

# Ατομική Ψυχολογία

Alfred Adler

Επινοητής της έννοιας της "Αποστολής" (Goal)

Κεντρική έννοια: Η "Αποστολή" (Goal) είναι η δύναμη που καθορίζει την προσωπική συμπεριφορά και την ψυχολογία.

Υπόθεση: Η "Αποστολή" (Goal) είναι η δύναμη που καθορίζει την προσωπική συμπεριφορά και την ψυχολογία.

# Ατομική Ψυχολογία

- Τονίζει τη μοναδικότητα της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου & υποστηρίζει ότι πρέπει να μελετάται ως ενότητα.
- Προσωπικότητα πρέπει να ειδωθεί & να αντιμετωπιστεί ως σύνολο μέσα στο κοινωνικό της πλαίσιο.

## Alfred Adler (1870- 1937)

- 1902 μετά από πρόσκληση του Freud προσχώρησε στον ψυχαναλυτικό κύκλο και διετέλεσε πρόεδρος της Ψυχαναλυτικής Εταιρίας της Βιέννης.
- 1911 διαχωρίζει τη θέση του & ιδρύει την ομάδα της Ατομικής Ψυχολογίας



# Alfred Adler (1870- 1937)

- Κατά τη διάρκεια του Ά Παγκοσμίου πολέμου εργάστηκε ως στρατιωτικός γιατρός.
- Έπειτα από τον πόλεμο έστρεψε την προσοχή του στο παιδί.  
Ιατροπαιδαγωγικούς σταθμούς  
Συμβουλευτική & Καθοδήγηση παιδιών
- 1952 ιδρύεται η Αμερικάνικη Εταιρία Αντλεριανής Ψυχολογίας

# Φιλοσοφία

- Οπαδός της μαρξιστικής θεωρίας
- Ως φοιτητής ακολούθησε σοσιαλιστική πολιτική πορεία : Τόνιζε την ισότητα & συνεργασία καθώς και τη διατήρηση της δημοκρατικής παράδοσης στην κοινωνία
- Αγωνιζόταν ενάντια στην καταπίεση των λαών

# Φιλοσοφία

- Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον. Οι σκέψεις & οι ενέργειες του έχουν κοινωνική προοπτική, αποβλέπουν σε κάποιο σκοπό (τελεολογική ερμηνεία της συμπεριφοράς)
- Στόχος: Να φτάσει στην τελειότητα
- Κινητοποίηση οφείλεται σε αισθήματα κατωτερότητας

Αγώνας από το μείον στο συν!

# Φιλοσοφία: Κεντρικές προτάσεις

- Μια βασική κινητήρια δύναμη

Μειονεκτική κατάσταση → πιο θετική  
Αίσθημα κατωτερότητας → ανωτερότητα  
τελειότητα  
ολότητα

Ατομικός στόχος που επηρεάζεται από βιολογικούς & περιβαλλοντικούς παράγοντες

Παραμένει, ωστόσο, δημιούργημα του ατόμου!

# Φιλοσοφία: Κεντρικές προτάσεις

- Ορισμός ασυνειδήτου:  
Το μέρος του στόχου που είναι άγνωστο.  
Ο άνθρωπος φαντάζεται τον στόχο αμυδρά. Κατά βάση του είναι άγνωστος & ακατανόητος.
- Τρόπος ζωής: Συνεπή με τον εαυτό δομή της προσωπικότητας. Ψυχολογικές διεργασίες έχουν εσωτερική συνοχή (από την άποψη του στόχου)
- Βιολογικοί παράγοντες & ιστορικό του ανθρώπου είναι αντικειμενικοί παράγοντες που χρησιμοποιεί το άτομο ανάλογα με τον τρόπο ζωής που έχει υιοθετήσει



# Φιλοσοφία: Κεντρικές προτάσεις

- Η γνώμη που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του & για τον κόσμο, οι ερμηνείες που δίνει αποτελούν στοιχεία του τρόπου ζωής και επηρεάζουν κάθε ψυχολογική διεργασία
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ειδωθεί ανεξάρτητα από την κοινωνική του κατάσταση
- Όλα τα σημαντικά προβλήματα της ζωής, ακόμα και οι ορμές του ανθρώπου, γίνονται κοινωνικά προβλήματα
- Όλες οι αξίες γίνονται κοινωνικές αξίες

# Θεωρία προσωπικότητας

- Τρόπος ζωής

Όλα όσα κάνει στη ζωή του προκειμένου να φτάσει στον τελικό του στόχο: Είναι ο αγώνας για την ανωτερότητα!  
Κάθε άνθρωπος διαμορφώνει το δικό του σχέδιο για να προσεγγίσει την Ανωτερότητα

- Ο δημιουργικός εαυτός (έννοια της ψυχής)

«αρχική αιτία» όλης της συμπεριφοράς, συνδέεται άμεσα με τον τρόπο ζωής

Βοηθάει τον άνθρωπο στην αναζήτηση των εμπειριών που θα του επιτρέψουν να αναπτυχθεί & να εξελιχθεί στο έπακρο & να προσδιορίσει τον μοναδικό τρόπο ζωής του

Ο τρόπος ζωής επηρεάζεται από τα αισθήματα κατωτερότητας

# Θεωρία προσωπικότητας

- Αισθήματα κατωτερότητας

Υποκειμενικές εκτιμήσεις του ατόμου για ψυχολογικές & κοινωνικές μειονεξίες που πιστεύει ότι έχει (ίσως & σωματικές αδυναμίες ή αναπηρίες)

Όλοι οι άνθρωποι είναι κατώτεροι όταν γεννιούνται

Παρακινούν το άτομο να αγωνιστεί για την ανωτερότητα & έτσι να αναπληρώσει τα αισθήματα κατωτερότητας

Είναι η αιτία βελτίωσης & εξέλιξης της ανθρωπότητας

# Θεωρία προσωπικότητας

- Αγώνας για ανωτερότητα

Έμφυτη μεγάλη & ανοδική ορμή. Δεν σταματά ποτέ!

Κάθε άνθρωπος προσπαθεί να γίνει ανώτερος σε σχέση με τον εαυτό του & όχι απαραίτητα σε σχέση με κάποιους άλλους.

ΌΧΙ κοινωνική διάκριση, ανώτερη θέση ή ηγεσία

- Καλά προσαρμοσμένος: στόχοι κοινωνικής φύσης, περιλαμβάνουν την ευημερία των άλλων
- Νευρωτικός/Δυσπροσαρμοστικός: στόχοι εγωιστικοί & εγωκεντρικοί

# Θεωρία προσωπικότητας

- Κοινωνικό ενδιαφέρον

Έμφυτο & έρχεται στην επιφάνεια με κατάλληλη καθοδήγηση και εκπαίδευση (ανάπτυξη ταυτότητας, ενσυναίσθησης, συνεργασίας)

Ο κόσμος χαρακτηρίζεται από μοναδική αμοιβαιότητα:  
'Βοήθησε τους άλλους γιατί &  
εσύ θα χρειαστείς βοήθεια για να φτάσεις στην  
ανωτερότητα'

Ως κοινωνικό ον και ενταγμένο στο κοινωνικό σύνολο, ο υγιής άνθρωπος έχει 3 βασικά καθήκοντα να εκπληρώσει

# Θεωρία προσωπικότητας

- Εργασία: Όλοι σχεδόν εκπληρώνουν αυτό το καθήκον γιατί πρέπει να εργαστούν για να ζήσουν
- Αγάπη (ή σεξ): Αυξημένο κοινωνικό ενδιαφέρον  
Προϋποθέτει την πιο στενή επαφή  
Δοκιμάζει την αντοχή τους για συνεργασία  
Εκμηδενίζει την απόσταση (σωματική) σε αντίθεση με  
φιλία ή εργασία όπου μπορεί να διατηρείται

Επιτυγχάνεται μόνο με αποδοχή του άλλου δίχως  
περιορισμούς &  
επιφυλάξεις + αίσθημα αμοιβαίας υποχρέωσης

# Θεωρία προσωπικότητας

- **Φιλία:** Η ποιότητα αυτών των κοινωνικών σχέσεων αντανακλά την στάση του απέναντι στην κοινωνία

Ο τρόπος με τον οποίο θα εκπληρώσει αυτό το καθήκον αντιπροσωπεύει το καλύτερο μέτρο ισχύος του κοινωνικού ενδιαφέροντος

**Η αδυναμία προσαρμογής ή η άρνηση αποδοχής των 3 καθηκόντων ζωής αποτελεί σημάδι νευρωτικού ή δυσπροσάρμοστου γενικά ατόμου**

# Θεωρία προσωπικότητας

- Σειρά γέννησης

Προσωπικότητες των παιδιών διαφέρουν ανάλογα τη σειρά που έχουν γεννηθεί μέσα στην οικογένεια

Εμπειρίες που έχει ένα παιδί ως μέλος μιας κοινωνικής Ομάδας (διαφορετική αντιμετώπιση από γονείς, αδέρφια, φίλους, κοινωνία)

Δεν είναι όμως το πώς αντιμετωπίζεται αλλά το πώς ερμηνεύει το ίδιο το άτομο αυτή τη μεταχείριση, η οποία επηρεάζει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα του.



# Θεωρία Ψυχοθεραπείας

- Διαταραγμένος versus Υγιής άνθρωπος

1<sup>ον</sup>:

Ο διαταραγμένος άνθρωπος έχει σε μεγαλύτερο βαθμό ανεπτυγμένα τα αισθήματα κατωτερότητας & επομένως βιώνει μεγαλύτερη συναισθηματική λύπη

2<sup>ον</sup>:

Ο διαταραγμένος άνθρωπος υιοθετεί λανθασμένες αντιδράσεις & καταβάλλει προσπάθειες αναπλήρωσης για μειώσει τη στεναχώρια

Διαφορά σε βαθμό και σε μορφή!

# Συμβουλευτική Διαδικασία

- 1<sup>ο</sup> βήμα: Σχέση (αμοιβαία κατανόηση & εμπιστοσύνη)
- 2<sup>ο</sup> βήμα: Έρευνα (συγκέντρωση πληροφοριών)
- 3<sup>ο</sup> βήμα: Ερμηνεία (επαλήθευση ιδεών & εκπαίδευση)
- 4<sup>ο</sup> βήμα: Επαναπροσανατολισμός (κατανόηση λαθών & αλλαγή συμπεριφοράς)

# Συμβουλευτική Διαδικασία: Στόχοι

- Μείωση έντασης αρνητικών συναισθημάτων που συνδέονται με συναισθήματα κατωτερότητας
- Αλλαγή & διόρθωση εσφαλμένης αντίληψης & σκέψης για τα γεγονότα
- Προσανατολισμός στόχων του ατόμου προς την επίτευξη ευημερίας του συνόλου
- Ανάπτυξη της αγάπης για τους άλλους, του ενσυναίσθητου ενδιαφέροντος, των δεξιοτήτων διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης & συνεργασίας
- Αύξηση δραστηριοποίησης του ατόμου μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο

**Αυτογνωσία**

# Τεχνικές

- Αναμνήσεις παιδικής ηλικίας

Ο θεραπευτής εξετάζει τρόπους αντίδρασης της παιδικής ηλικίας που σχετίζονται με το πρόβλημα.

Κατανόηση τρόπου ζωής (άνθρωποι θυμούνται μόνο γεγονότα που συμφωνούν με τον τρόπο ζωής τους)

- Όνειρα

Απαντήσεις σε άμεσα προβλήματα καθώς φέρνουν το πρόβλημα στην επιφάνεια. Επίλυση προβλήματος στο παρόν.

- Σειρά γέννησης

Διαγνωστική τεχνική για προσωπικότητα & τρόπο ζωής