Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Московской области

«Международный университет природы, общества и человека «Дубна»

Факультет экономики и управления

Кафедра социальной работы

Реферат

по психологии

Тема: Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Выполнил: Соколов Даниил Андреевич (Ф.И.О)

Проверила: Щеблыкина Ж.В.

Дубна, 2014

Оглавление

Введение

Альфред Адлер, биография

Индивидуальная психология и Концепция индивидуальной теории личности

Основные понятия

Заключение

Список литературы

# Введение

Цель данной работы - изучение одной из самых известных школ психологии, «Школы индивидуальной психологии», созданной также одним из самых известных и уважаемых психологов, живших в двадцатом веке, Альфредом Адлером. В этой работе мной была сделана попытка описать краткую биографию, рассказать о достижениях исследований в области изучения психологии людей, а также рассказать о созданной А. Адлером Индивидуальной теории личности, которая является ядром Индивидуальной психологии.

Для достижения целей в работе я поставил следующие задачи:

 Изучить биографию Альфреда Адлера и его работу в создании и развитии Индивидуальной психологии

 Выделить важные и основные понятия и положения в индивидуальной психологии

# Альфред Адлер, биография

Альфред Адлер (родился 7 февраля 1870 года в Рудольфсхайм-Фюнфхаус, Вена, Австрия - умер 28 мая 1937 года в Абердин, Великобритания) - австрийский психолог и психиатр, создал индивидуальную теорию личности, основал школу Индивидуальной психологии, является одним из предшественников неофрейдизма [3].

Альфред был средним ребёнком в семье, из шести детей он был третьим, родился в небогатой еврейской семье. В детстве он был физически слабым, несколько раз в детстве чуть не умер по причине того, что часто болел. В пять лет пережил тяжёлую пневмонию. В детстве он всегда любил играть со сверстниками, так как среди них находил понимание, поддержку, сопереживание и чувство равенства, которых не находил дома, в семье.

Как ни странно, но в детстве в школьные годы Адлер не был отличником и даже средним учащимся, чаще получал двойки и даже оставался на второй год для повторного обучения. Однако в юности любовь к чтению, изучению психологии классической немецкой философии помогло ему развитии самого себя.

Мотивом тому чтобы стать врачом Адлеру послужила пневмония, которой он переболел в пять лет, тогда он мог умереть, когда его лечащий врач уже отказался от его лечения, объясняя это тем, что уже поздно для спасения ребёнка. Но Альфреда удалось вылечить другому доктору и после этого он решил стать врачом.

В 18 лет Адлер поступает на медицинское отделение в Венском университете. Там он был заинтересован идеей социализма и стал участником нескольких политических собраний. Встретил свою будущую жену Раису Эпштейн на одном из таких собраний. К концу обучения Адлер стал убеждённым социал-демократом. В 1895 году Адлер получил медицинскую степень. Сперва он практиковался как офтальмолог, после врачом общего направления. Позже, из-за интереса к изучению функций нервной системы, профессиональные устремления Адлера сменились в направлении неврологии и психиатрии.

В 1901 году Адлер в печати защищал книгу Фрейда «толкование сновидений», которую он с энтузиазмом и вдохновением перечитал, в последствии написав к ней несколько восторженных рецензий. Рецензии понравились Фрейду и после этого он пригласил Адлера в созданное им психоаналитическое общество. Так без связей, денег и известности Адлер попадает в круг ведущих психологов страны будучи при этом простым врачом. Благодаря этому приглашению Фрейда, Адлер делает хорошую карьеру психолога.

В 1910 был избран президентом Венского психоаналитического общества. Однако спустя год Адлер покидает это общество, называя при этом Фрейда «нетерпимым старикашкой». Адлер никогда не являлся сторонником Фрейдистского тезиса о ведущей роли детской сексуальности в становлении человеческой психики. Адлер заявлял о том что психоанализ не должен ограничиваться одним способом.

После ухода из кружка Фрейда было создано «Общество свободных психоаналитиков», которое позднее было переименовано в «Ассоциацию индивидуальной психологии».

Во время Первой мировой войны Адлер служил полевым врачом на русском фронте. В 1916 был назначен главой военного госпиталя. Адлер видел в войне массовый психоз и бессмысленную бойню, в которой невинные люди расплачивались за чужие амбиции. Леча тела солдат он видел как война калечит не только их тела, но и души. С поддержкой австрийского правительства Адлер организовал детскую реабилитационную клинику, первую такую клинику в мире, это было в 1919 году. Именно после войны он решил создать такую клинику. Позже схожие клиники появились в Голландии Германии и США. Двое из четырёх его детей в последствии тоже стали психологами. В 1926 году Адлера пригласили стать профессором в Колумбийском университете в Нью-Йорке. В 1928 году он посетил США, где провёл лекции в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке. Будучи профессором Колумбийского университета, Адлер мог находиться в Вене только в летние месяцы, продолжал преподавать в университете и заниматься лечение своих пациентов. Когда к власти в Германии пришли нацисты, тем кто являлся последователями Адлера пришлось стать вынужденными эмигрантами. Первая экспериментальная школа, где преподавание было основано на принципах индивидуальной психологии, была закрыта после аншлюса Австрии в 1938 году. В это же время запретили «Международный журнал индивидуальной психологии». В 1946 году, после окончания второй мировой войны экспериментальная школа открылась вновь, в то же время возобновилась и публикация журнала.

В возрасте 67 лет умер от сердечного приступа, в городе Абердин в Шотландии, куда приехал для чтения лекции [7].

# Индивидуальная психология и концепция индивидуальной теории личности

индивидуальный психология адлер личность

Индивидуальная психология возникла в качестве одного из направлений глубинной психологии и психотерапии, её возникновение произошло в результате переосмысления некоторых положений в классическом психоанализе созданном Зигмундом Фрейдом, а создателем индивидуальной психологии был Альфред Адлер [6].

В Индивидуальной теории личности есть основные принципы исходя из которых можно описать человека.

Вот перечень основных принципов:

 Человек - это целостное создание.

 Жизнь человека является динамическим стремлением к превосходству.

 Индивидуум является творческой сущностью и обладает возможностью самоопределения.

 У индивидуума есть социальная принадлежность.

По убеждению Адлера люди пытаются компенсировать чувство неполноценности, которое у них присутствует в детстве, неполноценность остаётся на всю жизнь и поэтому люди борются за превосходство. Для достижения своих фиктивных целей в борьбе за превосходство у людей вырабатывается свой собственный стиль жизни. В установках и поведении личности, стиль жизни определяет именно эти составные, которые направлены к решению трёх самых значимых задач: работа, дружба, любовь. Оценивая выраженность социального интереса у людей и отношение к этим главным задачам, Адлер сгруппировал несколько типов установок, которые соответствуют стилям жизни: управляющий (человек, который всё старается подстроить под себя, только для своего комфорта, стремящийся к превосходству над внешним миром), берущий (человек, который паразитирует по отношению к внешнему миру, не проявляет активности), избегающий (человек, который стремиться к избежанию важных жизненных задач, избегает принятие всех важных решений), социально-полезный (человек с высокой степень социального интереса, стремящийся к общению с другими людьми, готовый прийти на помощь другим).

Адлер считал, что создание стиля жизни происходит под влиянием творческой силы индивида, но так же оказывает влияние и его порядок рождения в семье (первенец, средний, младший или единственный ребёнок в семье).

Социальный интерес, понятие на которое обращено внимание в индивидуальной психологии [4].

# Основные понятия

Социальный интерес - это внутреннее стремление человека принять участие в создании идеального общества. Центральную позицию среди понятий в психологии Адлера занимает творческое «Я». Это понятие описывает принцип активности человеческой жизни, какие цели определяет для себя человек, под их влиянием создаётся и стиль жизни. Творческая сила определяет цель жизни и развивает социальный интерес в человеке.

Не смотря на то что теория Адлера во многом упрощалась критиками, выделявшими в ней понятия об агрессии и стремлении к личной власти, на самом деле Адлер в своих поздних работах большую часть внимания направлял понятию социального интереса. Адлер интерпретирует это как «чувство солидарности человека по отношению к другому человеку, чувство человеческой связи, расширенное чувство товарищества в обществе.

В каком-то смысле всё человеческое поведение социализировано, так как мы развиваемся в социальном окружении и наши личности развиваются социально. Чувство общественного имеет большее значение, чем интерес к своему ближайшему окружению. Оно заставляет чувствовать родство со всеми людьми и связи с жизненным целым. Чувство общности заставляет желать появления идеального общества [5].

Неполноценность и компенсация. Понятие перекочевало в психологию из изучения Адлером физиологической неполноценности. Когда Адлер изучал физиологическую неполноценность, он обратил внимание на то что люди рождаются с этой неполноценностью, с органом который больше подвергнут болезням, но при помощи тренировок человек может превратить эту слабость в свою главную силу. Но так же Адлер обратил внимание, что и в психологии людей присутствует такой же комплекс неполноценности, который как правило появлялся в детстве. Адлер считал, что на детей сильное влияние имеет тот факт, что они маленькие в детстве и у них нет власти, получается осознание своей неполноценности. Такой жизненный опыт зарождает в ребёнке чувство слабости и несостоятельности, фрустрации.

Важнейшая задача для ребёнка - освободиться от власти взрослых над ним. Ведь дети малы и беспомощны в мире взрослых. Так формируется точка зрения, что сила является первым добром, а первым злом является слабость. Ранней компенсацией детского чувства неполноценности является борьба за власть.

Умеренность чувства неполноценности подталкивает человека к изменениям, которые способствуют развитию и росту его личностных качеств. Однако глубоко укоренившееся осознание неполноценности препятствует позитивному развитию.

По мнению Адлера чувство неполноценности подталкивает людей к большинству значимых достижений [1 c. 64].

Препятствия росту

Органическая неполноценность, избалованность и отверженность.

Три ситуации из детства, влияние которых может дать начало само изоляции, дефициту социального интереса и не кооперативного стиля жизни, с направленностью на достижение нереалистичного личного превосходства. Эти ситуации названы в предыдущем абзаце.

Дети, страдающие от болезней и слабостей, имеют большую предпосылку к тому, чтобы стать центрированными на себе. Они избегают взаимодействия с остальными людьми из-за чувства неполноценности, неспособности успешно соперничать с другими детьми. Но, как указывает Адлер, дети преодолевающие изначальные слабости, развивают свои способности в очень хорошей степени.

Избалованные или «испорченные» дети тоже испытывают трудности в формировании социального интереса и кооперации. У них отсутствует уверенность в своих возможностях, по причине того что многое за них делали другие. И вместо кооперирования с окружением, они могут начать выдвигать односторонние требования по отношению к семье и друзьям. Избалованные дети часто испытывают мало истинных чувств по отношению к своим родителям, но очень хорошо ими манипулируют. Социальный интерес у таких детей очень слабо развит.

Отверженные дети - отверженность сильно может замедлить развитие ребёнка. Нежеланный, отвергаемый ребёнок, не знающий любви и кооперации в стенах своего дома, трудно поддаётся развитию этих чувств в себе. У таких детей отсутствует уверенность в том что они могут быть полезными в том, что они могут быть уважаемы и любимы своим окружением. Присутствует вероятность того, что такой ребёнок может вырасти холодным и бесчувственным, жестоким. При рассмотрении биографии многих значимых врагов человечества и человечности, можно заметить тенденцию того, что в детстве они были отверженными, нелюбимыми детьми. Также характерно для них то, что в детстве с ними плохо обращались. Так получается, что это послужило развитию жестокости, враждебности и зависти в характере таких людей, которые не могут видеть [2 с. 162].

Агрессия и борьба за превосходство. Адлер подчёркивал важность агрессии, но не как враждебный настрой, а как инициативность, решительность в преодолении препятствий. Адлер утверждал, что тенденция агрессии в человеке решающий фактор в способности как индивидуального, так и видового выживания. Агрессия имеет возможность проявлять себя в качестве воли к власти - фраза Ницше, которой воспользовался Адлер. Адлер так же отмечал, что у мужчин и женщин в их удовлетворении стремления к власти часто используется собственная сексуальность.

Позже, в развитии своей теории, Адлер расценивал агрессию и волю к власти как проявление мотива, который более общий для людей - цель достижения превосходства и совершенства, стремление развитию своих способностей и возможностей, стремление улучшать себя. Стремление к совершенству, врождённое, оно является побуждающей силой, отсутствие такого стремления делало бы жизни немыслимой.

Стремление к превосходству может развиваться в позитивном или негативном направлении. В позитивном направление оно может развиваться, когда это стремление связывается с социальным интересом. Такое стремление ведёт к конструктивному развитию и образу жизни. А вот стремление только к личному превосходству, подчинению окружающих вместо того чтобы им помогать, Адлер считал такое стремление невротическим симптомом, последствие острого чувства неполноценности и в результате дефицит социального интереса. Личное превосходство как правило не способствует достижению желаемых человеком целей.

Цель достижения превосходства берёт своё начало в эволюции, процесс непрерывной адаптации к окружающему миру с целью выживания. Все виды должны прогрессировать в направлении более эффективной адаптации, иначе они исчезнут. Поэтому личность не имеет иного выбора, кроме как искать и налаживать гармоничные отношения с окружающим миром. Это стремление является врожденной чертой организма, без которого ни одна из форм жизни не могла бы сохранить себя. Получается по такому принципу целю является, приспособление окружающей среды под себя, под свои нужды и потребности, стремление к совершенству, которое характеризует процесс развития человечества.

Адлер очень часто писал про чувство власти над окружающим миром и о возможности его контролировать.

. Где и когда вы чувствовали себя немощным в жизни? Как это было? Есть ли какие-то виды деятельности, где вы до сих пор ощущаете своё бессилие? Как вы можете поменять эту ситуацию?

. Вспомните, когда вы искали персонального превосходства вместо того, чтобы совершить конструктивное самоусовершенствование. Какие результаты из этого получились? Какие ощущения вы при этом испытывали?

. Представьте, что вы обладаете властью решать почти все на свете. Как бы вы ей воспользовались? Каким образом реальная власть подействовала бы на вашу жизнь? Стало бы у вас больше или меньше друзей? Стали бы вы от этого более счастливым или несчастным и в чем бы это проявлялось [5]?

Жизненные задачи Выделяются три основные жизненные задачи, которые встречаются в жизни каждого индивидуума - работа, дружба и любовь. Они определяются базовыми условиями человеческого существования. Три этих основных связи определяются тем фактором, что мы живём в конкретном месте вселенной и обязаны развиваться в данных нам пределах и возможностях, которые нам предоставлены, мы живём среди подобных нам существ, к которым нам нужно приспосабливаться, так же мы двуполые создания, а по причине этого будщее зависит от отношений этих полов.

Работа подразумевает тот вид деятельности, который полезен обществу, не просто занятие обеспечивающее нам доходность. Работа даёт удовлетворение и ощущение свое значимости, пропорционально тому как она полезна другим людям. Значимости работы основывается на том что мы зависимы от физической среды. Это обусловлено тем, что мы живём на поверхности нашей планеты, с ресурсами которые находятся у этой планеты, которые мы вынуждены использовать, условия к которым мы вынуждены приспосабливаться, к климату, атмосфере. Перед человеком всегда стояла задача решать проблемы связанные с данными условиями, борьба за улучшение и совершенствование.

Дружба - определение нашего причастия к человеческой расе и постоянной необходимости приспособления к другим, взаимодействие с другими людьми. Нет таких индивидов, которые соотносят себя с обществом абстрактно, поэтому дружба обеспечивает существенную связь с обществом. Необходимым фактор кооперации и конструктивной работы, так же является дружба.

Под любовью Адлер подразумевает гетеросексуальную любовь [2 с. 160]. Жизненные цели По Адлеру, цель покорения окружающей среды - слишком многогранное определение, поэтому с его помощью нельзя полностью объяснить, как люди делают выбор линии своей жизни. По этой причине Адлер сделал предположение, по которому личность формирует свою особенную специфическую жизненную цель, которая используется в роли ориентира. Влияние на жизненную цель оказывают личный опыт человека, ценности, склонности, предпочтения и личностные свойства.

Цель превосходства у каждого человека своя и поэтому уникальна. От значения, которое человек придаёт жизни, зависит и цель превосходства. И это значение не простые слова. Стиль жизни создаёт основу для этого значения и присутствует на протяжении всей жизни.

Жизненные цели формируются в детстве в качестве компенсации комплекса неполноценности, беззащитности и немощности по сравнению со взрослыми. Обычно жизненные цели выступают в роли защиты от чувства беспомощности, мост из неидеального настоящего в яркую, подконтрольную нам будущую жизнь. В последствии когда мы взрослеем, у нас могут сформироваться конкретные логические предпосылки для выбора будущей карьеры. Но жизненные цели руководящие и побуждающие к действию, появляются в далёком детстве и могут оставаться скрытыми от сознания.

Жизненные цели - это всегда что-то нереальное, что может быть невротически преувеличено, при наличии сильного чувства неполноценности. Невротику свойственно существование огромной преграды между выбранными целями и саморазрушительными целями в жизни, которые формируются бессознательно. Фантазии о персональном превосходстве занимают много внимания, которое могло бы быть направлено на достижение целей, которые приводят к реальным достижениям. Жизненные цели выстраивают путь и финальную цель нашей деятельности, дают возможность наблюдающим со стороны понять вид нашего мышления и поведения с точки зрения этих целей. Адлер утверждал, что черты характера являются приобретаемыми, изменяемыми, являются вторичными факторами, вызываемые скрытыми целями личности, которые нужно воспринимать как телеологические. К примеру, те, кто стремятся к превосходству, добившись этой цели, вырабатывают в себе разные свойства, такие, как честолюбие, зависть, недоверие, то, что необходимо в достижении этой цели. Адлер больше заострял внимание не на давление прошлого, а на притяжение идеального будущего. Ему было важно не то, где мы были, а то куда мы стремимся прийти в последствии [5].

Стиль жизни Жизненный стиль - это индивидуальный метод достижения личных целей, выбранный личностью. Это комплекс средств, избранных для приспособления к окружающему миру. Здесь подчёркивается необходимость анализировать личность как единое целое.

Первой задачей социальной психологии - является выявление единства в каждом человеке: в его мышлении, чувствах, действиях, в его сознательном и бессознательном - в любом его проявлении индивидуальных черт.

Адлер считал, что для понимания поведения человека нужно искать ответ в скрытых целях, которыми он руководствуется. Эти цели находятся далеко за рамками внешних фактов и ситуаций. В качестве примера можно взять такую ситуацию, когда ребёнок в детстве считает, что его отец плохо к нему относится и закрепляет за этим вину за свою неудачную жизнь, но при этом сам управляет своими неудачами. Не имеет значения как с ним обращались в действительности. Вера в то, что ребёнка подавляли является психологической правдой. После ребёнок выбирает плохое отношение как оправдание своего стиля жизни, выбранного им - выбранную жизнь неудачника.

Отдельные привычки и детали поведения получают значение элементов индивидуального жизненного стиля и целей, поэтому психологические, а так же эмоциональные проблемы нужно решать исходя из этой позиции. В процессе лечения требуется обращаться к целостному стилю жизни, потому что такой симптом или черта поведения - является выражением целостного жизненного стиля личности.

Главные составляющие в жизненном стиле:

1. Представление человека о себе, кем он является

. Мнение о том, каким он должен быть

. Представление о том, что такое окружающий мир, а так же то, что этот мир требует от человека

4. Индивидуальный этический кодекс [5].

Схема апперцепции Личность составляет понятие о себе и мире, и занимает часть жизненного стиля. Так называемая схема апперцепции. Апперцепция - психологический термин относящийся к восприятию вместе с субъективной интерпретацией получаемого посредством чувств.

Адлер определял это как личную концепцию мира, устанавливающую поведение человека. Так же Адлер упоминал, что наши чувства получают субъективный образ реальных фактов, образное отражение внешнего мира, вместо самих фактов. Схема апперцепции обладает таким свойством как самостоятельное усиление. К примеру, если мы боимся, мы склонны видеть угрозы там, где их нет, увеличиваем нашу веру в то, что мир вокруг представляет для нас угрозу. Схема апперцепции и работа Адлера над ней, является важной предпосылкой к когнитивной психологии и терапии [2 c. 158].

Творческая сила личности Адлер выделял тот момент, что люди творчески и активно отвечают на различное влияние, воздействующее на их жизнь. Мы не являемся инертными объектами, пассивно принимающими воздействие внешних сил, мы постоянно выискиваем одни переживания и избегаем другие. Мы выборочно преобразуем и интерпретируем опыт, создавая свою личною схему апперцепции и формируя своё отношение к миру. Для Адлера процессы формирования жизненной цели, схемы апперцепции, стиля жизни являлось по существу творческим актом. Творческая сила личности, или самость, руководит и управляет индивидуальным реагированием на окружающее. Адлер приписывает индивидууму уникальность, сознавание и управление своей судьбой. Адлер подчёркивал, что мы не беспомощные пешки в рука внешних сил. Мы формируем свою личность. Каждый индивид представляет собой единство личности и индивидуальное формирование этой личности. Индивид является одновременно и картиной и художником, образно выражаясь.

Важный момент общественного чувства - формирование кооперативного поведения. Способность человека кооперироваться, если смотреть на это с позиции эволюции, является одним из самых важных факторов выживания, сбора пищи, защиты от хищников, таким образом кооперация является очень эффективным средством приспособления к окружающему миру.

По мнению Адлера, только сотрудничая с другими людьми, действуя так чтобы вносить свой вклад в развитие общества, мы сможем перебороть неполноценность и наше чувство неполноценности. По его мнению, люди которые больше всего старались внести свой вклад в развитие человечества, всегда были очень кооперативными людьми, работы великих гениев чаще всего были общественного направления. С другой стороны люди, у которых кооперация слабо развита, часто подвергаются возникновению чувства неадекватности, который является основой всех невротических и плохо приспособленных стилей жизни. Адлер считал, что если человек всегда сотрудничает с другими людьми, то вероятность того что он может стать невротиком отсутствует.

Психологический рост - прежде всего заключается в вопросе движения к конструктивному овладению окружающей средой и социально полезного развития от зацикленности на самом себе. Основные черты здорового индивидуума - это чувство общественного, стремление к совершенству и кооперация [2 c. 159].

# Заключение

Подводя итоги работы, можно сделать следующие выводы:

Альфред Адлер выдающаяся личность, человек который прожил не простую, яркую жизнь, добился успеха в том деле которое он выбрал.

Он смог создать школу индивидуальной психологии, добился того чтобы эта школа была признана. Своей работой он создал новый подход в психоанализе, рассматривающий человека как целостную личность.

В результате проделанной мною работы, считаю, что цели и задачи были достигнуты. Мы познакомились с таким психологом как Альфред Адлер и рассмотрели его работу, его вклад в науку.

В данной работе были описаны: краткая биография Альфреда Адлера, его работа в исследовании человеческой психологии, создание своей теории, индивидуальной теории личности человека;

Рассмотрены основные положения и сами основы Индивидуальной психологии;

Для написания данной работы я изучил биографию А. Адлера, постарался изучить и понять главные принцы его Индивидуальной теории личности.

# Список литературы

1. Адлер Альфред Автор, Козикова М.В Редактор, Цыыпина Е.А Перевод: Понять природу человека

. Райгородский Д.Я. Редактор: Хрестоматия по психологии личности

Электронные источники:

3. Адлер Альфред [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.koob.ru/adler/>

. Индивидуальная теория личности Адлер [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psiholog-ok.ru/article/441.html>

. Альфред Адлер и индивидуальная психология [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psihoanalitiki.ru/occupations/teorii-lichnosti/individualnaia-psikhologhiia/@@index.html>

. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/881/word/individualnaja-psihologija>