

Тема 7. Індивідуальна психологія А. Адлера як підґрунтя психокорекції.

План

1. Основні ідеї та принципи індивідуальної психології.
2. Почуття неповноцінності та компенсація. Егоцентризм та соціальний інтерес. Стилї батьківського виховання. Стилї життя.
3. Порядок народження та його вплив на життя людини.
4. Причина неврозу та спосіб його терапії.

1. Основні ідеї та принципи індивідуальної психології.

Індивідуум як єдине ціле. Індивідуум є неподільним цілим як щодо взаємозв'язку між мозком і тілом, так і щодо психічного життя.

Людське життя як активне прагнення досконалості. Адлер уважав, що життя неможливо уявити без безперервного руху в напрямку зростання і розвитку. Лише у русі до значущих цілей індивід може бути сприйнятий як єдине ціле.

Індивід як творча особистість. Визнаючи значення спадковості і довкілля у формуванні особистості, Адлер наполягав у тому, що індивід – щось більше, ніж продукт цих двох впливів. А саме, він вважав, що люди мають творчу силу, яка забезпечує можливість розпоряджатися своїм життям, – вільна, усвідомлена активність є визначальною рисою людини. Ця творча сила впливає на кожну межу людського досвіду: сприйняття, пам'ять, уяву, фантазію та мрії. Вона робить кожну людину архітектором свого життя.

Соціальна приналежність індивідуума. Адлер розумів людину не тільки як цілісну систему взаємозв'язків, взяту окремо, але також як інтегральну складову частину великих систем – сім'ї, спільноти: "Індивідуальна психологія розглядає та досліджує індивідуума включеним у суспільство. Ми відмовляємося розглядати та вивчати людину ізольовано від неї".

Індивідуальна суб'єктивність. Твердо дотримуючись феноменологічної традиції, Адлер вважав, що поведінка завжди залежить від думки людей про себе та оточення, в яке вони повинні вписуватися. Люди живуть у ними ж створеному світі, відповідно до їхньої власної "схеми апперцепції". Далі Адлер доводив, що люди мотивовані фіктивними цілями – особистими думками про справжні та майбутні події, що регулюють їхню поведінку.

Свобода – детермінізм.

Раціональність – ірраціональність.

Холізм – елементалізм.

Змінність – незмінність.

Суб'єктивність – об'єктивність.

Проактивність – реактивність.

Гомеостаз – гетеростаз.

Пізнання – непізнання людини.

2. Почуття неповноцінності та компенсація. Егоцентризм та соціальний інтерес.

Адлер вважав, що почуття неповноцінності бере свій початок у дитинстві. Він пояснював це так: дитина переживає дуже тривалий період залежності, коли вона абсолютно безпорадна і, щоб вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибокі переживання неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в сімейному оточенні, сильнішими та могутнішими. Поява цього раннього відчуття неповноцінності означає початок тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, і навіть прагнення досконалості і бездоганності. Адлер стверджував, що прагнення переваги є основний мотиваційної силою у житті.

Адлер дійшов висновку, що прагнення переваги є фундаментальним законом людського життя; це "щось, без чого життя людини неможливо уявити". Ця "велика потреба піднятися" від мінуса до плюсу, від

недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміливо зустрічати віч-на-віч життєві проблеми розвинена у всіх людей. Важко переоцінити значення, яке Адлер надавав цій рушійній силі. Він розглядав прагнення до переваг (досягнення найбільшого з можливого), як головний мотив у своїй теорії.

Утім, кожна людина долає свій комплекс неповноцінності та прагне до переваги або **за рахунок егоцентричного стилю життя, або за рахунок соціального інтересу.**

Егоцентричний стиль життя формується за умови гіперопіки, або відчуження.

Соціальний інтерес формується за умови помірної любові.

Соціальний інтерес розвивається у соціальному оточенні. Інші люди – передусім мати, та був інші члени сім'ї – сприяють процесу його розвитку. Однак саме мати, контакт з якою є першим у житті дитини та надає на нього найбільшого впливу, докладає величезних зусиль до розвитку соціального інтересу. Адлер розглядав батька як друге за важливістю джерело впливу на розвиток у дитини соціального інтересу. По-перше, у батька має бути позитивна установка по відношенню до дружини, роботи та суспільства. На додаток до цього, його сформований соціальний інтерес має виявлятися у відносинах із дітьми. Згідно з Адлером, величезний вплив на розвиток у дитини соціального почуття мають відносини між батьком і матір'ю.

Відповідно до Адлеру, виразність соціального інтересу виявляється зручним критерієм оцінки психічного здоров'я індивідуума. Він посилався на нього як на "барометр нормальності" – показник, який можна використовувати при оцінці якості життя людини. Тобто, з позиції Адлера, наше життя цінні лише такою мірою, якою ми сприяємо підвищенню цінності життя інших людей.

Адлер виділяє певні соціально-психологічні типи людини на основі ступеня розвитку соціального інтересу та ступеня активності.

До першого типу А. Адлер відносить людину „що керує”. Ці індивіди самовпевнені, наполегливі, з незначним соціальним інтересом або він взагалі відсутній. Вони активні, але їхня поведінка не характеризується турботою про інших, бо вони орієнтовані на досягнення влади.

До другого типу А. Адлер відносить індивідів „що беруть”, які ставляться до світу як споживачі. Соціальна активність низька. Вони намагаються задовольняти більшість своїх потреб за рахунок інших. Основна мета в житті – отримати від інших якомога більше матеріальних благ, уваги, задоволення. Соціальний інтерес як спонукання до діяльності теж відсутній.

До третього типу відносяться люди „що уникають”. У цього типу людини немає ані соціального інтересу, ані активності, необхідної для вирішення навіть власних проблем життєзабезпечення. Вони більше бояться невдачі, ніж намагаються досягти успіху. Життя характеризується соціально-інертною поведінкою та униканням вирішення життєвих задач.

І нарешті, люди, які відносяться до четвертого – „соціально-корисного типу”. Для таких людей характерна висока ступінь соціального інтересу та високий рівень активності. Як соціально-орієнтовані особи, вони здатні проявляти турботу про інших, вирішувати актуальні суспільні проблеми.

3. Порядок народження та його вплив на життя людини.

Виходячи з важливої ролі соціального контексту у розвитку особистості, Адлер звернув увагу на порядок народження, як основну детермінанту установок, що супроводжують спосіб життя. За Адлером, порядок народження (позиція) дитини на сім'ї має вирішальне значення.

Первінець (старша дитина). Згідно з Адлером, становище первістка можна вважати завидним, поки він – єдина дитина в сім'ї. Батьки зазвичай сильно переживають з приводу появи першої дитини і тому цілком віддають

себе їй, прагнучи, щоб усе було "як годиться". **Первенец отримує безмежне кохання та турботу від батьків.** Він, як правило, насолоджується своїм безпечним та безтурботним існуванням. Але це триває доти, доки наступна дитина не позбавить її своєю появою привілейованого становища. Ця подія драматичним чином змінює становище дитини та її погляд на світ. Але разом із тим в результаті подібної сімейної боротьби первісток "привчає себе до ізоляції" і **освоює стратегію виживання поодинці, не потребуючи чийось уподобань або схвалення.** Адлер вважав, що найстарша дитина в сім'ї швидше за все консервативна, **прагне влади і схильна до лідерства.** **Тому він часто стає зберігачем сімейних установок та моральних стандартів.**

Друга (середня) дитина. Другій дитині від самого початку задає темп її старший брат чи старша сестра: ситуація стимулює її побивати рекорди старшого сиблінгу. Завдяки цьому нерідко темп його розвитку виявляється вищим, ніж у старшої дитини. Наприклад, друга дитина може раніше, ніж перша, почати розмовляти чи ходити. В результаті **друга дитина виростає суперником і честолюбним.** Його стиль життя визначає постійне прагнення довести, що він кращий за свого старшого брата чи сестри. Отже, для середньої дитини характерна орієнтація досягнення. Щоб домогтися переваги, він використовує як прямі, і манівці. Адлер також вважав, що середня дитина може ставити собі непомірно високі цілі, що фактично підвищує ймовірність можливих невдач.

Становище **останньої дитини** унікальне у багатьох відношеннях. По-перше, (+) він ніколи **не відчуває шоку "позбавлення трона"** іншою дитиною і **може бути оточений турботою і увагою** з боку не тільки батьків, але, як це буває у великих сім'ях, старших братів та сестер. По-друге, (-) якщо батьки обмежені у засобах, він практично **немає нічого свого**, і йому доводиться користуватися речами інших членів сім'ї. По-третє, становище старших дітей дозволяє їм задавати тон; у них більше привілеїв, ніж у нього, і тому відчуває **сильне почуття неповноцінності**, поряд з відсутністю почуття незалежності. Незважаючи на це, молодша дитина має одну

перевагу: у неї висока мотивація перевершити старших братів та сестер. В результаті він часто стає найшвидшим плавцем, найкращим музикантом, найбільш честолюбним студентом. Адлер іноді говорив про "молодшу дитину, що бореться", як про можливого майбутнього революціонера.

Єдина дитина. Адлер вважав, що позиція єдиної дитини унікальна, тому що вона не має інших братів чи сестер, з якими їй доводилося б конкурувати. Ця обставина поряд з особливою чутливістю до материнської турботи часто призводить єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Він занадто довго і багато перебуває під контролем матері і чекає на такий самий захист і турботи від інших. Головною особливістю цього способу життя стає залежність та егоцентризм.

Така дитина протягом усього дитинства продовжує бути осередком життя сім'ї. Однак пізніше він як би раптово прокидається і відкриває для себе, що більше не перебуває в центрі уваги. Єдина дитина ніколи ні з ким не ділила свого центрального становища, не боролася за цю позицію з братами чи сестрами. У результаті часто бувають труднощі у відносинах з однолітками.

4. Причина невроту та спосіб його терапії.

"Неврот – це логічний розвиток індивідуума, що егоцентрично прагне переваги і тому має затримку у розвитку соціального інтересу, що ми спостерігаємо завжди за найбільш пасивних, зніжених стилях життя".

У розумінні Адлера, для хворих на невротизм характерне зниження рівня активності, необхідної для правильного вирішення своїх життєвих проблем. Другий ключовий момент у визначенні Адлера – "егоцентрично прагне до переваги" - позначає, що страждають невротизмом зазвичай борються за егоїстичні життєві цілі.

Підхід Адлера до лікування невротизму логічно впливає із його клінічної концепції природи невротизму. Якщо невротичні симптоми є продуктом помилкового стилю життя пацієнта та недостатньо розвинутого соціального

інтересу, то метою терапії буде корекція цих помилок, а також розвиток соціального інтересу. Коротше кажучи, цілі терапії по Адлеру троякі:

- 1) виявлення помилкових суджень про себе та інших,
- 2) усунення хибних цілей та формування нових життєвих цілей, які допоможуть здійснити особистісний потенціал.

Разом з тим Адлер нагадував, що ці терапевтичні цілі найкраще досягаються через **розуміння пацієнта, підвищення його рівня розуміння себе і зміцнення його соціального інтересу.**

Намагаючись зрозуміти особистість пацієнта, Адлер (Adler, 1956) використовував такі засоби аналізу, як емпатія, інтуїція і припущення. Він думав, що з допомогою емпатії (здатність ставити себе місце пацієнта) можна досягати необхідного рівня інтуїтивного розуміння помилкового плану життя пацієнта. Якщо картина все-таки не прояснялася, Адлер вдавався до припущень, висував гіпотези про причини поведінки пацієнта, які можна під час аналізу уточнювати і зіставляти з наступним поведінкою, що спостерігається. Велике значення він надавав і експресії пацієнта, його виразної поведінки (наприклад, язик тіла, вираз обличчя, хода, поза, жести) та симптомів.

Для розуміння пацієнтом себе "Я виявив, що єдино правильний шлях - простежувати невротичну лінію поведінки пацієнта у всіх його почуттях і думках, розкривати її і одночасно ненав'язливо вчити пацієнта робити те саме". Послідовники Адлера, не кваплячи і не зачіпаючи пацієнтів, послідовно підводили їх до етапу терапії, що вони самі хотіли вислухати і зрозуміти, у чому полягає помилковість стилю їхнього життя.

Розвиток соціального інтересу Адлер розглядав як головну мету терапії: "Усі мої зусилля спрямовані на підвищення соціального інтересу пацієнта. Я знаю, що справжня причина цього захворювання полягає в низькій здатності до узгодженої взаємодії з іншими, і я хочу, щоб пацієнт зрозумів це. Він почне спілкуватися та співпрацювати з іншими на рівній основі, він вилікований". З цієї цитати видно, що адлерівська терапія є

вправами у співпраці. Завдання терапевта тут полягає в тому, щоб навчити пацієнта такому міжособистісному контакту з оточуючими, який сприяє перенесенню соціальних почуттів пацієнта на інших людей. Цього терапевти домагаються, заохочуючи прояви соціального співробітництва в пацієнта, і навіть домагаючись ослаблення його почуття переваги за одночасного зростання соціального інтересу. Здійснюючи терапевтичну завдання – розвивати в пацієнта соціальне почуття – терапевт адлерівської школи як із запізненням бере він материнську роль. У міру підвищення рівня соціального інтересу під час лікування егоїстичні цілі пацієнта замінюються на корисні життєві цілі. Він стає впевненішим і сміливішим, починає жити без проявів психологічного захисту (невротичних симптомів), що служать виправданням помилкового способу життя.

Основна література

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

Допоміжна література

1. Камінська О.В. Психокорекція розладів сну при неврозах / Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25–26 січня 2019 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. – С. 100-102
2. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Навч. Посібн. Модульнорейтинговий курс. 3-тє вид. – К.: Видавничий дім „Персонал”, 2019. – 544 с.