

Individuální psychologie – základní pojmy

PSY500

Individuální psychologie v praxi

M.Štěpánková

-
- „*individuální*“ v názvu teorie vychází z latinského *individuum* (nedělitelný) a vyjadřuje celistvost, nedělitelnost osobnosti
 - Adler se snažil zaměřit pozornost na jednotu osobnosti v době, kdy jiní chápali osobnost jako rozdělenou na několik instancí
 - uplatnění
 - Poradenství
 - Psychoterapie
 - Pedagogika (výchova)
 - Řízení lidských zdrojů
 - A. Adler, R. Dreikurs, E. Dreikurová, L. Albert, D. Dinkmeyer, C. Hawes ...

Alfred Adler (1870-1937)



- Nar. V Rudolfscheinu, předměstí Vídně
- lékař a psycholog židovského původu
- Otec tří dětí
- V dětství řada obtíží (2 z 8 dětí)
- Do roku 1910 spolupracovník Freuda (nikdy nepodstoupil psychoanalýzu)
- 1922 první dětská poradna ve Vídni
- Vliv na Rogerse a TA

Základní pojmy

- ❑ **jednota osobnosti**, vědomí jako organizující síla integrace osobnosti
- ❑ **lidské směřování** (teleologický princip)
- ❑ **pocit méněcennosti** a kompenzace (konstruktivní překonání pocitu méněcennosti a obnova pocitu sounáležitosti)
- ❑ **pocit sounáležitosti** (sociální zájem)
- ❑ **úsilí o dokonalost** (úsilí o převahu a sebeúctu)
- ❑ **životní styl**
- ❑ **soukromá logika** (životní, situační logika, *private logic*)
- ❑ **životní úkoly**
- ❑ **rodinné konstelace** (závisí utváření charakteru a sociálních postojů, vliv pořadí narození)
- ❑ tvořivost a **prosociální orientace** člověka
- ❑ **smysl života a osobní plán**

Lidské směřování

- směr je udáván jedinečným **individuálním cílem**
 - směřování od prožívané negativní situace k situaci pozitivní
 - od pocitu méněcennosti k dokonalosti
- cíle ovlivňují představy, které si vytváří o svém postavení ve společnosti
- cíle jsou základem motivace chování
- člověk je ten, kdo rozhoduje
- pozornost k přítomnosti a zejména budoucnosti

Pocit méněcennosti (feeling of inferiority)

- Původně podle Adlera určující prvek lidské motivace
- Pojem vychází z **orgánové méněcennosti**, kterou Adler popsal ve stejnojmenné studii)
- schopnost psychické kompenzace (později rozpracoval v teorii **pocitů méněcennosti**)
 - Volba fiktivního cíle
- Pocit méněcennosti přirozený princip evoluce jednotlivce i lidstva (není apriori negativní)
- Přiměřený pocit méněcennosti vede k osobnostnímu růstu, sebepoznání, zdokonalování, vývoji a zdravému zvládnání života
- Nepřiměřený pocit méněcennosti vede k maladaptivním způsobům chování a prožívání, které vedou k psychickým poruchám

pocit (vědomí) sounáležitosti (*social interest*)

- přirozená lidská potřeba a zároveň schopnost - **sociální cit** (social feeling) nebo **vědomím sounáležitosti** (Gemeinschaftsgefühl, social interest)
- potenciál citu sounáležitosti je vlastní každému člověku, **je však nutné ho rozvíjet**
- tři základní aspekty
 - člověk si uvědomuje vlastní způsobilost (capable)
 - člověk vnímá, že je součástí vztahů (connected)
 - spolupodílí se (contributing) na utváření a existenci svého společenství
- čím silnější je vědomí sounáležitosti, tím menší jsou pocity méněcennosti
- Úkol terapie pracovat na posílení pocitu sounáležitosti

Úsilí o dokonalost (striving for superiority)

- v české odborné literatuře mnohdy chápáno zjednodušeně jako touha po moci, převaze a nadřazenosti.
- Adler (1933) považuje usilování o dokonalost za něco, co patří k životu podobně jako touha, potřeba
- vrozený evoluční princip, který umožňuje člověku a tím i společnosti vyvíjet se směrem k dokonalosti, k budoucnosti, k překonání překážek

Životní styl (life style)

- „Životní styl jakožto jádro osobnosti tvoří a vykazuje jednotu, individualitu, celek a stabilitu psychických funkcí jedince”
- vyjadřuje principy celosti lidské osobnosti
- základní přesvědčení, předpoklady, hodnoty a očekávání, které si jedinec vytváří o sobě, druhých a životě
- schéma, podle kterého se jedinec orientuje a jedná
- vyvíjí se na základě raných sociálních interakcí a na základě subjektivního hodnocení a rozhodování se
- v dospělosti životní styl zůstává relativně stabilní

Rodinné konstelace a životní styl

- Na utváření životního stylu se podílí
 - Rodinná atmosféra
 - Hodnoty (společné zájmy, názory)
 - Role (ženský a mužský model)
 - Struktura rodiny (pořadí narození dítěte, postavení dítěte v rodině)
 - Způsob výchovy
 - Další charakteristiky (etnicita, religiozita, sociální, ekonomická situace, biologická výbava)

Subjektivní přesvědčení, soukromá logika (private logic)

- Životní styl vychází ze způsobu, jakým dítě interpretuje svět, tedy ze **soukromé logiky** (private logic), která může být v rozporu se zdravým rozumem (*svět je nepředvídatelný a zlý, a proto je lepší se o nic nesnažit*).
- slouží k organizování obrazu světa a zkušenosti
- člověk dává svému životu smysl a má právo skutečnost interpretovat na základě svého subjektivního prožívání
- jednání člověka je založeno na vlastním způsobu interpretace objektivních okolností

Životní úkoly

Povolání

- jakýkoliv druh aktivity, kterou jedinec vykonává pravidelně a se smyslem pro povinnost a odpovědnost
- studium, péče o domácnost, dobrovolná práce, atp.

Sociální vztahy

- přátelství - schopnost navázat a udržet uspokojivé přátelské vztahy;
- širší rodinné vztahy – bezpodmínečné přijetí členů rodiny;
- zapojení se do společnosti

Intimní vztahy

- potřeba vytvořit blízký intimní vztah - vyjádřením hlubokého lidského porozumění a blízkosti, odvahy sdílet vlastní nedokonalost a iracionalitu.

Generační vztahy.

- naplnění tohoto úkolu zahrnuje péči o mladší lidi a péči o lidi starší

Spiritualita

- existenciální aspekt bytí
- potřeba přizpůsobit se problémům, které přesahují pouhou existenci na této planetě a nalézt smysl našeho života

Péče o sebe

- oblasti jako jsou výživa, fyzická kondice, hranice, kontrola nad zneužíváním látek, bezpečí, spánek, relaxace, atd.

Sebehodnota

- jak vycházet sám se sebou (závisí na ní uspokojivé naplnění ostatních úkolů)

Typy osobnosti

Čtyři typy v závislosti na míře aktivity a míře vědomí sounáležitosti:

- typ vládce (ruling type)
 - je charakterizován vysokou mírou aktivity a nízkým vědomím sounáležitosti – od raného dětství přistupuje k realitě více či méně dominantním nebo panovačným způsobem;
- přijímající typ (getting type)
 - se vyznačuje nízkou mírou aktivity a nízkým vědomím sounáležitosti – očekává vše od druhých a je na nich závislý;
- vyhýbavý typ (avoiding type)
 - je charakterizován rovněž nízkou mírou aktivity a nízkým vědomím sounáležitosti, pociťuje úspěch, vyhne-li se problému a jeho řešení, místo aby se s ním popral; společenský
- užitečný typ (socially usefull type)
 - disponuje vysokou mírou aktivity a vysokým vědomím sounáležitosti – snaží se do větší či menší míry řešit problémy tak, aby to bylo užitečné pro ostatní.