

Ψ

A. Vorobjovs

PSIHOLOĢIJAS
,
PAMATI



MACĪBU APGADS

Rīga 1996

17-1-77

17-1-77

17-1-77

97-3

30

L
15

A. Vorobjovs

PSIHOLOĢIJAS PAMATI

Mācību līdzeklis



Rīga 1996

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

UDK-p 150(075.3)
Vo 710

~~97.2411~~
0302052264
p217.611 97.g.

Aleksejs Vorobjovs
PSIHOLOĢIJAS PAMATI
Mācību līdzeklis

Izdevējs: IU Mācību Apgāds, reģ. Nr. 010203423 Aspazijas bulv. 24-507,
Rīgā, LV-1050, tālr. 7225215
Izdošana sagatavots SIA N.I.M.S., reģ. Nr. 000323173

Redaktors A. Kudiņš
Korektore S. Kramēna
Tulkojis A. Kudiņš
Tehniskie redaktori V. Filatovs, V. Raščevskis
Mākslinieciskais noformējums: T. Nigulis

IBN - 9984 - 572 - 17 - X

© A. Vorobjovs, A. Kudiņš, 1996
© Mācību Apgāds, 1996

Pirmā nodaļa

PSIHOLOĢIJAS PRIEKŠMETS, METODES UN PAMATNOZARES

1.1. Ko pēti psiholoģija

Cilvēks nāk pasaulē ar spilgti izteiktu vajadzību iepazīt apkārtējo un savu iekšējo pasauli un citus cilvēkus. Šī vajadzība laika gaitā nevis mazinās, bet otrādi – pastiprinās. Cilvēces attīstības gaitā tā pārtapusi speciālā darbībā – zinātnē.

Apkārtējās pasaules, kurā dzīvo cilvēks, daudzveidība nosaka tās pētīšanas ceļu daudzveidību, kas savukārt nosaka dažādas zināšanu jomas un zinātnes. Katrai zināšanu jomai vai zinātnei ir savs pētīšanas priekšmets, t. i., tas, ko tā pēti. Piemēram, astronomija pēti zvaigžņu atrašanās vietu debesu sfērā, to uzbūvi, kustību, bet matemātika – skaitļu kopu saiknes un likumsakarības utt.

Pat virspusēji analizējot dažādu zinātņu pētīšanas priekšmetus, pašas zinātnes var iedalīt 2 lielās grupās: zinātnes, kuru pētīšanas priekšmets ir objektīvā, fiziskā pasaule, un zinātnes, kuru pētīšanas priekšmets ir subjektīvā pasaule jeb cilvēka iekšējā dzīve. Pirmo zinātņu grupu nosacīti sauc par dabaszinātnisko, otro – par humanitāro. No otras puses, ne katru zināšanu nozari var saukt par zinātni. Šādu statusu iegūst tikai tās zināšanu nozares, kurās šīs zināšanas ir dziļas, sistematizētas un patiesas.

Neapstrīdams ir tas fakts, ka psiholoģijas zināšanas, t. i., zināšanas par cilvēka iekšējās pasaules likumsakarībām un īpatnībām, ir humanitārās. Taču ir nepieciešams pierādīt, ka šī zināšanu nozare ir zinātne. Šai nolūkā ir jānoskaidro nosacījumi, kas ļauj to vai citu zināšanu nozari saukt par zinātni. Šādi nosacījumi ir trīs:

- pirmkārt, cilvēces vajadzība pēc šīs jomas zināšanām;
- otrkārt, jābūt skaidram zinātnes priekšmetam, t. i., ko vienīgi šī zinātne pēti;

• treškārt, ir jābūt metožu sistēmai, ar kuru palīdzību tiek pētīts šis zinātnes priekšmets.

Pakavēsimies pie šiem nosacījumiem attiecībā uz psiholoģijas zināšanām. Vispirms jāmin tas apstāklis, ka cilvēkam vienmēr ir vajadzība izzināt savu un citu cilvēku iekšējo pasauli. Pierādījumus tam varam atrast psiholoģiskās domas attīstības vēsturē.

Par psiholoģijas kā zinātnes vēsturi

Psiholoģijai kā zinātnei ir īsa vēsture un gara priekšvēsture. Mēģinājumi ielūkoties cilvēka iekšējā pasaulē, to izskaidrot un līdz ar to prognozēt cilvēka uzvedību un rīcību tika izdarīti jau sirmā senatnē. Kad cilvēks sāka interesēties, kā viņš izskatās, kā domā, jūt, kāpēc redz sapņus, iemīlas un sarūgtinās utt., sāka veidoties viņa priekšstats pašam par sevi. To vēlāk nosauca par "Es" tēlu. Uz daudziem jautājumiem cilvēks pats nevarēja un arī šodien vēl nevar rast atbildi, taču vajadzība iepazīt sevi un citus bija un paliek.

Analizējot panteonu – dievu kopību, ar kuriem senatnē saistīja cilvēka iekšējo pasauli, – var spriest par dažādu civilizāciju mitoloģiskās apziņas saturu. Tā, piemēram, savas iekšējās pasaules norises cilvēks pierakstīja dažādiem dieviem: atmiņu – Mnēmosinai, domāšanu – Minervai utt. Šis pirmais psiholoģijas zināšanu etaps, kuru var nosaukt par nezinātnisku, parāda, cik agri cilvēcei radās vajadzība iepazīt iekšējo pasauli.

Otro psiholoģijas zināšanu attīstības etapu var nosaukt par filozofisko, jo psiholoģiskās zināšanas tad attīstījās filozofisko zināšanu sistēmā. Šai posmā vajadzība iepazīt sevi kļuva vēl lielāka. Sengrieķu domātāju Platona, Dēmokrita, Aristoteļa u. c. darbos cilvēka iekšējā pasaule tika apzīmēta ar jēdzienu "dvēsele" (psychē).

Platons (427. – 347. g. p. m. ē.), viens no izcilākajiem antīkās pasaules domātājiem, mēģināja apjēgt dvēseles un miesas problēmas, dvēseles "sastāvu". Savos darbos "Fedons", "Dzīres", "Par valsti" u. c. viņš apskata dvēseles un miesas atšķirību ideju. Viņa mācības pamatā ir mācība par "idejām", kas ir neredzama, nemainīga, mūžīga esamība;

atšķirībā no matērijas (arī bezformas un neredzama), kas var pārvērsties par lietu, to savienojot ar ideju.

Dvēsele Platona skatījumā ir matērijas un idejas savienojuma rezultāts. Tāpēc dvēseles daba ir tuva idejas dabai, un tā ir pasaules gara daļa. Pēc miesas nāves, t. i., pēc kontakta starp miesu un ideju pārtrūkšanas, dvēsele miesu atstāj, taču paliek atbildīga par visām miesas darbībām. Tā kā ideja un arī matērija ir mūžīgas un bezgalīgas, arī to saikne ir bezgalīga. Tāpēc visas saiknes, kas ir dvēsele, kopā ņemtas, ir mūžīgs un bezgalīgs pasaules gars. Šādu miesas un dvēseles sakarības izpratni vēlāk sāka dēvēt par ideālismu.

Otrs izcils antīkās pasaules domātājs un materiālisma pamatlicējs bija Dēmokrits (ap 470. vai 460. g. p. m. ē.). Viņa mācības par dvēseli pamatā bija doma, ka viss pasaulē sastāv no diviem pirmsākumiem – esamības (nedalāmie atomi) un neesamības (tukšums). Sakarā ar to, ka esamības pirmsākumi ir atomi, pēc Dēmokrita domām, tie ir nedalāmi, jūtām nepieejami, dažādi pēc lieluma, formas un kustības. Visi ķermeņi, viņš mācīja, sastāv no atomiem, bet tādas īpašības kā krāsa, garša u. c. nav atomu īpašības un raksturlielumi. Šos priekšmetu raksturlielumus un īpašības nosaka dvēsele. Tāpēc dvēsele, pēc viņa domām, arī sastāv no apaļiem, gludiem un ārkārtīgi kustīgiem atomiem. Šie atomi, kas izvietoti pa visu ķermeni, kustas paši un veicina ķermeņa daļu kustību, līdz ar to kļūstot par miesas dvēseli. Tādējādi dvēseli šis domātājs uzskata par miesas dzinēju. Turklāt elpošana, piemēram, bagātina miesu ar atomiem. Ja miesa mirst, izirst, arī dvēseles atomi izirst un tiek izkaisīti tukšumā. Tāpēc dvēsele ir mirstīga un aiziet bojā kopā ar miesu.

Antīkās psiholoģiskās domas virsotne ir Aristoteļa (384. – 322. g. p. m. ē.) mācība par dvēseli. Šis mācības pamatdomas ietvertas viņa traktātā "Par dvēseli". Būdam Platona skolnieks, Aristotelis centās savienot Platona ideālistiskās idejas ar Dēmokrita materiālismu. Dvēsele, pēc Aristoteļa domām, iedzīvina miesu. Galvenais dvēseles orgāns ir sirds. Smadzenes "dzešē" asinis un regulē un vada dvēseles kustību. No otras puses, Aristotelis atzina dvēseles iespēju atstāt miesu un atgriezties tajā. Izdalot trīs dzīvības pakāpes – augus, dzīvniekus un cilvēku, viņš izdalīja trīs dvēseļu veidus: augu, dzīvnieku un saprāta. Visi šie dvēseļu veidi atdalāmi no miesas, bet saprāta dvēselei ir vēl arī dievišķa

būtība – pēc nāves šī dvēsele neiznīkst, bet atgriežas ētera telpā. Aristoteļa idejas daudzus gadsimtus veidoja reliģiskās filozofijas pamatus.

Līdz pat XVI gs. visas psiholoģiskās zināšanas tika uzkrātas un apspriestas Aristoteļa viedokļa skatījumā. Pats termins "psiholoģija" radās 1590. gadā. Tā saucās neliels vācu mācītāja R. Hokleniusa darbs – teoloģisks pētījums par dvēseli. Burtiski no sengrieķu valodas psiholoģija tulkojama kā mācība par dvēseli (psychē – dvēsele; logos – vārds, mācība).

Īpašu vietu psiholoģisko zināšanu attīstībā filozofijas ietvaros ieņem Dekarta (1596 - 1650) mācība par apziņu. Ar šo momentu filozofiskajā literatūrā sākās jauns etaps mācībā par apziņu kā cilvēka iekšējo pasauli. Apziņa, pēc Dekarta domām, ir cilvēka iekšējā pasaule, kuru var iepazīt tikai pašnovērošanas ceļā, kura eksistē pēc saviem īpašiem likumiem un ir pretstatā visai materiālajai pasaulei. Saikni starp apziņu un miesu nodrošina reflekss. Savā darbā "Dvēseles kaislības" (1649) viņš mēģina apskatīt apziņas struktūru, tās darbības mehānismus. Viņš ievieš "dzīvnieku garu", t. i., sīku un ātrkustīgu ķermeņu jēdzienu. "Dzīvnieku gari", pēc viņa domām, parvietojas cilvēka ķermenī pa nervu caurulītēm, tāpēc dvēsele ir savienota ar visu ķermeni. Bet visvairāk apziņa "dzīvo" cilvēka smadzenēs, pat ne visās smadzenēs, bet to dziļumā, no kurienes tiek vadīti visi "dzīvnieku gari". Savos uzskatos par miesu Dekarts bija materiālists, bet uzskatos par apziņu – ideālists. Tāpēc viņa uzskati par miesas un apziņas saikni ir duālistiski. Šo duālismu psiholoģijas zināšanās var vērot arī vēl šodien.

Turpmāk apziņas problēmas risināšanai, tās saiknes ar ķermeni un ārējo pasauli raksturošanai pievērsās vesela rinda zinātnieku. To vidū nīderlandes filozofs B. Spinoza (1632 - 1677), angļu filozofi Dž. Loks (1632 - 1704) un D. Jūms (1711 - 1776), franču domātājs Ž. Ž. Ruso (1712 - 1778) un daudzi citi. Lielu ieguldījumu psiholoģijas kā zinātnes veidošanā deva ievērojamie domātāji Kaņts (1724 - 1804), Hēgelis (1770 - 1831), Feierbahs (1804 - 1872), Leibnics (1646 - 1716) u. c. Var droši teikt, ka šie zinātnieki lika pamatus psiholoģijai kā zinātnei.

Īss šī psiholoģisko zināšanu attīstības filozofiskā etapa apskats rāda, ka šajā laikā attīstījās un konkretizējās cilvēka iekšējās pasaules jēdziens, kā apzīmēšanai sākumā ieviesa jēdzienu "dvēsele", pēc tam –

"apziņa". Turklāt, balstoties uz jēdzieniem "apziņa" un "neapzinātais", ļāva dziļāk izstrādāt cilvēka iekšējās pasaules problēmas.

Taču psiholoģiskās zināšanas bija nepieciešams eksperimentāli apstiprināt. To prasīja arī radušās pretrunas starp dažādiem teorētiskiem viedokļiem no vienas puses un vāju eksperimentālo pārbaudi no otras, kas noveda pie kvalitatīvi jauna trešā psiholoģisko zināšanu attīstības etapa – psiholoģijas kā zinātnes – rašanās. Šī etapa sākums saistās ar vācu filozofa un psihologa V. Vundta (1832 - 1920) vārdu. Būdams filozofijas profesors, viņš Leipcigas universitātē 1879. gadā organizēja pirmo psiholoģisko laboratoriju, kura ātri vien kļuva par pasaules eksperimentālās psiholoģijas centru.

✓ Psiholoģijas rašanos spēcīgi iespaidoja dabaszinātņu attīstības līmenis. Šo ietekmi noteica, pirmkārt, tas, ka enerģijas nezūdamības likums, ko postulēja uz materiālās pasaules analīzes pamata, bija pārņests uz dzīvās matērijas izpratnes analīzi. Otrkārt, Darvina atklātie evolucionārie mehānismi mainīja uzskatus par organismu un ārvides saikni un mijiedarbību. Visās iepriekš eksistējošās koncepcijās ārvide bija tikai stimuls, kurš nodrošināja organismam noteiktu efektu. Darvina uzskati par to, ka ārvide ir spēks, kas spējīgs ne tikai izsaukt reakciju, bet arī izmainīt visu organisma funkcionēšanu, radikāli mainīja uzskatu par cilvēku kā mašīnu. ✓

Psiholoģisko zināšanu organizāciju un sistematizāciju visvairāk ietekmēja fizioloģisko zinātņu ātrā un sekmīgā attīstība. Šajā laikā fizioloģijas zinātnē izveidojās teorētisko un eksperimentālo pētījumu metodoloģiskie principi, tika noteiktas prioritātes. Fizioloģiskajos pētījumos nosacīti var izdalīt četras pamatproblēmas:

- darbi par cilvēka muguras un galvas smadzeņu saistību;
- pētījumi, kas vērsti uz psihisko funkciju lokalizācijas izziņāšanu cilvēka galvas smadzenēs;
- pētījumi, kas atklāj precīzu matemātisku mērījumu pielietojšanu psihiskos procesos;
- dažādu cilvēka maņu orgānu struktūras un funkcionēšanas mehānismus pētošie darbi. ✓

Vācu fiziologa E. Pfligera (1829 - 1910), angļu ārsta G. Leikoka (1812 - 1876), B. Kārpentera (1813 - 1885) mēģinājumi parādīja reflektoro saikni starp muguras un galvas smadzenēm; balstoties uz to, zināt-

nieki apstiprināja domu par sakarību starp psihiskām (sensorām) funkcijām un muguras smadzenēm. Viņi apliecināja ideju par neapzinātas psihiskās darbības regulēšanu ar muguras smadzenēm. Pamatojoties uz ieviestajiem jēdzieniem "neapzināta cerebrācija", "ideomotorais akts", šīs idejas tika pierādītas un pārbaudītas. Piemēram, Pfligers eksperimentos dekapitēja vardi, līdz ar to atstādams to bez galvas smadzenēm, kurās pēc tā laika uzskatiem atrodas visu dzīvo būtnu psihiskās funkcijas. Vērojot dekapitētās vārdes reakcijas, viņš parādīja, ka tā realizē dažas mērķtiecīgas uzvedības formas, t. i., veic aizsargkustības, kad tai iedur ekstremitātē, rāpo pa galdu, apejot šķēršļus utt. Tādējādi bija eksperimentāli pierādīts, ka pat varde bez galvas smadzenēm realizēja uzvedību, ko piedēvēja psihiskām funkcijām, kuras nosaka galvas smadzenes.

Līdz ar to eksperimentāli tika pierādīts esošo uzskatu par organisma kā mašīnas fizioloģisko darbību kļūdainību, kad mehāniski tiek saistītas cilvēka muguras un galvas smadzenes, nervu sistēmas perifērās daļas.

Eksperimenti lika apšaubīt pietiekoši stabilos priekšstatus par visas cilvēka fizioloģijas mehānisko darbu. Izrādījās, ka muguras smadzenes funkcionējot arī vada psihisko.

Svarīgs tā laika atklājums tika izdarīts Kārpentera darbos, kas pierādīja, ka neapzināto vada galvas smadzenes. Viņa ieviestais termins "ideomotorais akts" deva iespēju parādīt, ka jebkuru kustību nosaka kairinājums, kas pastarpināti iedarbojas uz cilvēka maņu orgāniem, kā arī šī kairinātāja tēls vai ideja. Pēc viņa viedokļa starp kairinātāju un cilvēka uzvedību vienmēr eksistē cilvēka neapzināts "ideomotorais akts".

Īpašu vietu psiholoģijas kā patstāvīgas zinātnes tapšanā ieņēma pētījumi, kuri bija vērsti uz psihisko funkciju lokalizācijas atklāšanu galvas smadzenēs.

Ievērojamākie šajā pētījumu virzienā bija austriešu ārsta un anatomā F. Halla (1758 - 1828) darbi. Viņa darbos galvas smadzeņu garoza tika apskatīta kā cilvēka psihisko darbību nodrošinošs materiāls substrāts. Viņš pieņēma, ka cilvēka psihiskās spējas nosaka atsevišķu galvas smadzeņu garozas iecirkņu attīstības pakāpe. Šo iecirkņu attīstības pakāpe izpaudīsies galvaskausa uzbūvē – "izspilējumu" un "iedobumu" veidā. Līdz ar to tika likti pamati frenoloģijai – jaunam novirzienam,

kur tika izdarīti mēģinājumi saistīt savā starpā galvaskausa uzbūves īpatnības ar cilvēka nosliecēm, jūtām, spējām, raksturu utt.

Halla un viņa skolnieku sastādītajai psihisko funkciju lokalizācijas kartei galvas smadzeņu garozā līdz mūsu dienām ir svarīga nozīme to jautājumu izstrādē, kas saistīti ar psihes un smadzeņu izpēti.

Ievērojami psiholoģijas kā patstāvīgas zinātnes tapšanā bija fiziologu darbi, kas bija veltīti maņu orgānu uzbūvei un darbībai. Šie zinātnieki bija G. Helmholtcs (1821 - 1894), I. Millers (1801 - 1858), G. Fehners (1801 - 1887), E. Vēbers (1795 - 1875) u. c.

Šo zinātnieku fiziologu darbi deva lielu ieguldījumu sajūtu un uztveres fizioloģisko mehānismu izpratnē, nodrošināja iespējas izstrādāt konkrētas pētījumu metodikas, parādīja matemātiskā aparāta pielietojumu, analizējot iegūtos rezultātus, līdz ar to sekmējot psiholoģiskās zinātnes neatkarības tapšanu.

Visiedarbīgākā un nozīmīgākā teorija par cilvēka maņu orgānu darbību šajā laikā bija uz "maņu orgānu specifiskas enerģijas" principa balstītā vācu fiziologa Millera teorija. Tajā netika noliegts fakts, ka par sajūtu pirmcēloni kļūst ārvides objekti, taču atspoguļojas ne jau pašas šo priekšmetu īpašības, bet "maņu orgāna specifiska enerģija". Millers rakstīja: "... ārējās ietekmes dēļ mūsos nevar rasties neviens sajūtu moduss, kas nevarētu rasties arī bez tās". Tādēļ Millers savu sajūtu teoriju veidoja uz natīvisma principa, bet nevis uz empīriskā principa. Natīvisms atzina cilvēka sajūtu iedzimtību. Šāda sajūtu dabas izpratne radās tādēļ, ka fiziologi mēģināja izskaidrot sajūtu procesu, balstoties uz nervu sistēmas uzbūves īpatnībām, t. i., izmantojot "anatomiskās determinantes" kā šo procesu cēloņus.

Sajūtu dabas izpratnē uzsvara pārvietošanās empīrisma virzienā (t. i., sajūtu attīstības atkarības no pieredzes atzīšana) notika vācu fiziologa Hermana Helmholtca darbos. Daudzie mēģinājumi, kuru pamatā bija sajūtu pētīšana, izmantojot dažādas "apvērsošās" prizmas, ļāva Helmholtcam pierādīt, ka sajūtas lielā mērā atkarīgas no vingrināšanas un pieredzes. Piemēram, eksperimentējamais, uztverot dažādus priekšmetus caur prizmām, kuras apgriezta tos par 180°, nevar uztvert glāzi ar ūdeni vai aizdegtu sveci. Šo priekšmetu apgriešana vēlreiz par 180°, pēc Helmholtca domām, notiek, balstoties uz "neapzinātiem spriedumiem". "Neapzinātos spriedumus" viņš iztēlojās kā neapzinātu cilvēka psihisko

darbību, kura koriģē atspoguļotos tēlus, balstoties uz cilvēka pieredzi un zināšanām par tiem priekšmetiem, kas rada šos tēlus.

Lielu eksperimentu sēriju realizēja Helmholcs, pētot cilvēka acu mēru un tā veidošanos. Eksperimentu rezultāti ļāva secināt, ka spriedumi par priekšmetu lielumiem eksperimentējamajam veidojas no sakarības starp priekšmeta attēla lielumu uz tiklences un akomodācijas aparāta muskuļu saspridzinājuma pakāpes, kas rodas, atspoguļojot šo priekšmetu. Tādējādi Helmholcs apstiprināja saistību starp cilvēka izziņas procesa sensoriem un intelektuālajiem komponentiem, kur noteicošais, pēc viņa domām, bija kustību reakcijas.

Tādējādi Helmholca teorijā tika noliegts natīvisma princips un apstiprināts empīrisma princips, kurš apliecināja intelektuālo un sensoro komponentu vienotību, veidojot tēlu, kur vadošā ir saikne starp maņu orgāniem un kustību orgāniem. Šiem Helmholca apgalvojumiem bija zināma nozīme psiholoģijas kā zinātnes tapšanā un tie savukārt sagatavoja pamatu, lai varētu pētīt cilvēka psihisko organizāciju, kas būtu metodoloģiski atšķirīga no tradicionālajiem filozofijas vai fizioloģijas pētījumiem.

Nenoliedzami svarīgi psiholoģijas zinātnes patstāvīguma veidošanā bija to fiziologu darbi, kuri sāka pētīt paša psihiskā procesa norisi dabaszinātniski matemātiskā formā. Šis virziens turpmāk ieguva psihofizikas nosaukumu. Par psihofizikas pamatlicēju var uzskatīt vācu fiziologu Gustavu Fehneru. Psihofizikas eksperimentu pamatideja bija cilvēka maņu orgānu sliekšņa jūtīguma noteikšana. Pirmie klasiskie Fehnera mēģinājumi bija veltīti attāluma noteikšanai starp diviem vienlaicīgi kairināmiem ādas punktiem. Šajā gadījumā tika mērīts attālums starp diviem dūrieniem tajā momentā, kad cilvēks šos kairinājumus uztvēra kā atšķirīgus. Pēc tāda paša principa tika realizēti eksperimenti, nosverot uz rokas papildsvaru utt. Visi mēģinājumi parādīja, ka katram maņu orgānam piemīt konstants atšķirības lielums attiecībā pret primāro kairinātāju. Turpmāk šis parādības ieguva nosaukumu – relatīvie sajūtu sliekšņi.

No otras puses, Vēbers mēģināja fiksēt matemātiskā formā sakarību starp kairinātāja spēku un sajūtas pakāpi. Šo sakarību konkrētā matemātiskā formā realizēja fiziologs Fehners. Šī formula izteica sekojošo: kairinātāja intensitāte ir proporcionāla sajūtas intensitātes logarit-

			Uzvedība
		Apziņa	
	Dvēsele		Neapzinātais
Dievi	VII - V gs. Aristotelis	XVII gs. Dekarts, Leibnics	XIX gs. Vundts
Pirmszinātniskais etaps	Filozofiskais etaps		Zinātne

am. Tieši ar Vēbera un Fehnera darbiem psiholoģija "sāka runāt" matemātikas valodā sākumā par sajūtām, tālāk par reakcijas laiku utt. Tieši ar šo momentu psiholoģija sāka pielietot precīzas matemātiskas metodes psihisko procesu aprakstīšanai. Vēl viens svarīgs virziens, kurā tika mēģināts kvantitatīvi izteikt psihiskos procesus, bija reakcijas laika pētījumi. Šiem pētījumiem ir sava vēsture un to sākums ir meklējams XVIII gs. beigās. Vēl krietni pirms Helmholca reakcijas laika individuālo atšķirību atklājumiem šī problēma tika apskatīta astronomijā ar nosaukumu "personiskais vienādojums". Šo fenomenu 1796. gadā ievēroja Griničas laboratorijas direktors Makslains.

Lielu ieguldījumu reakcijas laika pētījumos deva Helmholcs. Viņa laboratorijā tika izgudrots Hilla hronoskops, kas ļāva ar precizitāti līdz tūkstošām sekundēm daļām izmērīt reakcijas laiku. Sīkāk šo jautājumu eksperimentālā ceļā pētīja holandiešu fiziologs F. Donderss (1818 - 1889).

Filozofu, fiziologu, ārstu, pedagogu utt. zinātnisko pētījumu līmenis pagājušā gadsimta 70. gadu sākumā sagatavoja un izveidoja daudzus priekšnoteikumus, lai psiholoģija iegūtu neatkarīgas zinātnes statusu. Tādēļ gandrīz vienlaicīgi radās jaunās psiholoģijas izveides četras programmas: psiholoģijas kā zinātnes par tiešo pieredzi, vācu fiziologa un filozofa Vilhelma Vundta (1832 - 1920) programma, austriešu katoļu mācītāja un filozofa Franca Brentāno (1838 - 1917) programma, psiholoģijas kā mācības par psihisko darbību, Krievijas inženiera, ārsta, fiziologa un filozofa I. M. Sečenova programma un G. Ebinghausa (1850 - 1909) experi-

mentālās psiholoģijas programma. Ar šo zinātnieku darbiem sākās trešais, īsteni zinātniskais posms psiholoģijas attīstībā.

Rezumējot iepriekšminēto, var teikt, ka visā cilvēces un cilvēka izziņas attīstības vēsturē uzskati par cilvēka iekšējās pasaules saturu mainījušies un padziļinājušies sakarā ar filozofijas, dabas un humanitāro zinātņu, medicīnas u. c. attīstību. Šī tendence ļauj argumentēt domu par cilvēces vajadzības pēc psiholoģiskām zināšanām pastiprināšanos. Tas atbilst pirmajam nosacījumam, lai psiholoģiskās zināšanas uzskatītu par zinātniskām.

Ieskatu par to, kā laika gaitā mainījušies priekšstati par cilvēka iekšējo pasauli, sniedz sekojoša shēma (skat. iepriekšējā lpp.).

Priekšstatu par psiholoģiju veidošanās un attīstība

Otrs svarīgs nosacījums, no kā atkarīgs psiholoģijas zinātniskais statuss, ir jautājums par tās pētīšanas priekšmetu. Jau no iepriekšējās priekšstatu analīzes mēs redzējām, kā ir mainījušies priekšstati par psiholoģijas priekšmetu atkarībā no sabiedrības un domāšanas attīstības pakāpēm.

Psiholoģijas priekšmeta izpratne būs atkarīga arī no tā, kādi būs pētnieka uzskati attiecībā uz šo priekšmetu. Tādēļ vispirms apskatīsim pasaules psiholoģijas zināšanu veidošanās filozofiskos (metodoloģiskos) pamatprincipus.

Psiholoģijas zinātnes priekšmeta izpratnes pamatā kopumā mūsdienās dominē dialektiskā materiālisma¹ principi, kuri pamatojas uz Hēgeļa un Feierbaha filozofiskajām mācībām. Šie principi ir sekojoši:

- pasaule ir materiāla un dialektiski attīstās, t. i., matērija pastāvīgi maina formu;
- katrai matērijas formai piemīt svarīga īpašība, atspoguļošana, t. i., atbildes reakcija uz ārējās vides iedarbību;
- dažādās matērijas formās atspoguļojumam ir sava specifika;
- jebkura zinātne pēti atspoguļošanas specifiku dažādās matērijas formās (attieciģi savam pētīšanas priekšmetam).

¹ Dialektika (gr. dialektikē technē – māksla vest pārrunu, strīdu) – izziņāšanas, visā formu daudzveidībā un attīstības pretrunīgumā, teorija un metode.

Palūkojoties apkārt, mēs ieraudzīsim no ķieģeļiem celtas ēkas, kokus un pagalmu, kurā rotaļājas bērni. Šajā piemērā nosauktas trīs materiālās pasaules pamatformas: nedzīvā (fiziskā), dzīvā (augu) un dzīvā (dzīvnieku, cilvēku). Atzīstot dialektikas likumus, var apgalvot, ka šīs formas uz Zemes neradās uzreiz, bet katra no tām ir iepriekšējās formas kvalitatīvi jauns etaps. Katrai no šīm formām piemīt atspoguļošanas spēja, t. i., spēja reaģēt uz ārējās pasaules iedarbību. Ilustrēsim to ar piemēru.

Vai ir atspoguļošana nedzīvās, fiziskās matērijas līmenī? Piemēram, ja uzsitīsim ar āmuru pa krita gabalu, tas saplīsīs drumslās, pa naglu – tā salieksies vai tiks iedzīta dēlī, sienā utt. Pat šie primitīvie piemēri rāda, ka fiziskajai matērijai ir atbildes reakcija uz ārēju iedarbību. Vai ir atspoguļošana dzīvajai augu valsts matērijai? Protams. Ja puķi nelaistīs, tā novītīs vai vispār aizies bojā.

Šajā gadījumā mūs vairāk interesē atspoguļošana dzīvās matērijas līmenī. Bet vispirms ir jānosaka dzīvās matērijas robežas. Acīm redzams, ka apakšējā robeža būs vienšūnu organismi, bet augšējā – cilvēks.

Kā pierādījumu tam, ka šai matērijas formai piemīt atspoguļošanas spēja, var minēt daudzus piemērus. Piemēram, ja ūdeni iepilina sālskābi, amēba pārvietojas tālāk no tās vietas, kur ir šīs skābes koncentrācija. Vai, piemēram, sliekas kustību nosaka gaismas jūtīgo šūnu apgaismojums ķermeņa labajā un kreisajā pusē. Rezultātā slieka pārvietojas uz tumšāku vietu. Ieraugot rotaļlietu, bērns izstiepj roku, satver to utt.

Šie piemēri rāda, ka visai dzīvajai dzīvnieku pasaulei un cilvēkam ir raksturīga ārējās pasaules iedarbības atspoguļošana, reakcija uz tās izmaiņām.

Vai dzīvās dzīvnieku matērijas atspoguļošana atšķiras no nedzīvās vai dzīvās augu matērijas atspoguļošanas? Nenoliedzami. Ja puķe kalst, bet blakus atrodas glāze ar ūdeni, puķe nevar izmantot šo ūdeni, bet suns, cilvēks var. Vai, ja mēs atvēzējamies ar āmuru pret naglu, ko jāiedzen dēlī, vai tā "sarausies"? Bet, ja atvēzējamies ar āmuru pret suni?

Līdz ar to var apgalvot, ka atspoguļošana dzīvās dzīvnieku matērijas līmenī kvalitatīvi atšķiras no atspoguļošanas, kas piemīt citām matērijas formām. Zinātnē pieņemts sekojošs nosacījums: jebkura no citām atšķirīga parādība, likumsakarība, priekšmets utt. apzīmējama ar citu jēdzienu. Sakarā ar to, ka dzīvās dzīvnieku matēri-

		Dzīvā dzīvnieku matērija
	Dzīvā augu matērija	↓ Atspoguļošana.Psihe
Nedzīvā matērija	↓ Atspoguļošana	
	Atspoguļošana	
Dabaszinātnes un tehniskās zinātnes	Bioloģiskās zinātnes	Psiholoģijas zinātne

jas atspoguļošana ir aktīva (amēba virzās, bērns pastiepj roku pēc rotaļlietas), šādi atspoguļošanai ir dots jēdziens "psihe". Tāpēc par psihi sauc aktīvu pasaules atspoguļojumu, kas piemīt tikai dzīvajai dzīvnieku matērijai. Zinātni, kas pēta psihe faktus, likumsakarības un mehānismus, sauc par psiholoģiju. Schematiski matērijas atspoguļošanu dažādos līmeņos un zinātni, kas to pēti, var attēlot tabulā (sk. iepriekš).

Rezumējot teikto, var atzīmēt, ka psiholoģijai ir savs pētīšanas priekšmets, ko nepēti neviena cita zinātne. Līdz ar to tiek apliecināts otrs nosacījums, kas ļauj psiholoģijai piešķirt zinātnes statusu.

Psihiskās attīstības stadijas

Dzīvajai dzīvnieku matērijai raksturīga formu un sugu daudzveidība – no vieniņiem (visvienkāršākajiem) līdz cilvēkam. Acīmredzot arī viņu pasaules atspoguļošana, atkarībā no attīstības līmeņa, būs dažāda. Jo augstāks nervu sistēmas un sajūtu orgānu attīstības līmenis, jo plašāka un dziļāka ir aktīvā pasaules atspoguļošana.

Piemēram, medūzai ir difūzā (izkaisītā) nervu sistēma, t. i., nervu šūnām nav centra, bet tās ir izkaisītas pa visu ķermeni, viņa reaģē tikai uz atsevišķiem bioloģiski nozīmīgiem kairinātājiem: ēdienu, siltumu,

aukstumu utt. Sunim ir centralizēta nervu sistēma, viņam ir galvas smadzenes, visi jūtu orgāni, tāpēc ārpusauli suns atspoguļo dziļāk un plašāk. Dzīvo organismu psihiķes attīstības filoģenētisko² rindu var attēlot sekojošā tabulā.

Nervu sistēmas tips	Psihiskās attīstības stadijas	Uzvedības forma
Difūzā (vienkāršā)	jūtīgums	zemākais līmenis - tropisms, augstākais līmenis - instinkts
Gangliozā (kukaiņi, mušas, tārpi u. c.)	sensorā	zemākais līmenis - instinkts, augstākais līmenis - iemācīšana
Centrālā cauruļveidīgā (zidītāji)	perceptīvā	zemākais līmenis - iemācīšana augstākais līmenis - intelektuālā uzvedība
Centrālā cauruļveidīgā (ziloņi, delfīni, pērtiķi)	intelektuālā	intelektuālā uzvedība
Augstākā pakāpē centralizētā (cilvēks)	apziņa	darbība

Īsumā analizēsim tabulā ietverto informāciju.

Pirmkārt, var atzīmēt, ka, jo augstāk attīstīta ir dzīvnieka nervu sistēma, jo augstāka ir viņa ārējās pasaules atspoguļošanas pakāpe, jo vairāk parādību un sakarību tā var atspoguļot.

Piemēram, dzīvnieki ar difūzo nervu sistēmu spēj atspoguļot tikai atsevišķus bioloģiski nozīmīgus kairinātājus. Ja dzīvniekam ir gangliozā nervu sistēma, tad arī pasaules atspoguļojums tam būs dziļāks. Šis dzīvnieks spēj atspoguļot ne tikai bioloģiski svarīgus kairinātājus, bet arī dažus sakarus starp tiem. Piemēram, bite spēj atspoguļot krāsu, attālumu līdz ziedam utt. Dzīvnieki ar centrālo cauruļveida

² Filoģenēze (gr. philē – suga; genesis – rašanās, izcelšanās) – organismu vēsturiskā attīstība vai organiskās pasaules evolūcija atšķirībā no ontoģenēzes – organisma individuālās attīstības.

nervu sistēmu spēj atspoguļot ne tikai skaidri izteiktās sakarības starp priekšmetiem, bet arī dziļākās, slēptās sakarības starp tiem. Piemēram, pērtiķis spēj ar atslēgu atslēgt durvis. Sakarība starp slēdzeni un durvju atslēgu ir slēpta, neredzama, un tā ir pērtiķa psihē radusies subjektīvā sakarība.

Augstākais atspoguļošanas līmenis ir apziņa un tā piemīt tikai cilvēkam (par to runāsim turpmāk).

Otrkārt, vērojama šāda likumsakarība: jo sarežģītāka psihe, jo sarežģītāka uzvedības forma.

Piemēram, dzīvnieki, kas atrodas zemākā psihes attīstības stadijā un kuriem ir tikai jūtīgums, demonstrē tikai vienkāršākās uzvedības formas – tropismu (vienkāršu tuvošanos vai attālināšanos no bioloģiski nozīmīgiem kairinātājiem).

Dzīvniekiem ar sensoro psihi raksturīga instinktīva uzvedība, bet viņiem var veidot arī mākas. Piemēram, ar 90 – 100 mēģinājumiem var iemācīt slieku nogriezties pa labi T – veida labirintā.

Ja dzīvniekam ir centrālā nervu sistēma, visi sajūtu orgāni, kas nodrošina perceptīvo vai intelektuālo psihi, tad galvenā uzvedības forma ir mākas vai pat intelektuālā uzvedība. Intelektuālā uzvedība vairāk raksturīga augsti attīstītiem dzīvniekiem, piemēram, pērtiķiem. Intelektuālās uzvedības galvenais raksturlielums ir tas, ka šie dzīvnieki spēj risināt divpakāpju uzdevumus.

Treškārt, jāatzīmē, ka minētās dzīvnieku uzvedības formas nav stingri fiksētas. Dzīvnieki ar augsti attīstītu psihi var risināt uzdevumus sākumā vienkāršās uzvedības formās instinktīvi, bet, ja neizdodas – tad izmanto mākas. Un tikai gadījumā, ja ar māku palīdzību atrisināt neizdodas, risinājums tiek meklēts intelektuālās uzvedības formas līmenī.

Piemēram, ja piekar banānu pie telpas griestiem un piedāvā pērtiķim vairākus priekšmetus – garu nūju, nūju, ko var salikt no diviem gabaliem, un blakus banānam no griestiem nostieptu virvi, tad pērtiķis uzreiz izmantos virvi, t. i., atrisinās šo uzdevumu instinktīvi. Ja novāc virvi, tad pērtiķis darbosies ar garo nūju un tikai tad, ja nebūs pirmo divu priekšmetu, mēģinās savienot īsās nūjas, t. i., atrisināt uzdevumu intelektuāli.

Tātad varam izdarīt sekojošus secinājumus: jo sarežģītāka dzīvnieka nervu sistēma, jo augstāks ir viņa psihes attīstības līmenis, bet,

jo augstāks psihes līmenis, jo sarežģītāka uzvedības forma, risinot uzdevumus.

Apziņa, tās struktūra

Psihes augstākā attīstības pakāpe ir apziņa. Tā piemīt tikai cilvēkam. Taču cilvēks nepiedzimst ar apziņu – tā viņam rodas līdz ar vispārīgā, netieša pasaules atspoguļojuma rašanos, t. i., līdz ar runas apgūšanu. Runa ļauj cilvēkam kvalitatīvi citā līmenī "redzēt", atspoguļot un pārveidot pasauli.

Cilvēka apziņai ir noteikta struktūra, kurā nosacīti var izdalīt vairākas apakšstruktūras.

Pirmā apziņas apakšstruktūra ir cilvēka spēja atspoguļot un apzināt sevi kā cilvēku (seja, rokas, ķermenis, ādas krāsa, svars utt.) un kā personību (raksturs, spējas, vajadzības utt.). Tāpēc cilvēkam, atšķirībā no jebkura dzīvnieka, piemīt pašapziņa. Ja cilvēks sevi pielīdzina citam cilvēkam, piemēram Napoleonam, tad tā ir psihes slimība un tā ir jāārstē.

Otro apziņas apakšstruktūru veido cilvēka spēja izzināt apkārtējo pasauli. Tiesa, dzīvnieki arī izzina pasauli, bet viņu atspoguļošana kvalitatīvi atšķiras no cilvēka atspoguļošanas. Cilvēkam tiek atvēlēti 18 – 20 gadi, lai viņš apgūtu cilvēces uzkrātās zināšanas un pieredzi. Tāpēc cilvēka izzināšanai ir sociāls raksturs. Bet, lai apgūtu cilvēces uzkrāto pieredzi, cilvēkam ir nepieciešams noteikts viņa psihisko izzināšanas procesu un personības īpašību attīstības līmenis. Ja cilvēks nevar noteiktā laikā posmā apgūt noteiktu cilvēces zināšanu apjomu, var runāt par novirzēm viņa apziņā (piemēram, debilitāti, oligofrēniju utt.).

Trešā apakšstruktūra izpaužas kā tā saucamā apsteidzošā atspoguļošanas spēja. Apsteidzošā atspoguļošana ir cilvēka spēja izvairīties no mērķa un paredzēt tā sasniegšanas iespējas. Šī apakšstruktūra ļoti būtiski pauž apziņas attīstības līmeni. Tādas spējas nevienam dzīvniekam nav.

Ceturtnā apakšstruktūra ir cilvēka "jūtu pasaule". Tikai cilvēks var subjektīvi vērtēt apkārtējās pasaules priekšmetus un parādības. Šo vērtēju-

mu izdara sabiedrība un audzināšanas ceļā to transformē uz cilvēku. Tieši šī subjektīvā vērtējuma dziļums un virzība arī raksturo cilvēka apziņu.

Neapzinātais

Cilvēks spēj atspoguļot objektīvo pasauli ne tikai apzināti, bet arī neapzināti. Šī līmeņa atspoguļošanu sauc par neapzināto atspoguļošanu. Neapzinātajam, tāpat kā apzinātajam, ir sava struktūra. **Pirmā neapzinātā apakšstruktūra** ir virsapzinātais. Virsapzinātais ir pasaules atspoguļošanas process, risinot radošo darbību. Šis līmenis nodrošina cilvēka radošās darbības augstāko etapu, bieži vien pašam to neapzinoties. Viena no šī līmeņa atspoguļošanas formām ir intuīcija – atklāsme radošo uzdevumu risināšanas procesā vai neapzināta tā rezultāta paredzēšana.

Otrā apakšstruktūra ir neapzinātie cilvēka uzvedību rosinošie spēki. Tās ir dažāda veida ievirzes. Ievirze ir neapzināta cilvēka gatavība veikt kādu darbību. Tā veidojas dažādos ceļos: uz vārdu pamata, rīcībā, emocionālos pārdzīvojumos utt.

Pamēģināsim ievirzes procesa veidošanos izskaidrot ar konkrētiem piemēriem. Gruzīnu psihologs D. Uznadze (1886 - 1950), kas pirmais sāka izstrādāt ievirzes teoriju, veica sekojošu eksperimentu. Viņš ņēma trīs lodītes, no kurām divas bija vienādas, bet trešā – mazāka. Pētījamajam rokas bija jāsaliek aiz muguras tā, lai uz plaukstām varētu uzlikt lodītes, taču viņš tās nevarētu redzēt.

Vairākkārt liekot uz plaukstām vienāda lieluma lodītes, pētījamais deva atbildi, ka tās ir vienādas. Pēc tam vienu no lodītēm nomainīja ar mazāku, taču arī šajā gadījumā pētījamais atbildēja, ka lodītes ir vienādas. Tas nozīmē, ka pētījamajam bija izveidojusies ievirze uz vienāda lieluma lodītēm.

Cits piemērs. Ieejot klasē, skolēniem var parādīt fotogrāfiju, komentējot, ka tas ir izcila zinātnieka attēls. Pēc tam – palūgt, lai skolēni apraksta viņa portretu. Parasti portreta aprakstā figurē sekojošas iezīmes: "Ļoti gudras acis, plata piere, stipra griba, labvēlība, godprātība utt." Citā klasē, parādot šo pašu fotogrāfiju un komentējot, ka tas ir slepkavas portrets, tiek dots cits raksturojums: "Naidīgs skatiens, zema piere, vāja griba, negodīgums utt."

Trešā neapzinātā apakšstruktūra izpaužas kā cilvēka kontroles process par viņa prasmju un paradumu izpildi. Automatizētās darbības cilvēks kontrolē neapzināti.

Padomājiet, vai var vienlaicīgi divas darbības veikt vienādi labi? Var, ja vienai no tām ir iemaņas raksturs, t. i., tā tiek kontrolēta neapzināti, bet otra tiek kontrolēta apzināti.

Ceturrtā neapzinātā apakšstruktūra ir atspoguļošana subsensorā (lat. sub – zem; sensus – jūtas, sajūtas) līmenī. Šis līmenis raksturojas ar īpašu kairinātāju spēku, kuru cilvēks uztver neapzināti.

Piemēram, kinolentē kā 24. kadru ielīmēja reklāmu. Šis kadrs apziņas līmenī netika uztverts, bet tika uztverts subsensorā līmenī, taču reklamējamo precī pircēji aktīvi pirka.

No teiktā var secināt: apkārtējo pasauli cilvēks atspoguļo gan apzinātā, gan arī neapzinātā līmenī. Tāpēc cilvēka uzvedību nosaka gan apzinātais, gan arī neapzinātais.

Kas ir uzvedība?

Par uzvedību psiholoģijā parasti sauc cilvēka vai dzīvnieka aktivitāti, kuru var vērot no malas. Ilgu laiku zinātniekus nodarbināja jautājumi: "Vai ir saikne starp psihi un uzvedību? Ja šī saikne ir, vai visa psihe parādās uzvedībā?"

Cilvēka apziņas un uzvedības saikni ilustrēsim ar piemēru. Sēžot klasē, visi skolēni centīgi pārraksta no grāmatas uzdoto uzdevumu. Pirmajā acu uzmetienā šķiet, ka visiem skolēniem ir augsta aktivitāte. Taču tai pašā laikā daži skolēni var izpildīt uzdevumu tīri mehāniski, viņu domas var būt tālu no izpildāmā uzdevuma. Par ko viņi domā, skolotājs neredz. No tā var secināt, ka cilvēka aktivitātē ir arī citiem neuztveramā daļa. Skolotājs neuztver to, par ko domā skolēns.

Šajā sakarā var apgalvot, ka dzīvnieka uzvedību ir iespējams novērot no malas, taču daļu cilvēka aktivitātes, īpaši intelektuālo, psihisko, no malas novērot nevar. Šo aktivitātes daļu var novērot tikai pats cilvēks. Dzīvnieku psihe viennozīmīgi saistīta ar uzvedību, tāpēc novērojot tos, var dziļi izpētīt viņu psihi.

Cilvēks spēj "maskēt" to, ko viņš domā, un neizpaust uzvedī-

bā savus pārdzīvojumus. Viņš var runāt vienu, darīt – otru, domāt – trešo. Tāpēc ļoti svarīga cilvēka apziņas un uzvedības saiknes īpatnība ir tā, ka šī saikne nav viennozīmīga. Tāpēc pētīt cilvēka apziņu ir ļoti grūti.

Šīs grūtības cenšas pārvarēt mūsdienu psiholoģija.

Psiholoģijas zinātnes galvenie virzieni

Mūsu gadsimta 20. – 30. gados pasaules psiholoģijā iestājās krīze, ko izraisīja dažādu valstu (Krievijas, Vācijas, ASV) zinātnieku atšķirīgie viedokļi par psiholoģijas priekšmetu. Šo krīzi nosacīja, pirmkārt, šajās valstīs vadītie filozofiskie uzskati; otrkārt, dabaszinātņu, tādu kā fizioloģija, medicīna u. c., attīstības limenis; treškārt, atšķirīgie sociālie apstākļi un sabiedrības prasības psiholoģijas zinātnei.

Psiholoģijas priekšmeta izpratnes atšķirību būtība bija tā, ka, piemēram, ASV zinātnieki uzskatīja, ka psiholoģijai ir jāpētī tikai cilvēka vai dzīvnieka uzvedība. Apziņu, pēc viņu domām, nevajag pētīt. Citi zinātnieki (Vācijā) apgalvoja, ka jāpētī tikai apziņa, bet bez saiknes ar ārējo pasauli, t. i., neņemot vērā cilvēka uzvedību. Krievijas zinātnieki mēģināja apvienot psiholoģijas priekšmetā apziņu un uzvedību. Pēc viņu domām, par psiholoģijas priekšmetu jāklūst saiknei starp apziņu un uzvedību. Austrijā radās vēl viens priekšstats par psiholoģijas priekšmetu, kurš atšķīrās no klasiskās shēmas "apziņa – saikne – uzvedība". Pēc šo zinātnieku domām, par psiholoģijas pētīšanas priekšmetu nevar būt neviens no šiem posmiem. Šī virziena pārstāvji par pētīšanas priekšmetu atzina neapzināto.

Tātad mūsdienu pasaules psiholoģijā nav vienota viedokļa par tās priekšmetu, bet tās konkrētajā izpratnē pastāv četri pamatvirzieni.

1. virziens radies ASV un saucas "biheaviorisms" – par psiholoģijas pētīšanas priekšmetu atzīst uzvedību;
2. virziens radies Vācijā un saucas "geštaltpsiholoģija" – par pētīšanas priekšmetu atzīst apziņu;
3. virziens radies Austrijā un saucas "dziļumpsiholoģija" (psihoanalīze vai freidisms);

4. virziens radies Krievijā un nosacīti saucas "darbības pieeja" – par pētīšanas priekšmetu uzskata apziņas un uzvedības saikni.

Tuvāk apskatīsim katru no šiem virzieniem.

Biheivorisms

Šis virziens radās ASV kā dzīvnieku uzvedības novērošanas rezultāts (angl. biheaviour - uzvedība). Šī virziena pamatlicēji bija D. Uotsons (1878 - 1958), E. Torndaiks (1874 - 1949) u. c.

Biheivorisms neatzīst psihi, apziņu kā psiholoģijas pētīšanas priekšmetu. Par psiholoģijas pētīšanas priekšmetu tas uzskata uzvedību. Psihologiem tiek piedāvāts pētīt uzvedības un vides attiecību likumsakarības. Pēc biheivoristu domām, psihologu uzdevums ir, zinot stimula S, t. i., kairinātāja (replika, šāviens u. c.), iedarbību uz maņu orgāniem, paredzēt reakciju R. Vai otrādi, zinot reakciju, noteikt, kāds stimuls to izsauc. Tāpēc klasiskā biheivorisma formula ir:

$$S \rightarrow R$$

Biheivorisma virziena rašanos lielā mērā ietekmēja krievu zinātnieka I. Pavlova (1849 - 1936) atziņas par nosacījuma refleksiem.

Mūsdienu amerikāņu psiholoģijas zinātnē zīmīgu vietu ieņem neobiheivorisma teorijas. Piemēram, K. Halla (1884 - 1952) teorija, D. Millera, J. Galantera, K. Pribrama subjektīvais biheivorisms u. c. Šīs teorijas starp stimulu un reakciju iekļauj informācijas pārstrādes starposmu. Tāpēc formula ir sekojoša:

$$\begin{array}{c} S - P - R \\ \quad \backslash \quad / \\ \quad \quad T \end{array}$$

Subjektīvais biheivorisms apgalvo, ka starp S un R atrodas iepriekšējā stimula plāns (P) un tēls (T).

Spilgta mūsdienu amerikāņu psiholoģijas figūra ir B. Skinners, kas izstrādāja operantā biheivorisma teoriju. Tās formula ir:

$$S \rightarrow \boxed{\text{operantā uzvedība}} \rightarrow R$$

Operantā biheivorisma pamatideja ir pozitīvās (operantās) nozī-

mes apstiprināšana, izvēloties otro reakciju. Citiem vārdiem, cilvēks citādi reaģēs uz stimulu tai gadījumā, ja iepriekš tas viņā izsaucis pozitīvas vai negatīvas emocijas. (Var atzīmēt, ka šo metodi atklāja pazīstamais krievu dresētājs V. Durovs (1863 - 1934).

Vēl viens svarīgs virziens, kas atšķiras no klasiskā bihevisorisma, ir kognitīvais bihevisorisms. Kognitīvā bihevisorisma formula ir:

$$S \rightarrow \boxed{\text{kognitīvie procesi}} \rightarrow R$$

Kognitīvā bihevisorisma pamatuzdevums ir stimulu un reakcijas lomas izpēte izziņas procesā.

Izcilākie kognitīvā bihevisorisma pārstāvji ir U. Naijesers, R. Atkinsons, D. Normans u. c.

Zīmīgu vietu bihevisorisma psiholoģijā ieņem sociālā bihevisorisma pētījumi. Par sociālā bihevisorisma pamatlicēju var uzskatīt filozofu Džordanu Herbertu Midu (1863 - 1931).

Geštalt- psiholoģija

Šis virziens radās Vācijā. Tā pamatlicēji – M. Vertheimers (1880 - 1943), V. Kēlers (1887 - 1967), K. Koffka (1886 - 1941). Šis virziens radās kā pretstats bihevisorismam un izprata apziņu kā veselu struktūru (geštaltu) kopumu. Ja bihevisoristi uzskatīja, ka apziņa ir jāsvītro no psiholoģijas priekšmeta un jāpēti tikai uzvedība, tad geštaltisti uzskatīja, ka apziņai ir jādod jauna interpretācija, un raksturoja to kā vienīgo psihisko realitāti, kas psiholoģijai ir jāpēta.

Geštaltpsihologu pētījumu pamatshēma bija sekojoša: caur divām spraugām – vertikālo un no tās par 20° - 30° atvirzīto – ar dažādu intervālu raidīja gaismu. Pie 200 milisekunžu intervāliem divi kairinātāji tika uztverti atsevišķi, kā sekojoši viens aiz otra. Pie 60 milisekunžu intervāla radās kustības uztvere. Šādu uztveri nosauca par FJ - fenomenu. (Uz tā pamata vēlāk tika izveidots kinoprojektors.)

M. Vertheimers, analizējot FJ - fenomenu, nonāca pie secinājuma, ka, lai gan acs uztver atsevišķas gaismas svītras, noteiktā brīdī tas apziņā atspoguļojas kā vienots tēls – kustības tēls. Turpmākie pētījumi tika vērsti uz uztveres likumsakarību konstantuma, veseluma pētīšanu.

Piemēram, papīra lapa tiek uztverta kā balta dažādā apgaismojumā: krēslā un spožā saules gaismā. Stimula apstākļi mainās, bet atspoguļojamais attēls paliek nemainīgs. To pierāda arī fenomens "figūra un fons".



Skatoties uz šo attēlu, vienā mirkli tiek uztverta "vāze" kā noslēgts, uz priekšu izbīdīts veselums. Nākošajā mirkli kā viens veselums tiek uztverti "divi profili", bet to fons ir "vāze".

Dotās tradicionālās psiholoģijas tēzes Vertheimers traktē šādi.

- "Tikai retos gadījumos, kad ir noteikti raksturīgi apstākļi, ļoti šaurās robežās, un tad var būt tikai aptuveni, īstenībā veidojas "un – summas" apvienošanas tips, ir neadekvāti apskatīt šo robežgadījumu kā tipisku notiekošā pamatu".

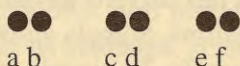
- "Visa dotā parādība pati par sevi tā vai citādi noformēta, lielākā vai mazākā mērā strukturēta, vairāk vai mazāk noteikti "veseli" ar ļoti konkrētām vienotības tendencēm, ar veselā noteiktām daļām. "Veidojošos gabalus" jāizskata lielākoties konkrēti, kā veselu procesu "daļas"".

Priekšstats par psihi kā vienotu fenomenu, nevis kā ar asociāciju palīdzību apvienotu "mozaiku" neapstrīdami ir geštalteorijas stiprā pusē.

Svarīgākā problēma, kura bija jāatrisina geštalteorijai, bija atziņums par to, ka visi atspoguļojamie priekšmeti un parādības apvienojas, un tajā pašā laikā kādi ir šo "mozaikas" psihe saturā apvienojošie principi, mehānismi un faktori.

Sākotnēji Vertheimers izvirzīja četrus šādus principus un faktorus.

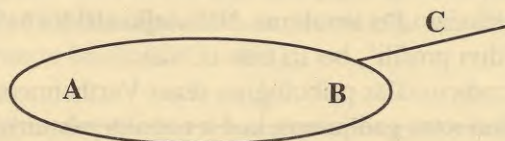
- **Tuvības faktors.** Elementu apvienošanās notiek to lielākas tuvināšanās virzienā. Piemēram, tiek uztvertas apvienotās grupas ab, cd, ef.



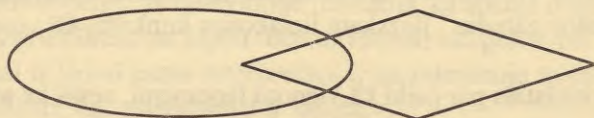
• **Līdzības faktors.** To nosaka vairāku kairinātāju vienlaicīga uztvere. Līdzīgi elementi tiek uztverti kā apvienoti. Piemēram, tā tiek uztverti ab un ef, bet pēc tam cd.



• **Labas formas faktors.** Šajā gadījumā uztveramo objektu apvienošana notiek, balstoties uz vienkāršākām un pareizākām attiecībām tajos. Piemēram, tiek uztverts loks AC un B, bet nevis AB un BC.



• **Formas noslēgtības faktors,** kuru nosaka savienoto, bet nevis atsevišķo elementu uztveres viengabalainība. Piemēram, zemāk sniegtais zīmējums tiek uztverts kā elipse un četrstūris.



Liela nozīme atsevišķu objektu viengabalainā uztverē, pēc Vertheimera domām, ir pieradumam un iepriekšējai pieredzei. "Pietiekoši trenējoties", viņš rakstīja, "ar jebkuru materiālu var sasniegt gandrīz jebkuras uztveres veidus". Šis psiholoģiskās likumsakarības vēlāk kļuva par geštaltpsiholoģisko treniņu pamatu.

20. - 30. gados tika veikti nopietni eksperimentāli pētījumi tieši geštaltpsiholoģijā. 1921. gadā nāk klajā Koffkas grāmata "Psihiskās at-tīstības pamati", 1920. gada beigās iznāk Kellera grāmata "Fiziskie geš-talti mierā un stacionārā stāvoklī", pēc tam Vertheimera programmraksts

"Geštaltmācības pētījumi" (1923). Šajā pašā gadā sāk iznākt žurnāls "Psiholoģiskais pētījums".

Visi šie izdevumi galvenokārt apskatīja redzes uztveres procesa pētījumus. Tajos atklāja vienotas uztveres principus un faktorus, kuri ieguva "geštalta likumu" nosaukumu. Bija izdalīti vairāk nekā 114 šādi likumi. Pie tiem pieskaitāmi iepriekš aprakstītie "labas formas" likums, "tuvības" likums, "figūras un fona" likums, "līdzības" likums, "konstante" (kur balta papīra lapa gaismā un mijkrēslī tiek uztverta kā "balta"), "noslēgšanas" likums (piemēram, iezīmēts trijstūris tiek uztverts kā pabeigta figūra), "transpozīcijas" likums utt. "Transpozīcijas" likumu aprakstīja Kellers, balstoties uz eksperimentu ar vistām. Vistas šajā gadījumā tika mācītas knābāt graudus, kas bija izkaisīti uz gaišāka papīra kvadrāta, atšķirot to vienlaicīgi no blakus esošā tumšā kvadrāta. Otrajā mēģinājumu sērijā graudi tika izkaisīti uz vēl gaišāka kvadrāta, bet iepriekšējais gaišais kvadrāts bija kontrolkvadrāts. Arī šajā gadījumā vistas izvēlējās gaišāko kvadrātu. Tādējādi tās reaģēja nevis uz absolūtu gaišumu, bet uz gaišumu attiecību. Šo vistu reakciju viņš formulēja kā "transpozīcijas" likumu.

Otrs svarīgākais virziens geštaltpsiholoģijas pētījumos bija ar domāšanas psiholoģiju saistītie jautājumi. Šo pētījumu sākums meklējams ļoti interesantajos Vertheimera darbos par skaitļa jēdzienu un skaitļa tēliem primitīvām tautām (1910).

Viņš pierādīja, ka primitīvo tautu matemātisko domāšanu nosaka "bioloģiskie faktori". Ar "bioloģiskiem faktoriem" Vertheimers saprot viņu darba praksi. Sīki analizējot dažādus piemērus, viņš parāda, ka šīm tautām ne jau visas lietas tiek skaitītas. "Vispār veikt darbības ar skaitļiem", viņš raksta, "kuru jēga nav ietverta dzīvā ikdienā, ir sveša primitīvām tautām, pat neiespējama tām". Ar piemēriem viņš parādīja, ka cilvēki, kuri skaita baļķus, naudu utt., nevar skaitīt ciematus. Vai, piemēram, vienam indiānim, apgūstot valodu, lika pārtulkot frāzi: "Baltais cilvēks šodien nošāva sešus lāčus". Viņš atteicās tulkot, jo "... nevar baltais cilvēks vienas dienas laikā nošaut sešus lāčus". Skaitļu rindu šīm tautām vienmēr ierobežo praktiskā mērķtiecība un tā nav bezgalīga. Viens iezemietis nevarēja pielietot skaitli 100 cūku uzskaitē: "Tik daudz cūku nemēdz būt". Analizējot vienkāršu aritmētisku darbību izpratnes īpatnības, viņš parādīja, ka šīm tautām neeksistē to abstraktā izpratne. Pie-

mēram, indiānim šķēpa salaušana divās vienādās daļās nenozīmē kaut kādu divu vienību iegūšanu. Tie būs divi priekšmeti: viens šķēpa gals ar uzgali, bet otrs koka gabals. Vai arī saskaitīšanas darbības $3+3=6$ jaunais iznākums 6 indiānim liekas bezjēdzīgs: $3+3$ arī ir $3+3$.

Otrs svarīgs solis Vertheimera domāšanas pētījumos bija viņa centieni uzzināt, "... kā tad būtībā domāšana darbojas, kas notiek, kad tā tiešām virzās uz priekšu, kas šajos procesos ir noteicošais moments, izšķirošais solis". Šajā gadījumā tiek pētīti slēdzienu veidošanas mehānismi. Viņš sīki pēta slēdziena veidošanas procesu, balstoties uz šādiem spriedumiem.

"Visi cilvēki ir mirstīgi".

"Kains cilvēks.

Kains mirstīgs".

Konsekventi analizējot slēdzienu veidošanas procesu, Vertheimers secina:

- produktīvā domāšana lielā mērā balstās uz "mazāku" spriedumu, tas ir sākumpunkts slēdzienu veidošanā;
- slēdziens rodas, nevis kombinējot sākumspriedumus nemainīgā veidā, bet gan atklājot arvien jaunu saturu šajos spriedumos, to izmaiņas, tādējādi tuvinot tā atklāšanai, kas nepieciešams faktam.

Šie secinājumi noteica uztveres un domāšanas procesu norises identitāti. Domāšanas procesā sākotnēji tiek izdalīts "geštalts", pamatojoties uz kuru tiek "geštaltēta" visa situācija. Situācijas "geštaltēšanas" mehānismi, risinot intelektuālus uzdevumus, tika sekmīgi atrisināti Kellera klasiskajos mēģinājumos. Dažus mēnešus pirms I Pasaules kara viņš devās uz Kanāriju salām, lai pētītu šimpanzes uzvedību. Centrālo vietu viņa eksperimentos ieņēma "insaita" nozīmes un lomas parādīšana (no angl. insight – ieskats), pērtiķiem risinot intelektuālus uzdevumus. Pērtiķiem šajos eksperimentos bija jārisina uzdevumi, piemēram, par banāna pievilksanu ar nūjas palīdzību. Dažās situācijās viņiem bija jāsaliek nūja no diviem īsiem kokiem.

Kellers pierādīja, ka šā uzdevuma sekmīgu risināšanu pērtiķim nodrošināja tikai tas, ka viņš varēja pārredzēt situāciju no malas kopumā, t. i., no "uztveres un domāšanas lauka geštaltēšanas".

Tādējādi "insaits" kļuva par galveno skaidrojošo principu visām cilvēka un dzīvnieku adaptīvajām formām. Šī tēze krasi atšķīra geštalteoriju no biheavioristiskā virziena, kas adaptācijas procesu sauskatīja, balstoties uz "mēģinājumu, kļūdu un gadījuma rakstura pannaikumu" principu.

Rezumējot dotā virziena analīzi, jāatzīmē, ka geštaltpsiholoģija savu pētījumu metodoloģiju veidoja uz fizikas zinātnē esošām tradīcijām. Vertheimers pietiekoši labi zināja tā laika fizikas problēmas, jo bija draudzīgās attiecībās ar fiziķi Einšteinu, kurš bija eksperimentējamais daudzos viņa mēģinājumos. Kellers, līdz ar psiholoģisko sagatavotību, bija labi informēts fizikas jautājumos, jo bija fizikas kvantu teorijas pamatlicēja Maksa Planka skolnieks.

Ja biheaviorisma virziens radīja jaunu psiholoģiju pēc fizioloģiskās zinātnes principa, tad geštaltpsiholoģija – pēc fizikas zinātnes principa.

Lauka un elementārdaļiņu sistēmanalīzes teorijas rašanās fizikā orientēja psihologus uz to, ka psihisko lauku, pēc analogijas, sāka apskatīt kā fizikālo lauku. Šajā gadījumā radās nepieciešamība izdalīt atsevišķus viengabalainus tā pirmcēloņus – geštalus (pēc analogijas fizikā – kvantus). Tādēļ jēdziens par geštaltem nebija unikāls psiholoģisks fenomens, kas izmantojams tikai psiholoģisko zināšanu jomā, tas kļuva par priekšnoteikumu vispārējās sistēmpieejas pasaules parādībām radīšanai.

Geštaltpsiholoģijas skola kā patstāvīgs virziens pastāvēja īsu laiku. Ar Hitlera nākšanu pie varas Vācijā daudzi geštaltpsiholoģijas piekritēji emigrēja uz ASV. Turp emigrēja izcilais psihologs, Berlīnes universitātes docents Kurts Levins, kas vēlāk izveidoja patstāvīgu skolu. Šis process noteica geštaltpsiholoģijas skolas sairuma sākumu.

Neapstrīdams ir tas fakts, ka šīs skolas psihiskās sistēmanalīzes metodoloģiskie pamati, eksperimentu precizitāte, "insaita" atklāšana, uztveres satura un mehānismu dziļa izstrāde deva lielu ieguldījumu mūsdienu psiholoģijas teorijas izveidošanā.

Psihoanalīze

Atšķirīga no tradicionālajām pieejām psiholoģijas zinātnes veidošanā bija Zigmunda Freida (1856 - 1939) mācī-

ba – psihoanalīze. Tikko parādījusies, psihoanalīze rada gan daudz piekritēju (A. Ādlers, K. G. Jungs, O. Ranko utt.), gan arī daudz pretinieku (J. Krepelins, K. Jaspers, G. Grule utt.). Alberts Einšteins nosauca Freidu par "lielāko skolotāju". Pietiekami sarežģīti, bet auglīgi notika psihoanalīzes attīstība otro psihoanalītiķu paaudzi pārstāvošo zinātnieku K. Horni, E. Fromma, D. Moreno, G. Markuzes u. c. darbos.

Nav iespējams pārvērtēt psihoanalīzes ietekmi uz sabiedrību un kultūru kopumā. Psihoanalīze stimulēja jaunu formu un saturs meklējumus literatūrā, dramaturģijā, dzejā, tēlotājmākslā.

Freids dzimis 1856. gada 6. maijā Freiburgā, Austroungārijas impērijas provinciālā pilsētiņā, vilnas tirgotāja ģimenē. Vēlāk Freidu ģimene pārcēlās uz Vīni. Zigmunda tēvs Jākobs Freids atbalstīja un veicināja dēla izglītību. Jau ģimnāzijā Freidā atklājās izcilas spējas, un viņš nolēma veltīt savu dzīvi zinātnei. Šajā laikā viņš bija aizrāvēis ar Darvina mācību.

1873. gadā Freids iestājās Vīnes universitātes medicīnas fakultātē. No 1876. līdz 1881. g. Freids strādāja Vīnes universitātes fizioloģijas institūtā. Šajā laikā viņš iepazinās ar G. Helmholca, E. Brikkes darbiem un izstrādāja vairākus fizioloģijas jautājumus. Viņš piedāvāja nervu audu krāsošanas metodi ar zelta hlorīdu tālākiem mikroskopiskiem pētījumiem. 1881. gadā Freids ieguva zinātnisko grādu medicīnā un līdz 1885. gadam strādāja ievērojamā austriešu psihiatra Teodora Meinerta psihiatrijas klīnikā. 1885. gadā, teicami nokārtojis mutiskos un rakstiskos eksāmenus un spīdoši nolasījis lekciju "Galvas smadzeņu modulārie iecirkņi", viņš kļuva par Vīnes universitātes privātdocentu neiroloģijā.

Savas radošās dzīves laikā Z. Freids uzrakstījis daudz grāmatu un rakstu, kas ir nenovērtējams psiholoģijas zinātnes mantojums.

Nenovērtējamu ieguldījumu zinātniskajos priekšstatos par personības būtību deva Z. Freida klasiskā psihoanalīzes teorija. Centrālo vietu tajā ieņēma personības saturs problēma.

Personības būtības saturs dziļa analīze ļāva Z. Freidam personības struktūru klasificēt sekojoši: apzinātais, pirmsapzinātais, neapzinātais un virs-Es (vai Es-ideāls).

Apzinātais, pēc Z. Freida domām, ir apkārtējās pasaules uztveres akts, t. i. jutekliskā izziņa un "iekšējās uztveres" akts, kas at-

spoguļo izjūtu procesus un "dvēseliskā aparāta" dziļākos slāņos glabātās jūtas.

Iedziļinoties "apzinātā" analizē, Z. Freids secina, ka ārējā uztvere nevar būt ilgstoši apzināta. Viņš apgalvo, ka "... tai (ārējai uztverei) ir raksturīgs tas, ka apzināšanas stāvoklis ātri izzūd; apzinātais priekšstats pēc mirkļa pārstāj tāds būt..."* Savukārt dotā objekta atkārtotas uztveres gadījumā priekšstats par to tiek viegli apzināts. Kas notiek ar šo priekšstatu starpposmā – pateikt grūti, jo tas ir neapzināts. Pārdomas par šo neapzināto starpposmu ļāva Z. Freidam ieviest "latentā neapzinātā" jēdzienu. "Latentais neapzinātais" tika dēvēts par pirmsapzināto, kas norāda uz tā visai ciešo saikni ar apzināto. Šai sakarā Z. Freids nonāk pie secinājuma, kā ārējās uztveres rezultāti galvenokārt lokalizējas personības psihe pirmsapzinātā daļā.

Kas notiek iekšējās uztveres procesā?

Priekšstati, kas rodas, pamatojoties uz iekšējo uztveri, parasti pakļauti pretējo spēku iedarbībai, kas traucē to ievadīšanu apziņā. "Stāvokli, kurā tie atrodas līdz apzināšanai, mēs saucam par izstumšanu, bet spēku, kas rada un uztur izstumšanu ... par pretestību",* tāds ir Z. Freida dotais neapzinātā definējums. Tādēļ neapzinātais, šķiet, ir uz iekšējās uztveres pamata iegūto izstumto personības priekšstatu sistēma.

Z. Freids saskata divus neapzinātā veidus: latentu un izstumto.

"Latentais neapzinātais", pēc Z. Freida domām, var pats no sevis kļūt par apzināto. Tādēļ viņš to dēvē par pirmsapzināto, jo izstumtais neapzinātais patstāvīgi, bez psihoanalītiskās darbības nevar kļūt apzināts.

Sakarā ar to, ka katrā atsevišķā personībā visa psihiskā darbība parādās kopumā, šo kopumu Z. Freids dēvē par šīs personības "Es". "Šis "Es" saistīts ar apziņu, kas pārvalda darbības ierosmi, t. i., izlādē spriedzi ārpusaulē. Tā ir tā garīgā instance, kas kontrolē visus atsevišķos procesus, kas nakti iemieg un tomēr vada sapņu cenzūru", tā Z. Freids formulē jēdziena "Es" nozīmi, uzsverot "Es" sakaru ar apziņu, no vienas puses, un izstumšanu no otras.* Tādējādi "Es" pret darbojas mēģinājumam tuvojoties izspiestajam, kas, bez šaubām, ļauj domāt par noteiktas daļas izspiestā neapzinātā esamību tajā.

Pēc Z. Freida apgalvojuma "Es" neapzinātā daļa nav pirmsapzinātais, jo tās satura apzināšana ir saistīta ar lielām grūtībām.

Iekšējā uztvere ļauj atspoguļot tos procesus, kuri noris pat dziļākajos psihe slāņos, kaut gan šis atspoguļojums ir ļoti vāji diferencēts un tiek apzināts stāvokļos "labsajūta – nelabsajūta". Iekšējās uztveres rezultātu apzināšana var notikt tikai tai gadījumā, ja tie saistīti ar jēdzieniskiem priekšstatiem. Tieši caur vārdu neapzinātie iekšējie procesi, domas kļūst par apzinātām uztverēm.

Z. Freids personības teorijā lieto jēdzienu "Id". Pēc zinātnieka domām "Id" ir divas sastāvdaļas: izstumtais "Es" un apzinātais "Es", t. i., apziņa. "Id" Z. Freids definē kā "... būtību, izejošu no uztveres sistēmas un atrodošos pirmsapzinātā sākumā", kas iespiežas "... tajās psihiskā sfērās..., kuras ir neapzinātas".*

Saskaņā ar viņa teoriju attiecības "Es" un "Id" starpā ir "... līdzīgas jātniekam, kam jāsavaldā zirga pārspēks, tikai ar to starpību, ka jātnieks to dara saviem spēkiem (Id), "Es" pastaprinātiem spēkiem. ...Kā jātniekam, ja viņš negrib šķirties no zirga, bieži nākas vadīt to turp, kur tam gribas, tā arī "Es" pārvērš "Id" gribu darbībā, it kā tā būtu arī viņa personīgā griba".* Tādējādi "Id", kur tā esamība pakļauta labpatikas principam, nepārprotami valda pār "Es", kura saturu nodrošina ārējā pasaules uztvere, un tas pakļauts realitātes principam. Tādēļ ārējai uztverei attiecībā uz "Es" ir tāda pati nozīme, kā iekšējai attiecībā uz "Id". "Es" izzināms "... ar prātu un domāšanu, pretstatā "Id", kas satur kaislības**.

Nosakot "Es" un "Id" attiecības, Z. Freids veic sīku saspringtās intelektuālās darbības satura psiholoģisko analīzi, kas bieži vien var notikt neapzināti un gala rezultātā novest pie insaita, kad miega stāvoklī vai atslēdzoties no tiešas apzinātas intelektuālas darbības, it kā pati no sevis tiek dota atbilde uz grūto jautājumu.

Analizējot personības tikumisko uzvedību, Z. Freids parāda, ka ir cilvēki, kam tikumība un gods atrodas neapzinātā sfērā, bet tomēr nodrošina rīcības saturu. Šī analīze ļauj zinātniekam secināt, ka neapzinātai vainas izjūtai ir svarīga loma personības tikumiskajā uzvedībā un bieži tā ir cēlonis neurozei, kā arī daudzu šķēršļu "vaininieci" šīs slimības ārstēšanas procesā.

No otras puses "Es", pēc Z. Freida domām, ir saistīts tikai ar "Id". Viņš izdala vēl vienu "Es" instanci, kura diferencē "Es" saturu un kuru viņš dēvē par "Es-ideālu" vai "virs-Es". Pēc zinātnieka domām, šī "Es" daļa

nav sevišķi cieši saistīta ar apziņu. Lai to pierādītu, Z. Freids veic "pieķeršanās" objekta teorētisko analīzi, t. i., tā identifikācijas nomaīņu apziņā. Šo analīzi viņš veic, pamatojoties uz "Es" un "Id" savstarpējām attiecībām personības ontogēnēzē. Lai labāk saprastu viņa pārdomu loģiku un izprastu "virs-Es" saturu, minēsim šādu piemēru. Viņš analizē bērna (zēna) identifikāciju attiecībā pret tēvu un māti. Sākumā bērnam (zēnam) raksturīga pieķeršanās mātei. Savukārt, kā atzīmē Z. Freids, zēns arī ļoti agri identificējas ar tēvu. Tālāk Z. Freids parāda, ka šādas bērna attiecības pastāv paralēli, "...kamēr seksuālo tieksmju pastiprināšanās pret māti un apzināšanās, ka tēvs ir šo tieksmju traucēklis, nerada Edipa kompleksu".*

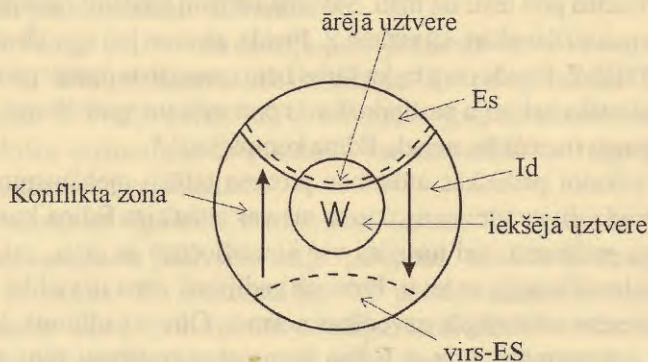
Apskatot psihiskās attīstības procesa tālāko mehānismu, zinātnieks parāda divus virzienus, kuros tas var attīstīties Edipa kompleksa izžušanas gadījumā: vai nu zēns var identificēties ar māti, vai nostiprināties identifikācija ar tēvu. Pirmajā gadījumā zēna uzvedībā vērojamas sievietēm raksturīgās uzvedības normas. Otrajā gadījumā, kuru var uzskatīt par normālu, līdz ar Edipa kompleksa izžušanu zēna raksturā un uzvedībā dominē vīrišķīguma iezīmes.

Reāli psihiskajā attīstībā, kā apgalvo Z. Freids, parasti bērna attieksme pret abiem vecākiem ir ambivalenta. Šajā gadījumā būs vērojams vienots, bet polārs identifikācijas process gan attiecībā pret tēvu, gan māti. Identifikācija būs līdzīga rindai, kuras vienā galā būs pozitīvā attieksme attiecībās ar tēvu, otrā galā – ar māti. Kura no pusēm būs vairāk izteikta, to nosaka bērna dzimums.

Tātad atspoguļojas tikai tas, ko ietver sevī saskaņotās bipolārās identifikācijas daļa. Bipolārās identifikācijas nesaskaņotā daļa palīdz noteikt "virs-Es" saturu. Tādēļ "Es" un "virs-Es" attiecības "...nebeidzas ar prasību – tev jābūt tādām pašām (kā tēvs)", tās izsaka arī aizliegumu: "Tāds (kā tēvs) tu nedrīksti būt, t. i., tu nedrīksti darīt visu to, ko dara tēvs; dažos gadījumos tā rīkoties drīkst vienīgi viņš".* Šai sakarā zinātnieks apgalvo, ka "Es" galvenokārt pārstāv ār pasauli, turpretī "virs-Es" pārstāv iekšējo pasauli vai "Id".

"Virs-Es" saturs saglabā vecāku objektu saturu, bet, jo spilgtāk Edipa komplekss izpaužas bērnā, jo spēcīgāk "virs-Es" novirza to no autoritāšu ietekmes, reliģijas, izglītības, paražu un tradīciju ievērošanas. Līdz ar to "virs-Es" "valda" pār "Es" kā sirdsapziņa vai kā neapziņāta vainas izjūta.

Savstarpējās sakarības starp "Id", "Es" un "virs-Es" Z. Freids izsaka šādi: "Tātad "Es-ideāls" ir Edipa kompleksa mantinieks un visspēcīgākais "Id" virzības un pašu svarīgāko viņa libido likteņu noteicējs. Izvirzot šo ideālu, Es spēšu iekļauties Edipa kompleksā un vienlaicīgi pakļauties "Id".*



Identifikācijas procesa nesaskaņotība, trūkumi audzināšanā un socializācijas procesa īpatnības visbiežāk rada konfliktus starp "Es" un "Es-ideālu" un atspoguļo cilvēka reālās un psihiskās dzīves pretrunas.

Personības komponentu un to mijiedarbības mehānismu analīze ļāva zinātniekam izveidot personības modeli. Publikācijā "Es un Id" viņš raksta: "Vēloties dot grafisku attēlu, var piebilst, ka "Es" pilnīgi ietver "Id", bet nosedz to nevis tik, cik sistēma W veido tā virsmu, t. i., novietota attiecībā pret to apmēram tāpat, kā iedīgļa disks izvietots olā. Starp "Es" un "Id" nav krasas robežas, un ar pēdējo "Es" apakšā saplūst".*

Pasaules psiholoģijā 30.- 60. gados tālāk tiek izstrādātas neapzinātā problēmas, turpinot Freida aizsākto. Starp daudzām psihoanalītiskām teorijām var izdalīt divus virzienus, kas bija divu teoriju sadursmes rezultāts. Šīs teorijas izstrādāja Freida vadītajā zinātnieku biedrībā. Vienu virzienu pārstāvēja K. Junga analītiskā psiholoģija un otru – Ā. Ādlera individuālistiskā psiholoģija.

* Visi citāti no grāmatas Фрейд З. Я и Оно. В кн. Психология бессознательного, М., "Просвещение", 1990.

Darbības aspekts psiholoģijas priekšmeta izpratnē

Šis virziens radās Krievijā un to pār-
stāvēja tādi zinātnieki kā L. Vigotskis (1896
- 1934), S. Rubinšteins (1889 - 1960), A.
Ļeontjevs (1903 - 1979) u. c. Šie zinātnieki
mēģināja noteikt un izpētīt saikni starp cil-
vēka apziņu un darbību. Tāpēc par psiholo-
ģijas priekšmetu galvenokārt tika uzskatīta

darbība.

Lai atbildētu uz jautājumu, kas tad ir darbība, jāpaskata divi jē-
dzieni – "aktivitāte" un "darbība".

Aktivitāte ir visa dzīvā raksturlielums, kas nosaka tā sakarus ar
ārpasauli. Aktivitāte nodrošina pastāvīgu reaģēšanu uz apkārtējās vides
izmaiņām.

Darbība arī ir aktivitāte, taču – specifiska. Tai raksturīga pak-
ļaušanās noteiktiem nosacījumiem (īpatnībām). Šie raksturojumi ir
sekojoši.

Raksturojums

Nosacīti apzīmējumi

Priekšmetiskums - aktivitāte vērsta uz priekšmetu



Subjektīvā līdzdalība - aktivitāte iziet no cilvēka



Procesualitāte - aktivitāte kā process



Mērķtiecība - aktivitāte paredz mērķi



Apjēgšana - cilvēks apzinās aktivitāti



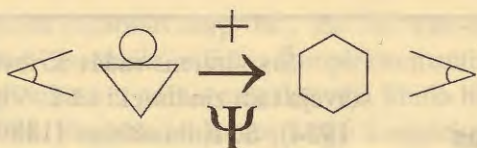
Vērošana - aktivitāti no malas vēro citi cilvēki



Pašnovērošana - aktivitāti novēro pats cilvēks



Izmantojot nosacītos apzīmējumus, aktivitāti var attēlot šādi:



Attēlā uzskatāmi redzams, ka darbība ir cilvēka aktivitāte, kas vērsta uz priekšmetu ar iepriekš izvirzītu mērķi to izmainīt, turklāt tā ir apzināta, novērojama un pašnovērojama.

Tā kā darbības aspekts balstās uz apziņas un darbības likumsakarību atklāsmi, īsumā apstāsimies pie apziņas un darbības vienotības principa.

Atcerēsimies, ka viena no apziņas apakšstrukturām ir "apsteidzošā atspoguļošana", ar kuras palīdzību cilvēks "veido" mērķi. Pastāv uzskats, ka cilvēkam ir augsti attīstīta apziņa tad, ja viņš spēj dziļi, patstāvīgi un tālredzīgi izplānot savu nākotni. Taču ar "apsteidzošo atspoguļošanu" cilvēks nepiedzimst – to cilvēks iegūst dzīves laikā. Kā tas notiek? No darbības definējuma redzam, ka tās galvenā īpašība ir mērķtiecīgums, t.i., aktivitātes spēja pakļauties mērķim. Ja cilvēks pastāvīgi uz "apsteidzošās atspoguļošanas" pamata "veidos" mērķi, tad viņam izveidosies attiecīgs paradums. Līdz ar to pilnveidosies attiecīgā apziņas apakšstruktūra un visa apziņa kopumā. Tāpēc darbības psiholoģijas virziena priekšmets ir arī atkarības starp cilvēka darbības īpatnībām un izmaiņām viņa apziņā izpēte.

Mūsdienu psiholoģijas priekšmets

Visas iepriekšminētās pieejas psiholoģijas priekšmeta izpratnē neizslēdz cita citu, bet gan, pēc mūsu domām, bagātina un papildina viena otru. Tanīs skaidri saskatāmas četras aspekta fiksācijas: apziņas, neapzinātā, uzvedības, apziņas un uzvedības sakaru izpēte. Vēlreiz pasvītrosim, ka viena psihes aspekta akcentēšana neizslēdz citu aspektu pastāvēšanu. Izejot no šīs psihes pušu dialektiskās vienības, mūsdienu psiholoģiskās zinātnes priekšmetu var definēt šādi: psiholoģija kā zinātne pēta psihes faktus, likumsakarības un mehānismus (iekļaujot sevī kā apziņu, tā arī neapzi-

nāto) un to sakarus ar cilvēka aktivitāti. Psihiskais šajā gadījumā netiek pretstatīts aktivitātei un uzvedībai, bet apskatīts to dialektiskajā vienībā.

Kopumā pasaules psiholoģijā mūsdienās ir vērojama dažādu viedokļu par psiholoģijas priekšmetu integrācijas tendence. Tādēļ psiholoģijas būtība tuvākajā nākotnē ir pāriet jaunā attīstības stadijā, t. i., no izskaidrojošas zinātnes pārvērsties par prognozējošu un plānojošu zinātni.

Bez visa minētā svarīgs jautājums, ko psiholoģijas zinātne risina no antikiem laikiem līdz mūsdienām, ir jautājums par psihiskā saturu un struktūru. Mēs zinām, ka, lai kādu priekšmetu vai parādību izpētītu, nepieciešams to analizēt, t. i., sadalīt sastāvdaļās. Pētot psihes, sevišķi apziņas, saturu, to nosacīti arī iedala trijās daļās:

- psihiskie izziņas procesi,
- personības pamatīpašības,
- psihiskie stāvokļi.

Katrā no šīm daļām savukārt nosacīti izdala vēl dažas struktūras: psihiskajos izziņas procesos sajūtas, uztvere, atmiņa, runa, domāšana, iztēle; personības pamatīpašības ir temperaments, raksturs un spējas; psihiskajos stāvokļos nosacīti izdala uzmanību, trauksmainību, paviršību, koncentrētību u. c. stāvokļus.

Bez tam psihiskajā ir fenomeni, kuri var kļūt par psihisko procesu norises paātrināšanās vai palēnināšanās "katalizatoriem". Tie ir uzmanība, griba, jūtas un emocijas.

Iepriekš teikto var attēlot shematiski.

Psihiskie izziņas procesi	Personības pamatīpašības	Psihiskie stāvokļi
Sajūtas	Temperaments	Trauksmainība
Uztvere	Raksturs	Paviršība
Atmiņa	Spējas	Uzmanība
Runa		Noturība pret trokšņiem utt.
Domāšana		
Iztēle		

Uzmanība, emocionālā un gribas sfēra

Nosacīti daļās sadalīto psihi sauc par "psihiskajām parādībām". Šis psiholoģijas grāmatas kurss atbilst psihisko parādību struktūrai.

Jautājumi atkārtošanai .

1. Kādi cēloņi izsauca zinātniekos viedokļu maiņu attiecībā uz cilvēka iekšējās pasaules izpratni?
2. Ar ko atšķiras jēdzienu "psihe" un "apziņa" saturs?
3. Izanalizējiet cēloņus, kas radīja dažādus viedokļus par psiholoģijas priekšmetu!
4. Vai kādreiz pasaules psiholoģijā būs vienots viedoklis par psiholoģijas priekšmetu? Izdariet zinātnisku prognozi!
5. Kādu funkciju veic mūsdienu psiholoģija: izskaidrojošo, plānojošo vai prognozējošo? Pamēģiniet to izskaidrot!

1.2. Pētīšanas metodes

Trešais nosacījums, no kā atkarīga iespēja psiholoģijas zināšanām piešķirt zinātnes statusu, ir pētīšanas metodes. Svarīga prasība, ko izvirza jebkuras zinātnes metodēm, ir tā, ka tām ir jāpēta attiecīgās zinātnes priekšmets. Psiholoģijas priekšmets ir psihe, t. i., cilvēka pasaules skatījums, tā atspoguļošana, uz kā pamata rodas cilvēka subjektīvais ieskats par šo pasauli.

Ja es skatos pa logu un redzu cilvēkus, automašīnas, veikala skatlogu utt., tad mans sola biedrs, skatoties uz mani, vai pat pa to pašu logu, nespēs redzēt manis atspoguļotos tēlus. Tos redzu tikai es pats, un cits cilvēks nezina par maniem subjektīvajiem tēliem, iekams es pats tos neapprakstīšu.

No teiktā izriet, ka psiholoģijā var būt divējādas pētīšanas metodes – **subjektīvā un objektīvā**.

Subjektīvā metode vai introspekcija (lat. introspecto – ieskatos, skatos iekšā), "iekšējais skats" ļauj iegūt datus pašnovērošanas ceļā. Šo metodi kā vienīgo psihe pētīšanas metodi ieviesa un zinātniski aprakstīja R. Dekarts. Daudzi zinātnieki atbalstīja viņa viedokli, taču, izmantojot tikai šo metodi, būs grūti iegūt zinātniskos datus

– cik cilvēku, tik psihologu pētnieku, tik arī psiholoģisko likumsakarību. Parasti introspekcijas metodi izmanto psiholoģisko pētījumu sākumposmā.

Piemēram, es redzu, ka šie trīsstūri atšķiras, bet kā tos redz citi? Lai atbildētu uz šo jautājumu, ir jāveic eksperiments, jāaptaujā daudzi cilvēki. Tāpēc pašnovērošana ar citu cilvēku "palīdzību", kas iegūst verbālas atskaites formu par to, ko redz, dzird, jūt, pārdzīvo, vēlas utt. citi, ir nevis metode, bet psihologa izpētes objekts.

Lai iegūtu patiesu informāciju par cilvēka psihi, tiek pielietotas **objektīvās pētīšanas metodes**: novērošana, eksperiments, aptauja (anketēšana, pārruna, intervija), testēšana. Šajā gadījumā psihe tiek pētīta nevis tieši, bet netieši novērojot uzvedību, analizējot mutiskās atbildes u. c. Tāpēc objektīvo metožu pamatā ir cilvēka psihe un uzvedības saiknes princips. Pamatojoties uz šo principu, tiek tieši pētīta cilvēka uzvedība, bet secinājumi par viņa psihi tiek izdarīti netieši.

Īsumā apskatīsim objektīvo pētīšanas metožu saturu.

Psiholoģiskais eksperiments ir metode, kas paredz eksperimentētāja aktīvu iejaukšanos pētāmā darbībā ar nolūku radīt situāciju, kas palīdzētu atklāt kādu psiholoģisku likumsakarību. Šī mākslīgā situācija var tikt vairākkārtīgi atkārtota.

Izšķir divus eksperimenta pamatveidus: **laboratorijas un dabiskie eksperimenti**.

Laboratorijas eksperimenta raksturīga iezīme ir tā, ka tas tiek veikts laboratorijas apstākļos ar speciālas iekārtas palīdzību. Šīs metodes stiprā puse ir tā, ka ar tās palīdzību var iegūt precīzus un vairākkārt pārbaudītus datus, bet vājā – pētāmā pastāvīga psiholoģiskā slodze, jō tas zina, ka ar viņu eksperimentē. Ar laboratorijas eksperimentu labi var pētīt uzmanības, atmiņas, domāšanas u. c. procesu īpašības.

Dabiskais eksperiments, ko psiholoģijas zinātnē ieviesa krievu ārsts un psihologs A. Lazurskis (1874 - 1917), pēc sava satura izslēdz personības psiholoģisko sasprindzinājumu, jo pētījumi noris parastos dabiskos apstākļos: stundā, pārrunā, spēlē utt. Tas palīdz iegūt objektīvas ziņas par cilvēka darbības psihiskajām likumsakarībām.

Viena no psiholoģijas zinātnē izplatītākajām ir testu metode. Tests (angl. test – prove, pārbaude) – tie ir īslaicīgi uzdevumi, kuru izpilde ļauj spriest par dažām cilvēka psihe funkciju kvalitātēm. Psi-

hologijas zinātnē ir vesels virziens – testoloģija – palīgdisciplīna, kas izstrādā testus.

Var būt dažādu veidu testi: verbālie, projektīvie, zīmējumu, darbības testi.

Verbālajos testos parasti pētāmajam tiek piedāvāti vairāki jautājumi, uz kuriem viņam jāatbild, atkarībā no kāda sava fenomena vērtējuma, apstipriņoši vai noraidoši.

Kā piemēru apskatīsim fragmentu no mūsdienu amerikāņu zinātnieka R. Kettela pazīstamā 16 faktoru testa.

Kad es dusmojos, man bieži gribas kaut ko sasist:

- a) jā b) kaut kas vidējs c) nē

Man patīk kompānijas un cilvēku pūļi:

- a) jā b) kaut kas vidējs c) nē

Gadās, ka man ir grūti runāt lielas auditorijas priekšā:

- a) jā b) kaut kas vidējs c) nē

Psihodiagnostikā zīmīgu vietu ieņem **projektējošie zīmējumu testi**. Piemēram, 1921. gadā ieviestā zviedru psihiatra G. Roršaha (1884 - 1984) pētīšanas projektīvā metodika pēc savas popularitātes psiholoģiskajos pētījumos ieņem vadošo vietu. Pētījamajam tiek piedāvātas 10 standarttabulas ar simetriskiem melnbaltiem un krāsainiem attēliem (tos nosauca par "Roršaha traipiem").

Šos "Roršaha traipus" var iztēloties sekojoši: ja uz pusēm salocītai lapai locījuma vietā uzpilina tinti un pēc tam lapu saspiež, izveidojas simetrisks traips. Testa standarttabulas līdzīgas šādā veidā iegūtiem traipiem. Pēc speciāli izstrādātas saņemto atbilžu vērtējuma procedūras var noteikt pētāmā personības īpašību struktūru.

Ļoti populāri ir zīmējumu testi, tādi kā "uzzīmē cilvēku" bērnu intelektuālās attīstības noteikšanai (E. Gudinafa testi), "koks – tests" personības izpētei (K. Koha tests), "ģimenes zīmējums" savstarpējo attiecību pētīšanai ģimenē u. c.

Zīmīgu vietu testoloģiskajos pētījumos ieņem arī **darbības testi**.

Piemēram, kopējo spēju pētīšanas testu paketē viens no subtestiem ir sekojošs uzdevums. Testēšanas aprīkojums ir vertikāli novietots taisnstūra dēlīs ar caurumiem, kuros ievietoti 48 cilindriski stieņi. Pētāmajam, darbojoties vienlaicīgi ar abām rokām, jāizņem stieņi no cauru-

miem augšējā dēļa daļā un jāievieto caurumos dēļa apakšējā daļā (no- teiktā laikā). Tiek pārbaudīta psihomotorā attīstība.

Testēšana un uz tās pamata iegūto rezultātu analīze jāveic speciā- li sagatavotam cilvēkam psihologam, jo nepareizs rezultātu traktējums var būt par cēloni nopietnām kļūdām, kuras var kaitēt pedagoģiskās dar- bības, profesionālās atlases u. c. jomās.

Svarīgu vietu psiholoģiskajos pētījumos ieņem **aptaujas meto- des**. Pie tām pieder anketēšana, pārrunas, intervijas.

Anketēšana – tā ir ar speciāli izstrādātu ankešu palīdzību veica- ma sociāli psiholoģiskas izpētes metode. Anketā parasti ir virkne jautā- jumu, uz kuriem pētāmajam jāatbild. Anketas jautājumi tiek sastādīti, izejot no pētījuma mērķa, un var būt atklāti (piemēram: "Nosauciet mā- cību priekšmetus, kuri Jums patīk") un aizklāti ("Kādu profesiju Jūs izvēlēsities – virpotāja, galdnieka, ārsta, skolotāja, jurista utt. (vajadzī- go pasvītrojiet)"). Atkarībā no informācijas iegūšanas veida var būt da- žādi anketēšanas tipi: atlases un vispārējā, individuālā un grupveida, klātienēs un neklātienēs, rakstveida vai mutiskā. Mutisko aptauju pa- rasti sauc par interviju. Šajā gadījumā eksperimentētājs tieši uzdod jau- tājumu pētāmajam un fiksē viņa atbildes. Mutiskās aptaujas paveids ir arī pārruna, kurā fakti par cilvēka psihisko darbību tiek iegūti tiešā ek- sperimentētāja un pētāmā saskarsmes procesā. Lai pārruna būtu efektī- va, eksperimentētājam jāievēro sekojoši nosacījumi:

- 1) skaidri noteikt pārrunu mērķi un pamatjautājumus (jautājumi pēc satura parasti ir netieši, "nomaskēti");
- 2) veidot nepiespiestu, draudzīgu, atraisītu pārrunas atmosfēru;
- 3) precīzi fiksēt pārrunas materiālu. Parasti to dara pētāmā prom- būtnes laikā.

Pārrunas metodes nepilnība ir tā, ka eksperimentētājs izdara seci- nājumus, balstoties uz pašu pētāmo atbildēm, bet šīs atbildes ne vien- mēr precīzi atspoguļo viņu psihes objektīvo stāvokli.

Novērošana – tā ir mērķtiecīga psihes izpausmju uztvere pētāmo uzvedībā un darbībā. Šīs metodes pamatā ir novērošanas plāns, kuru no- saka izvirzītā hipotēze (gr. hypothesis – varbūtība). Novērošanas jēga ir nevis vienkāršā faktu reģistrācijā, bet to zinātniskā izskaidrojumā. Novē- rošanas rezultātus ieraksta protokolā vai fiksē kino, foto vai videolentēs.

Novērošanas metodes priekšrocība ir tā, ka cilvēka psihisko iz-

pausmju izpēte noris ierastos apstākļos, netraucējot psihisko procesu dabisko norisi. Turklāt novērošanu var veikt ar "slēpto kameru" vai citādā pētāmajam nemanāmā veidā.

Šīs metodes nepilnība ir tā, ka eksperimentētājs, neiejaucoties pētāmā psihisko procesu dabiskajā norisē, ieņem pasīvu pozīciju un bieži vien ir spiests gaidīt iespēju novērot viņu interesējošās parādības.

* * *

Apskatot psiholoģijas kā zinātnes pamatmetodes, mēs vienlaikus apskatījām trīs nosacījumus, kas apliecina psiholoģijas kā zinātnes statusu. Līdz ar to var apgalvot, ka mūsdienu psiholoģija ir zinātne, t. i., tai ir savs izpētes priekšmets un metodes, ar kuru palīdzību tas tiek pētīts, kā arī ir spilgti izteikta cilvēces nepieciešamība dziļāk izziņāt šo priekšmetu – psihi, apziņu.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Kāda metode – subjektīvā vai objektīvā – ļauj psihologam iegūt ticamāku informāciju? Paskaidrojiet, kāpēc!
2. Paskaidrojiet, kāpēc psihologi bieži izmanto anonīmās anketas, uzņemšanu ar "slēpto kameru", eksperimentu dabiskajos apstākļos?
3. Vai sapņu analīze var būt psiholoģiskā pētījuma metode?

1.3. Mūsdienu psiholoģijas struktūra

Psiholoģijas zināšanas ienāk visās cilvēka dzīves sfērās, tādēļ mūsdienu psiholoģijai ir sazarota struktūra.

Kā šīs psiholoģijas nozares klasificējas?

Vispārīgā psiholoģija

Īpašu vietu visā šajā klasifikācijā ieņem vispārīgā psiholoģija. Tā pēta un izstrādā izpētes vispārīgos principus un metodes, psihi vispārīgos likumus un likumsakarības.

Var minēt sekojošu analogiju. Fizikas zinātnē ir vispārīgā fizika,

kas pēta materiālās pasaules vispārīgos likumus. Šīs zināšanas tiek izmantotas mehānikā, elektrotehnikā, radiotehnikā u. c.

Vispārīgajā psiholoģijā izstrādātie vispārīgie psihes principi, metodes, likumi un likumsakarības tālāk tiek izmantoti psihes funkcionēšanas īpatnību izpētē dažādās cilvēka dzīves jomās. Šajā sakarā var apgalvot, ka vispārīgā psiholoģija ir visu psiholoģijas zinātņu nozaru teorētiskā bāze, to pamats.

Psiholoģijas nozaru klasifikācijas principi

Psiholoģijas nozares klasificē pēc šādiem principiem: konkrētās darbības princips, attīstības princips, cilvēka un sabiedrības savstarpējo attiecību princips.

Konkrētās darbības princips apvieno sevī virkni psiholoģijas nozaru, kas pēta konkrētas cilvēka darbības psiholoģiskās problēmas: pedagoģiskās, medicīniskās, juridiskās, sporta u. c.

ie-
tas,
),
ūš-

Darba psiholoģija pēti cilvēka darbības psiholoģiskās īpatnības, darba zinātniskās organizācijas (DZO) psiholoģiskos aspektus. Darba psiholoģijas uzdevums ir cilvēka profesionālo īpatnību, darba iemaņu attīstības likumsakarību, darbaspēju, ražošanas apstākļu iespaids uz strādājošo, darbapaldu un ierīču konstrukcijas, signalizācijas iespaids u. c. izpēte, izmantojot dažādus paņēmienus. Darba psiholoģijai ir virkne nodalījumu, kuras, būdamas pilnīgi patstāvīgas psiholoģijas zinātnes nozares, tomēr savstarpēji ir cieši saistītas, un proti: **inženieru psiholoģija**, kas galvenokārt pēti automatizēto vadīšanas sistēmu operatora darbību un risina funkciju starp cilvēku un mašīnu sadalīšanas un saskaņošanas problēmu u. c.; **aviācijas psiholoģija**, kas pēti cilvēka darbības psiholoģiskās likumsakarības lidošanas mācību procesā un lidojumos; **kosmiskā psiholoģija**, kas pēti cilvēka darbības psiholoģiskās īpatnības bezsvara un telpiskās dezorientācijas, organisma pārmērīgu pārslodžu apstākļos u. c.; psiholoģijas nozare, kas pēti **profesionālās orientācijas psiholoģiskos pamatus**.

Pedagoģiskās psiholoģijas uzdevums ir cilvēka mācīšanas un audzināšanas psiholoģisko likumsakarību pētīšana. Tā pēti skolēnu domāšanas attīstību; intelektuālās darbības prasmju un paņēmienų apgū-

šanas procesa vadīšanas problēmas; psiholoģiskos faktoros, kas ietekmē mācību procesu, attiecības starp pedagogiem un skolēniem un skolēniem klases kolektīvā; mācību audzināšanas psiholoģiskās īpatnības darbā ar psihiskā attīstībā atpalikušiem bērniem; pieaugušo mācību psiholoģisko specifiku utt. Pedagoģiskās psiholoģijas apakšnozares ir: mācīšanas psiholoģija, audzināšanas psiholoģija, skolotāja psiholoģija.

Medicīniskā psiholoģija pētī ārsta darbības psiholoģiskos aspektus un slimnieka uzvedību.

Sporta psiholoģija apskata sportista personības un darbības psiholoģiskās īpatnības, viņa psiholoģiskās sagatavošanas līdzekļus un apstākļus, sportista treniņa psiholoģiskos parametrus, sacensību organizācijas un norises psiholoģiskos faktoros.

Juridiskā psiholoģija apskata psiholoģiskos jautājumus, kas saistīti ar tiesību funkcionēšanu. Tā sīkāk iedalās tiesu psiholoģijā, kas pētī tiesas procesa dalībnieku uzvedības psiholoģiskās īpatnības; kriminālajā psiholoģijā, kas nodarbojas ar noziedznieka uzvedības un personības veidošanas psiholoģiskajām problēmām, nozieguma motīviem utt.; penitenciārā (labošanas darbu) psiholoģijā, kas pētī ieslodzītā psiholoģiju.

Tirdzniecības psiholoģija noskaidro reklāmas psiholoģiskos aspektus, patērētāja individuālās, vecumposmu un citas īpatnības, klientu apkalpošanas psiholoģiskos faktoros, pētī modes psiholoģijas jautājumus utt.

Ja par psiholoģijas nozaru klasifikācijas pamatu pieņem attīstības psiholoģiskos faktoros, rodas vēl virkne apakšnozaru, kuru problemātikā būs attīstības princips.

Vecumposmu psiholoģija, kas pēta dažādu psihisko procesu un attīstībā esošā cilvēka personības psiholoģisko īpašību ontogēnēzi,³ sazarojas bērnu psiholoģijā, pieauguša cilvēka psiholoģijā, herontopsiholoģijā (vecuma psiholoģijā). Vecumposmu psiholoģija pēta psiholoģisko procesu īpatnības dažādos vecumos – zināšanu apguves iespējas dažādos vecumposmos, personības attīstības faktoros utt. Viena no vecumposmu psiholoģijas centrālajām problēmām ir mācību un intelek-

³ Ontogēnēze (gr. on (ontos); genesis – izcelšanās, rašanās) – organisma individuālā attīstība, atšķirībā no filogēnēzes (gr. phylē – suga, veids) – bioloģiskās sugas vēsturiskās attīstības.

tuālās attīstības saiknes problēma, ko mūsdienās plaši apspriež psihologi, kuri nodarbojas ar mācību un intelektuālās attīstības procesu efektivitātes problēmu pētīšanu.

Anomālās attīstības psiholoģija vai "speciālā psiholoģija" sazarojas vēl patopsiholoģijā, kas pēta novirzes psihi attīstības procesā, psihi sabrukumu pie dažādām smadzeņu pataloģijas formām; oligofrenopsiholoģijā – zinātnē par psihiskās attīstības patoloģiju, kas saistīta ar iedzimtiem smadzeņu defektiem; surdopsiholoģijā, kas pēta bērnu ar nopietniem dzirdes traucējumiem attīstības psiholoģiju; tiflopsiholoģijā, kas pēta vājredzīgo psiholoģisko attīstību.

Salīdzinošā psiholoģija pēta psihiskās dzīves filoģenētiskās formas. Šajā nozarē notiek cilvēka un dzīvnieku psihi salīdzināšana, tiek noteikti to uzvedības īpašību atšķirību cēloņi un raksturs. Salīdzinošās psiholoģijas apakšnozare ir zoopsiholoģija, kas pēta dažādām sistemātiskām grupām piederošo dzīvnieku psihi, un tās pētīšanas priekšmets ir uzvedības svarīgākās iedzimtās un iegūtās formas un mehānismi. Salīdzinošās psiholoģijas klasiskiem objektiem (skudras, bites, putni, suņi, zirgi, pērtiķi u. c.) mūsdienās nāk klāt vēl vaļveidīgie (delfīni). Dzīvnieku uzvedības iedzimtos mehānismus pēti jauna salīdzinošās psiholoģijas nozare – etoloģija (gr. ethos – raksturs; logos – mācība).

Ja klasificē psiholoģijas nozares **cilvēka un sabiedrības attiecību aspektā**, tad izgaismojas vēl rinda psiholoģijas zinātņu nozaru. Vispirms jau sociālā psiholoģija (vai sabiedriskā psiholoģija), kuras priekšmets ir psiholoģiskās parādības, kas rodas dažādās organizētās un neorganizētās grupās ietilpstošo cilvēku mijiedarbības procesā. Sociālā psiholoģija pēti tādas masu parādības kā modes ietekme, baumu rašanās, panika u. c. Sociālās psiholoģijas apakšnozare ir reliģijas psiholoģija, kas pēti reliģiskās jūtas un priekšstatus.

Para- psiholoģija

Jebkuras zināšanu nozares veidošanās par zinātņi nenotiek "gludi". Sakarā ar to, ka daudzu dabas mīklu vidū visgrūtākā ir cilvēku un dzīvnieku psihiskā darbība, psiholoģisko zināšanu attīstības vēsturē radās arī negaidīti pagriezieni. Daudzas psihi mīklas, kas netika izskaid-

rotas no zinātniskās psiholoģijas pozīcijām, apvienojās virzienā ar kopīgu nosaukumu "parapsiholoģija" (gr. para – pie). Viens no piemēriem tam varētu būt XIX gs. pirmajā pusē austriešu ārsta F. Halla (1758 - 1828) nodibinātais virziens – frenoloģija (gr. phrē – dvēsele, prāts; logos – mācība). Frenoloģijas galvenais saturs bija atrast sakarības starp cilvēka psihisko darbību un galvaskausa formu sevišķiem "izcilņiem" un "iedobēm" galvaskausā.

Ļoti spilgti par frenoloģiju savā "Autobiogrāfijā" rakstīja amerikāņu rakstnieks Marks Tvens. Viņš apraksta savu tikšanos ar vienu no frenologiem: "... viņš vēl atrada manā galvaskausā iedobi – tajā vietā, kurā katram veselam cilvēkam ir izcilnis. Šī iedobe, viņš teica, ir sevišķa un neparasta, tas ir defekts tīrā veidā, ko nevar kompensēt ne ar kādu mana galvaskausa izcilni. Viņš mani nobiedēja līdz nāvei, tālāk paziņodams, ka šī iedobe nozīmē, ka man galīgi un pilnīgi nav humora izjūtas". Tāds bija izcilā humorista portrets frenoloģijas skatījumā.

Pēc savas nozīmes līdzīgas frenoloģijai bija fiziognomika (gr. physiognomikē – mācība par cilvēka psihisko īpatnību izteiksmi sejas un ķermeņa formās) un grafoloģija (gr. grapho – rakstu; logos – mācība). Pirmajā gadījumā cilvēka psihiķes īpatnības saistīja ar viņa ārējām formām, otrajā tika pētītas rokraksta īpatnības saistībā ar cilvēka psihiskajiem stāvokļiem un īpašībām.

Vēl viens parapsiholoģijas virziens ir spiritisms (lat. spiritus – gars).

Spiritisms radās Džona Foksa fermas bērnu istabā Haidovillā (netālu no Ročesteras Ņujorkas štātā, ASV) 1847. gadā. Istabā, kurā gulēja fermiera meitas (6 un 8 gadus vecas), atskanēja klaudzieni, kurus māņticīgā ģimene uztvēra kā signālus no ārpasaulas. Māsas sāka uzdot garam jautājumus. Un gars atbildēja! Meitenes kļuva pazīstamas visā pasaulē, un tās nosauca par "mediumām" (lat. medium – vidus). Spiritismā mediums – vidutājs starp "garu" pasauli un cilvēkiem.

Nozīmīgākā parapsiholoģijas sastāvdaļa ir novirziens, kas noskaidro dažu cilvēku ekstrasensorās (lat. extra – virs, ārpus; sensus – uztvere, sajūtas) uztveres spējas, t. i., uztveres bez jūtu orgāniem. Ir aprakstītas dažādas ekstrasensorās uztveres formas: telepātija,⁴ gaišredzība, pare-dzēšana, "ādas redze", domu "lasīšana" utt.

⁴Telepātija (gr. tēle – tālu; pathos – jūtas) – zinātniski neizskaidrota parādība informācijas translācija no viena cilvēka vai dzīvnieka citam.

Visā cilvēces pastāvēšanas vēsturē ir savākta pietiekoši liela mīklainu psihisko parādību "kolekcija", kurām nereti nav zinātniska pamatojuma no psiholoģijas pozīcijām. Visas šīs parādības tad arī sastāda parapsiholoģijas pētišanas priekšmetu.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai var mūsdienu psiholoģijas zinātne piedāvāt kādu cilvēkam svarīgu uzdevumu efektīvu risinājumu?
2. Ko pēta parapsiholoģija? Vai tā ir zinātne? Nosauciet jums zināmās parapsiholoģiskās parādības!

Otrā nodaļa

PERSONĪBAS IZZIŅAS DARBĪBA

2.1. Personības izziņas sfēras vispārīgais raksturojums

Galvenie avoti, kanāli, pa kuriem cilvēks iegūst informāciju par apkārtējo pasauli, ir izziņas procesi. Ir vairāki ceļi, kādos informācija par apkārtējo pasauli vai organisma stāvokli nonāk līdz cilvēka smadzenēm, tiek pārstrādāta un apjēgta, kas dod cilvēkam iespēju orientēties kā apkārtējā pasaulē, tā arī savā organismā.

Psiholoģijā tiek izdalīti šādi izziņas procesi: sajūtas un uztvere, domāšana un runa, atmiņa, iztēle. Katrs no šiem procesiem pasaules atspoguļošanā un izzināšanā izpilda savu specifisko funkciju, tiem ir savas likumsakarības un iespējas. Bez tam pasaules atspoguļošana cilvēkā notiek divos līmeņos: jutekliskajā (tiešajā) un vispārinātajā (pastarpinātajā). Atspoguļošanu pirmajā līmenī nodrošina sajūtas un uztvere, otrajā, sarežģītākajā un tikai cilvēkam piemītošajā – domāšana, runa un iztēle. Atmiņa un uzmanība "apkalpo" abus šos atspoguļošanas līmeņus. Ar atmiņas palīdzību tiek iegaumēta, saglabāta un reproducēta informācija, kas ieplūst no abiem atspoguļošanas līmeņiem. Uzmanība nodrošina apkārtējās pasaules priekšmetu atlasīšanu un izziņas darbības koncentrēšanu uz tiem. Tādēļ bez atmiņas un uzmanības izziņas procesi nav iespējami.

Shematiski personības izziņas sfēru var attēlot šādi.

I līmenis Jutekliskā izziņa	Sajūtas. Uztvere	Uzmanība
II līmenis Vispārinātā (pastarpinātā) izziņa	Domāšana. Iztēle un runa	Atmiņa

Izziņas procesi nav izolēti – tie ir savstarpēji saistīti, bagātina savstarpēju funkcionēšanu un veido dialektisko vienību. Sākotnēju informāciju dod sajūtas un uztvere, tālāk to apstrādā domāšana un iztēle. Apstrādes rezultātā rodas jauna doma vai tēls, kuru patiesums savukārt atkal tiek pārbaudīts ar juteklisko izziņu. Tādējādi cilvēka pasaules uztveres process arvien padziļinās. Tālāk sīkāk pakavēsimies pie katram izziņas procesam raksturīgām funkcijām, likumsakarībām un raksturojumiem.

Jautājumi atkārtošanai

1. Vai dzīvniekiem ir divu līmeņu pasaules atspoguļošanas sistēma? Pierādījumus ilustrējiet ar piemēriem!
2. Kā jūs shematiski attēlotu cilvēka pasaules uztveres procesu?

2.2. Uzmanība

Uzmanība, tās funkcijas

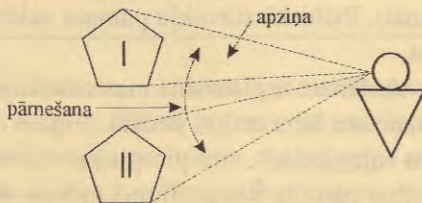
No apkārtējās pasaules līdz cilvēkam nonāk milzīgs informācijas daudzums, uz tā maņu orgāniem iedarbojas ļoti daudzi kairinātāji, taču cilvēks "nenoslīkst" šajā informācijas strau-

mē, bet atlasa svarīgo un ignorē mazsvarīgo informāciju.

Vajadzīgās informācijas atlases un kontroles pār to saglabāšanas funkciju veic uzmanība. Uzmanība cilvēka apziņas koncentrētība un virzība uz ārējās vai iekšējās (psihiskās vai fizioloģiskās) pasaules atspoguļošanu. Uzmanība ir visu psihisko izziņas procesu pamats.

Tēlaini uzmanības darbība līdzinās laternas staram tumsā: to var novirzīt uz dažādiem priekšmetiem, tā izgaismojot un padarot tos redzamus. Nodzēšam gaismu, un mēs nekā neredzam.

Shematiski to var attēlot šādi:



Piemēram, cilvēks izzina vienu priekšmetu, bet tam rodas nepieciešamība izzināt otru. Uzmanība nodrošina apziņas pāriešanu un koncentrēšanos uz citu priekšmetu.

Uzmanības veidi

Daudzos faktoros, kas nosaka uzmanības darbību, var klasificēt, apvienojot tos divās grupās: ārejo kairinātāju īpatnības un pašas personības psihiskā stāvokļa īpatnības. Atkarībā no uzmanību piesaistošiem faktoriem uzmanība nosacīti iedalāma trīs veidos: netīšā, tīšā un pēctīšā.

Netīšā uzmanība cilvēkam rodas paša kairinātāja īpatnību ietekmē. Pie kairinātāja īpatnībām pieskaitāmas intensitāte (spēks, skaļums, spilgtums u. c.), jauninājums, kontrasts, kairinātāja iedarbības sākums un beigas (cilvēks runāja un aplusa, un līdz ar to pievērsa sev klātesošo uzmanību).

Citādi šo uzmanības veidu devē par "kas tas?" refleksu, kas raksturīgs gan cilvēkam, gan dzīvniekiem. Iedomājieties, kāpēc dabā vairums mātišu ir pelēkā krāsā, bet tēviņu košā? Vai kāpēc, piemēram, ugunsdzēsēju mašīnai ir koši sarkana krāsa?

Sakarā ar to, ka netīšo uzmanību izsauc kairinātāja īpatnības, bet ne personības psihiskie stāvokļi, tā ir nenoturīga. Cilvēks šeit neizmanto savu gribasspēku, lai noturētu priekšmetu savas apziņas redzeslokā – uzmanība it kā pati no sevis pievērsas priekšmetam, pateicoties šī priekšmeta īpatnībām. Turklāt īpatnību, kas šo priekšmetu izceļ uz citu priekšmetu fona ir daudz, tādēļ šis uzmanības veids nav sevišķi efektīvs izziņas procesā jo, ja kairinātāja iespējas pievērst uzmanību ir izsmeltas, tā tiek pārnesta uz citu priekšmetu.

Tīšo uzmanību izsauc nevis kairinātāja īpatnības, bet gan galvenokārt personības psihiskais stāvoklis (interese par priekšmetu, nepieciešamība to izzināt). Psihiskā stāvokļa pamatu veido personības vajadzības un ievirzes.

Piemēram, skolēnam ir jāatrisina matemātikas uzdevums, lai sasniegtu mērķi – saņemtu labu atzīmi stundā. Viņam negribas to risināt, bet, saprotot, ka to vajag izdarīt, viņš piespiež sevi koncentrēt uzmanību uzdevumam ar gribas piepūli. Šai gadījumā mērķis darbojas kā apziņas

virzības un koncentrēšanās faktors, kas palīdz uzdevuma risināšanā, jo novērš uzmanību no citiem priekšmetiem. Mērķi var izvirzīt kā pats cilvēks, tā arī cits (piemēram, skolotājs). Skolotājs saka skolēniem: "Paskatieties uz tāfeli!" Pat tiem, kam to negribas darīt, ar gribas piepūli nākas sevi piespiest izpildīt skolotāja prasību.

Tišo uzmanību izsauc izvirzītais mērķis, un tā tiek saglabāta ar gribas piepūli. Bez šaubām, tišā uzmanība ir efektīvāka, bet tā no cilvēka prasa speciālu piepūli.

Ir vēl viens uzmanības veids – pēctišā uzmanība, kas ir visefektīvākā. Lai saprastu, kāpēc tas tā, vispirms noskaidrosim, kā tā rodas.

Piemēram, skolēns risina uzdevumu. Viņam to negribas darīt, bet ar gribas piepūli viņš piespiež sakoncentrēt uzmanību uz tā risināšanu. Taču var iestāties moments, kad darbs sokas, un skolēns, ieinteresēts par gaidāmo rezultātu, turklāt nemanot, kā paiet laiks, viegli atrisina uzdevumu.

Vai vēl viens piemērs. Mēs sākam lasīt grāmatu. Sākumā tā mums liekas neinteresanta, bet, iedziļinoties sižetā, tā mūs ieinteresē arvien vairāk un vairāk, un mēs nemanām, kā paiet laiks, to lasot. Tādā gadījumā mēs sakām – interesanta grāmata.

Par pēctišo uzmanību sauc uzmanību, ko izsauc darba procesā radusies interese. Šinī gadījumā interese it kā "izspiež" cilvēka gribu un ļauj tam viegli paturēt priekšmetu uzmanības centrā. Šis uzmanības veids ir visefektīvākais tādēļ, ka darbības mērķis tiek sasniegts bez speciālas psihiskas piepūles, t. i., viegli.

Uzmanības veidu saistību ar mērķi un gribas piepūli var attēlot tabulā.

Uzmanības veids	Mērķis	Gribas piepūle
Netišā	nav	nav
Tišā	ir	ir
Pēctišā	ir	nav

Uzmanības īpašības

Uzmanības kvalitatīvo saturu nosaka tās īpašības: apjoms, svārstīšanās, pārslēgšanās, koncentrācija, noturīgums, sadalīšana.

Uzmanības apjomu nosaka objektu dau-

dzums, ko aptver cilvēka apziņa īsā (0,1 – 0,01 sek.) laika sprīdī. Uzma-
nības apjomu parasti pēta, demonstrējot vairākus objektus īsā laika sprīdī.

Šim nolūkam parasti izmanto ierīci – tahistoskopu (grieķ. tachus – ātrs, skopeo – skatos). Vācu psihologs G. Millers (1850 - 1934) notei-
ca, ka cilvēka uzmanības apjoms sastāda 7 ± 2 šķirtus, nesistematizētus
objektus. Ja, piemēram, svītras izvietotas šādi – IIIIIIIIIIIIIIIIIIIII, tad
cilvēka apziņa aptver 7 ± 2 svītras. Ja šo rindu sagrupē šādi – III III III III
III III III, tad apziņa aptver 7 ± 2 grupas.

Uzmanības apjoms, no vienas puses, ir ļoti lielā mērā atkarīgs no
uztveramo objektu izvietojuma struktūras, bet no otras puses, no kon-
krēta cilvēka uzmanības individuālajām īpatnībām un, kas arī diezgan
svarīgi, no cilvēka darbības specifikas. Cilvēka uzmanības apjoms var
mainīties atkarībā no tā darbības rakstura.

Piemēram, transporta vadītāja uzmanības apjoms būs lielāks ne-
kā pulksteņmeistara uzmanības apjoms, jo viņu darba raksturs prasa da-
žādu uzmanības apjomu.

Uzmanības noturīgumu nosaka apziņas noturēšanas stiprums
un stabilitāte uz priekšmetiem ilgā laika posmā, kas nozīmē, ka uzmani-
bas noturīgums ir pagaidu raksturojums.

Uzmanības noturīguma mērīšanai parasti izmanto B. Burdona ta-
bular, kas sastāv no atsevišķu burtu virknes, kur katrs no burtiem katrā
rindā atkārtojas noteiktu reižu skaitu. Eksperimentējamam tiek dots uz-
devums noteiktā laikā (piemēram, 10 minūtēs) nosvītrot tekstā noteiktu
burtu. Pēc tam var saskaitīt svītrotu burtu skaitu katras minūtes laikā,
noteikt izlaistos burtus un uzzīmēt līkni, kura raksturo cilvēka uzmani-
bas noturīguma procesu.

Uzmanības noturīgums attīstās cilvēkā visā dzīves laikā, sevišķi
tiem cilvēkiem, kuru darbībā šī īpašība ir sevišķi nepieciešama (pie-
mēram, operatori, transporta līdzekļu vadītāji u. c.).

Uzmanības koncentrāciju nosaka apziņas iedziļināšanās pakā-
pe objektā un novēršanās no citiem kairinātājiem. Varētu teikt, ka tas ir
cilvēka psihes "traucēkļnoturības" raksturojums. Vairāki darbības veidi
cilvēka dzīvē prasa no tā lielu uzmanības koncentrāciju, prasmi novēr-
ties no visa cita, lai pildītu tikai vienu darbību.

Uzmanības koncentrāciju var paaugstināt ar vingrinājumu palī-
dzību.

Uzmanības sadalīšana – tā ir cilvēka spēja vienlaicīgi virzīt un sadalīt savu apziņu uz dažādiem objektiem. Šī īpašība, kas ir pretēja uzmanības koncentrācijai, arī attīstās cilvēkā visā dzīves laikā.

Iedomāsimies, ka skolotājs, kam ir spilgti izteikta uzmanības koncentrācija, bet kas nevar sadalīt uzmanību, vada stundu. Kas notiks klasē? Vai iedomājieties transporta līdzekļa vadītāju, kurš nevar sadalīt uzmanību tā, lai vienlaicīgi sekotu situācijai uz ceļa, mašīnes ierīcēm utt.!

Uzmanības pārslēgšanu nosaka laiks, kas cilvēkam nepieciešams apzinātai uzmanības virzīšanai no viena objekta uz citu.

Piemēram, skolēns veica rakstu darbu burtņīcā, bet tālāk tam jāklausās skolotāja stāstījums, t. i., nepieciešams pārslēgt apziņu no rakstu darba uz skolotāja stāstījumu.

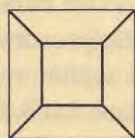
Cik laika būs nepieciešams šādai pārslēgšanai, tas atkarīgs, pirmkārt, no cilvēka individuālajām īpašībām, galvenokārt – temperamenta (par to būs runa vēlāk).

Piemēram, sangviniķi pārslēdz uzmanību ātri, bet flegmatiķi – lēni. Pieņemsim, divi skolēni sekmīgi pilda laboratorijas darbu ķīmijā. Tajā pašā laikā pie skolotāja galda to pašu laboratorijas darbu pilda trešais skolēns, taču bieži kļūdās. Skolotājs pēc kārtas liek priekšā diviem pirmajiem skolēniem izlabot trešā skolēna kļūdas. Viens no skolēniem ātri pienāk pie galda un izlabo kļūdas, turpretī otrs lēni atraujas no sava darba un, piegājis pie skolotāja galda, ne uzreiz pārslēdzas uz trešā skolēna darbu. Pēc tam, kad skolotājs šim skolēnam – flegmatiķim uzdod vienu – divus jautājumus, tas pārslēdzas uz darbu un izlabo kļūdas.

Otrkārt, uzmanības pārslēgšanās ir atkarīga no cilvēka vecuma. Mazi bērni var pārslēgties no vienas darbības uz citu 10 un vairāk sekundēs. Ar gadiem šis laiks, protams, samazinās, bet nedrīkst aizmirst, ka dažāda temperamenta cilvēkiem tas tomēr būs dažāds.

Uzmanības svārstīšanās pēc sava satura atšķiras no pārslēgšanas ar to, ka tā ir neapzināts apziņas pārvešanas process no viena objekta uz otru.

Paskaidrosim to ar vienkāršu piemēru.



Jūsu priekšā ir šķeltas četrstūrainas piramīdas attēls. Sakoncentrējiet savu uzmanību uz piramīdas centru! Ko jūs redzat? Vienu brīdi apziņā būs šķelta piramīda, pēc tam apziņā rodas "koridors". Ja jūs skatīsit uz šo attēlu ilgāk, tad ievērosiet, ka apziņā notiek objektu maiņa.

Uzmanības svārstīšanos nosaka fizioloģiskie mehānismi, t. i., smadzeņu nervu šūnu darbības īpatnības. Zinātnieki pierādījuši, ka smadzeņu šūnas funkcionē pamīšus – viena daļa strādā, bet otra daļa tai pašā laikā ir bremzēšanas stāvoklī. Tādēļ atkarībā no šūnu darba maiņas galvas smadzeņu garozas redzes centrā mainīsies uztveres objekts un tā fons (mūsu piemērā piramīda vai "koridors"). Bez tam uzmanības svārstīšanās laiks cilvēkiem var būt dažāds sakarā ar viņu nervu sistēmas darbības īpatnībām. Vieniem priekšmeta un fona nomaiņa var noritēt ātri, citiem – lēni. Šo īpašību cilvēks izmainīt nevar, jo to noteic nervu šūnās notiekošo ierosmes un bremzēšanas procesu stiprums un ātrums.

Izkļaidība, tās veidi un cēloņi

Izkļaidība ir pretējs process uzmanībai. To nosaka cilvēka nespēja koncentrēt uzmanību uz ārējās pasaules objektiem vai savu iekšējo (psihisko) pasauli.

Viens no cēloņiem, kādēļ rodas izkļaidība, ir dziļa iekšēja apziņas koncentrēšanās uz kādu, biežāk iekšēju, psihisku objektu, problēmu utt. Šo izkļaidības veidu nosacīti var nosaukt par "viltus izkļaidību".

Jums visiem pazīstama parādība ir "profesoriskā izkļaidība". Zinātnieks nepārtraukti un dziļi ir iegrimis kādu ideju pārdomāšanā un tādēļ bieži vien nevar laikus "pārlēgt" savu apziņu uz citiem objektiem. Līdz ar to viņa uzvedība ārēji liekas "jocīga". Vai šāds izkļaidības veids var rasties jebkuram no mums? Protams. Piemēram, mācību stundas laikā savās domās katrs no mums var iedziļināties kādās problēmās, lasīt nepabeigtās grāmatas sīžetā u. c. Līdz ar to mācību stundas materiāls aiziet garām mūsu apziņai.

Otrs cēlonis, kas bieži vien rada izkļaidību, ir cilvēka nogurums. Ilgstoša uzmanības koncentrācija caur vienu atspoguļošanas kanālu (piemēram, redzi) nogurdina šo sajūtu orgānu un to galvas smadzeņu centru, kurš apsrādā no šī orgāna ienākošo informāciju. Tādēļ racionāla

darbības veidu maiņa (darbs un atpūta) ir svarīgs nosacījums tam, lai šo izklaidības veidu nepieļautu.

Trešais izklaidības cēlonis ir saistīts ar nervu procesu vājumu un visbiežāk vērojams jaunāko klašu skolēniem. Šai gadījumā notiek bieža uzmanības veidu maiņa – tīšo uzmanību nomaina netīšā.

Ja bērns raksta burtnīcā, tam darbojas tīšā uzmanība. Šai laikā iechīkstas krēsls, un bērns uzreiz pavērš skatienu trokšņa virzienā. Kāds iešķaudās – bērns atkal atrauj skatienu no burtnīcas utt.

Tātad var apgalvot, ka uzmanība ir viens no svarīgākajiem cilvēka apziņas raksturojumiem. No tās lielā mērā ir atkarīgas cilvēka darbības veiksmes vai neveiksmes.

Izcilais krievu pedagogs K. Ušinskis (1824 - 1870) rakstīja: "... uzmanība ir tieši tās durvis, caur kurām iziet cauri viss, kas tik ienāk cilvēka dvēselē no ār pasaules". Cilvēks piedzimst tikai ar iespēju būt uzmanīgs. Sakoncentrējot savu apziņu uz ārējās pasaules priekšmetiem savā iekšējā pasaulē, cilvēks attīsta vajadzību un mācās būt uzmanīgs. Raksturojot cilvēku, uzmanība tiek uzskatīta par personības īpašību. Atcerieties, kādu uzmanības un vērtīguma pakāpi, pastāvīgi un neatlaidīgi trenējot savu uzmanību, sasniedza slavenais izmeklētājs Šerloks Holms – angļu rakstnieka A. Konan-Doila darbu varonis!

Bet vai jūs zināt ciktāl attīstīta ir jūsu uzmanība? To un citas jūsu īpašības noteikt palīdzēs šīs grāmatas praktiskā daļa.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "UZMANĪBA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Uzmanības pārslēgšanas laika mērīšana".

Aprīkojums,

ierīces. Uzmanības pārslēgšanas izpētes tabulas, hronometri.

Darba gaita. Skolēnus sadala pa pāriem, kuros viens ir pētāmais, otrs – eksperimentētājs. Pēc tam tie apmainās lomām.

Instrukcija. Pētāmajam jāizpilda sekojošu uzdevumu sērija:

- 1) parādīt tabulā pieaugošā secībā arābu ciparus no 1 līdz 25;
- 2) parādīt tabulā romiešu ciparus dilstošā secībā no XXIV līdz I;
- 3) parādīt tabulā pamišus arābu ciparus pieaugošā secībā bet romiešu – dilstošā: 1, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII utt.

Tabula uzmanības pārslēgšanas laika pētišanai

7	IV	10	VI	22	24	XI
17	XIII	19	8	11	XVI	XIX
II	1	20	XV	21	XXIII	3
IX	6	XVII	V	18	12	XXIV
XIV	25	13	9	XX	1	VII
XXI	III	23	VIII	15	14	XVIII
16	5	XI	2	XXII	4	X

Eksperimentējais fiksē katra uzdevuma izpildes laiku un seko vai pareizi tas tiek izpildīts. Datus ieraksta protokolā.

Protokols

t_1 sek.	t_2 sek.	t_{1+2} sek.	t_3 sek.	$t_{\text{pārsl.}}$ sek.

t_1 – patērētais laiks 1. uzdevuma izpildei;

t_2 – patērētais laiks 2. uzdevuma izpildei;

t_3 – patērētais laiks 3. uzdevuma izpildei;

$t_{\text{pārsl.}}$ – laiks, kas patērēts 1. uzmanības pārslēgšanai.

Rezultātu apstrāde.

Rezultātus aprēķina pēc formulas:

$$t_{\text{pārsl.}} = \frac{t_3 - (t_1 + t_2)}{24}$$

Secinājumi. Salīdziniet un izanalizējiet visu klases skolēnu uzmanības pārslēgšanās laikus!

Laboratorijas darbs nr. 2

- Tēma.** "Uzmanības svārstīšanās laika mērīšana".
Aprīkojums,
ierīces. Zīmējums ar dubultattēlu, papīra lapa, zīmulis.



Darba gaita. Darbu veic visa klase. Tāfelei piestiprina zīmējumu ar dubultattēlu.

Instrukcija. Pēc signāla "sākt" pacentieties 2 minūšu laikā noturēt savu uzmanību uz attēlu "profils". Ja šai laikā uzmanība netīši pārlec uz attēlu "vāze" (vai otrādi), tad to, nenovēršot acis no attēla, atzīmējiet papīra lapā ar svītriņu.

Rezultātu apstrāde.

Saskaitiet, cik svītriņu jums ir iezīmēts, un to skaitu izdalieliet ar 2! Uzmanības svārstīšanās laiks

k (sk.min)

$$t_{sk.} = \frac{\quad}{2},$$

k svītriņu skaits, t laiks.

Laboratorijas darbs nr. 3

- Tēma.** "Uzmanības sadalīšanas pētīšana".
Aprīkojums,
ierīces. Papīra lapa, pildspalva, tabula pētāmajam (5 x 5 cm), kontrollapa.

Instrukcija. Jūsu priekšā tabula ar skaitļiem no 1 līdz 40. Pavisam tabulā ir 25 skaitļi, bet 15 ir izlaisti. Kontrollapā ir uzrakstīta skaitļu rinda no 1 līdz 40. Pusotras minūtes laikā pacentieties kontrollapā izsvītrot tos skaitļus, kas izlaisti tabulā (labojumu nedrīkst būt).

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	29

Rezultātu apstrāde.

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pareizo atbilžu skaits	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3

Secinājumi. Novērtējiet uzmanības sadalīšanās līmeni! Pamatojiet rezultātu teorētiski!

Jautājumi atkārtošanai.

1. Kāpēc uzmanība nav atsevišķs psihisks izziņas process? Pamatojiet to savā atbildē!
2. Kāpēc dzīvniekiem nepiemīt tīšā uzmanība? Pacentieties to pamatot!

2.3. Sajūtas un uztvere

Iekams sākam runāt par sajūtām un uztveri, veiksīm nelielu eksperimentu. Palūdziet kādu no saviem biedriem pagriezties pret jums ar muguru un salikt rokas aiz muguras ar delnām uz augšu! Uz delnas no-

liksim kādu nelielu priekšmetu (piemēram, atslēgu, krīta gabalu u. c.), bet tā, lai eksperimentējamais to neredzētu. Noteikums eksperimentējamam šāds: nesaliecot pirkstus un neaptaustot uz delnas uzlikto priekšmetu, pastāstīt par to. Šajā gadījumā jūsu biedrs varēs raksturot tikai dažas uz delnas uzlikta priekšmeta īpašības: viegls, auksts, neliels u. c. Izziņas procesu, kas balstās uz priekšmeta īpašību atspoguļošanu, kā minētajā gadījumā, psiholoģijā sauc par sajūtām.

Kādās situācijās sajūtas "darbojas"? Pirmkārt, kad priekšmets **tieši iedarbojas** uz maņu orgāniem, otrkārt, tas iedarbojas uz ierobežotu maņu orgānu skaitu (vienu vai diviem). Tātad sajūtas ir psihisks izziņas process, kurā notiek atsevišķu priekšmeta īpašību atspoguļošana, priekšmetam tieši iedarbojoties uz ierobežotu maņu orgānu skaitu konkrētā laikā.

Izmainīsim iepriekš minēto eksperimentālo situāciju – atļausim eksperimentējamajam uz delnas uzlikto priekšmetu aptaustīt, apskatīt, paostīt utt. Šajā gadījumā viņš jums varēs sniegt diezgan izsmēļošu informāciju par priekšmetu (krāsa, forma, materiāls u. c.). Izziņas procesu, kurš atspoguļo priekšmeta īpašības, kā dotajā gadījumā, sauc par uztveri.

Pie kādiem nosacījumiem rodas uztvere? Pirmkārt, priekšmetam tieši jāiedarbojas uz maņu orgāniem, otrkārt, tam jāiedarbojas uz maņu orgānu sistēmu (ierobežotu skaitu). Tādēļ uztvere atspoguļo priekšmeta īpašību kopumu.

Uztvere ir psihisks izziņas process, kurā notiek uz maņu orgāniem iedarbojošos priekšmetu un parādību īpašību kopuma atspoguļojums. Jāatzīmē, ka uztvere nebūt nav sajūtu summa, bet gan cilvēka spēja atspoguļot pasauli kvalitatīvi augstākā pakāpē.

Sajūtas

Sajūtu veidi

Sajūtu klasifikācijā ir divas pieejas. Pirmā par pamatu ņem noteiktu maņu orgānu esamību cilvēkam; otrā par pamatu ņem maņu orgānu atrašanās vietu un to, kā tas vai cits maņu orgāns atspoguļo pasauli – tieši kontaktējoties ar

priekšmetu (siltums, garša, sāpe u. c.) vai distancēti, t. i., no attāluma (redze, dzirde, oža).

Pirmajā gadījumā sajūtas iedalās redzes, dzirdes, ožas, garšas, taustes sajūtās. Otrajā gadījumā sajūtu klasifikācija ir sarežģītāka un tās iedalās trīs tipos: interoceptīvās, propioceptīvās un eksteroceptīvās.

Interoceptīvās sajūtas (organiskās) apstrādā signālus, kas nāk no kuņģa, sirds un visiem citiem organisma iekšējiem orgāniem. Šīs sajūtas cilvēks vismazāk apzinās un tām visbiežāk ir emocionāla nokrāsa. Piemēram, izsalkums un ar to saistītā "diskomforta sajūta". Ja no iekšējiem orgāniem izejošie signāli ir vāji (piemēram, kādas slimības sākotnējā stadijā), tad cilvēkam tie var likties kā "priekšnojauta". Šinī gadījumā cilvēks nevar precīzi pateikt, kur viņam sāp, bet tas var parādīties sapņos vai garstāvokļa izmaiņās.

Tā, piemēram, bērns, neapzinoties interoceptīvās sajūtas, maina savu uzvedību rotaļā un sāk ārstēt "saslimušo" lelli. Uz šīs parādības balstās viena no bērnu saslimšanas diagnostikas metodēm.

Otru lielu sajūtu grupu veido **proprioceptīvās sajūtas**, kas signalizē par ķermeņa stāvokli telpā un cilvēka balsta kustību aparāta darbību. Signāli, kas izsauc šāda veida sajūtas, nāk no muskuļiem un locītavu elementiem (cīpslām, saitēm utt.).

Ļoti svarīga cilvēkam ir līdzsvara sajūta, kuras fizioloģiskais pamats ir vestibulārā aparāta darbība. Cilvēka iekšējās auss kanālos, kuri izvietoti trijās savstarpēji perpendikulārās plaknēs, atrodas šķidrumi, kurš atkarībā no ķermeņa un galvas stāvokļa kairina īpašas nervu šūnas, ar to signalizējot par ķermeņa stāvokli. Vestibulārais aparāts ir cieši saistīts ar redzi. Ar to izskaidrojama vemšana, bieži mainoties redzes kairinātājiem, piemēram, braucot automobili, vilcienā u. c. Vemšanu var izsaukt arī strauja un bieža ķermeņa stāvokļa maiņa, šūpošanās utt.

Padomājiet, kādu padomu var dot cilvēkam šādā gadījumā!

Trešā grupa - **eksteroceptīvās sajūtas**. Tās atspoguļo informāciju, kas nāk no ārējās pasaules, un nosacīti tās var iedalīt divās grupās: kontaktajās un distantajās. Pie kontaktajām pieder garša un tauste, pie distantajām – redze, dzirde, oža.

Kopumā var atzīmēt, ka pirmā sajūtu klasifikācija ieiet kā sastāvdaļa otrajā klasifikācijā. Schematiski tabulā to var attēlot sekojoši.



Sajūtu likum- sakarības

Jebkura procesa norisei (piemēram, ķīmiskā vai fizikālā) ir raksturīga virkne likumsakarību, kā arī kvantitatīvu un kvalitatīvu izmaiņu. Arī sajūtām kā procesam ir raksturīga virkne likumsakarību: jūtīgums, sajūtu sliekšņi, adaptācija, sensibilizācija, sinestēzija, sajūtu kompensatorās iespējas.

Maņu orgāna **jūtīgums** raksturojas ar kairinātāja intensitāti, ko spēj uztvert cilvēks, lai atšķirtu šo kairinātāju no citiem kairinātājiem.

Cilvēka maņu orgāniem ir visai augsts jūtīgums. Piemēram, cilvēka acs spēj atšķirt 1/1000 sveces stipru gaismas signālu 1 km attālumā. Šī gaismas avota enerģija ir tik niecīga, ka būtu vajadzīgi 60 000 gadu, lai ar tās palīdzību sasildītu 1 cm³ ūdens par 1°. Arī cilvēka dzirde ir tik smalka, jo, ja tās jūtīgumu palielinātu divreiz, varētu saklausīt brouna daļiņu kustību.

Sajūtu orgāna jūtīguma galvenie raksturojumi ir tā sliekšņi – **absolūtais** un **relatīvais**. Absolūtajam jūtīguma sliekšnim var būt augšējā un apakšējā iespēju robeža. Apakšējo iespēju robežu nosaka sajūtas izsaucošā kairinātāja minimālais stiprums.

Piemēram, cilvēka dzirdes orgāna apakšējais sliekšnis ir 20 Hz (vibrāciju senkundē), t. i., 20 Hz cilvēka auss dzird, bet 18 Hz – nē. Redzes zemākā sliekšņa kairinātāja gaismas viļņu garums ir 0,008–0,004 mm, bet frekvence – $4 \cdot 10^{14}$ Hz.

Jūtīguma augšējo sliekšni nosaka kairinātāja maksimālais stiprums, aiz kura robežām kairinātājs netiek uztverts un rodas sāpju sajūta.

Piemēram, cilvēka dzirdes augšējais jutīguma sliekšnis ir 20 000 Hz. Skaņas stiprums, kas lielāks par 130 decibelēm, rada sāpju sajūtu ausī. Augšējais un apakšējais jutīguma sliekšnis cilvēkiem var būt atšķirīgs.

Psiholoģiskajos pētījumos tika konstatēts cilvēka jutīguma "subsensorsais diapazons", t. i., konstatētas neapzinātas fizioloģiskas un psiholoģiskas reakcijas uz nesajūtamām (zemsliedzīgām) kairinātājām.

Piemēram, reklāmā izmantoja šādu paņēmieni: kinofilmas 24. kadrā ielīmēja tekstu "Dzeriet koka-kolu!" Apzinātā līmenī šis kads netika uztverts, toties tas tika uztverts subsensorā līmenī – pēc filmas noskatīšanās skatītāju pieprasījums pēc šī dzēriena palielinājās.

Līdztekus mūsu maņu orgānu absolūtajam jutīguma sliekšnim pastāv arī relatīvais (atšķirības) jutīguma sliekšnis, kas izpaužas kā tā sākumkairinātāja jaunā, relatīvā daļa, kas ļauj šo jauno kairinātāju uztvert kā citu.

Piemēram, mēs atrodamies tumšā istabā, kuru apgaismo viena svece. Otrās tādas pašas sveces iedegšanu mēs viegli ievērosim. Un pavisam cita lieta, ja mēs atrodamies spoži apgaismotā zālē, kur deg daudz lampu – vēl vienas lampas iedegzināšana (kaut arī 100 W) netiks uztverta kā apgaismojuma izmaiņa. Tas pats sakāms arī par dzirdi: pilnīgā klusumā mēs atšķiram vismazāko troksni, bet kopējā troksnī mēs to neievērojam.

Psiholoģiskajos pētījumos tika konstatēti dažādu cilvēka maņu orgānu jutīguma relatīvie sliekšņi: redzes sajūtām jāpieliek 1/100 iepriekšējā apgaismojuma, lai tas kļūtu par kairinātāju; dzirdei šī relatīvā daļa nevar būt mazāka par sākumfona 1/10 daļu; taustiņiem pietiek ar 1/30.

Vācu psihofiziologi E. Vēbers (1795 - 1878) un G. Fehners (1801-1887) relatīvā jutīguma sliekšni izteica matemātiskā formulā, saskaņā ar kuru sajūtu stiprums (jutīgums) ir proporcionāls kairinātāja intensitātes logaritmam:

$$E = \log K + C,$$

kur E - jutīgums,

K - kairinātāja intensitāte,

C - konstantums.

Šī formula ieguva nosaukumu "Fehnera likums", kas kļuva par vienu no pirmajiem precīzajiem likumiem psiholoģijā.

Absolūtais un relatīvais jūtīgums tomēr nav pastāvīgi lielumi. Jūtīguma izmaiņas ir atkarīgas kā no ārējās vides, tā arī no fizioloģiskiem (maņu orgānu īpatnībām, nervu sistēmas) un psiholoģiskiem (ievirze, interese u. c.) faktoriem. Izšķir divas galvenās jūtīguma izmaiņas formas: adaptāciju un sensibilizāciju.

Adaptācija (no lat. adapto – pielāgošu) raksturojas kā jūtīguma izmaiņas atkarībā no ārējās vides izmaiņām. Turklāt jūtīguma izmaiņas var notikt gan pastiprināšanās, gan pavājināšanās virzienā.

Piemēram, cilvēkam, pārejot no tumšas telpas spilgti apgaismotā istabā, pazeminās viņa acu jūtīgums, un otrādi, pārejot no gaišas telpas uz tumšu – paaugstinās. Visiem zināms, ka cilvēks, ieejot no ielas vai spoži apgaismotas telpas tumšā telpā, sākumā neko neredz. Nepieciešamas 20 - 30 minūtes, lai viņš labi orientētos tumsā. Kā liecina pētījumi, acu jūtīgums šai gadījumā saasinās 200 000 reizi.

Jūtīguma izmaiņas pēc adaptācijas principa notiek arī dzirdes, ožas, taustes un garšas sfērās. Turklāt tas nenotiek uzreiz – tam nepieciešams noteikts laiks, kas dažādiem maņu orgāniem ir atšķirīgs.

Piemēram, cilvēka dzirde apkārtējā fonā adaptējas jau pēc 15 sekundēm. Tikpat ātri notiek taustes jūtīguma izmaiņas (vāju kairinātāju iedarbība). Zināmas arī siltuma adaptācijas parādības, taču tās skaidri izpaužas tikai temperatūru vidējā diapazonā. Pie ļoti stipra salla, ļoti liela karstuma, kā arī pie sāpju kairinātājiem cilvēks gandrīz nekad nepierod.

Jūtīguma izmaiņas attiecībā pret smaržām (adaptācija) notiek lēnāk. Piemēram, kampara smaržu cilvēks pārstāj sajust pēc 12 minūtēm, bet adaptācija asām, sāpes izsaucošām smaržām nenotiek vispār.

* Var secināt, ka adaptācija ir viens no svarīgākajiem jūtīguma izmaiņu veidiem, kas nodrošina cilvēka organisma plastiskumu, pielāgojoties ārējai videi un tās apstākļu izmaiņām.

~ Sensibilizācija (no lat. sensibilis – jūtīgs) atšķiras no adaptācijas ar to, ka, pirmkārt, ja adaptācijas procesā jūtīgums mainās kā augšupejošā, tā arī lejupejošā virzienā, tad sensibilizācijas – tikai lejupejošā; otrkārt, ja adaptācijas procesā jūtīguma izmaiņas ir atkarīgas no apkārtējās vides apstākļiem, tad sensibilizācijas procesā jūtīguma izmaiņas

galvenokārt atkarīgas no pašā organismā notiekošajām fizioloģiskajām un psiholoģiskajām izmaiņām.

Psiholoģijas zinātne sensibilizācijas procesā saskata divas tendences: vienai no tām ir ilgstošs, pastāvīgs raksturs un tā ir atkarīga no noturīgajām organisma izmaiņām; otrai ir pagaidu raksturs un to nosaka situācijas ietekme uz cilvēku.

Pie pirmās pieder vecums, temperamenta tips, nogurums, endokrīnās novirzes (hormonālās izmaiņas).

Pētījumi liecina, ka cilvēka maņu orgānu jūtīgums pieaug līdz ar vecumu un savu maksimumu sasniedz 20 - 30 gadu vecumā, bet pēc tam pakāpeniski samazinās.

Vispārzināms, ka cilvēki ar stipru nervu sistēmu ir izturīgi, bet cilvēki ar vāju nervu sistēmu mazāk izturīgi, toties tie ir jūtīgāki.

Svarīga loma maņu orgānu jūtīgumā ir organisma hormonālajam balansam. Piemēram, grūtniecības periodā saasinās ožas jūtīgums, bet dzirdes un redzes jūtīgums pavājinās.

Būtiski jūtīgumu ietekmēt var arī nogurums. Nogurums sākumā var izsaukt paaugstinātu jūtīgumu, bet pēc tam tas sāk pazemināties.

Maņu orgānu jūtīgumu var būtiski ietekmēt cilvēka darbības īpatnības un psiholoģiskie faktori (otrā tendence). Pat ar valodas konstrukciju var mainīt uztveramā kairinātāja nozīmi, līdz ar to paaugstinot vai pazeminot absolūtā jūtīguma sliekšni (piemēram, briesmu situācijā cilvēks dzird pat ļoti vājus trokšņus).

Cilvēka zināšanas par objektu var atvērīt jūtīguma relatīvos sliekšņus.

Piemēram, krāsotāji var atšķirt pat līdz 50 - 60 melnās krāsas toņu, bet degustatoriem, kuri nosaka vīna vai tabakas izstrādājumu šķirnes, garšas izjūta ir pat ļoti izsmalcināta (dažreiz viņi pat var pateikt, kurā kalna nogāzē aug vīnogas, no kurām izgatavots konkrētais vīns).

Iepriekš minētais ļauj secināt, ka cilvēka maņu orgānu jūtīguma absolūtais un relatīvais sliekšnis var būtiski mainīties atkarībā no viņa apzinātās darbības.

Svarīga likumsakarība ir **sajūtu mijiedarbība**, kam ir divi veidi: sinestēzija un kompensācija.

Sinestēzija (no gr. synaisthesis – sasniedz kopējas jūtas, vienlaicīgi)

cīgas sajūtas) ir pāreja no viena sajūtu veida uz citu, kā rezultātā rodas jauna, oriģināla sajūta.

Visplašāk pazīstamais sinestēzijas piemērs ir "krāsainā dzirde". Cilvēkam ar spilgti izteiktu šādu sajūtu, klausoties mūziku, vienlaicīgi rodas redzes tēls. "Krāsainā dzirde" bijusi labi attīstīta krievu komponistam A. Skrjabinam, lietuviešu māksliniekam un komponistam M. Čurļonim u. c. Cilvēkiem, kam sinestēzija nav spilgti izteikta, priekšstatu par to var sniegt gaismas mūzika. Skulptoriem un māksliniekiem, piemēram, taustes sajūtas var izraisīt redzes sajūtas. Dažreiz skulptors, pat neredzot skulptūras kādu detaļu, bet tikai ar pirkstiem pieduroties tai, rada sev neklūdīgu redzes priekšstatu par to.

Daži sinestēzijas priekšstati ir stingri nostiprinājušies arī valodā, piemēram, "auksts tonis", "silta krāsa", "spīdošs zīmējums", "kļiedzoša krāsa" u. c.

Nereti kāda maņu orgāna darbības traucējuma gadījumā paaugstinās citu maņu orgānu jūtīgums, t. i., notiek kompensācija. Piemēram, dzirdes zaudēšanas gadījumā saasinās redzes un citu analizatoru jūtība.

Par sajūtu kompensatoriskajām iespējām ļoti interesants materiāls atrodams kurlmēmā psihologa O. Skorohodova (1912 - 1982) grāmatā "Kā es uztveru, priekšstatu un saprotu apkārtējo pasauli" (M., 1972).

Sajūtu attīstība

Sajūtu veidošanās un attīstība bērnam sākas no pirmajām dzīvības dienām. Pirmajos mēnešos intensīvi veidojas redzes un dzirdes sajūtas. Piemēram, psihiski normāli attīstītam bērnam ap 2,5 mēnešu vecumā jārodas "rosības kompleksam". Bērnam šai vecumā "jāredz", ka pasaule sastāv no dažādiem priekšmetiem. Tas iespējams tikai pēc noteiktas redzes un dzirdes sajūtu attīstības līmeņa sasniegšanas.

Pirmā dzīves gada beigās bērnam rodas pirmās runas sinestēzijas. Tai pašā laikā bērns sāk staigāt, kas sekmē saiknes veidošanos starp redzes, dzirdes un kustību sajūtām. Veidojas priekšmetiski telpiskā sajūta.

Pirmsskolas vecumā bērnam pilnveidojas visa maņu orgānu sistēma, taču vadošo vietu pasaules atspoguļošanā ieņem redze un dzirde.

Dažādas rotaļas, konstruēšana, veidošana, mūzika, zīmēšana u. c. sek-
mē intensīvu redzes, dzirdes, kustību sajūtu attīstību un nodrošina bērna
sagatavošanu mācībām.

Uzsākot mācības skolā, dažādu bērna sajūtu attīstība notiek ļoti
intensīvi. Piemēram, ja sešgadīgs bērns pazīst un atšķir tikai 7 varavīk-
snes pamatkrāsas, tad 2. klasē tas atšķir gandrīz katras krāsas 10 toņus,
bet 5. klasē skolēns jau pilnīgi pārvalda visu gaismas un krāsu gammu.

Pusaudžu vecumā intensīvi veidojas visi sajūtu procesi (adaptā-
cija, jūtīgums, sensibilizācija, sinestēzija u. c.), bet to attīstības "virsot-
ne" ir vecumā no 20 līdz 30 gadiem. Sākot ar 30 gadu vecumu, iezīmē-
jas sajūtu attīstības sava veida stabilizācija, pēc tam seko to pakāpenis-
ka pavājināšanās.

Uztvere

Uztveres veidi

Sajūtas un uztvere ir vienota jutekliskās
izziņas procesa posmi, kas nesaraujami saistīti
viens ar otru, un tai pašā laikā tiem ir kvalitatīvas
atšķirības. Atšķiras arī šo procesu rezultāti. Caur
sajūtām mēs iegūstam zināšanas par priekšmeta atsevišķām iezīmēm un
īpašībām, bet uztveres rezultātā tiek iegūts vienots priekšmeta tēls. Tātad
uztvere cilvēkam dod dziļākas zināšanas par apkārtējo pasauli.

Uztveres veidu klasifikācijā ir divas pieejas. Par pamatu pirmajai
pieejai tiek ņemta galvenā maņu orgāna darbība uztveres procesā (re-
dze, dzirde, oža, tauste). Otrā, vairāk izplatītā, pamatojas uz matērijas
eksistences formām: kustību, telpu, laiku. Līdz ar to izšķir telpisko, kus-
tību un laika uztveri.

Vai cilvēks var uztvert laiku? To pārbaudīsim ļoti vienkāršā ek-
sperimentā. Paņemiet pulksteni ar sekunžu rādītāju un nofiksējiet mi-
nūtes sākumu! Pēc tam novērsieties no pulksteņa un, pie sevis neskaī-
tot, paskatieties pulkstenī vēlreiz tad, kad, kā jums liekas, būs pagājusi
minūte! Kādu rezultātu varētu gaidīt? Daži paskatīsies pulkstenī pēc 30
- 40 sekundēm, citi gandrīz precīzi noteiks minūtes ilgumu. Acīmredzot
būs arī tādi, kas paskatīsies pulkstenī pēc ilgāka laika sprīža.

Kādi secinājumi no šī eksperimenta izriet? Pirmkārt, var droši apgalvot, ka cilvēks uztver laika sprīžus. Otrkārt, laika sprīži tiek uztverti nevienādi, t. i., vieniems laiks "skrien", citiem tas "velkas".

Laika uztveres psiholoģiskie mehānismi ir visai sarežģīti. Cilvēka laika uztverei ir dažādi līmeņi.

Viselementārākā laika uztveres forma ir laika **ilguma** un **secīguma** uztvere. Šo formu dēvē par cilvēka "bioloģisko pulksteni". Cilvēks uztver laika sprīžus starp miegu un nomodu, brokastīm un pusdienām, rītu un vakaru utt. "Bioloģiskā pulksteņa" pamatā ir nervu šūnu ritmisks darbs, sirds puksti, elpošanas ritms utt. Uz šī pamata cilvēks fiksē nelielus laika sprīžus, garākus laika sprīžus tas uztver, pamatojoties uz miega un nomoda, izsalkuma u. c. ritmu maiņām. "Bioloģiskais pulkstenis" ir arī dzīvniekiem.

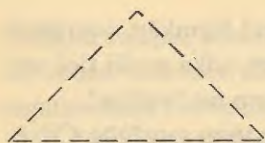
Līdzās iepriekš minētajai ir arī sarežģīta laika uztveres forma. Cilvēks spēj uztvert viņa paša izstrādātus laika etalonus: sekundes, minūtes, stundas. Turklāt cilvēks var pilnveidot šo etalonu uztveri trenējoties (piemēram, lidotājiem treniņu rezultātā varēja attīstīt spēju atšķirt 1/18 sekundes no 1/20 sekundes).

Viens no daudzajiem cēloņiem, kāpēc cilvēki dažādi novērtē laika sprīžus, ir emocionālo stāvokļu ietekme. Psiholoģijā šis cēlonis izpētīts un sistematizēts **laika uztveres emocionālās determinācijas (cēloņsakarības) likumā**: ja cilvēks izjūt pozitīvas emocijas, tad laiks tam "skrien" ātri, bet, ja negatīvas – tad laiks "velkas".

Atcerieties, cik ātri laiks "skrien" patīkamā kompānijā un kā tas lēni "velkas", ja kāds jāgaida. "Velkas" laiks arī garlaicīgā stundā. Tādēļ laika uztveres emocionālās determinācijas likumu var izmantot dažādu grupu pasākumu efektivitātes vērtēšanā. To var izdarīt tāpat, kā aprakstīts eksperimentā ar pulksteni. Ja pasākuma dalībnieku vairākumam 1 minūte ilgst vairāk nekā 60 sekundes, tad tas nozīmē, ka pasākums cilvēku interesē, ja mazāk – tad intereses nav.

Uztveres likum- sakarības

Uztvere raksturojas ar vairākām likumsakarībām: veselums, strukturālais raksturs, apjēgšana, apersepcija, atlase, konstantums. Uz-



tveres veselums (vienotība) izpaužas prasmē atspoguļot priekšmetu kopumā pat tad, ja tas sastāv no atsevišķiem elementiem.

Piemēram, klausoties mūziku, tā tiek uztverta nevis kā atsevišķu 7 skaņu (nošu) vai atsevišķu sitienu skanējums, bet gan kā vesela melodija. Vai, piemēram, doto ģeometrisko figūru mēs uzreiz uztversim kā trijstūri, kaut gan to sastāda atsevišķi nogriežņi.

Vienlaicīgi ar uztveres veselumu pastāv tās pretējā likumsakarība – **strukturālais raksturs**, t. i., cilvēka spēja uztvert atsevišķus elementus, izdalot tos no priekšmeta vai parādības veseluma. (Klausoties orķestri, var, piemēram, ieklausīties vijoles partijā.)

Apjēgšana ir spēja uztverto ierindot noteiktā priekšmetu vai parādību grupā un apzīmēt to ar vārdu, t. i., definēt to. Ja tas nenotiek, piemēram, saskarsmē ar pilnīgi nepazīstamu objektu, tad tas tiek izziņāts nevis ar uztveri, bet ar sajūtām. Citiem vārdiem, šai gadījumā tiek atspoguļots nevis objekts kopumā, bet tikai atsevišķas tā īpašības (krāsa, forma, svars u. c.). Priekšmets tiek uztverts tikai tad, ja tas ir apjēgts. Šī likumsakarība nosaka uztveres saistību ar domāšanu un runu, līdz ar to bagātina uztveri, sasaistot juteklisko un abstrakto pasaules atspoguļošanu.

Apercepcija (no lat. ad – pie, perceptio – uztvere) ir pieredzes (zināšanu, māku, interešu) ietekme uz objektu vai priekšmetu uztveri. Piemēram, mūsdienu automašīnas dzinējs inženiera konstruktora un pavāra uztverē tiks uztverts dažādi.

Apercepcija var būt pastāvīga (noturīgā) un nepastāvīga (pagaidu). Pastāvīgo (noturīgo) apercepciju nosaka galvenokārt cilvēka profesionālā darbība, nepastāvīgo (pagaidu) – cilvēka emocionālais stāvoklis dotajā momentā vai iepriekšējās uztveres rezultātu pārnešana uz turpmāko uztveri.

Bieži vien apercepcija iespaido uztveres izlasi, kas raksturojas ar objekta vai tā daļu uztveres priekšrocībām.

Piemēram, mākslinieks, zīmējot kluso dabu ar zīmuli, nemaz neuztver priekšmetu krāsas. Galvenokārt tiek uztvertas proporcijas, forma, izvietojums telpā, ēnas u. c.

Konstantums (no lat. constantis – nemainīgs, pastāvīgs) – uz-

tveres likumsakarība, kam ir svarīga loma cilvēka darbības organizācijā. Tam raksturīgs priekšmetu vai parādību uztveres relatīvs pastāvīgums un noturīgums neatkarīgi no uztveramo priekšmetu vai parādību attāluma, apgaismojuma, izvietojuma utt. Izšķir krāsas, apjoma un formas uztveres konstantumu.

Piemēram, ogle spožā saules gaismā atstaro 8 - 9 reizes vairāk gaismas nekā krīta gabaliņš mijkrēslī. Bet šajos apstākļos ogle tiek uztverta kā melnā krāsa. Vai, piemēram, balta papīra lapa jebkurā apgaismojumā tiek uztverta kā baltā krāsa. Šie piemēri liecina par konstantumu krāsu uztverē.

Ar apjoma konstantumu jāsaprot objektam piemītošā reālā lieluma saglabāšana neatkarīgi no objekta pārvietošanās dažādā attālumā. Piemēram, vērojot no celtnes 24. stāva mašīnas un cilvēkus uz ielas, mēs tos uztveram normālā lielumā, kaut gan viņu attēls mūsu acs tīklenē būs daudzreiz mazāks, nekā uztverot tos tuvumā.

Priekšmetu formas uztveres konstantums izpaužas priekšmetu uztveres nemainīgumā neatkarīgi no to izvietojuma attiecībā pret mūsu acīm.

Uztveres konstantums cilvēkam veidojas dzīves procesā.

Psiholoģiskajā literatūrā ir minēti gadījumi, kad šī uztveres īpašība kādu apstākļu dēļ cilvēkam nav izveidojusies. Piemēram, cilvēki, kas visu dzīvi nodzīvojuši taigā, kur koki traucē telpas uztveres veidošanu, nokļūstot stepē, mēģināja ar roku sasniegt vairāku kilometru attālumā atrodošos apdzīvoto vietu.

Uztveres likumsakarību veidošanos nosaka gan fizioloģiskie, gan arī psiholoģiskie mehānismi. Pie fizioloģiskajiem mehānismiem pieder kustības un visu ķermeņa muskuļu piepūle, acu sasprindzinājums u. c., kas paliek atmiņā un atkārtotā šo pašu objektu uztverē kalpo kā uztveramo priekšmetu "etalons". Psiholoģiskie mehānismi – ievirzes, vajadzības, interese, zināšanas utt.

Vācu fiziologs G. Helmhols (1821- 1894), vēlāk arī amerikāņu zinātnieki, veica virkni šos apstākļus apstiprinošu eksperimentu. Pētījumiem uzlika brilles, kuras uztveramos objektus "apgrieza" par 180°, izņemot tos, kuri nekādi nevarēja būt apgriezti: glāze ar ūdeni, degoša svece utt. Šī situācija rodas, kad cilvēkam ir divējādas, psiholoģiski pretrunīgas "zināšanas": situāciju, kad cilvēks redz apgrieztu glāzi ar ūdeni

un zina, ka tā nevar būt, nosauca par kognitīvo disonansi (no lat. cognitio – izziņa; dissonans – nesaskaņots, nelīdzsakaņots). Vispusīgi izpētoto šo parādību, mūsdienu amerikāņu psihologs L. Festingers izstrādāja kognitīvās disonanses teoriju. Autors parādīja, ka disonanses stāvokli cilvēks pārdzīvo kā diskomfortu un cenšas no tā izkļūt, vai nu mainot kādas no zināšanām, vai meklējot jaunas zināšanas.

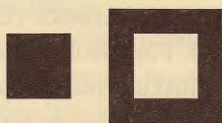
Ilūzijas

Vai mēs vienmēr pareizi uztveram apkārtējo vidi? Daudzi fakti liecina, ka dažreiz objektu vai priekšmetu uztverē rodas izkropļojumi vai ilūzijas – atšķirība starp uztverto tēlu un uztveramo priekšmetu. Redzes ilūziju vairākumu, atkarībā no to rašanās cēloņiem, var klasificēt sekojoši:

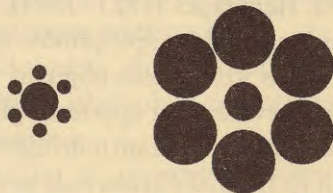
- ilūzijas, kas saistās ar acs uzbūves īpatnībām;
- ilūzijas, kas saistītas ar veselā un daļu uztveres attiecībām;
- nepareiza vertikālo līniju novērtēšana (to pārspīlēšana);
- aso lenķu pārspīlēšana;
- ilūzijas, kas saistītas ar mainīgā reljefa un perspektīvas uztveri.

Apskatīsim dažus ilūziju piemērus.

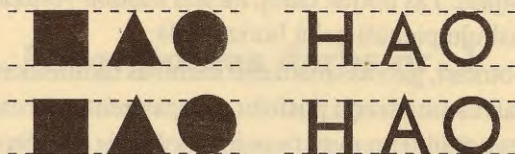
Balts kvadrāts uz melna fona šķiet lielāks nekā melns uz balta fona,



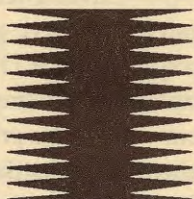
bet iekšējais riņķis pa kreisi šķiet lielāks nekā iekšējais riņķis pa labi.



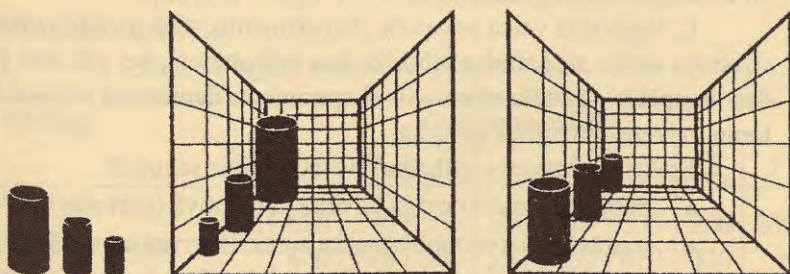
Augstāk minētie ir "veselā" un "daļas" attiecību ilūzijas piemēri. Kā nepareizas vertikālo līniju novērtēšanas piemēru var demonstrēt dažādu ģeometrisku figūru uztveres īpatnības.



Trijstūris, riņķis, burti O un A augšējā rindā šķiet mazāki, nekā tie ir īstenībā. Lai visas ģeometriskās figūras un burti liktos vienādi, bet to elementi proporcionāli, trijstūri un apli jāiezīmē lielāki, bet asie lenķi un burtu noapaļojumi jāiezīmē mazliet augstāk (apakšējā rinda).



Aso lenķu pārspīlēšana uztverē rada ilūziju, ka melnās figūras "grābeklīša" augstums šķiet lielāks nekā platums.



Mainīga reljefa vai perspektīvas uztverē priekšmeti (dotajā piemērā – trīs cilindri) saskaņā ar perspektīvas likumiem un atkarībā no telpas vides tiek uztverti kā dažāda lieluma priekšmeti.

Ilūziju rašanās mehānismi pilnībā vēl nav izpētīti. Analizējot reizes ilūziju mehānismu, var izdalīt sekojošus ilūziju cēloņus:

- pirmkārt, vertikālo līniju lieluma pārvērtēšana attiecībā pret horizontālajām. Tas notiek tādēļ, ka acu kustība vertikālā virzienā prasa lielāku muskuļu piepūli nekā horizontālā;
- otrkārt, galvas smadzeņu darbības likumsakarības – spēcīgāka noteiktu galvas smadzeņu pusložu garozas centru ierosme, ko izsauc no acs tiklenes noteiktiem punktiem ienākošie signāli. Saskaņā ar indukcijas likumu vienlaicīgi tiek bremsēti tuvējie galvas smadzeņu garozas centri (tas, piemēram, nosaka mainīgā reljefa un perspektīvas ilūzijas).

Uztveres un vēriguma attīstība

Cilvēka dzīves laikā viņa uztvere mainās gan kvantitatīvi, gan arī kvalitatīvi. Franču psihologs A. Binē (1857 - 1911) uztveres attīstībā izdala trīs vecumposmu stadijas:

- 1) no 5 līdz 7 gadiem – atsevišķu priekšmetu nosaukšanas stadija;
- 2) no 7 līdz 12 gadiem – aprakstīšanas stadija;
- 3) no 12 un vecākiem – uztvertā interpretācijas (izskaidrošanas) stadija.

Cilvēka uztveres attīstības īpatnības un apstākļus, kas nepieciešami tās attīstībai, pētīja vācu zinātnieks V. Šterns (1871- 1938) un krievu zinātnieks L. Vigotskis.

L. Vigotskis veica sekojošu eksperimentu: viņš parādīja bērniem sižetisku attēlu un palūdza atbildēt, kas tajā attēlots, bet pēc tam palūdza "nospēlēt" šī attēla sižetu. Šis eksperiments demonstrē valodas lielo lomu uztveres attīstības procesā.

Efektīvas uztveres attīstības nosacījumi ir sekojoši:

- pastāvīga, mērķtiecīga cilvēka perceptīvā (uztveres) darbība;
- pastāvīgs uztveramā objekta apraksts ar runas palīdzību.

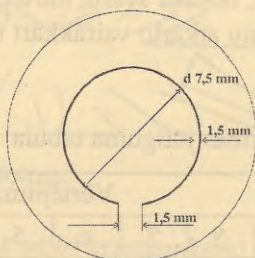
Ilgstoša šo nosacījumu ievērošana veido cilvēkā mērķtiecīgas uztveres paradumu, t. i., vērošanu. Tālākas vērošanas procesa pilnveidošanas rezultātā veidojas noturīga personības īpašība – vērigums.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "SAJŪTAS UN UZTVERE"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Redzes sajūtu apakšējā sliekšņa noteikšana".

Ierīces. Plakāts ar Landoldta riņķi, rulete.



Darba gaita. Plakātam jābūt labi apgaismotam. Parbaudāmais nostājas ar muguru pret plakātu 7 m attālumā, pēc tam pagriežas ar seju un tuvojas tam, kamēr ierauga pārrāvumu iekšējā aplī. Attālumu starp plakātu un pārbaudāmā atrašanās vietu izmēra un nofiksē. Eksperimentu atkārto 3 reizes, aprēķina vidējo rezultātu un ieraksta to tabulā.

Rezultātu apstrāde.

Redzes sajūtu asuma vērtēšanas tabula

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Attālums līdz plakātam, no kura redzams pārrāvums, cm	640	620 640	590 620	550 590	500 550	410 500	330 410	200 330	200

Laboratorijas darbs nr. 2

Tēma. "Taktālo (pieskares) sajūtu atšķirības sliekšņa lieluma noteikšana".

Ierīces. Dažādi atsvariņi.

Darba gaita. Pētāmajam aizsien acis un tas izstiepj uz priekšu rokas ar delnām uz augšu. Uz delnām noliek 5 x 5 cm lielas papīra lapiņas. Eksperimentētājs liek uz lapiņām dažādus atsvariņus, jautājot, kurš ir smagāks. Pēc tam, variējot ar atsvariņiem, nosaka svaru, kuru pētāmais spēj atšķirt. Eksperimentu atkārtο vairākkārt un aprēķina vidējo rezultātu.

Rezultātu apstrāde.

Svara atšķirības jūtīguma tabula

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Atšķiramais svars (g)	1		2		3	4	5	7	10

Laboratorijas darbs nr. 3

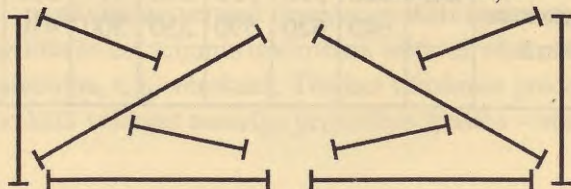
Tēma. "Acumēra pētīšana".

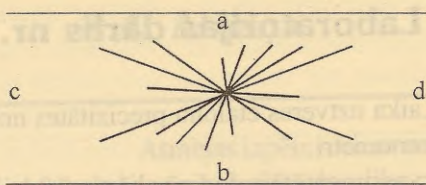
Ierīces. Metodikas "Acumērs" lapa, lineāls, cirkulis.

Darba gaita. Neizmantojot lineālu un cirkuli, veikt norādītos uzdevumus.

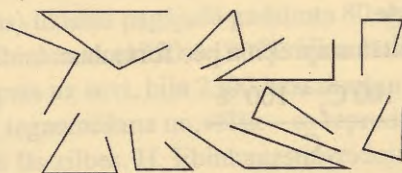
Metodikas "Acumērs" lapa

1. Sadaliet nogriežņus uz pusēm!
2. Sadaliet nogriežņus 3 vienādās daļās!



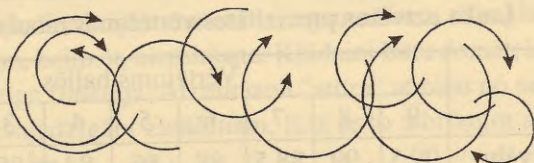


3. Noteiciet katra stara (a, b, c, d) turpinājuma krustpunktus!



4. Nosakiet trijstūru virsotnes!

5. Nosakiet riņķu centrus un to krustpunktus!



Darba veikšanai tiek atvēlētas 6 minūtes.

Rezultātu apstrāde.

Katrs skolēns ar lineāla un cirkuļa palīdzību nosaka darbā pielaistās kļūdas. (Ja darbs nav paveikts 6 minūtēs, vērtējumu samazina par 2- 3 ballēm.) Tabulā ieraksta vidējos 1., 2., 5. un 3., 4. uzdevumu rezultātus.

Vidējais rezultāts (kļūdas uzdevumos, mm)	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1, 2, 5	1,0	1,7	2,3	3,0	3,7	4,3	4,7	5,0	6,0
3, 4	1,5	2,2	2,9	3,6	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0

Laboratorijas darbs nr. 4

Tēma. "Laika uztveres etalonu precizitātes noteikšana".

Ierīces. Hronometri.

Darba gaita. Eksperimentētājs dod pēc kārtas 10 laika sprižus, piemēram, 8, 11, 15, 7, 10, 9, 12, 4, 6, 14 sek.
Pētījamajam pēc iespējas precīzāk jānosaka katra laika spriža ilgums.

Rezultātu apstrāde.

Rezultātus aprēķina pēc formulas:

$$T = \frac{100 C_2 * 100 \%}{C_1},$$

kur C_1 - visu desmit laika sprižu summa (sek.);

C_2 - kļūdu summa, nosakot katru laika sprižu (sek.);

T - laika sprižu noteikšanas precizitāte (%).

Laika uztveres precizitātes vērtēšanas tabula

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Laika intervālu noteikšanas precizitāte	99,5	99	88,5	88	86	84	80	75	70

Jautājumi atkārtošanai.

1. Pierādiet, ka uztvere nav vienkārša sajūtu summa!
2. Kāpēc zebra ir svītraina? Kā jūs to izskaidrosiet?
3. Kas ir "sensorais bads"? Kādi ir tā pārvarēšanas iespējamie ceļi?
4. Atrisīniet uzdevumu: "Cilvēks nes 10 grāmatas, katra no tām sver 300 g. Cik grāmatu var paņemt, lai cilvēks nesajustu svara atšķirību?"

2.4. Atmiņa

Atmiņas vispārīgs raksturojums

Atmiņas izpēte – viens no pirmajiem psiholoģijas virzieniem, kur tika pielietota eksperimentālā metode – mēģināts izmērīt atmiņas procesus un aprakstīt to norises likumsakarības.

Kā pirmais "tīrās" atmiņas (t. i., neatkarīgas no domāšanas) likumu pagājušā gadsimta 80. gados sāka pētīt vācu psihologs H. Ebinhauzs (1850 - 1909). Viņa izcilais eksperiments, ko tas pārbaudīja pats uz sevi, bija 2300 bezsakarīgu zilbju (piemēram, hok, sir, mek utt.) iegaumēšana un vēlāk – to reproducēšana. Reproducējot mēneša laikā šīs zilbes, H. Ebinhauzs izveidoja materiāla aizmiršanas likni (skat. 100. lpp.). Psiholoģijas teorijā Ebinhauza aizmiršanas likne iegājusi kā aizmiršanas likums.

Atmiņai cilvēka dzīvē ir ļoti svarīga loma, jo ar tās palīdzību cilvēks uzkrāj zināšanas un var tās izmantot pēc vajadzības. Var minēt vairākas atmiņas funkcijas: materiāla iegaumēšana, tā saglabāšana, reproducēšana un, beidzot, aizmiršana. Kļūdaini būtu domāt, ka aizmiršana ir nevajadzīga funkcija. Aizmiršana "attīra" atmiņu no neizmantojamām, t. i., nevajadzīgām zināšanām, līdz ar to atbrivojot atmiņā vietu jaunām zināšanām.

Tātad atmiņa ir psihisks izziņas process, kurā cilvēks iegaumē, reproducē un aizmirst domas, tēlus, kustības, t. i., pieredzi.

Veiksim nelielu eksperimentu! Iedomājieties, kas būs, ja cilvēkam pēkšņi zudis atmiņa? No rīta pieceļoties, būs jāsāk mācīties staigāt, bet iemācīties būs gandrīz neiespējami, jo kustības uzreiz aizmirsīsies; būs jāmācās turēt rokās karoti un dakšiņu utt. Tātad, ja cilvēkam nebūtu atmiņas, tas pastāvīgi atrastos jaunpiedzimuša bērna stāvoklī.

Atmiņa saista cilvēka pagātņi, tagadni un nākotni.

Atmiņu pēti vairākas zinātnes: psihofizika, fizioloģija, bioķīmija u. c. Sevišķu interesi izsauc cilvēka atmiņas izpēte sakarā ar kompjūteru atmiņas organizāciju augstāk minēto zinātņu ietvaros. Šīs zinātnes mēģina ieskatīties smadzeņu iegaumēšanas, saglabāšanas, reproducēšanas un aizmiršanas fiziskajos, ķīmiskajos un fizioloģiskajos mehānismos.

mos. Jau ir izstrādāta virkne atmiņas fizisko, ķīmisko un fizioloģisko teoriju. Mūsu priekšmeta ietvaros mēs apskatīsim atmiņas psiholoģisko teoriju.

Atmiņas veidi

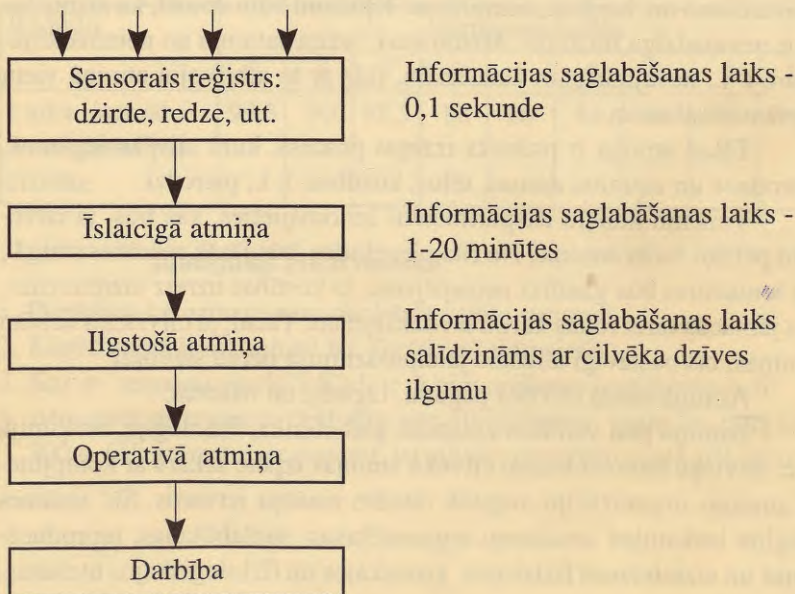
Psiholoģijas zinātnē ir izveidojušās trīs pieejas atmiņas klasifikācijā:

- pirmā pieeja, kad atmiņa tiek klasificēta, izejot no informācijas saglabāšanas ilguma – īslaicīgā, ilglaicīgā un operatīvā – citiem vārdiem, tas ir atmiņas blokmodelis;

- otrā pieeja balstās uz cilvēka fizisko un psihisko aktivitāti iegaumējot – atkarībā no šīs specifikas izšķir tēlaino, vārdiski loģisko, motoro un emocionālo atmiņu;

- trešā pieeja balstās uz mērķtieksmi iegaumēšanas procesā. Izšķir tīšo, netīšo un fona atmiņu.

Šie atmiņas veidi netiek savstarpēji pretstatīti, bet gluži otrādi: minētās trīs pieejas papildina cita citu atmiņas padziļinātā izpētē.



Vispirms apskatīsim atmiņas blokteoriju, ko izvirzījis mūsdienu amerikāņu psihologs R. Atkinsons un viņa skolniece R. Klacki. Saskaņā ar šo teoriju atmiņas blokmodeli shematiski var priekšstatīt šādi (skat. shēmu 76. lpp.).

Īsi apskatot shēmā attēloto bloku informācijas pārstrādes mehānismus, jāatzīmē, ka sajūtu orgāni veic informācijas pirmatnējo apstrādi un daļu informācijas novirza īslaicīgajā atmiņā. Cilvēka īslaicīgajā atmiņā informācija glabājas no 1 līdz 20 minūtēm. Šajā laikā daļa informācijas pāriet ilgstošajā atmiņā, bet otra daļa tiek "dzēsta".

Piemēram, var cilvēkam nosaukt telefona numuru, bet, ja viņš to neatkārtos, t. i., nezvanīs, nepierakstīs, neatkārtos pie sevis u. tml., tad pēc kāda laika tas aizmirsīsies. Bet savukārt, ja cilvēks to atkārtos, tad šis numurs nonāks ilgstošajā atmiņā un var tikt saglabāts visu mūžu. Tātad galvenais zināšanu novadišanas mehānisms no īslaicīgās atmiņas ilgstošajā ir atkārtošana. Turklāt atkārtošana nav jāsaprot tikai kā "runāšana sev" tai var būt dažādi paņēmieni: materiāla pierakstīšana, tā apdomāšana, klasifikācija utt.

Ilgstošo atmiņu tēlaini var iedomāties kā cilvēka individuālo "bibliotēku". Informācija tajā var glabāties dažādu laiku.

Piemēram, savu vārdu, dzīves vietu cilvēks atceras visu mūžu, turpretim cita informācija no ilgstošās atmiņas "aiziet". Attiecībā uz to, kādēļ daļa informācijas ilgstošajā atmiņā tiek "dzēsta" un kā tas notiek, pastāv divas teorijas: pēdu pastāvīgās dzēšanas teorija un pēdu interferālās¹ bremzēšanas teorija. Pirmā apgalvo, ka no ilgstošās atmiņas pastāvīgi un bez pēdām izzūd tā informācija, kuru cilvēks neizmanto, otrā – ka informācija neizzūd, bet "sajaucas", "tiek uzlikta virsū" (t. i., interferēta) jau esošai informācijai, kā rezultātā cilvēks to neapzinās. Acīmredzot abi šie mehānismi darbojas vienlaicīgi un "šķīro" visu ilgstošās atmiņas informāciju – nevajadzīgo "dzēš", atbrīvojot vietu jaunai, bet vajadzīgo sistematizē, "noliek to vajadzīgajā plauktā" (ja ilgstošo atmiņu salīdzina ar bibliotēkas grāmatu plauktiem).

¹ Nosaukta pēc analogijas ar fizisku parādību interferāciju (no lat. inter – starp; ferens (ferentis) – nesošs), kas tiek vērota, saliekot dažāda garuma viļņus, kā rezultātā notiek viļņu pastiprināšanās vienos telpas punktos un to pavājināšanās – citos – atkarībā no interferējošo viļņu fāzēm.

Kāda loma ir cilvēka operatīvajai atmiņai?

Iedomāsimies, ka jūs nepārzināt sistēmu, pēc kuras bibliotēkā sakārtotas grāmatas. Šai gadījumā var ilgi rakņāties tūkstošos grāmatu, tā arī neatrodot vajadzīgo. "Bibliotekāra" lomu, kurš vajadzīgajā momentā "izsniedz" jums vajadzīgo "grāmatu", tad arī pilda operatīvā atmiņa.

Operatīvā atmiņa kā no īslaicīgās, tā ilgstošās atmiņas atlasa vajadzīgo informāciju. Pateicoties tai, mēs varam operatīvi izmantot visu to informāciju, kas ir mūsu atmiņā.

Atmiņas veidus, ko izdala atkarībā no iegaumēšanas fiziskās vai psihiskās aktivitātes specifikas – dzirdes, redzes, ožas, taustes, taktīlās (taustes) kopā sauc par **tēlaino atmiņu**. Pēc uzbūves sarežģītības tēlainajai atmiņai ir trīs līmeņi. Viselementārākais līmenis ir atmiņas pēctēls.

Ja pētāmajam liktu kādu laiku (10 - 15 sekundes) skatīties uz koši sarkanu kvadrātu un pēc tam to novāktu, pētāmais tajā vietā redzētu zilganzaļu kvadrātu. Turklāt šis tēls saglabātos 10 - 60 sekundes, tomēr dažādiem cilvēkiem šī tēla krāsa un saglabāšanās ilgums var būt dažāds. Šādu pēctēlu sauc par negatīvo pēctēlu. Bez negatīvajiem pēctēliem ir arī pozitīvie pēctēli. Piemēram, ja tumsā ar spilgtu gaismas uzliesmojumu apgaismo kādu priekšmetu, kādu laiku cilvēks turpina redzēt dabisko, spilgtu priekšmeta tēlu.

Pēctēli (pozitīvie un negatīvie) ir īslaicīgās tēlainās atmiņas elementārā forma, uz kuras pamata veidojas ilgstošā tēlainā atmiņa eideiskās atmiņas veidā (no gr. eidos – tēls vai priekšstats).

Eidetiskā atmiņa, ko aprakstījis vācu psihologs E. R. Jeņs u. c., ir sarežģītāks tēlainās atmiņas līmenis. Tās būtību raksturo sekojošs piemērs. Pētāmais 3-4 minūtes skatījās uz attēlu ar ielas skatu. Pēc attēla novākšanas pētāmajam uzdeva jautājumus, kas tajā bija attēlots. Atbildes bija dažādas attiecībā uz attēlā redzēto detaļu aprakstu. Vieni, piemēram, varēja nosaukt tikai dažas svarīgas detaļas, citi viegli varēja atbildēt uz tādiem jautājumiem kā "Cik koku uz ielas?", "Kādi dzīvnieki redzami attēlā?", "Kā un kas attēlots uz afišas?". Šie pētījumi deva iespēju secināt, ka eidetiskie tēli veidojas visiem cilvēkiem, bet to izteiksmes pakāpe var būt dažāda.

No otras puses, cilvēks ar spilgti izteiktu redzes atmiņu var diezgan ilgi saglabāt eidetiskos tēlus, bez pūlēm tos reducēt savā apziņā un pat pēc vairākām nedēļām vai mēnešiem "caurskatīt" tos. Krievu psiho-

logs A. R. Lurija (1902 - 1977), kas daudzus gadus novēroja cilvēku ar ļoti labi attīstītu eidetisko atmiņu, apraksta līdzīgu gadījumu. Par šiem novērojumiem var izlasīt grāmatā: Lurija A. R. Mazā grāmata par lielo atmiņu. М., 1968 (krieviski val. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. М., 1968).

Eidetiskā atmiņa ir kvalitatīvi jauns līmenis informācijas apstrādē tēlainajā atmiņā.

Daudz sarežģītāku tēlainās atmiņas līmeni veido **atmiņas priekšstati**. Tie veidojas uz pēctēlu un eidetiskās atmiņas tēlu bāzes. Atkarībā no tā, kā attīstīti šie tēlainās atmiņas līmeņi, veidosies arī atmiņas priekšstati, no kā sastāv cilvēka ilgstošā atmiņa, kaut arī tas nav atmiņas priekšstatu attīstības vienīgais faktors.

Atmiņas priekšstati ir neizmērojami bagātāki par visiem citiem tēliem. To bagātību nosaka vairāki faktori. Pirmkārt, atmiņas priekšstati veidojas uz visu maņu orgānu, t. i., redzes, dzirdes, ožas, taustes, kustību u. c., sniegtās informācijas pamata. Līdz ar to tādā tēlā tiek atspoguļotas dažādas priekšmeta īpašības (piemēram, iedomājoties citronu, mēs skaidri "saskatām" tā formu, krāsu, "jūtam" tā smaržu, garšu). Otrkārt, atmiņas priekšstati ar domāšanas palīdzību tiek intelektuāli pārstrādāti (piemēram, cilvēka priekšstats par koku parasti saistīts nevis ar konkrēta koka tēlu, bet gan vispārīnātu koka tēlu, kas var ietvert sevī konkrētas priedes, egles utt. tēlus). Treškārt, atmiņas priekšstati nav tēlu "sastinguši" attēli – tie pastāvīgi "tiek pārstrādāti", papildināti, vispārīnāti utt. Tādēļ atmiņas priekšstati nav "sastingušas glabātavas", bet nepārtraukts process, kam ir svarīga loma cilvēka izziņas darbībā.

Vārdiski loģiskā atmiņa ir daudz sarežģītāks un specifiskāks cilvēka atmiņas veids. Vārdi kalpo ne tikai priekšmetu apzīmēšanai, ar to palīdzību tiek iegaumēta lielākā daļa informācijas.

Klausoties lekciju, stundu, kur informācija tiek sniegta ar mutiskas runas palīdzību, vai lasot grāmatu, kur informāciju sniedz rakstu valoda, mēs varam to iegaumēt, saglabāt atmiņā un reproducēt.

Taču vārdiski loģiskajai atmiņai nav raksturīga vārdu precīza iegaumēšana vai burtiska visa dzirdētā vai izklāstītā saglabāšana. Vārdiski loģiskā atmiņa vienmēr pārstrādā informāciju, izdalot no tās svarīgāko, t. i., ar vārdu palīdzību izsakāmās domas. Tātad šis atmiņas veids ir ļoti cieši saistīts ar domāšanas procesu. Lūk, kādēļ cilvēks spēj iegau-

mēt daudz materiāla, ko tas iegūst no vārdiskās informācijas un grāmām, bet nespēj saglabāt šīs informācijas burtisku saturu.

Tai pašā laikā neapstrīdams ir arī burtiskas informācijas iegau-
mēšanas fakts, piemēram, dzejas, svešvārdu u. tml. Bet šis process no
cilvēka prasa zināmu psihisku piepūli.

Emocionālā atmiņa ļauj cilvēkam iegaumēt, saglabāt un repro-
ducēt pārdzīvotās izjūtas. Daži cilvēki nobāl, tikai atceroties pārdzīvo-
tās bailes, vai otrādi, nosarkst, atceroties rīcību, kas kādreiz izsaukusi
kauna sajūtu. Emocionālās atmiņas attīstības līmenis cilvēkiem var būt
dažāds. Vieniem emocionālā atmiņa var būt vairāk, citiem mazāk iz-
teikta. Šīs atmiņas veids piedalās cilvēka uzvedības regulēšanā, darbo-
joties kā motīvs: mēs vairāk vēlamies apmeklēt to vietu, kur mums bija
patīkami, bet cenšamies izvairīties no situācijām, kurās mēs kādreiz gu-
vām negatīvas emocijas.

Motoriskā atmiņa (kustību atmiņa) dod iespēju cilvēkam iegaum-
mēt, saglabāt un reproducēt kustības, darbības. Šīs atmiņas veids no-
drošina kā visvienkāršāko kustību, tā arī sarežģītu operāciju apgūšanu.
Motoriskās atmiņas izpausmes līmeņi cilvēkiem var būt atšķirīgi. (Pie-
mēram, lai kļūtu par labu vingrotāju, jābūt augsti attīstītam kustību at-
miņas līmenim.) Šīs atmiņas veids attīstās visu dzīvi un ir vairāk attīs-
tīts tiem cilvēkiem, kuru darbība saistīta ar kustībām.

Atkarībā no mērķa klasificējamos atmiņu tipus apskatīsim ar kon-
krētiem piemēriem.

Veiciet vienkāršu eksperimentu – palūdziet savu klases biedru brī-
vā formā pastāstīt, ko viņš iegaumējis, ejot uz skolu. Tas būs, apmēram,
šāda rakstura stāsts: "Izgāju no mājām ... aizgāju līdz pieturai ... iekāpu
autobusā ... vajadzīgajā pieturā izkāpu ... nogriezos ... apsēdos utt.", t. i.,
stāstījumā būs galvenokārt darbības vārdi, t. i., darbības. Tādēļ var izdarīt
secinājumu, ka gadījumā, ja cilvēkam netiek izvirzīts mērķis kaut ko spe-
ciāli iegaumēt, viņš vienalga iegaumē to, ko ir darījis.

Tai pašā laikā atmiņā paliek ne tikai pati darbība, bet arī tie priekš-
meti, ar kuriem tā tika veikta. Piemēram, jūsu draugi bez īpašām grūtī-
bām nosauks lietas, kuras atrodas viņu istabā. Kāpēc? Tāpēc, ka viņi tās
pastāvīgi lieto, kaut gan nekad nav speciāli sev izvirzījuši mērķi tās
iegaumēt.

Atmiņas veidu, kad cilvēks neizvirza sev mērķi speciāli kaut

ko iegaumēt, bet iegaumēšana notiek darbības procesā, sauc par **netišo atmiņu**.

Tišā atmiņa raksturojas ar apzinātu mērķtiecību noteiktas informācijas iegaumēšanā. Lai sasniegtu nosprausto mērķi, nepieciešama cilvēka gribas piepūle un dažādu iegaumēšanas paņēmienu un metožu izmantošana. Bieži šo atmiņas veidu sauc par mnemisku darbību, bet paņēmienu un metodes – par mnemiskām darbībām (no gr. mnēmē – atmiņa).

Ar šo atmiņas veidu jūs iepazīstieties, sākot mācīties skolā. Apziņoties, ka jāiemācās mājās uzdotais attiecīgās grāmatas paragrāfs, jūs nospraužat sev mērķi pēc iespējas precīzāk iegaumēt attiecīgo vietu, izmantojot mnemiskas darbības, piemēram, vairākkārtīgu izlasīšanu.

Rodas jautājums, kurš no šiem diviem atmiņas veidiem ir produktīvāks? Atbildi uz to dod krievu psihologa P. I. Zinčenko (1903 - 1969) veiktie atmiņas pētījumi.

Eksperiments tika veikts sekojoši: pētījamajam piedāvāja 15 dažādu priekšmetu attēlus, 12 no tiem varēja viegli grupēt pa 3 (prīmuss, tējkanna, kastrolis utt.). Bez priekšmetiem attēlos bija arī liela izmēra cipari. Pētījamajam tika piedāvāts sagrupēt attēlus, bet "liekos" trīs nolikt atsevišķi. Pēc tam attēli tika novākti un pētījamajam lūdza sākmā nosaukt attēlos attēlotos priekšmetus, bet pēc tam – skaitļus. Eksperimentu veica dažādās vecuma grupās un tā rezultāti bija sekojoši: pirmsskolnieki iegaumēja 10,6 attēlus, bet neviena cipara; skolēni – 13,2 attēlus un 1,3 ciparus; pieaugušie – 13,2 attēlus un 0,7 ciparus.

Pēc tam eksperimentu veica citādā formā. Pētījamajam bija jāsakārto attēli skaitļu pieaugošā kārtībā, bet 3 pēdējos ciparus jāsummē. Pēc tam bija jāpasaka, kādi skaitļi bija kuros attēlos. Tika iegūti šādi rezultāti: pirmsskolnieki iegaumēja 3,1 attēlu un neviena skaitļa; skolēni – 10,2 skaitļus un 1,8 attēlus; pieaugušie – 10,2 skaitļus un 1,3 attēlus.

Eksperiments parādīja, ka arī bez mērķa iegaumēt kādu materiālu, darbojoties ar to, cilvēks spēj iegaumēt. Turklāt šī iegaumēšana ir produktīva un pēc rakstura netiša. Tai pašā laikā daļa pētījamo (skolēni un pieaugušie) iegaumēja arī skaitļus (pirmajā gadījumā) vai attēlus (otrajā), kaut gan tie bija darbības fons (klasifikācijas), t. i., paralēli tika iegaumēti 1,3 -1,8 priekšmeti. Šo atmiņas veidu sauc par **fona atmiņu**.

Acīm redzams, ka šī atmiņa ir visai neproduktīva un neorganizēta, jo grūti paredzēt, kāds fons būs katrā atsevišķā situācijā un dotajā brīdī.

Šis eksperiments tika veikts arī uz tīšās atmiņas pamata. Pētījuma-
majiem bija dots uzdevums noteiktā laika sprīdī iegaumēt pēc iespējas
vairāk skaitļu vai attēlu. Rezultāti bija sekojoši: pirmsskolnieki iegaumē-
ja 7,4 attēlus; skolēni – 13,1, pieaugušie – 14,1 attēlu.

Tātad tīša un netīša atmiņa ir diezgan produktīvas, taču iegaumē-
šana uz netīšās atmiņas pamata neprasa cilvēka gribas piepūli. Tīša at-
miņa prasa no cilvēka lielu piepūli, īpaši ja cilvēkam nav izveidojušies
efektīvi iegaumēšanas paņēmieni, bet tiek izmantots tikai viens paņē-
miens – materiāla vairākkārtīga atkārtošana. Tādēļ tālāk mēs apskati-
sim atmiņas procesus: iegaumēšanu, saglabāšanu, aizmiršanu un repro-
ducēšanu. Zinot šo procesu likumsakarības, var efektīvi organizēt mne-
misko darbību.

Atmiņas procesi

Iegaumēšana – atmiņas pamatprocess, uz
kura pamata noris cilvēka pieredzes uzkrāšana,
jauno zināšanu saistīšana ar esošajām. Iegaumē-
šana var būt īslaicīga, ilgstoša, netīša un tīša. Ņemot vērā šo veidu prak-
tisko nozīmību, tuvāk pievērsīsimies tīšās iegaumēšanas organizācijas
jautājumiem. Vispirms apskatīsim mehāniskās tīšās iegaumēšanas li-
kumsakarības, kur galvenā mnemiskā darbība ir atkārtošana.

Konstatēts, ka pēc pirmās materiāla izlasīšanas cilvēks iegaumē
vidēji 7 ± 2 atsevišķus elementus. Tika veikts šāds eksperiments.
Pētījumajam lika iegaumēt skaitļu vai vārdu rindu. 6-7 skaitļus (vār-
dus) tas iegaumēja, izlasot vienu reizi, 12 elementu iegaumēšanai
bija jāatkārto 16 reizes, 16 elementu – 30 reizes; lai iegaumētu ele-
mentu rindu no 24 elementiem, bija jāatkārto 44 reizes, bet rindu no
26 elementiem – 65 reizes. Jāatzīmē, ka iegaumējamo elementu skaita
palielināšana rada iegaumēšanas procesa bremzēšanu. Turklāt rin-
das elementu iegaumēšana ir atkarīga no to atrašanās vietas: pirmie
un pēdējie elementi tiek iegaumēti labāk nekā vidējie. Šo parādību
psiholoģijā sauc par malas faktoru.

Iegaumējamā materiāla apjomu var palielināt, ja tas tiek apjēgts.

Veiksim šādu eksperimentu. Pacientieties iegaumēt šādu skaitļu rindu: 101000100111001110, turklāt saskaitiet, cik reizes jums bija jāatkārto, lai iegaumētu. Tagad sagrupējiet šos skaitļus grupās (pa trim katrā): 101 000 100 111 001 110. Iznāca tikai 6 elementi, kuru iegaumēšanai, dabiski, nepieciešams mazāk laika. Vai iegaumējiet sekojošu vārdu rindu: nakts – mežs – māja – logs – kaķis – galds – pīrāgs – zvans – adata – uguns. Apvienojot šos vārdus loģiskā sistēmā, iegaumēt tos būs vieglāk. Piemēram, naktī mežā mājā caur logu ielīda kaķis, uzlēca uz galda un apēda pīrāgu u. tml.

Bieži iegaumēšanas procesu var pastiprināt uz asociācijas (sakarības) pamata ar citu materiālu (zināmais piemērs – varavīksnes krāsu secības asociatīvā iegaumēšana).

Minētajos piemēros mehāniskās iegaumēšanas procesā tika mākslīgi ievadīti apjēgšanas elementi, kas paaugstināja tīšās iegaumēšanas efektivitāti. Bez tam tīšās iegaumēšanas efektivitāti var paaugstināt arī, ieslēdzot iegaumēšanas procesā netīšās iegaumēšanas elementus, kuru pamatā ir cilvēka intelektuālā darbība ar iegaumējamo materiālu.

Pētījamajiem tika doti trīs darbības veidi: pirmajā gadījumā tiem bija trīs reizes jāizlasa kāds fragments, otrajā – pēc dotā plāna tas jāanalizē, trešajā – patstāvīgi jā sastāda plāns. Tad tie tika lūgti pēc iespējas precīzāk izklāstīt fragmenta saturu. Visprecīzāk izklāstīt saturu spēja tie pētījamie, kuri patstāvīgi sastādīja materiāla plānu. Turklāt arī pēc zināma laika tie varēja visprecīzāk reducēt doto materiālu, t. i., materiāls bija nonācis viņu ilgstošā atmiņā. Tātad intelektuālā darbība paaugstina cilvēka mnemiskās darbības produktivitāti.

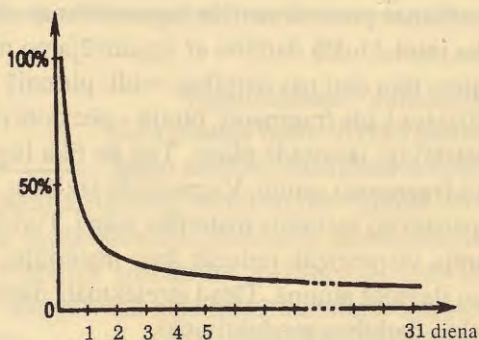
Uz tīšās iegaumēšanas produktivitāti iesaistīti arī paša iegaumēšanas procesa organizācija un cilvēka attieksme pret iegaumējamo materiālu, t. i., tā emocionālā nokrāsa.

Vācu – amerikāņu psihologs K. Levins (1890 - 1947) sīki izpētīja iegaumēšanas produktivitātes atkarību no iegaumēšanas procesa organizācijas. Viņa skolniece, krievu psiholoģe E. Zeigarnika (1900 - 1988), atklāja šādu efektu: labāk tiek iegaumētas nepabeigtas darbības, bet ātrāk aizmirstas – pabeigtas darbības un viss, kas ar tām saistīts. Piemēram, restorāna oficiantam tika jautāts, ko bija pasūtījuši pusdienās un cik tās maksāja trijos gadījumos: tie apmeklētāji, kuri norēķinājās ar viņu un aizgāja, tie, kas vēl pusdienoja, un tie, kas tikko pasūtīja pusdie-

nas. Pirmajā gadījumā oficiants atbildi nevarēja dot, toties deva ļoti precīzas atbildes divos pārējos gadījumos. Šis fakts iegāja psiholoģijas vēsturē kā "Zeigarnikas efekts".

Zināms, ka labāk tiek iegaumēts materiāls, kam ir emocionāla nokrāsa (kā pozitīva, tā arī negatīva). (Ne velti daudzsēriju mākslas u. c. filmu sērijas parasti beidzas visinteresantākajā vietā.) Taču jāatzīmē, ka vīriešu un sieviešu emocionālā atmiņa ir atšķirīga. Sievietes parasti ātrāk aizmirst notikumus ar negatīvu emocionālu nokrāsu (citādi viņas visai nelabprāt uzdrošinātos dzemdēt otru bērnu). Vīriešiem vērojama pretēja tendence: tie ilgāk saglabā atmiņā notikumus ar negatīvu emocionālu nokrāsu.

Saglabāšanas un aizmirstāšanas procesi ir pretēji viens otram. To izpētē ir nostiprinājusies tradīcija pētīt pārsvarā aizmirstāšanas procesu.



Pirmais aizmirstāšanas procesu sāka pētīt H. Ebinhauzs (sk. zīm.). Viņa aizmirstāšanas līkne rāda, ka aizmirstāšanas procesam nav taisnvirziena atkarības (jo vairāk laika paiet, jo vairāk tiek aizmirsts). Šis process līdzīgs logaritmiskai funkcijai, t. i., sākumā notiek intensīva aizmirstāšana, pēc tam šis process palēninās. Līkne rāda, ka vislielākais materiāla aizmirstāšanas procents ir periodā, kas seko uzreiz pēc iemācīšanās. Visintensīvāk materiāls tiek aizmirsts pirmajā dienā. Šis fakts ļauj dot rekomendāciju: stundas ir jāsaģatavo tai dienā, kad attiecīgā stunda skolā notikusi. Šai gadījumā atkārtošānai būs jāpatērē mazāk laika, jo atmiņā būs saglabājies lielāks informācijas daudzums. Ja atkārtošānu atliksiet

uz dažām dienām, tad, atmiņā paliks 20 - 30% informācijas, bet tas nozīmē, ka jums nāksies materiālu apgūt no jauna.

Līdzās vispārējam aizmīšanas likumam pastāv arī **pagaidu aizmīšanas formas**. To cēloņi ir sekojoši: proaktīvā, retroaktīvā un pārmēra bremsēšana.

Proaktīvā bremsēšana un ar to saistītā materiāla neiegaumēšana ir tad, ja cilvēks atrodas spēcīga emocionāla kairinātāja gaidās nākotnē (piemēram, ja nākošajā stundā gaidāms sarežģīts un svarīgs kontroldarbs, iegaumēšanas process iepriekšējā stundā tiks bremsēts).

Retroaktīvo bremsēšanu parasti izsauc spēcīgs emocionāls kairinātājs, kas bijis pagātnē (piemēram, skolēns, saņemot iepriekšējā stundā negatīvu atzīmi un zinot, ka mājās par to sodīs, sliktāk apgūst arī nākošās stundas materiālu, jo skolēna iegaumēšanas process tiek bremsēts).

Pārmēra bremsēšana cilvēkam rodas pārguruma rezultātā. Iegaumēšanas efektivitāte ir dažāda dienas, nedēļas ietvaros. Visnelabvēlīgākais laiks iegaumēšanai ir pirmā un pēdējā stunda, no nedēļas dienām – pirmā un pēdējā darba (mācību) diena.

Reproducēšana ir atmiņas process, kurā operatīvā atmiņa "atlasa" informāciju no īslaicīgās un ilgstošās atmiņas un novirza to uz cilvēka darbību. Atkarībā no iegaumēšanas un saglabāšanas izšķir vairākus reproducēšanas līmeņus: atpazīšana, atcerēšanās un īstenā reproducēšana.

Atpazīšana ir process, kad cilvēks spēj reproducēt materiālu, tikai tiekoties ar to atkārtoti (šai sakarā padomājiet, kad un kāpēc raksta "špikerus"). Atpazīšana var būt daļēja un pilnīga.

Piemēram, iebraucot pilsētā, kurā jūs sen neesat bijuši, jūs daļēji atpazīsiet ielas, mājas utt. Bet, skatoties uz savas vecmāmiņas fotogrāfiju, jūs to pazīsit uzreiz un pilnīgi.

Augstāks reproducēšanas līmenis ir **atcerēšanās**. Atcerēšanās process cilvēkam sākas tad, ja materiāls ticis iegaumēts nenoturīgi un, lai to atcerētos, ir jāpieliek zināmas pūles. Zinot, ka informācija šīnī gadījumā atrodas galvenokārt neapzinātajā sfērā vairāk nekā apzinātajā, var ieteikt dažas rekomendācijas atcerēšanās efektivitātes paaugstināšanai:

- pirmkārt, atceroties jāpiesaista pēc iespējas vairāk asociāci-

ju, kas saistītas ar reproducējamo materiālu (piemēram, iedomājoties šī materiāla iegaumēšanas laiku un situāciju utt.);

- otrkārt, atceroties jācenšas izmantot to pašu modeli, pēc kura materiāls tika iegaumēts;
- treškārt, laika deficīta apstākļos netērēt laiku, lai atcerētos detaļas.

Uzstājoties auditorijas priekšā, dažkārt atmiņā izzūd kāds uzvārds, formula, gada skaitlis u. tml., kas iepriekš bija labi zināms. Bieži šādā situācijā vērojama šāda aina: cilvēks pēkšņi apklust, apmulst, sāk sarkt vai bālēt, nervozē. Kas šai laikā notiek? Viņš savā apziņā drudžaini meklē "pazaudēto" materiālu, neatrod to, atkārtoti meklējumu, atkal neatrod utt. Rezultātā visa darbība tiek traucēta. Šādā situācijā būtu jāturpina runa, piezīmējot, ka uzvārds, skaitlis utt. pēc kāda laika tiks nosaukts, ja orators to atcerēsies. Parasti pēc kāda laika materiāls no neapzinātā sfēras tiek "izstumts", "uzpeld" apziņā, t. i., notiek atcerēšanās. Protams, šo atcerēšanās paņēmieni ir jāapgūst, jo biežāk to lietojot.

Gadījumos, kad materiāls ir apgūts pamatīgi un tas atrodas cilvēka apziņā, atcerēšanās process notiek bez problēmām un īpašas piepūles. Tāds reproducēšanas veids tad arī ir **istenā** reproducēšana.

Atmiņas individuāli tipoloģiskās īpatnības

Viss iepriekš teiktais attiecas uz cilvēka atmiņas vispārējām likumsakarībām. Bet pastāv arī **individuālās atšķirības**, ar kurām vienu cilvēku atmiņa atšķiras no citu cilvēku atmiņas. Atmiņas individuālās atšķirības var izpausties kā cilvēka dažādu atmiņas veidu attiecības, kad dominē kāds no atmiņas veidiem (redzes, dzirdes, vārdiski loģiskais utt.). Otrs cēlonis, kas nosaka atmiņas individuālās atšķirības, var būt atmiņas darbības procesu attīstības īpatnības. Vieņiem raksturīga ātra un noturīga iegaumēšana, ilga saglabāšana un lēna aizmirstāna. Turpretim citi ātri iegaumē un ātri aizmirst vai lēni iegaumē un ātri aizmirst. Vēl viena no atmiņas individuālo atšķirību īpatnībām var būt sajūtu, tēlu un domu dominēšana iegaumēšanā, t. i., cilvēka atmiņa var būt vairāk orientēta uz iegaumēšanu un tās infor-

mācījas saglabāšanu, ko dod sajūtas un uztvere, vai uz informāciju, kas nāk no domāšanas un iztēles.

I. Pavlovs cilvēkus iedalīja divos tipos, no kuriem vienus pieskaitīja "mākslinieciskajam", otrus – "domājošajam" tipam. "Mākslinieciskā" tipa cilvēki labāk iegaumē materiālu, kas nāk no jutekliskās izziņas, bet "domājošā" – no vispārīnātās un netīšās izziņas.

Apskatot cilvēku atmiņas individuālās atšķirības, tās var apvienot grupās, t. i., tipizēt. Piemēram, pēc dominējošā atmiņas veida iegaušanās procesā var izdalīt redzes vai dzirdes atmiņas tipu, motoro vai emocionālo utt.

Atkarībā no tā, kā attīstīta atmiņa, var vērot arī zināmas izmaiņas, kas notiek visā personības struktūrā. Atmiņas vispārējās likumsakarības un individuālās atšķirības ir atkarīgas kā no cilvēka iedzimtajām īpatnībām, tā arī cilvēka mnemiskās darbības. Tādēļ, zinot savas individuālās īpatnības un atmiņas procesu vispārējās likumsakarības, atmiņu var attīstīt.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "ATMIŅA"

Laboratorijas darbs nr. 1

- Tēma.** "Īslaicīgās dzirdes atmiņas apjoma mērīšana".
- Ierīces.** Sagataves pa 10 vārdiem (no 46 burtiem) un 10 divciparu skaitļiem (piemēram, vārdi: ūdens, egle, grāmata, galds, bite, roka, lampa, durvis, sols, tests; skaitļi: 19, 61, 35, 39, 90, 12, 27, 59, 63, 24), hronometrs.
- Darba gaita.** Darbs jāveic divos etapos. Pirmajā etapā iegaumējiet vārdus, kuri tiks nolasīti! Pēc tam 40 sekunžu laikā uzrakstiet tos uz papīra brīvā kārtībā! Tieši tāpat noris darbs arī ar skaitļiem. Otrajā etapā iegaumējiet vēl desmit vārdus (vai skaitļus). Pacentieties pēc iespējas

mobilizēt savu gribu un atmiņu! Arī šis materiāls jāreproducē 40 sekundēs.

Rezultātu apstrāde.

Rādītājs	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pareizi pierakstīto vārdu skaits	19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	9-7	6-4	3
Pareizi pierakstīto skaitļu skaits (no 20)	18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3

Laboratorijas darbs nr. 2

Tēma. "Īslaicīgās operatīvās redzes atmiņas apjoma mērīšana".

Ierīces. Skaitļu tabula, atbilžu veidlapa, hronometrs.

Darba gaita. Vienu minūti tiek demonstrēta skaitļu tabula ar divām skaitļu rindām. Nepieciešams tos galvā saskaitīt, iegūto summu salīdzināt ar 10, bet iegūto starpību – iegaumēt. Tāpat jāiegaumē arī šīs starpības vieta tabulā (tukšais kvadrāts), lai pēc tam to varētu ierakstīt savā veidlapā. Uzdevums izpildāms divreiz (ar dažādām tabulām).

Rezultātu apstrāde.

Īslaicīgās operatīvās atmiņas apjoms tiek noteikts nosacītās ballēs, kas ir divu izpildīto uzdevumu rezultātu summa. Katrā uzdevumā par pilnīgi pareizu atbildi liekami 2 punkti (t. i., pareizi aprēķināta starpība un cipars ierakstīts vajadzīgajā kvadrātā) un 1 punkts - ja starpība ir pareiza, bet ierakstīta nepareizā vietā vai nepareiza starpība ierakstīta pareizā vietā; viss nepareizi - 0 punktu.

Skaitļu tabula

7		1
3	2	
6	8	
5		9
3	6	
8		4
4		2

Atbilžu veidlapa

Rādītājs	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punktu skaits	25	24-23	22-20	19-17	16-13	12-10	9-7	6-4	3

Laboratorijas darbs nr. 3

- Tēma.** "Netišās un tišās atmiņas apjomu attiecību pētīšana".
- Ierīces.** Kartītes, vārdu saraksts, hronometrs. Kartiņu komplekts sastāv no 30 kartītēm. Uz katras no tām uzrakstīts vārds, turklāt visus vārdus var klasificēt trīs grupās (piemēram: profesijas, ziedi, pārtikas produkti).

Profesijas:	Ziedi:	Pārtikas produkti:
<i>skolotājs</i>	<i>tulpe</i>	<i>piens</i>
<i>ārsts</i>	<i>roze</i>	<i>maize</i>
<i>virpotājs</i>	<i>jasmīns</i>	<i>desa</i>
<i>mašīnists</i>	<i>gladiola</i>	<i>bekons</i>
<i>šoferis</i>	<i>narcise</i>	<i>siers</i>
<i>ģeologs</i>	<i>vijolīte</i>	<i>makaroni</i>
<i>psihologs</i>	<i>ceriņi</i>	<i>krējums</i>
<i>pilots</i>	<i>peonija</i>	<i>pastēte</i>
<i>šuvēja</i>	<i>astere</i>	<i>konfektes</i>
<i>atslēdznieks</i>	<i>kreimenīte</i>	<i>šokolāde</i>

Vārdu saraksts, kas arī sastāv no 30 vārdiem, piemēram:

<i>teorēma</i>	<i>nazis</i>	<i>kafijas dzirnaviņas</i>
<i>suns</i>	<i>aīta</i>	<i>zinātne</i>
<i>šķīvis</i>	<i>slēdziens</i>	<i>kaza</i>
<i>analīze</i>	<i>dakšiņa</i>	<i>bloda</i>
<i>govs</i>	<i>vīsta</i>	<i>tests</i>
<i>krūze</i>	<i>attīstība</i>	<i>glāze</i>
<i>sintēze</i>	<i>kaķis</i>	<i>auns</i>
<i>zirgs</i>	<i>gaļasmašīna</i>	<i>zoss</i>
<i>karote</i>	<i>paragrāfs</i>	<i>kastrolis</i>
<i>secinājums</i>	<i>tītars</i>	<i>loģika</i>

Darba gaita. Pētījamais saņem kartītes un norādījumu: pēc iespējas ātrāk sadalīt kartītes trīs grupās. Uzdevuma izpildei patērētais laiks tiek fiksēts. Pēc tam jebkādā secībā pētījamam jāreproducē vārdi, kas bija uzrakstīti uz kartītēm. Otrajā uzdevumu daļā pētījamam tiek dots vārdu saraksts uz tādu laiku, kāds tam bija nepieciešams kartīšu sadalīšanai grupās, un norāde – iegaumēt pēc iespējas vairāk vārdu. Atvēlētajam laikam beidzoties, pētījamam vārdu saraksts jānodod un brīvā secībā jāuzraksta iegaumētie vārdi.

Rezultātu apstrāde.

Tišās un netišās atmiņas apjoms V tiek aprēķināts pēc šādas formulas:

$$V = \frac{x}{30} \cdot 100\%, \text{ kur } x - \text{reproducēto vārdu skaits.}$$

Rezultātu salīdzina un izdara secinājumu par tišās un netišās atmiņas apjomu atšķirībām.

Jautājumi atkārtšanai.

1. Veiciet eksperimentu: iedomājieties, ka pēkšņi cilvēkiem zudusi atmiņa. Novērtējiet un zinātniski izanalizējiet iedomāto situāciju!
2. Noformulējiet sekmīgas iemācīšanās nosacījumus!
3. Vai ir jācīnās ar aizmiršanu? Kā to darīt?

2.5. DOMĀŠANA UN RUNA

Domāšanas vispārīgs raksturojums

Domāšanas vispārīgs raksturojums

Cilvēkam ir divlīmeņu pasaules atspoguļošanas sistēma – jutekliskā un netiešā jeb pastarpinātā. Jutekliskā atspoguļošana ļauj izzināt tos priekšmetus un parādības, kuri katrā konkrētā momentā iedarbojas uz mūsu maņu orgāniem.

Jūs, protams, zināt, ka visi ķermeņi sastāv no atomiem, bet atomi – no kodola un elektroniem utt. Ar kādiem sajūtu orgāniem šīs ziņas tika iegūtas? Ja tādu sajūtu orgānu cilvēkam nav, tad kādā ceļā viņš šīs zināšanas iegūvis?

Atspoguļot pasauli vispārinātā un netiešā veidā cilvēks spēj domāšanas procesā, kur vispārināts pasaules atspoguļojums ir nevis konkrēta priekšmeta atspoguļojums, bet gan priekšmetu grupas īpašību vispārināts atspoguļojums.

Piemēram, mēs sakām vārdu "egle". Pasaulē ir miljardi egļu, bet mūsu apziņā rodas šī koka vispārināts tēls (stumbrs, skujuas utt.), taču ne konkrētas egles tēls. Neapstrīdami, ka šīs vispārinātās pazīmes cilvēkā veidojušās konkrētu egļu novērošanas rezultātā. Tāpēc var apgalvot, ka domāšana ir cieši saistīta ar juteklisko izziņu, kuras tēli ir "materiāls" domāšanai. No otras puses, šo koku vispārinātās pazīmes sauc vienā vārdā "egle", t. i., izmanto runu.

Vispārināšanas funkcija iespējama ar jutekliskās izziņas un, galvenais, runas palīdzību. Vārds runā vispārina priekšmetu grupas pašas būtiskākās īpašības. Līdz ar runas rašanos cilvēkam radās iespēja atspoguļot pasauli, kas konkrētajā momentā neiedarbojās uz viņa maņu orgāniem, t. i., netieši. (Starpnieka lomu šeit pilda runa.)

Mēs varam runāt par atomu uzbūvi, gaismas dabu, par dzīvību uz Marsa, klimatu Gobi tuksnesī u. c., un tādā ceļā izziņāt tos.

Tātad **domāšana** ir psihisks izziņas process, kurā ar runas palīdzību notiek vispārināta un netieša atspoguļošana.

Runas pamatvienība ir vārds, kas pilda vairākas funkcijas.

Vārds, valoda un runa domāšanā

Pirmkārt, vārds apzīmē kādu priekšmetu, norāda uz to, izsauc apziņā tā tēlu.

Izrunājot vārdu "roka", mēs to attiecinām uz noteiktu priekšmetu, bet vārdu "suns" uz citu utt. Šīs vārda funkcijas ļauj cilvēkam vajadzīgajā

brīdī "izsaukt" attiecīgo priekšmetu tēlus bez tiešas to novērošanas.

Otrkārt, vārds dod iespēju analizēt priekšmetus, ieraudzīt to būtiskās pazīmes, iekļaut tos tajā vai citā priekšmetu grupā, tādējādi kļūstot par abstrakcijas² un vispārināšanas līdzekli, t. i., ļauj atspoguļot dziļākās, ārēji neredzamās priekšmetu īpašības un savstarpējās sakarības. Šo funkciju parasti sauc par "vārda nozīmi". Vārda nozīmi sastāda divi procesi: priekšmeta būtisko pazīmju un īpašību izdalīšana, t. i., abstrakcija un priekšmeta iekļaušana noteiktā priekšmetu grupā, kam ir kopējas pazīmes, t. i., **vispārināšana**.

² Abstrakcija (lat. abstractio – novēršanās) – novēršanās (domās) no priekšmetu vai parādību nebūtiskajām īpašībām, lai pievērstos tām īpašībām, kas atklāj to būtību.

Piemēram, vārds "pulkstenis" apzīmē visus pulksteņus pasaulē neatkarīgi no to formas, izmēra, noformējuma utt.

Tā kā vārdam ir nozīme, t. i., vārds vispārīna apkārtējās pasaules priekšmetus un parādības pēc to būtiskajām pazīmēm, tas kļūst par **jēdzienu**. Tomēr atsevišķs vārds parasti neizsaka notikumu vai attieksmi, t. i., nevar noformulēt sarežģītu domu. Tas iespējams tikai ar vārdu sakopojumu. Vārdu uzbūves un saskaņošanas likumus un noteikumus, un pašu vārdu kopumu sauc par **valodu**. Valoda kā sistēma realizējas runā. Gadījumā, ja valoda šo funkciju nepilda (piemēram, latīņu valodā nerunā neviena tauta), to sauc par "mirušu".

Runas galvenā funkcija ir informācijas nodošana vai vispārīnašana. Sarunai ir divi procesi: ekspresija un impresija. Runas **ekspresija** (lat. expressio – izteiksmība) ir domas ietērpšana valodā un tās novadīšana līdz sarunu biedram. **Impresija** (no fr. impression – iespaids) saņemtais informācijas uztvere, tās analīze.

Otra runas funkcija ir iespēja uzkrāt, saglabāt un, dabiski, nodot informāciju no cilvēka uz cilvēku, no paaudzes uz paaudzi. (Piemēram, bibliotēkas ir cilvēces iepriekšējo paaudžu rakstu runas sava veida glabātavas.)

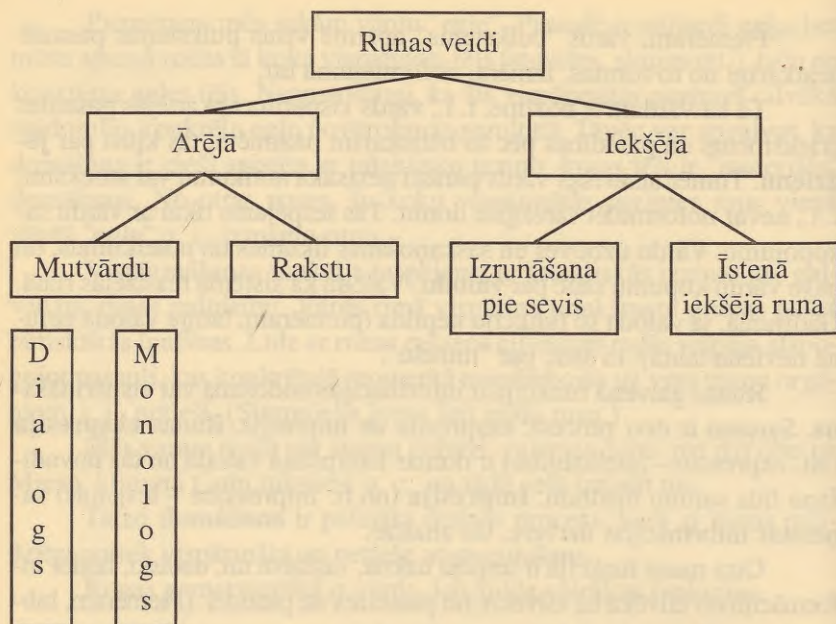
Vēl viena svarīga runas funkcija ir tās spēja "apkalpot" domāšanu, t. i., runa ir cilvēka "domāšanas ierocis". Šai gadījumā cilvēks, izmantojot iekšējo runu, it kā sarunājas pats ar sevi, veido un precizē domu, bet pēc tam var to izteikt ārējā runā.

Sabiedrības attīstības procesā cilvēkam izveidojušies dažādi runas veidi. Katrs no tiem rodas cilvēka attīstības attiecīgā etapā. Bērnā vispirms rodas ārējā dialogiskā runa, pēc tam – ārējā monoloģiskā, t. i., runāšana pie sevis vai iekšējā runa, un visbeidzot – veidojas rakstu runa (skat. shēmu 94. lpp.).

Ārējās runas galvenās atšķirīgās īpatnības ir, pirmkārt, – to var novērot citi un, otrkārt, tā ir izvēsta. Īstenā iekšējā runa, kas apkalpo domāšanu savukārt ir lakoniska. Ārējās runas "pārvēršanās" un uz tās pamata īstenās iekšējās runas veidošanās process cilvēkam ir ļoti sarežģīts.

Dažus šī procesa mehānismus var ilustrēt ar piemēru. Vārdā izlaisti līdzskaņi: ...o...a. Šai gadījumā acīmredzot varēs atrast vairākus vārdus soma, roka utt. Bet tagad atrodi vārdu, ja izlaisti patskaņi: sk...l...t...js. Uzminējāt - skolotājs! Pamēģiniet atrast citu vārdu! Grūti?

Šis elementārais piemērs rāda, ka vārda nozīmes nesēji ir līdz-



skaņi, nevis patskaņi, jo, kā redzējām, piemērā, kurā bija izlaisti patskaņi, varēja atrast tikai vienu vārdu. Tādēļ īstenā iekšējā runā tiek lietoti līdzskaņi, bet patskaņi tiek it kā saīsināti; līdz ar to runa arī saīsinās.

Padomājiet, kādu padomu jūs dotu tiem, kas piedalās spēlē "Brīnumu lauks", kur jāuzmin vārds pa burtiem!

No augstāk minētā var izdarīt secinājumu, ka runa ir cieši saistīta ar domāšanu. Tikai pateicoties runai, cilvēkam rodas iespēja atspoguļot objektīvo īstenību vispārināti un pastarpināti.

Domāšana un jutekliskā izzīņa

Tai pašā laikā domāšana ir cieši saistīta ar juteklisko atspoguļošanu, t. i., ar sajūtām un uztveri. No jutekliskās atspoguļošanas domāšana gūst materiālu un tajā arī pārbauda apjēgšanas procesā radušās domas atbilstību īstenībai.

Jūtot priekšmetu siltuma atšķirības, pētniekam, dabiski, rodas

jautājums: kas nosaka ķermeņu siltuma atšķirības? Kā jūs atceraties no fizikas vēstures, vieni zinātnieki apgalvoja, ka šīs atšķirības nosaka "siltumradis", citi – molekulu kustība. Tas nozīmē, ka šīs parādības sajūtu atspoguļojums domāšanā ticis traktēts dažādi. Kā nonākt pie patiesības? Tikai paaugstinot acs jūtīguma sliekšni (ar mikroskopa u. c. palīdzību), t. i., pārbaudot šīs domas jaunā, augstākā jutekliskās izziņas līmenī.

Var iedomāties sekojošu domāšanas un jutekliskās izziņas saikni: jutekliskā atspoguļošana izvirza problēmu, domāšana mēģina to risināt, veidojot jaunu domu, ko pēc tam pārbauda jaunā jutekliskās izziņas līmenī, radot un pilnveidojot dažādas ierīces, mērinstrumentus u. c. tehniskās palīgierīces.

Divas zinātnes par domāšanu

Domāšanas procesi ārējai novērošanai nav pieejami.

Vērojot cilvēku, mēs nevaram zināt, par ko un kā viņš domā. Pēc ārējām pazīmēm (pietrē krunkas, acu skats u. c.) mēs redzam, ka cilvēks domā, bet nevaram spriest par viņa domu saturu.

Sakarā ar to, ka domāšana ir cieši saistīta ar runu, bet runa var būt iekšējā un ārējā, tad arī domāšanas procesam ir divas puses – tas notiek uz iekšējās runas pamata un ārēji izpaužas ārējā runā. Tādēļ domāšanas procesu pēti divas zinātnes – psiholoģija un formālā loģika. Psiholoģija pēti iekšējo domāšanas procesu, bet formālā loģika – domāšanas procesa izpausmi ārējā runā.

Išumā aplūkosim formālās loģikas galvenās kategorijas, kuras atspoguļo cilvēka domāšanas noteicošos momentus.

Jēdziens ir doma, kura atspoguļo priekšmetu un parādību kopējās un būtiskākās pazīmes un īpašības. Jēdziena izpausme ir vārds, turklāt jebkurš vārds izpauž tā priekšmeta nozīmi, kuram tas "piesiets". Tādēļ jēdzienu veidošanas procesā var dominēt cilvēka jūtu vai tēlu komponenti, domāšanas procesā izveidojušās abstraktās vai loģiskās saites. Tātad viena un tā paša jēdziena vai tā izpausmes – vārda – saturs dažādu cilvēku uztverē var būt atšķirīgs.

Piemēram, vārds "veikals" pirmsskolniekā izsauc galvenokārt ju-tekliskos tēlus: "silta maize", "garšīgas konfektes" utt. Jaunāko klašu skolēnos šis vārds jau būs piepildīts ar uzskatāmiem priekšstatiem – veikala, pārdevēja, letes, pircēju izskats u. c., bet pieaugušam cilvēkam šis vārds asociēsies ar jēdzieniem "ražošana", "sadale" utt.

Šis piemērs rāda, ka viena un tā paša jēdziena saturs cilvēka dzī-ves laikā mainās, padziļinās.

Psiholoģijā izšķir divus jēdzienu veidus: ikdienas apziņas jēdzie-ni (sadzīves) un zinātniskie jēdzieni.

Sadzīves jēdzienus cilvēks gūst praktiskās pieredzes procesā, un galveno vietu to veidošanā ieņem priekšmetu īpašības, ko atspoguļo sa-jūtas un uztvere. Un kaut gan šie jēdzieni cilvēkam ir labi zināmi, bieži vien viņš tos nevar noformulēt vārdos.

Zinātniskie jēdzieni veidojas uz netiešiem loģiskiem sakariem, kas atspoguļo priekšmeta dziļākās īpašības un pazīmes. Šie zinātniskie jēdzieni veidojas domāšanā.

Bieži vien zinātnisko un sadzīves jēdzienu saturs var nonākt pret-runā. Nepareizs sadzīves jēdziens var nākotnē bremsēt cilvēka attiecīgā zinātniskā jēdziena veidošanos. Tādēļ vecākiem jāzina – uz bērna – "kā-pēciša" (3 - 6 gadi) – jautājumiem jāatbild pareizi, šim vecumam pie-ejamā formā.

Zinātnisko jēdzienu veidošanas procesā, no vienas puses, attīstās cilvēka domāšana, bet no otras puses, klausoties vārdos izteiktajos jē-dzienos, var spriest par konkrētā cilvēka domāšanas attīstību.

Spriedums - tā ir doma, kura apstiprina vai noliedz sakaru un attiecību esamību starp priekšmetiem un parādībām, to pazīmēm un īpa-šībām. Šī doma izpaužas vārdos. Spriedumi var būt patiesi un nepatiesi.

Piemēram, spriedums "Visas sēnes ir ēdamas" ir nepaties, bet "Benzīns ir iztvaikojošs šķidrums" – paties.

Cik pareizi katrs spriedums atspoguļo sakarus, liecina prakse. Pēc cilvēka izteiktajiem spriedumiem var spriest par viņa domāšanas līme-ņa attīstību.

Tomēr ne tikai prakse ir spriedumu patiesuma vai nepatiesuma kritērijs. Liela loma šeit ir slēdzienam.

Slēdziens - tā ir uz dažādu spriedumu salīdzināšanas un analīzes pamata radusies jauna doma.

Piemēram:

- 1) visus krāsainos metālus magnēts nepievelk;
- 2) alva - krāsainais metāls (otrais spriedums);
- 3) alvu magnēts nepievelk (šai gadījumā slēdziena loma ir trešajam spriedumam).

Ir divi slēdzienu veidošanas ceļi: induktīvais un deduktīvais.

Induktīvais slēdziena veidošanas ceļš (indukcija) ir uz atsevišķu faktu, gadījumu, notikumu un raksturojumu pamata izveidots secinājums (t. i., virzība no atsevišķā uz vispārējo).

Piemēram:

- 1) alumīniju magnēts nepievelk;
- 2) alvu arī magnēts nepievelk utt.;
- 3) visi šie metāli ir krāsaini, bet krāsainos metālus magnēts nepievelk.

Slēdzienu veidošanas deduktīvais ceļš paredz atsevišķu notikumu, faktu un parādību atklāsmi, izejot no vispārējo likumu un noteikumu zināšanas (t. i., virzība no vispārīgā uz atsevišķo). (Pirmais slēdziena piemērs bija veidots dedukcijas ceļā.)

Indukcija un dedukcija ir cieši savstarpēji saistītas. Apskatot to vai citu priekšmetu vai parādību, cilvēks izdara ne tikai vispārinošus slēdzienus, balstoties uz dotā priekšmeta vai parādības atsevišķām pazīmēm un īpašībām, bet arī atsevišķus secinājumus, izejot no vispārējām likumsakarībām un vispārējiem noteikumiem. Slēdzienu veidošanas abu ceļu ciešais sakars sekmē priekšmetu un parādību būtības pilnīgāku atklāšanu. Tai pašā laikā, novērojot konkrēta cilvēka slēdzienu veidošanas procesu, var pilnīgāk spriest par viņa domāšanas briedumu.

Psiholoģija, atšķirībā no formālās loģikas, pēta domāšanu kā psihisku (iekšēju) procesu. Tālāk apskatīsim šī procesa likumsakarības un mehānismus.

Domāšana kā process

Lai iedziļinātos šajā jautājumā, jāatceras noteikumi, kuri nosaka parādības kā procesa atbilstību.

Piemēram, caurskatot kinolentu, mēs redzam daudz atsevišķu kadru – "attēlu". Un, tikai noteiktā ātrumā projicējot šos kadrus uz ekrāna, atsevišķie kadri (attēli) saplūst vienotā procesā.

Tātad kādu parādību var nosaukt par procesu? Kas nepieciešams, lai parādība būtu process?

Parādībai, pirmkārt, jāpastāv no atsevišķiem (diskrētiem) lielumiem (mūsu piemērā – atsevišķie kadri); otrkārt, šos lielumus kaut kādā veidā jāapvieno, t. i., jāuzdod procesuālais likums. Iepriekšminētajā piemērā procesuālais, atsevišķus kadrus vienojošais likums bija projicēšanas ātrums (mūsdienu kino tas ir 24 kadri sekundē).

Ja šis pārdomas pārnēs uz domāšanas kā procesa analīzi, tad nepieciešams tajā izdalīt atsevišķus lielumus un procesuālo likumu. Diskrētās vienības domāšanā ir prāta operācijas: analīze, sintēze, salīdzināšana, vispārināšana, bet procesuālais, tās vienojošais likums – problēmsituācija. Aplūkosim šos jēdzienus.

Analīze ir domāšanas operācija, kas nodrošina dalīšanu, skaldīšanu, veselā sadalīšanu atsevišķos elementos.

Sintēze ir domāšanas operācija, kas nodrošina daļu apvienošanu vienā veselā.

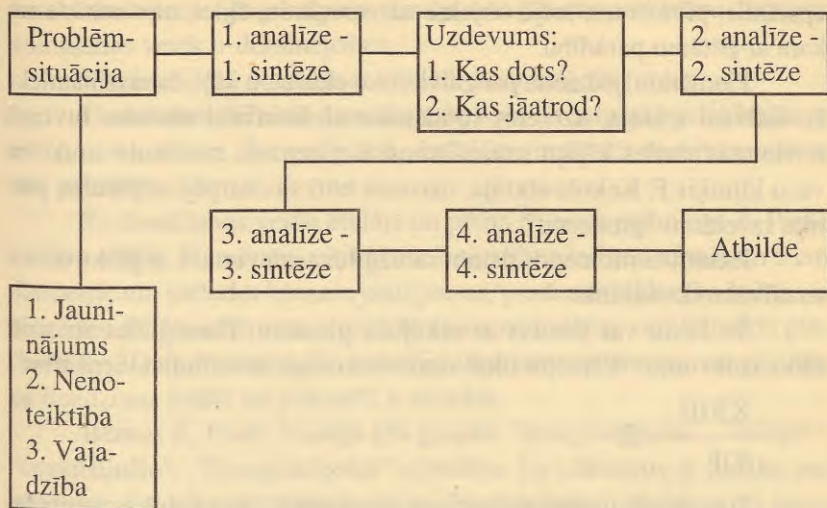
Salīdzināšana ir domāšanas operācija, kurā notiek priekšmetu un parādību īpašību un raksturojumu līdzības un atšķirības noteikšana.

Vispārinājums ir domāšanas operācija, kas nodrošina ģenerālo sintēzi, kuras rezultātā rodas zināšanas par dabas un sabiedrības vispārējām likumsakarībām.

Lai atsevišķas domāšanas operācijas apvienotos procesā, jāveido problēmsituācijas, kuras rodas pie trim vienlaicīgiem nosacījumiem: pirmkārt, jauna, agrāk nepazīstama fakta, parādības rašanās; otrkārt, veidu nenoteiktība šī fakta vai parādības izzināšanā; treškārt, cilvēka vēlēšanās un tieksme izzināt jauno. Kāda nosacījuma trūkums dara neiespējamu problēmsituācijas rašanos, bet, tas nozīmē, dara neiespējamu arī domāšanas procesu. Sevišķi svarīgs ir trešais nosacījums – cilvēka vēlēšanās un tieksme izzināt jauno.

Domāšanas procesu var attēlot shematiski (skat. 99. lpp.).

Domāšanas process cilvēkam parasti sākas ar problēmsituācijas rašanos, kura "iedarbina" sākotnējo analītiski sintētisko darbību nenoteiktības likvidēšanai. Šīs darbības rezultātā tiek formulēts uzdevums.



Uzdevumā skaidri formulēts, kas dots un kas jāatrod, t. i., ko cilvēks zina un ko nezina dotajā situācijā. Pēc tam notiek analītiski sintētiskā darbība ar šo uzdevumu līdz tam laikam, kamēr tiks rasta atbilde vai arī process apstāsies, ja cilvēks, izmēģinājis visus iespējamus variantus analītiski sintētiskā darbībā, atbildi neatrod.

Bieži vien jauna doma, kas ir domāšanas procesa galarezultāts, "uzpeld" cilvēka apziņā pēkšņi un negaidīti. Šī parādība, ko psiholoģijā dēvē par insaitu (intuīciju), norāda, ka informācijas pārstrāde, t. i., analītiski sintētiskā darbība notiek ne tikai apziņā, bet arī zemapziņā.

Zinātnieku darbības izpēte liecina, ka intuitīvā uzminēšana rodas pie sekojošiem savstarpēji saistītiem nosacījumiem.

Pirmkārt, "atklāsmē" parasti nāk pēc ilgāka intelektuāla darba pie attiecīgās problēmas un momentā, kad zinātnieks ar to nenodarbojas.

Izcilais franču matemātiķis un filozofs A. Puankare liecinājis, ka ne vienu vien reizi, neatradis grūta uzdevuma risinājumu, viņš to atlicis malā. Un risinājums bieži radies pats no sevis, turklāt pilnīgi negaidītās situācijās. Vienreiz tas noticis brīdī, kad Puankare uzlicis kāju uz karietes kāpšļa, lai iekāptu karietē. Doto uzdevumu apzināti viņš bija risinājis pirms diviem gadiem.

Otrkārt, insaita tiešais "ierosinātājs" bieži vien ir kāds gadījuma

apstākļis, piemēram, ārējā objekta uztvere, kam, šķiet, nav nekāda sakara ar pētāmo parādību.

Piemēram, jēdzienu par galvanisko elektrību itāļu dabaszinātnieks L. Galvani atklāja, uztverot strādājošas elektroforās mašīnas tuvumā novietotās vardes kājiņu saīsināšanos. Bet benzola molekulu struktūru vācu ķīmiķis F. Kekule atklāja, uztverot būrī savstarpēji saķērušos pērtiķu izveidoto "gredzenu".

Intuitīvie momenti, risinot sarežģītus uzdevumus, ir praktiski visu cilvēku domāšanā.

Šo faktu var ilustrēt ar sekojošu piemēru. Pamēģiniet atrisināt šādu uzdevumu: "Pārceļot tikai vienu sērkociņu, izveidojiet vienādību"!

$$\frac{XXIII}{VII} = II$$

Daudziem uzreiz neizdosies to atrisināt. Bet tie, kas šo uzdevumu atrisinās, pārlicināsies, kas ir insaits. Zinu risinājumu! Cik tas vienkāršs!

Domāšanas veidi

Atkarībā no tā, kādā līmenī notiek domāšanas process, kas ir analītiski sintētiskās darbības pamatā, domāšanu nosacīti iedala trīs veidos: uzskatāmi darbīgajā, uzskatāmi tēlainajā un abstrakti teorētiskajā.

Uzskatāmi darbīgā domāšana raksturojas ar to, ka analītiski sintētiskā darbība tiek veikta ar pašiem priekšmetiem, t. i., tieši darbojoties ar tiem.

Vai jūs kādreiz esat domājuši par to, kāpēc bērni lauž rotaļlietas? To var izskaidrot ar bērna tieksmi izzināt apkārtējo pasauli, izzināt, kā izgatavota un no kā sastāv rotaļlieta. Realizēt šo tieksmi bērns var tikai ar "roku domāšanu". Analīze, t. i., rotaļlietas izjaukšana, tam padodas, bet sintēze – tās bieži vien nav.

Tas ir pirmais domāšanas veids, kas rodas bērna psihiskās attīstības procesā. Pat vēl neprotot runāt, tas ar rokām veic analītisko sintētisko darbību. Šis domāšanas veids piemīt arī pieaugušiem cilvēkiem. Ir

vesela rinda profesiju (skulptors, šuvēja u. c.), kurās uzskatāmi darbīgās domāšanas veids ir dominējošais.

Vārdiem šajā domāšanas veidā ir konstatējoša funkcija.

Uzskatāmi tēlainā domāšana balstās uz atmiņas priekšstatiem un uztveres tēliem. Šai gadījumā analītiski sintētiskā darbība noris ar tēla palīdzību.

Šo domāšanas veidu atklāja un pētīja Šveices psihologs Ž. Piažē (1896 - 1980). Piemēram, viņš ņēma 2 plastilīna lodītes, apmēram 5 cm diametrā, un, uzdodot bērnam jautājumus, panāca atbildes, ka lodītes ir vienādas. Pēc tam bērna acu priekšā vienu no lodītēm viņš pārvērta plācenītī 8 - 10 cm diametrā. To izdarījis, viņš bērnam prasīja, vai plastilīna daudzums lodītē un plācenītī ir vienāds.

Bērnus Ž. Piažē iedalīja trīs grupās: "nesaglabājošie", "vidējie", "saglabājošie". "Nesaglabājošie" atbildēja, ka plācenītis ir lielāks par bumbiņu, "vidējie" atbildēs šaubījās, "saglabājošie" atbildēja, ka šajos priekšmetos ir vienāds materiāla daudzums. 5 - 7 gadu vecu bērnu vidū pārsvarā ir "saglabājošie".

Šie eksperimenti ļāva Ž. Piažē apgalvot, ka šī vecuma bērnu domāšana pilnīgi balstās uz tēliem, t. i., analītiski sintētiskā darbība balstās uz uztveres tēliem. Ja bērns uztver plācenīti kā lielāku, jo tam ir lielāka platība (salīdzinot ar lodīti), tad slēdziens būs sekojošs: plācenīti materiāla vairāk. Kļūda uztverē noved pie kļūdas domāšanā.

Jaunākā skolas vecuma bērni nevar analizēt un salīdzināt priekšmetus, tos neredzot. Domāšanas obligāts nosacījums tiem ir tiešs parādību uztveres process. Tā arī ir uzskatāmi tēlainā domāšana, kas ir jau augstāks cilvēka analītiski sintētiskās darbības līmenis. Šo līmeni cilvēks sasniedz vēlāk nekā uzskatāmi darbīgā domāšana, un cilvēkam tas attīstās visu mūžu. Uzskatāmi tēlainā domāšana nepieciešama daudzās profesijās.

Abstrakti teorētiskā domāšana ir analītiski sintētiska darbība nevis ar priekšmetiem vai to tēliem, bet jēdzieniem vai vārdiem, kas šos priekšmetus vai parādības apzīmē. Cilvēks, pat neredzot priekšmetu, var analizēt, salīdzināt, sintezēt jēdzienus, apvienot tos spriedumos, izdarīt slēdzienus. Tieši šis domāšanas veids ļauj cilvēkam abstrahēties no priekšmetu tiešas uztveres un apjēgt tos.

Tā, sēžot klasē, mēs varam apdomāt, kas notiek Āfrikas tuksnesī vai uz Mēness.

Šis domāšanas veids ļauj cilvēkam bezgalīgi paplašināt pasaules izzināšanu, distancēties no tās tiešas iedarbības uz mūsu sajūtu orgāniem un, kā mēs redzam, tas ir cieši saistīts ar runu.

Minētie domāšanas veidi ir izdalīti nosacīti. Būtībā uzskatāmi darbīgā un uzskatāmi tēlainā domāšana ir cieši saistītas ar abstrakti teorētisko, jo jebkura domāšana operē ar vairāk vai mazāk vispārinātiem, abstraktiem jēdzieniem, un līdz ar to jebkura domāšanas procesa pamatā ir uzskatāmie un jutekliskie tēli. Arī pats jēdziens ietver sevī tā priekšmeta vai parādības tēlu, kura būtību tas izklāsta.

Domāšanas individuālās īpašības

Kaut gan domāšana ir pakļauta vispārējām likumsakarībām, katra atsevišķa cilvēka domāšanas procesam var būt individuālas īpatnības.

Pirmkārt, cilvēkiem var būt dažādas domāšanas veidu attiecības: var būt vairāk attīstīta uzskatāmi darbīgā, uzskatāmi tēlainā vai abstrakti teorētiskā domāšana. Lielā mērā tas ir atkarīgs no cilvēka darbības specifikas, no viņa mācību un audzināšanas apstākļiem, no iedzimtajām nervu sistēmas īpašībām, sajūtu orgānu īpatnībām.

Otrkārt, var būt atšķirīgas domāšanas operāciju attiecības domāšanas procesā. Vieni cilvēki labāk analizē, un mēs sakām, ka tiem ir analītiskā domāšana; citi sintezē, vispārina, t. i., tiem ir sintētiskā domāšana.

Treškārt, var spriest par konkrēta cilvēka domāšanas kvalitāti kopumā. Prāta kvalitātei ir individuālas atšķirības, to nosaka visas domāšanas likumsakarības. Galvenie cilvēka prāta kvalitatīvie raksturojumi ir plašums, dziļums, patstāvība, kritiskums, elastība un ātrums.

Prāta plašums izpaužas apziņas spējā aptvert plašu īstenības dažādu aspektu loku, vispusīgi un radoši pieiet pētāmajiem teorijas un prakses jautājumiem.

Prāta dziļums nozīmē prasmi iedziļināties parādības būtībā, izprast tās rašanās cēloņus un paredzēt tālākas attīstības gaitu.

Domāšanas patstāvība raksturo cilvēka prasmi izvīrīt jaunus uzdevumus un pašam atrast to atrisinājumu.

Prāta kritiskums nozīmē cilvēka prasmi novērtēt savas un citu domas, vispusīgi pārbaudīt spriedumus un slēdzienus. Kritisks prāts ir disciplinēts: cilvēks ar šādu prātu nopietni, atbildīgi attiecas pret darbu, savu un citu cilvēku rīcību un uzvedību.

Prāta elastība izpaužas domas patstāvībā un brīvībā, izvēloties jaunu uzdevumu risināšanas paņēmienus. Elastīgs prāts ir meklējošs, radošs pasaules izziņas process.

Prāta ātrums raksturo cilvēka prasmi ātri orientēties sarežģītā situācijā, ātri apdomāt un pieņemt pareizo lēmumu. Prāta ātrums izpaužas cilvēka apķērbībā un atjautībā. Ātru un pareizu lēmumu pieņemšanai nepieciešama disciplinētība un liels gribasspēks.

Visas minētās prāta īpašības ir savstarpēji cieši saistītas un kopumā sastāda cilvēka intelektu. Prāta īpašības attīstās cilvēka darbības procesā, dažādu domāšanas uzdevumu risināšanas procesā tiktāl, cik attīstās domāšanas operācijas, domāšanas veidi un pats domāšanas process. Pati galvenā domāšanas funkcija ir jaunas domas veidošana, tādēļ šis izziņas process ir galvenais visā cilvēka izziņas sfērā.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "DOMĀŠANA UN RUNA"

Laboratorijas darbs nr. 1

- Tēma.** "Vispārīnāšanas spēju izpēte ar jēdzienu izslēgšanas metodi".
- Ierīces.** Hronometrs, atbilžu lapa, stimulējošais materiāls.
- Instrukcija.** Pētījamajam tiek dota vārdu rinda no pieciem vārdiem, četrus no tiem var apvienot vienā grupā. Pētījamajam jāuzrāda piektais vārds, kas neietilpst šajā grupā, t. i., tas atšķiras no pārējiem vārdiem pēc nozīmes.
- Piemērs:** a) krēsls, b) galds, c) balodis, d) divāns, e) skapis.

Risinājums: vārdi "a", "b", "d", "e" apzīmē mēbeles, vārds "c" neapzīmē mēbeli, tas ir putns. Atbildes lapā tātad jānosvīturo burts "c".

Darbam atvēlētais laiks - 6 minūtes.

Stimulējošais materiāls.

- | | | | | |
|------------------|----------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1.a) rakstīt, | b) cirst, | c) šūt, | d) lasīt, | e) kalt. |
| 2.a) šaurs, | b) stūrainis, | c) īss, | d) augsts, | e) plats. |
| 3.a) velosipēds, | b) motocikls, | c) vilciens, | d) tramvajs, | e) autobuss. |
| 4.a) rietumi, | b) kurss, | c) virziens, | d) ceļojums, | e) ziemeļi. |
| 5.a) redzēt, | b) runāt, | c) just, | d) ošņāt, | e) dzirdēt. |
| 6.a) apgulties, | b) piecelties, | c) piesēsties, | d) pieslieties, | e) atsēsties. |
| 7.a) riņķis, | b) elipse, | c) bulta, | d) loks, | e) līkne. |
| 8.a) labestīgs, | b) uzticīgs, | c) atsaucīgs, | d) glēvulīgs, | e) godīgs. |
| 9.a) sadalīt, | b) atbrīvot, | c) sasaistīt, | d) griezt, | e) atšķirt. |
| 10.a) robeža, | b) tilts, | c) sabiedrība, | d) attālums, | e) laulība. |
| 11.a) aizkars, | b) vairogs, | c) tīkls, | d) filtrs, | e) siena. |
| 12.a) matrozis, | b) galdnieks, | c) šoferis, | d) riteņbraucējs, | e) frizieris. |
| 13.a) klarnete, | b) kontrabass, | c) ģitāra, | d) vijole, | e) arfa. |
| 14.a) atspulgs, | b) atbalss, | c) darbība, | d) atskaņa, | e) atdarināšana. |
| 15.a) mācība, | b) plānošana, | c) treniņš, | d) atskaite, | e) reklamēšana. |
| 16.a) skaudība, | b) skopulība, | c) rijība, | d) negausība, | e) sīkstulība. |
| 17.a) prāts, | b) secinājums, | c) lēmums, | d) iesākums, | e) līgums. |
| 18.a) tuvs, | b) vājš, | c) šaurs, | d) resns, | e) īss. |
| 19.a) katliņš, | b) korķis, | c) kājiņa, | d) sērkokciņš, | e) rokturis. |
| 20.a) miglains, | b) auksts, | c) vējains, | d) apmācies, | e) lietains. |

Rezultātu apstrāde.

Par katru pareizu atbildi³ pētījamais saņem 1 punktu. Slēdzienu un vispārināšanas attīstības līmeni vērtē pēc tabulas.

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pareizo atbilžu skaits	20	19	18	17	16-15	14-13	12-11	10	9

³ Pareizās atbildes (paškontrolei): 1-d; 2-b; 3-a; 4-d; 5-b; 6-d; 7-c; 8-d; 9-e; 10-d; 11-e; 12-d; 13-a; 14-c; 15-e; 16-c; 17-a; 18-d; 19-b; 20-b.

Laboratorijas darbs nr. 2

Tēma. "Matemātiskās domāšanas līmeņa pētīšana".

Ierīces. Hronometrs, atbilžu lapa, stimulējošais materiāls.

Instrukcija. 20 uzdevumi jāizpilda 10 minūtēs. Katrs uzdevums ir noteiktā kārtībā sakārtota skaitļu rinda. Pētījamā uzdevums ir noteikt likumsakarību, pēc kuras sakārtota skaitļu rinda, un ierakstīt skaitli, kurš saskaņā ar šo likumsakarību turpina skaitļu rindu. Uzdevuma izpildes gaitā būs jāsaskaita, jāatņem, jāreizinā un jādalā. Visas operācijas jāveic galvā. Piemēram: 2 4 6 8 10 12 14 ?. Šai rindā katrs nākošais skaitlis ir lielāks par divām vienībām. Tāpat rindu var turpināt skaitlis 16.

Stimulējošais materiāls.

1.	6	9	12	15	18	21	24	?
2.	16	17	19	20	22	23	25	?
3.	19	16	22	19	25	22	28	?
4.	17	13	18	14	19	15	20	?
5.	4	5	12	14	28	31	52	?
6.	26	28	25	29	24	30	23	?
7.	29	26	13	39	36	18	54	?
8.	21	7	9	12	6	2	4	?
9.	5	6	4	6	7	5	7	?
10.	17	15	18	14	19	13	20	?
11.	279	93	90	30	27	9	6	?
12.	4	7	8	7	10	11	10	?
13.	9	12	16	20	25	30	36	?
14.	5	2	6	2	8	3	15	?
15.	15	19	22	11	15	18	9	?
16.	8	11	16	23	32	43	56	?
17.	9	6	18	21	7	4	12	?
18.	7	8	10	7	11	16	10	?
19.	15	6	18	10	30	23	69	?
20.	3	27	36	4	13	117	126	?

Rezultātu apstrāde. Katra pareiza atbilde⁴ tiek vērtēta ar vienu punktu. Matemātiskās domāšanas attīstības līmeni vērtē pēc tabulas:

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pareizo atbilžu skaits	20-18	17	16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5

Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai var nodzīvot dzīvi bez domāšanas?
2. Vai patiess ir F. Titčeva apgalvojums: "Izteikta doma ir meli"?

brodparcennu mbojrecenbo

2.6. IZTĒLE UN JAUNRADE

Iztēles procesa vispārīgais raksturojums

Līdzās uztverei, atmiņai un domāšanai iztēle ieņem svarīgu un īpatnēju vietu cilvēka pasaules izzināšanas un pārveidošanas procesā. Ar ko iztēle (bieži to sauc arī par fantāziju) atšķiras no citiem izzināšanas procesiem?

Kā mēs jau zinām, objektīvās pasaules atspoguļošana noris divos savstarpēji saistītos līmeņos. Pirmais līmenis – sajūtas, uztvere, priekšstati (tēlainā atmiņa). Šī līmeņa atspoguļošanas priekšmets un rezultāts ir apkārtējās pasaules tēli. Otrajā līmenī pasaule tiek atspoguļota vispārināti un netieši, un to nodrošina domāšana. Šī procesa priekšmets un rezultāts ir jēdzieni, spriedumi, slēdzieni, t. i., jaunas domas. Vai cilvēks spēj veidot jaunus tēlus? Sajūtas, uztvere un priekšstati jaunu tēlu izveidot nevar. Un tomēr, paskatoties apkārt, jūs ieraudzīsiet dažādus priekšmetus, ko veidojis cilvēks. Bet, pirms tie tika veidoti, cilvēkā radās šo jauno priekšmetu psihiskais tēls. Dabiski, ka šo tēlu cilvēks nevarēja uztvert agrāk.

⁴Pareizās atbildes (paškontrolei): 1 – 27; 2 – 26; 3 – 25; 4 – 16; 5 – 56; 6 – 31; 7 – 51; 8 – 7; 9 – 8; 10 – 12; 11 – 2; 12 – 13; 13 – 42; 14 – 19; 15 – 13; 16 – 71; 17 – 15; 18 – 17; 19 – 63; 20 – 14.

Iztēle operē ar tēliem, kas rodas sajūtās un uztverē un nostiprinās atmiņas priekšstatos. No šiem tēliem iztēle veido jaunas sakarības. Tāpēc iztēle ir cieši saistīta ar tēlaino atmiņu. Priekšstats ir pamatmateriāls iztēlei, kas veic jaunrades funkciju – uz tā pamata rodas jauns, agrāk neuzverts tēls.

Tāpat iztēle ir psihisks izziņas process, kurā uz veco tēlu pārstrādes pamata veidojas jauns tēls. Iztēles process raksturīgs tikai cilvēkam un ir tā darbības nepieciešams nosacījums, jo, iekams cilvēks sāk darboties, tas vispirms priekšstata, kas un kā jādara. Tāpat priekšmeta tēls tiek veidots jau iepriekš. Līdz ar to iztēlei ir svarīga loma galamērķa priekšstatīšanā. Spēja paredzēt savas darbības galarezultātu jauna tēla veidā, t. i., nospraust mērķi, kvalitatīvi atšķir cilvēka darbību no pat visattīstītākā dzīvnieka uzvedības. Neviena dzīvnieks iepriekš neparedz galarezultātu un jaunā tēla veidošanas procesu.

Iztēles process

Iztēle, tāpat kā domāšana, ir process, kurš arī sākas tikai tad, ja ir radusies problēmsituācija. Tomēr, atšķirībā no domāšanas, iztēles process sākas tādās problēmsituācijās, kurās ir daudz nenoteiktības. Cilvēkam pilnīgi nepazīstamā situācijā domāšana ir bezspēcīga, jo tai nav "pieturas punkta", "etalona" analīzei, sintēzei, salīdzināšanai utt. Turklāt situācijas analīzē domāšana nevar izlaist nevienu posmu, bet nenoteiktā situācijā cilvēks nevar tos apzināt, sasaistīt vienā ķēdē. Tikai iztēles process var daļēji "ignorēt" visu situācijas posmu secību un uzreiz iztēlot galarezultātu. Ļoti bieži gadās tā, ka cilvēks nevar izstāstīt visu loģiski un secīgi, bet saka, ka rezultātam ir jābūt, apmēram, tādām.

Piemēram, var iedomāties, kā izskatīsies jauna kleita vai kostīms, bet detalizēti un secīgi pastāstīt, kādi uzdevumi būs jāatrisina piegriešanā, piemērīšanā, šūšanā utt., nevarēs. Iztēle it kā "izlaiž" visu šo procesu, bet domāšana to izdarīt nevar.

Tādēļ iztēle parasti apsteidz domāšanas procesu. Tēla veidošanā iztēle var ļoti tālu aiziet no reālās īstenības, un te domāšana veic iztēles "cenzora", "kritiķa" lomu.

No augstāk minētā izriet, ka iztēle un domāšana iespējamas tikai

problēmsituācijās, ka iztēle bieži vien apsteidz domāšanas procesu, ka iztēle dod gala tēlu, bet domāšana detalizēti atspoguļo visu šī tēla realizācijas ceļu cilvēka priekšmetiskajā darbībā.

No otras puses, iztēle un domāšana noris uz analītiski sintētiskās darbības pamata. Iztēles procesa operācijas ir analīze, sintēze, tēlu salīdzināšana utt. Galvenā šajās iztēles operācijās ir sintēze, kas atšķiras no domāšanas sintēzes. Var minēt vairākus iztēles sintēzes veidus: aglutinācija, hiperbolizācija, shematizācija, tipizācija.

Aglutinācija (no lat. agglutinare – pielīmēt) ir sintēzes veids, kurā izveidojas tāda tēlu kombinācija, kāda cilvēka reālajā dzīvē nav sastopama vai ir pretrunā saprātam. Piemēram, uz aglutinācijas pamata radies pasakains nāras tēls. (Šai tēlā apvienota puse sievietes un zivs aste, kas reālajā dzīvē nevar būt.) Šī sintēzes veida rezultātus var vērot ne tikai folklorā, bet arī praktiskajā darbībā.

Piemēram, tāds ierocis kā tanks radās automobiļa un liulgabala tēlu aglutinācijas rezultātā. Paskatieties apkārt, un jūs ieraudzīsiet daudz priekšmetu, kuru rašanos noteicis šis sintēzes veids.

Hiperbolizācija (no gr. hyperballō – eju caur kaut ko) ir sintēze, kur jaunajā tēlā (it kā caur prizmu) palielinās vai pamazinās viena tēla mērs salīdzinājumā ar citu, palielinās vai pamazinās tēls kopumā.

Piemēram, pasakās bieži sastopams maziņš varonis (Sprīdītis) vai spēkavīrs, velns ar deviņām galvām utt.

Tipizācija (no gr. typos – nospiedums, forma, paraugs) ir sintēzes veids, kurā uz hiperbolizācijas pamata tiek pasvītrotas kāda priekšmeta vai parādības tipiskās īpašības.

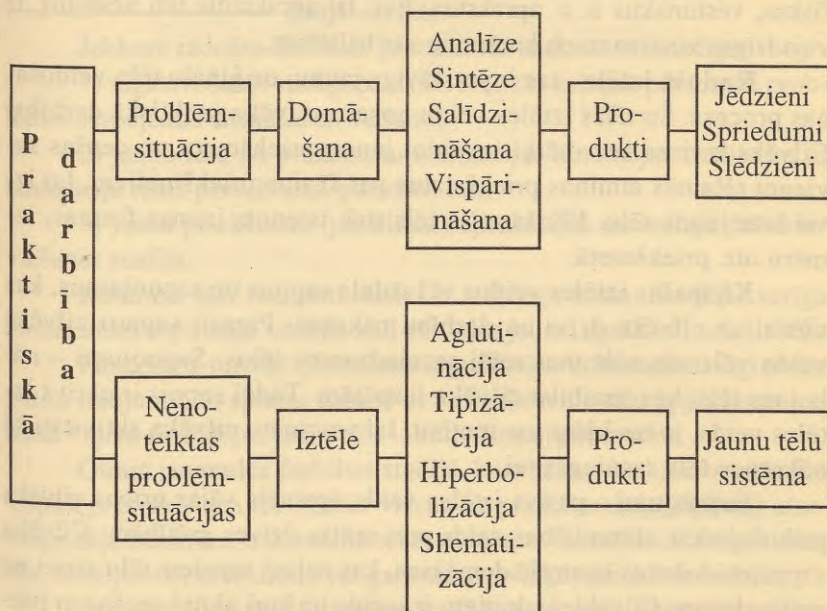
Atcerieties draudzīgos saržus! Tajos mēs uzreiz pazīstam, piemēram, pagaro attiecīgā cilvēka degunu.

Shematizācija – visizplatītākais sintēzes veids dažādu zinātnisku datu sniegšanai shēmās, rasējumos, tabulās u. tml. Shematizācija ir tādu tēlu apvienošana, kuri var būt pilnīgi atšķirīgi no reālajiem priekšmetiem un var būt izteikti ar nosacītiem apzīmējumiem.

Piemēram, radio shēmās lieto nosacītus pretestību, kondensatoru u. c. apzīmējumus. Reālā radio vai televizorā šīs detaļas ļoti atšķiras no to nosacītajiem apzīmējumiem, kas tiek lietoti iztēlē.

Iztēles sintēzes specifika, kas ļauj cilvēkam bieži vien aiziet tālu no reālās īstenības jauno tēlu veidošanā, ieņem svarīgu vietu

cilvēka praktiskajā darbībā, jo palīdz tam paplašināt apkārtējo priekšmetu pasauli. Bet iztēles process būs ražīgāks, ja tā rezultātus kontrolēs domāšana. Shematiski iztēles un domāšanas darbību var attēlot sekojoši:



Iztēles veidi

Nosacīti iztēli iedala vairākos veidos atkarībā no apstākļiem, kādos tā rodas, un no pašas iztēles procesa norises īpatnībām. Atkarībā no iztēles rašanās apstākļiem tā var būt netiša un tiša. Par netišo iztēli runājam tad, ja jaunie tēli rodas bez cilvēka speciāla nodoma, bet par tišo – ja tie rodas ar speciālu nodomu radīt kaut ko jaunu.

Tišā iztēle atkarībā no tās norises īpatnībām iedalās reproduktīvajā un radošajā iztēlē.

Reproduktīvā iztēle ir jauna tēla veidošanas process, kas noris parasti uz šī tēla vārdiska apraksta vai nosacīta attēla pamata.

Piemēram, cilvēks, kas nekad nav bijis tundrā, pēc vārdiska apraksta var iztēloties šo apvidu – līdzenu stepi, kas stiepjas līdz horizontam un pārklāta ar rūsganzaļu sūnu, ar vietvietām spīdīgiem, peļķēm līdzīgiem purviem, kuru malās aug reti, zemi un līki krūmi.

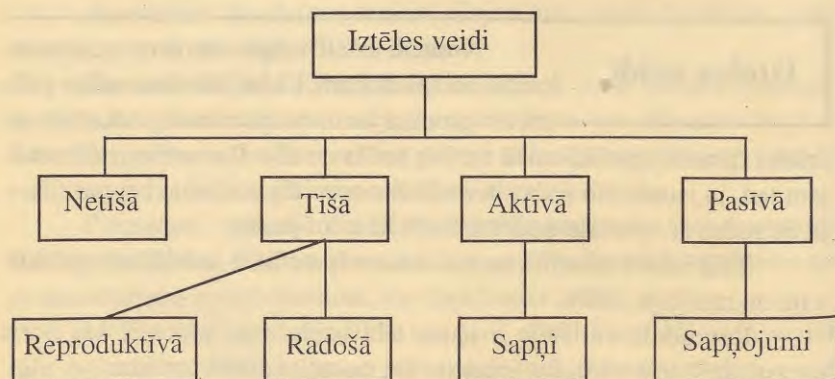
Reproduktīvā iztēle veidojas un attīstās, lasot literatūru, ģeogrāfiskus, vēsturiskus u. c. aprakstus. Bet, lai aprakstītie tēli veidotos, ir vajadzīgas zināšanas, uz kurām tie var balstīties.

Radošā iztēle - tas ir patstāvīgs jaunu, oriģinālu tēlu veidošanas process. Šo tīšās iztēles veidu nosaka cilvēka praktiskā darbība. Cilvēks izvirza sev mērķi izveidot jaunu priekšmetu un cenšas savienot tēlainās atmiņas priekšstatus par šī tipa priekšmetiem, lai izveidotu jaunu tēlu. Pēc tam šis tēls tiek īstenots jaunās formas, izmēru utt. priekšmetā.

Kā īpašus iztēles veidus vēl izdala sapņus un sapņojumus, kas virzīti uz cilvēka dzīvi un darbību nākotnē. Parasti sapņos cilvēks veido vēlamās nākotnes reāli sasniedzamos tēlus. Sapņojumi – nākotnes tēls, kas neatbilst cilvēka iespējām. Tādēļ sapnis ir aktīvs iztēles veids, jo tas kļūst par motīvu, lai veicinātu cilvēka aktivitāti šā nākotnes tēla sasniegšanai.

Sapņojumi - pasīvs iztēles veids, īpatnējs vājas gribas cilvēka psiholoģiskās aizsardzības veids pret reālās dzīves grūtībām. Cilvēka sapņu veidošanos kontrolē domāšana, kas neļauj sapņiem tālu aiziet no reālās dzīves. Cilvēkiem, kuriem ir sapnis un kuri aktīvi cenšas to īstenot, parasti ir stipra griba un augsts domāšanas attīstības līmenis.

Shematiski iztēles veidu sistēmu var attēlot sekojoši:



Iztēle jaunrades procesā

Bez iztēles nav iespējama cilvēka jaunrades darbība jebkurā darbības sfērā – vai tas būtu mākslinieks, atslēdznieks, zinātnieks, skolotājs vai cits.

Jebkurā radošās darbības procesā var saskatīt trīs stadijas:

- 1) sagatavošanās stadija, kad tiek izvirzīts mērķis, pārdomāti problēmas iespējamie risināšanas varianti;
- 2) jauno tēlu un priekšstatu realizācijas korekcijas stadija un to realizācija reālā priekšmetā, parādībā utt.;
- 3) jaunā priekšmeta (parādības) aprobācijas un reālajā dzīvē ieviešanas stadija.

Katrā no šīm stadijām iztēlei ir atšķirīga loma. Sevišķi svarīga loma iztēlei ir pirmajā stadijā, kad veidojas jauns, agrāk vēl nebijis tēls.

Piemēram, pirmās lidmašīnas izgudrotājs A. Možaiskis ilgi pētīja putnu lidojumu, to spārnu uzbūvi u. c. Uz šo reālo tēlu apjēgšanas pamata viņam izveidojās jauns tēls – lidmašīnas spārna tēls.

Otrajā jaunrades darbības stadijā, kura sākas, kad jau izveidojies vispārējs priekšmeta tēls, iztēle virzīta uz priekšmeta (parādības) atsevišķu daļu konkrētu, uzskatāmu tēlu veidošanu. Šie tēli tiek īstenoti skicēs, zīmējumos, rasējumos vai gatavās atsevišķās priekšmeta daļās.

Ja pirmajā jaunrades darbības stadijā iztēle rada vispārinātu priekšmeta tēlu, bet otrajā konkretizē tā detaļas, tad trešajā tā piedalās kombināciju atlasē, līdz ar to tuvinot radošās ieceres īstenošanu dzīvē.

Tādējādi jaunrade kā cilvēka iztēles darbības brīva organizācija – tas ir darbs, kas prasa lielu sasprindzinājumu.

Starp citu, visi izcilie mākslas darbi ir radušies to autoru ilga un saspringta darba rezultātā. Atcerēsimies to lielo skiču, zīmējumu un etižu skaitu, ko zīmējis Rembrants, Leonardo da Vinči, Surikovs, Repins u. c., pirms tapa viņu mākslas šedevri. Tas ir ne tikai iedvesmas rezultāts.

Iedvesma kā saspringta darba galarezultāts jaunrades procesā ir īpatnēja kvantitātes pāreja jaunā kvalitātē. Zināšanas, prasmes, iemaņas – visi jaunā tēla veidošanas komponenti, intensīvi uzkrājoties kvantitatīvi, noteiktā momentā pāriet jaunā, augstākā jaunrades kvalitātes pakā-

pē. Šai gadījumā saka, ka māksliniekam, zinātniekam, dzejniekam utt. "ir iedvesma". Tādējādi iedvesmu var raksturot kā jaunrades pacēluma augstāko formu, iztēles izteiksmes augstāko līmeni.

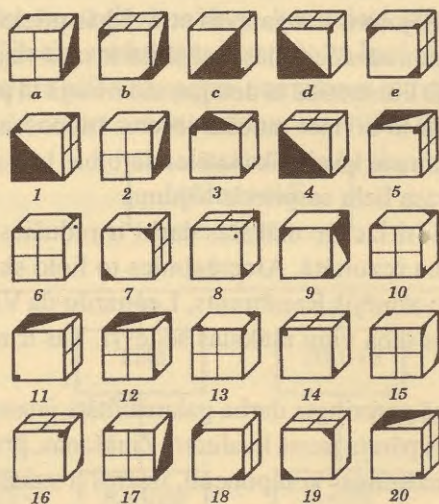
PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "IZTĒLE UN JAUNRADE"

Tēma. "Telpiskās iztēles attīstības līmeņa pētīšana".

Ierīces. Hronometrs, atbilžu lapa, stimulējošais materiāls.

Instrukcija. Pirmā figūru rinda (skat. stimulējošo materiālu) sastāv no 5 kubiem, kuri apzīmēti ar burtiem "a", "b", "c", "d", "e". Kubi novietoti tā, ka no katra kuba sešām skaldnēm pētījamajam redzamas trīs. Katrā nākošajā rindā ar attiecīgu numuru redzams viens no 5 kubiem, tikai pagriezts citādi. Uzdevums: noteikt, kuram no pirmās rindas 5 kubiem atbilst kubs ar konkrēto numuru. Pagrieztajos kubah, protams, var parādīties jaunas iezīmes. Uzdevuma izpildei tiek atvēlētas 10 minūtes.

Stimulējošais materiāls.



Rezultātu apstrāde. Par katru pareizu atbildi⁵ pētījamais saņem 1 punktu. Telpiskās iztēles attīstības līmeni var novērtēt pēc sekojošas tabulas:

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pareizo atbilžu skaits	20-18	17	16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5

Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai dzīvniekiem ir iztēle? Ar ko atšķiras neredzīgo un kurlo iztēle no parasto cilvēku iztēles?

⁵ Pareizās atbildes (paškontrolei) 1b; 2d; 3c; 4a; 5d; 6a; 7b; 8e; 9c; 10d; 11a; 12b; 13e; 14d; 15c; 16b; 17e; 18a; 19c; 20e.

Trešā nodaļa

PERSONĪBAS EMOCIONĀLĀ UN GRIBAS SFĒRA

3.1. Jūtas un emocijas

Jūtu un emociju jēdziens

Cilvēks dzīvo pastāvīgu priekšmetu un parādību pasaulē, ko sabiedrība savā attīstības gaitā aizvien vairāk uzkrāj un paplašina. Visi šie priekšmeti no sabiedrības puses tiek vērtēti vai nu pozitīvi, vai negatīvi. Cilvēks šos priekšmetus un parādības apgūst, ar tiem saskaroties. Tai pašā laikā audzināšanas rezultātā cilvēks apgūst šo priekšmetu un parādību sabiedrisku vērtējumu. Tādēļ visi cilvēka sakaru ar ār pasauli subjektīvie vērtējumi gūst sabiedrisku "nokrāsu" ("labs uzvalks", "skaista mašīna", "miļā pilsēta", "cēla rīcība" utt.). Tātad cilvēkam ir ne tikai vesela zināšanu sistēma par apkārtni pasauli, bet arī izveidojušos sakaru ar šo pasauli subjektīva vērtēšanas sistēma. Psiholoģijā cilvēka subjektīvo pasaules vērtēšanas sistēmu sauc par jūtām. Jūtu priekšmets var būt jebkuras lietas vai parādības.

Piemēram, ja cilvēks mīl klasisko mūziku, tad tā šajā gadījumā arī ir cilvēka jūtu priekšmets.

Tajos gadījumos, kad cilvēks tieši tiekas ar jūtu priekšmetu, viņš aktualizējas sakaru ar šo priekšmetu subjektīvais vērtējums, t. i., notiek jūtu pārdzīvošanas process. Sakaru ar jūtu priekšmetu subjektīvo vērtējumu aktualizācijas procesu sauc par **emociju**.

Ja sabiedrībai un cilvēkam izveidojies negatīvs priekšmets vai parādības subjektīvais vērtējums, tad, tiekoties ar šiem priekšmetiem vai parādībām, cilvēks pārdzīvo negatīvas emocijas, bet ja vērtējums ir pozitīvs - pozitīvas.

Ja cilvēks mīl mūziku, tad, to klausoties, viņš pārdzīvos pozitīvas emocijas.

Jūtu īpatnības

Cilvēka jūtām ir virkne īpatnību: polaritāte, ambivalence, intensitāte, stenitāte un astenitāte.

Jūtu polaritāte (no gr. polos - burtiski "ass"; kaut kas pretstatā viens otram) izpaužas tai apstākļi, ka cilvēkam pret priekšmetiem, parādībām, faktiem utt. var izveidoties gan pozitīva, gan arī negatīva attieksme. Vienus faktus un parādības mēs atzīstam, citus - nosodām un noliedzam. Cilvēka pozitīva attieksme var izpausties prieka, laimes, jautrības, mīlestības u. c. jūtās, negatīvā - ciešanās, skumjās.

Savukārt iespējams arī pretējo jūtu vienlaicīgs pārdzīvošanas process (piemēram, tiekoties ar sen neredzētu tuvu cilvēku, mēs varam vienlaicīgi raudāt un smieties). Vienlaicīgu polāro jūtu pārdzīvošanu attiecībā pret vienu un to pašu priekšmetu vai parādību sauc par jūtu **ambivalenci** (gr. amphī - pie, no abām pusēm; lat. valentia - spēks).

Atkarībā no procesa norises intensitātes jūtas iedala stiprās, vājās un vētrainās. Jūtu izpausmes intensitāti nosaka to izveides pakāpe, kas savukārt atkarīga no cilvēka individuālajām īpašībām: nervu sistēmas tipa, temperamenta, personības gribas īpašībām, kuras var bremsēt vai otrādi – stimulēt jūtu norises procesu. Pēc jūtu un emociju norises procesa intensitātes nosaka cilvēka **emocionalitāti** - īpašību, kas raksturo jūtu pārdzīvojuma procesa dinamiku un intensitāti.

Jūtas pieņemts iedalīt divās grupās: steniskās (mundrās), kas aktivizē cilvēka darbību, ceļ viņa enerģiju, un asteniskās (nomācošās), kas pazemina cilvēka darbotiespēju. Turklāt vienas un tās pašas jūtas dažādos cilvēkos var izsaukt kā stenisko, tā astenisko reakciju.

Piemēram, nelaime vienam cilvēkam var izsaukt nospiedošu stāvokli, turpretim citam - enerģisku rīcību, lai nelaimi pārvarētu. Vai briesmas, piemēram, vienam cilvēkam var izsaukt bezpalīdzības stāvokli, vājināt viņa garīgos un fiziskos spēkus, bet otram - izsaukt visu spēku mobilizācijas procesu, domas asumu, darbības aktivitāti.

Tātad jūtas, atkarībā no attieksmes pret dažādām situācijām, kalpo kā cilvēka darbību rosinošs motīvs, un tāpēc tām ir svarīga nozīme personības dzīvē un darbībā.

Jūtu veidi

Cilvēka sakaru ar pastāvīgo priekšmetu pasauli, kurā viņš dzīvo, subjektīvos vērtējumus psihologi noteiktā veidā klasificē, izdalot zemākās un augstākās jūtas.

Zemākās jūtas saistītas ar priekšmetiem, kuri apmierina cilvēka dabiskās vajadzības (ēdiens, ūdens, siltums utt.). Zemākās jūtas signalizē par cilvēka fizisko stāvokli - veselību vai slimību, kādu dabisko vajadzību apmierināšanu vai neapmierināšanu.

Augstākās jūtas ir cilvēka garīgās dzīves dažādu pušu sabiedriska vērtēšanas sistēma. Tās rodas, kad cilvēks vērtē parādības, kas attiecināmas uz sabiedrības dzīves dažādām pusēm. Augstākās jūtas ir morālās (tikumiskās), intelektuālās, praksiskās un estētiskās jūtas.

Morālās jūtas - tās ir pienākuma, atbildības, draudzības, mīlestības, patriotisma jūtas utt. Šo jūtu pamatā ir sabiedrisko interešu un savu saistību attiecībā pret sabiedrību apzināšanās. Tomēr pienākuma jūtas neaprobežojas tikai ar šo saistību apzināšanos - tās ir šo saistību dziļš pārdzīvojums. Parasti no pienākuma un atbildības jūtām "izaug" cilvēka rīcības - kā labās, tā arī sliktās - tikumiskais vērtējums.

Cilvēkam savas rīcības vērtējums ir saistīts arī ar tādu jūtu pārdzīvojumu kā sirdsapziņa. Ja cilvēks, izejot no pienākuma un atbildības jūtām, apzinās savas rīcības atbilstību, tad viņš pārdzīvo "tīras sirdsapziņas" stāvokli. Tīra sirdsapziņa saistīta ar lielu prieku un morāla gandarījuma pārdzīvojumu.

Cilvēku vidū īpaši plaši izplatītas ir tādas morālās jūtas kā draudzība un mīlestība. Šīs jūtas rodas uz sakaru un savstarpējo attiecību ar citiem cilvēkiem vērtējuma pamata. Draudzība raksturojas ar savstarpējām jūtām, kas rodas uz abpusējas pieķeršanās un savstarpējas izvēles pamata. Draudzība kā jūtu gamma rodas tajā gadījumā, ja cilvēku savstarpēja pieķeršanās ir iegājusi nerakstītā "kodeksa" - savstarpējās saprašanās, atklātuma, nesavtīgas palīdzības fāzē. No citām cilvēku savstarpējām attiecībām draudzība atšķiras ar 3 pazīmēm: pirmkārt, draudzībai ir totāli personiskas, t. i., vispusīgas savstarpējās attiecības; otrkārt, draudzība ir individuāli izvēlīga, jo pamatojas uz savstarpējām simpātijām un brīvprātīgu partneru izvēli; treškārt, draudzība - tās ir dziļas un intīmas attiecības, kas ietver ne tikai savstarpēju palīdzību, bet arī garīgo tuvību, atklātību, uzticēšanos.

"Vīriešu" un "sieviešu" draudzības atšķirības problēma psiholoģijā ir viena no interesantākajām un vecākajām. Daudzi cilvēki vēl šobaltdien uzskata, ka sieviešu draudzība ir mazāk stipra un noturīga nekā vīriešu. Taču pētījumi liecina, ka sievietes smalkāk uztver cilvēku savstarpējās attiecības, jūtīgāk nekā vīrieši reaģē uz to niansēm. Savukārt vīriešiem savstarpējās attiecībās patīk iespēja parādīt gribu, izturību un citas "spēka" īpašības vai tīri intelektuālas spējas pretēji sievietēm, kas tiecas uz visu to, kas attiecas uz cilvēka iekšējo pasauli.

No tā izriet, ka sievietēm stiprāk jātiecas pēc draudzības, bet draudzības raksturam jābūt emocionālākam un intīmākam. Paaugstinātā sieviešu emocionalitāte savukārt var paaugstināt tieksmi konfliktēt un samazināt draudzības noturību. Parasti vīriešu draudzība ir vairāk priekšmetiska, sieviešu - vairāk emocionāla.

Draudzības nozīmīgums slēpjas tajā apstākļi, ka tā pilda virkni psiholoģisko funkciju, kas nodrošina draudzīgās saskarsmes partneru personību attīstību.

Svarīga draudzības funkcija ir tā, ka draudzība veido spēju izlīdzināt cita cilvēka emocionālo reakciju balansu. Draugi spēj uzklaut viens otru arī tad, ja stāstītais kādu neinteresē. Līdz ar to draudzībā veidojas saskarsmes partneru emocionālo stāvokļu "bremzēšanas" vai "pastiprināšanas" spēja un pieredze. Uz tā pamata noris starppersonu kontaktu normu un paņēmieni veidošanās process.

Draudzībai vienmēr ir nepieciešama savstarpēja saprašanās un līdzjutība, kas savukārt veido spēju izprast un adekvāti reaģēt uz cita cilvēka iekšējo pasauli. Tas nozīmē, ka draudzība ir "derīga" un daudzos gadījumos - pat neaizstājama, jo tā sekmē personības attīstību atbilstoši tās specifiskajām vajadzībām.

Taču savstarpējo attiecību "kodeksa" neievērošana, kā rezultātā tiek "iedragātas" draudzības funkcijas, noved pie virspusējām attiecībām vai pat draudzības pretpola - naida. **Naidis** ir negatīvu jūtu gamma attiecībā pret citu cilvēku.

Visvairāk intensīva, dziļa un noturīga jūtu forma, kas cilvēkam rodas uz saskarsmes vajadzības realizācijas, kā arī seksuālās vajadzības pamata, ir **mīlestība**. Mīlestība pilda visas draudzības funkcijas. Mīlestība bez draudzības noved pie dzimumtieksmes apmierināšanas (t. i., pie seksa), bet cilvēka seksuālās vajadzības apmierināšanas noliegšana

mīlestībā (tā saucamā platoniskā mīlestība) liek šaubīties par šādas mīlestības pastāvēšanu, jo fizioloģiskās vajadzības ir cilvēka mīlestības jūtu rašanās un noturīguma priekšnoteikums. Tāpēc tikai garīgā un fizioloģiskā harmonisks līdzsvars vīrieša un sievietes savstarpējās attiecībās var veidot patiesas mīlestības jūtas vienam pret otru.

Intelektuālās jūtas rodas cilvēka izziņas darbībā, pastāvīgi to pavada un piešķir tai zināmu emocionālu nokrāsu. Intelektuālajā darbībā cilvēks var pārdzīvot apmierinājuma vai neapmierinātības sajūtu.

Labi un asprātīgi atrisināts uzdevums rada cilvēkam prieku un apmierinājumu. Neskaidri izteikta doma sarunu biedrā var izraisīt neapmierinātību.

Praksiskās (gr. praktikos - darbīgs, aktīvs) jūtas krievu zinātnieks P. Jakobsons izdalīja kā īpašas, augstākās jūtas, kuru pētišanas priekšmets ir pati cilvēka darbība. Darbības procesu cilvēks var pārdzīvot, strādājot fizisku darbu, rotaļājoties, mācoties, nodarbojoties ar zinātni un mākslu utt. Tāpēc darbība var būt noturīgas emocionālas atieksmes pamats.

Izpildot darbību, cilvēkam var rasties uzbudinājums vai sasprindzinājums, veiksmes un prieka izjūtas vai garlaicība, ja darbība netiek veikta utt. Pozitīvu praksisku jūtu audzināšana - viens no svarīgākajiem audzināšanas darba uzdevumiem.

Estētiskās jūtas ieņem svarīgu vietu cilvēka dzīvē. Šo jūtu avots ir mākslas (mūzikas, glezniecības, literatūras utt.) darbi, kā arī citi cilvēka darbības produkti. Ļoti spēcīgi estētiskie pārdzīvojumi cilvēkam rodas, arī uztverot dabu. Cilvēka estētiskie pārdzīvojumi izpaužas visdažādākajās formās, piemēram, kā cildenuma, skaistuma, dramatisma, komisma u. c. jūtas.

Emocionālo pārdzīvojumu formas

Atkarībā no pārdzīvojuma spēka un intensitātes jūtas var izpausties dažādos emocionālos stāvokļos: jūtu tonī, afektā, stresā, frustrācijā, kaislībās, garastāvoklī.

Jūtu tonis izpaužas kā pozitīvo vai negatīvo emociju pārsvars, vērtējot dzīves īstenību kopumā. Daļai cilvēku šis vērtējums ir galvenokārt negatīvs, un tādus cilvēkus parasti sauc par

pesimistiem. Citiem savukārt ir vairāk pozitīva apkārtējās pasaules uztvere. Šos cilvēkus sauc par optimistiem.

Afekts (lat. affectus - dvēselisks savijņojums) ir brāzmais un relatīvi īslaicīgs emocionāls pārdzīvojums. Šis stāvoklis izpaužas ārēji manāmās fizioloģisko procesu (cilvēks bālē, sarkst, raud) un kustību reakciju izmaiņās.

Afektu parasti rada šādi cēloņi:

- iekšējās (psihiskās) pretrunas, konflikts starp cilvēka vēlmēm, tieksmēm utt.;
- pretrunas starp prasībām, kas tiek izvirzītas cilvēkam (vai kuras viņš pats sev izvirza), un iespējām tās izpildīt.

Afekta stāvoklis attīstās kritiskās situācijās, kad cilvēks nevar atrast izeju no bīstamiem, visbiežāk negaidītiem stāvokļiem. Afekta stāvokli parasti notiek daudzu psihisko procesu, tādu kā domāšana, atmiņa u. c., bremsēšana, un cilvēka uzvedība ievirzās stereotipā ("avārijas") situācijas atrisināšanas ceļā. (Stereotipi "avārijas" ceļi var būt sa stingums, bēgšana, agresija utt.).

Tajā pašā laikā afekta stāvokli "sašaurinās" cilvēka apziņa, tā uztver tikai afektu radījušos apstākļus. Tāpēc, izejot no afekta stāvokļa, cilvēks nereti nav spējīgs atcerēties kaut kādas situācijas detaļas. Ļoti spēcīga afekta stāvokli cilvēks var daļēji vai pilnīgi zaudēt apziņu (bezsamaņa) un zaudēt atmiņu, bieži vien cilvēks nav spējīgs kontrolēt savu rīcību - viņš var sarunāt rupjības, iesist, lamāties utt. Cits cilvēks, piemēram, pedagogs, afekta stāvokli vadīt nevar. Tāpēc jācenšas izvairīties no situācijām, kuras šo stāvokli var radīt.

Stress (angl. stress - sasprindzinājums) - tā ir jūtu pārdzīvojuma forma, kas ietver samērā plašu cilvēka emocionālo stāvokļu loku, ko izsauc daudzi kairinātāji - stresori. Par stresoriem var būt fiziskās, fizioloģiskās un psiholoģiskās slodzes, piemēram, pārmērīga fiziskā slodze, augstas vai zemas temperatūras, skābekļa trūkums utt. Stresa stāvokli var izsaukt arī tādas psiholoģiskās slodzes kā briesmas, aizvainojums, informatīvā slodze utt.

Psiholoģijas zinātnē stresa jēdziens ir ienācis no fizioloģijas un saistās ar kanādiešu zinātnieka H. Seljē (1907 -1982) vārdu. Viņš atklāja nespecifisko organisma reakciju - "vispārīgo adaptācijas sindromu" - kā atbildi uz jebkuru nelabvēlīgu (piemēram, sāpju) iedarbību.

Stresu parasti klasificē, pamatojoties uz stresoru atšķirībām. Šajā sakarā izšķir fizioloģisko un psiholoģisko stresu. Psiholoģisko stresu savukārt iedala informatīvajā un emocionālajā stresā. Informatīvais stress rodas situācijās, kad cilvēkam pāri "gāžas" lielas informācijas straumes vai viņam īslaicīgi jāpāriet no vienas darbības pie citas, vai jāpieņem ļoti atbildīgs lēmums utt. Emocionālais stress rodas draudu, briesmu, aizvainojuma u. c. situācijās.

Ļoti bieži stress beidzas ar afektu. Tajā pašā laikā stress var pozitīvi iespaidot cilvēka darbību, paaugstinot tā produktivitāti un kvalitāti. Citos gadījumos stress var pilnīgi vai daļēji dezorganizēt cilvēka darbību. Tāpēc, organizējot cilvēka darbību, jācenšas izvairīties no stresa situācijām.

Frustrācija (lat. frustratio - māns, veltīgas gaidas) - tas ir ilgstošs emocionāls stāvoklis ar negatīvu emociju pārsvaru. Tā rodas, saskaroties ar reālu vai iedomātu šķērslī, kas traucē sasniegt cilvēkam nozīmīgu mērķi. Parasti frustrācijas stāvoklī cilvēkam rodas trauksmes, izmisuma, dusmu utt. sajūta. Frustrācija var būt dažāda pēc savas intensitātes - zemsliedzīga un virssliedzīga frustrācija. Frustrācijas intensitāte lielā mērā atkarīga no mērķa sasniegšanas iespēju apzināšanās pakāpes un, no otras puses, - no šī mērķa nozīmīguma. Ja mērķis personībai ir ļoti nozīmīgs, bet šķērslis - ļoti liels, frustrācija var ieiet virssliedzīga fāzē, kas izpaužas kā agresija. Turklāt cilvēka pārdzīvojumi šajā gadījumā norisēs afekta formā.

ASV psiholoģijā ir virziens, kurš pēta cilvēka agresijas virzības mehānismus frustrācijas stāvokļos - frustrācijas un agresijas teorija. Pētījumi šai virzienā pierādījuši, ka frustrācijas stāvoklī dažādu cilvēku agresijai ir atšķirīga virzība: ekstrapunktīva un intrapunktīva. Pirmajiem agresija būs vairāk virzīta uz āru, t. i., uz citiem cilvēkiem un priekšmetiem, otrajiem - pamatā uz savu iekšējo pasauli (frustrācijas stāvoklī tāds cilvēks "lamās" pats sevi). Pētījumi liecina, ka frustrācijas stāvoklī cilvēku agresijai ir tendence nevirzīties uz frustrāciju izsaucošo priekšmetu.

Piemēram, ja cilvēkam frustrāciju izsaucošie faktori ir skolā, tad agresija var izpausties uz ielas, mājās, starp vienaudžiem utt.

Kaislības raksturojas kā spēcīgs, noturīgs, visaptverošs emocionāls stāvoklis ar pozitīvu emociju pārsvaru attiecībā pret kaislību priekš-

metu, uz kuru virzīta visa cilvēka aktivitāte. Kaislību cēloņi var būt dažādi (cilvēka pārlicība, fizioloģiskas tieksmes utt.).

Ja cilvēks pozitīvi vērtē savas kaislības, piemēram, pret matemātikas zinātnēm, tad tas ir ļoti spēcīgs viņa uzvedības motīvs. Bieži vien tas dod panākumus. Un otrādi, ja kaislības cilvēks vērtē negatīvi, piemēram, tieksmi lietot alkoholiskos dzērienus, tad šāds stāvoklis var tikt pārdzīvots kā frustrācija un izpausties afektos.

Garastāvoklis - tas parasti ir ilgstošs, noturīgs, tomēr ne sevišķi intensīvs emocionālais stāvoklis. Garastāvoklis - tā ir nevis tieša cilvēka reakcija uz notikumiem un priekšmetiem, kā afekta, stresa utt. gadījumos, bet gan reakcija uz laika ziņā attālinātiem cilvēka dzīves plāniem. Atkarībā no cilvēka emocionālo stāvokli iesaistītajos notikuma apzināšanās un pārdzīvošanas pakāpes garastāvoklis var izpausties vispārēja emocionāla - "pacilāta" vai "nomākta" - fona līmenī. Tajos gadījumos, kad garastāvokļa cēloņi tiek apzināti, garastāvoklis izpaužas konkrētos stāvokļos: garlaicībā, alkās, skumjās, bailēs, priekā, sajūsmā utt.

Kad emocionālais process sasniedz noteiktu intensitāti un ievirzi, tas spēj ietekmēt cilvēka uzvedību, psihiskās un fizioloģiskās funkcijas.

Emocionālo stāvokļu ekspresija

Emocionālo stāvokļu ekspresijai parasti ir šādas formas:







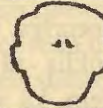





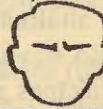


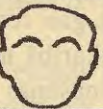
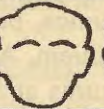







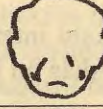





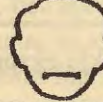
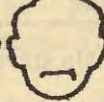


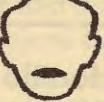

- izteiksmīgas kustības (mīmika, pantomīmika (ķermeņa kustības), balss nokrāsa);
- emocionālas darbības;

- runas izmaiņas.

Mīmika - seja kopumā, pieres grumbas, uzacis, acu šķēlums, vaigu grumbas, lūpas - var pietiekami labi informēt par cilvēka emocionālo stāvokli (skat. zīm.).

Izmaiņās arī cilvēka žesti un ķermeņa kustības, kas arī pilda zināmas signālfunkcijas noteiktos cilvēka emocionālajos pārdzīvojumos. Lūk, daži emociju izpausmes piemēri pantomīmikā (gr. pantomimos - attēlotājs atdarinot).

Psihologi ir konstatējuši balss izmaiņas dažādu emocionālo pārdzīvojumu stāvokļos. Piemēram, emocionāla uzbudinājuma stāvoklī

Sejas elemen- ti	Emocionālo stāvokļu atspoguļojums					
	Dus- mas	Nicinā- jums	Cieša- nas	Bailes	Izbrīns	Prieks
Seja kopu- mā						
Pieres grum- bas						
Uzacis						
Acu šķē- lums						
Vaigu grum- bas						
Lūpas						

balss kļūst spēcīgāka, mainās tās augstums un tembrs. Emociju izteikšanai ar balsi ir gan iedzimti, gan dzīves laikā iegūti komponenti. Iedzimtas ir balss stipruma izmaiņas, tās "drebēšana" uztraukuma iespaidā. Taču dažreiz ļoti spēcīgs uzbudinājums var izpausties, gluži otrādi, balss stipruma samazināšanās veidā (dusmās šņācoša balss).

Svarīga emociju izteiksmes forma ir runa. Emocijas var tikt izteiktas ar vārdiem, kā īsi izsauциeni - "cik šausmīgi!", "kur tad viņš ir, velns parāvis!" utt. Savukārt vārdi, kam ir vienāda nozīme, var izteikt dažādas emocijas: "seja" - "sejiņa" - "purns"; "veca sieviete" - "veca bāba" u. tml.

Emociju izteiksme var izpausties arī visas runas emocionālajā nokrāsā. Kā piemēru var citēt fragmentu no britu premjerministra U. Čer-

Emocionālais stāvoklis	Žestu raksturs
Izbrīns	Uz sāniem izplestas rokas, plecu raustīšana
Nožēla	Sitieni ar roku sev pa krūtīm
Koncentrētība	Roka atbalsta zodu, pieskāriens deniņiem
Ciešanas	Roku laužīšana, sejas aizklāšana ar rokām
Nomāktība	Nolaisti pleci, nokārta galva
Riebums	Plecu un visa ķermeņa notrīcēšana
Vilšanās	Rokas vēziens no augšas uz leju
Apmierinātība	Plaukstu trišana
Prieks, sajūsma	Roku vēziens (uz augšu)
Bailes	Saraušanās

čila runas Otrā pasaules kara laikā - 1941. gadā: "Hitlers un viņa fašistiskā banda iesēja vēju. Lai pļauj vētru... Nebūs ne atpūtas, ne pusmēru. Nebūs ne kompromisu, ne sarunu..."

Bez tam cilvēks var izteikt savas emocijas vai darīt zināmas tās citam, rūpīgi aprakstot savus pārdzīvojumus.

Emocionālos stāvokļus nosaka arī cilvēka uzvedība, viņa emocionālās darbības.

Piemēram, cilvēks, ko satriekusi ziņa par radnieka nāvi, sāk raudāt, bezspēkā nokrīt uz krēsla, pēc tam uzģērbj sēru tērpu utt. Šīs darbības, ko izsauc ļoti spēcīgs emocionāls satricinājums, virzītas uz to, lai izteiktu un "izlādētu" šo pārdzīvojumu. Par emocionālo pārdzīvojumu citu piemēru var kalpot dusmu un naida izteiksme ar satīras, sūdzību, apmelojumu utt. palīdzību. Nikobaru salu iedzīvotāji liela strīda gadījumā var aizdedzināt savu māju.

Intensīvu emociju pārdzīvošanas stāvokļos cilvēkam ir vēlēšanās kaut ko izdarīt, uzsākt. Turklāt pēc sava rakstura šīs emocionālās darbības ir iegūtas viņa dzīves laikā un ir atkarīgas no sabiedrībā pieņemtajām emociju izpausmēm.

Jau antīkie domātāji Aristips (V gs. 2. puse - IV gs. sāk. p. m. ē.) un Epikūrs (341 - 270 p. m. ē.) atzīmēja, ka cilvēkam ir tieksme izvairīties no situācijām, kas izraisa negatīvas emocijas, un otrādi, viņš tiecas pēc situācijām, kuras nodrošina pozitīvas emocijas.

Aktivitāte, kas izpaužas, izvairoties no nepatīkamām situācijām un tiecoties pēc patīkamām, tiek dēvēta par "hedonisma principu" (gr. hēdonē - bauda).

Amerikāņu zinātnieki eksperimentāli apstiprinājuši šī principa pamatnostādnes. Pērtiķu galvas smadzenēs viņi atraduši šūnas, kas vada pozitīvo un negatīvo emociju pārdzīvošanas procesus. Nosacīti šīs šūnas nosauca par "baudu centru" un "ciešanu centru". Interesanti atzīmēt, ka "baudu centra" šūnas izvietotas vienkopus, t. i., stingri lokalizētas, bet "ciešanu centra" šūnas ir "izmētātas" pa visām smadzenēm. (Lūk, kādēļ bēdas skar visu cilvēka psihi un fizioloģiju, viņš var pat saslimt un nomirt, bet no prieka tas tā nenotiek!) Šajos centros tika ievadīti elektrodi, kurus pievienoja slēdzim. Nospiežot slēdzi, dzīvnieki varēja izsaukt sev gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas. Tie dzīvnieki, kuri, nospiežot slēdzi, guva negatīvas emocijas, nospieda to vienu - divas reizes un vairāk neaiztika, bet dzīvnieki, kuri guva pozitīvas emocijas - spieda slēdzi neskaitāmas reizes, aizmirstot par ēšanas, dzimumtieksmju u. tml. vajadzību apmierināšanu un bieži vien gāja bojā.

Vai jūs kādreiz esat domājuši par to, kāpēc cilvēki lieto alkoholu un narkotikas? Kāpēc viņi atstāj ģimēni, nelasa, neinteresējas par sabiedrības dzīvi? Kāpēc visa viņu aktivitāte ir vērsta tikai uz baudas iegūšanas priekšmetiem - alkoholu un narkotikām? No vienas puses, šo aktivitāti nosaka "hedonisma princips", bet no otras - zema personības emocionālā noturība.

Emocionālie stāvokļi un fizioloģiskie procesī

Emocionālie stāvokļi ir ļoti cieši saistīti ar fizioloģisko procesu izmaiņām cilvēka organismā un otrādi. Emocionālais stāvoklis ietekmē asinsrites sistēmu, elpošanu, gremošanas orgānu un muskulatūras darbību.

Piemēram, izbrīna, pārsteigums, gaidas utt., t. i., emocijas, kas saistītas ar jaunu signālu uztveri, izsauc īslaicīgu asinsspiediena paaugstināšanos un pulsa paātrināšanos. Emocijas, kas saistītas ar kritiskām un draudīgam situācijām (piemēram, eksāmena gaidas), spēcīgi sāpju kairinātāji var manāmi paaugstināt asinsspiedienu, paātrināt pulsu, iz-

saukt nosarkšanu vai nobālēšanu. Ļoti spēcīgi emocionālie uzbudinājumi var izsaukt, piemēram, galvas un kakla muskuļu sasprindzinājumu vai otrādi - pēkšņu muskuļu atslābumu - "kājas neklausā".

Ļoti būtisks ir jautājums par emocionālo stāvokļu un slimību saikni. Psiholoģiskajā emociju teorijā kā piemēru bieži min "Vudu nāves" fenomenu, kas atklāj šo saikni. "Vudu nāves" fenomena būtība - Austrālijas aborigēna reakcija uz ziņu, ka viņš ir apburts. Šis vīrietis "sastinga bez kustībām, skatoties vienā punktā, ar paceltām rokām, it kā negribētu pielaiest sev klāt to nāvējošo spēku, kas iemiesojās viņa ķermenī. Viņa vaigi nobālēja, acis kļuva stiklainas, seju izķēmoja grimase. Gribējās kliegt, bet balss iestrēga viņam kaklā, uz viņa lūpām parādījās putas. Viņš sāka trīcēt, ... un nokrita uz grīdas... Pēc tam aizvilkās līdz savai būdai un drīz vien nomira."

Psiholoģijas zinātne cenšas noskaidrot, kā konkrētas emociju formas izsauc konkrētas slimības. Diezgan precīzi šo sakarību savos darbos noformulējis Z. Freids. Viņš rakstīja, ka "gandrīz visi simptomi rodas kā ... afektīvi iekrāsotas pieredzes atlikums". Saskaņā ar viņa koncepciju slimības simptomi ir cilvēka vēlmju vai gaidāmo briesmu simboliska izpausme. Tā, piemēram, vemšana var paust tikumisku riebumu, pārlietu apetīte - mīlestības slāpes, vēdera aizcietējumus - nevēlēšanos atdot kaut ko savu utt.

Tāpat emocionālie pārdzīvojumi rada cilvēka fizioloģijas novirzes, kas dara iespējamu viņa psihofizioloģisko adaptāciju (lat. adaptō - pielāgoju). Tomēr tajos gadījumos, kad emocionālā iedarbība ir ļoti spēcīga un ilgstoša, var notikt neatgriezeniskas fizioloģiskas izmaiņas, kam seko somatiska (fiziska) slimība, piemēram, infarkts, vai psihiska saslimšana.

Personības emocionālā noturība

Jautājums par emocionalitātes vietu personības struktūrā samērā dziļi pētīts pasaules psiholoģijā. Šie pētījumi bija nepieciešami, lai veiktu cilvēku atlasīdarbību tajās sfērās, kuras saistītas ar lielām emocionālām slodzēm (policija, ugunsdzēsēji, aviācija utt.). Pētījumu rezultāti liecina, ka dažādi cilvēki vienos un tais pašos

apstākļos rīkojas atšķirīgi: vieniem ir vērojams "mobilizācijas efekts" (lat. mobilis - kustīgs), citiem - "dezorganizācijas efekts", vēl citiem - "destrukcijas efekts" (lat. destructio - sagraušana). Pirmais efekts izpaužas darbības rezultātu kvalitātes uzlabošanā, otrais - tās daļējā uzlabošanā, trešais - darbības procesa izpildes izjaukšanā. Tāpēc tika ieviests personības "emocionālās noturības" jēdziens. Emocionālo noturību nosaka:

- dažādas cilvēka jūtīguma pakāpes pret dažādiem emocionālajiem kairinātājiem;
- dažādas cilvēka darbības traucējumu pakāpes viena emocionālā kairinātāja ietekmē.

Atkarībā no emocionālās noturības psiholoģijā tiek izdalīti trīs personības tipi: "piesardzīgie", "adekvātie", "riskējošie". Eksperimentālie pētījumi liecina, ka "piesardzīgie" un "riskējošie" ir emocionāli mazāk noturīgi viņiem nozīmīgās situācijās. Nonākot nezināmā situācijā, trauksmes līmeņa paaugstināšanās, lai izvairītos no spēcīga emocionāla uzbudinājuma, notiek ne tikai "piesardzīgajiem", bet arī "riskējošajiem", kas šajā situācijā arī jūt trauksmi, tomēr viņus tā mobilizē augstāku rezultātu sasniegšanai. Līdz ar šīs situācijas realizāciju viņi gūst lielākus pozitīvus emocionālos stimulus un maskē savu zemo emocionālo noturību. "Adekvātajiem" parasti ir augstāka emocionālā noturība.

Kas nosaka personības emocionālo noturību?

Emocionālā noturība ļoti lielā mērā ir atkarīga no nervu sistēmas īpašībām, kas nosaka cilvēka temperamentu. Visspēcīgāk emocionālo noturību ietekmē sekojošas tās īpašības: reaktivitāte – aktivitāte, intersversitāte – eksterversitāte, kustīgums un līdzsvarotība (sīkāk šīs īpašības apskatītas tēmā "Temperaments").

Svarīga loma cilvēka emocionālās noturības noteikšanā ir vajadzību un motivācijas sfērai.

Kāpēc, piemēram, labi sagatavojies skolēns stresa ietekmē eksāmenā atbild vājāk par savām iespējām? Jādomā, ka to nosaka viņa motivāciju, dažu viņa vajadzību izejas līmenis.

Ja vajadzība, kas rosina uz kādu darbību, nav liela, neveiksme un ar to saistītās negatīvās emocijas var atstāt nospiedošu iespaidu uz cilvēka aktivitāti, rosinot viņu pēc iespējas ātrāk rast izeju no šīs situācijas. Ja vajadzība ir vidējā līmenī, tad ar neveiksmi saistītās negatīvās

emocijas paaugstina cilvēka aktivitāti, mobilizē viņa spēkus un paaugstina darbības efektivitāti. Ja vajadzība ir liela, tad iespējamā neveiksme un ar to saistītās negatīvās emocijas izsauc atbilstošu emocionālo uzbudinājumu, kas arī noved pie darbības dezorganizācijas.

Tātad emocionālās sfēras izveides līmenis, kurš atkarīgs kā no iedzimtiem, tā arī no sociāliem faktoriem, nosaka cilvēka uzvedību, viņa fizisko un psihisko veselību.

Jūtu veidošana

Personības struktūrā jūtas nodrošina sociāli nepieciešamās uzvedības formas. Tāpēc jūtu veidošana ieņem paliekošu vietu audzināšanas un pašaudzināšanas sistēmā. Šim procesam ir vairāki etapi.

Ņemot vērā to, ka jūtas paūž cilvēka subjektīvo attieksmi pret dažādām objektīvās dzīves pusēm, vispirms ir jāveido viņā šī attieksme. Attieksmes pamatā vienmēr ir zināšanas. Cilvēks nevar attiekties pozitīvi vai negatīvi pret to, par ko viņš nekā nezina. Jo plašākas, dziļākas un daudzpusīgākas cilvēka zināšanas, jo lielāka ir dažādu jūtu gammu rašanās iespēja.

Tai pašā laikā, lai par to vai citu parādību uz zināšanu pamata cilvēkam rastos subjektīvs vērtējums, nepieciešams, lai šīs zināšanas kļūtu par viņa paša zināšanām. Zināšanas, kuras cilvēks atzīst par savām, sauc par pārliecību. Pārliecības, t. i., savu, aktīvu zināšanu, veidošanas process ir cilvēka jūtu veidošanas otrais etaps. Zināšanu pārvēršanas pārliecībā mehānisms ir šo zināšanu pārbaude praksē.

Piemēram, bērns var daudz stāstīt par teātri, aktieriem, izrādēm, neapmeklējot teātri. Vai viņam šajā situācijā radīsies mīlestība pret teātri? Droši vien, nē! Tikai gadījumā, ja bērns pastāvīgi apmeklēs teātri, zināšanas par teātri kļūs par viņa paša zināšanām. Uz šī pamata viņam radīsies iespēja veidot pozitīvu emocionālo teātra vērtējumu, t. i., mīlēt to.

Tāpēc jūtu veidošanas procesa svarīgākais faktors ir vingrināšanās tajos darbības veidos, attiecībā pret kuriem jūtas tiek audzinātas.

Vai var sekmīgi audzināt patriotisma jūtas cilvēkam, ja viņš savu dzimteni pazīst tikai no grāmatām, ja viņš tālāk par savu māju un skolu nekur nav bijis? Japānas skolās viena nedēļa gadā ir atvēlēta tam, lai

iepazīstinātu skolēnus ar katru zemes stūrīti. Vai jūs varat izskaidrot, kādā nolūkā tas tiek darīts?

Tā tad jūtu veidošanas pirmais etaps ir zināšanu uzkrāšana, otrs - zināšanu pārvēršana pārlicībā, pamatojoties uz vingrinājumiem attiecīgā darbības veidā.

Tajā pašā laikā cilvēka jūtu kultūru nosaka viņa attieksmes pret apkārtējo pasauli sociāli atzītas ievirzes dziļums, plašums un intensitāte. Ja cilvēkam patīk tikai ēst un gulēt, bet visas pārējās cilvēku attiecību sfēras viņam ir vienaldzīgas vai nepatīkamas, vai viņu var saukt par kulturālu cilvēku?

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "JŪTAS UN EMOCIJAS"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Personības emocionālās noturības (nenoturības) noteikšana".

Aprīkojums. Anketa, atbilžu lapa.

Instrukcija. Ja Jūs esat viennozīmīgi vienisprātis ar apgalvojuma saturu, tad rakstiet "jā", ja neesat vienisprātis - rakstiet "nē", ja šaubāties vai nesaprotat jautājumu - lieciet jautājuma zīmi!

Anketa

1. Vai Jums kādreiz ir sajūta, it kā mute kļuvusi sausa?
2. Kad Jūs dusmojaties vai kārtojat eksāmenu, vai Jūs dažreiz svīstat?
3. Kad Jūs dusmojaties vai uztraucaties, vai Jūs jūtat spēcīgus sirdspukstus?
4. Vai Jums aizraujas elpa, dusmojoties vai uztraucoties?
5. Vai gadās, ka dusmās vai uztraukumā Jums mainās balss tembrs?
6. Vai dusmās un uztraukumā Jums dažreiz rodas trīsas?
7. Vai gadās, ka stiprā uztraukumā vai dusmās Jūs nobālat?

8. Vai tiesa, ka Jūs var viegli satracināt?
9. Vai uztraukumā Jūs stipri sarkstat?
10. Ja uztraucaties, vai ejat uz tualeti biežāk nekā parasti?
11. Jums parasti ir līdzsvarots garastāvoklis, Jūs grūti sadusmot.
12. Vai dusmojoties Jūs paaugstināt balsi?
13. Pēc Jūsu sejas izteiksmes nevar pateikt, vai esat mierīgs vai sadusmots.
14. Jūsu elpošanas sistēma parasti ir mierīga, bet vai uztraukumā mainās elpošanas ritms?
15. Vai pat vissarežģītākajās situācijās Jūsu sirds ritms ir mierīgs?

Rezultātu apstrāde.

Atslēga: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10 - jā; 11, 12, 13, 14, 15 - nē (jautājuma zīme atbildē tiek vērtēta ar "nē").

Jāsalīdzina atbildes ar atslēgu. Ja sakrīt, tad tiek iegūts 1 punkts. Ja nesakrīt - 0 punktu. Piemēram, ja pētāmais devis atbildi "jā" uz pirmo jautājumu, tam tiek ieskaitīta 1 balle, bet, ja uz 12. jautājumu - 0 balles.

Vērtēt emocionālās noturības pakāpi var pēc sekojošas skalas, kurā 9 balles atbilst ļoti augstai emocionālās ierosmes pakāpei, bet 1 balle - emocionālam noturīgumam.

Rādītāji	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ar atslēgu sakrītošo atbilžu skaits	15	14	13	12	11-10	9	8-6	5-4	3

Jautājumi atkārtošanai.

Kādas jūtu pārdzīvojuma formas (afekts, stress, frustrācija, garastāvoklis) atainotas katrā no šiem piemēriem?

- a) Kad viņu vērtos tika iesista bumba, spēlētāji izmainījās līdz nepazīšanai - kur palika viņu mundrums un cīņasgriba?
- b) Iestājeksāmenā spēcīgs skolēns nevar atrisināt vienkāršu uzdevumu, saka, ka viņš atrodas kaut kādā dīvainā stāvoklī - visu ir aizmirsis.
- c) Skolēns stāsta, ka reizēs, kad viņš ir ļoti uztraukts, viņš visiem sarunā

rupjības, un viņu tā pārņem dusmas, ka gribas tās "izlādēt" uz citiem (kaut gan vēlāk viņš notikušo nožēlo).

- d) Grāfiene Rostova pēc ziņas saņemšanas par dēla Petjas nāvi "gulēja krēslā dīvaini - neērti skatoties un sita galvu pret sienu... Natašu, - viņa kļiedza, grūžot prom no sevis klātesošos, - ejiet projām visi, nav tiesa! Nogalināja!.. Hahahaha!.. Nav tiesa!" (Ļ.Tolstojs. Karš un miers).
- e) Tika atzīmēts, ka uz kosmiskā kuģa "Apollon - 7" lidojuma beigām astronauti aizvien biežāk sākuši izpaust arvien lielāku nepacietību, strīdējušies ar novērošanas staciju operatoriem, bet viss beidzies ar to, ka viņi noņēmuši no sevis biorādītājus.

3.2. GRIBA

Vispārējs jēdziens par gribu

Pateicoties apziņai, cilvēks spēj plānveidīgi un mērķtiecīgi darboties. Darbību cilvēks īsteno ar kustību un darbības aktu sistēmu, turklāt katra elementāra kustība un darbība tiek pakārtota visas darbības mērķim. Visas cilvēka

kustības un darbības var nosacīti iedalīt netīšajās un tīšajās.

Netīšās darbības vai kustības noris bez apziņas kontroles (piemēram, rokas atraušana, sajūtot sāpju iedarbību u. tml.).

Tīšās darbības vai kustības noris ar apziņas kontroles līdzdalību, turklāt tās izsauc cilvēka vajadzības un motīvi, un tās vada mērķis. Tīšās darbības var iedalīt vienkāršajās un sarežģītajās.

Vienkāršās tīšās darbības parasti sastāv no diviem posmiem - mērķa izvirzīšanas un tā sasniegšanas (piemēram, mērķis uzzināt laiku tiek sasniegts tad, kad roka ar pulksteni tiek tuvināta acīm).

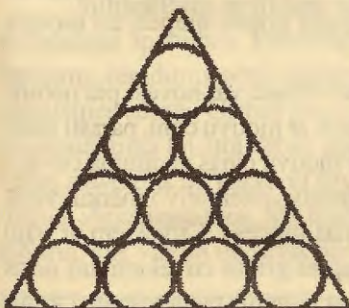
Sarežģītās tīšās darbības parasti sastāv no trim posmiem - mērķa izvirzīšana, šķēršļu pārvarēšana mērķa sasniegšanas ceļā un mērķa sasniegšana. Tāpēc sarežģītās tīšās darbības vēl sauc par gribas aktiem (lai uzzinātu laiku, jāpaņem atslēga, jāatslēdz istabas durvis un tikai tad var realizēt mērķi). Acīm redzams, ka sarežģītajās tīšajās darbībās viens no posmiem vienmēr ir cilvēka griba.

Par **gribu** sauc to virsaktivitāti, kura virzīta uz mērķa sasniegšanas ceļā stāvošo šķēršļu pārvarēšanu.

Gribas funkcijas

Veicot sarežģītas tīšas darbības un kustības, griba izpilda divas galvenās funkcijas - rosinošo un bremsējošo.

Raksturosim tās ar piemēru. Katram cilvēkam ir motīvu sistēma. To var iedomāties "konusa" veidā, kura virsotnē atrodas visnozīmīgākais motīvs, zemāk - mazāk nozīmīgie utt. Motīvi, kā zināms, ir rosinošie spēki cilvēka darbības aktu izpildē. Turklāt tekošās darbības nosaka motīvs, kas ieņem "konusa" augšējo stāvokli. Griba var pārveidot cilvēka motivācijas sfēru - tā var "konusā" motīvus "pārlīkt", tādējādi veicot rosināšanas vai bremsēšanas funkcijas.



Piemēram, ja jāgatavo stundas, bet ir vēlēšanās iet uz kino, tad šai gadījumā notiek motīvu cīņa par savu vietu motivācijas sfēras "konusa" virsotnē. Vienu no motīviem griba var nobremzēt, piemēram, vēlēšanos iet uz kino, un šai situācijā skolēns sāks gatavot stundas. Tā ir gribas bremsējošā funkcija. No otras puses, cilvēks ar gribas palīdzību var "noturēt" "konusa" virsotnē vienu no motīviem, kas saglabā neatlaidību darbības izpildē. Piemēram, ja skolēns ir nospraudis sev mērķi kļūt par zinātnieku, tad ar gribas palīdzību viņš var "atmest" visus tos motīvus, kuri neatbilst viņa mērķa sasniegšanai. Tā ir rosinošā gribas funkcija.

Gribas struktūra

Kā mērķa sasniegšanas ceļā stāvošo šķēršļu pārvarēšanas virsdarbībai gribai ir struktūra un raksturojumi, kas piemīt darbībai vispār. Gribas struktūra sastāv no četrām apakšstruktūrām:

- 1) mērķa apzināšanās un tā izvirkzīšana;

- 2) motīvu cīņa;
- 3) lēmuma pieņemšana;
- 4) lēmuma plānošana un tā realizēšana.

Tuvāk apskatot gribas funkcionēšanas procesu, par gribas darbības sākuma momentu parasti uzskata darbības mērķa apzināšanos, t. i., kas tiks panākts mērķa sasniegšanas rezultātā.

Gribas uzvedības tāpat kā visu cilvēka gribas darbību stimulē viņa vajadzības. Parasti sākumposmā apziņa vajadzības atspoguļo kā tieksmes, t. i., neskaidri. Pakāpeniski, pieaugot vajadzībām, tieksmes pāriet vēlmēs - tēlainā, apziņā pastāvošā vajadzības saturā. Vēlmes ir gribas darbības pirmsākums. Tai pašā laikā cilvēks apzinās visu motivāciju un vajadzību sfēru, kā rezultātā tiek izvirzīts mērķis. Šis process nenorit gludi un mierīgi un ļoti bieži ir saistīts ar motīvu cīņu.

Piemēram, skolēnam ir mērķis kļūt par ārstu, turklāt šis mērķis ir ļoti noturīgs un dziļš. Tas nozīmē, ka skolēns skaidri apzinās šī mērķa sasniegšanas ceļu. Tādēļ lēmuma pieņemšana - iet ar draugu uz slidotavu vai gatavot stundas - no viņa neprasa lielu gribas piepūli un motīvu cīņu. Viņš izvēlēsies otro risinājumu.

Vienlaicīga vairāku mērķu līdzāspastāvēšana var novest pie noturīgas motīvu cīņas. Gribas akta etaps, kas saistīts ar motīvu cīņu, parasti noris ar lielu psiholoģisko slodzi. Tāpēc ilgstošas motīvu cīņas gadījumā cilvēks atrodas stresa stāvoklī. Šajā laikā notiek intensīvs alternatīvo mērķu, visas vajadzību un motivācijas sfēras apdomāšanas process. Cilvēkiem ar vāju gribu šis process var būt ļoti ilgstošs, bet stipras gribas cilvēkiem tas noris ātri un noslēdzas ar viena motīva izvēli, t. i., ar lēmuma pieņemšanu. Lēmuma pieņemšanas etapā psiholoģiskā slodze mazinās, stresa stāvoklis pāriet, cilvēkam kļūst viegli. Lēmuma pieņemšana izvirza tā realizācijas problēmu. Parasti lēmuma realizācija ir saistīta ar ļoti lielu gribas piepūli, jo mērķa sasniegšanas ceļā cilvēkam ir jāpārvar ļoti daudz šķēršļu.

Gribas piepūle

Gribas procesa vispārējs raksturlielums ir cilvēka gribas piepūle. Gribas piepūle izpaužas virsaktivitātes pakāpē (mērā), kas nepieciešama šķēršļu pārvarēšanai.

Viens cilvēks var "kalnus gāzt", lai sasniegtu nosprausto mērķi, cits "ne pirkstu nepakustinās". Tāpēc stipras gribas cilvēkam būs augsta gribas piepūles pakāpe, bet vājas gribas cilvēkam šī pakāpe būs zema. Gribas piepūle tātad ir "rosinošā spēka" mērs, t. i., cilvēka gribas darbības motīvs.

Gribas piepūle atšķiras pēc sava satura atkarībā no grūtību rakstura, kuras tai ir jāpārvar. Grūtības var nosacīti iedalīt objektīvajās un subjektīvajās.

Objektīvās grūtības nosaka objektu, priekšmetu un situāciju īpatnības. Piemēram, fiziskais darbs prasa lielāku muskuļu piepūli, bet garīgais - lielāku intelektuālo spriedzi. Gribas piepūles veidošanas process šajā gadījumā ir darba iemaņu un paņēmieni apgūšana. Zināms, ka pieradināšanās pie fiziskā darba prasa no cilvēka mazāku gribas piepūli. Šo darbību viņš veic psiholoģiski "viegli". Bet "iesācējam" ir grūti veikt jebkuru darbību. Cik daudzi cilvēki iesākto darbu atstāj nepabeigtu, jo viņiem ir zems gribas piepūles līmenis.

Subjektīvās grūtības nosaka cilvēka personības, viņa apziņas pašapziņas īpatnības. Piemēram, tādas īpašības kā bailīgums, slinkums, egoisms, ieradums sevi neapgrūtināt utt., ir gribas piepūles zemā līmeņa izpausmes cēloņi. Gribas piepūle, ko izsauc subjektīvas grūtības, atkarīga no pienākuma un atbildības izjūtas, no spējas aplāpēt negatīvus emocionālus stāvokļus un pārvarēt sevi bailes, no pārliecības, mērķiem un savas dzīves jēgas izpratnes. Šīs īpašības veidojas personības vispusīgā audzināšanā, kas virzīta uz sevis pārvarēšanas ieraduma veidošanu.

Personības gribas īpašības

Katra gribas akta posma izveides un dziļuma līmenis izpaužas cilvēka uzvedībā un ir atkarīgs no personiskajām īpašībām: mērķtiecības, noteiktības, neatlaidības, patstāvības, izturētības un pašsavaldīšanās, vīrišķības un drosmes.

Mērķtiecība - svarīgākā personības gribas īpašība, kas izpaužas prasmē izvīrēt sev mērķi. Mērķtiecīgs cilvēks var patstāvīgi un dziļi apzināt un analizēt savu motivāciju un vajadzību sfēru, savas vēlmes pieskaņot savām zināšanām, prasmēm, spējam un iespējām.

Noteiktība izpaužas prasmē ātri un savlaicīgi pieņemt vienu lēmumu. Šo īpašību lielākā mērā raksturo motīvu cīņas etapa norise. Neneiktam cilvēkam motīvu cīņa ir ilga. Noteikta cilvēka darbībai raksturīga pārdomātība un ātrums, drosme, pārliecība par savu rīcību.

Neatlaidība izpaužas prasmē sasniegt izvirzīto mērķi, pārvarot pat ļoti lielas grūtības mērķa sasniegšanas ceļā. Neatlaidīgs cilvēks neatkāpjas no pieņemtā lēmuma, bet neveiksmēs darbojas ar divkāršu enerģiju.

Patstāvība kā gribas īpašība izpaužas cilvēka darbībā, kad viņš plāno to bez citu cilvēku palīdzības, vadoties tikai no savām zināšanām, uzskatiem un iespējām. Svarīga nozīme šīs īpašības veidošanā ir audzināšanai. Tajos gadījumos, kad bērnu pastāvīgi nostāda atkarības apstākļos, pastāvīgi dara viņa vietā to, ko viņš varētu izdarīt pats, apspiež viņa iniciatīvu, soda par patstāvīgu rīcību un lēmumiem - tas viss nesekmē patstāvības veidošanos. Patstāvība norāda uz tādu cilvēka gribas akta apakšstruktūru attīstību kā mērķa apzināšanās un izvirzīšana, lēmumu pieņemšana, darbības plānošana. Tai pašā laikā patstāvība izpaužas arī cilvēka attieksmē pret padomiem un citu cilvēku ietekmi. Patstāvīgs cilvēks, uzklausijs padomus, salīdzinās tos ar savām iespējām un pieņems patstāvīgu lēmumu.

Pašsavaldišanās un izturētība izpaužas spējā savaldīt sevi, vadīt savu rīcību, garastāvokli, vēlmes. Šīs īpašības ļoti cieši saistītas ar disciplinētību, kas izpaužas apzinātā savas uzvedības pieskaņošanā sabiedrībā vai cilvēku kolektīvā pastāvošām prasībām un noteikumiem. Augsts pašsavaldišanās un izturētības attīstības līmenis bieži noved pie tā, ka disciplinētība kļūst par cilvēka vajadzību.

Sevišķi spēcīgi personības gribas īpašības izpaužas **vīrišķībā un drosmē**. Šīs īpašības izpaužas gatavībā pārvarēt grūtības un briesmas mērķa sasniegšanas ceļā.

Gribas vājums

Noteiktos audzināšanas apstākļos, nelabvēlīgos dzīves apstākļos, pašaudzināšanas un prasību pret sevi trūkumā cilvēkam var veido-

ties rakstura īpašības, kas ir pretējas gribas īpašībām: iedvešamība, neizlēmība, impulsivitāte uzvedībā, glēvulība u. c. Šīs īpašības liecina par cilvēka vājo gribu.

Cilvēki, kuriem nav, piemēram, mērķtiecības, dzīvo tikai šai dienai, viņiem nav dzīves perspektīvas. Rezultātā šiem cilvēkiem var rasties neapmierinātības ar dzīvi sajūta, garīgs vakuums un kā sekas - alkohola, narkotiku un citu surogātu meklējumi.

Patstāvībai pretēja īpašība ir iedvešamība. To nosaka cilvēka subjektīvās gatavības pakāpe pakļauties cita cilvēka iedarbībai. Kā noturīgu personības īpašību iedvešamību parasti nosaka, no vienas puses, vāji attīstītā cilvēka gribas piepūle, bet no otras - vesels īpašību komplekss: zems pašvērtējums, savas nepilnvērtības izjūta, nedrošība, trauksmainība, paaugstināta emocionālā uzbudināmība, vāja loģiskās domāšanas attīstība u. c. Iedvešamībai pretēja īpašība ir kritiskums.

Neizlēmība cilvēkam izpaužas pastāvīgās šaubās, nogaidīšanā, pieņemot lēmumus un plānojot savu uzvedību, vadoties nevis no personīgās, bet gan citu pārlicības.

Impulsivitāte izpaužas izturētības trūkumā rīcībā, kura atkarīga no cilvēka garastāvokļa, pārmērīgā pļāpīgumā.

Glēvulība, bez šaubām, arī ir svarīgs vājas gribas cilvēka raksturlielums, kura pamatā ir nespēja pārvarēt bailes, nedrošību utt. Bez tam cilvēka vājā griba var izpausties tā saucamajā "viltus vājjā gribā", kuru raksturo negatīvisms, ietiepība un uzvedības infantilisms.

Negatīvisms (lat. negativus - negatīvs) izpaužas darbībās, kuras ir tieši pretējas cita cilvēka prasībām.

Krievu psihologs L. Vigotskis ir sīki izpētījis negatīvisma rašanos bērniem. Viņš parāda, ka pirmās negatīvisma izpausmes uzvedībā parādās jau trešajā dzīves gadā. Šajā laikā beidzas bērna "Es" veidošanās process, un viņam rodas nepieciešamība savu "Es" aizstāvēt, rodas pašapliecināšanās vajadzība. Sevišķi spilgti bērna uzvedībā negatīvisms izpaužas tajā gadījumā, ja audzināšanas apstākļi ģimenē sekmē egoisma veidošanos, piemēram, gadījumos, kad ģimenē ir viens bērns un vecāki un radnieki viņu sevišķi lutina. Ja bērnam ir vāji attīstīta griba, sevišķi tās bremzējošās funkcijas, bērna uzvedība būs vērsta uz pretējo. Piemēram, ja bērnam saka, lai viņš noliek kādu priekšmetu šeit, tad viņš

to aiznes pretējā virzienā. Pieaugušajiem tas izpaužas uzvedībā, kuru dēvē - "visu dara par spīti".

Spītība izpaužas cilvēka tieksmē par katru cenu rīkoties tā, kā viņam tīk, pat ja viņa uzvedība runā pretī veselajam saprātam un citu cilvēku lūgumiem, padomiem un norādījumiem. No vienas puses, spītība ir saistīta ar lielu cilvēka gribas piepūli, bet no otras puses - ar nepietiekamu viņa kritiskās domāšanas attīstību. Spītība var izpausties kā cilvēka situatīvā reakcija. Šajā gadījumā tā ir noturīga gribas īpašība, ko izsauc dotās situācijas emocionālie pārdzīvojumi - aizvainojums, atriebība, ļaunums, dusmas u. c.

Infantilisms (lat. *infantilis* - bērnišķīgs) raksturojas ar to, ka pieauguša cilvēka apziņā un uzvedībā saglabājas bērna vecumam raksturīgās iezīmes, kas parasti izpaužas darbību un lēmumu pieņemšanas nepatstāvībā, zemā kritiskumā un paškritiskumā, mazā aktivitātē, paaugstinātās prasībās pret citiem cilvēkiem, neaizsargājamībā utt. Šis cilvēka uzvedības īpašības izpausme liecina par emocionālās un gribas sfēras vāju attīstību kopumā. Bet infantilisms var izpausties arī spītībā un negativismos. Kopumā infantilismam tomēr raksturīga vāja personības sociālās adaptācijas mehānismu attīstība. Infantilisma veidošanos sekmē pārlika pieaugušo aizbildniecība, autoritārais audzināšanas stils ģimenē, bērnu dārzā, skolā utt.

Gribas audzināšanas un pašaudzināšanas ceļi

Gribu bieži dēvē par rakstura "mugurkaulu", kaut gan ne visiem stipras gribas cilvēkiem ir viengabalains un spēcīgs raksturs.

Gribas audzināšana - tā vispirms ir darb-
audzināšana, jo griba veidojas uz rūpīga ikdienas

darba pamata.

Gribas attīstību efektīvi ietekmē iedarbība uz cilvēka intelektuālo sfēru. Viens no svarīgākajiem cilvēka gribas veidošanas ceļiem ir darbības mērķa, motīvu un darbības rezultāta svarīguma apzināšanās process. Taču šis "apzināšanās līdz galam" process var palikt arī spriedelēšanas līmenī.

Dažreiz ne tikai bērni, bet arī pieaugušie neievēro, ka "spriedelē-

šana" aizvieto reālu darbu. Verbālā "darbība", kas var būt tikai reālās darbības modelis, nesekmē gribas veidošanos, bet var būt tikai šī procesa "aizvietotājs". Psihologi apgalvo, ka aprakstīt gribas darbību vārdos nozīmē atņemt darbības gribu.

Viens no svarīgākajiem gribas audzināšanas un pašaudzināšanas ceļiem ir referenta (nozīmīga) cilvēka tieša novērošana. Šajā gadījumā uz atdarināšanas pamata cilvēkam veidojas daudzas nozīmīgajam cilvēkam piemītošas rakstura īpašības. Un, ja šim nozīmīgajam cilvēkam ir stipra griba, iespējama viņa gribas īpašību aizgūšana.

Vēl viens gribas audzināšanas efektīvs ceļš - iedarbība caur cilvēka jūtām: darba mīlestību, mīlestību pret savu ģimeni, citiem cilvēkiem utt.

Pozitīvu iespaidu uz gribu var atstāt pat komiskā izjūta. Prasme sarežģītās situācijās uztvert joku atvieglina darbu, paaugstina gribas piepūli.

Vai esat kādreiz domājuši, kāpēc cilvēki, izpildot smagu un vienušu darbu, dzied?

Svarīgs gribas audzināšanas un pašaudzināšanas faktors ir nodarbošanās ar fizisko kultūru un sportu, kur vajadzīga pastāvīga sevis piepūle.

Iepriekš teiktais ļauj definēt dažas gribas pašaudzināšanas rekomendācijas:

- pilnīgi izpildi dienas režīmu, visus ieplānotos sīkos, ikdienišķos, monotonos, pirmajā acu uzmetienā mazsvarīgos darbus;
- vienmēr dari to, ko vajag, bet ne to, ko gribas;
- lēmumus pieņem bez visādām piebildēm, apšaubāmiem kompromisiem (piemēram, izpipēšu šo cigarešu paciņu un atmetīšu smēķēšanu);
- pieņemto lēmumu pildi uzreiz un pilnīgi;
- doto solījumu, lai cik grūti tas arī būtu, pildi bez ierunām, neskatoties uz to, ka arī neizpildīšana nebūtu traģiska;
- ar treniņa palīdzību pastāvīgi pārvari savas vājības;
- mazāk spriedelē, bet vairāk dari.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "GRIBA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Personības gribas īpašību izteiksmes līmeņu pētīšana".

Aprīkojums. Anketa, atbilžu lapa.

Instrukcija. Izlasiet katru no spriedumiem! Padomājiet, cik tie raksturīgi Jums un novērtējiet pēc šādas skalas (ballēs):

"tā nav" - 1,

"liekas, ka nē" - 2,

"iespējams" - 3,

"laikam jā" 4,

"pārlicināts, ka jā" - 5.

Anketa

1. subtests

1. Pieņemot kādu lēmumu, vienmēr reāli novērtēju savas iespējas.
2. Nebaidos iejaukties kādā situācijā uz ielas, ja ir jānovērš nelaimes gadījums.
3. Izsaku savi viedokli, neskatoties uz iespējamo konfliktu.
4. Vienmēr izpildu dotos solījumus.
5. Viegli atbrīvojos no uztraukuma, bailēm.
6. Izstrādāto dienas režīmu precīzi izpildu.
7. Iespēja riskēt man sagādā prieku.
8. Ja esmu nolēmis no rītdienas sākt "jaunu dzīvi", to arī daru.
9. Vienmēr izjūtu atbildību par savu rīcību un uzvedību.
10. Mani nemoka šaubas.

2. subtests

1. Sākot kādu darbu, vienmēr labi apzinos, ko es gribu sasniegt.
2. Es skaidri apzinos, ko gribu skolā iemācīties.

3. Neveiksmes dzīvē man palīdz tās pārvarēt ar divkāršu enerģiju.
4. Vienmēr precīzi plānoju savu darbu.
5. Man dzīvē ir galvenais mērķis.
6. Manas intereses ir noturīgas.
7. Vienmēr tiecos pēc izvirzītā mērķa, lai arī cik grūti tas nebūtu.
8. Izvirzot mērķi, pamatā balstos uz savu iniciatīvu, mazāk ņemu vērā citu cilvēku ieteikumus.
9. Vienmēr jebkuru darbu izpildu līdz galam.
10. Vienmēr izjūtu vajadzību izvirzīt jaunus mērķus un tos sasniegt.

3. subtests

1. Sākot jaunu darbu, esmu pārliecināts, ka izdarišu visu, lai to izpildītu.
2. Ja esmu pārliecināts, ka man taisnība, aizstāvu savu viedokli līdz galam.
3. Man ir raksturīga plānveidība un sistemātiskums darbā.
4. Nekad nepametu pusceļā iesākto, lai arī interese par to ir zudusi.
5. Man vairāk patīk mērķa sasniegšanas grūtākie ceļi.
6. Sistemātiski gatavojos stundām.
7. Vairāk nodarbojos ar tiem priekšmetiem, kuri man padodas grūtāk.
8. Strīdā nekad nepieķāpjos.
9. Izjūtu īpašu gandarījumu, ja panākums iegūts ar lielu darbu.
10. Diezgan bieži izjūtu vajadzību pārbaudīt sevi grūtos darbos.

4. subtests

1. Parasti visus svarīgos lēmumus pieņemu bez citu palīdzības.
2. Man viegli izdodas pārvarēt apmulsumu un pirmajam sākt sarunu ar nepazīstamu cilvēku.
3. Vislabāk man patīk veikt radošu darbību.
4. Ja esmu pārliecināts, ka man taisnība, vienmēr rīkojos pēc savām domām.
5. Jebkurā darbā cenšos ieviest kaut ko jaunu, citādi man ir neinteresanti.
6. Tiecos būt jauno klases pasākumu organizators.
7. Mācoties jebkuru priekšmetu, cenšos apgūt vairāk, nekā prasa skolo-tājs.

8. Sarunā tiecos neatdot iniciatīvu citiem.
9. Neatsakos no saviem plāniem pat tad, ja citi tos uzskata par neveiksmīgiem.
10. Izpildot kādu uzdevumu, man nepatīk, ja mani vada.

5. subtests

1. Es varu piespiest sevi ilgi gaidīt, ja tas ir nepieciešams.
2. Strīdā man parasti izdodas saglabāt mieru un objektivitāti.
3. Diezgan viegli paciešu sāpes.
4. Man izdodas saglabāt skaidru domu pat ļoti sarežģītās dzīves situācijās.
5. Eksāmenos īpaši neuztraucos un atbildu atbilstoši savām zināšanām.
6. Ja man ir slikts garastāvoklis, varu to noslēpt no citiem.
7. Spēju sevi savaldīt, lai uz rupjību neatbildētu ar to pašu.
8. Es viegli spēju apvaldīt smieklus, ja jūtu, ka tie ir nevietā.
9. Nepatikšanas skolā nemazina stundu gatavošanas kvalitāti mājās.
10. Kad es esmu uzbudināts un uztraucies, nezaudēju kontroli pār sevi.

Rezultātu apstrāde.

Ar šīs metodikas palīdzību var noteikt 5 gribas īpašību attīstības līmeņus:

- droširdība un izlēmība - 1. subtests,
- mērķtieksme - 2. subtests,
- neatlaidība - 3. subtests,
- iniciatīva un patstāvība - 4. subtests,
- pašsavaldīšanās un izturība - 5. subtests.

Par katru subtestu iegūtos punktus (balles) ir jāaskaita. Maksimāli par katru subtestu var iegūt 50 balles, minimāli - 10.

Gribas īpašību attīstības līmeņus var novērtēt pēc šādas tabulas:

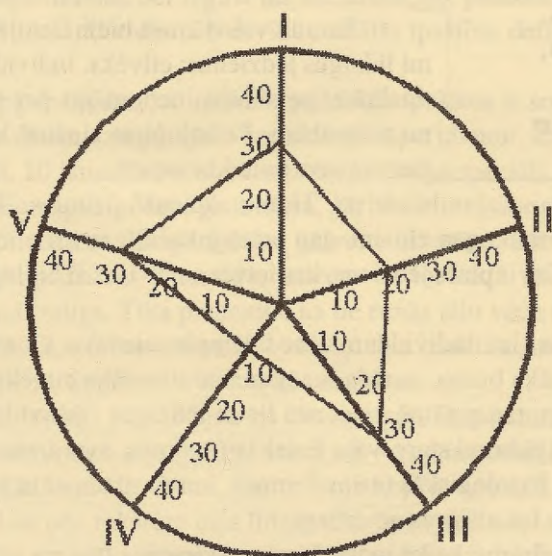
	Gribas attīstības līmenis		
	Zems	Vidējs	Augsts
Balles	0-19	20-30	31-50

Rezultātu var grafiski attēlot cikloграмmā.

Piemēram:

1. subtests - 30 balles,
2. subtests - 20 balles ,
3. subtests - 30 balles ,
4. subtests - 10 balles,
5. subtests - 30 balles.

Zīmējums. Personības gribas īpašību pētīšanas rezultātu grafisks attēlojums.



Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai var veidot gribu uz "surogātu", kas aizstāj darbību, pamata? (Piemēram, staigāšana pa stikla lauskām, karstu priekšmetu turēšana rokās u. c.).
2. Vai vājas gribas cilvēks piedzimst, vai par tādu kļūst? Pierādiet!

Ceturtnā nodaļa

PERSONĪBA DARBĪBĀ UN SASKARSMĒ

4.1. Personības psiholoģija

Cilvēks, indivīds, indivi- dualitāte

Sarunu valodā mēs bieži lietojam šķietami līdzīgus jēdzienus: cilvēks, indivīds, individualitāte, personība, nedomājot par šo jēdzienu atšķirībām. Psiholoģijas zinātnē katram no tiem ir savs noteikts saturs.

Cilvēks – dzīva būtne no "Homo sapiens" dzimtas. Tāpēc par cilvēku var nosaukt gan zīdaini, gan prātā jukušu, gan arī normālu, veselu cilvēku. Tas ir plašs jēdziens, kas ietver sevī visas šī bioloģiskā tipa dzīvās būtnes.

Indivīds (lat. individuum – nedalāmais; viens) – viens, cilvēku dzimtas atsevišķa būtne. Ja mēs runājam par atsevišķa cilvēka kaut kādām īpatnībām, tad zinātnē pieņemts lietot jēdzienu "indivīds". No otras puses, indivīdu raksturo viņa fiziskās (augums, svars, matu un acu krāsa u. c.) un fizioloģiskās (asins formula, nervu sistēmas uzbūve u. c.) īpašības, ar ko tas atšķiras no citiem.

Acīm redzams, ka kā indivīdi mēs atšķiramies cits no cita. Piemēram, viens – garš, otrs – mazs, viens – pilnīgs, otrs – kalsnējs utt. Bet, tā kā mēs visi esam no cilvēku dzimtas, mums visiem ir divas rokas, divas kājas, divas ausis, viena sirds utt., kaut gan pēc izskata cilvēki atšķiras. Tāpēc indivīdiem ir gan raksturīgās, specifiskās īpašības, kuras tos atšķir no citiem, gan tipiskās, vispārējās, kas piemīt visai šai bioloģiskajai sugai.

Fizisko un fizioloģisko īpatnību kopums, ar ko viens indivīds atšķiras no otra, ir individualitāte. Indivīdu kopumā apzīmēsim ar zīmi ∇

– ar tam piemītošajām individuāli tipiskajām (I + T) fiziskajām un fizioloģiskajām īpašībām:

$$\triangle \circ = (I + T).$$

Vispārīgs priekšstats par personību

Dzīvojot sabiedrībā, katrs indivīds kontaktējas ar citiem indivīdiem un izpilda dažādas lomas. Kontaktu sistēmas apgūšanas procesā tam veidojas runa, domāšana, raksturs utt.

Ar šīm tā saucamajām sociālajām īpašībām indivīds nepiedzimst, bet iegūst tās socializācijas procesā, t. i., mijiedarbībā ar citiem indivīdiem. Indivīda sociālās īpašības definē kā psihiskās īpašības.

Apgalvojuma, ka indivīda psihiskās īpašības ir sociālas, patiesumu, apskatīsim, izmantojot vācu abata eksperimentu, ko tas veica XVI gadsimtā. 10 jaundzimušus bērnus tas ievietoja speciāli būvētā tornī tā, lai visa viņu apkalpošana (barošana, ģērbšana utt.) noritētu bez kontaktiem ar cilvēkiem. Eksperimenta galvenā hipotēze, kuru eksperimentā bija jāapstiprina vai jānoraida, attiecas uz to, kādā valodā šie zīdaiņi runās, kad izaugs. Tika pieņemts, ka tie runās tālo vācu tautas priekšteču valodā. Eksperimenta gaitā 2 zīdaiņi tika izolēti atsevišķās kamerās, bet pārējie astoņi tika turēti kopā, vienā kamerā.

Kā tas bija sagaidāms, šis cietsirdīgais eksperiments beidzās ļoti bēdīgi. Bērni, kuri bija izolēti, nomira 3-4 gadu vecumā, tā arī nesākuši runāt nekādā valodā. Bērni, kas dzīvoja kopējā kamerā, izgudroja savu valodu, kas pēc rakstura bija līdzīga "dviņu valodai", t. i., valodai, kas var rasties normālos ģimenes apstākļos augošiem dviņiem.

Šis pēc savas būtības antihumānais eksperiments ļauj secināt, ka visām cilvēka psihiskajām īpašībām (runa, domāšana, vajadzības utt.) ir spilgti izteikts sociāls raksturs.

Tātad pats vispārīgākais personības definējums varētu būt tāds, ka personība ir socializācijas procesā iegūto indivīda psihisko īpašību kopums. Šai sakarā var teikt, ka par indivīdu piedzimst, bet par personību kļūst.

Tai pašā laikā katrai personībai piemīt gan tipisko, gan arī individuālo īpašību kopums. Jebkurai personībai raksturīga runa, atmiņa, rak-

sturs, vajadzības utt., bet šīm īpašībām savukārt ir individuālas īpatnības. Tāpēc, simboliski apzīmējot personību ar L, to var attēlot šādi:

$L = (T + J)$, kur $(T + J)$ – psihiskās īpašības (tipiskās un individuālās).

Psiholoģijas zinātnē personību viennozīmīgi saprot kā tās individualitāti, t. i., psihisko īpašību individuālo kopumu. Turpretī filozofijas zinātne, runājot par personību, vairāk orientējas uz tās tipiskumu. Mēs, tālāk runājot par personību, domāsim tās individualitāti.

Personības pamatmodeļi

Risinot jautājumu, cik un kādas psihiskās īpašības nosaka indivīda personību, pasaules psiholoģijā nosacīti var izdalīt trīs etapus.

Pirmo etapu nosacīti var nosaukt par "kollecionējošo". Apmēram kopš XIX gs. beigām zinātnieki mēģinājuši noskaidrot to psihisko īpašību daudzumu, kas raksturo personību. Šis etaps ilga apmēram līdz 50. gadiem.

Piemēram, Krievijā, balstoties uz krievu valodu, tika izdalīts vairāk nekā 5 tūkstoši šādu īpašību. Apmēram tāds pats stāvoklis bija arī citās valstīs. Izveidot psiholoģisko portretu, izmantojot tādu vārdu daudzumu, ir ļoti grūti, pat neiespējami. Tādēļ uz svarīgajiem personības audzināšanas jautājumiem – kuras no šīm īpašībām ir galvenās un kuras – otršķirīgas, kādas sakarības un atkarības pastāv starp šīm īpašībām (bet ja indivīdam piemīt tikai 3 tūkst. īpašību, vai tad tā ir personība?) – tāda pieeja personības modelim atbildi nespēja dot.

Sākot ar 50. gadu vidu personības psiholoģiskajos pētījumos sāk iezīmēties otrais etaps, kam raksturīga strukturālā pieeja. Šīs pieejas būtība ir tā, ka zinātnieki, analizējot visdažādākās psihiskās īpašības, apvienoja tās apakšstrukturās, t. i., izdalīja galvenās un otršķirīgās (atkarīgās) īpašības un apvienoja tās blokos. Šo darbu veica dažādu valstu zinātnieki, taču vienotu struktūrmodeli izstrādāt neizdevās.

Vēl šobaltdien pasaules psiholoģijā var atrast ap 50 personības struktūrmodeļus. Labākai šīs pieejas izpratnei apskatīsim dažus visizplatītākos modeļus.

Visizplatītākais ir R. Kettella 16 faktoru personības struktūrho-

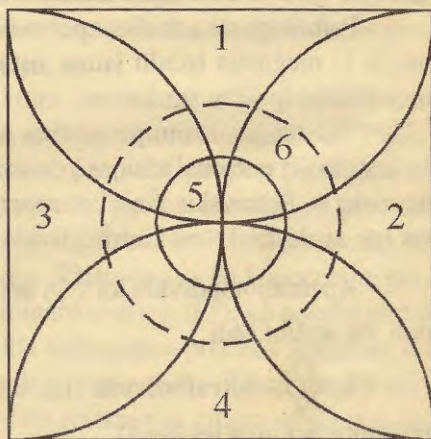
delis. Šis modelis tiek veidots uz pretpolu pamata, starp kuriem tad arī var atrasties personības reālie raksturojumi:

- 1) labestība – atsvešinātība,
- 2) prāts – muļķība,
- 3) emocionālā noturība – emocionālā nenoturība,
- 4) neatlaidība – padevība,
- 5) bezrūpība – raizes,
- 6) augsta godprātība – negodīgums,
- 7) drosme – biklums,
- 8) mīkstsirdība – skarbums,
- 9) aizdomīgums – uzticēšanās,
- 10) sapņainība – praktiskums,
- 11) apdomība – naivums,
- 12) nosliece uz vainas sajūtu – pašpārliecinātība,
- 13) elastība – neelastība,
- 14) patstāvība – atkarība no grupas,
- 15) augsta uzvedības paškontrole – zema uzvedības paškontrole,
- 16) sasprindzinājums – atslābums.

Personības struktūrdinamiskajā modelī, ko izstrādājis krievu psihologs K. Platonovs (1906 - 1984), izdalītas 6 apakšstruktūras (skat. zīmējumu). Ar kvadrātu zinātnieks nosacīti apzīmē personību. Personība viņa skatījumā sastāv no 4 patstāvīgām apakšstruktūrām un 2 apakšstruktūrām, kas apvieno šīs 4 apakšstruktūras.

Pirmā apakšstruktūra

raksturo personības ievirzi, kas nosaka personības vajadzības, uzskatus, pārliecību, orientāciju, vērtību orientāciju, priekšstatus par dzīves jēgu, pašnovērtējumu utt. **Otrā apakšstruktūra** iekļauj sevī cilvēka pieredzi, viņa zināšanas, prasmes, iemaņas. **Trešā apakšstruktūra** ir saistīta ar psihisko izziņas procesu norises īpatnībām: atmiņu, uzmanību, domāšanu, runu, iztēli. Ce-



turtā apakšstruktūra apvieno sevī indivīda psihofizioloģiskās īpatnības: temperamentu, dzimumu, vecumu. **Piektā apakšstruktūra** – cilvēka raksturs, **sestā apakšstruktūra** – viņa spējas.

Iedziļinoties struktūrpieejas piedāvātajos personības modeļos, rodas vairāki jautājumi, uz kuriem atbildēt nav iespējams. Piemēram, vai var pastāvēt personība pēc indivīda nāves? Daudzi no mums ir redzējuši A. Puškina kapu, bet kā dzīvo personība bez tās nesēja – indivīda, kurš dus kapā kopā ar savām fiziskajām, fizioloģiskajām un ar tām saistītajām psihiskajām īpašībām? Struktūrpieēja nedod atbildi arī uz jautājumu, kā saistītas personības īpašības ar indivīda īpašībām. Taču zināms, ka neliela auguma cilvēki ar savām personības īpašībām atšķiras no gara auguma cilvēkiem.

Lai atrisinātu teorētiskos un praktiskos jautājumus, ko neatrisina struktūrpieēja, tika izstrādāta personības modeļa analīzes sistēmpieēja, kas arī raksturo personības teorijas attīstības **trešo, mūsdienu posmu**.

Pirms pārejam pie sistēmpieejas pamatnostādņu izklāsta, noskaidrosim, ar ko atšķiras jēdzieni "struktūra" un "sistēma".

Struktūra – tās ir parādību, notikumu utt. īpašības, kas sakārtotas pēc to nozīmības un pakļautības pakāpes, t. i., pirmajā vietā tiek likta pati galvenā un nozīmīgākā īpašība, otrajā – mazāk nozīmīgā utt. Sistēma arī ir struktūra, taču īpašības tajā sakārtotas tā, ka to kopums dod jaunu īpašību sistēmai kopumā, bet šī īpašība neizriet no to sastādošo īpašību summas (būtībā tā ir viena no dialektikas likuma par kvantitātes pāreju kvalitātē izpausmēm).

Psihologi sāka analizēt personību nevis kā struktūru, bet kā sistēmu, t. i., mēģināja izdalīt jaunu sistēmveidojošu īpašību, kas izrietētu no psihisko īpašību struktūras.

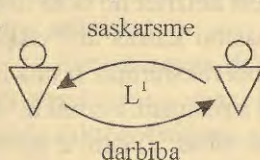
Ilustrācijai dosim personības analīzes sistēmpieejas pamattēzes, ko izstrādājis personalizācijas koncepcijas ietvaros mūsdienu krievu zinātnieks A. Petrovskis. Šajā koncepcijā personības struktūrā tiek izdalītas trīs apakšstruktūras: intraindivīdā, interindivīdā un metaindivīdā.

Apzīmējot indivīdu kā ∇ , bet personību – kā L, personības modeļi var attēlot šādi.

1. ∇ – **intraindivīdā** (lat. intra – iekšā) personība (personība, izvietota indivīda iekšienē).

Visi struktūrmodeļi tā arī saprot personību: indivīds ir savas personības nesējs. Taču šajā gadījumā nav iespējams atbildēt uz jautājumu, kā var eksistēt personība pēc indivīda nāves. Tāpēc nākamais solis personības modeļa izveidē bija – priekšstatīt personības esamību ārpus indivīda, starpindivīdā telpā.

2.



– interindivīdā (lat. inter – starp) personība (personība eksistē starpindivīdā telpā). Bez šaubām, tāda personības izpratne bija auglīgāka, jo kontaktējoties, veicot kopīgu darbību, apmainoties ar tās rezultātiem, personība

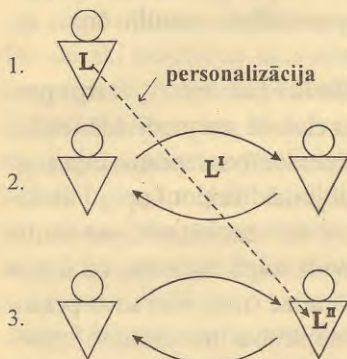
"iznes" savas psihiskās īpašības starpindivīdā telpā. Skaidrs, ka iznest visas psihiskās īpašības starpindivīdā telpā reizē (t. i., visu savu personību) nav iespējams, tāpēc notiek tikai dažu īpašību "translācija" (zīmējumā apzīmēts ar L^1).

Acīm redzams, ka A. Puškina personība pirmajā (intraindivīdajā) tās izpratnē nepastāv. Tomēr dzejnieks ir atstājis daudz darbu, t. i., savu rakstu valodu, ar kuras palīdzību jebkura cita personība ar dzejnieku var sarunāties. Tādēļ otrajā (interindivīdajā) personības izpratnē A. Puškina personība eksistē arī šodien. Un, neskatoties uz to, tomēr šķiet, ka šim modelim šādā veidā nav loģiskas noslēgtības. Vai personībai, kas sarunājas ar A. Puškinu, lasot darbus, izmainās kādas īpašības? Lasot A. Puškina darbus, mainās lasītāja zināšanu sistēma, tīkumiskās nostādnes utt.

Tāpat kopumā personības modelis izskatās šādi: pirmā indivīda personība saskarsmē un mijiedarbībā "translējas" otrā indivīdā. Šo procesu var nosaukt par **personalizāciju**.

Trešā personības apakšstruktūra tika nosaukta par metaindivīdu (gr. meta – pēc, aiz), kas atrodas kā apakšstruktūra otra iekšienē. Tāpēc, lai aprakstītu pirmo personību kopumā, pirmkārt, jāizpēta pirmā indivīda psihiskās īpašības, otrkārt, jāizpēta šo īpašību translācijas process, treškārt, jāizpēta pirmās personības pati galvenā īpašība, kas nosaka šīs personības ietekmi uz citu personību. Balstoties uz šo koncepciju, personību var definēt kā iedarbību summāro sistēmu (L''), ko nosaka pirmā personība, ietekmējot otru personību saskarsmes procesā. Ietekmes rezultātā mainās otrās personības apziņa un uzvedība. Tāpat pirmās personības svarīgākais raksturojums – tās ietekme uz citiem cilvēkiem, tā-

pēc pirmā personība jāpēta nevis kā tāda, bet caur tiem iespaidiem, ko tā atstāj citu cilvēku apziņā.



Personības sistēmveidojošā īpašība, kā noskaidrojām, ir tās ietekme uz citiem cilvēkiem, kas tieši neizriet no dotā indivīda psihisko īpašību katras atsevišķas apakšstruktūras, bet raksturojas ar cita indivīda personības izmaiņām. No teiktā var secināt, ka ir personības: a) kam ir spēcīga ietekme uz daudzu cilvēku apziņu un uzvedību, b) kam nav nozīmīgas ietekmes, c) kas atstāj negatīvu ietekmi.

Sabiedrības attīstības vēsturē var minēt veselu virkni izcilu cilvēku, kas ietekmējuši un ietekmē miljoniem cilvēku apziņu un uzvedību. To vidū ir gan izcili rakstnieki, mākslinieki, komponisti, zinātnieki, gan politiķi. Taču iedomājieties, cik miljonu cilvēku ir nodzīvojuši uz šīs zemes, gandrīz neārstējot citu cilvēku apziņā nekādu pēdu! Šai sakarā rodas jautājums: kāpēc dažas personības ietekmē citu cilvēku apziņu un uzvedību, bet vairākums – nē? Kas to nodrošina? Neiedziļinoties teorijā, jāsaka, ka to lielā mērā nodrošina personības spilgtas individuālās īpašības. Tāpēc, jo lielākā mērā mēs spējam izteikt savu individualitāti, jo lielākā mērā mēs esam personība citiem.

Personības lomas koncepcijas

Līdzās personības psiholoģiskajām koncepcijām, par kurām zinātniekiem pagaidām nav vienota uzskata, pastāv daudzas personības socioloģiskās koncepcijas. Visizplatītākās ir personības lomu koncepcijas, kas tiek izstrādātas uz psiholoģijas un socioloģijas saskares robežas. Termins "loma" (fr. role – aktiera īstenots tēls) šeit apzīmē personības sociālo funkciju (tās lomu attiecībā ar citiem cilvēkiem).

Šo jēdzienu psiholoģijā ieviesa amerikāņu zinātnieks D. Mids (1863 - 1931). Ar lomu parasti saprot sabiedrībā pieņemtu uzvedības

normu atkarībā no konkrētās personības ieņemamās pozīcijas sabiedrībā un, izejot no tā, – sabiedrības gaidas attiecībā pret personības lomu. Tātad personībai lomu piešķir sabiedrība, nosakot tai noteiktas tiesības un pienākumus. Visas sociālās lomas vērtē sabiedrība (piemēram, tā neatbalsta "noziedznieka" lomu, bet "darba rūķa" lomu – atbalsta).

Parasti savas dzīves laikā cilvēks pilda vairākas lomas. Var būt pastāvīgas lomas, ko nosaka profesionālie vai sociālidemogrāfiskie faktori (šoferis vai skolotājs, vīrietis vai sieviete). Lomas var noteikt arī vieta, kuru personība ieņem sociālajā grupā (līderis, atstumtais utt.), var būt oficiālas (vadītāja) vai situatīvas (pircējs, pasažieris) lomas.

Psiholoģijā ir daudzas koncepcijas, kas apraksta prasības personībai. Visās koncepcijās svarīgs jautājums ir jautājums par personības un lomas kopsakaru, t. i., cilvēka iekšējās psiholoģiskās pozīcijas un sabiedrības noteikto uzvedības normu attiecības. Kas būs, ja personība "piekrāšos" savu lomu? Piemēram, vīrs "pārpilda" savu sociālo lomu un pilda arī Dona Žuana funkcijas. Acīmredzot ģimene kā diezgan stingri fiksētu savstarpējo attiecību sistēma – "vīrs", "sievai", "tēvs", "māte", "dēls", "meita" – izirs. Tātad ir lomas, kuru "piekrāsošana" ir nosodāma, kaut gan ir lomas, atkāpšanos no kurām, personīgi tās "piekrāsojot", sabiedrība atbalsta. Piemēram, tā atbalsta zinātnieku, kurš ir pārvarējis pastāvošo zināšanu stereotipu un piedāvā nestandarta teoriju.

Dzīves laikā cilvēks apgūst dažādu sociālo lom^{as}u struktūru un īpatnības, kas viņam ļauj normāli dzīvot sabiedrībā.

Rezumējot iepriekš teikto par personību, var izdarīt sekojošus secinājumus:

- pašreizējā psiholoģijas attīstības stadijā nav vienota uzskata par personības modeli, kas pagaidām neļauj izstrādāt viennozīmīgas rekomendācijas personības socializācijas procesa optimizācijai;
- iespējams, ka nākotnē psiholoģijas zinātne šīs grūtības pārvarēs un radīs vienotu cilvēka personības modeli;
- acīm redzams, ka indivīds par personību kļūst tikai saskarsmē ar citām personībām un aktīvā darbībā, t. i., socializācijas procesā. Šajā sakarā rodas jautājums par personības attīstības sociālo būtību.

Personības attīstības sociālā būtība

Personības attīstības problēma ir aktuāla jebkurā sabiedrības attīstības etapā. Jebkura sabiedrība "pasūta" visai savu sociālo institūtu sistēmai noteikta, tai pieņemama personības tipa veidošanu. Tāpēc indivīda socializāciju var definēt arī kā personības veidošanas procesu, ko

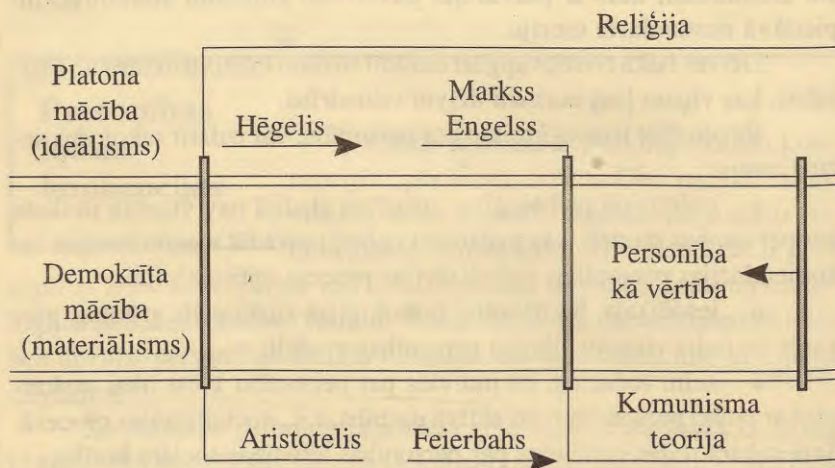
veic visu sociālo institūtu sistēma.

Sabiedrībai vajadzīgo personības tipu un tā socializācijas ceļus izstrādā ideoloģija – sabiedriskās apziņas forma, kas pamatā orientēta uz cilvēka audzināšanu. Centrālo vietu ideoloģijā ieņem personības attīstības virzošo spēku noteikšana un tās aktivitātes vadīšanas iespējamība.

Jau antīkajā filozofijā tika konstatēts, ka cilvēka aktivitāti un uzvedību stipri ietekmē mērķi (mērķis – cilvēka priekšstats par vēlamo nākotni). Tika izklāstīts arī šis ietekmes mehānisms: individuālais mērķis cilvēku sistematizē, "šķiro", sakārto viņa vajadzības pēc nozīmīguma pakāpes (atcerēsimies, ka vajadzība – personības aktivitātes avots). Tāpēc ideoloģijas pamatuzdevums ir saistīts ar sabiedriskā mērķa izstrādi un tā iemiestošanu katra cilvēka apziņā socializācijas procesā.

Ilustrēsim šos apgalvojumus ar piemēriem, ko rāda cilvēces vēsturiskā pieredze.

V – IV gs. p. m. ē. radušies filozofiskie uzskati par pasauli lika



pamatus ideoloģijai kā zinātnei par cilvēka uzvedības vadīšanu. Shematiski to var attēlot sekojoši (skat. shēmu).

Aristotelis mēģināja savienot divas pieejas uzskatos par dabas sabiedrības attīstību. Viņš it kā "aizsprostoja" šīs divas straumes. Taču abu filozofisko uzskatu "upes" turpināja "plūst" caur gadsimtiem. Aristoteļa uzceltais "aizsprosts" kļuva par avotu "strautiņam" – ideoloģijai reliģijas formā.

Reliģijas pamatuzdevums – cilvēka uzvedības vadīšana, bet tās pamatideja – cilvēka dzīve virs zemes ir sagatavošanās posms dzīvei ārpus zemes: paradīzē vai ellē. Priekšstati par paradīzi un elli reliģijā ir ļoti krāsaini un tēlaini noformēti un, no otras puses, ļoti skrupulozi izstrādāti šo priekšstatu iemiesošanas ceļi cilvēka apziņā. Tempļiem ar to ārējo un iekšējo izskatu, ieražām un rituāliem utt. – tam visam ir liela emocionāla ietekme uz cilvēka apziņu, uz aizkapa dzīves tēla kā laicīgās dzīves pamatmērķa veidošanu. Turklāt pats cilvēks, kā māca reliģija, ar savu uzvedību laicīgajā dzīvē var nodrošināt savu aizkapa dzīvi paradīzē vai ellē. Jaunajā Derībā, piemēram, precīzi aprakstīta cilvēka sabiedrisko vajadzību sistēma un ar to saistītā uzvedības virzība, kas to novedīs paradīzē vai ellē. Atcerēsīties, kas teikts, piemēram, Mateja evaņģēlijā:

"nenokauj; kurš nokaus – tiks tiesāts";

"... katrs, kurš skatās ar iekāri uz sievieti, ir sirdī grēkojis ar to";
"... nezvēri pavisam: arī pie debesīm, jo tās – Dieva sēdekļi"; "dod tam, kurš lūdz un nenovērsies no tā, kurš grib aizņemties";

"... mīliet savus ienaidniekus, svētījiet tos, kas jūs nolād, lūdzieties par tiem, kuri jūs apvaino un izdzen".

Ievērot šos baušļus vai nē – cilvēks tiesīgs lemt pats. Viņš pats nodarbojas ar pašaudzināšanu. Ja viņam ir mērķis, piemēram, nokļūt paradīzē, tad arī viņa uzvedība būs atbilstoša šim mērķim. Turklāt paradīzes vai elles alternatīvu cilvēks apjēdz un pieņem bez sevišķām grūtībām, jo no agras bērnības viņš zina, ka dzīve uz zemes nav mūžīga un jo vecāks kļūst cilvēks, jo nozīmīgāks tam kļūst aizkapa dzīves mērķis, bet uzvedība – stabilāka.

Bez šaubām, cilvēka uzvedības vadīšanas modelis, ko izstrādājuši reliģija, ir un vēl ilgi būs efektīvs, jo sabiedrību apmierina reliģiozo baušļu sistēma.

Ja kaut pavirši apskata cilvēka uzvedības regulācijas ideju attīstību

tālāk, var izdalīt nākošo – ar K. Marksa un Fr. Engelsa darbiem saistīto etapu. Šie domātāji, tāpat kā Aristotelis, mēģināja savienot divus filozofiskus virzienus. Viņi savienoja ideālista H. Hēgeļa un materiālista L. Feibaha mācības. Tā rezultātā radās komunisma ideoloģijas – ideoloģijas, kas par sabiedrības vispārējo mērķi izvirzīja vienlīdzības un labklājības sabiedrības – komunistiskās sabiedrības – izveidošanu. Taču pat pavirša šīs ideoloģijas apjēgšana rāda, ka šo mērķi ļoti grūti iedzīvināt cilvēka individuālajā apziņā. Turklāt, jo vecāks cilvēks, jo mazāk viņš šai idejai tic. Paņēmienu, ar kuriem šī ideoloģija iemiesoja tās definēto sabiedrisko mērķi katra indivīda apziņā, nebija efektīvi masveidības ziņā. Tāpēc situācijā, kad šis mērķis cilvēkam nekļuva nozīmīgs, tas tika noņemts ar citu, gadījuma mērķi, kas noveda pie personības vajadzību sistēmas sabrukuma un personības rīcības nevadāmības.

Tai pašā laikā daudzus cilvēkus neapmierina ne komunisma, ne reliģijas ideoloģija. Ko darīt tādā gadījumā? Pēc analogijas ar iepriekš minēto radās doma par nepieciešamību vēlreiz "aizsprostot" divus filozofijas uzskatus, kā rezultātā rastos jauna, mūsdienu ideoloģija.

Sākot ar 60. gadu vidu pasaules sabiedriskajā domā un psiholoģijā sāka veidoties **humānistiskais virziens**. Par šī novirziena centru kļuva ASV, bet tā vadošie pārstāvji – K. Rodžers (1902 - 1987), A. Maslou (1908 - 1970), G. Olports (1897 - 1967), E. Fromms (1900 - 1980), R. Meili u. c. Šīs koncepcijas uzmanības centrā tiek izvirzīta personība kā vērtība. Šis mērķis paredz noteiktas izmaiņas sabiedrības un personības attiecībās, kam savukārt jāizmaina katra cilvēka vajadzību struktūra.

Personības attīstības sociālās būtības vispārējo likumsakarību analīze liek dziļāk izstrādāt konkrētas personības socializācijas procesa psiholoģiskos mehānismus konkrētos apstākļos. Lai to veiktu, jāatbild uz jautājumu: kur un kā konkrēta personība nonāk saskarsmē ar sabiedrību?

Personība pasaules sakarū sistēmā

Katrs cilvēks ir ļoti daudzveidīgi saistīts ar apkārtējo pasauli, turklāt daudziem sakariem ir spilgti izteikti aktīvs, noteikti virzīts raksturs. Šos sakarus parasti sauc par attieksmi. Kādā sa-

karu sistēmā eksistē konkrētā personība? Tās ir attiecības ar materiālās pasaules objektiem, attiecības sistēmā "cilvēks – cilvēks", attiecības sistēmā "grupa – grupa", attieksme pret sevi pašu. Savukārt katra attieksme ietver sevī trīs procesus: praktisko, izziņas un vērtējuma. Visas saites, kas personībai rodas iepriekš minētajās sistēmās, tiek novērtētas (piemēram, patīk – nepatīk), izziņātas, praktiski izmantotas.

Starp nosauktajām attiecību sistēmām svarīgākās personības veidošanā ir divas – sabiedriskās un starppersonību attiecības.

Par sabiedriskām sauc attiecības, kas veidojas sistēmā "grupa – grupa", jo tās veidojas starp sabiedrības grupām, kaut gan šīs grupas sastāv no personībām. Acīm redzams, ka šīs attiecības veidojas nevis uz kādas personības simpātijām vai antipatijām pret otru personību (kaut gan tas arī iespējams), bet bieži vien balstās uz vienas grupas personības vērtējumu par to, kādu vietu sabiedrībā ieņem citas grupas locekļi. Tāpēc šādām attiecībām būtībā ir "bezpersonisks" raksturs, jo tās veidojas uz lomu pamata, ko nosaka ražošanas, materiālās, politiskās, ideoloģiskās, dzimuma utt. pazīmes. No tā izriet sabiedrisko attiecību specifika – tās veidojas no dažādu šķiru, profesiju, etnisko grupu, politisko partiju utt. pārstāvju attiecībām citam pret citu, un parasti tās veidojas skaitliski lielās grupās.

Otra svarīga personības veidošanas procesa attiecību sistēma ir attiecības sistēmā "cilvēks – cilvēks", ko psiholoģijā dēvē par starppersoniskām. Starppersoniskās attiecības pēc dabas krasi atšķiras no sabiedriskajām attiecībām. Tās veidojas nevis uz sociālo lomu, bet noteiktu savstarpēju jūtu pamata, kuras rodas starp cilvēkiem mazās grupās. Tai pašā laikā šīs attiecības veidojas, katrai personībai izvērtējot katru grupas locekli no dotās grupas darbības viedokļa. Tāpēc starppersoniskās attiecības var iedalīt divos veidos: emocionālajās un lietišķajās.

Vai sabiedriskās un starppersonu attiecības ir savstarpēji saistītas? Var apgalvot, ka tās veido dialektisku vienību.

Nodemonstrēsim to ar piemēru. Jūsu klasē kā mazā sociālā grupā ir personības ar dažādām sociālām lomām. Piemēram, skolotājs var būt sieviete vai vīrietis, māte vai tēvs, kādas partijas biedrs utt. Katrs skolēns arī ir noteiktas sociālas lomas nesējs: dēls vai meita, zēns vai meitene, futbolists, dejojotājs utt. Tāpēc, stājoties savstarpējos kontaktos, visi

šie cilvēki uzstājas vienlaikus divās kvalitātēs – kā bezpersoniskas sociālas lomas izpildītāji un kā personības. Tādēļ ārēji novērojamā starppersonu saskarsmē neredzami piedalās sabiedriskās, sociāllomu attiecības. Citiem vārdiem, uz starppersonu attiecībām klasē savu neredzamo zīmogu atstās klases kolektīva locekļiem raksturīgo sociālo lomu īpatnības. Cilvēka attiecību sistēma ar pasauli, ar citiem cilvēkiem veidojas, apgūstot starppersonu attiecību sistēmu mazās grupās – ģimenē, klasē, darba kolektīvā utt. Mazās grupas ir galvenā "vieta", kur notiek personības veidošanās process, tāpēc šo grupu psiholoģijas pētīšana ir ļoti svarīga psiholoģijas un pedagoģijas zinātnēs.

Svarīgs jautājums ir arī jautājums par mehānismiem, ar kuru palīdzību veidojas cilvēka attiecību sistēma ar pasauli un sabiedrību.

Saskarsme starppersonu attiecību sistēmā

Pamatmehānisms, uz kura pamata realizējas cilvēku attiecības, ir saskarsme. Visbiežāk starppersonu saskarsme tiek saistīta tikai ar informācijas apmaiņu ar vārdu palīdzību.

Taču pats saskarsmes jēdziens ir daudz plašāks, un atkarībā no tā, kādā sistēmā – "cilvēks – daba", "cilvēks – cilvēks" vai "grupa – grupa" – veidojas attiecību sistēma, to nodrošina trīs puses – komunikatīvā, perceptīvā un interaktīvā.

Komunikatīvā (no lat. *communico* – sasaistu, padaru par kopīgu) saskarsmes puse nodrošina informācijas nodošanu no cilvēka cilvēkam ar dažādu zīmju sistēmas palīdzību: valoda, zīmes (piemēram, Morzes ābece) u. c.

Perceptīvā (no lat. *perceptio* – uztvere) saskarsmes puse nodrošina cilvēkam citu cilvēku izzināšanu un novērtēšanu, uztverot viņu ārējās pazīmes un salīdzinot tās ar personības iekšējo saturu un uzvedību.

Interaktīvā (no angļu *interaction* – mijiedarbība) saskarsmes puse izpaužas cilvēku kopdarbības organizācijā (piemēram, ceļot kādu smagumu, viens no grupas locekļiem var komandēt: "Viens, divi – reizē!"). Šī saskarsmes puse palīdz apvienot grupas pūles.

Savukārt saskarsme var būt īpašs darbības veids (piemēram, lektoram), ne tikai apkalpot citus darbības veidus.

Rezumējot teikto, var izdarīt vairākus secinājumus:

- personība ir sarežģīts garīgs dinamisks veidojums, kas veidojas, individam dzīvojot sabiedrībā;
- personības saturu nosaka indivīda psihiskās īpatnības, to funkcionēšana starppersonu telpā un, galvenais, tās "pēdas", ko atstāj citu personību apziņā šīs īpašības un mijiedarbības;
- personības saturam ir spilgti izteikta sociāla daba, sabiedrība ir ieinteresēta noteikta tipa personības veidošanā, izmantojot sociāli organizētu socializācijas procesu;
- atsevišķas personības socializācijas process noris mazā grupā, bet pati personība būtībā ir apgūto dotās grupas sabiedrisko un starppersonu attiecību sistēma;
- grupas attiecību sistēmas apgūšanas mehānismu personībai veido saskarsme un kopdarbība ar citiem grupas locekļiem.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Atbildiet, vai Robinsons Kruzo ir personība? Pamatojiet savu atbildi!
2. Kā jums šķiet, vai sabiedrība ir vairāk ieinteresēta audzināt "tipiskas" vai "individuālas" personības? Kāpēc?

4.2. Personības aktivitāte

Līdzās problēmai par personības modeļa uzbūvi un saturu, ko risina psihologi, pastāv personības aktivitātes problēma.

Kā uzvedīsies cilvēks tajā vai citā situācijā? Kas nosacīs cilvēka rīcību konkrētajā situācijā? Uzvedību noteicošo likumsakarību un mehānismu, kā arī cilvēka aktivitātes ievirzes zināšana sevišķi svarīga ir tiem, kas nodarbojas ar audzināšanu dažādu sociālo institūtu sistēmā (ģimenē, skolā utt.).

Personības aktivitāte ir tās tieksme paplašināt sakarus ar pasauli uz tipisku un savdabīgu šo sakaru apguves un producēšanas paņēmieni

pamata. Pašreizējais psiholoģijas attīstības līmenis ļauj noskaidrot tikai dažas attiecības starp personības uzvedības līmeni un to rosinošiem cēloņiem un regulatoriem (parādīti tabulā).

Uzvedības līmenis	Uzvedības regulatori	Aktualizācijas forma
Aktivitāte	Vajadzība	Nepieciešamības pārdzīvošana
Darbošanās	Motīvs	Priekšmets
Darbība, rīcība	Mērķis	Tēls
Operācija	Nosacījumi	Zināšanas, iemaņas

Jautājums par cēloņiem, kas mudina cilvēku pastāvīgi paplašināt sakaru sfēru, realizēt dažādus uzvedības līmeņus, ir ļoti sarežģīts un šobrīd psiholoģijā nav viennozīmīgi atrisināts.

Vajadzība un motīvs kā personības aktivitātes avoti

Visās psiholoģijas teorijās, kas skar personības aktivitāti, tiek atzīts, ka tās pirmavots vienmēr ir vajadzība. Termins "vajadzība" apzīmē divas savstarpēji saistītas parādības:

1) nepieciešamību pēc noteiktiem apstākļiem, kas nodrošina cilvēka kā indivīda un

personības dzīvi;

2) noteiktu diskomfortu, nestabilu cilvēka psihi stāvokli dažādos apstākļos.

Savā sākotnējā, rašanās etapā vajadzība ir nepieciešamība pēc tā, kas parasti atrodas ārpus cilvēka. Nepieciešamība izpaužas cilvēka atkarībā no pasaules un virzībā uz to. Kā stāvoklis, kas raksturo vajadzību, nepieciešamība ir iekšējs stāvoklis un priekšnoteikums cilvēka aktivitātei. Bieži vien tā izpaužas kā cilvēka pozitīvs vai negatīvs (diskomforts) emocionālais stāvoklis. Tāpēc vajadzība ir it kā personības "iekšējā", subjektīvā vajadzības puse. Tā var izsaukt neievirzītu aktivizāciju, piemēram, kustību, fizioloģisko, meklējuma un citu personības funkciju pastiprināšanos.

Tikai nepieciešamības kā vajadzības stāvokļa "sastapšanās" re-

zultātā ar priekšmetu, kas var to novērst, cilvēka aktivitāte kļūst mērķtiecīga. Šādu "sastapšanos" psihologi sauc par "vajadzības priekšmetošanās" aktu, t. i., vajadzības piepildīšanu ar konkrētu, no apkārtējās pasaules smeltu saturu. Šo procesu, kas ir vajadzības ārējais saturs, sauc par motīvu (no lat. *movere* – piedot kustību, grūst). Tāpat motīvs ir uz priekšmetu virzīta aktivitāte, ko nodrošina iekšējais psihiskais stāvoklis (nepieciešamība), kas tiek "sašaurināta" ar vajadzības priekšmeta objektīviem raksturojumiem. Tāpēc, ja vajadzību raksturo gatavība darboties, tad motīva klātbūtne piešķir aktivitātei šaurāku un iedarbīgāku raksturu.

Piemēram, cilvēkam var rasties diskomforta emocionālais stāvoklis sakarā ar to, ka viņam nepieciešams jauns uzvalks. Šis stāvoklis stimulē viņu aktivizēt savu uzvedību – viņš sāk apdomāt, kā un kur var nopirkt uzvalku, sāk to meklēt utt. Bet, ja cilvēks atrod uzvalku, kas viņam patīk, tā aktivitāte kļūst iedarbīgāka un mērķtiecīgāka: "Vajadzīgs tieši šis uzvalks, tas maksā tik un tik, tas atrodas šajā veikalā" utt. Šī ar noteiktu priekšmetu konkretizētā aktivitāte šajā gadījumā ir kā motīvs.

Vajadzību klasifikācija un veidi

Psiholoģijas zinātnē pastāv dažādi uzskati par personības vajadzību klasifikāciju. Visbiežāk vajadzības nosacīti iedala bioloģiskās, sociālās un ideālās.

Bioloģiskās vajadzības nodrošina atsevišķa indivīda dzīvi un dzimtas turpinājumu, t. i., tās ir vajadzības pēc ūdens, ēdiena, siltuma, pretējā dzimuma pārstāvja utt.

Sociālās vajadzības nodrošina personības piederību sociālai grupai un izpaužas saskarsmē, emocionālos kontaktos ar tās locekļiem. Sociālajās vajadzībās svarīgu vietu ieņem vajadzība strādāt, mīlēt un būt mīlētam. Sociālās vajadzības var būt materiālas un garīgas. Materiālo vajadzību priekšmeti ir lietas, ko radījusi cilvēce savā attīstības procesā (māja, apģērbs, dažādi elektropiederumi, transporta līdzekļi utt.).

Garīgās vajadzības – tās ir vajadzības pēc visdažādākajiem cilvēka kontaktiem ar sabiedrību, mākslu, literatūru utt.

Personības **ideālās vajadzības** saistītas ar apkārtējās pasaules un savas vietas tajā izziņu. Specifisks cilvēka vajadzību veids ir dzīves jēgas meklēšana, t. i., savas būtības pasaules meklēšana.

Šīs klasifikācijas ietvaros pastāv pietiekoši daudz cilvēka vajadzību struktūras konkrētu modeļu.

Piemēram, mūsdienu angļu psihologs M. Argails izdala 7 personības pamatvajadzības:

- nesociālās vajadzības, kas var ietekmēt sociālo mijiedarbību (piemēram, bioloģiska vajadzība pēc ēdiena, ūdens utt. rada vajadzību pēc naudas utt.);

- tieksme pēc atkarības – vajadzība pēc to personu protekcijas, palīdzības un vadības, kam pieder vara un autoritāte;

- afilācijas tendence (no angļu *affiliate* – pievienoties) – tieksme atrast ciešu kontaktu, panākt noteiktu intimitātes pakāpi;

- vajadzība dominēt, būt līdera pozīcijās, tieksme pieņemt lēmumus pašam, ietekmēt grupu;

- seksuālās vajadzības (no lat. *sexualis* – attiecināmais uz dzimumdzīvi);

- tendence uz agresiju (no lat. *aggredi* – uzbrukt), draudiem, fizisku, morālu vai kādu citu pāridarījumu citiem indivīdiem;

- vajadzība pēc pašvērtējuma, kas saistīta ar tieksmi saņemt uzslavu no apkārtejiem.

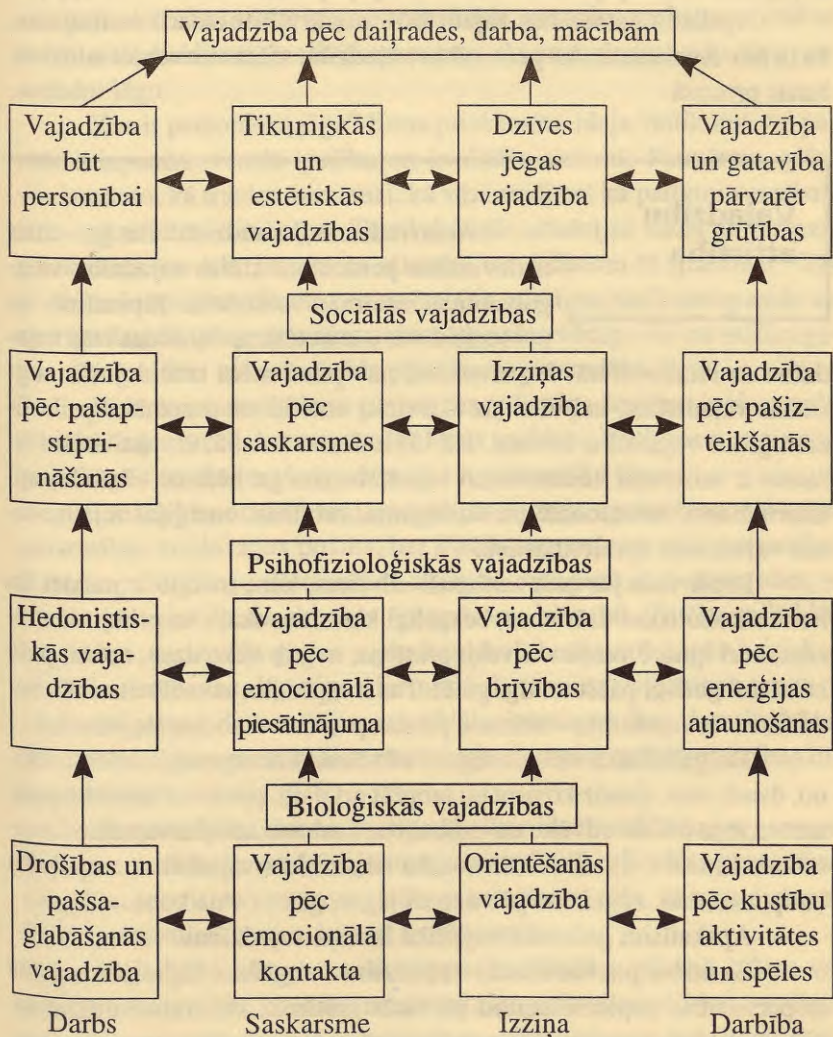
Ja M. Argaila modelī tiek atzīti visi trīs vajadzību veidi (bioloģiskās, sociālās un ideālās), tad, piemēram, Z. Freida psiholoģiskajos darbos par vienīgo iedzimto personības pamatvajadzību, uz kuras pamata veidojas visas obligātās vajadzības, tiek atzīta seksuālā vajadzība vai libido.

Z. Freids atzina faktu, ka personības pamatvajadzībām ir iedzimts raksturs, bet sociālā vide tikai "piekrāso" to izpausmi.

Z. Freida sekotājs, mūsdienu amerikāņu psihologs A. Bandura izdala trīs cilvēka iedzimtās pamatvajadzības: vajadzību pēc mīlestības, vajadzību pēc iekļaušanās un vajadzību pēc kontroles, kuras regulē visu personības aktivitāti. Vajadzība pēc mīlestības izpaužas katras personības emocionālā kontakta nepieciešamībā. Mīlestības vajadzības nepilnīga realizācija noved pie "aukstas", emocionāli "sausas" personības veidošanās, bet pārsātinātība tās apmierināšanā – pie stipras emocionā-

las atklātības. Vajadzība pēc iekļaušanās izpaužas kā katras personības tieksme pēc cieša, zināmā mērā pat intīma kontakta ar savu tuvāko ap-

Ārējās vajadzības



Vajadzību klasifikācija (pēc. S. Kaverina)

kārtņi. Vajadzība pēc kontroles izpaužas kā personības nosliece pēc citu cilvēku palīdzības un vadības no citu cilvēku puses.

Rezumējot jāatzīmē, ka visu cilvēka vajadzību sistēmu pašos vispārējos vilcienos var attēlot shēmā, kur atzīmēti personības pamatvajadzību iespējamie savstarpējie sakari un savstarpējā pakļautība (skat. 159.lpp.).

Apskatot personības vajadzību struktūru, var izdarīt secinājumu, ka tā nav iedzimta un ka personības vajadzību sfēru var veidot audzināšanas procesā.

Vajadzību attīstība

Acīm redzams, ka audzināšanas galvenais uzdevums ir personības sfēras vajadzību viengabalainas sistēmas veidošana. Jāpiezīmē, ka personībai var būt noteiktas "nobīdes" tās vajadzību struktūras sfērā. Ja personībai nav pilnā mērā izveidojušās augstākās vajadzības, tad visu tās aktivitāti noteiks tikai zemāko psihofizioloģisko vajadzību līmenis. Kā tas redzams tabulā, šis aktivitātes līmenis ir saistīts ar hedonistisko vajadzību (no gr. hēdonē – bauda) apmierināšanu, emocionālā piesātinājuma, brīvības, enerģijas atjaunošanas vajadzības apmierināšanu.

Droši vien jūs esat sastapuši cilvēkus, kuru mērķis ir meklēt un lietot alkoholiskos dzērienus, bezgalīgi klausīties skaļu un primitīvu mūziku, kuri ignorē vecāku cilvēku prasības, negrib neko darīt, bet tai pašā laikā mīl garšīgi paēst un ilgi gulēt. Tas ir tāpēc, ka uzvedību nosaka hedonistiskās vajadzības – tieksme panākt pozitīvu emocionālo stāvokli.

Tai pašā laikā mēs sastopam cilvēkus, kuri apmeklē teātri un kino, daudz lasa, daudz ko prot un labprāt arī dara, pārdomā un strīdas par dzīves jēgu utt. Šo cilvēku uzvedību, bez šaubām, nosaka vajadzību augstākais līmenis. Šo aktivitāti nosaka tikumiskās vajadzības: vajadzība būt personībai, vajadzība pēc dzīves jēgas, gribas vajadzība.

Apskatisim galvenās augstākā līmeņa vajadzības.

Grūtību pārvarēšanas vajadzība vai gribas vajadzība saistīta ar personības nepieciešamību pārvarēt grūtības, kas traucē mērķa sasniegšanu, "diskomforta", neapmierinātības un spriedzes noņemšanu gadījumos, kad nav vajadzīga gribas piepūle.

Dzīves jēgas vajadzība saistīta vispirms ar personības apzinātu stratēģisko dzīves pamatmērķi. Dzīves jēga izpaužas personības eksistences ievirzes trīs formās: "sev", "sevi", "citiem". Šo formu vienotību nodrošina ideāls un pienākums.

Ideāls raksturo personības vērtību sistēmu. Ideāla pamatā ir ideja vai ideju sistēma, turklāt idejas (teorētiskās, pasaules uzskatu patiesības vai tēlaini priekšstati) ir cilvēkam personiski nozīmīgas, veido viņa personisko jēgu.

Kas ir personiskā jēga? Katrs priekšmets, ideja, notikums vai pārādība izpaužas veselā īpašību un kvalitāšu sistēmā. Piemēram, glāzi var izmantot kā trauku dzeršanai, kā vāzi ziediem, kā paliktni vai atbalstu – atkarībā no situācijas. Tātad dažādās situācijās viens un tas pats priekšmets var tikt izmantots atkarībā no dažādām tā īpašībām. Tās priekšmeta īpašības, kuras personībai ir nozīmīgas bieži sastopamās un svarīgās situācijās, personība uztver kā pašas vērtīgākās un nozīmīgākās. Šīs īpašības tad arī sastāda priekšmeta personisko jēgu.

Piemēram, smēķēšana pusaudzim, pēc viņa domām, ir pieauguša cilvēka "izpaušme", bet otru smēķēšanas īpašību – kaitīgumu – tas neizprot. Tāpēc smēķēšanai viņa izpratnē ir personiska jēga.

Ideāla kā personības dzīves jēgas pamata apzināšana – svarīgs personības veidošanas posms, bet ideālu sagraušana rada personībai frustrāciju situāciju. Personības attīstība ontogēnēzē, bez šaubām, ir ideāla pārveidošanās process (piemēram, bērnībā cilvēks grib kļūt par šoferi, pusaudža gados – par baņķieri, bet jaunībā, pēc kritiskas sevis izvērtēšanas, kļūst par fermeri). Personības attīstības procesā ir neizbēgamas dzīves jēgas un ideālu izmaiņas, kas, bez šaubām, izsauc spēcīgus emocionālus pārdzīvojumus personības attīstības lūzumu etapos.

Savukārt **pienākums** ir ar personības ideālu realizācijas procesu saistītu emocionālu pārdzīvojumu sistēma. Gadījumos, kad personības uzvedība "novirzās" no sava ideāla sasniegšanas ceļa, tā izjūt diskomfortu (grūtsirdību, vainu, kaunu, nožēlu utt.).

Vajadzība būt personībai izpaužas cilvēka tieksmē izdarīt vai pateikt kaut ko tādu, kas būtu nozīmīgs citam cilvēkam. Citiem vārdiem sakot, šī vajadzība izpaužas personības pašizteikšanās, pašaktualizācijas tieksmēs un tendencē sniegt informāciju par savu individualitāti ci-

tai personībai ar veselas līdzekļu sistēmas (domu, zināšanu, darbības priekšmetu, uzdevumu risinājum u. c.) palīdzību.

Par šīs vajadzības eksistenci liecina eksperimenta rezultāti. Māksliniekiem tika piedāvāta šāda situācija: "Jūs saņemsiet lielisku darbnīcu, labākās krāsas, audeklus utt., turklāt par katru jebkurā stilā, žanrā un manierē uzgleznotu gleznu jums maksās pēc visaugstākajām likmēm. Pašizsakieties un saņemiet par to visus dzīves labumus, bet ar vienu noteikumu: nevienu no jūsu gleznām nekad neredzēs neviens cilvēks. Vai piekrītat?" Visi mākslinieki viennozīmīgi atteicās.

Katra cilvēka vajadzība būt personībai izpaužas tieksmē "translēt" savu individualitāti pēc iespējas lielākam cilvēku skaitam ar dažādiem līdzekļiem. Piemēram, franču inženieris A. Eifelis to izdarīja, konstruējot un uzceļot torni Parīzē, citi – uzrakstot grāmatu, trešie – novadot labu stundu, ceturtie – kopjot un uzturot kārtībā māju utt.

Estētiskās vajadzības izpaužas personības tieksmē pēc saskaršmes ar skaisto: dabu, mākslas darbiem utt.

Tikumiskās vajadzības ir saistītas ar personības nepieciešamību pārdzīvot sabiedrībā pieņemto uzvedības normu ievērošanu, kā arī diskomforta un psiholoģiskās spriedzes stāvokli tajos gadījumos, kad šīs normas izpildīt nav iespējams.

Visas minētās augstākā līmeņa vajadzības nodrošina personībai sociāli nozīmīgas aktivitātes iespējas, tās sabiedrisko vērtību un nozīmību.

Motīvu klasifikācija

Jebkura cilvēka darbība sākas ar vajadzību, bet tās darbību konkrētā virzienā vada motīvi. Ja vajadzība raksturo cilvēka gatavību izpildīt kādu vispārinātu darbību, tad motīvs, kā tika atzīmēts jau iepriekš, piešķir aktivitātei "šaurāku", iedarbīgāku raksturu.

Psiholoģijā izdala trīs motīvu grupas: motīvi, kas saistīti ar darbības saturu vai tās procesu; motīvi, kas saistīti ar personības sociālo apkārti; motīvi, kas saistīti ar personības aktivitāti rosinošo faktoru apziņšanās līmeni.

Ar darbības saturu vai tās procesu saistītie motīvi, piemēram,

ar skolēna mācību saturu saistītie motīvi, var būt sekojoši: vēlēšanās uzziņāt jaunus faktus, apgūt jaunas zināšanas, darbības veidus, iedziļināties parādības būtībā utt.; ar pašu mācību procesu saistītie motīvi var izpausties skolnieka vēlmē parādīt intelektuālo aktivitāti, pārvarot grūtības uzdevumu risināšanā u. tml.

Motīvus, kas saistīti ar personības sociālo apkārtni, parasti iedala plaši sociālajos, šauri personiskajos un negatīvajos.

Plaši sociālie motīvi parasti izpaužas kā pienākuma un atbildības sajūta sabiedrības, ģimenes, kolektīva, priekšniecības, draugu utt. priekšā, kā pašnoteikšanās motīvi, kas izpaužas zināšanu nozīmes izpratnē, vēlmē sagatavot sevi nākamajai darba dzīvei utt., kā garīgās un fiziskās pašattīstības motīvi.

Šauri personiskie motīvi izpaužas cilvēka tieksmē saņemt uzslavu, atzinību, labu vērtējumu no citiem cilvēkiem, vēlmē būt līderim, dominēt, ieņemt cienīgu vietu biedru vidū u. tml.

Negatīvie motīvi var izpausties centienos izvairīties no nepatīkšanām dažādās situācijās (piemēram, izvairīties no nosodījuma par izdarīto pārkāpumu).

Starp motīviem, kas raksturojas ar personības aktivitāti veicinošo un noteicošo faktoru apzināšanos, izšķir apzinātos un neapzinātos motīvus. Pie apzinātiem motīviem pieder pasaules uzskats, interese, centieni, bet pie neapzinātiem – tieksmes un nostādnes.

Pasaules uzskats ir cilvēka pieņemta zināšanu un uzskatu sistēma par pasauli un cilvēka vietu tajā, cilvēka attieksme pret pasauli un sevi. Savukārt pasaules uzskats nosaka cilvēka dzīves pamatpozīcijas, viņa pārliecību, ideālus, mērķus un vērtību orientāciju.

Interese izpaužas personības apzinātā tendencē virzīt uzmanību, domas un darbību uz emocionāli pievilcīgu priekšmetu. Intereses attīstība parasti notiek divos etapos. Sākotnējam etapam raksturīga situatīvās intereses rašanās, bet otrajā etapā interesi uztur cilvēka spēja uz noteiktu darbības veidu, stimulēšana, labvēlīga attieksme vai atzinība. Tāpēc noturīgas intereses pamatā vienmēr ir pozitīvs emocionāls stāvoklis, ko veido cilvēkam nozīmīgu vajadzību apmierināšanas process, panākumi cilvēka darbībā. Ja cilvēka darbībai nav panākumu, tad negatīvo emociju pārdzīvošana bremzēs noturīgas intereses rašanos par to.

Centieni – cilvēka emocionāls pārdzīvojums, kas izpaužas tiek-

smē uz viņam nozīmīgu objektu. Par centienu objektu var būt reāli priekšmeti un situācijas vai subjektīvi objekti – vēlēšanās, sapņi, sapņojumi. Centienu pamatā ir objekta nozīmīgums konkrētajai personībai. Turklāt centienu objektam parasti ir subjektīvs tēls, jo tas veidojas uz atmiņas iztēles un priekšstatu pamata.

Piemēram, sapnis – tas ir vēlamās nākotnes subjektīvs tēls. Cilvēks var iztēloties savas nākamās profesijas, ģimenes utt. tēlu. Turklāt šis tēls tiek veidots, ievērojot savas potenciālās iespējas, tāpēc cilvēkam tas ir pievilcīgs ar savu sasniegšanas iespējamību. Tātad sapņi ir cilvēka uzvedības motīvs. Turpretī sapņojumi parasti nevar būt cilvēka uzvedības iedarbīgi motīvi, jo tie ir konkrētam cilvēkam nesasniedzamās, vēlamās nākotnes tēli. Var, protams, guļot uz dīvāna, sapņot, cik labi būtu kļūt par čempionu svarcelšanā. Tāpēc visbiežāk sapņojumus var uzskatīt par vājas gribas cilvēka noteiktu psiholoģisku aizsardzību. Šajā gadījumā reālā īstenība tiek aizstāta ar tās "surogātu".

Uz uzvedības motīviem, kurus cilvēks var neapzināties, attiecina tieksmes un nostādnes.

Tieksme – psihisks stāvoklis, kas izpaužas kā cilvēka neapzināta vai nepieņemami apzināta vajadzība. Visbiežāk tieksmes izpaužas šāda veida izteicienos: "Man kaut ko gribas, bet es nezinu, ko". Parasti tieksme nav ilgstošs stāvoklis, jo neapzināta vajadzība var vai nu izzust, vai arī cilvēks to sāk apzināties, un tad šis stāvoklis pāriet konkrētā formā: vēlēšanās, sapnis, centieni utt.

Piemēram, tāds psiholoģijas virziens kā psihoanalīze centrālo vietu cilvēka aktivitātē atvēl seksuālajai tieksmei, uzskatot to par noturīgu, bet pēc formas mainīgu stāvokli.

Nostādne izpaužas kā cilvēka neapzināta gatavība izpildīt darbību noteiktā veidā.

Pirmie nostādnes pētišanai pievērsās vācu psihologi L. Lange (1825 - 1885), G. Millers, T. Šūmans. Šie zinātnieki pierādīja un aprakstīja nostādni, kas rodas, personībai risinot dažādus uzdevumus. Piemēram, daudzas kļūdas rodas uztveres nostādnes dēļ. Ja uz ļoti īsu brīdi parādītu kļūdaini uzrakstītu vārdu, piemēram, "autmoobilis", tad gandrīz visi izlasītu šo vārdu pareizi un nepamanītu kļūdu.

Lielu ieguldījumu sociālo objektu (cilvēka, cilvēku grupas utt.) uztveres nostādņu problēmu risināšanā devuši amerikāņu psihologi. So-

ciālās nostādnes tika nosauktas par atitudiem (no fr. attitude – poza). Amerikāņu zinātnieki atklājuši un aprakstījuši daudzus nostādņu fenomenus: "oreola efekts", "bumeranga efekts", "primaritātes efekts", "stereotipizācijas efekts" utt. (Šie efekti tiks sīki apskatīti tēmā "Saskarsme".)

Svarīgu vietu nostādnes problēmas izstrādē ieņem D. Uznadze un viņa skola. D. Uznadze risinājis problēmas par nostādnes ietekmi uz darbības veikšanu.

Pētījumi pierādījuši, ka nostādne ir cilvēka uzvedības stabils, neapzināts motīvs.

Uzvedības motivācija

Lai noteiktu iemeslus, no kā veidojas cilvēka uzvedības tipiskās tendences, lieto jēdzienu "motivācija". **Motivācija** – tas vienmēr ir ierosmju komplekss: vajadzības, motīvi, ideāli, mērķi, vērtību orientācijas utt. Visas šīs ierosmes savstarpēji saistītas un veido sistēmu, kura tad arī nosaka viengabalainu cilvēka uzvedību, piešķir tai ievirzi un intensitāti.

Motivācija pilda vairākas funkcijas: rosina uzvedību, vada un organizē to, dod tai personisku jēgu un nozīmību.

Nosacīti var izdalīt sekojošus motivācijas tipus: labklājības motivācija, prestiža motivācija, sasnieguma motivācija, dominēšanas motivācija u. c. Atkarībā no tā, kurš motivācijas tips ir pārsvarā, var prognozēt cilvēka uzvedību.

Piemēram, ja cilvēkam pārsvarā ir sasnieguma motivācija, tad viņam būs izteikta aktivitāte, lai gūtu panākumus un izvairītos no neveiksmēm. Šī uzvedības motivācija piemīt visiem cilvēkiem, taču katrs atsevišķs cilvēks var vairāk vadīties pēc sasnieguma motivācijas vai izvairīšanās no neveiksmēm motīva. Cilvēki, kam pārsvarā ir sasnieguma motivācija, nosprauž sev vidējas grūtības vai nedaudz paaugstinātus mērķus. Viņi izvēlas aprēķina risku. Cilvēkiem, kas motivēti uz neveiksmi, ir nosliece uz ekstremālām izvēlēm, turklāt vieni var nereālistiski pazemināt, bet citi – nereālistiski paaugstināt savus mērķus. Jāatzīmē, ka tie, kas orientēti uz panākumiem, pārvērtē savas ne-

veiksmes, bet orientētajiem uz neveiksmi ir tieksme pārvērtēt savus sasniegumus.

Katra atsevišķa cilvēka motivācijas izpēte, kas ļauj prognozēt viņa uzvedību – svarīgs jautājums, kas pastāvīgi tiek risināts visos pasaulē psiholoģijas novirzienos, taču tā risinājumi ir dažādi.

Daži uzskati par cilvēka motivācijas mehānismiem

Lielu ieguldījumu motivācijas problēmas izpētē devuši L. Festingera darbi un viņa skola. Pēc Festingera domām, motivācijas pamatā ir kognitīvā disonanse (skat. arī "Uztvere"). Ar "kognīciju" viņš saprata jebkuras cilvēka zināšanas, uzskatus vai pārliecību, bet ar "disonansi" – to neatbilstību citu cilvēku zināšanām, uzskatiem vai pārliecībai.

Piemēram, cilvēks, kurš smēķē, zina, ka smēķēt ir kaitīgi. Smēķēšana un zināšanas par smēķēšanas kaitīgumu nonāk neatbilstībā, t. i., disonansē. Pēc L. Festingera domām, disonanse rada cilvēkam diskomforta stāvokli, no kura viņš cenšas izkļūt ar savu uzvedību. Kādus ceļus smēķētājs var izvēlēties, lai samazinātu diskomforta stāvokli? Acīmredzot tādi ceļi ir trīs:

- atmest smēķēšanu;
- loģiski pamatot smēķēšanas derīgumu, piemēram, spriežot šādi: "Ja smēķēšana sagādā man baudu, tad tā ir tā vērtā. Ja atmetīšu smēķēšanu, tad krietni palielināsies svars, kas arī ir kaitīgi veselībai utt.";
- izvairīties no pārdomām par smēķēšanu un informācijas avotiem, kas palielina ticamas informācijas daudzumu par smēķēšanas kaitīgumu.

Tālākie kognitīvās disonanses problēmas pētījumi parādīja, ka neatbilstība rodas visos gadījumos, kad cilvēka uzvedība ir pretrunā ar viņa pašapziņu. Šajā sakarā tika atrasti trīs cilvēku uzvedības individuālo atšķirību raksturojumi disonanses situācijās:

- cilvēki atšķiras pēc savām spējām paciest disonansi, dažādiem cilvēkiem ir vajadzīga dažāda disonanses pakāpe, lai iedarbinātu spēkus, kas virzīti uz tās samazināšanu;
- cilvēki atšķiras pēc disonanses samazināšanas veidiem: da-

ziem ir vieglāk noniecināt informācijas avota ticamību nekā mainīt savus personīgos uzskatus, citiem vieglāk izdarīt otrādi;

• vienus un tos pašus notikumus vieni cilvēki var uzskatīt par disonantiem, bet otri – ne.

Cilvēka motivācijas psiholoģiskos mehānismus dziļi izpētījis K. Levins un viņa mūsdienu amerikāņu sekotāji T. Dembo, F. Hoppe u. c. Šo zinātnieku darbos tiek pierādīta cilvēka "sevis paša" tēla un "ideālā tēla" attiecību ietekme uz viņa motivāciju un tai atbilstošu uzvedību. Pēc viņu domām, cilvēka kā indivīda un kā personības pašnovērtējums, no vienas puses, un viņa priekšstati par ideālu, no otras puses, var nesakrist, kas izsauc uz šīs nesakritības novēršanu virzītu cilvēka aktivitāti. Nesakritības ceļi starp ideālu un pašnovērtēšanu tika definēti jēdzienos "pretenzijas līmenis" un "gaidīšanas līmenis".

Pretenzijas līmeni raksturo personības uzvedība izvēles situācijās. (Piemēram, izvēloties realizācijai uzdevuma grūtības pakāpi, cilvēks var izvēlēties ļoti grūtu uzdevumu, kas neatbilst viņa iespējām, vai otrādi – ļoti vieglu vai adekvātu savām iespējām.) Tādēļ izšķir paaugstinātu, pazeminātu vai adekvātu pretenzijas līmeni.

Kā piemēru var minēt pazīstamo F. Hoppes eksperimentu cilvēka pretenzijas līmeņa noteikšanai. Uz katras no 10 kartītēm bija uzrakstīti numuri no 1 līdz 10. Pārbaudāmajam tika paziņots, ka kartītē ar numuru 1 ir visvieglākais uzdevums, kartītē ar numuru 2 – grūtāks utt., bet visgrūtākais uzdevums ir kartītē ar 10. numuru. Atkarībā no izvēlētas kartītes varēja spriest par pārbaudāmā pretenzijas līmeni. Acīmredzot pretenzijas līmenis ir cieši saistīts ar cilvēka pašnovērtējumu, turklāt – ar ideāla pašnovērtējumu. Uzdevuma grūtības pakāpes izvēli nosaka ideāls, un gadījumā, ja uzdevums tiek atrisināts, cilvēks izjūt apmierinājuma sajūtu par sava "Es" un ideāla sakritību.

Gaidīšanas līmenis savukārt ir atkarīgs no ticības savām spējām un to nosaka indivīda ticība savām spējām attiecīgajā jomā, kā arī ticība sev kopumā. Tāpēc gaidīšanas līmenis ir saistīts ar "sevis paša" novērtējumu. Šie līmeņi var papildināt viens otru, sakrist vai neatbilst viens otram, kas tad arī noteiks cilvēka uzvedības tipu, t. i., kalpos par motivācijas veidošanas mehānismu. Mūsdienu amerikāņu psihologs J. Robaije pētīja bērnu uzvedības atkarību no viņu gaidīšanas un pretenzijas līmeņu atbilstības. J. Robaije noskaidroja sekojošo:

- pacietības, mīlestības un maiguma atmosfērā audzinātam bērnam ir augsts gaidīšanas līmenis un mērens pretenziju līmenis;
- milētam, bet pārāk lielā aizbildniecībā augušam un neatkarības sajūtu neizbaudījušam bērnam ir zems gaidīšanas līmenis un mērens pretenziju līmenis;
- bērnam, kurš audzināts stingrības un nepietiekama maiguma atmosfērā, pēc sodu un atalgojumu metodes, ir augsts gaidīšanas un pretenziju līmenis;
- kaprīzam, nervozam bērnam, kurš aug smagos frustrācijas apstākļos, būs zems gaidīšanas līmenis un augsts, visbiežāk nerealizējams, pretenziju līmenis.

Cilvēka motivācijas mehānismu problēmas psihoanalīzes aspektā pētījuši Z. Freids, A. Adlers, E. Fromms u. c. Pēc viņu uzskatiem cilvēka motivācijas sfēras pamatmehānismu veido neapzinātas pretrunas. Austrijas psihologs A. Adlers (1870 - 1937) par motivācijas veidošanas pamatmehānismu uzskatīja "nepilnvērtības kompleksu". Pēc zinātnieka domām, šis komplekss ir neapzināts pārdzīvojums, kas rodas no neapmierinātības pašam ar sevi (ar savu ārējo izskatu, personiskām īpašībām un raksturojumiem utt.). Vācu amerikāņu psihologa E. Fromma darbos par cilvēka motivācijas veidošanas pamatmehānismu tiek atzīts neapzināts cilvēka pārdzīvojums, kas rodas, apzinoties cilvēka atsvešinātību no dabas sakarā ar zinātnes un tehnikas progresu. Šī atsvešināšanās no dabas un citiem cilvēkiem procesa apzināšanās izsauc cilvēkam vientulības, bezcerības, bezspēka un savas niecības sajūtas. Tāpēc viņa uzvedība virzīta uz šīs negatīvās emocionālās spriedzes noņemšanu.

No augstāk minētā var secināt, ka lielākā daļa motivācijas psiholoģisko teoriju ir veidotas pēc "sprieguma redukcijas" (lat. *reductio* – atgriešanās, atvēršanās atpakaļ) principa, t. i., uz psihiskās spriedzes, kas radusies no priekšstatu par sevi un savu vietu dzīvē neatbilstības noņemšanas pamata.

Krievu psihologu darbos par motivācijas pamatmehānismu visbiežāk tiek pieņemta personiskā jēga, kas veido veselu "nozīme – man" sistēmu – zināšanu sistēmu par apkārtējo pasauli, pašiem priekšmetiem, cilvēku rīcību, normām, lomām, mērķiem un ideāliem. Citiem vārdiem sakot, visa nozīmju sistēma, t. i., īpašības un raksturojumi, kurus cilvēks priekšmetā atzīst un uzskata par saviem, kas veido viņa personisko jēgu.

Minēto cilvēka motivācijas organizācijas mehānismu analīze parāda uzskatu dažādību šīs problēmas risināšanā mūsdienu psiholoģijā. Tas ir saistīts ar to, ka iemesli, kas nosaka cilvēka uzvedību, ir ļoti sarežģīti. Tāpēc šo parādību zinātnieki pēti no dažādiem aspektiem, kas savukārt rada atšķirīgus uzskatus. Nevajag meklēt "sliktus" vai "nepareizus" motivācijas modeļus. Katrs no tiem dod savu noteiktu ieguldījumu šīs sarežģītās psiholoģiskās problēmas, – kas ir cilvēka uzvedību rosinošie spēki, – izpratnē.

Tēmas "Personība" praktiskajā darbā jūs varat izpētīt dažas jūsu personības īpašības un motivācijas tipu, izmantojot testu "Psihoģeometrija".

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "PERSONĪBA"

Laboratorijas darbs nr. 1

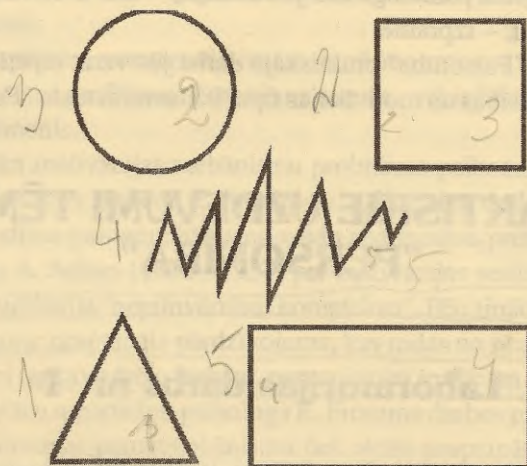
Tēma. "Personības tipu pētīšana, izmantojot psihodiagnostisko metodiku "Psihoģeometrija".

Aprīkojums. Stimulmateriāls (zīmējums ar figūrām).

Instrukcija. No piecām zīmējumā attēlotajām figūrām pētāmajam jāizvēlas tā, attiecībā uz kuru viņš var teikt: "Tas esmu es"! Tikai nevajag nodarboties ne ar kādu loģisku analīzi un nevajadzīgiem prātojumiem! Tas neko nedos. Vienkārši jāpacenšas izjust savu formu. Ja jums rodas lielas grūtības, izvēlieties to figūru, kura pirmā pievērša jūsu uzmanību. Piešķiriet tai numuru 1 (figūru nosaukumi jums zināmi, izņemot vienu: sauciet to nosacīti par "zigzagu"). Tagad sarindojiet pārējās četras figūras pēc savas patikas patikas un pierakstiet klāt to nosaukumiem atbilstošus numurus! Tas ir jāizdara bez ilgām pārdomām! Ja jums radīsies grūtības, labāk izmantojiet šādu paņemienu! Iedomājieties, ka jums atkal ir jāatrod

"pašam sevi", taču jau starp četrām (pēc tam – trim, divām) figūrām – varēja taču jau pašā sākumā būt nevis piecas, bet četras vai, piemēram, trīs figūras. Pēdējā figūra, kurai jūs piešķirsiet nr. 5, noteikti nebūs jūsu forma, t. i., tā būs tāda forma, kas jums patīk vismazāk.

Stimulmateriāls.



Rezultātu analīze un interpretācija.

Personības tipu apraksts atbilstoši figūru izvēlei

Kvadrāts	Trijstūris	Taisnstūris	Aplis	Zigzags
1	2	3	4	5
Virieša ārējais izskats				
konservatīvs, tīrīgs, īsiem matiem, bez bārdas	moderns, elegants, dārgas mantas, atbilst situācijai	mainīgs, netīrīgs, ne-atbilstošs situācijai	neoficiāls, bieži bez kaklasaites, neizsmalcināts, nevīžīgs, jauneklīgs	izpūris, nevīžīgs, demonstratīvs, dažreiz supermoderns

Kvadrāts	Trijstūris	Taisnstūris	Aplis	Zigzags
1	2	3	4	5
Sievietes ārējais izskats				
atturīgs, stingrs, nav spilgts, tīrīgs, kalsnējs	moderns, elegants, stingrs, dārgas mantas, sakopts	mainīgs, neprātīgs (galējības), nevižīgs, neatbilst situācijai	neoficiāls, "kups", neizmeklēts, sievišķīgs, pilnīgs	daudzeidīgs, nevižīgs, ekstravagants, dažreiz supermoderns
Darba vieta				
katra lieta savā vietā, birokrātisks izskats	statusa, veiksmes simboli, kārtība	nekārtība, eklektika	mājīgs iekārtojums	nekārtība, aizlaistība, teatrāli demonstratīvs noformējums
Runa				
loģiska, konsekventa, detalizēta, skaidra, lēna, monotona, sausa, augsta balss, runas trafareti, precīza profesionāla terminoloģija	loģiska, skaidra, īsa, orientēta uz lietas būtību, pārliecinoša, valdonīga, emocionāla, ātra, precīza, zema, skaļa balss, žargons, asumi (dažreiz necenzēti)	nedroša, neskaidra, nekonskvēnta, emocionāla, aritmiska, "neizlēmības pauzes", ātra runa, toņa skaļuma un augstuma svārstības, augsta, aizkritoša balss	nekonskvēnta, novirzes no galvenās tēmas, emocionāla, nomierinoša, mērena, drīzāk lēna, sulīga, bieža, zema balss, sajūsmināti vērtējumi, komplimentī,	nekonskvēnta, asociatīva, spilgta, tēlaina, aizraujoša, ātra, dažādas balss variācijas, sajūsmināti vērtējumi, bagāta leksika, žargons, asumi,

Kvadrāts	Trijstūris	Taisnstūris	Aplis	Zigzags
1	2	3	4	5
Runa				
	izteicieni)	izsaukmes vārdi, parazītvārdi, jautājumi	priekšroku dod "mēs", nevis "es"	
Ķermeņa valoda				
sasaistīta, saspringta poza, aprēķinātas kustības, precīzi, skopi žesti, lēna "solīda" gaita, bezkaislīga seja, mākslīgs vai nervozs smaids, svišana	saspringta poza, lēnas, pārliecinātas kustības, plaši, izteiksmīgi žesti, pārliecināta, enerģiska gaita, necaurskatāma maska, sakniebtas lūpas, caurbjūšs skatiens, valdonīgs rokasspiediens	neveiklas, straujas, aprautas, nervozas kustības, nedroši žesti, nedroša, mainīga gaita, šaudīgs skatiens, ātri nosarkst, ķiķināšana	atslābināta poza, brīvas, līganas kustības, labsirdīgs smaids, bieži apstiprinoši galvas mājieni, "spoguļuzvedība", minimāla sociālā distance, dzīvespriecīga gaita (viegli pielāgojas cita gaitai), uzsvērti labsirdīgs sveiciens	nesaspringtas, ātri mainīgas pozas, ātras, līganas kustības, dzīva žestikulācija, strauja gaita, dzīva mīmika, "visu redzošs" skatiens
Uzvedības psiholoģiskie pamatraksturojumi				
organizētība, punktualitāte, noteikumu un instrukciju stingra ievērošana, plānošana, ana-	līderis, tieksme pēc varas, patmīlība, nostādne uz uzvaru, pragmatisms, spēja kon-	mainīgums, nekoncekvence, nenoteiktība, uzbudinājums, zinātkāre, pozitīva	augsta saskarsmes vajadzība, kontaktspēja, labsirdība, rūpes par citiem, labestība,	izmaiņu al- kas, kreativitāte, konceptualitāte, zinātkāre, lieliska intuīcija, apmātība

Kvadrāts	Trijstūris	Taisnstūris	Aplis	Zigzags
1	2	3	4	5
Uzvedības psiholoģiskie pamatraksturojumi				
litisms, uzmanība pret detaļām, orientācija uz faktiem un skaitļiem, kaislība uz rakstisku runu, akurātība, tīrība, racionalitāte, piesardzība, sausums, vēsums, praktiskums, ekonomiskums, neatlaidība, stingrība lēmumos, pacietība, darba mīlestība, profesionālā erudīcija, vājš "politiķis", šaurs draugu un paziņu loks	centrēties uz momenta mērķi, orientācija uz problēmas būtību, pašpārliecinātība, apņēmība, impulsitāte, nosliece uz risku, neapvaldāma enerģija, jūtu spēks, drošsirdība, augstas darba spējas, vētrainas izklaidēšanās, nepacietība, lielisks "politiķis", asprātība, plašs saskarsmes loks, šaurs tuvu draugu loks	attieksme pret visu jauno, drošsirdība līdz neprātam, zems pašnovērtējums, neticība saviem spēkiem, pašātvība, impulsitāte, nervozitāte, straujas garastāvokļa izmaiņas, izvairīšanās no konfliktiem, aizmāršība, nosliece zaudēt mantas, nepunktualitāte, jauni draugi, citu cilvēku uzvedības imitācija ("lomu piemērišana"), nosliece uz saaukstēšanos, traumām, ceļa satiksmes negadījumiem	līdzjūtība, laba intuīcija, mierīgums, pielaidība, nosliece uz pašpārmetumiem (un melanholiju), emocionālais jūtīgums, pašlāvēība, orientācija uz apkārtējo viedokli, nedrošība, vājš "politiķis", plāpība, spēja pieņemt, pārliecināt citus, sentimentalitāte, tieksme uz pagātņi, nosliece uz sabiedrisku darbību, elastīgs dienas režīms, plašs draugu un paziņu loks	ar savām idejām, sapņainība, tieksmās nākotnē, pozitīva ievirze uz visu jauno, dumpinieka filozofija, sajūminātība, entuziasms, tiešums, nepraktiskums, vājš "politiķis", impulsitāte, uzvedības un attiecību nepastāvība, nedisciplinētība, tieksme strādāt vienatnē, nepatika pret darbu ar papīriem, "kompānijas dvēsele", asprātība, bezjēdzība finansu jautājumos, neliels draugu loks

Jautājumi atkārtošānai.

1. Dažādu psiholoģijas virzienu psihologi dažādi izprot personības aktivitātes avotus. Kādas ir šīs atšķirības? Dodiet pamatotu atbildi!
2. Kas notiks ar personības aktivitāti, ja a) visas radušās vajadzības tiks acumirkli un pilnā mērā apmierinātas; b) lai apmierinātu lielāko daļu vajadzību, personībai būs jāpieliek daudz pūļu?

4.3. Saskarsme

Vispārīgs jēdziens par saskarsmi

Dzīvojot cilvēku sabiedrībā, cilvēkam vienmēr nākas kontaktēties ar citiem cilvēkiem ar dažādu zīmju un citu paņēmienu palīdzību. Jebkuru mijiedarbību starp cilvēkiem sauc par saskarsmi.

Piemēram, tu uzsmaidīji cilvēkam uz ielas, bet viņš tev, tu apkampi mīļoto meiteni, un viņa atbildēja ar to pašu, tu sarunājies ar draugu utt. Šie mijiedarbības veidi tad arī ir saskarsme. Kā redzam no piemēriem, saskarsmes līdzekļi var būt mīmika, žesti, darbības, vārdi, darbības rezultāti utt. Acīm redzams, ka visbiežāk kā saskarsmes zīmi cilvēki lieto vārdu. Tāpēc šī procesa izpratnei ir svarīgi vēlreiz atcerēties jēdzienu "vārds", "valoda", "runa" nozīmi.

Vārds – zīme, valodas vienība, ko izmanto kā runas un saskarsmes līdzekli. Vārds pilda šādas pamatfunkcijas:

- apzīmē jēdzienu, t. i., "signalizē" par kaut kādu priekšmetu vai parādību;

- ir runas un saskarsmes līdzeklis.

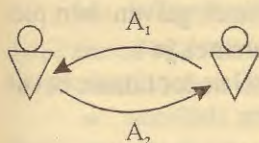
Valoda – zīmju (visbiežāk vārdu) un noteikumu, kam šīs zīmes ir pakļautas, sistēma. Valodas pamatfunkcija – būt par runas un saskarsmes līdzekli.

Runa – aktīva valoda, valodas realizācijas veids saskarsmē. Runas pamatfunkcijas ir sekojošas:

- saskarsmes līdzeklis;
- domāšanas apkalpošana;
- cilvēces pieredzes uzkrāšana un nodošana tālāk.

Saskarsmi ar runas palīdzību psihologi sauc par **verbālo saskarsmi**. Tai pašā laikā saskarsmes procesā cilvēki papildina un padziļina runas saturu ar mīmiku, žestiem, pantomīmu. Šo saskarsmes sastāvdaļu sauc par **neverbālo saskarsmi**. Gan verbālajai, gan arī neverbālajai saskarsmei ir ļoti svarīga loma cilvēku mijiedarbības procesā.

Saskarsmi nosacīti var attēlot šādi.



Saskarsme ir cilvēku verbālās vai neverbālās mijiedarbības process. Piemēram, aktivitātes pārtraukšanas gadījumā no A_1 (skat. zīm.) puses saskarsme pārvēršas par darbību tikai no otra cilvēka puses (A_2). Piemēram, skolotājs

skaidro jauno vielu. Daudzi skolēni viņu klausās, uzdod jautājumus utt., bet daži "iegrimuši sevi" domā par kaut ko savu. Viņiem ar skolotāju saskarsme nenotiek. Starp skolotāju un šiem skolēniem izveidojusies saskarsmes barjera.

Saskarsme lomas svarīgumu cilvēka dzīvē nodemonstrēsim ar dažiem piemēriem.

Iedomājieties situāciju – slims cilvēks griežas pie ārsta. Ja ārsts, apskatījis un uzklausījis pacientu, pateiks, ka pacients ir neārstējami slims un ātri nomirs, tad pat gripas slimnieks var pēc neilga laika nomirt. Tāpēc ar neapdomātu vārdu saskarsmē var cilvēku "nogalināt". Ir pat slimības, kuras cilvēkam rodas nepareizi pateikta vārda dēļ, tās medicīnā sauc par "jatroģenajām" (no gr. iatras – ārsts, gennao – radu) slimībām.

Atcerieties pasakas "Tūkstots un viena nakts"! Prasme pareizi veidot saskarsmi Šeherezadai izglāba dzīvību. Šī prasme veidot saskarsmi psiholoģijā ieguva "Šeherezadas fenomena" nosaukumu. Šis fenomēns jums ir labi zināms. Parasti katra daudzsēriju mākslas filmas sērija beidzas pašā interesantākajā vietā. Jūs ar nepacietību gaidāt filmas turpinājumu un nākošās dienas vakarā atliekat visus darbus, lai to noskatītos. Šajā spilgti izteiktajā vajadzībā turpināt saskarsmi ar filmas varoņiem, ko vēl vairāk pastiprina filmas pārtraukšana visnozīmīgākajā, emocionālākajā, interesantākajā utt. vietā, arī izpaužas "Šeherezadas fenomēns".

Iepriekš minētais ļauj secināt, ka saskarsme ir svarīgs cilvēku audzināšanas un uzvedības organizācijas "instruments". Tāpēc, lai šo "in-

strumentu" pareizi lietotu, katram cilvēkam ir jāzina saskarsmes mehānismi.

Neverbālā saskarsme

Ikdienas dzīvē mēs pievēršam maz uzmanības neverbālajai saskarsmei, galvenokārt pievēršoties verbālajai saskarsmei, jo mums šķiet, ka ar vārdu var translēt visu. Ar vārdu var izsmeļoši nodot faktus, bet ne vienmēr iespējams izteikt jūtas.

Lai to pārbaudītu, veiciet nelielu eksperimentu! Sarunas laikā ar draugu vai draudzeni nemanāmi ieslēdziet magnetofonu! Vēlāk, atskaņojot ierakstu, jūs ievērosiet daudzās pauzes, smieklus nesaprotamu iemeslu dēļ utt. Tieši šīs pauzes aizpildīja saskarsmi bagātinoša mīmika un žesti.

Dažādu tautu neverbālās valodas zīmes ir dažādas (piemēram, galvas grozīšana no vienas puses uz otru latvietim nozīmē "nē", bet bulgāram – "jā"). Turklāt neverbālo valodu vieni cilvēki saprot labāk, citi – sliktāk; sievietes prot translēt un uztvert savas jūtas ar neverbālām zīmēm labāk, bet vīrieši – sliktāk.

Neverbālos saskarsmes paņēmienus personības attīstības procesā cilvēks apgūst agrāk nekā verbālos. Mazs bērns, kas vēl neprot runāt, savu vajadzību un emociju izpausmei izmanto mīmiku un pantomīmu, un, no otras puses, mācās uztvert apkārtējo cilvēku un vispirms savas mātes emocionālo stāvokli pēc ārējām zīmēm – mīmikas, žestiem, balss intonācijas utt.

Prasme izmantot neverbālos saskarsmes līdzekļus (starppersoniskā telpa, vizuālais kontakts, ekspresija, empātija) nosaka personības saskarsmes spēju, tās sabiedriskumu.

Starppersoniskā telpa vai saskarsmes distance starp partneriem ir atkarīga no viņu vecuma, dzimuma, sociālā statusa, nacionālajām tradīcijām u. c. Pareizi izvēlēts partneru izvietojums un attālums nodrošina saskarsmes efektivitāti. Pārāk mazs, kā arī pārāk liels attālums negatīvi ietekmē saskarsmes efektivitāti.

Eksperimentāli pierādīts, ka vismazākā distance ir saskarsmē ar radniekiem, tuviem paziņām, ārstiem. Izrādījās, ka padzīvojuši cilvēki neizjūt diskomforta sajūtu no lielākas distances, bet jaunatne – no mazākas.

Pārāk liels saskarsmes attālums dažkārt aizskar cilvēka patmīlību un cieņu. Dzimums un personiskās īpašības arī ietekmē saskarsmes partneru distanci. Parasti sievietes stāv vai sēž tuvāk sarunu biedram (neatkarīgi no tā dzimuma) nekā vīrieši, bet ļoti trauksmainas personības cenšas distancēties.

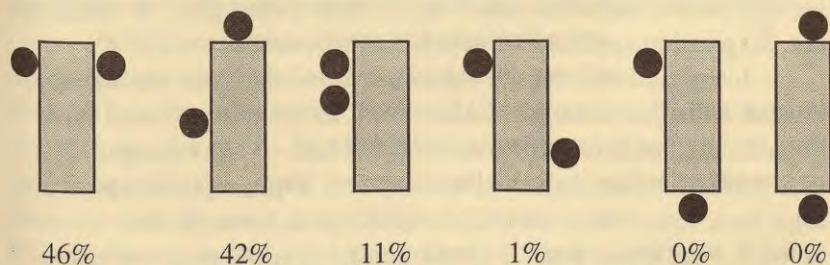
Pēc amerikāņu psihologu datiem, pastāv saskarsmes procesa pieļaujamā attāluma optimālā robeža:

- intīmais attālums (līdz 0,5 m) atbilst intīmām attiecībām;
- starppersonu attālums (0,5 - 1,2 m) raksturīgs draugu sarunai (ar pieskaršanos vai bez tās);
- sociālais attālums (1,2 - 3,7 m) pieņemams neformālām un lietišķām attiecībām, turklāt augšējā robeža atbilst formālām attiecībām;
- publiskais attālums (3,7 m un vairāk) – šajā attālumā var apmainīties tikai ar dažiem vārdiem vai vispār atturēties no saskarsmes.

Tai pašā laikā saskarsmes distanci var iespaidot, piemēram, galds, kas atrodas starp partneriem. Tas pilda barjeras lomu un simbolizē viena sarunu partnera augstāku sociālo statusu. Tāpēc ir svarīgi zināt arī tāda neverbālās saskarsmes komponenta nozīmi kā partnera orientācija, t. i., leņķis, kādā partneri uztver viens otru.

Orientācija – tas ir partneru izvietojums attiecībā vienam pret otru, kas var variēt no stāvokļa "ar seju pret seju" līdz stāvoklim "mugura pret muguru". Atkarībā no saskarsmes rakstura partneru orientācija tiek noteikta sekojoši: ja tā ir "pretinieku" saskarsme, tad cilvēki sēžas viens otram pretī, ja "sabiedroto" saskarsme – vienā galda pusē. Gadījuma rakstura sarunām der pozīcija "ieslīpi", kad partneri uztver viens otru noteiktā (ne taisnā) leņķī.

Mūsdienu krievu psihologa I. Jusupova pētījumos noteikts cilvēku procents, kam shēmā attēlotā stāvokļa pozīcija pie galda izrādījusies vispieņemamākā.



Ne mazāk svarīga (bez jau minētajām) neverbālās saskarsmes sastāvdaļa ir **vizuālais kontakts**. Kontakta laikā sarunu biedri gan skatās viens uz otru, gan novērš skatienu utt. Vizuālā kontakta ilgums un koncentrētība nodrošina saskarsmes efektivitāti, aicina uz tās sākumu vai arī signalizē par tās nobeigumu. Vizuālais kontakts stimulē saskarsmi partneriem patīkamu jautājumu apspriešanā. Apspriežot nepatīkamus un sarežģītus jautājumus, partneru atturēšanās no tieša vizuāla kontakta liecina par pieklājības izteiksmi, partnera emocionālā stāvokļa izpratni. Parasti neatlaidīgs skatiens vai arī skatiens nevietā var izsaukt sašutumu un tikt uztverts kā iejaukšanās personiskos pārdzīvojumos. Ļoti bieži tāds skatiens tiek uztverts kā naidīguma pazīme.

Jāatzīmē, ka svarīga loma ir arī tam, kā partneri skatās viens uz otru. Ilgstošs vizuāls kontakts ir pozitīvi vērtējams intīmu un tuvu attiecību gadījumā. Turklāt jāatzīmē, ka sievietēm ir nosliece uz ilgāku vizuālo kontaktu nekā vīriešiem.

Vizuālā kontakta prasme ir sava veida māksla, kas jāapgūst.

Neverbālajā saskarsmē vissvarīgākā loma ir **ekspresijai**, kas iekļauj sevī mīmiku, pantomīmu, balss intonāciju.

Mīmika ir savstarpējs partneru emocionālā stāvokļa izpausmes paņēmieni ar smaida, acu kustības, acu piemiegšanas, lūpu sakniebšanas, uzacu kofigurācijas u. tml. palīdzību. Mīmiku veido gan iedzimti pamatemociju atspoguļošanas faktori sejā (bailes, prieks, sāpes, izbrīns utt.), gan arī sociālie faktori (piemēram, ja apkalpojošais personāls pieklājīgi smaida klientam, tas ne vienmēr atspoguļo patiesās jūtas). Viennozīmīgas sakarības starp mīmiku un pārdzīvojamajām emocijām nav. Cilvēks var "maskēt" savu īsto emocionālo stāvokli ar sejas izteiksmi, zinot mīmikas atbilstību konkrētām emocijām. Lai paaugstinātu saskarsmes procesa efektivitāti, nepieciešams, no vienas puses, prast "lasīt" sarunas biedra "mīmikas ainas" un, no otras puses, prast šīs ainas veidot. Šo prasmju apgūšanai ir nepieciešams speciāls treniņš.

Interesanti atzīmēt, ka sejas kreisā un labā puse var atspoguļot cilvēka emocijas atšķirīgi. Zināms taču, ka smadzeņu kreisā puslode kontrolē runu un intelektuālo darbību, bet labā – vada emocijas un sensoro darbību (no lat. *sensus* – jūtas, sajūtas). Tāpēc sejas labo pusi, attēlojot savu emocionālo stāvokli, cilvēks vairāk kontrolē, bet emocijas, ko pauž sejas kreisā puse, ir grūtāk noslēpt. Turklāt pozitīvās emocijas

sejas abās pusēs atspoguļojas apmēram vienādi, bet negatīvās parasti spilgtāk atspoguļojas sejas kreisajā pusē. Sevišķi ekspresīvas ir lūpas. Visiem zināms, ka, piemēram, cieši sakniebtas lūpas pauz dziļu domīgumu, izliektas – ironiju vai šaubas, pavērtas – izbrīnu utt.

Tiem, kas vēlas apgūt savu emocionālo pārdzīvojumu translēšanas un saskarsmes partnera emocionālo pārdzīvojumu atšifrēšanas mākslu, var ieteikt pastāvīgi trenēties spoguļa priekšā. Turklāt pamēģiniet noskaidrot savas mīmikas īpatnības un vispirms – vienkāršo emociju izpausmi (prieks, dusmas, izbrīns, nicinājums, bailes u. c.), pamazām pārejot pie sarežģītākām.

Par cilvēka emocionālo stāvokli var spriest arī pēc tā, kā viņš stāv, sēž, žestikulē u. c. Speciālie pētījumi parādījuši, ka žesti un mīmika saskarsmē var sniegt līdz 40% informācijas. Emocionālās informācijas translāciju sarunu biedram ar žestu, ķermeņa kustību utt. palīdzību sauc par pantomīmu (skat. arī "Emocionālo stāvokļu ekspresija").

Visā cilvēka žestu lielajā daudzveidībā var atrast dažus kopīgus to lietošanas principus.

Žestus, pozas (šeit runa būs par krieviem un angļiem) nosacīti var iedalīt trīs grupās:

1) komunikatīvie žesti, kas aizstāj vārdus – sasveicināšanās un atvaidīšanās, draudu žesti, uzmanību pievēršanas žesti, uzaicinošie, aizliedzošie, apvainojošie, apstiprinošie, noliedzošie, jautājošie, pateicības u. c. žesti, kas sarunu biedram saprotami bez runas pavādjuma, jo tiem ir patstāvīga nozīme;

2) aprakstoši attēlojošie žesti, kas pavada runu, bet zaudē jēgu bez runas konteksta;

3) modālie žesti (no lat. *modus* – paņēmieni) – tādi kā ciešanas, neziņa, koncentrēšanās, apjukums, riebums, sajūsma utt. – parasti izsaka vērtējumu, attieksmi pret priekšmetiem, cilvēkiem, parādībām.

Pantomīmas izmantošana bagātina saskarsmi.

Ieteicam jums veikt savas pantomīmas analīzi.

Tāpat kā runā ir vārdi – "parazīti" ("tā sakot", "tātad", "nu" u. tml.), arī pantomīmā ir žesti – "nezāles". Saskarsmē nevajag bezmērķīgi kratīt galvu, bezgalīgi pieglaust matus vai pielabot brilles, kasīt pakausi, degungalu un citas vietas, grozīt pogu, berzēt rokas utt.

Sākumā novērtējiet, vai jums ir daudz žestu – parazītu. Pamēģi-

niet spoguļa priekšā nospēlēt iespējamos komunikatīvos, aprakstoši attēlojošos un modālos žestus, sekojot to izteiksmīgumam. Ļoti noderīga pantomīmas attīstīšanai ir bezvārdu situāciju spēlēšana. Piemēram, apmācāmajam var dot rakstisku informāciju: "Es uzlūdzu jūs šodien plkst. 18.00 uz baleta "Gulbju ezers" izrādi", ko tam ir jāpaziņo klātesošajiem bez vārdiem. Klātesošo uzdevums – atšifrēt ar žestiem attēloto informāciju. Tādās individuāli grupveida nodarbībās attīstās prasme ne tikai sniegt, bet arī saprast neverbālo informāciju.

Verbālā saskarsme

Verbālā (runas) saskarsme aizņem trīs ceturtdaļas no visa cilvēku mijiedarbības procesa. Verbālās saskarsmes process ietver sevī gan runu, gan arī klausīšanos. Šīm divām saskarsmes pusēm jābūt līdzsvarotām. Neprasme klausīties sarunu biedru ļoti bieži rada konfliktus, nesaprašanos utt.

Pēc funkcijām nosacīti var izdalīt šādas verbālās saskarsmes formas:

- referāts, uzstāšanās – monoloģiska publiska runa par noteiktu tēmu bez personīgiem komentāriem;
- lekcija – monoloģiska publiska runa ar improvizācijas elementiem par tēmu;
- dialogs – divpusēja improvizēta saruna ar domu apmaiņu;
- diskusija – strīds, apspriešana, daudzpusīga domu apmaiņa.

Referāts, kā rāda pieredze, vismazāk skar komunikatīvo mijiedarbību. Parasti referāta efektivitāti nosaka septiņi didaktiskie (apmācošie) principi: informācijas pieejamība, pamatnostādņu argumentācija, intensitāte, uzskatāmība, izteiksmes skaidrība, ekspresivitāte, saikne ar priekšzināšanām.

Atšķirībā no referāta, lekcijai vairāk piemīt saskarsmes divpusējs raksturs. Tāpēc, gatavojoties lekcijai, jāievēro daži noteikumi, kas ļauj paaugstināt lekcijas efektivitāti. Šie noteikumi ir sekojoši:

- pacientieties noskaidrot klausītāju sociālo un profesionālo sastāvu; noskaidrojiet galveno tēzi, ko gribat izklāstīt;
- rakstiet savu uzstāšanos tā, kā runājat;
- neaizraujieties ar frāžu izsmalcinātību;

- nelasiet no papīra;
- lekciju nevajag pārāk detalizēt;
- centieties improvizēt;
- pastipriniet monologu ar mīmiku un žestiem;
- pacientieties radīt interesi jau pašā lekcijas sākumā!

Dialogs atšķiras ar abu pušu savstarpēju aktivitāti.

Lai risinātu efektīvu dialogu, jāatceras viens no slavenā sengrieķu oratora Cicerona padomiem: "Nevajag censties iekarot sarunu kā mitekli, no kura ir tiesības izdzīvot citu; tieši otrādi, jācenšas, lai katram sarunā, tāpat kā visur citur, būtu sava vieta".

Dialogam parasti ir piecas stadijas: sākums, informācijas sniegšana, argumentēšana, pamatojumu apgāšana, lēmuma pieņemšana.

Ir vairāki dialoga sākšanas paņēmieni.

Sprieguma samazināšanas paņēmieni. Pacientieties sākt sarunu ar siltiem, sarunu biedram adresētiem vārdiem, netiešu komplimentu, joku! Tas dos iespēju likvidēt saskarsmes sākuma barjeru.

"Aizķeres" paņēmieni – kontakta nodibināšana ar sarunu biedru, izmantojot kādu notikumu, personīgos iespaidus, anekdotisku gadījumu, neparastu jautājumu u. c. Ar to var ieinteresēt sarunu biedru un pēc tam novirzīt dialogu uz iepļānoto sarunas tēmu.

Iztēles stimulēšanas paņēmieni paredz sarunas sākumā izvirzīt virkni jautājumu ar netradicionāliem to risināšanas variantiem.

Tiešā uzbrukuma paņēmiena būtība ir tā, ka uzreiz īsumā tiek izklāstīts vizītes iemesls. Šī stingri racionālā pieeja dialogam parasti tiek izmantota īslaicīgos, lietišķos kontaktos. Šī dialoga sākuma paņēmiena efektivitāte būs atkarīga no situācijas un prasmes ievērot šādus noteikumus:

- centieties iedomāties sevi sarunas biedra vietā, turklāt izmantojot – "Jūs-pieeju". Izvairieties no formulējumiem: "Es gribētu...", "Es domāju..." u. tml., bet labāk izmantojiet: "Jums, droši vien, būs interesanti...", "Vai jūs nevēlētos..." u. tml.; – pacientieties būt pateicīgs klausītājs;

- sāciet dialogu, prasot padomu!

Informācijas efektīvai sniegšanai ir nepieciešams noteikts jautājumu izvirzīšanas un formulēšanas tehnikas līmenis starp dialoga partneriem. Dialoga korekcijai var izmantot vairākus jautājumu veidus.

Slēgtie jautājumi prasa no sarunu biedra atbildi "jā" vai "nē". Tādu jautājumu mērķis ir ievirzīt dialogu šaurā un iepļānotā gultnē. Taču šajā gadījumā informācija, ko saņem dialoga iniciators, ir minimāla. Piemēram, jautājums "Vai jūs šodien esat gatavi stundai?" paredz viennozīmīgu atbildi – "jā" vai "nē".

Atklātie jautājumi paredz atbildi, kas satur izvērstu paskaidrojumu. Tie sākas ar vārdiem "kas", "kāpēc", "ar kādu nolūku" u. tml. Taču šajā gadījumā jautātājs var zaudēt iniciatīvu un dialogs var pārvērsties monologā.

Retoriskie jautājumi (no gr. rhētor – orators) pievērš dialoga dalībnieku uzmanību kādai problēmai un neparedz obligātu sarunu biedra atbildi. Piemēram: "Cik tad laika nepieciešams darba pabeigšanai?"

Diskusijas vadīšanas māku var apgūt treniņā, dziļi to pārdomājot utt. Lai labāk organizētu šo dialoga veidu, var vadīties pēc šādiem noteikumiem:

- informāciju vēlams dot uzskatāmā veidā, izmantojot grafikus, skaitļus utt.;

- jānorāda informācijas avoti;
- informācija jāsniedz sarunas biedram saprotamā valodā;
- jākombinē jautājumu veidi.

Argumentācijas veidošanai diskusijā izmantojamas vairākas metodes:

- ignorēšanas metode, ko var izmantot, ja sarunas biedrs sniedz neapgāžamus faktus, šajā gadījumā var diplomātiski noklusēt;

- "jā, bet" metode – piekrītot sarunu biedra argumentiem sākumā, pēc tam var pāriet pretuzbrukumā;

- fragmentu metode, kad oponenta uzstāšanos sadala fragmentos un sīki izanalizē katru no tiem;

- bumeranga metode – sarunu biedra paņēmiena izmantošana pret viņu pašu.

- Līdzās mācai neitralizēt sarunu biedra iebildumus, jāzina arī vairāki diskusijas vadīšanas paņēmieni:

- jādod lakoniskas atbildes;
- uzmanīgi jāseko sarunas biedra uzvedībai;
- jāciens sarunas biedra personība;
- nedrīkst pieļaut viltus pārākumu pār sarunas biedru;

- biežāk "jāspēlē" šķietama piekrišana;
- jābūt izturētam personiskos vērtējumos;
- nedrīkst pieļaut rupjības.

Savstarpējās sapašanās mehānismi saskarsmē

No tā, cik pilnīgi un dziļi katrs no partneriem spēj saprast viens otru, ir atkarīga saskarsmes efektivitāte. Mehānismi, uz kuriem balstās saskarsmes partneru savstarpējās sapašanās process, ir šādi: empātija, identifikācija un refleksija.

Empātija (gr. *empathia* – līdzjutība) – tas ir īpašs otra cilvēka sapašanas paņēmieni, iedziļinoties viņa emocionālajos pārdzīvojumos, t. i., atsaucība, līdzjutība. Šīs īpašības ļoti svarīgas tajās darbības jomās, kur ir sevišķi nepieciešama līdzjutība (pedagoģija, medicīna, vadība u. c.).

Dažādiem cilvēkiem šīs īpašības attīstītas dažādi. Piemēram, sievietēm empātija kopumā ir augstāka nekā vīriešiem. Tāpēc vīrieši ir vairāk "sausī", bet sievietes – maigākas. (Šo spēju savu līmeni jūs varēsiet izmērīt laboratorijas darbā par tēmu "Saskarsme".)

Identifikācija (no lat. *identificare* – pielīdzināt) ir sevis pielīdzināšanas process citam. Tā ir spēja nostādīt sevi cita vietā, iedziļināties viņa intelektuālajā sfērā, iekšējā pasaulē, pārliecībā utt. Šī spēja ir ļoti tuva empātijai, taču atšķiras ar lielāku ievirzi sarunas biedra zināšanu un pārliecības izpratnē.

Refleksija (no lat. *reflexio* – pagriešanās atpakaļ) – tas ir sarežģīts process, kurā starp saskarsmes partneriem rodas vismaz sešas uztveres un izpratnes pozīcijas: kādi viņi ir īstenībā, kā katrs no viņiem redz pats sevi, kā viņi redz viens otru un kādi ir viņu priekšstati par to, kā viņus redz saskarsmes partneris. Šī sarežģītā uztveres un priekšstatu sistēma vienam par otru ļoti stipri ietekmē saskarsmes procesu, vai nu apgrūtina to, radot barjeras, vai otrādi – paaugstina tā efektivitāti saskarsmes partneru labi attīstītas refleksijas gadījumā. Ar refleksiju cilvēks nepiedzimst, šis mehānisms viņam veidojas saskarsmes procesā.

Psihologi izstrādājuši refleksijas, identifikācijas un empātijas me-

hānismu intensīvas apgūšanas paņēmienus, ko sauc par saskarsmes treniņu. Saskarsmes treniņu var vadīt speciāli tam sagatavots psihologs.

Saskarsmes barjeras

Saskarsmē kā divpusējā informācijas apmaiņas un vērtēšanas procesā ļoti bieži var notikt kontakta "pārtraukums" vai samazināties tā dziļums un intensitāte no vienas puses, kā arī var notikt partneru pilnīga izvairīšanās no kontaktiem. Šīs parādības, kas pazemina saskarsmes efektivitāti vai traucē tās norisei, sauc par barjerām.

Var minēt trīs iemeslu grupas, kas rada saskarsmes barjeras. Pirmajai grupai pieskaitāmas partneru individuāli tipoloģiskās īpatnības (temperamenta, rakstura, emocionālā stāvokļa īpatnības).

Temperamenta barjera saskarsmē ir sastopama cilvēkiem ar spilgti izteiktu temperamentu.

Piemēram, skolotājs ātri ieiet klasē, ātri sasveicinās, ātri izsauc pie tāfeles skolēnu. Izsauktais skolēns ļoti lēni pieceļas, ļoti lēni sāk virzīties uz tāfeles pusi... Šajā laikā ātrā skolotāja "pacietība" beidzas... "Sēdies – divi!" – viņš ātri saka. Skolēns ļoti lēni apsēžas un pēc minūtes prasa: "Kāpēc man divi?" Konflikts? Protams. Barjeru šajā gadījumā radīja skolotāja un skolēna psihiskās un fiziskās aktivitātes norises ātruma atšķirības.

Rakstura barjera saskarsmē starp partneriem rodas kā rakstura akcentuācija¹, no vienas puses, un kā saskarsmes partneru zemas empātijas rezultāts – no otras puses (kā nevēlēšanās vai nespēja paskatīties uz sevi ar partnera acīm).

Piemēram, ja vienam partnerim raksturīgs galējs jūtīgums, raudulība, bet otrs ir viegli uzbudināms, viņam raksturīgas arī aizkaitinājuma, iekaršanas, neadekvātas naida un niknuma izpausmes ar roku palaišanu un nežēlību, tad tas var novest līdz noturīgas saskarsmes barjeras izveidošanai.

Negatīvo emociju barjerai var būt liela loma, jo emocijas vispār bieži ir cilvēka uzvedības motīvs. Tāpēc, piemēram, kaut kādu iemeslu

¹ Rakstura akcentuācija (no lat. accentus – uzsvars) – pārmērīga atsevišķu rakstura īpašību izteiksme, kas līdzinās psihopātijai (skat. "Raksturs").

dēļ izjusta nepatika, riebums pret partneri var kļūt par visai nepārvaramu saskarsmes barjeru. Un otrādi, patika un sarunu biedra asprātība bieži vien to zīmē "rožainās krāsās".

Un tomēr, ne jebkuras negatīvās emocijas rada noturīgu saskarsmes barjeru, bet tikai ļoti noturīgās. Mūsdienu amerikāņu psihologs K. Izards starp tām saskata sekojošas: ciešanas, naidis, riebums, nicināšana, bailes, kauns, vaina, noskaņojums.

Ciešanu barjera var būt saistīta ar to, ka, piemēram, svešs panākums vai prieks var izsaukt skaudību vai radīt egoismu. Dažreiz, sevišķi bērņus, ciešanas noved pie agresijas: piemēram, ar māti izšķirts bērņs var sākt lauzt rotaļlietas, kļūt nepaklausīgs utt.

Naida barjera izpaužas tajā gadījumā, ja vienam no saskarsmes partneriem rodas šķērslis nozīmīgas vajadzības apmierināšanai vai ja to negaidīti apvaino, spiež izdarīt kaut ko viņam nepieņemamu u. tml.

Riebuma un pretīguma barjeru visbiežāk rada partnera nevīžība (netīrs apģērbs, nelaba smaka u. c.), sliktas manieres, vāja paškontrole. Šī barjera noved pie kontaktu skaita ar partneri samazināšanas.

Nicināšanas barjera parasti rodas uz sarunu biedram nepieņemamu rakstura īpašību, pasaules uzskatu, uzvedības, stabilas negatīvas reputācijas pamata.

Baiļu barjeru izsauc gan bioloģiski (piemēram, bažas par dzīvību un veselību, bailes no sakropļojuma u. c.), gan arī sociāli apstākļi (bailes no soda, bažas par materiālo un morālo labklājību).

Vainas un kauna barjera rodas kā nevietā notiekošā sajūta, kā neērtības sajūta par sevi un citiem. Kauns visbiežāk pārņem cilvēku, kad to kritizē, bet dažreiz arī nevajadzīgas uzslavas reizēs. Vainas sajūta var rasties arī bezkritikas gadījumos, kad cilvēks pārstāj saņemt pierasto atzinību. Šāds kluss nosodījums var iedarboties stiprāk par asiem nosodījumiem.

Sliktā noskaņojuma barjera rodas uz noturīga un relatīvi ilgstoša emocionālā stāvokļa pamata, kas kopumā ietekmē saskarsmi. Gan labs, gan sliktā noskaņojums obligāti "translējas" uz sarunu biedru. Tādēļ ne velti, piemēram, Japānā, sava sliktā noskaņojuma demonstrēšana tiek uzskatīta par sliktas audzināšanas pazīmi.

Otru svarīgu iemeslu grupu, kas nosaka saskarsmes barjeras, veido uztveres un izpratnes nostādņu atšķirības, kas balstās uz kļūdām part-

nera novērtējumā. Atcerēsimies, ka nostādne ir cilvēka neapzināta gatavība veikt kādu darbību, piemēram, tieksme jau iepriekš saskatīt cilvēkā labo vai slikto.

Pētot sociālās uztveres procesus, psihologi nosacījuši tipiskos izkropļojumus priekšstatos par cilvēku: "oreola efekts", "sākuma efekts", "jaunuma efekts", "stereotipizācijas efekts", "ieciētības efekts".

Oreola efektu nosaka kopējā iespaids un emocionālā vērtējuma ietekme uz attieksmi pret cilvēku, uz viņa atsevišķu īpašību uztveri.

Piemēram, ja viens cilvēks mīl otru, t. i., attiecas pret viņu augstākā mērā emocionāli pozitīvi, tad šī cilvēka pozitīvās īpašības tiek pārvērtētas, bet negatīvās – samazinātas vai arī vispār netiek uztvertas.

Jums droši vien ir pazīstama situācija, kad, pastaigājoties ar jaunu cilvēku (vai meiteni), kurš (kura) jums ļoti patīk, jūs satiekat savu māti. Mājās viņa var izteikties: "Kur tu šo "briesmoni" atradi?" Šāda atšķirība viena un tā paša cilvēka uztverē iespējama uz dažādu "oreola fenomenu" pamata.

Sākuma efekts izpaužas tādā veidā, ka, satiekoties ar nepazīstamu cilvēku, dominē pirmā informācija par viņu. Šī pirmā informācija ilgu laiku korigēs visu turpmāko informāciju par cilvēku.

Jaunuma efekts izpaužas jau pazīstama cilvēka uztveres situācijās. Šajā gadījumā pēdējā informācija par pazīstamu cilvēku ir visnozīmīgākā un iespaido attieksmi pret viņu. "Jaunuma", "sākuma" efekti rada psiholoģisko pamatu baumām, uz ko dažiem cilvēkiem vērojama nosliece.

Stereotipizācijas efekts izpaužas grupas īpašību pārveidāšanā uz personību un otrādi – personisko īpašību pārveidāšanā uz grupu. Stereotipizācija var noritēt, balstoties uz dažādiem raksturlielumiem: individuāliem, personiskiem, lomu, etniskiem utt.

Lai noskaidrotu cilvēkos uzveidojušos sadzīves stereotipus, mūsdienu krievu psihologs A. Bodaļevs aptaujāja 72 cilvēkus. Deviņi aptaujātie paziņoja, ka cilvēkiem ar kvadrātveida zodu ir stipra griba, 17 apgalvoja, ka cilvēki ar platu pieri ir gudri, 3 uzskatīja, ka cilvēkiem ar cietiem matiem ir nepakļāvīgs raksturs. 14 cilvēki uzskatīja, ka korpulentiem cilvēkiem ir labsirdīgs raksturs, bet divi atzīmēja, ka biezas lūpas liecina par lielu seksualitāti. Pieci aptaujātie uzskatīja, ka cilvēki ar nelielu augumu, vienmēr izceļas ar valdonību, enerģiju, lielu vēlēšanos

visus komandēt, bet viens atzīmēja, ka cilvēki ar tuvu izvietotām acīm ir ļoti ātras dabas. 5 cilvēki apgalvoja, ka skaisti cilvēki vienmēr ir vai nu muļķi, vai lieli patmiļi, bet 2 – ja cilvēkam ir liela mute, tad tās īpašnieks ir liels jokdaris, bet ja viņam ir plānas, bālas lūpas, tad viņš ir svētulis un noslēpumains. Viens no aptaujātajiem norādīja uz pastāvīgi pavērtu muti kā muļķības pazīmi.

Šādas nostādnes veidojas literatūras, mākslas, ikdienas saskarsmes utt. iespaidā un zināmā mērā ietekmē saskarsmes procesa organizāciju.

Ikdienas dzīvē ļoti izplatīta ir etnisko īpatnību tipizācija.

Piemēram, specifisks humors raksturīgs angļiem (kaut gan humora izjūta piemīt, protams, ne tikai angļiem), itālim – ekspresija, bet ebrejam – intelektualitāte utt. Etniskie stereotipi ir katram cilvēkam. Piemēram, amerikāņu Gelapa institūts pētīja Atēnu, Helsinku, Johanesburgas, Kopenhāgenas, Amsterdamas, Deli, Ņujorkas, Oslo, Stokholmas, Toronto, Berlīnes, Vīnes u. c. pilsētu etniskos stereotipus attiecībā uz dažādiem raksturojumiem: kultūras līmeni, virtuvi u. c. Visu grupu pārstāvji priekšroku deva savai personīgajai virtuvei, bet attiecībā uz kultūras līmeni domas dalījās: visaugstāko kultūras līmeni sev piedēvēja grieķi, islandieši, indusi, amerikāņi, norvēģi, zviedri, vācieši un austrieši.

Praktiski padomi saskarsmes optimizācijai

Efektīvas saskarsmes veidošanas praktiskos modeļus izstrādājuši amerikāņu zinātnieki D. Karnegi (1888 - 1955) un E. Berns (1902 - 1970).

Pamatojoties uz cilvēku saskarsmes īpatnību dziļas analīzes rezultātiem, D. Karnegi noformulēja virkni noteikumu efektīvas saskarsmes organizēšanai dažādās dzīves situācijās.

Seši noteikumi, kuru ievērošana ļauj atstāt uz cilvēkiem labu iespaidu:

- atklāti interesējieties par citiem cilvēkiem;
- smaidiet;
- atcerieties, ka cilvēka vārds – tā viņam ir vissaldākā un visvarīgākā skaņa jebkurā valodā;

- esiet labs klausītājs, mudiniet citus runāt par sevi;
- runājiet par to, kas interesē jūsu sarunu biedru;
- iedvesiet savam sarunu biedram viņa nozīmības apziņu un dariet to no visas sirds!

Divpadsmit noteikumi, kas ļauj piedabūt sarunu biedru uz savu redzes viedokli:

- vienīgais paņēmieni, kā uzvarēt strīdā – izvairīties no tā;
- cieniet sava sarunu biedra uzskatus, nekad nesakiet cilvēkam, ka viņam nav taisnība;

- ja jums nav taisnība, atzīstiet to ātri un noteikti;
- no paša sākuma izvēlieties draudzīgu toni;
- rosiniet sarunu biedru uzreiz atbildēt jums ar "jā";
- lai laika lielāko daļu runā jūsu sarunu biedrs;
- lai jūsu sarunu biedrs uzskata, ka šī ir viņa doma;
- centieties skatīties uz lietām no jūsu sarunu biedra viedokļa;
- izturieties iekļūstīgi pret citu domām un vēlmēm;
- aiciniet meklēt cildenākus motīvus;
- dramatisējiet savas idejas, pasniedziet tās efektīvi;
- metiet izaicinājumu, aizskariet jūtas!

Deviņi noteikumi, kuri ļauj iedarboties uz cilvēkiem, neaizskarot viņu cieņu:

- sāciet ar uzslavu un sarunas biedra cieņas atzīšanu;
- norādiet uz citu kļūdām nevis tieši, bet netieši;
- vispirms parunājiet par savām kļūdām un tikai pēc tam kritizējiet savu sarunu biedru;

• uzdodiet sarunu biedram jautājumus tā vietā, lai viņam pavēlētu;

- dodiet cilvēkiem iespēju glābt savu prestižu;
- izsakiet cilvēkiem atzinību par viņu vismazāko veiksmi un atzīmējiet katru panākumu, esiet atklāti savos vērtējumos un dāsni ar uzslavām;

- radiet cilvēkiem labu reputāciju, ko tie centīsies attaisnot;
- izmantojiet stimulēšanu;
- radiet iespaidu, ka kļūda, kuru jūs gribat redzēt izlabotu, ir viegli labojama, dariet tā, lai tas, uz ko jūs mudināt cilvēkus, liktos viegli izdarāms;

● panāciet, lai cilvēki ar prieku būtu gatavi darīt to, jo jūs piedāvājat.

Septiņi noteikumi, kuru zināšana un ievērošana ļaus jauniem cilvēkiem padarīt ģimenes dzīvi laimīgāku:

- nepiesienieties;
- necentieties pārveidot savu dzīvesbiedru;
- nekritizējiet;
- izsakiat viens otram savu atzinību;
- parādiet viens otram kaut nelielu uzmanību;
- esiet uzmanīgi;
- izlasiet labu grāmatu par ģimenes dzīves seksuālo pusi.

Ja D. Karnegi vērsas pie saviem lasītājiem ar padomiem, kādi noteikumi jāievēro saskarsmē (sīkāk par tiem jūs izlasīsiet viņa grāmatā "Kā iekarot draugus un kā ietekmēt cilvēkus") un kas izstrādāti, izmantojot sadzīves situāciju analīzi, tad E. Berns izveidojis saskaņotu starppersonu saskarsmes teoriju uz "transaktās analīzes" pamata, kurā tiek dotas vairākas praktiskas rekomendācijas saskarsmes efektivitātes paaugstināšanai.

Cilvēks, pēc E. Berna domām, saskarsmē var ieņemt trīs personiskas pozīcijas:

● bērna pozīcija (B) raksturīga cilvēkam kopš agras bērnības un koncentrē sevī gan stiprās, gan arī vājās bērna dabas puses. Pie stipro dabas pušu izpausmēm pieder nepiespiestība (atbrīvotība), radoši uzplūdi, dzīvesprieks, fantāzija, zinātkāre, pie vājajām – bailīgums, nedrošība, bezpalīdzība, pašāvība, nesavaldība;

● vecāku pozīcija (V) arī tiek apgūta bērnībā, to raksturo gan stipro (pārliecība pat morāles prasību taisnīgumu, autoritatīvs tonis, aizbildniecība un aizsardzība), gan arī vājo (kategorisms, dogmatisms, pārākuma apziņa un apziņa par tiesībām "sodīt") īpatnību izpausme;

● pieaugušā pozīcija (P) izpaužas aukstā aprēķinā, pastiprinātā kontrolē, dogmu relativitātes izpratnē un tajā pašā laikā – pārliedzīgā skepticismā, stingumā, fantāzijas nabadzībā, dzīves emocionālo pušu nenovērtēšanā.

Izejot no šāda priekšstata par personības pozīcijām saskarsmē, to var attēlot šādi:

1. partneris

V

P

B

2. partneris

V

P

B

Pēc E. Berna domām, saskarsmē piedalās nevis divi cilvēki, bet seši – dažādās variācijās. Viena partnera pozīciju nodošanu otram zinātnieks nosaucis par "transakciju". Viņš piedāvājis virkni "transakciju", kas ļauj saprast un efektīvi veidot saskarsmes procesu.

Savstarpēji papildinošas "transakcijas"

V ⇌ V₁
P ⇌ P₂
B ⇌ B₃

1. piemērs

V ⇌ V₁

1. partneris. Kas noticis ar jauniem cilvēkiem? Viņi ir pavisam izlaidušies.
2. partneris. Jā, viņu gados mēs bijām pieticīgāki.

2. piemērs

P ⇌ P₁

Skolotājs. Kādā veidā jūs ieguvāt trīsciparu skaitli?
Skolēns. Ak, jā, es aizmirsu izvilkt kvadrātsakni.

3. piemērs

B ⇌ B₁

1. skolēns. Vai mums neaizskriet uz kino, kamēr nav skolotāja?
2. skolēns. Tikai ātrāk, kamēr viņš nav atnācis.

Šo "transakcijas" veidu sauc par "partneru blakusiekārtošanos" un tas neizsauc konfliktus saskarsmē.

Var minēt vairākus saskarsmes veidošanas modeļus, kas tiek veidoti, "piekārtojoties no apakšas" vai "piekārtojoties no augšas".

"Piekārtošanās no augšas"

V ⇌ V
P ⇌ P
B ⇌ B

1. piemērs

V ⇌ B

1. partneris. Kā jums nav kauna sēdēt, kad blakus stāv padzīvojusi sieviete?
2. partneris. Lūdzu, atvainojiet, es vienkārši nepamanīju. Aizdomājos, ziniet...

"Piekārtošanās no apakšas"

V ⇌ V
P ⇌ P
B ⇌ B

2. piemērs

B ⇌ V

1. partneris. Jums ir tik liela pieredze, dodiet padomu, kā man dzīvot tālāk!
2. partneris. Vispirms jums ir jāatpūšas un jānomierinās.

"Transakcija" bez savstarpēja papildinājuma

Ievērojot adresātu	"Krusteniskā transakcija"
V → V P ↙ P B → B	1. piemērs. 1. partneris. Vai mums neizšaut uz kino, kamēr nav skolotāja? 2. partneris. Kaunieties, jums taču jābūt skolā!
V ↗ V P ↘ P B → B	2. piemērs. 2. partneris. Paņem, draugs, somu un aizej uz veikalu pēc maizes! 3. partneris. Man slinkums celties augšā, aizstaigā pats!

Šeit doti tikai saskarsmes veidošanas pamatvirzieni, izejot no E. Berna "transakta analīzes" koncepcijas. Visus iespējamus modeļa variantus jūs varat izveidot paši un "izspēlēt" ar saviem biedriem. Tas, bez šaubām, paaugstinās jūsu saskarsmes meistarību.

Pamatojoties uz E. Berna piedāvāto saskarsmes procesa modelēšanu, var noformulēt virkni rekomendāciju efektīvas saskarsmes organizēšanai:

- sākot saskarsmi, centieties ieņemt pēc iespējas "zemāku" pozīciju, ar to nodrošinot sarunas biedram ieņemt "savstarpēji papildinošu" vai "piekārtošanās no augšas" pozīciju;
- situācijās, kad sarunu biedrs aizkavējas vai ir izdarījis kaut kādu pārkāpumu, centieties sākt sarunu no "zemākās" pozīcijas, lai izvairītos no konflikta padziļināšanās;
- iemācieties pārvaldīt saskarsmes pozīciju maiņu, atpazīt sarunu biedra vēlamās pozīcijas.

Saskarsmes īpatnības lielās grupās

Saskarsme lielās grupās, grupās, kas apvieno cilvēkus uz neilgu laiku vai gadījuma pēc (piemēram, līdzjutēji lielā stadionā u. tml.), atšķiras no saskarsmes mazā, oficiālā grupā. Lielu grupu psiholoģija masā, pūlī utt. izdala šādus iedarbības paņēmienus uz to locekļiem: pārņemšana savā varā, iedvesma, pārliecināšana, atdarināšana.

Pārņemšana savā varā – cilvēka neapzināta pakļaušanās grupas

emocionālajam stāvoklim. Noteiktiem mērķiem šis process tika izmantots jau cilvēces rītausmā. Arī mūsdienās tas tiek izmantots dažādās formās: reliģiozi emocionālie stāvokļi, sporta azarts, panikas situācijas, ovācijas izrādēs un koncertos u. c. Šī mehānisma specifika slēpjas tajā apstākļi, ka cilvēks neizjūt grupas mērķtiecīgu spiedienu. Viņš uztver apkārtējo cilvēku mīmiku un pantomīmu, kā rezultātā cilvēkam "pielīp" masu emocionālais stāvoklis. Apkārtējie cilvēki šai gadījumā ir kā savdabīgs emocionālo stāvokļu "paātrinātājs".

Īpašu situāciju, kurā pārņemšana savā varā izpaužas vislielākā mērā, sauc par paniku.²

Panikai ir vairākas stadijas. Parasti panika rodas tādēļ, ka trūkst informācijas par situāciju. Tas savukārt grupas locekļos rada negatīvas emocijas, kas tiek "translētas" citiem grupas locekļiem ar aizvien pieaugošu spēku. Ja negatīvo emociju "translācijas" process netiek apturēts tā sākotnējā stadijā, panika ieiet pilnīgi nepārvaldāmā stadijā, kad cilvēku rīcība kļūst neapbrīnināma.

Kā var novērst panikas rašanos?

Pirmkārt, veidojot cilvēkiem precīzas zināšanu un uzvedības iemaņas iespējamās kritiskās situācijās, piemēram, plūdu, ugunsgrēka u. c. gadījumos. Katram cilvēkam ļoti precīzi jāzina, kas viņam šādos gadījumos jā dara.

Otrkārt, gadījuma grupās, piemēram, panikas izcelšanās situācijā kinoteātri, kādam no grupas locekļiem uzskatāmi, piemēram, uz skatuves, jādemonstrē uzvedība, kas sniegtu patiesu informāciju par konkrēto situāciju. Piemēram, ir zināms gadījums, kad Ļeņingradas blokādes laikā operas solistam izdevās novērst paniku pēc aviobumbas tieša trāpījuma teātra ēkā. Solists, kam bija spēcīga balss, kādu laiku turpināja dziedāt, bet pēc tam sāka norādīt, kam un kā iziet no zāles.

Treškārt, pacensties izolēt no grupas tos cilvēkus, kas ar ļoti spilgti izteiktu mīmiku, pantomīmu un citām uzvedības formām stimulē emocionālā stāvokļa translāciju citiem grupas locekļiem.

Iedvesma ir informācijas sniegšanas process klausītāju nekritiskas uztveres gadījumā.

² Vārds cēlies no sengrieķu dieva Pana – ganību, ganāmpulku un ganu aizbildņa, kura dusmas iedvesa ganāmpulkam šausmas, un tas šausmās varēja skriet ugunī, mesties bezdibenī u. tml.

Iedvesmas efektivitāte, pirmkārt, ir atkarīga no vecuma. Bērni vairāk pakļaujas iedvesmai, tai vieglāk pakļaujas arī noguruši, fiziski novārdzināti, slimi cilvēki. Otrkārt, uz iedvesmas efektivitāti lielu iespaidu atstāj informācijas avota "uzticības efekts". Autoritatīvs cilvēks, autoritatīvs masu informācijas līdzeklis spēj spēcīgi ietekmēt.

Pastāv īpaša imidža (angl. image – tēls) – dažādu sociālu objektu specifiska "tēla", kurā mākslīgi pārspilētas dažas to puses, – koncepcijas. Starp imidžu un reālu objektu pastāv "ticamības pārrāvums", taču, pateicoties tam, ka imidžā ir "sabiezinātas krāsas", tas pilda iedvesmas mehānisma funkciju.

Vai jūs varat šajā sakarā izskaidrot, kāpēc 80. gadu beigās ārsta psihoterapeita A. Kašpirovska iedvesmas seansiem bija tik liela piekrišana?

Atdarināšana ir nekritiskas uztveres ceļā no citiem cilvēkiem vai grupām aizgūtu uzvedības formu atkārtošana.

Sociālajā psiholoģijā atdarināšanas problēmas pētīšanai pirmais pievērsās franču zinātnieks G. Tards (1843 -1904). Viņš izstrādāja "atdarināšanas teoriju", kurā atdarināšana tiek apskatīta kā "pasaules atkārtosšanās likuma" speciālgadījums. Ja dzīvnieku pasaulē atkārtosšanās likums realizējas ar iedzimtību, tad cilvēku sabiedrībā – ar atdarināšanu. G. Tarda aprakstītais atdarināšanas likums nosaka, ka atdarināšana notiek no iekšējā uz ārējo, t. i., piemēram, reliģiozo pasaules uzskatu atdarina agrāk nekā ceremonijas, zemākie atdarina augstākos (piemēram, nabagie – bagātos, provinciāļi – cilvēkus no centra, padotie – vadītājus utt.).

Atdarināšanas pamatā parasti ir cilvēka intelekta nepietiekama attīstība, tāpēc atdarināšanai ir svarīga loma bērnībā, bērnam apgūstot uzvedības normas u. c. Pieaudzis cilvēks arī izmanto šo paņēmieni gadījumos, kad nav citas iespējas nezināmas darbības vai uzvedības formas apgūšanai.

Piemēram, mode visās formās – domās, teorijās, dejās, politiskās idejās, apģērbā utt. – balstās uz atdarināšanas mehānismiem. Taču, ja cilvēks akli kopē modi, piemēram, apģērbu, neapdomājot un neizdarot labojumus atbilstoši savai individualitātei, tad viņš bieži vien izskatās ne vien smieklīgi, bet arī "signalizē" apkārtējiem par savu vāji attīstīto intelektu.

Pārliecināšana ir iedarbība uz cilvēka zināšanām un pasaules uzskatu saskarsmes procesā. Pārliecināšanas svarīgākais noteikums ir teiktā atbilstība reālajai īstenībai. Pārliecināšanas process būs efektīvs tikai tajā gadījumā, ja zināšanas, kuras cilvēkam tiek sniegtas, būs atbilstošas tām, ko viņš reāli pārbaudīs praksē. Ja pārņemšana savā varā, atdarināšana un iedvesma galvenokārt ir virzītas uz personības neapziņāto sfēru, pārliecināšana ir iedarbība uz cilvēka apziņu.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "SASKARSME"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Sabiedriskuma līmeņa noteikšana ar V. Roščahovska testa palīdzību".

Aprīkojums. Tests, atbilžu veidlapa.

Instrukcija. Pēc iepazīšanās ar piedāvātajiem jautājumiem atbildiet uz tiem ar "jā", "dažreiz", "nē"!

Testa jautājumi.

1. Vai Jūs izsit no ierastā dzīves ritma gaidāmā parastā vai lietišķā tikšanās?
2. Vai Jūs atliekat vizīti pie ārsta līdz pēdējam brīdim?
3. Vai Jūs samulsinās pēkšņs piedāvājums uzstāties ar referātu vai ziņojumu nepazīstamas auditorijas priekšā?
4. Ja Jums piedāvās braukt dārišanās uz pilsētu, kurā Jūs nekad neesat bijis un kurā Jums nav paziņu, vai Jūs pieliksiet visas pūles, lai to nedarītu?
5. Vai Jums patīk dalīties savos pārdzīvojumos ar mazpazīstamiem cilvēkiem?
6. Vai Jūs uz ielas kaitina nepazīstama cilvēka lūgums parādīt ceļu, pateikt laiku, atbildēt uz kādu jautājumu?
7. Vai Jūs uzskatāt, ka dažādu paaudžu cilvēkiem dažreiz grūti saprast vienam otra problēmas?

8. Vai Jūs kautrējaties atgādināt paziņam, ka viņš aizmirsis Jums atdot nelielu naudas summu, ko tas no Jums aizņēmas pirms vairākiem mēnešiem?
9. Ja Jums restorānā vai kafejnīcā pasniegs nekvalitatīvu ēdienu, vai Jūs noklusēsiet, dusmīgi atstumjot šķīvi?
10. Vai, atrodoties viens pret vienu ar nepazīstamu cilvēku, Jūs nesāksiet ar viņu sarunu un jutīsities apgrūtināts, ja viņš sāks runāt pirmais?
11. Vai Jūs izvairāties no garas rindas (veikalā, bufetē, kafejnīcā u. c.)?
12. Vai Jūs izvairāties no piedalīšanās komisijās, kuras izskata konfliktsituācijas?
13. Vai Jums vienmēr ir savs personīgais viedoklis par lasītām grāmatām, noskatītām teātra izrādēm vai filmām?
14. Vai Jūs noklusēsiet, dzirdot maldīgu spriedumu par Jums labi zināmu jautājumu vai faktu?
15. Vai Jūsos izsauc īgnumu lūgums palīdzēt tikt skaidrībā par kādu mācību tēmu vai darba jautājumu?
16. Vai Jūs dodat priekšroku sava viedokļa izteikšanai rakstiskā veidā, nevis mutiski?

Rezultātu apstrāde.

Kad esat atbildējis uz visiem jautājumiem, piešķiriet katrai atbildei "jā" 2 punktus, "dažreiz" – 1 punktu, "nē" – 0 punktus. Saskaitiet punktus un nosakiet savu sabiedriskuma līmeni pēc piedāvātās skalas!

30 - 32 punkti. Jūs esat izteikti nekomunikabls (nesabiedriska), no kā pats stipri ciešat. Tuviem cilvēkiem ar Jums nav viegli. Uz Jums ir grūti paļauties darbā, kas prasa kolektīvas pūles. Jums vajadzīgs intensīvs saskarsmes treniņš.

25 - 29 punkti. Jūs esat noslēgts, nerunīgs, priekšroku dodat vienatnei. Visticamāk, ka Jums maz draugu. Jauns darbs un jaunu kontaktu nepieciešamība Jūs nomāc. Jūs to zināt un tāpēc esat ar sevi neapmierināts. Taču pārvarēt sava rakstura īpašības ir Jūsu spēkos. Vai tad nav gadījies, ka stipras aizraušanās reizēs Jūs esat bijis pilnīgi komunikabls?

19 - 24 punkti. Jūs esat pietiekoši sabiedriska un nepazīstamā situācijā jūtaties pietiekoši pārlicināti. Jaunas

problēmas Jūs nebaida. Turklāt jauniem cilvēkiem Jūs pietuvojaties ar zināmu piesardzību. Disputos un strīdos piedalāties nelabprāt. Jūsu izteicienos dažreiz ir pārāk daudz nepamatota sarkasma. Šie trūkumi ir labojami.

14 - 18 punkti. Jums ir normāla komunikabilitāte. Jūs esat zinātkārs, labprāt klausāties interesantu sarunu biedru, esat pietiekami pacietīgs saskarsmē ar citiem, savu viedokli aizstāvat bez iekaršanas. Bez nepatīkamiem pārdzīvojumiem ejat uz tikšanos ar jauniem cilvēkiem. Tai pašā laikā Jums nepatīk trokšņainas kompānijas, ekstravaganti izlēcieni, bet liekvārdība Jūs kaitina.

9 - 13 punkti. Jūs esat ļoti sabiedriska, dažreiz pat pārāk. Jūs esat zinātkārs, runīgs, Jums patīk izteikties par dažādiem jautājumiem, kas dažreiz kaitina apkārtējos. Labprāt iepazīstaties ar jauniem cilvēkiem. Jums patīk būt uzmanības centrā, Jūs nevienam neatsakāt, kaut gan ne vienmēr spējat solīto izpildīt. Varat iekarst, taču ātri nomierināties. Jums trūkst uzcītības, pacietības un drosmes, saskaroties ar nopietnām problēmām, taču, ja gribat, varat arī piespiest sevi neatkāpties.

4 - 8 punkti. Jūs esat ārkārtīgi komunikabls. Sabiedriskums no Jums pilnīgi staro. Jūs vienmēr visu zināt. Jums patīk piedalīties visās diskusijās, kaut arī nopietnas tēmas Jums var izsaukt grūtsirdību. Labprāt izsakāties par jebkuru jautājumu, pat ja pārzināt to ļoti virspusīgi. Visur jūtaties "savā elementā", ķeraties pie jebkura darba, kaut arī ne vienmēr spējat tikt ar to galā. Padomājiet par šiem faktiem!

3 (un mazāk) punkti. Jūsu komunikabilitāte apkārtējiem ir sāpīga. Jūs esat runātkārs, liekvārdīgs, jaučaties lietās, ar kurām Jums nav nekāda sakara. Ņematies spriest par problēmām, kurās esat galīgi nekompetents. Gribot vai negribot Jūs kļūstat par dažāda veida konfliktu cēloni. Iekarstat, apvainojaties, nereti esat neobjektīvs. Nopietns darbs nav domāts Jums. Cilvēkiem ir grūti ar Jums. Jums

rūpīgi jāstrādā ar sevi. Vispirms audziniet sevi pacietību un atturību, cienīgu attieksmi pret cilvēkiem! Padomājiet arī par savu veselību – tāds dzīves stils nepaliek bez pēdām!

Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai dzīvniekiem ir valoda, runa, saskarsme?
2. Kāda būs Jūsu sastādītā programma, kuras izpilde palīdzēs Jums paugstināt starppersonu saskarsmes efektivitāti?

4.4. Grupas psiholoģija

Grupai veidi

Psiholoģijā par grupu sauc apmēros ierobežotu cilvēku kopību, kas apvienojušies uz kādu pazīmju pamata. Viena no šādām pazīmēm var būt grupas locekļu skaits.

Psiholoģiskajā literatūrā ilgu laiku tiek diskutēts par mazās grupas "apakšējo" un "augšējo" robežu. Veselā saprāta līmenī mazās grupas "apakšējā" robeža ir 2 vai 3 cilvēku kopība ("diāda" vai "triāda"). Nedaudz lielāka nosliece ir uz "triādas" pusi, jo konflikts starp grupas locekļiem 2 cilvēku grupā ir praktiski neatrisināms un tam ir personisks raksturs. Pēc daudzu pētnieku domām, tikai trešās personas klātbūtne veido jaunu pozīciju – novērotāju, kurš var ietekmēt konflikta atrisināšanu.

Ne mazāk strīdīgs ir arī jautājums par mazās grupas "augšējo" robežu. Pasaules psiholoģijā dominē doma, ka mazās grupas "augšējā" robeža ir 7 ± 2 cilvēki. No otras puses, reālās mazās grupās, piemēram, skolas klasēs, var būt 10, 15, 20 un pat 30 cilvēku.

Tātad mazās grupas "augšējo" robežu nosaka šīs grupas veicamās darbības specifika.

Grupās, kuru "apakšējā" robeža pārsniedz mazās grupas "augšējo" robežu, var uzskatīt par lielām. Pie lielām grupām pieder pilsētas un valsts iedzīvotāji utt.

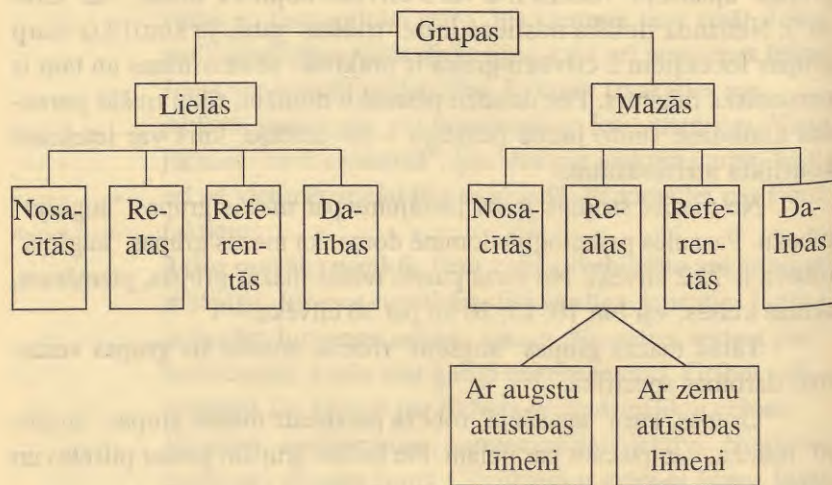
Atkarībā no statusa, kādu grupas ieņem sabiedrībā, tās var būt formālas (oficiālas) un neformālas (neoficiālas). Formālām grupām vienmēr ir ārējs juridisks noformējums: grupas saraksts, tās locekļu tiesības un pienākumi, statuss sabiedrībā utt. Neformālām grupām šāda noformējuma nav. Tās ir grupas, kurās cilvēkus apvieno sociāli nenozīmīgi, bet viņiem kopēji iemesli, piemēram, vienotas intereses, vienotas vajadzības utt. (piemēram, cilvēki katru dienu parkā spēlē šahu).

Ja grupu locekļiem ir reālas iespējas kontaktēties vienam ar otru, tad šādas grupas sauc par **reālām** (kontaktgrupām); ja cilvēki apvienoti grupā nosacīti, pēc kādas pazīmes (piemēram, pilsētas pusaudži vai valsts skolu skolotāji) un bieži vien tiem nav reālas iespējas kontaktēties citam ar citu, tad tādas grupas sauc par **nosacītām**.

Pastāv arī iedalījums pēc ilgstoši pastāvošo grupu attīstības kritērijiem. Pēc šiem kritērijiem izdala **zema attīstības līmeņa** (asociācijas, korporācijas, difūzās grupas) un **augsta attīstības līmeņa grupas** (kolektīvi).

Svarīgs grupas raksturojums ir tas, kā grupu vērtē tās locekļi. Ja grupas loceklis grupu vērtē ļoti augstu un viņam tā ir nozīmīga, tad šāda grupa viņam būs referenta (no lat. referens – ziņojošs), bet, ja nenozīmīga, tad tā būs dalības grupa.

Grupų veidus shematiski var attēlot sekojoši.



Dinamiskie procesi mazās grupās

Parasti mazā grupa veidojas sakarā ar sabiedrisku vajadzību veikt kaut kādu darbību. Tāpēc sabiedrība nosaka mazās grupas formālu vai ārēju struktūru: locekļu skaitu, vadības struktūru utt. Taču grupu veido reāli cilvēki, kas darbības procesā (piemēram, ceļot māju) kontaktējas cits ar citu, vērtē cits citu, izvirza mērķus sev un grupai utt. Šīs attiecības starp cilvēkiem veido grupas "iekšējo", psiholoģisko struktūru. Bez šaubām, grupas ārējā struktūra iespaido iekšējo un otrādi.

Grupas saturu un iekšējās struktūras izmaiņas grupas pastāvēšanas procesā nosaka divi dinamiski raksturojumi: saliedētība un vadība.

Grupas **saliedētību** nosaka divi faktori: grupas locekļu savstarpējās simpātijas un viņu saskaņa – uzskatu un vērtību orientāciju vienotība un šīs vienotības realizācija grupas darbībā.

Grupas locekļu savstarpējās simpātijas var raksturot ar grupas locekļu savstarpējo izvēļu skaitu. Amerikāņu zinātnieks Dž. Moreno (1892 - 1974) šim nolūkam lieto "grupas saliedētības indeksu", kas tiek aprēķināts kā savstarpēju pozitīvo izvēļu kopējā skaita attiecība pret iespējamo izvēļu skaitu grupā. Šai sakarā Moreno piedāvā speciālu metodiku – sociometriju (šī metodika tiks aprakstīta tālāk). Šo metodiku tālāk attīstīja L. Festingers, kurš piedāvāja noteikt grupas saliedētību pēc locekļu skaita grupā un to komunikatīvo kontaktu biežuma, t. i., saskarsmes. Saliedētības koeficients šajā gadījumā tiek aprēķināts kā kontaktu biežuma attiecība grupā pret to iespējamo skaitu.

Saskaņu kopējās darbības laikā kā faktoru, kas nosaka grupas saliedētību, mūsdienu amerikāņu pētnieks T. Ņūkombs definējis kā līdzīgu uzskatu un orientāciju rašanos attiecībā pret grupai nozīmīgām vērtībām. Dziļāk šo ideju izstrādājis mūsdienu krievu psihologs A. Petrovskis savā "kollektīva stratometriskajā koncepcijā". Viņš lieto jēdzienu VOV – vērtību orientāciju vienotība, ko raksturo saskaņa kopīgas darbības veikšanas laikā.

Kā piemēru, kas raksturo pilnīgu saliedētības trūkumu starp grupas locekļiem, var minēt Krilova fabulā aprakstīto situāciju par gulbi, vēzi un līdaku (nesaskaņa uzskatos par darbības veidu).

Otrs svarīgs grupas dinamikas raksturlielums ir tas, kā grupa tiek organizēta un vadīta, t. i., līdera problēma.

Pasaules psiholoģiskajā zinātnē pastāv trīs uzskati par grupas līdera rašanās cēloņiem un mehānismiem. Visizplatītākais šā jautājuma risinājums balstās uz "līdera iezīmju" teoriju, kura mēģina noskaidrot, kādas iezīmes ļauj personībai nodrošināt līdera lomu grupā.

Šiem pētījumiem daudzkārt pievērsušies amerikāņu psihologi. Piemēram, mūsdienu amerikāņu pētnieks K. Berds sastādījis sarakstu ar 79 tādām iezīmēm (iniciatīva, sabiedriskums, humora izjūta, draudzīgums utt.). Taču izrādījās, ka līderiem var būt ļoti dažāda gan individuālo, gan personisko raksturojumu struktūra: viņi var būt gan gara, gan maza auguma, kalsnēji vai korpulenti, gudri un arī ne pārāk gudri, sabiedriski vai noslēgti utt.

Vienotu līdera vai "atstumtā" personības modeli tā arī neizdevās atrast. Tāpēc nākamais uzskats par līderi tika dots "situāciju teorijā".

Tās autori – mūsdienu amerikāņu psihologi M. Gibbs un M. Forvergs – līdera lomu apskata kā situācijas produktu: konkrētā situācijā par līderi kļūst tas cilvēks, kurš spēj lielākā mērā parādīt tās iezīmes, kuras nepieciešamas dotajā situācijā. Piemēram, skolēnu grupa pārgājienā sapulcējas pie ugunsкура. Un kaut arī spēlēt ģitāru un dziedāt prot daudzi no viņiem, par līderi kļūst tas, kurš šīs prasmes spēj parādīt lielākā mērā. Taču, vadoties no šīs teorijas, ir grūti izskaidrot stabila līdera, autoritātes u. tml. rašanās mehānismus.

Līdera lomas problēma dziļāk izstrādāta tajos pētījumos, kuros tika analizēti cilvēka stabilas uzvedības mehānismi grupā. Personības stabilu uzvedību grupā psihologi dēvē par līdera stilu. Pēc šīs pieejas līderi izvirza grupa atkarībā no viņa stila.

Šā novirziena sākums meklējams K. Levina un viņa sekotāju darbos. Tajos aprakstīti eksperimenti, kuros pusaudžu grupu vadība noritēja trīs stilos: autoritārā, demokrātiskā un liberālā. Šajos eksperimentos tika salīdzināta vadības stila ietekme uz skolēnu darba efektivitāti masku izgatavošanā. Tika atzīmēts, ka autoritārā vadības stila gadījumā grupas darbība bija pietiekoši efektīva, bet, tikko skolotājs izgāja no klases – skolēni darbu pārtrauca. Demokrātiskā vadības stila gadījumā darbs bija mazāk efektīvs, bet skolēni strādāja patstāvīgi, un skolotāja izešana no klases neietekmēja darbības procesu. Liberālā vadības stila gadījumā izpaudās tikai negatīvie raksturojumi: zema efektivitāte un darbības procesa neorganizētība.

Līdera **autoritārajam stilam** raksturīgi īsi, lietišķi rīkojumi. Tiek

aizliegts bez paskaidrojumiem un iecietības, un aizliegumus pavada draudi. Līdera runa ir precīza, tonis – nelaipns. Uzslavas un nopēlumi ir subjektīvi, emocijas netiek ņemtas vērā, piemēri netiek minēti. Līdera pozīcija ir ārpus grupas. Grupas darbu līderis plāno jau savlaicīgi, bet viņa domas ir izšķirošas.

Par līdera **demokrātisko vadības stilu** var runāt tad, ja instrukcijas tiek dotas ieteikumu veidā, bet līdera valoda nav sausa un tajā ir biedrīks tonis. Uzslavas un nopēlumus pavada padomi, bet rīkojumi un aizliegumi mijas ar diskusijām. Līdera pozīcija – grupas iekšienē. Darbs tiek plānots grupā un to dara visa grupa. Par darbu atbild visi. Grupas darbu vispusīgi apspriež visi kopā.

Līdera vadības **liberālo stilu** raksturo instrukciju, kā arī uzslavu un nopēlumu trūkums. Nekādas sadarbības. Līdera pozīcija – nemanāma, atrauta no grupas. Darbs grupā atstāts pašplūsmai. Grupā paveiktais sastāv no atsevišķu tās locekļu vai jaunā līdera interesēm.

Tālākie pētījumi, kas tika veikti ar nolūku noskaidrot līdera izvirzīšanas mehānismus, balstoties uz viņa vadības stilu, parādīja, ka vienota efektīva grupas vadības stila nevar būt. Jo ilgāk cilvēki darbojas grupā, jo nepieņemamāks viņiem ir autoritārais vadības stils. Demokrātiska vadības stila ieviešana grupā, kur līdz tam ir bijis liberālais stils, pilnīgi dezorganizē grupas darbību; šai grupai efektīvāks būs autoritārais vadības stils. Tāpēc visbiežāk par grupas līderi kļūst personība ar **dialektisku līdera stilu**.

Apkopojot grupas attīstības un katra tās locekļa apmierinātību raksturojošo dinamisko procesu analīzi, jāatzīmē, ka tas ir sarežģīts, bet vadāms process. Grupas vadību nodrošina to mehānismu zināšana, uz kuriem pamatojas grupas attiecību dinamika.

**Mehānismi,
kas nodrošina
dinamiskos
procesus
grupā**

Tātad grupas "iekšējo" psiholoģisko struktūru raksturo starppersonu attiecības tajā (t. i., attiecības starp grupas locekļiem). Tās veidojas uz katra grupas locekļa kā indivīda un kā personības novērtēšanas pamata. No vienas puses, šīs attiecības pamatojas uz emocionāliem

pārdzīvojumiem, kā, piemēram, "patīk – nepatīk" (tāpēc tās sauc par emocionālām vai personiskām), no otras – katrs grupas loceklis vērtē katru pēc viņa prasmes veikt grupas darbu (šīs attiecības sauc par lietišķām). Personisko un lietišķo attiecību summa nosaka starppersonu attiecības grupā, tās psiholoģisko klimatu.

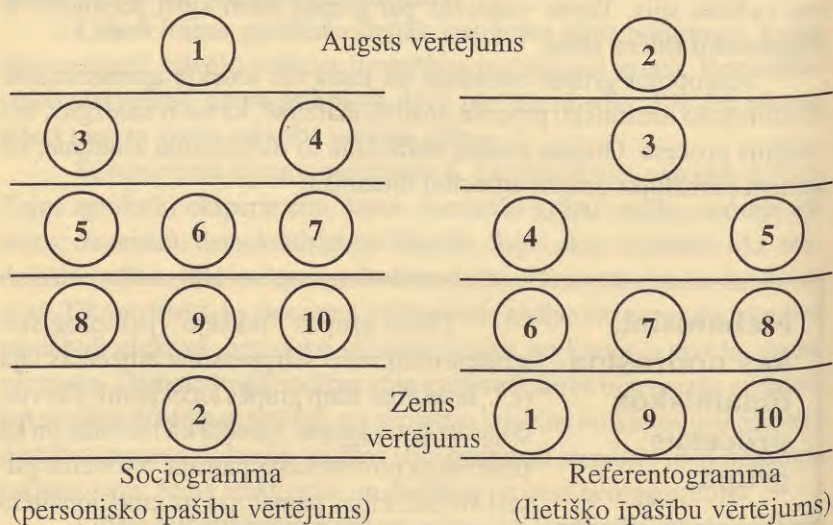
Starppersonu attiecības veidojas uz divu kopīgu procesu – diferenciācijas un integrācijas – pamata.

Diferenciācija – vērtēšanas process, uz kura pamata katrs grupas loceklis katram iedala noteiktu pozīciju grupā.

Piemēram, ja visi ļoti augstu vērtē Pēteri, tad viņš iegūs grupas līdera statusu. Un otrādi, ja visi "nemana", t. i., ļoti zemu vērtē Juri, šai gadījumā viņš var kļūt par "atstumto".

Katras grupas locekļa vērtēšanas process norit gan individuālajā (skaists – neglīts, garš – mazs utt.), gan arī personiskajā (gudrs, godīgs, čakls utt.) aspektā. Bet tai pašā laikā katrs grupas loceklis tiek vērtēts arī pēc viņa ieguldījuma grupas kopdarbībā. Citiem vārdiem, diferenciācijas process norit vienlaicīgi divos virzienos: katrs vērtē katru grupas locekli pēc tā personiskiem un lietišķiem raksturojumiem. Šā procesa rezultātā grupas locekļi ierindojas atkarībā no tā, kā viņus vērtējis katrs grupas loceklis. Tātad katram grupas loceklim veidojas rangu tabula par visiem grupas locekļiem.

Shematiski to var attēlot sekojoši.



Piemēram, grupā ir desmit cilvēku. Katrs grupas loceklis ierindo 9 grupas biedrus pēc to personiskiem un lietišķiem raksturojumiem. Rezultātā katrs grupas loceklis iegūs trīsstūrim līdzīgu modeli, kura virsotnē atradīsies visaugstāk novērtētais loceklis, bet pamatā – viszemāk novērtētais. Turklāt ir jābūt diviem šādiem modeļiem.

Kreisajā pusē (sociogrammā) attēlots visu deviņu grupas locekļu izkārtojuma modelis pēc visu grupas locekļu emocionālās attieksmes pret tiem. Psihologijā šo modeli sauc par sociogrammu, bet uzbūves un izpētes metodi – par sociometriju.

Labajā pusē (referentogrammā) attēlots modelis, kurā grupas locekļi izkārtoti atkarībā no katra grupas locekļa ieguldījuma kopējā grupas darbībā. Šo modeli sauc par referentogrammu, bet uzbūves metodi – par referentometriju.

Šie modeļi var nesakrist. Piemēram, ne vienmēr klases visskaitākais jauneklis, t. i., sociometriskais līderis, būs labākais skolēns. Tāpēc līdera loma nav uz visiem laikiem dota personības spēja iespaidot citas personības. Vienā darbības jomā grupā var būt viens līderis, citā – jau cits. Piemēram, mācībās var būt viens līderis, praktiskajās nodarbībās – otrs, atpūtā – trešais utt.

Tātad var apgalvot, ka minētie modeļi ir kustīgi, dinamiski, nevis sastinguši. Tāpēc katram vadītājam, piemēram, klases audzinātājam, vadot grupas attīstības procesu, jāprot "saskatīt" starppersonu attiecību diferenciācijas procesu dinamiskās izmaiņas.

Svarīgs grupas attīstības mehānisms ir **starppersonu attiecību integrācijas** process. Šī procesa rezultāts ir grupas kopējā saliedētība, tās psiholoģiskais klimats, audzinošā ietekme uz katru grupas locekli. Integratīvie raksturojumi ir viss tas kopējais, ko katrs grupas loceklis gūst – atbildība, saliedētība, kolektīvisms, kontaktpēja, atklātums, organizētība, informētība.

Atbildību raksturo grupas locekļu apzināta pakļaušanās disciplīnai, darbs grupā ar pilnu atdevi, iesāktā darba pabeigšana līdz galam.

Kolektīvismam raksturīga savstarpēja palīdzība, grupas tradīciju uzturēšana, kopīga visu jautājumu risināšana.

Saliedētība izpaužas grupas locekļu vienādā pārlicībā, vienādos uzskatos par grupas darbības mērķiem, to veikšanas paņēmieniem un līdzekļiem, vienādos grupas locekļu uzvedības tikumiskos vērtējumos.

Kontakspēja izpaužas pozitīvos savstarpējos emocionālos kontaktos, morālā atbalstā, savstarpējā uzticībā un taktiskumā, personisko konfliktu neradīšanā.

Atklājumam raksturīga jaunu biedru viegla iekļaušanās grupā – sakarā ar to, ka grupā ir savstarpējas palīdzības, atbalsta un līdzjutības gaisotne.

Organizētība izpaužas grupas locekļu prasmīgā savstarpējā mijiedarbībā, pienākumu un vadīšanas sadalē bez konfliktiem, ātrā "kopējas valodas" atrašanās, organizējot grupā jaunu pasākumu.

Informētība izpaužas grupas locekļu savstarpējā individuālo īpatnību, personīgo problēmu un katra iespēju, kā arī uzvedības normu un formu, grupas darbības veidu un mērķu zināšanā.

Mīnēto integratīvo raksturojumu nesēji ir kā grupa kopumā, tā arī katrs tās loceklis, jo tie kļūst par viņu personiskajiem raksturojumiem. Grupās, kurās šie integratīvie raksturojumi izveidojušies, ir labs psiholoģiskais klimats.

Iedomājieties grupu, kurā visi tās locekļi viens otram palīdz, zina un labi veic savas funkcijas, dzīvo līdzī un palīdz viens otram utt., un otrādi: katrs pats par sevi, viens otram nepalīdz, priecājas par cita neveiksmēm, apskauž cita panākumus utt. Kuras grupas darbība būs efektīvāka?

Grupas attīstības līmeņi

Dinamisko procesu norise grupā vedina uz domu, ka savā attīstībā grupām jāiziet noteikti etapi un līmeņi. Šī problēma vairāk pētīta krievu psiholoģijas zinātnē. Grupas tapšanas un attīstības procesā, piemēram, A. Petrovskis izdala četrus līmeņus: difūzo, asociatīvo, korporatīvo un kolektīvo. Kopumā katru grupas attīstības līmeni raksturo starppersonu attiecību izveidošanās pakāpe – saliedētība, sociometriskie un referentometriskie procesi.

Grupu attīstības līmeņus un starppersonu attiecību izveidošanās pakāpi tajās shematiski var attēlot tabulas veidā.

Analizējot šo tabulu, var izdarīt vairākus secinājumus.

Grupas attīstības līmenis	Saliedētība	Sociometriskās (emocionālās) attiecības	Referentometriskās (lietišķās) attiecības
Difūzais	nav	ir	nav
Asociatīvais	zems izveidošanās līmenis	ir	zems izveidošanās līmenis
Korporatīvais	vidējs izveidošanās līmenis (asociāla ievirze)	ir	vidējs izveidošanās līmenis
Kolektīvais	augsts izveidošanās līmenis (prosociāla ievirze)	ir	augsts izveidošanās līmenis

Pirmkārt, acīm redzams, ka emocionālās attiecības nav grupas attīstības līmeņa kritērijs.

Piemēram, pat iekāpjot autobusā, kura pasažieri veido nestabilu, gadījuma grupu, cilvēks uz savu etalonu un ideālu pamata uzreiz novērtē katru pasažieri un, izejot no šī vērtējuma, ierindo tos rangu tabulā. Turklāt šie emocionālie vērtējumi ir pietiekoši stabili, kaut arī tie veidojas ļoti īsā laika sprīdī.

Otrkārt, grupas attīstības līmeņa svarīgākais raksturlielums ir tāds integratīvais raksturojums kā saliedētība: jo tā ir augstāka, jo augstāks ir grupas attīstības līmenis. Turklāt svarīgs grupas attīstības līmeņa rādītājs ir arī grupas saliedētības ievirze.

Piemēram, visa klase aizgājusi no stundas. Kaut arī šis fakts liecina par klases augstu saliedētību, taču tās ievirze ir pretrunā ar tiem uzdevumiem, kurus klasei izvirza sabiedrība. Vai arī, piemēram, zagļu grupai var būt augsta saliedētība, taču tās ievirze ir asociāla.

Treškārt, svarīgākais grupas attīstības līmeņa rādītājs ir referentot (lietišķo) attiecību izveidošanās grupā.

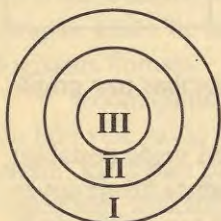
Difūzais attīstības līmenis raksturīgs grupu pastāvēšanas sākuma stadijām (jauna klase mācību gada pirmajā dienā utt.). Pamatprocess, kas norit šādās grupās, ir emocionāli tiešo (personīgo) at-

tiecību diferenciacija, kuru struktūra gandrīz neizmainās pat kolektīvos.

Kolektīvs kā grupas attīstības augstākais līmenis

Kolektīva jēdziens krievu psiholoģijas zinātnē tiek lietots vārda "šaurākajā" nozīmē. Ar šo jēdzienu apzīmē ļoti augsta attīstības līmeņa grupu. Ar ko raksturojas šis līmenis, varam noskaidrot, aplūkojot vienas no vadošajām kolektīva koncepcijām – stratometriskās

konceptijas (no lat. stratum – slānis) pamatnostādnes, ko izstrādājis A. Petrovskis. Vadoties pēc šīs konceptijas, kolektīvs ir trīsslāņu starpperonisko attiecību veidojums:



I slānis – emocionāli tiešās attiecības kolektīvā;

II slānis – lietišķās attiecības;

III slānis – kopīgā grupas darbība ar tās mērķiem, paņēmieniem, pienākumu sadali.

Tikai pastāvēt visiem trim slāņiem, grupu var uzskatīt par kolektīvu. Kolektīva kodols ir kopīgā grupas darbība, t. i., darbība, kur katrs grupas loceklis dod savu ieguldījumu kopīgajā lietā un visi savstarpēji novērtē šo ieguldījumu.

Piemēram, strādnieku brigāde montē pulksteņus. Katrs tās loceklis veic noteiktu operāciju, dodot ar to zināmu ieguldījumu kopējā lietā. Ja kaut viens no strādniekiem neieliks vajadzīgo detaļu, kopīgai grupas darbībai pozitīvu rezultātu nebūs: pulkstenis neies. Šajā gadījumā visus brigādes locekļus savā starpā saista galarezultāts. Tas liek veidoties starpperonu attiecībām. Acīmredzot šajā gadījumā emocionālām attiecībām ir otršķirīga loma, toties lietišķām attiecībām ir svarīga nozīme. Piemēram, pulksteņu montāžas procesu maz ietekmēs tas, ka divi brigādes locekļi iemīļējušies viens otrā, bet liela nozīme būs tādiem starpperonu attiecību integratīviem raksturojumiem, kā savstarpēja palīdzība, informētība par darbu un vienam par otru u. c.

Kolektīvu lielā mērā ietekmē starpperonu attiecību II slāņa iz-

veidotības pakāpe. Tāpēc rezultāti, ko iegūst II slāņa integratīvo raksturojumu pētījumos, vispilnīgāk informē par grupas attīstības līmeni.

I slāņa starppersonu attiecību diferenciācijas procesu pētišanai kolektīvā izmanto sociometrijas metodi, bet II slāņa – referentometriju. Starppersonu attiecību integrāciju, kas notiek tikai II slānī, var izmērīt ar atbilstošu metodiku palīdzību.³

Minētais modelis ļauj noformulēt grupas kā kolektīva veidošanās pamatprincipu: kopīgas grupas darbības veikšanas nepieciešamība. Šis pamatprincips darbojas jebkurā grupā: ģimenē, klasē, brigādē utt. Tikai šajā gadījumā tās locekļi intensīvi kontaktēties savā starpā un grupā sāks veidoties starppersonu attiecību II slānis.

Rodas pamatots jautājums: "Vai starppersonu attiecības grupā vienmēr veidojas gludi un bez konfliktiem?" Atbilde uz šo jautājumu acīmredzot būs negatīva: grupā bieži vien var rasties konflikti kā starppersonu attiecību veidošanās procesa rādītāji.

Konfliktu psiholoģija grupā

Katrs cilvēks no dzimšanas līdz sirmam vecumam tiek iekļauts dažādās grupās: ģimenē, klasē, darba kolektīvā utt. Katrā no grupām cilvēks iekļaujas starppersonu attiecību sistēmā. Turklāt attiecības starp cilvēkiem grupās nav statiskas, bet dinamiskas – tās mainās un attīstās. Tāpēc var veidoties situācijas, kad šīs attiecības kaut kādu iemeslu dēļ nonāk pretrunās, t. i., rodas konflikts. Psiholoģijā nosacīti izdala šādus konfliktu veidus: iekšējais jeb starppersonu (piemēram, ģimenē – ar vecākiem, brāļiem vai māsām, skolā – ar skolotājiem utt.), ārējais jeb starppersonu (var rasties starp dažādām grupām, piemēram, konflikts starp vienas sētas zēniem un otras sētas zēniem, vai viena klase kaut kādu iemeslu dēļ nonāk konfliktā ar otru klasi u. c.).

Konflikti var būt atklāti un apslēpti. Atklāti konflikti parasti izpaužas konfliktējošo demonstratīvās sadursmēs. Apslēpti konflikti vis-

³ Viena no šīm metodikām – SPKS (kolektīva sociāli psiholoģiskā saliedētība), kas nodrošina starppersonu integratīvo raksturojumu pētišanu kolektīvā, tiks dota šīs apakšnodaļas praktiskajā daļā.

biežāk ir iekšpersoniski un var arī neizpausties atklātās, demonstratīvās sadursmēs.

Grupās var būt "vertikālie" un "horizontālie" konflikti.

Piemēram, skolotāja un skolēna savstarpējais konflikts ir "vertikālais", jo skolotājam ir augstāks statuss un lielākas pilnvaras nekā skolēnam. "Horizontālie" konflikti rodas starp grupas locekļiem ar apmēram vienādu statusu. Tātad konflikti sistēmās "skolēns – skolēns", "brālis – māsa" utt. ir "horizontālie" konflikti. Skolēnu grupās konflikti var būt gan "vertikālie", gan arī "horizontālie", gan iekšējie, gan ārējie. Tie var izpausties sistēmās "skolotājs – skolēns", "skolēns – vecāki" (vertikālie) vai "skolēns – skolēns" (horizontālie).

Šo konfliktu rašanās pamatiemesls vienmēr ir situācija, kurā izpaužas vienas puses neatbilstība prasībām sekmībā, mācību uzdevumu izpildē utt. Šos konfliktus bieži vien sauc par lietišķiem konfliktiem.

Konflikti var būt arī personiski. Personiskiem konfliktiem ir raksturīgs tas, ka to priekšmets ir grupas locekļu personiskās īpatnības (piemēram, raksturojot kāda grupas locekļa intelektuālās spējas, ārējo izskatu utt., ir pateikts aizvainojošs vārds u. tml.). Tie var būt atklātie un slēpti. Atklātie personiskie konflikti, t. i., no malas novērojamie, var izpausties ļoti spilgti, piemēram, kautiņu, lamāšanās veidā u. tml. Slēptie personiskie konflikti visbiežāk no malas nav novērojami, tomēr tiem var būt dažas ārējas izpausmes (piemēram, sastrīdējušies cilvēki izliekas viens otru neredzam utt.).

Konflikts grupā parasti "iziet" cauri trim fāzēm: konfliktsituācija, konfliktmijiedarbība, konflikta atrisinājums.

Konfliktsituācija – tā ir situācija, kad rodas pozīciju, uzskatu, priekšstatu utt. par grupas locekļu darbību un uzvedību nesaskaņa, bet dažreiz arī to tiešs pretstatījums. Piemēram, skolēna nedisciplinētība, izlaidība, nenopietna attieksme pret mācībām un pārlieks skolotāja autoritārisms, nesavaldība – cēloņi, kas nereti izsauc konfliktus starp skolotāju un skolēnu.

Konfliktmijiedarbība – konflikta dalībnieku pretējo pozīciju realizācijas process, kas virzīts, lai sasniegtu savus mērķus un kavētu pretinieku sasniegt savus mērķus. Šajā gadījumā ļoti bieži lietišķie konflikti pāraug personiskos, kas vēl vairāk padziļina konfliktmijiedarbību.

Jums, droši vien, pazīstama situācija, kad skolēns, pildot mājas darbu, ir kļūdiņies vai izpildījis darbu nevižīgi. Skolotājs, skatot darbu, izsmej skolēnu klases priekšā.

Svarīgi zināt, ka, lai samazinātu darbībā radušās konfliktsituācijas asumu, nedrīkst pieļaut, ka tā pāraug personiskajā līmenī. Konfliktējošo savstarpējie apvainojumi tikai pastiprinās konfliktmijiedarbību un tā pāraugs ilgstošā konfrontācijā.

Konflikta atrisinājums var notikt tikai tādā gadījumā, ja konfliktējošās puses ieņem noteiktas kompromisa (lat. *compromissum* – izlīgums, kas panākts, abām pusēm piekāpjoties) pozīcijas. Prasme izprast konfliktsituāciju, konfliktmijiedarbību, tās iemeslus, pretinieka motīvus šajā situācijā, prast iziet uz kompromisu – tie ir konflikta atrisināšanas pamatnoteikumi.

Personības veidošanās starppersonu attiecību sistēmā

Cilvēki, apvienojoties grupās, dzīvojot tajās un apgūstot starppersonu attiecību sistēmu, kas piemīt šīm grupām, veidojas kā personības. Tātad, no vienas puses, personības veidošanos ietekmē attiecīgās grupas attīstības līmenis, bet no otras – šīs personības "iekļauša-

nās" grupas starppersonu attiecību sistēmā. Katra personība iziet trīs šīs "iekļaušanās" fāzes: adaptāciju, individualizāciju un integrāciju.

Adaptācija (lat. *adaptatio* – pielāgošanās) ir grupā izveidojušos uzvedības normu, vērtību, mērķu, darbības un saskarsmes paņēmieni u. c. apgūšana – t. i., cilvēks, ienākot jaunā grupā, sākumā novērtē un apgūst šīs grupas starppersonu attiecību īpatnības, prasības utt. Šajā etapā iespējami divi varianti: vai personība pieņem visas grupas vērtības, t. i., adaptējas tajā, vai nepieņem tās, kas var izsaukt šīs personības "izstumšanu" no grupas. Šajā gadījumā personība tiks it kā "izslēgta" no starppersonu attiecību sistēmas, kas savukārt izsauks tās adaptācijas bremzēšanu. "Izstumtie" vienmēr grupā ir adaptācijas fāzē, tā arī nepārejot uz nākošo fāzi. Šajā gadījumā personībai veidojas tādas rakstura īpašības kā biklums, neticība sev utt.

Individualizācija (no lat. *individuum* – īpatnis) nodrošina perso-

nībai tās īpatnību, darbības veikšanas paņēmienu, vērtību, uzvedības formu, kādu nav citiem grupas locekļiem, translācijas (nodošanas citiem) procesu. Individualizācija iespējama, tikai pamatojoties uz katra grupas locekļa un grupas vērtējumu kopumā. Šajā gadījumā arī iespējami divi varianti: grupa var pieņemt personības individuālo īpatnību translāciju vai arī to noraidīt. Noraidījuma gadījumā šī personība tiek "izstumta" no grupas starppersonu attiecību sistēmas. Parasti šādai personībai ir raksturīga tieksme konfliktēt, būt nesavaldīgai utt. (tādi, piemēram, ir aktīvie neveiksminieki, kuri nevar translēt savu individualitāti daudzās grupās). Ja grupa pieņem personības individualitāti, tad tā pārīet nākošajā starppersonu attiecību attīstības fāzē – integrācijā.

Integrācija (no lat. integration – aizpildīšana) ir individuālo īpatnību savstarpējā apmaiņa grupā. Šajā gadījumā visi grupas locekļi savstarpēji "bagātinās", pārņemot individuālās īpatnības.

Tānad personības efektīva veidošanās grupā ir atkarīga no diviem faktoriem – grupas attīstības līmeņa un personības "ieiešanas" procesa tajā. Šie faktori ir savstarpēji saistīti un papildina viens otru. Turklāt šo faktoru attīstību var vadīt, līdz ar to vadot katras personības attīstību grupā.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "GRUPAS PSIHOLOĢIJA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Sociometrija (starppersonu attiecību diferenciacijas mērīšana emocionālā slānī)".

Aprīkojums. Anketa, atbilžu lapa.

Instrukcija. Katram pētāmajam tiek dota lapa, ko tam noteikti jāparaksta. Pēc tam tiek dots, piemēram, šāds izvēles kritērijs: "Jūsu klase tiek izformēta. Kuru no klases skolēniem jūs ņemtu sev līdzī jaunajā klasē?" Atbilžu lapā pētāmais ieraksta savas klases skolēnu uzvārdus,

izkārtotot tos pēc nozīmības pakāpes: ar 1. numuru – skolēns, kuru pētāmais paņemu uz jauno klasi pirmām kārtām, ar 2. numuru – otrām kārtām utt. Jāpiezīmē, ka var neizvēlēties nevienu, taču nedrīkst izvēlēties vairāk par trim. Pēc atbilžu lapu aizpildīšanas tās savāc un apstrādā.

Rezultātu apstrāde.

Tiek sastādīta šāda sociometriskā matrica:

Nr.	Uzvārds	1	2	3	4	5
1.	Kalniņš			I	III	II	
2.	Liepiņa	I		II		III	
3.	Putniņš				II	III	
4.	Ozoliņa		II	I		III	
5.	Bērziņa		II	II	I		
....			I			
Izvēles kopā		1	2	5	3	4	0

Matricā ar noteiktiem numuriem pieraksta visu klases skolēnu uzvārdus. Pēc tam, izmantojot atbilžu lapās dotās ziņas, matricu aizpilda sekojoši. Piemēram, Kalniņš kā pirmo izvēlējās Ozoliņu. Rindas, kurā ierakstīts Kalniņa uzvārds, un kolonnas ar Ozoliņas kārtas numuru (3) krustpunktā liek romiešu ciparu I. Ja otrā izvēle bija Bērziņa, tad rindas 1 un kolonnas 5 krustpunktā liekams romiešu cipars II. Kalniņa trešā izvēle bija Putniņš, tātad romiešu cipars III liekams rindas 1 un kolonnas 4 krustpunktā. Šādā veidā matricā ierakstāmas visu skolēnu izvēles.

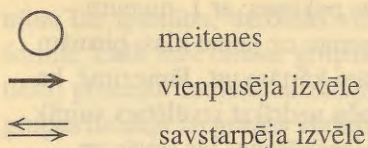
Pēc tam visas izvēles summē pa stabiņiem. (Var summēt, piemēram, tikai pēc pirmās izvēles vai arī pēc visām.) Summēšanas rezultātā katrs skolēns saņems noteiktu izvēļu skaitu. Tas, kuram šis skaits ir vislielākais, ir "sociometriskā zvaigzne", tas, kuram nav nevienas izvēles, – "pastarītis".

Uzskatāmībai rezultātus var attēlot sociogrammā.

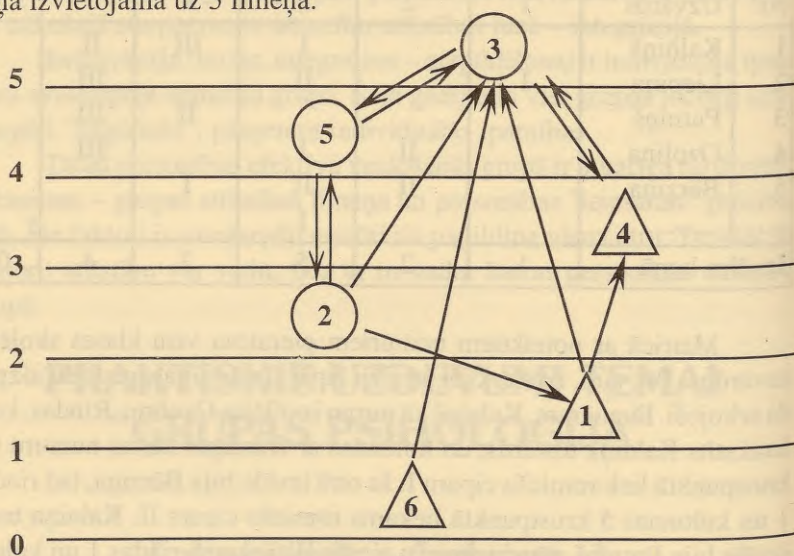
Pieņemtie apzīmējumi:



zēni



Uz papīra lapas novelk tik daudz līniju (līmeņu), kāds bija lielākais izvēļu skaits + 1. Piemēram, ja līderim bija 5 izvēles, tad tiek zīmēti 6 līmeņi. Pēc tam pa līmeņiem tiek izvietoti visi klases skolēni atkarībā no savāktā izvēļu skaita. Piemēram, ja Ozoliņa savāca 6 izvēles, tad viņa izvietojama uz 5 līmeņa.



Pēc tam tiek uzņemti izvēles virzieni.

Iegūtie rezultāti ļauj spriest par to,

- 1) kurš ir "sociometriskā zvaigzne", kurš ir "pastarītis" utt.;
- 2) kādi grupējumi ir klasē. Piemēram, ja pastāv savstarpējas izvēles tikai starp diviem numuriem, tad tas ir slēgts grupējums, ja ir arī citu numuru izvēles – atklāts grupējums. Dodot dažādus izvēles kritērijus un veicot pētījumus dažādos laikos, var pētīt grupas emocionālā slāņa starppersonu attiecību dinamiku.

Laboratorijas darbs nr. 2

Tēma. "Starppersonu attiecību integratīvo raksturojumu izveidošanās noteikšana grupā ar R. Nemova KSPS (kolektīva sociālpsiholoģiskās saliedētības) anketas palīdzību⁴ (modificēts variants)".

Aprīkojums. KSPS anketa, atbilžu lapa.

Instrukcija. Pētāmajam tiek piedāvāti vairāki apgalvojumi, kas ataino viņa grupas locekļu kaut kādu īpašību izpausmes. Šīs īpašības viņš novērtē atkarībā no to izpausmes frekvences katram grupas loceklim pēc sekojošas skalas:

- 6 balles – vienmēr un visi;
- 5 balles – gandrīz vienmēr un gandrīz visi;
- 4 balles – dažreiz un mazākums;
- 3 balles – reti un daži;
- 2 balles – ļoti reti un atsevišķi;
- 1 balle – nekad un neviens.

Anketa.

1. Savus vārdus vienmēr apstiprina ar darbiem.
2. Visus jautājumus izlemj kopīgi.
3. Ir vienprātīgi problēmu vērtējumā.
4. Pricējas par citu panākumiem.
5. Vienmēr palīdz jaunpieņacējiem.
6. Prasmīgi sadarbojas cits ar citu darbā.
7. Zina grupai nospraustos uzdevumus.
8. Objektīvi un stingri vērtē cits cita panākumus un neveiksmes.
9. Personiskās intereses pakļauj grupas interesēm.
10. Ir vienādas aizraušanās brīvajā laikā.
11. Nekad un nekur nekļūdās.
12. Uzticas cits citam.
13. Vienmēr rēķinās ar jaunatnācēju interesēm.
14. Bez konfliktiem sadala savā starpā pienākumus.
15. Zina grupas darba rezultātus.
16. Strādā ar pilnu spēku atdevi.

⁴ R. Nemovs – mūsdienu krievu psihologs.

17. Aizstāv grupā pieņemtās uzvedības normas.
18. Vienādi vērtē pienākumu sadales pareizību.
19. Atklāti sarūgtinās par biedru neveiksmēm.
20. Vienādi objektīvi vērtē grupas veco un jauno locekļu rīcību.
21. Aizstāj cits citu darbā.
22. Zina uzvedības noteikumus grupā.
23. Neatstāj iesākto darbu pusceļā.
24. Uztur grupā izveidojušās tradīcijas.
25. Vienādi vērtē grupas veiksmes un neveiksmes.
26. Taktiski izturas cits pret citu.
27. Taktiski izturas pret jaunpienācējiem.
28. Patstāvīgi atklāj un labo trūkumus darbā.
29. Zina savus pienākumus.
30. Nekad un ne par ko nešaubās.
31. Apzināti pakļaujas disciplīnai.
32. Pretojas spēkiem, kas mēģina sašķelt grupu.
33. Ir vienādi uzskati par tikumības normām.
34. Labvēlīgi izturas cits pret citu.
35. Cieši sadarbojas ar grupas jauniešiem locekļiem.
36. Savā starpā ātri atrod kopīgu valodu.
37. Zina cits cita rakstura īpašības, paradumus un noslieces.
38. Vienmēr un visur taisnība.
39. Saimnieciski izturas pret sabiedrisko mantu.
40. Rūpējas par grupas panākumiem.
41. Vienādi vērtē stimulu un sodu pareizību grupā.
42. Grūtā brīdī cits citu atbalsta.
43. Priecājas par jaunpienācēju panākumiem un sarūgtinās par viņu neveiksmēm.
44. Saliedēti un organizēti darbojas sarežģītās situācijās.
45. Zina cits par citu, kā viņiem veicas.
46. Prot darīt itin visu.

Rezultātu apstrāde.

Saskaitot balles, var noskaidrot šādas grupas locekļu integratīvo raksturojumu izpausmes.

I. Atbildība. Lai atrastu šo raksturojumu, jāsaskaita

balles spriedumos par punktiem 1, 8, 16, 23, 31, 39 un summa jādala ar 6.

II. Kolektīvisms. 2, 9, 17, 24, 32, 40 (dalīts ar 6).

III. Saliedētība. 3, 10, 18, 25, 33, 41 (dalīts ar 6).

IV. Kontaktspeja. 4, 12, 19, 26, 34, 42 (dalīts ar 6).

V. Atklātība. 5, 13, 20, 27, 35, 43 (dalīts ar 6).

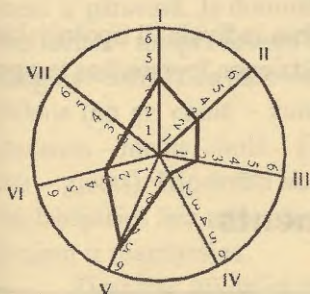
VI. Organizētība. 6, 14, 21, 28, 36, 44 (dalīts ar 6).

VII. Informētība. 7, 15, 22, 29, 37, 45 (dalīts ar 6).

Ja ballu summa, ko iegūst, saskaitot 11, 30, 38 un 46 punktu vērtējumus, ir lielāka par 4, tad šī testa jautājumus var apšaubīt. Šajā gadījumā jādomā, ka pētāmais nav atbildējis godprātīgi.

Iegūtos rezultātus var attēlot cikloграмmā. Turklāt no visiem rezultātiem, ko ieguvis katrs grupas loceklis par katru spriedumu, var izskaitļot grupas vidējo rezultātu un attēlot cikloграмmā.

Piemēram:



I – 4 balles

II – 3 balles

III – 2 balles

IV – 1 balles

V – 5 balles

VI – 3 balles

VII – 2 balles

Pēc šiem datiem var spriest par integratīvo procesu attīstības līmeni grupā, par tās attīstības līmeni, par konkrētu integratīvo raksturojumu attīstību.

Jautājumi atkārtšanai.

1. Vai jūsu klase ir kolektīvs? Kāpēc?
2. Vai konflikti grupā ir neizbēgami? Konflikti grupā – tas ir labi vai slikti?
3. Veiciet domāšanas (prāta) eksperimentu: "Kā es veidošu savu nākamo ģimeni kā kolektīvu?"

Piektā nodaļa

PERSONĪBAS INDIVIDUĀLI TIPOLOĢISKĀS ĪPAŠĪBAS

Pat pavirši novērojot cilvēkus, redzam, ka viņi atšķiras ar saviem ātruma raksturojumiem, ar tipisku uzvedību tipiskās situācijās, ar zināšanu, prasmju un iemaņu apgūšanas ātrumu un vieglumu.

Piemēram, vieni cilvēki ātri staigā, ātri runā, domā, ātri pierod pie mainīgiem apstākļiem utt., citi turpretī visu dara lēni. Vieni ir laipni, sabiedriski, godīgi un akurāti, citiem šīs īpašības neizpaužas. Daži daudz zina un prot, apgūstot šīs zināšanas un prasmes īsā laikā, citi zināšanas un prasmes apgūst ar lielām grūtībām.

Minētie raksturojumi nosaka personības individuāli tipoloģiskās īpašības. Psiholoģijā šīs īpašības ietvertas jēdzienos "personības temperaments", "raksturs" un "spējas".

5.1. Temperaments

Temperamenta vispārīgs jēdziens

Psiholoģijā personības dinamisko (ātruma) īpašību raksturošanai lieto jēdzienu "temperaments" (lat. temperamentum – attiecīgo daļu summa, atbilstība).

Temperaments – katrai personībai piemētošo savdabīgo, noturīgo psihisko īpašību kopums, kas nosaka psihisko un fizisko procesu un stāvokļu norises intensitāti, ātrumu, tempu un ritmu.

Temperaments – svarīga personības īpašība, kas ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības un psiholoģisko saderību, pildot kādu darbību.

Temperamenta teorijas īss vēsturisks apskats

Pirmās sistematizētās zināšanas par personības dinamiskajiem raksturojumiem un to rašanās iemesliem ir atrodamas Hipokrāta (460. - 377. g. p. m. ē.) antīkās ārstu skolas darbos, kas iekļauti "Hipokrāta krājumā". Tajā atspoguļojas mācība par četriem šķidrumiem (asinis, gļotas, dzeltenā žults, melnā žults), kas nosaka cilvēka veselību un atšķirības viņa uzvedībā.

Hipokrāts uzskatīja, ka "... no tiem (šķidrumiem) sastāv ķermeņa daba un caur tiem tas neslimo un ir vesels. Tas ir vesels tad, kad šīs daļas ievēro attiecību savstarpējā sajaukšanās spēka un daudzuma attiecībā un kad tās vislabāk sajauktas".

Pamatojoties uz Hipokrāta mācību, tika piedāvāta temperamentu tipu sistematizācija atkarībā no tā, kurš no minētajiem šķidrumiem ķermenī ir pārsvarā. Ja dominē asinis, cilvēkam ir noteikta tipiska uzvedības forma – temperamenta tips, ko nosauca par "sangvinistisko" (no lat. sanguis – asinis). Ja pārsvarā ir dzeltenā žults, tad temperaments ir holēriskais (no gr. cholē – žults), ja melnā žults – melanoliskais (no gr. melanos – melns, cholē – žults), ja gļotas – flegmatiskais (no gr. pflēgma – gļotas). Hipokrāta skolas piedāvātie temperamentu nosaukumi ir saglabājušies līdz mūsu dienām, kaut gan uzskati par to veidošanās cēloņiem ir mainījušies.

Tiesa gan, arī dažos mūsdienu pētījumos vērojama Hipokrāta skolas ietekme. Piemēram, tiek atzīmēts, ka vairogdziedzera darbības traucējumi rada cilvēkam nervozitāti, asas kustības u. tml. Šis zinātnes virziens, ko sauc par humorālo (no lat. humor – šķidrums), acīmredzot nav spējis atklāt temperamenta rašanās būtiskos pamatcēloņus, kaut arī tas vadās no senākajām zināšanām par temperamentu.

Citi uzskati par temperamenta dabu ir psiholoģijas virzienam, ko nosacīti sauc par konstitucionālo. Šis virziens vadās no tā, ka cilvēka temperamentu nosaka viņa ķermeņa konstitūcija (no lat. constitutio – uzbūve). Šī virziena pirmsākumi meklējami XX gadsimta 40. gados mūsdienu amerikāņu psihologa U. Šeldona un vācu psihiatra un psihologa E. Krečmera (1888 - 1964) darbos. Viņi saskatīja trīs cilvēka ķermeņa

uzbūves tipus: U. Šeldons – ektomorfo, mezomorfo un endomorfo; E. Krečmers – astēnisko, atlētisko un piknētisko.

Pirmais tips (astēniskais, ektomorlais) personificēja kalsnu cilvēku ar iegarenu seju, augstu pieri, garām, tievām rokām un kājām, šauru krūšu kurvi un vēderu, neattīstītu muskulatūru bez zemādas taukiem, labi attīstītu nervu sistēmu. **Otrajam tipam** (atlētiskais, mezomorlais) raksturīgi plati pleci un krūšu kurvis, muskuļotas rokas un kājas, minimāls zemādas tauku daudzums, masīva galva. **Trešajam tipam** (piknētiskais, endomorlais) raksturīga vispārēja sfēriska forma, mīkstums, liels vēders, liels tauku daudzums plecos un gūžās, apaļa galva, lieli iekšējie orgāni, gurdenas rokas un kājas, vāji attīstīts skelets un muskuļi.

Atbilstoši trim ķermeņa konstitūcijas tipiem tika izdalīti trīs temperamenta tipi. Piemēram, U. Šeldona temperamenta tipu aprakstā katrs no tiem raksturojas ar 20 īpašībām. **Pirmajam temperamenta tipam** raksturīga manieru un kustību izturētība, saspringta stāja, nosliece uz intimitāti un pārmērīgu prāta sasprindzinājumu, paaugstināta uzmanība, trauksmainība, jūtu apslēptība, emocionāla savaldība, grūtības sociālo kontaktu veidošanā, jaunu paradumu iegūšanā, klusināta balss, baiļu radīt troksni, pārmērīga jūtība pret sūpēm, noturība pret alkohola iedarbību u. c. **Otrajam temperamenta tipam**, kas raksturīgs cilvēkiem ar atlētisku jeb mezomorfu ķermeņa uzbūvi, piemīt pārliecība stājā un kustībās, mīlestība pret fizisko slodzi un piedzīvojumiem, tieksme pēc kundzības un varaskāre, nosliece uz risku, drošsirdība kaujā, žēlsirdības un takta trūkums, skaļa balss, spartiska vienaldzība pret sūpēm, agresivitāte un uzstājība dzēruma stāvoklī u. t. t. **Trešajam temperamenta tipam**, kas piemīt cilvēkiem ar piknētisko vai endomorfo ķermeņa uzbūvi, raksturīga atslābinātība stājā un kustībās, mīlestība pret komfortu un ēšanu, pieklājība, laipnība ar visiem, dziļš miegs, vājš raksturs, sabiedriskums dzēruma stāvoklī u. c.

Pieņēmušs par ķermeņa uzbūvi kā cilvēka dinamiskos raksturojumus noteicošo faktoru rada šaubas.

Iedomāsimies, vai iespējams pretējs efekts – cilvēks ir maziņš, apaļīgs utt. tāpēc, ka ir mazkustīgs? Acīm redzams cēloņu un sekų saļaukums temperamentu noteicošo faktoru izpratnē. Šķiet, ka ķermeņa uzbūvi nosaka arī kaut kādi fizioloģiski cēloņi.

Visradošāk temperamenta problēma tiek risināta trešajā pieejā.

Temperamenta mūsdienu zinātniskā izpratne

Mūsdienu psiholoģijā temperamentu noteicošo faktoru pētījumos priekšroka tiek dota ar cilvēka centrālās nervu sistēmas darbību saistītajiem faktoriem. Šo pieeju savos darbos zinātniski pamatoja I. Pavlovs. Detalizēti aprakstot augstākās nervu sistēmas darbības mehānismus un likumus, viņš sasaistīja nervu sistēmas darbības

īpatnības ar uzvedības dinamiskajiem raksturojumiem. Pavlovs izdalīja trīs nervu sistēmas īpašības: nervu šūnās norisošo ierosmes un bremzēšanas procesu spēks, kustīgums un līdzsvarotība. Turklāt šo īpašību attiecības cilvēku nervu sistēmās var būt dažādas. Tomēr kopumā tiek izdalītas četras nervu sistēmas īpašību pamatattiecības, kas nosaka augstākās nervu darbības sistēmas tipu. Tabulā dota pieņemta temperamentu klasifikācija to attiecībā ar augstākās nervu sistēmas darbības tipu.

Temperamenta tips	Nervu sistēmas īpašības			Augstākās nervu darbības tips
	pēc spēka	pēc līdzsvarotības	pēc kustīguma	
Sangviniskais	spēcīgs	līdzsvarots	kustīgs	dzīvs
Holēriskais	spēcīgs	līdzsvarots	kustīgs	nevaldāms
Flegmatiskais	spēcīgs	līdzsvarots	inerts	mierīgs
Melanholiskais	vājš	nelīdzsvarots	inerts	vājš

No vecākiem cilvēks manto noteiktu nervu sistēmas tipu. Tāpēc arī temperamenta īpašības, kam pamatā ir nervu sistēmas tips, saista ar iedzimtību.

Temperamenta psiholoģiskās īpašības

Temperamenta tipu aprakstam izmanto sekojošas īpašības. **Sensitivitāte** (no lat. *sensus* – jūtas, sajūtas) ir ārējo iedarbību minimālais spēks, kas nepieciešams, lai cilvēkam rastos psihiskā atbildes reakcija.



Četri dažādi temperamenti (H. Bidstrupa zīm.). Pamēģiniet noteikt, kādam no jums zināmajiem temperamenta tipiem atbilst katrs no šiem sižetiem!

Lai izsauktu atbildes reakciju, vieniem cilvēkiem nepieciešams ļoti niecīgs ārējs kairinātājs, citiem – spēcīgs. Pirmajiem ir augsta sensitivitāte, otrajiem – zema. Apskatiet dāņu mākslinieka karikatūrista H. Bidstrupa zīmējumus, kuros attēlotas cilvēku dažādas reakcijas situācijā, kad apsēžas uz viņu platmales. Uz vienu un to pašu kairinātāju viens cilvēks var nereaģēt vispār, kamēr otrs – kļūt agresīvs.

Reaktivitāte (no lat. re – pret, actio – darbība) ir cilvēka reakciju ievirzes pakāpe uz viņa iekšējo pasauli, spēks, ar kuru viņš var iedarboties uz savu psihi.

Cilvēks ar augstu reaktivitāti ir "iegremdējies" savā psihē un var ļoti spēcīgi ietekmēt tur notiekošos procesus. Šim cilvēkam ir ļoti attīstīta pašiedvesmas spēja.

Aktivitāti (no lat. activus – darbīgs) raksturo cilvēka darbības virzības pakāpe, ar kādu viņš iedarbojas uz ārējo pasauli un pārvar šķēršļus sava mērķa sasniegšanā.

Vieni var "kalnus gāzt", citiem "nolaižas rokas" mazāko grūtību priekšā.

Aktivitātes un reaktivitātes attiecība noskaidro, kas lielākā mērā ietekmē cilvēka darbību – gadījuma ārējie vai iekšējie faktori (piemēram, kādi gadījuma ārējie notikumi vai nospraustie mērķi, pārlicība, pasaules uzskati).

Reakcijas temps nosaka cilvēka psihisko un fizisko reakciju un procesu norises ātrumu (kustību ātrumu un tempu, atjautību, apķērību, runas tempu utt.). Reakcijas temps var būt zems un augsts.

Plastiskums – rigiditāte (no gr. plastikos – veidojams, skulpturāls; lat. rigidus – stingrs) nosaka, cik viegli, ātri un elastīgi cilvēks pielāgojas mainīgām ārējām iedarbībām vai otrādi, cik nepielāgoti un inerti ir viņa paradumi, uzvedība, uzskati un spriedumi. Pirmajā gadījumā var runāt par plastiskumu, otrajā – par rigiditāti.

Ekstraversija – intraversija (no lat. extra – ārpus, intro – iekšpus, versio – griezt, vērst) nosaka, no kā galvenokārt atkarīga cilvēka reakcija un darbība: no ārējiem iespaidiem, kas rodas konkrētajā momentā, vai otrādi, priekšstatiem un domām, kas vērstas pagātnē un nākotnē. Pirmajā gadījumā var runāt par ekstraversiju, otrajā – par intraversiju. Ekstraverta uzvedību nosaka ārējie kairinātāji, intraverta – iekšējie, psihiskie.

Piemēram, ja skolēns – ekstraverts pilda mājas darbu, bet ārā dzirdams futbola spēles troksnis, viņš var pārtraukt stundu gatavošanu un iet pagalmā spēlēt bumbu. Intraverta uzvedību noteiks viņa uzskati, pārlicība, mērķi utt.

Ekstravertums ir saistīts ar aktivitāti, bet intravertums – ar reaktivitāti. Ekstraverti visbiežāk izrāda augstu aktivitāti, intraverti – reaktivitāti.

Emocionālo uzbudinājumu raksturo cilvēka atbildes emocionālās reakcijas izsaucošā kairinātāja spēks.

Vienam pietiek "parādīt pirkstu" un viņš sāks smieties, citam pat anekdote neizsauks smaidu. Vienam ir augsts emocionālais uzbudinājums, otram – zems.

Katru temperamenta tipu veido iepriekš minēto īpašību savdabīgs un stabils kopums.

Temperamenta tipu psiholoģiskais raksturojums

Pamatojoties uz izdalītajām īpašībām, raksturosim katru no četriem temperamenta tiem. **Sangviniķis** – pazemināta sensitivitāte, augsta reaktivitāte, augsta aktivitāte, līdzsvarota reaktivitāte un aktivitāte, pāātrināts reakciju temps, plastisks, ekstraverts, paaugstināts emocionālais uzbudinājums, līdzsvarotas pozitīvās un negatīvās emocijas.

Holēriķis – pazemināta sensitivitāte, augsta reaktivitāte, augsta aktivitāte, reaktivitāte spēcīgi dominē pār aktivitāti, paātrināts reakciju temps, rigīds, ekstraverts, paaugstināta emocionālā uzbudināmība, pozitīvās emocijas dominē pār negatīvajām.

Flegmatīķis – pazemināta sensitivitāte, zema reaktivitāte, augsta aktivitāte, aktivitāte dominē pār reaktivitāti, palēnināts reakciju temps, rigīds, intraverts, pazemināta emocionālā uzbudināmība.

Melanholiķis – paaugstināta sensitivitāte, zema reaktivitāte, zema aktivitāte, nenoteikta reaktivitātes un aktivitātes attiecība, palēnināts reakciju temps, rigīds, interverts, augsta emocionālā uzbudināmība, negatīvās emocijas dominē pār pozitīvajām.

Ja atšifrē katras cilvēka temperamentu veidojošās psiholoģiskās īpašības saturu, iegūst viņa pedagoģisko raksturojumu.

Piedāvājam jums paviršu, taču ātri aizpildāmu testu, lai noteiktu jūsu sarunu biedra noslieci uz kādu no temperamenta tipiem. Uzdodiet viņam jautājumu: "Kā klājas?" Holēriķa atbildē vienmēr dominēs pārspīlēti pozitīvs vērtējums un viņa atbilde visbiežāk būs sekojoša: "Labāk par visiem!" (Pacentieties paši pamatot šādu holēriķa un citu cilvēku ar citiem temperamenta tipiem atbildi.) Flegmatīķim šis jautājums būs vienkārši nesaprotams, tāpēc atbildes visbiežāk nebūs. Sangviniķis atbildēs: "Labi". Melanholiķim pamatā viss būs slikti.

Temperamenta problēmas pētījumi var radīt likumsakarīgu jautājumu: kuri temperamenta tipi ir labi, bet kuri – slikti un vai var izmainīt temperamentu?

Temperamenta mainīguma problēma

Sakarā ar to, ka temperamenta tipus nosaka cilvēka nervu sistēmas noturīgās īpašības, kas ir stabilas un gandrīz nemaināmas, temperamentu izmainīt nevar. Tāpat nevar "nomaskēt" vai noslēpt savu temperamenta tipu.

Flegmatīķis, piemēram, nevar "nospēlēt" holēriķi. Tai pašā laikā zināms, ka bērniem parasti izpaužas holēriskā temperamenta tendence, t. i., viņi ir kustīgi, ātri utt., bet pieaugušajiem – flegmatiskā. Bez šau-

bām, šī tendence ir saistīta ar to, ka nervu sistēma, tās īpašības (spēks, kustīgums, līdzsvarotība) cilvēka dzīves laikā mainās. Var novērot arī īslaicīgas temperamenta īpašību izmaiņas, kas notiek ķīmisku preparātu iedarbības rezultātā. Piemēram, flegmatīķim alkohola reibuma stāvokli var izpausties holēriķa temperamenta īpašības. Taču, līdzko ķīmiskā preparāta iedarbība beidzas, atjaunojas iepriekšējās temperamenta īpašības.

Sava temperamenta izmainīšanas nepieciešamību acīm redzot nosaka šādi iemesli:

- pastāv uzskats, ka ir "labi" un "slikti" temperamentu tipi;
- daudzi cilvēki uzskata, ka daži darbības veidi prasa no cilvēka noteiktu temperamenta īpašību izpausmes.

Bez šaubām, lidotājiem, ugunsdzēsējiem, atomreaktoru operatoriem utt. ir vairāk nepieciešamas sangviniski flegmatisko nekā melanholisko temperamenta īpašību izpausmes. Bet kā temperaments ietekmē cilvēka darbību virpotāja, atslēdznieka, inženiera, ārsta, skolotāja u. c. masu profesijās?

Šis jautājums radīsies vienmēr, risinot profesionālās atlases problēmas.

Vispirms jāatzīmē, ka nav "sliktu" vai "labu" temperamenta tipu.

Ja izanalizē izcilu cilvēku temperamentu, tad tur var atrast īpašības, kas pieder dažādiem temperamenta tipiem. Piemēram, Pēteris I bija spilgti izteikts holēriķis, Kutuzovs – flegmatīķis, bet Gogolis – melnholiķis.

Cilvēku ar spilgti izteiktu temperamenta tipu nav daudz, visbiežāk izpaužas jauktu temperamenta tipu iezīmes. Tāpēc saistīt veiksmi profesionālajā karjerā ar temperamentu ir visai apšaubāmi. Turklāt masu profesijas neizvirza stingras prasības temperamenta īpašībām.

Tomēr cilvēkam var izveidoties darbības veikšanas individuālais stils – noteikta šim darbības veidam nederīgu vai nevajadzīgu temperamenta īpašību "maskēšana". Turklāt "maskēšanās" notiek, balstoties uz tikai šim cilvēkam piemītošiem darbības veikšanas paņēmieniem. Tāpēc "individuālais darbības stils" ir, no vienas puses, darbībai "kaitīgo" temperamenta īpašību "maskēšana" ar konkrētam cilvēkam piemītošiem darbības paņēmieniem un, no otras puses, – darbībai noderīgo īpašību "izcelšana", to pastiprināta izteikšana.

Piemēram, melanholiskais temperamenta tips skolotājam izpaudīsies kā noslēgtība, nesabiedriskums, aizvainojamība u. tml. Šīs īpašības, bez šaubām, traucēs viņam sekmīgi veikt mācību un audzināšanas darbu. Tāpēc šādam skolotājam darba procesā veidosies individuālais darbības stils, kurā izpaudīsies tādas temperamenta īpašības kā savu skolēnu dziļa izpratne, dziļa sava priekšmeta zināšana, augsta empātija utt. Šīs atsevišķās īpašības izpaudīsies darbā un sadzīvē, kaut gan kopumā dzīvē viņš paliks melanholiķis. Tāpat temperaments pārāk neiespaidos skolotāja darbības procesu.

Tāpēc masu profesijās nepastāv psiholoģiskā atlase, kaut gan, protams, tāda iespēja nodrošinātu darbības efektivitātes paaugstināšanu. Turklāt tajās profesijās, kas izvirza stingras prasības cilvēka temperamenta individuālajām īpašībām, psiholoģiskā izlase un atlase pastāvēs vienmēr, tāpēc ka savu temperamenta tipu cilvēks izmainīt nevar.

Iedomājieties, kas notiks, ja lidotājs – melanholiķis, vadot lielu lidmašīnu, pamanīs, ka kaut kādi mēraparāti rāda lidmašīnas bojājumu! Šajā gadījumā viņš var aizsegt seju ar rokām, palaist vaļā stūri utt. Sekas neapprakstīsīm.

Iepriekš teiktais ļauj izdarīt vairākus secinājumus:

- cilvēks nevar izmainīt sava temperamenta tipu, jo to nosaka iedzimtās nervu sistēmas īpašības;
- lielas nepieciešamības radikāli mainīt savu temperamenta tipu cilvēkam nav, jo nav "labu" un "sliktu" temperamenta tipu;
- daudzos darbības veidos cilvēkam izveidojas individuālais darbības stils, kas ir savdabīga temperamenta adaptācija dotās darbības prasībām un vajadzībām;
- tikai nedaudzi darbības veidi, kas ir saistīti ar ekstremāliem apstākļiem, prasa no cilvēka noteiktu temperamenta īpašību izpausmi un, attiecīgi, speciālas atlases nepieciešamību.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "TEMPERAMENTS"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Temperamenta tipa noteikšana ar G. Aizenka¹ testa palīdzību".

Aprīkojums. G. Aizenka tests, atbilžu veidlapa.

Instrukcija. Pētāmajam tiek piedāvāts atbildēt uz 57 jautājumiem. "+" zīme atbilžu veidlapā nozīmē "jā", t. i., pētāmā piekrišanu dotajam apgalvojumam; " - " zīme - "nē", t. i., nepiekrišanu. Jautājuma numuram pilnībā jāskaidro ar atbildes numuru. Jāatbild ātri un precīzi, jo šeit nevar būt "labu" un "sliktu" atbilžu. Tests paredzēts dažu personības īpašību, nevis intelekta noskaidrošanai, tāpēc svarīga ir pirmā reakcija, bet nevis ilgu pārdomu rezultāts.

Tests.

1. Vai Jūs bieži izjūtat tieksmi pēc jauniem iesaistītiem un izjūtām?
2. Vai Jums bieži rodas vajadzība, lai Jūs rosinātu vai nomierinātu?
3. Vai Jūs parasti viegli novēršaties no savām rūpēm?
4. Vai Jūs bieži izjūtat satraukumu, atbildot citiem "Nē"?
5. Vai Jūs ilgi pārdomājat, pirms kaut kam ķeraties klāt?
6. Ja Jūs apsolāt kaut ko izdarīt, vai vienmēr pildāt doto solījumu (neatkarīgi no tā, vai tas Jums ir ērti vai nē)?
7. Vai Jums bieži gadās noskaņojuma pacēlumi un kritumi bez īpaša iemesla?
8. Vai Jūs parasti rīkojaties un runājat ātri, nedomājot?
9. Vai Jūs mēdzat būt bēdīgs bez īpašiem iemesliem?
10. Vai Jums patīk riskanta rīcība?

¹ G. Aizenks - mūsdienu angļu psihologs.

11. Vai Jums piepeši rodas bīkluma un apmulsuma sajūta, kad Jūs grāmatāties iesaistīties sarunā?
12. Vai dažreiz Jūs zaudējat pacietību, dusmojaties?
13. Vai parasti Jūs rīkojaties momenta iespaidā?
14. Vai Jūs bieži uztraucaties, kad izdariņāt vai pateicāt kaut ko tādu, ko nevajadzēja darīt vai teikt?
15. Vai parasti brīvajā laikā Jūs dodat priekšroku grāmatām, nevis saskarsmei ar cilvēkiem?
16. Vai Jūs viegli apvainot?
17. Vai Jums patīk bieži būt kompānijā?
18. Vai Jums ir domas, kuras Jūs gribētu noslēpt no citiem?
19. Vai Jums dažreiz gadās tā, ka enerģijas pārpilnību pēkšņi nomaina pilnīgs gurdenums?
20. Vai Jūs mēdzat parasti dot priekšroku saskarsmei šaurā, labi pazīstamu cilvēku lokā?
21. Vai Jūs bieži sapņojat par nepiepildāmām, nereālām lietām?
22. Ja Jums uzkliedz, vai Jūs atbildat momentā?
23. Vai Jūs dažreiz izjūtat vainas apziņu bez jebkāda pamata?
24. Vai visi Jūsu paradumi ir labi un vēlami?
25. Vai Jūs spējat "atslābināties" un pilnā mērā uzjautrināties kompānijā?
26. Vai uzskatāt sevi par viegli ievainojamu un jūtīgu cilvēku?
27. Vai Jūs esat ļoti dzīvs un kustīgs cilvēks?
28. Vai tad, kad Jūs pabeidzat kādu svarīgu darbu, Jūs bieži izjūtat satraukumu, ka izdariņāt to sliktāk nekā varējāt?
29. Vai Jūs vairāk klusējat, kad atrodaties citu cilvēku sabiedrībā?
30. Vai Jūs dažreiz tenkojāt?
31. Vai Jums bieži nenāk miegs, jo galvā lien dažādas domas?
32. Ja Jums kaut kas ir jāuzzina, vai Jūs dodat priekšroku grāmatām, nevis citu cilvēku iztaujāšanai?
33. Vai Jums gadās pēkšņas sirdsklauves?
34. Vai Jums patīk darbs, kas prasa ilgstošu uzmanību un lielu koncentrēšanos?
35. Vai Jums no saviņņojuma gadās roku vai kāju tricēšanas lēkmes?
36. Vai Jūs vienmēr maksātu par bagāžas pārvešanu, ja nebaidītos no kontroles?

37. Vai Jums ir patīkami atrasties lielā kompānijā, kurā viens otru izjoko?
38. Vai esat ātri sakaitināms?
39. Vai Jums parasti ir viegli izpildīt darbu, kurš prasa momentānu aktivitāti?
40. Vai Jums ir nosliece savā iztēlē pārspīlēt nepatīkamus notikumus, kas varētu notikt?
41. Vai Jūsu kustības parasti ir lēnas un nesteidzīgas?
42. Vai Jūs kādreiz esat nokavējis tikšanos vai darbu?
43. Vai Jūs bieži redzat baismīgus sapņus?
44. Vai Jums tā patīk parunāt ar cilvēkiem, ka nepalaidīsiet garām gadījumu parunāt ar kādu jaunu cilvēku?
45. Vai Jūs bieži moka sāpes?
46. Vai Jūs justos ļoti nelaimīgs, ja ilgstošu laiku Jums būtu liegta saskarsmes iespēja ar cilvēkiem?
47. Vai Jūs varat sevi nosaukt par nervozu cilvēku?
48. Vai starp Jūsu paziņām ir cilvēki, kas Jums izteikti nepatīk?
49. Vai Jūs viegli uzsākat saskarsmi ar cilvēkiem?
50. Vai Jūs viegli apvainojaties, kad cilvēki norāda uz Jūsu personīgajiem trūkumiem un trūkumiem Jūsu darbā?
51. Vai Jums sagādā maz patiesa prieka piedalīšanās saviesīgā vakarā?
52. Vai Jūs bieži nomoka personiskās nepilnvērtības apziņa?
53. Vai Jūs esat spējīgs viegli atdzīvināt diezgan garlaicīgu kompāniju?
54. Vai Jums gadās runāt par lietām, kuras nepārzināt?
55. Vai Jūs uztraucaties par savu veselību?
56. Vai Jums patīk pazoboties par citiem?
57. Vai Jums bieži ir ilgstošs bezmiegs?

Rezultātu apstrāde.

Tiek saskaitīts "plusu" un "mīnusu" sakritību skaits ar atslēgu. Tiek noteiktas ekstraversijas (E), neirotisma (N) un nepatiesu (melīgu) atbilžu (M) faktoru skaitliskās vērtības. Lai atvieglotu rezultātu apstrādi, var izgatavot speciālu trafaretu, ko uzliek uz atbilžu veidlapas.

Testa atslēga.

Par ekstraversiju – intraversiju liecina apstiprinošas "Jā"

(+) atbildes uz jautājumiem: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 un atbildes "Nē" (-) uz jautājumiem: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Ja to ir vairāk par 12, tad tas liecina par ekstraversiju, ja mazāk par 12 – par intraversiju.

Par neirotismu liecina apstiprinošas atbildes "Jā" (+) uz jautājumiem: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57. Ja pozitīvo atbilžu ir vairāk par 12, tas liecina par neirotismu, ja mazāk par 12 – par emocionālo stabilitāti.

Apstrādājot rezultātus, ir iespējami ekstraversijas – intraversijas ambivalences² varianti, t. i., kad atbilžu skaits ir 12.

"Melu" skalā ir 9 jautājumi ar pozitīvām "Jā" (+) atbildēm: 6, 24, 36 un negatīvām "Nē" (-) atbildēm: 12, 18, 30, 42, 48, 54. Atbilžu uz šiem jautājumiem sakritība ar atslēgu liecina par atbildes neobjektivitāti, orientāciju uz sociālo atzinību, pašnovērtējuma neatbilstību īstenībai, jo pareizās atbildes uz jautājumiem var būt tikai viennozīmīgas.

Temperamenta tipu var noteikt vadoties no E un N skaitliskajām vērtībām pēc tabulas:

Temperamenta tips	Skaitliskā vērtība	
Holēriķis	E > 12	N > 12
Sangviniķis	E > 12	N < 12
Flegmatīķis	E < 12	N < 12
Melanholiķis	E < 12	N > 12

Komentārs.

Šveiciešu psihiatrs un psihologs K. Jungs (1875 - 1961) ekstraversiju definē kā personības ārējo ievirzi – ievirzi uz ārējās pasaules priekšmetiem un apkārtējiem cilvēkiem, bet intraversiju – kā iekšēju ievirzi, ievirzi uz sevi un savu iekšējo pasauli, dodot priekšroku abstraktām idejām, nevis konkrētām īstenības parādībām.

² Ambivalence (gr. *amphi* – pie, no abām pusēm; lat. – *valentia* – spēks) – divējādas jūtas, ko cilvēkā izsauc viens un tas pats objekts.

Tipisks ekstraverts ir sabiedrīks, komunikabls, tam ir daudz draugu, nosliece uz personīgiem kontaktiem, nepatīk vientulība, labprātāk tiekas ar cilvēkiem nekā lasa un mācās, tiecas pēc spilgtiem iespaidiem, riska, rīkojas momenta iespaidā, impulsīvs, atjautīgs sarunā, patīk darbības maiņa, bezrūpīgs, optimistisks, nosliece uz agresivitāti, dažkārt nesavaldīgs, neuzticīgs saskarsmē.

Tipisks intraverts ir vienkāršs, ar tieksmi uz vientulību, labprātāk lasa, nevis tiekas ar cilvēkiem, savaldīgs, tuvinās tikai nedaudziem draugiem, savlaicīgi plāno savu darbību, nav impulsīvs, nepatīk spēcīgi iespaidi, nopietns, tiecas pēc mierīgas, sakārtotas dzīves, kontrolē savas emocijas, nav agresīvs, nedaudz pesimistisks, lielu vērību pievērš morāles un ētikas normām.

Neirotiķi atšķiras ar emocionālu nestabilitāti, mainīgumu, superaktivitāti, lēnu atgriešanos sākuma stāvoklī pēc emocionāliem pārdzīvojumiem un bieži sūdzas par savārgumu, nemieru, trauksmi. Neurotisms cieši korelē ar satraukumu.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Kā Jūs domājat, vai ir "labi" un "slikti" temperamenta tipi? Ja ir, tad kuri no tiem ir "labie" un kuri – "sliktie"?
2. Vai efektīva profesionālā darbība ir saistīta ar temperamenta tipu?
3. Vai iespējams noslēpt savu temperamenta tipu, maskējot to ar citiem temperamenta tipiem raksturīgām uzvedības formām?

5.2. Raksturs

Vispārīgs rakstura jēdziens

Rakstura problēma zinātnieku interesi piesaistījusi jau sen. Jēdzienu "raksturs" (gr. charaktēr – iezīme, īpatnība) sāka lietot 3. gs. p. m. ē. grieķu filozofs Teofrasts (382. - 287. g.

p. m. ē.) – pirmā līdz mūsdienām nonākušā sacerējuma par šo tēmu autors. Bailīgums, liekulība, alkatība, godkāre – kopā vairāk nekā 30 īpašības, pēc Teofrasta domām, nosaka cilvēka raksturu, ko tas definējis kā kaut kādas īpašības vai vairāku īpašību izpausmi.

Mēģinājumiem vienā momentā izziņāt cilvēka raksturu pēc kaut kādām parādībām, faktoriem utt. bijuši visdažādākie novirzieni. It sevišķi spēcīgas šīs tendences bija 13. – 17. gs. Šajā laikā radās visdažādākie novirzieni – fiziognomika (gr. physis – daba, gnomon – zinošs), kas mēģināja izziņāt cilvēka raksturu pēc sejas uzbūves, frenoloģija (gr. phrenos – dvēsele, daba; logos – mācība) – pēc "punu" un uzkalniņu lieluma un izvietojuma uz cilvēka galvaskausa, grafoloģija (gr. grapho – rakstu, logos – mācība) – pēc rokraksta, hiromantija (gr. hier – roka; manteia – zilēšana, paredzēšana) – pēc rokas līnijām, astroloģija (gr. astron – zvaigzne; logos – mācība) – pēc zvaigžņu stāvokļa piedzimšanas brīdī utt. Rakstura un temperamenta sakarības ar ķermeņa konstitūciju (uzbūvi) pētījuši pat mūsdienu zinātnieki U. Šeldons un E. Krečmers (skat. "Temperaments").

Acīmredzot izziņāt cita cilvēka raksturu ir bijusi liela vajadzība vienmēr. Šī vajadzība spiedusi zinātniekus apskatīt dažādus faktoros, kuri, pēc viņu domām, noteic raksturu. No ārējiem faktoriem lielāku uzmanību tie pievērsuši audzināšanai un apstākļiem ģimenē, kurā cilvēks audzis.

Mūsdienu psiholoģiskā zinātne definē raksturu kā personības individuālo īpatnību, kas nosaka cilvēka tipisku uzvedību tipiskās situācijās attiecībā pret cilvēkiem un apkārtējo pasauli. Citiem vārdiem – raksturs ir cilvēka paradumu kopums, kas nosaka noteikta veida uzvedību noteiktās situācijās.

Piemēram, paradums sasveicināties ar pazīstamiem cilvēkiem nosaka rakstura īpašību – laipnību. Tā kā rakstura īpašības ir cilvēka paradumi, cilvēks var "nomaskēt" savas, pēc viņa domām, sliktās rakstura īpašības. Piemēram, darba mīlestības trūkums konkrētā situācijā var tikt nomaskēts ar paaugstinātu darba aktivitāti utt.

Rakstura dabiskie priekš- noteikumi

Atšķirībā no temperamenta, kura īpašības ir atkarīgas no iedzimtām nervu sistēmas īpašībām, raksturu galvenokārt nosaka audzināšana (jo raksturs – tie ir paradumi). Tāpēc raksturam ir spilgti izteikta sociāla daba, kaut gan

tā veidošanos neizbēgami ietekmē dabiskie, fizioloģiskie faktori. Bez šaubām, raksturs ir saistīts ar temperamenta īpatnībām, kas var gan stimulēt, gan arī bremzēt rakstura īpašību veidošanos.

Piemēram, spilgti izteikts intravertiskums veicina tādu rakstura īpašību veidošanos kā noslēgtība, nesabiedriskums utt. Intravertam cilvēkam izveidot tādas rakstura īpašības kā sabiedriskumu un atklātību ir ļoti grūti.

Tai pašā laikā cilvēka rakstura īpašību veidošanos stipri ietekmē viņa dinamisko stereotipu (gr. stereos – stingrs; typos – nospiedums) veidošanās īpatnības. Dinamiskais stereotips ir izveidojusies nervu pagaidu saišu sistēma cilvēka galvas smadzeņu garozā, kas pilnībā atbilst tās veidošanos izsaucošajai kairinātāju sistēmai. Pat viena kairinātāja uztveršana izsauc visas pagaidu saišu sistēmas aktualizāciju, kas arī nosaka cilvēka tipisko uzvedību. Tātad dinamiskie stereotipi ir daudzu cilvēka rakstura īpašību fizioloģiskais pamats.

Tomēr dažas cilvēka rakstura īpašības nosaka ne tikai dinamiskie stereotipi, bet arī to "laušanas", pārslēgšanas un pārkārtošanas process. Paskaidrosim to ar konkrētu piemēru. Pieņemsim, ka jūs katru dienu ejat uz skolu pa vienu un to pašu ceļu, kas aizvijas gar upi. Kādu dienu, ejot uz skolu, jūs redzat, ka upē slīkst cilvēks. Kāda būs jūsu uzvedība (t. i., kāda rakstura īpašība izpaudīsies dotajā situācijā)? Ja jūs paiesiet garām, tad šādu uzvedību diktēs diendienā izveidojies dinamiskais stereotips. Taču, ja jūs lēksiet ūdenī, lai glābtu slīkstošo cilvēku, notiks dinamiskā stereotipa laušana, tā pārslēgšanās.

Stresa situācijās rakstura īpašību izpausmes fizioloģiskais mehānisms parasti ir cilvēka dinamisko stereotipu pārslēgšanās process, bet ikdienas situācijās – paši dinamiskie stereotipi.

Rezumējot var teikt, ka cilvēka rakstura veidošanās process ir sociāli nosacīts, taču tā norisi stipri ietekmē nervu sistēmas tips, dinamiskie stereotipi un to pārslēgšanās procesi.

Rakstura struktūra

Pat paviršs rakstura īpašību uzskaitījums parādīs, ka to, kā arī vārdu, kas šīs īpašības apzīmē, skaits ir ļoti liels.

Psiholoģijā ir izveidojusies šāda pieeja cilvēka rakstura īpašību aprakstam: izdala vistipiskākās situācijas, kurās var izpausties daudzas cilvēka tipiskas uzvedības formas. Šādas situācijas ir četras:

- attieksme pret cilvēkiem;
- attieksme pret darbu;
- attieksme pret sevi;
- attieksme pret lietām.

Piemēram, attieksmē pret darbu cilvēkam var izpausties vesels rakstura īpašību komplekss: čaklums, slinkums, mērķtiecība, centīgums utt. Tāpēc, aprakstot rakstura īpašības, izmanto tikai vistipiskāko rakstura īpašību kopīgo raksturojumu, kas izpaužas šajās četrās svarīgākajās situācijās.

Cilvēka rakstura struktūrā var dominēt sabiedriski negatīvas rakstura īpašības (egoisms, slinkums, nevēlība u.c.) vai otrādi – sabiedriski pozitīvas īpašības (sabiedriskums, darba mīlestība, akurātība u. c.).

Svarīgākās cilvēka rakstura īpašības ir tās, kuras izpaužas attieksmē pret cilvēkiem un pret darbu. Šīs īpašības ir rakstura pamats.

Rakstura akcentuācija

Dažas cilvēka rakstura īpašības var būt ļoti attīstītas un izcelties uz citu īpašību fona. Šādu parādību psiholoģijā sauc par rakstura akcentuāciju.

Rakstura akcentuācijas jēdzienu ieviesa mūsdienu vācu psihiatrs K. Leongards. Pēc viņa domām, rakstura akcentuācija ir rakstura īpašību pārmērīga izteiksmība, kas tuva normas galējai robežai un psihopātijai. Cilvēka rakstura akcentuācijas process aizsākas 3 gadu vecumā, taču visspilgtāk tas izpaužas pusaudžu un jauniešu vecumā. Īpaši ātri šis process norit nepareizi organizētas audzināšanas apstākļos.

Leongards izdalīja 10 akcentuētas cilvēka rakstura īpašības (hipertimitāte, iestrēgšana, emociāte, pedantiskums, satrauktība, ciklotimitāte, eksaltētība) un izstrādāja to pētīšanas metodikas (praktiskajā daļā ir dots K. Leongarda – G. Šmišeka (mūsdienu poļu psihologs) tests personības rakstura akcentuācijas noteikšanai).

Hipertimitāte (gr. hyper – virs, uz; thymos – jūtas, garstāvok-

lis) raksturojas ar pacilātu garastāvokli neatkarīgi no apstākļiem. Cilvēki, kam piemīt rakstura akcentuācija, vienmēr ir aktīvi, darbīgi, enerģiski un dzīvespriecīgi. Entuziasms un uzņēmība viņiem raksturīgi nevis paaugstinātas godkāres dēļ, bet gan tāpēc, ka viņiem ir liela zinātkāre, griba darboties, bieži vien bezprātīga nosliece uz risku un asām izjūtām. Starppersonu attiecības šiem cilvēkiem ir nestabilas, ātri pāriet no spēcīgas pieķeršanās uz pilnīgu vienaldzību un pēc tam – uz jaunu aizraušanos. Viņi nav izvēlīgi paziņu izvēlē, tiecas pēc līdera lomas. Parasti viņiem ir bagāti žesti, mīmika, laba kustību koordinācija, bieži vien tie ir intelektuāli apdāvināti, ar daudzpusīgām spējām, labu atmiņu, atpazīgi, taču tiem trūkst uzstājības un neatlaidības. Bieži vien šādi cilvēki ir režīma un disciplīnas pārkāpumu iniciatori. Pašnovērtējums tiem parasti ir adekvāts, taču bieži vien viņi cenšas sevi parādīt konformākus³, nekā īstenībā ir. Hipertīmā rakstura uzvedības pozitīvās formas ir dzīvesprieks, optimisms, aktivitāte, paaugstināta darboties griba, intelektualitāte; negatīvās – nenoturīgums, dzīves interešu mainīgums, vāja paškontrolē un citas uzvedības vadišanas grūtības.

Iestrēgšana visspilgtāk izpaužas kā nosliece veidot tā saucamās virsvērtīgās idejas, kuras pārņem savā varā apziņu un ietekmē visu uzvedību. Otra raksturīga īpašība ir tieksme pēc efektiem – taisnības mīlestība, greizsirdība utt. un inertums⁴ to izpaušmē. Šāda rakstura īpašniekiem raksturīgs paaugstināts pašnovērtējums, pašpaļāvība, augstprātība, godkāre, tie atšķiras ar lielu egoismu, pašpārliecinātību un pārlietu iedomību. Par apkārtējo īstenību viņiem ir interese tikai tiktāl, cik tā skar viņu personību, bet viss, kas neskar viņu "Es", tiem šķiet neinteresants un uzmanību nesaistošs. Pārāk lielu nozīmi viņi piešķir sīkām neveiksmēm, saskatot savu neveiksmju cēloņus citos, tāpēc viņi ir atriebīgi, nepiedod aizvainojumus, nebaidoties no ciņas ar spēcīgāku pretinieku. Galējs subjektīvisms un egocentrisms tiem liedz izjust simpātijas un līdzjutības jūtas. Jebkuru iebildumu, nepieķiršanu vai vienkārši vienaldzību viņi uztver kā personisku apvainojumu, bet veiksmes pārvērtē. Personu ar iestrēgstošo rakstura tipu sabiedrisko nozīmību nosaka viņu sociālās nostādnes un nodomi. Ja šīs nostādnes sakrīt ar sabiedriskajām,

³ Konformitāte (lat. conformis – līdzīgs) – tieksme pielāgoties, pasīvi pieņemt pastāvošo lietu kārtību, domas utt.

⁴ Inertums (lat. inertia – nekustīgums) – dotajā gadījumā nemainīgums.

šie cilvēki var izrādīties par ļoti vērtīgiem un noderīgiem darbiniekiem. Pretējā gadījumā viņi nonāk atklātā konfliktā ar sabiedrību un šis konflikts ir ar grūtībām mīkstināms un noregulējams.

Emocītāti raksturo paaugstināta jūtība un dziļas reakcijas smalko emociju jomā, t. i., to emociju, kas saistītas ar humānismu un atsaucību. Parasti tādus cilvēkus sauc par mīkstsirdīgiem. Viņi ir žēlsirdīgāki par citiem, viņus ir vieglāk aizkustināt, tie izjūt īpašu prieku saskarsmē ar dabu un mākslas darbiem. Emotīvi bērni bēdīga pasaku sižeta iespaidā bieži vien sāk raudāt. Īpašas jūtības dēļ dvēseliskie satricinājumi šiem cilvēkiem var izsaukt depresiju⁵. Viņi arī vieglāk nododas priekam, kas tos aizkustina dziļāk nekā citus.

Pedantiskums (lat. pedante – pedagogs, skolotājs) izpaužas paaugstinātā regiditātē, psihisko procesu inertumā, nespējā atbrīvoties no traumējošiem pārdzīvojumiem. Tādi cilvēki ir nedroši, skrupulozi, bīkli, bailīgi, aizdomīgi, iedomīgi, mīl kārtību, "grūti izkustināmi", ar noslieci šaubīties. Viņiem ir ļoti grūti pieņemt kādu galīgu lēmumu, tāpēc viņi rūpīgi apdomā savu uzvedību, apsver katru soli, vairākkārt pārbauda un pārtaisa jau pabeigtu darbu.

Satrauktību raksturo divas pamatīpašības: liels jūtīgums un savas nepilnvērtības izjūta. Šie cilvēki ir nedroši, ārkārtīgi jūtīgi un viegli ievainojami, tiem ir tieksme šaubīties, sevī tie saskata daudz trūkumu, it sevišķi morāli ētisko un gribas īpašību jomā. Viņiem ir ārkārtīgi grūti pieņemt kādu lēmumu, taču, ja apstākļi spiež to darīt, rodas jauns nemiers – nepacietīga tieksme īstenot pieņemto lēmumu dzīvē. Noslēgtība tiem parasti ir ārēja, bet bīklums un kautrīgums izpaužas kontaktā ar svešiem cilvēkiem un nepierastos apstākļos. Ar nepazīstamiem grūtības sagādā pat formāli kontakti, bet kad viņi kļūst par apkārtējo nelabvēlīgas uzmanības objektu, kad uz viņu reputāciju tiek mesta ēna vai kad viņus nepatiesi apvaino – situācija kļūst neizturama. Visas pierastā dzīves stereotipa izmaiņas un traucējumus viņi pārdzīvo ar grūtībām. Kā aizsarglīdzeklis pret ārējiem satraukumiem un mokošām šaubām viņos veidojas pārliekta punktualitāte un sīkumaina akurātība: katru darbu viņi izpilda ar īpašu rūpību, stingri pēc plāna, vairākkārtīgi pārbaudot. Šī rakstura tipa īpašniekiem ir augsts pašnovērtējuma objektivitātes līmenis, bet fiziskā attīstība parasti ir atpalikusi. Viņu negatīvās īpašības traucē tikai pašiem, bet pozitīvās

⁵ Depresija (lat. depressio – apspiešana) – nospiedošs psihiskais stāvoklis.

bieži vien ir noderīgas tajos darbības veidos, kuros kļūdas ir īpaši nevēlamas vai pat bīstamas (piemēram, preses darbinieki, projektētāji, medicīnas un finansu darbinieki u.c.).

Ciklotimitāte izpaužas kā rakstura ambivalence – krasa garastāvokļa maiņa atkarībā no ārējiem apstākļiem vai iekšējiem cēloņiem. Labvēlīgos apstākļos šo personu uzvedība atbilst hipertīvai, bet nelabvēlīgos – distimiskai uzvedībai. "Iestrēgšanas" periodu ilgums tajā vai citā uzvedības tipā var svārstīties no dažām dienām līdz vairākiem gadiem. Šā tipa personu sociālo vērtību nosaka atrašanās ilgums katrā fāzē. Distimitātes fāzē šīm personām zūd interese par visu, pazeminās darbaspējas, pat pusaudži kļūst par kūtriem mājās sēdētājiem un izvairās no kompānijām. Šajā gadījumā neveiksmes un sīki strīdi tiek smagi pārdzīvoti. Nopietni pārmetumi, it īpaši tādi, kas skar patmīlību, var izsaukt domas par paša nepilnvērtību, nevajadzību un paskubināt uz suicidām⁶ domām un darbību. Šajā fāzē grūti pārdzīvot krāsas dzīves stereotipu maiņas. Cikloīdo personību pašnovērtējums veidojas, uzkrājoties "labo" un "slikto" periodu pieredzei, un bieži vien ir neprecīzs.

Demonstratīvisms (lat. demonstratio – izrādīšana) raksturojas ar paaugstinātu izstumšanas spēju. Šo personu galvenā rakstura īpašība ir tieksme šķīst nozīmīgākiem, par katru cenu pievērst sev uzmanību (tieksme kļūt atzītiem). Viņiem ir raksturīgs kustīgums, artistiskums, savas iedomātās lomas spēle, fantāzija, melīgums, izlikšanās, avantūrisms. Viņiem ir nepieciešams, lai par viņiem runātu, uz viņiem skatītos, par viņiem sajūsminātos. Demonstratīvām personībām trūkst gribbaspēka, lai tiektos pēc cēliem mērķiem un augstiem sasniegumiem. Dzīves galvenā jēga ir dažādu lomu spēle. Labvēlīgos apstākļos viņu artistiskums, prasme "iejusties lomā" var dot tiem iespēju patiešām sasniegt labus rezultātus, it īpaši tādās cilvēka darbības sfērās kā pedagogs, aktieris, psihoterapeits u. c.

Uzбудināmība – rakstura akcentuācija, kuras kodols ir impulsitāte⁷, kontroles pavājināšanās pār tieksmēm un ierosmēm, nepietiekama vadāmība šajā jomā (instinktivitāte, rīcības nemotivācija, rupjība, pakļau-

⁶ Suicīds (angl. suicide – pašnāvība) – apzināts no dzīves aiziešanas akts, ko izdara cilvēks situācijā, kad viņa dzīvība kā augstākā vērtība tam zaudē jēgu.

⁷ Impulsitāte (lat. impulsus – grūdiens, ierosme) – tieksme darboties pēkšņas ierosmes iespaidā.

šanās aizraušanās tieksmēm, dusmīgums, ķildīgums, ātra sakaitināmība, nežēlība). Cilvēki ar šādu rakstura akcentuāciju bieži iesaistās konfliktos visniecīgākā iemesla dēļ, taču īpaši spēcīgas naida izpausmes notiek viņu personisko interešu ierobežošanas gadījumos. Viņu agresīvās reakcijas noris pēc "issavienojuma" tipa – bez apdomāšanas un motīvu cīņas fāzes. Šādiem cilvēkiem vēlēšanās ir praktiski vienīgais uzvedības stimuls, bet spēks – vēlēšanās apmierināšanas pamatpaņēmiens. Tiecoties pēc lidera lomas, viņi meklē sev tādus partnerus, kas viņiem pakļaujas bez ierunām. Autoritāti nostiprina ar rupjību un pat nežēlību. Vislabākie darbības veidi cilvēkiem ar šādu rakstura akcentuāciju ir fiziskais darbs un sports (smagatlētika, bokss u. tml.).

Distimitāte (gr. dys – priedēklis, kas apzīmē noliegšanu; thymos – jūtas, garastāvoklis) izpaužas pastāvīgi pazeminātā noskaņojumā un aktivitātē, skumjās un bremsēšanā. Aiz šo cilvēku ārējās atsvešinātības un drūmuma slēpjas jutīgums, dvēseliska atsaucība, pastāvīga gatavība uz pašuzupurēšanos. Ciešā tuvu draugu lokā pazūd sasaistītība un norobežotība, šie cilvēki atdzīvojas, kļūst runīgi un pat jautri. Darbā šie cilvēki ir nopietni, centīgi, krietni, bet tai pašā laikā – nedroši, nespējīgi pieņemt svarīgus lēmumus bez svārstīšanās un šaubām. Distimitās personas atšķiras ar paaugstinātu jutīgumu pret emocionālām slodzēm, slikti panes ilgstošu psihisko slodzi, ātri nogurst, zaudē psihisko procesu vadāmību. Viņi asi pārdzīvo paša vājumu un bezspēcību un neveiksmju gadījumos viegli krīt izmisumā; lēni adaptējas jaunos apstākļos un alkst pēc pastāvīga, reglamentēta dzīvesveida. Pierastā darbībā šie cilvēki var sasniegt ievērojamus panākumus, pateicoties krietnai, saistošai un atbildīgai pieejai. Šā tipa sociāli pievilcīgās īpašības ir uzticamība, krietnums, noturība pret kārdinājumiem, bet sociāli nevēlamās – pesimisms, nepietiekoša aktivitāte, pārlicības trūkums par saviem spēkiem.

Eksaltētība (lat. exaltatio – sajūsmas pilns, dzīvs stāvoklis) izpaužas vētrainā reakcijā uz dzīves parādībām. Tādi cilvēki vienādi viegli nonāk sajūsmā par priecīgiem notikumiem un izmisumā – par bēdīgiem. Eksaltācija nelielā mērā ir saistīta ar rupjiem, egoistiskiem stimuliem, taču biežāk tā ir motivēta ar smaltaltruistiskiem⁸ pamudinājumiem. Dzīves, mākslas un

⁸ Altruisms (lat. alter – cits) – nesavtīgas rūpes par citiem, gatavība upurēt savas personīgās intereses citu labā.

dabas mīlestība, aizraušanās ar sportu, reliģiska satura pārdzīvojumi, pasaules uzskatu meklēšana – tas viss spēj aizraut eksaltētu cilvēku līdz pat sirds dziļumiem. Viņi ir galēji viegli iespaidojami ar bēdīgiem faktiem: kaut kādas parastas nepatīkšanas, kas gadījušās draugam, viņi izjūt daudz sāpīgāk nekā pats cietušais (tā pamatā ir bailes). Šā tipa cilvēkiem ir vēlamas mākslinieka, mūziķa, dzejnieka u. tml. profesijas.

Rakstura audzināšana

Mēs konstatējam, ka rakstura īpašības ir daži stabili uzvedības tipi, kas ar lielu varbūtību izpaužas noteiktās tipiskās situācijās. Savukārt uzvedība veidojas no cilvēka darbībām, kur katru darbību raksturo tās mērķis. Atkarībā no apstākļiem un balstoties uz agrāko pieredzi, cilvēks izvēlas noteiktu mērķa sasniegšanas programmu. Tātad darbība sastāv no trim elementiem: mērķa, situācijas novērtējuma un mērķa sasniegšanas programmas izveles.

Tajos gadījumos, kad darbības ir izkoptas līdz automatismam, tās sauc par iemaņām. Tātad katras rakstura īpašības pamatā ir iemaņas, t. i., automatizēta reakcija uz noteiktu situāciju. Tāpēc rakstura audzināšanas pamatā jābūt uzvedības iemaņu veidošanas procesam tipiskās situācijās: strādāt, būt kārtīgam, pieklājīgam utt. Sakarā ar to, ka iemaņas veidojas vingrinoties, jebkuras rakstura īpašības audzināšanas pamatforma ir vingrināšanās kādā uzvedības formā attiecīgā situācijā.

Lielā mērā jebkuru rakstura īpašību nosaka augsts iemaņu izveidošanās līmenis – paradums, kas atšķiras no iemaņām ar to, ka paradumā izpaužas vajadzība pildīt noteiktu darbību un ka darbības izpildes gadījumā cilvēks pārdzīvo pozitīvas, bet pretējā gadījumā – negatīvas emocijas. Taču kaut arī rakstura īpašības izpaužas daudzos cilvēka paradumos, paši par sevi paradumi vēl neveido rakstura īpašības – tie tikai rada noslieci uz noteikta veida darbību.

Svarīgu vietu jebkuras rakstura īpašības struktūrā ieņem arī noteikta garīgā uzvedība – domāšana, saprašana utt. Tāpēc jebkura rakstura īpašība ir sarežģīts paradumu, pārdzīvojumu un konkrētas situācijas izpratnes kopums.

Rakstura audzināšanas un pašaudzināšanas procesu nevar uzska-

tīt par vienkāršu, tikai uz noteiktu uzvedības, iemaņu un paradumu formu veidošanu virzītu dresūru.

Piemēram, daudzi smēķētāji pūlas atnest smēķēšanu, bet nevar to izdarīt, jo smēķēšanā viņi rod zināmu apmierinājumu, pozitīvas, ne ar ko citu neaizstājamas emocijas.

Lai veidotu rakstura īpašību, nepieciešams:

- veidot cilvēka zināšanu un pārliecības sistēmu par nepieciešamību tipiski uzvesties tipiskās situācijās;
- izmantojot vingrinājumus, veidot iemaņas un to augstāko līmeni – paradumu – šajā uzvedības formā;
- organizēt vingrinājumus un pašu uzvedības procesu tā, lai tas cilvēkam dotu pozitīvas emocijas.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "RAKSTURS"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Akcentuējošo rakstura īpašību noteikšana ar K. Leongarda – G. Šmišeka testa palīdzību".

Aprīkojums. Tests, atbilžu veidlapa.

Instrukcija. Pētāmajam tiek piedāvāts jautājumu saraksts. Ja uz doto jautājumu seko atbilde "Jā", tad atbilžu veidlapas rūtiņā, kuras numurs atbilst jautājuma numuram, jāieliek zīme "+". Ja uz jautājumu tiek dota atbilde "Nē", atbilstošā rūtiņā jāieliek "-" zīme. Jāseko, lai jautājuma numurs un atbilžu veidlapas rūtiņas numurs precīzi sakristu. Jāatbild ātri, ilgi nedomājot.

Tests.

1. Vai Jūs parasti esat mierīgs un jautrs?
2. Vai Jūs viegli apvainojaties, sarūgtināties?

3. Vai Jūs viegli varat sākt raudāt?
4. Vai Jūs daudzas reizes pārbaudāt, vai darbā nav kļūdu?
5. Vai Jūs esat tikpat gudrs (spēcīgs) kā Jūsu klasesbiedri?
6. Vai Jūs viegli pārejat no prieka uz skumjām un otrādi?
7. Vai Jums patīk būt galvenajam kādā kopīgā darbā (spēlē)?
8. Vai mēdz būt dienas, kad Jūs bez jebkādiem iemesliem uz visiem dusmojaties?
9. Vai Jūs esat nopietns cilvēks?
10. Vai gadās, ka Jums kaut kas ārkārtīgi patīk?
11. Vai Jūs protat izdomāt jaunu, interesantu spēli?
12. Ja Jūs kādu esat apvainojis, vai Jūs to ātri aizmirstat?
13. Vai Jūs uzskatāt sevi par labsirdīgu? Vai Jūs varat just līdzi?
14. Vai Jūs, iemetot vēstuli pasta kastītē, pārbaudāt, vai tā nav iestrēgusi?
15. Vai Jūs cenšaties būt kolektīvā labākais?
16. Vai Jūs nebaidījāties no pērkona un suņiem, kad bijāt maziņš?
17. Vai Jūsu paziņas neuzskata Jūs par pārāk kārtīgu un centīgu?
18. Vai Jūsu noskaņojums ir atkarīgs no mācību darba un mājas lietām?
19. Vai visi Jūsu paziņas Jūs mīl?
20. Vai gadās, ka Jums ir nemierīga sirds?
21. Vai jums parasti ir mazliet skumji?
22. Vai Jūs esat piedzīvojis nelaimi, vai Jums ir gadījies skaļi raudāt?
23. Vai Jums ir grūti atrasties vienā vietā?
24. Vai Jūs cināties pret netaisnību, kura vērsta pret Jums pašu?
25. Vai Jūs kādreiz bērnībā esat šāvis ar kaķeni uz kaķiem vai suņiem?
26. Vai Jūs kaitina, ja galdauts vai aizkars karājas šķībi? Vai Jūs cenšaties to palabot?
27. Vai Jums bija bail palikt vienam mājās, kad Jūs bijāt maziņš?
28. Vai gadās tā, ka Jums ir jautri vai skumji bez jebkāda iemesla?
29. Jūsu rezultāti – vieni no labākajiem kolektīvā?
30. Vai Jūs bieži uzjautrināties, muļķojaties?
31. Vai Jūs viegli sadusmojaties?
32. Vai dažreiz Jūs jūtaties ļoti laimīgs?
33. Vai Jūs protat uzjautrināt citus?
34. Vai Jūs varat kādam tieši pateikt, ko Jūs par viņu domājat?
35. Vai Jūs baidāties no asinīm?
36. Vai Jūs labprāt pildāt Jums uzticētos pienākumus?

37. Vai Jūs aizstāvat tos, ar kuriem kāds izrikojies netaisnīgi?
38. Vai Jums ir nepatīkami ieiet tumšā istabā?
39. Vai Jums vairāk patīk nesteidzīgs un precīzs, nevis ātrs un ne tik precīzs darbs?
40. Vai Jūs viegli iepazīstaties ar cilvēkiem?
41. Vai Jūs labprāt uzstājaties Jūsu mācību iestādes sarīkojumos?
42. Vai Jūs kādreiz esat bēdzis no mājām?
43. Vai dzīve Jums šķiet grūta?
44. Vai Jūs kādreiz strīda dēļ ar skolotāju vai klasesbiedriem esat uzturacies tik lielā mērā, ka nevarējāt iet uz skolu?
45. Vai Jūs varat pasmieties par sevi pat neveiksmes gadījumā?
46. Vai cenšaties izlīgt mieru, ja kādu esat apvainojis?
47. Vai Jūs mīlat dzīvniekus?
48. Vai ir gadījies tā, ka, izgājis no mājām, Jūs esat atgriezies, lai pārbaudītu, vai nav kaut kas noticis?
49. Vai Jums dažreiz nešķiet, ka ar Jums vai Jūsu vecākiem kaut kam jānotiek?
50. Vai Jūsu noskaņojums dažreiz ir atkarīgs no laika apstākļiem?
51. Vai Jums ir grūti atbildēt klasesbiedru klātbūtnē?
52. Ja Jūs uz kādu dusmojaties, vai varat sākt kauties?
53. Vai Jums patīk atrasties starp cilvēkiem?
54. Ja Jums kaut kas neizdodas, vai Jūs varat krist izmisumā?
55. Vai Jūs varat organizēt spēli, darbu?
56. Vai Jūs neatlaidīgi cenšaties sasniegt mērķi, pat ja sadurati ar grūtībām?
57. Vai Jūs kādreiz skumjas filmas vai grāmatas iespaidā esat raudājis?
58. Vai Jums ir grūti aizmigt kaut kādu rūpju dēļ?
59. Vai Jūs sakāt priekšā un dodat norakstīt?
60. Vai Jums ir bail vakarā iet vienam pa tumšu ielu?
61. Vai Jūs rūpējaties par to, lai katra lieta atrastos savā vietā?
62. Vai gadās, ka Jūs aizejat gulēt labā noskaņojumā, bet pamostaties – sliktā?
63. Vai Jūs brīvi jūtaties starp svešiem vienaudžiem, piemēram, jaunā kolektīvā?
64. Vai Jums mēdz būt galvassāpes?
65. Vai Jūs bieži smejaties?

66. Ja Jūs necienāt kādu cilvēku, vai spējat uzvesties tā, lai viņš to nemanītu?
67. Vai Jūs varat paveikt daudz dažādu darbu vienā dienā?
68. Vai pret Jums dažreiz izturas netaisnīgi?
69. Vai Jūs mīlat dabu?
70. Vai Jūs, izejot no mājām vai ejot gulēt, pārbaudāt, vai ir aizslēgtas durvis un nodzēsta gaisma?
71. Kā Jums šķiet, vai Jūs esat bailīgs?
72. Vai Jūsu noskaņojums mainās pie svētku galda?
73. Vai Jūs piedalāties dramatisējumos (vai Jums patīk lasīt dzejoļus uz skatuves)?
74. Vai Jums ir sapnis?
75. Vai gadās tā, ka par nākotni Jūs domājat ar skumjām?
76. Vai Jums gadās negaidītas pārejas no prieka uz skumjām?
77. Vai Jūs protat izklaidēt viesus?
78. Vai Jūs ilgi dusmojaties, esat aizvainots?
79. Vai Jūs ļoti pārdzīvojat tuvu draugu nelaimi?
80. Vai Jūs varat kļūdas vai smērējuma dēļ pārrakstīt veselu lappusi?
81. Vai Jūs bieži neuzticaties citiem?
82. Vai Jūs bieži redzat briesmīgus sapņus?
83. Vai Jums nav bijusi vēlēšanās izlēkt pa logu vai mesties zem automašīnas riteņiem?
84. Vai Jums kļūst jautri, ja visapkārt valda jautriība?
85. Ja Jums ir nepatīkšanas, vai Jūs varat uz kādu laiku tās aizmirst, pastāvīgi par tām nedomāt?
86. Vai esat spējīgs uz sev negaidītu rīcību?
87. Vai Jūs biežāk runājat maz nekā daudz? Vai Jūs esat klusētājs?
88. Vai Jūs, piedaloties dramatisējumā, varētu iejusties lomā tiktāl, ka pavisam aizmirstu, ka dzīvē Jūs nebūt neesat tāds, kā uz skatuves?

Testa atslēga.

Sakritušas ar atslēgu skaitās "Jā" (jautājuma numurs dots bez iekavām) atbildes un arī "Nē" (jautājuma numurs dots iekavās ar "mīnus" zīmi) atbildes. Sakritušo atbilžu skaitu (katrai no tām ir 1 balle) jāreizina ar atbilstošu indeksu (norādīts iekavās katras skaitļu rindas beigās):

hipertimitāte: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 (x 3);
 iestrēgšana: 2, (12), 15, 24, 34, 37, (46), 56, (59), 68, 78,
 81 (x 2);
 emocitāte: 3, 13, (25), 35, 47, 57, 69, 79 (x 3);
 pedantiskums: 4, 14, 17, 26, (36), 39, 48, 58, 61, 70, 80,
 83 (x 2);
 satrauktība: (5), 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 (x 3);
 ciklotimitāte: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 (x 3);
 demonstratīvisms: 7, 19, 22, 29, 41, 44, (51), 63, 66, 73,
 85, 88 (x 2);
 uzbudināmība: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 (x 3);
 distimitāte: 9, 21, (31), 43, (53), (65), 75, 87 (x 3);
 eksaltētība: 10, 32, 54, 76 (x 6).

Ja par kādu no rakstura īpašībām pārbaudāmais savāc vairāk par 12 ballēm, tad šī īpašība ir akcentuējoša. Ņemot vērā akcentuējošo īpašību balles, tiek veidots konkrētas personības rakstura akcentuējošo īpašību individuālais profils. Lai to izveidotu, atbilžu veidlapā iezīmētos punktus, kas atbilst katras akcentuācijas ballēm, savieno. Rezultātā izveidojas lauza līnija – profils.

Atbilžu veidlapa.

24										
23										
22										
21										
13										
12										
2										
1										
	Hiper- timitā- te	Ie- strēg- šana	Emo- citāte	Pedan- tis- kums	Sa- trauk- tība	Ciklo- timi- tāte	De- mons- trati- visms	Uzbu- dinā- mība	Disti- mitā- te	Eksal- tēti- ba

Jautājumi atkārtošanai.

No zemāk minētajiem rakstura definējumiem izvēlieties tos, kuri pilnīgāk atklāj šī jēdziena saturu:

- a) rakstura īpašības izpaužas jebkuros apstākļos;
- b) rakstura īpašības izpaužas tikai tām atbilstošos tipiskos apstākļos;
- c) raksturs ir individuāli īpatnējs;
- d) rakstura īpašības ir sociāli tipiskas un individuāli īpatnējas;
- e) raksturs – sabiedrisko attiecību atspoguļojums;
- f) visas atbildes pareizas.

5.3. Spējas un dotības

Jēdziens par spējām

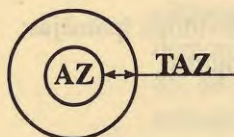
Spējas, tāpat kā raksturs un temperaments, ir personības individuālās īpašības. Tās raksturo personību no cilvēces pieredzes un zināšanu apgūšanas ātruma viedokļa.

Izanalizēsim šādu situāciju. Stundā atbild divi skolēni un katrs no tiem saņem atzīmi "teicami", kaut gan viens no viņiem atbildei gatavojās vairākas stundas, bet otrs – dažas minūtes. Vienāds gala rezultāts, bet acīm redzamas lielas atšķirības sagatavošanās laika ziņā. Vai var apgalvot, ka abiem šiem skolēniem ir vienādas spējas, jo abi viņi saņēmuši teicamu atzīmi? Laikam – nē. Spējīgāks ir tas skolēns, kurš ar minimālu laika patēriņu apgūst lielāku materiāla apjomu.

Spējas ir to personības psihisko īpašību un kvalitāšu individuālais kopums, kurš tai nodrošina konkrēta darbības veida apgūšanas un izpildes precizitāti un ātrumu. Lai gan cilvēka zināšanas un prasmes saistītas ar viņa spējām, viennozīmīgas sakarības starp tām nav: spējas raksturo cilvēka zināšanu un prasmju apgūšanas un pielietošanas procesu, bet pašas zināšanas un prasmes ir šī procesa rezultātu raksturojumi.

Spēju mērīšanas problēma

Atkarībā no tā, kam vairāk pievērš uzmanību pētnieki, pētot spējas – procesam vai rezultātam –, psiholoģijas zinātnē izveidojušās divas pieejas to mērīšanā.



Pirmo pieeju spēju mērīšanā savos darbos pamatojis krievu zinātnieks L. Vigotskis. Viņš izstrādājis "tuvākās attīstības zonas" teoriju. Schematiski tās pamatpostulātus var attēlot šādā veidā: AZ – "aktuālā zona" – tās ir cilvēka zināšanas, prasmes un iemaņas dotajā brīdī, ar kuru palīdzību viņš var veikt noteiktu darbību noteiktā līmenī, risināt zināmas grūtības pakāpes uzdevumus bez citu palīdzības; TAZ – "tuvākās attīstības zonu" – nosaka to uzdevumu grūtības pakāpe, ko cilvēks var sekmīgi risināt, taču ar cita (pieņēmam, skolnieks – skolotājs) palīdzību. Vēlāk "tuvākās attīstības zona" kļūst par "aktuālo zonu", bet tās vietā rodas jauna utt. Izejot no šīs teorijas pamatprincipiem, L. Vigotskis spējas noteicis ar pārejas procesa no "tuvākās attīstības zonas" uz "aktuālo zonu" ātrumu un vieglumu. Šajā izpratnē spēju pamatraksturojošs lielums ir virzības temps darbībā.

Vēsturiski ir izveidojies tā, ka veselā rindā valstu līdz pat mūsu dienām, nosakot cilvēka spējas, orientējas uz šo pieeju. Stājoties, pieņēmam, augstskolu fizikas un matemātikas u. c. fakultātēs, abiturientiem eksāmenā tiek piedāvāti vairāki uzdevumi, kas patstāvīgi jāatrisina ierobežotā laika sprīdī.

Otra pieeja spēju mērīšanā veidojusies amerikāņu un Rietumeiropas zinātnieku – angļu zinātnieka F. Galtona (1822 - 1911), franču zinātnieka A. Bine, amerikāņu zinātnieka D. Kettela (1860 - 1944), vācu zinātnieka V. Šterna u. c. darbos. Šie zinātnieki sastādījuši testoloģiskos uzdevumus dažāda vecuma grupām.

Vispārīgam priekšstatam par šiem uzdevumiem apskatīsim piemēru no D. Kettela uzdevumiem:

- es domāju, ka vārdam "neprecīzs" vārds ar pretēju nozīmi ir:
 - a) nevīžīgs,
 - b) rūpīgs,
 - c) pievilcīgs;

- ar diviem pārējiem vārdiem nav saistīts vārds:
 - a) mēness,
 - b) gaiss,
 - c) saule;
- ja pulksteņa rādītāji sakrīt pēc pareiza pulksteņa katrām 65 minūtēm, tad šis pulkstenis:
 - a) atpaliek,
 - b) iet precīzi,
 - c) steidzas.

Parasti šādu uzdevumu mērķis nav noteikt zināšanas kādā konkrētā jomā (matemātikā, fizikā, vēsturē utt.). Tiem ir abstrakts raksturs, turklāt tie ir sastādīti ar tādu aprēķinu, lai attiecīgā vecuma cilvēku lielākā daļa tos varētu atrisināt. Psihologi izstrādājuši uzdevumus, kas atbilst cilvēkiem no pirmsskolas līdz sirmam vecumam. Taču novēroti gadījumi, kad 15 gadus vecs pusaudzis atbildējis tikai uz tiem jautājumiem, kas bija domāti 10 gadus vecam bērnam un otrādi: 10 gadus vecs bērns izpildījis uzdevumus, kas domāti piecpadsmitgadīgam pusaudzim. Tas rosināja zinātniekus ieviest vairākus jēdzienus.

MA (angl. mental age) – cilvēka garīgais vecums, kas atbilst to uzdevumu līmenim, ko viņš risina.

Ja 10 gadus vecs bērns risina uzdevumus, kas domāti piecpadsmitgadīgam, tad viņa MA = 15. Ja tas ir otrādi, tad piecpadsmitgadīgā pusaudža MA = 10.

CA (angl. chronological age) – hronoloģiskais vecums, kas atbilst cilvēka bioloģiskajam vecumam.

Attiecību starp garīgo un hronoloģisko vecumu V. Šterns nosaucis par "intelekta koeficientu" (angl. intellectual quotient – IQ).

$$IQ = \frac{MA}{CA} 100 \%$$

Piemēram, ja 10 gadus vecam bērnam MA = 15, tad viņa IQ=150%, bet ja piecpadsmitgadīga pusaudža MA=10, tad IQ=67%.

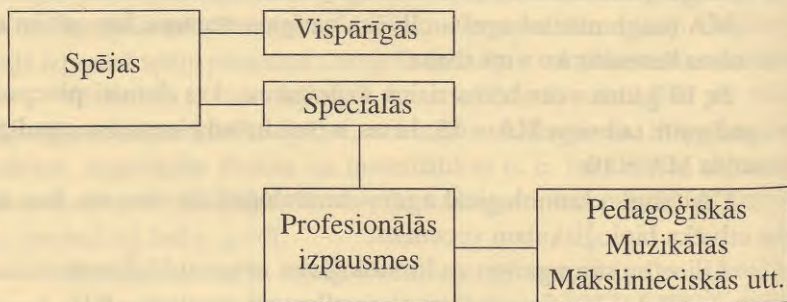
Vienota uzskata par spēju būtību un tātad arī par to mērīšanu pagaidām pasaules psiholoģijas zinātnē nav, kaut gan vairums zinātnieku izprot spējas kā kaut kāda cilvēka darbības veida apgūšanas un izpildes procesa dinamisku (t. i., mainīgu) raksturlielumu.

Spēju veidi un struktūra

Parasti, runājot par cilvēka spējām, ar tām saprot spējas uz kaut kādu konkrētu darbības veidu – matemātiku, literatūru, mūziku, sportu utt. Taču ir arī tādas spējas, kuras nepieciešamas daudzu darbības veidu izpildei, piemēram, intelektuālās spējas, t. i., spējas ātri, dziļi un patstāvīgi apdomāt un risināt dažādus uzdevumus. Izejot no tā, psihologi spējas iedala divās grupās: vispārīgās un speciālās.

Vispārīgās spējas parasti izpaužas daudzu un dažādu darbības veidu apgūšanas un izpildes procesā.

Speciālās spējas – tās ir spējas, kas izpaužas tikai atsevišķos darbības veidos un nosaka to apgūšanas un izpildes īpatnības. Speciālajām spējām var būt tik daudz izpausmes veidu, cik ir cilvēka darbības veidu. Tām ir profesionāla izpausme, t. i., tās var būt mākslinieciskas, pedagoģiskas, muzikālas, kustību utt. Nosacīti šo klasifikāciju var attēlot shematiski.



Tāda ir cilvēkam piemērošā spēju struktūra. Taču bieži gadās tā, ka cilvēks pilda darbību, kas prasa tādu spēju struktūru, kādas viņam nav.

Piemēram, cilvēks, kam ir ritma izjūta, bet ir vāji attīstīta skaņu augstuma atšķiršanas spēja, grib kļūt par mūziķi. Vai šāds cilvēks varēs kvalitatīvi veikt šo darbības veidu? Acīmredzot jā, jo notiks skaņu augstuma atšķiršanas spējas kompensācija (aizvietošana) ar ritma izjūtas

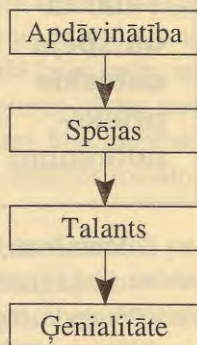
spēju kopējā spēju struktūrā. Šajā gadījumā cilvēks sekmīgi veiks darbību un darīs to īpatnējā veidā.

Psiholoģiskie pētījumi rāda, ka cilvēka spēju struktūra nav stingri fiksēta. Darbības izpildes gaitā spēju struktūra var zināmā veidā pieskaņoties tās prasībām. Spēju kompensācijas mehānismi ļauj cilvēkam pielāgoties dažādiem darbības veidiem.

Spēju attīstības līmeņi

Psiholoģija izdala vairākus spēju attīstības līmeņus. Šos līmeņus var attēlot shematiski:

Cilvēka psihiņas individuāli savdabīgās īpašības, kas ir spēju pamatā, sauc par **apdāvinātību**. Spējas – tās ir apdāvinātība attīstībā. Apdāvinātības, t. i., personības psihiskās īpašības, esamība vēl nenozīmē, ka tā noteikti pārvērtīsies par spējām. Apdāvinātība ir spēju iespēja. Lai šī iespēja realizētos, nepieciešama atbilstoša apkārtējā vide, mērķtiecīga audzināšana. Tāpēc vieni apstākļi var bremzēt spēju attīstības procesu, citi – to paātrināt.



Apdāvinātībai var būt dažāda izpausmes pakāpe, apdāvinātības izpausmi var sekmēt agrīna spēju attīstība. Piemēram, Mocarta, Haidna, Rimski - Korsakova muzikālās spējas izpaudās jau 4 gadu vecumā, Rafaēla mākslinieciskās spējas – 8 gados, Repina – 4-5 gadu vecumā, Puškina sāka rakstīt dzejoļus 9 gadu vecumā.

Spējas savā attīstībā var sasniegt dažādus attīstības līmeņus, kas raksturojas gan kvantitatīvi, gan kvalitatīvi. Spēju augstu attīstības līmeni sauc par talantu. Talants rodas uz sarežģīta, spilgtu un pēc izpausmes pakāpes dziļu cilvēka spēju savienojuma pamata. Kāda atsevišķa spēja, pat ja tai ir visaugstākais attīstības līmenis, nenoteiks cilvēka talantu. Talants ir tāda augsta attīstības līmeņa spēju summa, kura pāriet jaunā kvalitātē. Šīs kvalitātes radīšanai ir nepieciešams saspringts radošs darbs. Visi talantīgie cilvēki parasti izceļas ne tikai ar oriģinalitāti, bet arī ar kolosālām darba spējām un neatlaidību mērķa sasniegšanā.

Talanta attīstības augstākais līmenis ir **ģenialitāte**. Ģenialitāte ir savdabīgs cilvēka talantu savienojums, kā rezultātā rodas jauna darbības apgūšanas un izpildes kvalitāte. Ģenialitāte parasti izpaužas ne tikai sekmīgā darbības izpildē, bet, pats galvenais, pilnīgi jaunu problēmas risināšanas un darbības dažādu sfēru realizācijas ceļu izstrādē. Gan talants, gan arī ģenialitāte ir neatlaidīga darba rezultāts. Ģeniāli cilvēki – reta parādība, jo tās veidošanai ir nepieciešama vienlaicīga vairāku noteikumu ievērošana: augstākā līmeņa apdāvinātība, kas attīstās atbilstošos dzīves apstākļos un, no otras puses, neatlaidīgs, mērķtiecīgs paša cilvēka darbs.

Talanta un spēju dabiskie priekšnoteikumi

Tāpat visas personības psihiskās īpašības nosaka gan sociālie faktori, gan iedzimtās (iedzimtības ceļā no vecākiem mantotās un augļa attīstības stadijā iegūtās) anatomiski fizioloģiskās organisma īpatnības. Cilvēka organisma anatomiski fizioloģiskās īpatnības ir viņa spēju attīstības dotības.

Piemēram, par motoro (kustību) spēju attīstības dotībām var kalpot muskuļu sistēmas kustīgums un spēks, par intelektuālo spēju – nervu sistēmas kustīgums, laba smadzeņu asinsapgāde, par muzikālo spēju – noteikta iekšējās auss uzbūve, pirkstu garums utt.

Dotības ir cilvēka apdāvinātības un spēju dabiskie priekšnoteikumi, taču tās nenosaka apdāvinātības un spēju "automātisku" attīstību. Dotības pilda spēju attīstības anatomiski fizioloģisko iespēju lomu.

Piemēram, ja cilvēkam ir dotības muzikālai darbībai, bet viņš nemācīsies spēlēt mūzikas instrumentus, tad viņa spējas neattīstīsies. Tai pašā laikā uz viena dotuma pamata var attīstīties visdažādākās spējas. Piemēram, gari pirksti var sekmēt muzikanta, ārsta, friziera u. c. spēju attīstību.

Spēju attīstība

Jebkurai cilvēku sabiedrībai ļoti svarīgs ir informācijas, zināšanu un pieredzes nodošanas process no paaudzes uz paaudzi. Tā kā spē-

jas nosaka atsevišķa cilvēka informācijas un pieredzes apgūšanas ātrumu un vieglumu, tad šī problēma vienmēr ir bijusi aktuāla daudziem zinātniekiem.

Šī problēma īpaši saasinājās XVIII - XIX gs. diskusijās, kurās tika risināts jautājums par cilvēka spēju iedzimtības vai iegūšanas raksturu.

Sākot ar angļu psihologa F. Galtona darbiem ("Iedzimtais ģēnijs", "Angļu zinātnes cilvēki: to daba un audzināšana" u. c.) tika likts pamats zinātniskam uzskatam par spējām kā iedzimtības faktoru. Galtons uzskatīja, ka līdzīgi tam, kā vidēja auguma cilvēki sastāda pašu izplatītāko grupu, bet gara auguma cilvēki ir sastopami daudz retāk, cilvēki atšķiras no vidējiem rādītājiem arī spēju jomā. Teiktā eksperimentālam apstiprinājumam viņš izstrādāja speciālu anketu (tāpēc jau viņu arī uzskata par testoloģiskā virziena pamatlicēju psiholoģijā) un izsūtīja to tā laika Anglijas ievērojamākajiem zinātniekiem. Tai pašā laikā spēju rašanās jautājuma dziļākai analīzei viņš pirmais sāka pielietot "dvīņu metodi": novēroja to cilvēku – dvīņu spēju attīstību, kam bija identiski bioloģiskie un fizioloģiskie faktori, bet kuri attīstījās dažādos sociālos apstākļos.

Pretstatā uzskatam par spēju iedzimtību (sākot ar Aristoteli pastāvēja uzskats par spējām idejās "tabula rasa" (lat. "tīrā tāfele"), tāfele, uz kuras ar audzināšanu var uzrakstīt visu, ko tik vēlas), angļu filozofs Dz. Loks, franču domātājs Ž. Ž. Ruso u. c. apgalvoja, ka audzināšana ir cilvēka spēju veidošanas izšķirošais, bet ne vienīgais faktors.

Līdzās šiem diviem virzieniem, kas aplūkoja spējas vai nu kā iedzimtības, vai kā sociālas nosacītības produktu, Lielbritānijā iezīmējās trešā pieeja spēju izpratnē. Angļu filozofs T. Rīds (1710 - 1796) izvirzīja "veselā saprāta" koncepciju, kurā apgalvoja, ka cilvēks piedzimst ar principu un patiesību rezervi, kas ļauj viņam dažādi apgūt sociālo pieredzi, īpatnēji reaģēt uz audzināšanas procesu.

Līdz pat mūsu dienām psiholoģijas zinātne nav devusi galīgo atbildi uz jautājumu par cēloņiem, kas nosaka cilvēka spējas. Visizplatītākā uzskata par cilvēka spēju attīstības problēmu pamatdoma ir tāda, ka cilvēka spējas nosaka bioloģisko (dotības) un sociālo (vide un audzināšana) faktoru dialektiska vienotība, turklāt šo vienotību nodrošina pašas personības aktivitāte. Jo, ja atzīt tikai ideju par spēju iedzimtību, tad

automātiski jāatmet to attīstības problēma, jo iedzimtību izmainīt nevar. Savukārt ideja par pilnīgu spēju atkarību no audzināšanas ir apšaubāma, jo reālajā dzīvē nav iespējams jebkuru cilvēku izaudzināt par ģeniālu zinātnieku, mākslinieku, rakstnieku utt.

Lai efektīvi attīstītu cilvēka spējas, ir jānosaka tās darbības sfēras, kurās var izpausties viņa apdāvinātība, t. i., dot spēju kvalitatīvu raksturojumu. Tas ir saistīts ar lielām grūtībām, jo, lai šādu raksturojumu dotu, cilvēkam ir jāizmēģina daudz dažādu darbības veidu. Tieši šajā procesā notiek audzināšanas darbību un savu dotību, un apdāvinātības "pielāgošanas" un "izmēģināšanas" "saplūšana" katrā no tiem. No otras puses, pārbaudot sevi daudzos darbības veidos, notiek cilvēka interešu, motīvu, vajadzību, rakstura utt. veidošanās. Apdāvinātība var attīstīties un kļūt par spēju tikai tajā gadījumā, ja cilvēkam patiek kāds darbības veids, ja uz to viņam rodas nosliece (t. i., apdāvinātība + interese). Tas nozīmē, ka interese veicina spēju veidošanos, bet attīstošās spējas savukārt padziļina un bagātina interesi.

Spēju attīstība ir nesaraucjami saistīta ne tikai ar interesi, bet arī ar darbības motīvu, ar personības pārlicību.

Mūsdienu vācu psihologs K. Feige, analizējot bagātu statistikas materiālu, pierādīja, ka sportā "agrīno zvaigžņu" karjera ātri beidzas, bet tie, kuru talants "uzplaukst" nedaudz vēlāk, turas šajā līmenī ievērojami ilgāk. Kāpēc tas tā notiek? Tas notiek tāpēc, ka treniņu organizēšanas procesā, kas arī ir audzināšanas process, jaunajam sportistam neveidojas noturīga sporta panākumu motivācija, bet veidojas citi, virspusēji motīvi: skaisti sporta tērpi, daudzu skatītāju uzmanība utt.

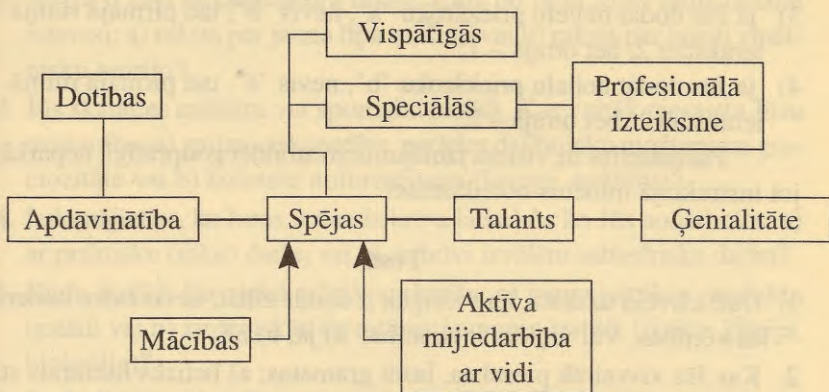
No tā var secināt, ka spēju un talanta attīstībā milzīga nozīme ir personības psihiskajām īpašībām, kuras uz spējām tieši neattiecas. Ievērojot visu iepriekš minēto, var noformulēt noteikumus, kas jāievēro, attīstot savas spējas:

- tiecieties izmēģināt sevi dažādos darbības veidos, vērojot, kur Jums darbs veicas vieglāk un ātrāk, kurš no tiem Jums šķiet interesantāks, kur Jums sāk izpausties apdāvinātība un ievirze;

- neizvēlieties profesiju tikai pēc "prestīža" kritērija, bet izvēlieties to, kas Jums patiek un kurā Jums sokas;

- par talantu nepiedzimst, par to kļūst neatlaidīga darba rezultātā.

Shematiski sakarus starp tēmas "Spējas un dotības" pamatjēdzieniem var attēlot šādi:



PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "SPĒJAS UN DOTĪBAS"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Personības tieksmju noteikšana ar L. Jovaišas⁹ testa palīdzību".

Aprīkojums. Tests, atbilžu veidlapa.

Instrukcija. Jums tiek piedāvāts noteikumu vai jautājumu saraksts.

Uz katru no tiem ir divas iespējamās atbildes. Izvēlieties, kurai no tām Jūs dodat priekšroku un ierakstiet atbilžu veidlapas attiecīgajā rūtiņā! Ja atbilžu varianti Jums šķiet vienādi interesanti, priekšroka tomēr Jums jādod tikai vienam no tiem. Savas atbildes varat novērtēt ballēs šādā veidā:

- 1) ja Jūs piekrītat atbildei "a", bet nepiekrītat "b", tad pirmajā rūtiņā ierakstiet ciparu 3, bet otrajā – 0;

⁹ L. Jovaiša – mūsdienu lietuviešu psihologs.

- 2) ja Jūs piekrītat "b" atbildei un nepiekrītat "a", tad pirmajā rūtiņā ierakstiet 0, bet otrajā – 3;
- 3) ja Jūs dodat nelielu priekšroku "a", nevis "b", tad pirmajā rūtiņā ierakstiet 2, bet otrajā – 1;
- 4) ja Jūs dodat nelielu priekšroku "b", nevis "a", tad pirmajā rūtiņā ierakstiet 1, bet otrajā – 2.

Pacentieties uz visiem jautājumiem atbildēt godprātīgi, nepārkāpjot instrukcijā minētos noteikumus!

Tests.

1. Daži cilvēki uzskata, ka svarīgāk ir daudz zināt, nevis ražot materiālās vērtības. Vai viņiem ir taisnība: a) jā, b) nē.
2. Kas Jūs visvairāk piesaista, lasot grāmatas: a) lielisks literārais stils vai b) spilgts varoņu drošsirdības attēlojums?
3. Kurš apbalvojums Jūs vairāk iepriecinātu: a) par zinātnisku izgudrojumu vai b) par sabiedrisku darbību?
4. Ja Jums būtu iespēja izvēlēties kādu posteni, kuru Jūs izvēlētos: a) universālveikala direktoru vai b) rūpnīcas galveno inženieri?
5. Kas, Jūsaprāt, augstāk jāvērtē pašdarbības dalībniekos: a) tas, ka viņi sniedz cilvēkiem mākslu un skaistumu vai b) tas, ka viņi pilda sabiedriski derīgu darbu?
6. Kādai cilvēka darbības jomai, pēc Jūsu domām, nākotnē būs domnējoša nozīme: a) fizikai vai b) fizikulturai?
7. Ja Jums piedāvātu skolas direktora posteni, kam Jūs pievērstu lielāku vērību: a) nepieciešamo ērtību radīšanai (paraugēdnīca, atpūtas istaba utt.) vai b) draudzīga un darbu mīloša kolektīva izveidošanai?
8. Jūs esat izstādē. Kas Jūs vairāk saista pie eksponātiem: a) krāsas, formu pilnība vai b) to uzbūve (kā un no kā tie izgatavoti)?
9. Kādas cilvēka rakstura īpašības Jums vairāk patīk: a) vīrišķība, drosmē, izturība vai b) draudzība, uzmanība, mantkāres trūkums?
10. Iedomājieties, ka Jūs esat universitātes profesors! Kuram priekšmetam Jūs dotu priekšroku: a) literatūrai vai b) fizikai, ķīmijai?
11. Jums ir iespēja aizbraukt uz dažādām valstīm. Kādā kvalitātē Jūs labāk gribētu braukt: a) kā pazīstams sportists uz starptautiskām sa-

- censībām vai b) kā pazīstams ārējās tirdzniecības speciālists ar mērķi nopirkt nepieciešamās preces Jūsu valstij?
12. Avīzē ir divi dažāda satura raksti. Kurš no tiem Jums radīs lielāku interesi: a) raksts par jauna tipa mašīnu vai b) raksts par jaunu zinātnisku teoriju?
 13. Jūs skatāties militāru vai sportisku parādi. Kas vairāk piesaista Jūsu uzmanību: a) gaitas saskaņotība, parādes dalībnieku možums un graciozitāte vai b) kolonnu noformējums (karogi, apģērbs)?
 14. Iedomājieties, ka Jums ir daudz brīva laika! Ar ko Jūs nodarbotos: a) ar praktisku (roku) darbu vai b) ar brīvi izvēlētu sabiedrisku darbu?
 15. Kādu izstādi Jūs vislabprātāk apskatītu: a) jaunu pārtikas produktu izstādi vai b) zinātniskās literatūras jaunumu izstādi (fizika, ķīmija, bioloģija)?
 16. Ja skolā būtu tikai divi pulciņi, kuru no tiem Jūs izvēlētos: a) tehnisko vai b) muzikālo?
 17. Kā Jums šķiet, kam būtu jāpievērš lielāka uzmanība skolā: a) skolēnu sekmībai, jo tas nepieciešams nākotnei vai b) sportam, jo tas ir nepieciešams veselības nostiprināšanai?
 18. Kādus žurnālus Jūs labprātāk lasāt: a) zinātniski populārus vai b) literāri mākslinieciskus?
 19. Kurš no diviem darbiem Jums ir pievilcīgāks: a) darbs ar mašīnām svaigā gaisā vai b) "staigājošs" darbs svaigā gaisā (ceļu meistars, mežzinis, agronoms)?
 20. Kura skolas funkcija, pēc Jūsu domām, ir vissvarīgākā: a) sagatavot audzēkņus praktiskam darbam, prasmei nodrošināt sev materiālo labklājību vai b) sagatavot audzēkņus darbam ar cilvēkiem, lai viņi varētu palīdzēt citiem?
 21. Par kuriem izciliem zinātniekiem Jūs vairāk interesējaties: a) par Popovu, Ciolkovski vai b) Mendeļejevu, Pavlovu?
 22. Kas cilvēkam ir svarīgāk: a) radīt sev labvēlīgu, ērtu sadzīvi vai b) dzīvot bez ērtībām, bet ar iespēju lietot un radīt mākslas vērtības?
 23. Sabiedrības labklājībai ir nepieciešama: a) justīcija vai b) tehnika. Kas, Jūsaprāt, nepieciešamāks cilvēces nākotnei?
 24. Kuru no divām grāmatām Jūs lasītu labprātāk: a) par sportistu sasniegumiem vai b) par rūpniecības attīstību valstī?

25. Kas sabiedrībai nesīs lielāku labumu: a) rūpes par pilsoņu labklājību vai b) cilvēku uzvedības pētījumi?
26. Sadzīves pakalpojumu dienests sniedz dažādus pakalpojumus (izgatavo apavus, šuj apģērbu utt.). Vai Jūs uzskatāt par nepieciešamu: a) arī turpmāk attīstīt šo nozari, lai vispusīgi apkalpotu cilvēkus vai b) labāk radīt tādu tehniku, ko varētu izmantot sadzīvē?
27. Kādas lekcijas Jūs labprātāk klausītos: a) izcilu cilvēku, kuri strādā citu labā vai b) par izciliem māksliniekiem?
28. Kāda rakstura zinātnisku darbu Jūs izvēlētos: a) darbu ar grāmatām bibliotēkā vai b) darbu svaigā gaisā, ekspedīcijās?
29. Kas Jūs visvairāk ieinteresētu presē: a) paziņojums par laimestu naudas un mantu loterijā vai b) paziņojums par notikušu mākslas izstādi?
30. Jums tiek piedāvāta profesijas izvēle. Kuru Jūs izvēlētos: a) fizikāli vai citu darbu, kas saistīts ar kustībām, vai b) tehnisku?

Atbilžu veidlapa.

1	a	b				9							
2			a		b	10		a				b	
3	a			b		11	a				b		
4		a			b	12		a				b	
5			a	b		13	a			b			
6	a				b	14		a	b				
7		a		b		15					a	b	
8			a		b	16		a		b			
	A	B	C	D	E	F		A	B	C	D	E	F

Saskaitiet balles katrā no četriem blokiem atbilstoši ailēm A, B, C, D, E, F. Izmantojot sekojošo atslēgu, saskaitiet ballu summu I-VI ailē!

17		a			b		24			a	b		
18				a		b	25	a	b				
19			a		b		26				a		b
20	a	b					27	a				b	
21			a	b			28		a	b			
22	a					b	29				a	b	
23		a	b				30			a			b
	A	B	C	D	E	F		A	B	C	D	E	F

Jautājumi	I	II	III	IV	V	VI
1-8	D	A	E	C	F	B
9-16	C	F	B	D	A	E
17-23	B	D	C	F	E	A
24-30	A	B	F	E	C	D
Summa						

Rezultātu analīze.

Skaitlis, kas iegūst katrā no stabiņiem I, II, ... , VI, atbilst šādu Jūsu tieksmju izpausmei:

- I. Saskarsme.
- II. Garīgs darbs.
- III. Praktiska nodarbošanās.
- IV. Māksla.
- V. Kustība.
- VI. Ekonomika.

Jo lielāks skaitlis, jo vairāk izpaužas Jūsu tieksmes šajā darbības jomā, jo mazāks skaitlis, jo mazāk izteiktas tieksmes.

Jautājumi atkārtojumam.

1. Vai diviem vienšūnas dvīņiem var būt dažādas spējas? Pierādiet savu atbildi!
2. Vai bērni iegūst spējas iedzimtības ceļā no vecākiem?
3. Vai dažādu nacionalitāšu vai rasu cilvēkiem ir dažādas spējas?

Sestā nodaļa

PERSONĪBAS ATTĪSTĪBA

Lai dziļāk izprastu cilvēka psihiskās attīstības procesu, nepieciešams vēlreiz atcerēties jēdziena "attīstība" saturu. Šī jēdziena izpratnē pastāv divas pieejas. Viena no tām apskata attīstību kā kaut kādas iepriekš noteiktas sistēmas pieaugumu vai samazināšanos, kā tās īpašību vai kvalitātes atkārtošanos. Saskaņā ar otru pieeju attīstības process tiek apskatīts kā sistēmas veco īpašību vai kvalitāšu pāreja jaunās, uzkrājot kvantitāti un uz tās pamata rodoties jaunai kvalitātei. Kvantitatīvās izmaiņas norit pakāpeniski, dažreiz pat nemanāmi, taču, sasniedzot noteiktu līmeni, tās lēcienveidīgi, "revolucionāri" pāriet jaunā stāvoklī. Apskatot cilvēka psihisko attīstību atkarībā no vecuma, faktoros un virzītājspēkus, kuri šo procesu ietekmē, mēs vadīsimies no otrās – kvalitatīvās – pieejas pozīcijām.

6.1. Bērna psihes attīstība

Psihiskās attīstības faktori

Psihiskās attīstības faktoru pētīšanas problēmai ir sena vēsture. Šīs problēmas risināšanā var nosacīti izdalīt trīs pieejas. Pirmajā no tām tiek pieņemts, ka pamatfaktors, kas ietekmē cilvēka psihisko attīstību, ir vide, kurā viņš dzīvo. Otrā pieeja prioritāti dod cilvēka pēctecībai. Trešajā pieejā ir mēģināts savienot vienā veselā pēctecības un vides faktoros.

Sākot ar Aristoteli, kurš jaundzimušā psihi iztēlojās kā "tīru tāfeļi", līdz pat mūsdienām pastāv teorijas, kas psihes attīstībā dominējošo lomu piešķir videi. Dž. Loks teorētiski padziļināja un mēģināja praktiski pierādīt vides vadošo lomu bērna psihiskajā attīstībā. Šīs pieejas teorētiskie postulāti noliedz cilvēka anatomiski fizioloģisko īpatnību (ner-

vu sistēmas, galvas smadzeņu u. c. uzbūve) ietekmi uz psihiskās attīstības dinamiku. Savukārt šajā pieejā var izdalīt vēl divus novirzienus, kas nedaudz atšķirīgi risina vides ietekmes problēmu uz psihisko attīstību. Pirmais no tiem atzīst, ka bērna psihisko attīstību nosaka nemainīga vide, kurā viņš dzīvo. Turklāt vecāku, skolotāju u. c. pūles un audzināšanas darbības nevar ietekmēt psihiskās attīstības gaitu. Otrais novirziens šo problēmu aplūko no interakcionisma (angl. interaction – mijiedarbība) pozīcijām, uzskatot, ka psihiskajā attīstībā vadošā loma ir starpperšonu mijiedarbībai (ar vecākiem, skolotājiem utt.). Interakcionismu teorētiski un eksperimentāli pamatojis amerikāņu zinātnieks Dž. Mids.

Pieeja, kas teorētiski noformējās uz Dekarta darbos izvirzītā "iedzimto ideju" pamata, par cilvēka psihiskās attīstības noteicošo faktoru uzskata pēctecību. Pēc šīs pieejas piekritēju domām, cilvēks piedzimst ar pēcteciņu, dabas dotu ievirzi – dotumiem, kas ielikti viņa organismā vēl pirms dzimšanas. Saskaņā ar šiem dotumiem norit viņa psihiskā attīstība. Dabas doto dotumu iespaids ir nenovēršams – visa bērna attīstība ir iepriekš noteikta un viņš var sasniegt tikai savu attīstības līmeni.

Sākot ar vācu filozofa G. Leibnica (1646–1716) darbiem iezīmējās mēģinājumi savienot šīs divas augstāk minētās pieejas vienotā pieejā. Leibnics, piemēram, uzskatīja, ka cilvēka dvēselē ir dažas noslieces, kuras ar audzināšanas palīdzību var izmainīt. Viņš rakstīja, ka ietekme uz cilvēka dvēseli "... līdzinās starpībai starp patvaļīgi no akmens vai marmora izveidotām figūrām un figūrām, kuras ar marmora dzīslu jau ir iezīmētas vai tām ir tieksme iezīmēties, ja veidotājs tās izmanto". Vienotā pieeja tika zinātniski sistematizēta vācu psihologa V. Šterna (1871–1938) darbos, kurš uzskatīja, ka abi faktori mijiedarbojas, "konvertē" viens ar otru. Taču precīzus šo faktoru mijiedarbības mehānismus viņš nav izstrādājis, tos viņš savienojis daļēji mehāniski apmēram proporcijā 50:50.

Teorētiski vairāk noslēgtu pamatojumu vienotā pieeja ieguva krievu psihologa L. Vigotska (1896–1934) darbos, kurš ieviesa jēdzienu "attīstības sociālā situācija", pamatojoties uz ko tika veikta abu psihiskās attīstības faktoru – bioloģiskā un sociālā – mijiedarbības kā dialektiskas vienības analīze. Bioloģiskā faktora elementi ir iedzimtība un pēctecība. Pēctecība ir tas, ko bērni manto no vecākiem: nervu sistēmas, galvas smadzeņu, maņu orgānu uzbūve, citi fiziskie raksturojumi, ko

sauc par dotumiem. Iedzimtība ir tie raksturojumi, kuri bērnam ir dzimšanas brīdī, t. i., pēctecība plus atsevišķas pazīmes, ko nosaka diġļa dzīve mātes organismā (mātes veselības stāvoklis, ārstniecības līdzekļu un alkohola lietošana, smēķēšana, ekoloģija u. c.). Bioloģiskais faktors ir cilvēka dabiskais pamats. Tā būtību veido sociāli nozīmīgas īpašības.

Tāpēc cilvēks kā personība veidojas vides ietekmē, kas ietver sevī fizisko pasauli (gaiss, ūdens, saule, augu valsts, klimats utt.) un sociālo vidi (dzīve cilvēku sabiedrībā). Pēc Vigotska domām, šie abi faktori apvienojas dialektiskā vienībā ar paša cilvēka aktivitātes palīdzību. Viņš parādīja, ka psihs izmaiņas notiek ar kultūras un sociālo zīmju apgūšanas un izmantošanas starpniecību, no kurām visbūtiskākās ir valoda un runa. Cilvēka runas apgūšanas un pielietošanas process "cilvēcisko" viņa psihi. Tai pašā laikā jebkura psihiskā attīstība norit, pamatojoties uz sociālo programmu un tās kontrolē. Šī programma ir virzīta uz cilvēka aktivitātes organizēšanu, un tās ir mācības un audzināšana.

Vigotska koncepcijas dziļākai izpratnei pamēģināsim atbildēt uz jautājumu: kāpēc vienā un tajā pašā ģimenē pat viensūnas dvīņi var stipri atšķirties – viens no viņiem labi mācās, ievēro morāles normas utt., bet otrs – mācās slikti, piekopj asociālu dzīves veidu? Šajā piemērā minēto dvīņu gan bioloģiskie, gan sociālie faktori maz atšķiras, jo dvīņiem ir vienādi dotumi un gandrīz vienāda sociālā vide. Ar ko tad lai izskaidro viņu atšķirības? Bez šaubām, tās veido viņu aktivitātes virzība un selektivitāte. Viens no viņiem sociālā vidē izvēlas sociāli atbalstāmas attiecības, otrs šajā pašā vidē aktīvi apgūst sociāli neatbalstāmas attiecības. Tāpēc atšķirības aktivitātes virzībā un selektivitātē noved viņus pie dažādiem rezultātiem.

Sākot ar vācu dabaspētnieku F. Millera (1821–1897) un E. Hekeļa (1834–1919) darbiem iezīmējas vēl viena pieeja cilvēka psihiskās attīstības faktoru izpratnē. Šo zinātnieku uzskati par psihiskās attīstības determinantēm atšķiras no visiem iepriekš minētajiem. Šie zinātnieki apgalvoja, ka bērnu psihs attīstības stadijās atspoguļojas bioloģiskās evolūcijas pamatstadijas un cilvēces attīstības kultūrvēsturiskie etapi. Tāpēc, pēc viņu domām, cilvēka psihs veidošanas process slikti pakļaujas mērķtiecīgai iedarbībai – to nosaka sabiedrības attīstības process kopumā. Izejot no šāda viedokļa, bērnu psihs attīstību teorētiski un eksperimentāli pētījuši amerikāņu zinātnieks G. Holls (1846–1924),

šveiciešu psihologs E. Klaperu (1873–1940), vācu psihologs V. Šterns u. c.

Kaut gan vienota uzskata par psihiskās attīstības faktoriem pagaidām zinātnē nav, taču kopumā dominē trešās pieejas tendence cilvēka psihes attīstības izpratnē, kas atzīst bioloģiskā un sociālā faktora dialektisko vienību šajā procesā.

Psihiskās attīstības virzītājspēki

Jebkura attīstības procesa virzītājspēku kodols ir pretstatu cīņa – cīņa starp veco un jauno, kā rezultātā tiek iznīcināts vecais un rodas jauna kvalitāte. Pamatpretruna, kas virza cilvēka psihes attīstību, arī ir pretruna starp jauno un veco kvalitāti viņa psihē.

Piemēram, bērnam ir vajadzība patstāvīgi lasīt pasakas, bet viņš to nespēj darīt, pirms nav iemācījies lasīt. Rodas spilgti izteikta pretruna starp vajadzību sistēmu un tās apmierināšanas līdzekļu trūkumu. Tas liek bērnam attīstīt uz šīs pretrunas atrisināšanu virzītu aktivitāti, kas savukārt sekmē viņa psihes attīstību.

Pētījumi parādījuši, ka psihiskā attīstība nav cilvēka psihisko iespēju palielināšanās mērens taisnvirziena process. Šajā procesā "mierīgas" attīstības periodi mijas ar krīžu periodiem. Krīzes atrisināšanu var iedomāties kā lēcieni, kura rezultātā rodas jauna kvalitāte, kādas nebija "miera", pirmskrīzes periodā. Šo jauno kvalitāti sauc par psihes jaunveidojumu. Rodoties jaunveidojumam, cilvēks pasaulē sāk "saskatīt" kaut ko tādu, ko neredzēja pirms tam, viņa uzvedībā sāk izpausties tādās formas, kādas agrāk tam netika novērotas.

Pasaules vadošie psihologi R. Benedikts, L. Viļotskis, K. Levins, G. Holls, A. Freida, E. Šprangers, E. Eriksons u. c. kopumā atzīst pretstatu cīņu kā psihiskās attīstības virzītājspēku, kaut gan vienota uzskata par pretrunām viņu darbos nav.

Piemēram, G. Holls uzskatīja, ka psihiskās attīstības virzītājspēks ir pašapziņas krīze, kas izpaūžas tādējādi, ka cilvēkam attīstības procesā veidojas katram dzīves etapam atbilstoša "individualitātes izjūta", kas nonāk pretrunā ar iepriekšējā dzīves etapa pašapziņu, – līdzīgi tam,

kā tas notiek ar sabiedrību, tai pārejot no viena vēsturiskā laikmeta otrā. Piemēram, pusaudža stadiju G. Holls saprata kā stadiju, kas atbilst romantisma laikmetam cilvēces vēsturē, – starpposmu starp bērna (medniecības un vākšanas) un pieauguša (attīstītas civilizācijas laikmets) stāvokļiem. Šajā gadījumā pusaudža "individualitātes izjūta" nonāk pretrunā ar bērna pašapziņu, līdz ar to nodrošinot psihe pāreju citā stadijā.

Amerikāņu zinātnieks R. Benedikts uzskatīja, ka psihiskās attīstības virzītājspēks ir pretruna starp vecāku vadību un bērnu pakļaušanos. Kā piemēru, kad šī pretruna ir vāji izteikta, viņš minēja indiāņu ciltis, kuras viņš pētīja. Šajā gadījumā attīstība norit bez spilgti izteiktām krīzēm. Amerikāņu sabiedrībā, pēc R. Benedikta domām, ir spēcīga pretruna "vadība – pakļautība", tādēļ tur cilvēka psihe attīstās paātrināti un ar konfliktiem.

K. Levins psihe attīstības virzītājspēkus saskatīja pretrunā, kas rodas uz grupas piederības izmaiņu pamata, t. i., jaunā cilvēka pārvietošanas no bērnu kopas uz pieaugušo kopu. Tāda pārvietošana rada "kognitīvo disbalansu", kas arī ir galvenā attīstības pretruna. Tēlaini to var iedomāties kā cilvēka iebraukšanu svešā pilsētā, kur viss ir nepazīstams un daudz kas ir aktīvi jāiepazīst.

Tuvi uzskati iepriekš minētajiem uzskatiem par attīstības virzītājspēkiem atrodami amerikāņu psihologa E. Eriksona (pretruna "vadība – pakļautība") un vācu psihologa un pedagoga E. Šprangera (1882–1963) ("Es" koncepcijas krīze) darbos.

Patstāvīgs novirziens psihe attīstības izpratnē ir to zinātnieku darbos, kuri apgalvo, ka psihiskās attīstības virzītājspēki ir pretrunas starp vajadzībām un to apmierināšanas paņēmieniem. Atšķirības šo zinātnieku uzskatos visspilgtāk izpaužas attīstības vadošo vajadzību izpratnē. Piemēram, Zigmunda Freida meita Anna Freida (1895–1982) par vadošajām vajadzībām uzskata seksuālās, L. Vigotskis – sociālās vajadzības.

Vecuma periodizācija

Psihologi izdala divus cilvēka vecuma veidus: fizisko (vai pases) un psihisko (ko nosaka psihiskās attīstības līmenis). Ļoti bieži šie

vecumi nesakrīt (piemēram, desmitgadīgām bērnam var būt 12–13 gadus veca bērna psihiskā attīstība vai otrādi – desmitgadīgām – astoņgadīga psihiskā attīstība).

Pasaules psiholoģijā ir pieņemta šāda fiziskā vecuma periodizācijas sistēma.

Jaundzimušā vecums	0–10 dienas
Zīdaiņa vecums	10 dienas – 1 gads
Agrā bērnība	1–3 gadi
Pirmsskolas vecums	3–6 gadi
Jaunākais skolas vecums	6–7–10 gadi
Pusaudža vecums	11–14 gadi
Agrā jaunība	15–18 gadi

Ja fizisko vecumu nosaka bērna dzīveslaiks un tas var būt ļoti precīzi fiksēts, tad psihiskā vecuma mērīšana ir sarežģīta problēma, kam psiholoģijas zinātnē nav viennozīmīga risinājuma.

Psihiskās attīstības kritēriji

Nosacīti var saskatīt piecas pieejas, ar kuru palīdzību tiek mērīta cilvēka psihiskā attīstība. Par psihiskās attīstības kritērijiem tiek ņemti: 1) tikumiskā (morālā) attīstība, 2) intelektuālā attīstība, 3) pašapziņa, 4) seksuālā attīstība, 5) apziņa vispār.

Psihologi L. Kolbergs un E. Krečmers par psihiskās attīstības kritēriju pamatu pieņēma **morālās apziņas** izveides un izpausmes īpatnības. Turklāt šis apziņas izveides process tika aplūkots nevis kā vienkārša uzvedības ārējo noteikumu apgūšana, bet gan kā iekšējs pārveidošanās un piesavināšanas process. Pārveidošanās un piesavināšanas procesā bērnam veidojas iekšējie morālie standarti. Šo standartu izpausmes uzvedībā tiek ņemtas par cilvēka psihiskās attīstības līmeņa pamatu.

Ž. Piažē un viņa sekotāji par psihiskās attīstības pamatkritēriju izvirzīja **domāšanas izveides līmeni** kā personības intelektuālās sfēras pamatu.

Zinātnieki E. Šprangers (Vācija), A. Vallons (1879–1962) (Francija), K. Bīlers (1879–1963) (Vācija) u. c. par psihiskās attīstības pamatkritēriju izmantoja "Es" atklāšanu un savas **individualitātes apziņšanās** procesu.

Psiholoģiskā orientācijā psihiskās attīstības kritēriju problēmu pētīja A. Freida. Par psihiskās attīstības pamatkritēriju viņa uzskatīja **bērna orientāciju uz seksuālo objektu**. Līdz pat pusaudža vecumam par tieksmes objektu kalpo ģimenes locekļi: māte vai tēvs. Pusaudža vecumā notiek pārorientācija uz seksuālo objektu. Šajā laikā par seksuālo tieksmju objektu parasti kļūst ārpusģimenes pretējā dzimuma pārstāvis.

Krievu psiholoģijā par psiholoģiskās attīstības kritēriju tradicionāli tiek pieņemts **cilvēka apziņas izveides līmenis** kopumā. Vairāk izstrādāts šis jautājums ir D. Eļkoņina (1904–1984) un viņa sekotāju darbos. Atzīstot, ka apziņa veidojas un izpaužas darbībā, viņi noteica vadošos darbības veidus katram vecuma periodam. Vadošo darbības veidu apgūšanas un izpildes process kļuva par cilvēka psihiskās attīstības kritērijiem.

Psihiskās attīstības periodizācija

Sakarā ar to, ka cilvēka psihiskās attīstības vērtēšanai izmanto dažādus kritērijus, patstāv atšķirības arī tās periodizācijā.

L. Kolbergs, par psihiskās attīstības pamatkritēriju atzīstot **tikumiskās apziņas izveides** līmeni, izstrādāja šādu periodizāciju:

I – pirmsmorāles līmenis, kas raksturojas ar to, ka bērni savā uzvedībā orientējas nevis uz ētiskām normām un principiem, bet gan uz iespējamiem pieaugušo pamudinājumiem vai sodiem;

II – "konvencionālās morāles" līmenis, kad bērns savā uzvedībā orientējas uz to, ko gaida un atzīst par labu apkārtējie – šis līmenis izpaužas pusaudžiem (visspilgtāk 10–13 gadu vecumā);

III – "autonomās morāles" līmenis, kad bērna uzvedība atbilst patstāvīgi izstrādātām morāles normām un principiem. Šo līmeni sasniedz tikai 13–16 gadu vecumā.

Ž. Piažē izdalīja un izpētīja 4 intelekta attīstības stadijas un ar tām saistīto cilvēka psihisko attīstību:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| sensomotorā | (no dzimšanas līdz 2 gadiem), |
| pirmsoperacionālā | (no 2 līdz 7–8 gadiem), |
| konkrēto operāciju | (no 7–8 līdz 11–12 gadiem), |

formālo operāciju (no 11–12 līdz 15 gadiem).

Līdzīgu psihiskās attīstības periodizācijas modeli izvirzīja franču zinātnieks P. Žanē (1859–1947). Viņš izdalīja 4 bērna **psihiskās attīstības līmeņus**:

- pirmais līmenis raksturojas ar bērna motoro reakciju attīstību (piemēram, rotaļlietas tuvināšana vai attālināšana u. tml.);
- otrais līmenis – ar perceptīvo (uztverošo) darbību attīstību, šeit veidojas priekšmetu, parādību utt. uztveršanas stabilitāte;
- trešais līmenis – sociāli personiskais raksturojas kā bērna darbības saskaņotības izpausme ar cita cilvēka darbību;
- ceturtais līmenis – intelektuāli elementārā uzvedība. Tā izpaužas runas darbībā, saskarsmē, abstraktās domāšanas veidošanās procesa sākumā.

A. Freida uzskatīja, ka bērni iziet 5 psihoseksuālās attīstības pamatstadijas. Katras stadijas norises raksturs atstāj zināmu iespaidu uz personīgo īpašību veidošanos. Katrā stadijā bērna intereses sakoncentrētas uz kādu noteiktu ķermeņa daļu, kas kalpo kā baudas gūšanas avots.

Orālā (lat. os (oris) – mute) **stadija** – no dzimšanas līdz 2 gadiem. Bērna uzmanība koncentrēta uz muti. Apmierinājums, ko bērns gūst, pareizi viņu barojot, pēc A. Freidas domām, dos to, ka pieaudzis viņš būs ļoti patstāvīgs. Neapmierinātība var novest pie atkarīgas personības veidošanās. Savukārt "iestrēgšana" šajā fāzē var izsaukt noturīgu uzbudinājumu, agresivitāti, noslieci uz pārēšanos, nagu graušanu, smēķēšanu utt.

Anālā (lat. anus – tūplis) **stadija** – no 2 līdz 3 gadiem. Bērna uzmanība koncentrēta uz tūpļa rajonu, uz izkārnījumiem. Šo stadiju sekmiņi izgājušajiem bērniem raksturīga elastīga domāšana, cēlsirdība, akurātība. Šīs īpašības saglabājas visu mūžu. Ātra, ar vardarbību saistīta bērna radināšana podam nākotnē var novest pie pārspīlētas higiēnas noteikumu ievērošanas, pārlicka kārtīguma utt. Tajos gadījumos, kad vecāki nepievērš uzmanību tam, kur un kā bērns kārtu savas dabiskās vajadzības, iespējams, ka pieaugušam viņam būs nosliece uz negativismu, anarhismu u. c.

Falliskā (gr. phallos – vīriešu dzimumloceklis) **stadija** – no 4 līdz 5 gadiem. Šajā stadijā bērni uzmanīgi pēta savus dzimumorgānus. Viņiem pirmo reizi rodas simpātijas pret pretējā dzimuma vecākiem un

nepatika pret tā paša dzimuma vecākiem (Ž. Freids šīs jūtas nosaucis par "Edipa kompleksu" zēniem un "Elektras kompleksu" meitenēm.) Sekmīgi šo stadiju izgājušie bērni parasti viegli atrisina konfliktus, viņu uzvedība ir adekvāta vecāku uzvedībai. Zēni, kuri sadūrušies ar grūtībām, izejot šo stadiju, kļūst par nedrošiem, pasīviem vīriešiem. Meitenes, kļuvušas pieaugušas, pastiprināti tiecas pēc dzimumsakariem ar vīriešiem vai kā kompensāciju par dzimumsakarū trūkumu vēlas bērnu (dēlu).

Latentā (lat. latens (latentis) – slēpts, neredzams) **stadija** – no 6 līdz 12 gadiem. Šajā vecumā bērni nekoncentrējas ne uz kādu noteiktu ķermeņa daļu vai orgānu. Viņu libido it kā "snuž", atrodas miera stāvoklī. Viņi identificē sevi ar sava dzimuma pārstāvjiem, līdz ar to ātri apgūstot sabiedrībā atbalstītas, attiecīgam dzimumam atbilstošas uzvedības formas.

Genitālā (lat. genitale – dzimumorgāni) **stadija** – no 12 līdz 18 gadiem. Šajā vecumā atkal rodas interese par saviem dzimumorgāniem, rodas orientācija un uz pretējā dzimuma personām virzīta aktivitāte.

Pēc A. Freidas domām, galvenie personības raksturlielumi veidojas, bērnam izejot pirmās trīs psihiskās attīstības stadijas.

Visizplatītākais ir E. Eriksona piedāvātais cilvēka psihiskās attīstības periodizācijas modelis, ko izmanto psiholoģiski pedagoģiskajā zinātnē un praksē. Eriksons cilvēka psihosociālajā attīstībā saskata **8 stadijas**. Katrā stadijā cilvēks izjūt krīzi, kuras būtība ir konflikts starp pretējiem apziņas stāvokļiem.

Stadija	Konflikta būtība	Aptuvenš vecums
1.	Konflikts starp uzticību un neuzticību apkārtējai pasaulei	Piedzimšana– 1 gads
2.	Konflikts starp neatkarības sajūtu un kauna un šaubu sajūtu	1–3 gadam
3.	Konflikts starp iniciatīvismu un vainas sajūtu	4–5 gadi
4.	Konflikts starp darba mīlestību un nepilnvērtības sajūtu	6–11 gadi
5.	Konflikts starp noteikta dzimuma piederības apziņu un attiecīgā dzimuma uzvedības formu neizpratni	12–18 gadi

Stadija	Konflikta būtība	Aptuvens vecums
6.	Konflikts starp tieksmi pēc intīmām attiecībām un sajūtas, ka esi izolēts no apkārtējiem	Agrais pieaugušā vecums
7.	Konflikts starp dzīves aktivitāti un koncentrētību uz sevi un savām vecuma problēmām	Pieaugušā vecums
8.	Konflikts starp dzīves pilnības sajūtu un izmisumu	Vēlais pieaugušā vecums

Gadījumā, ja konflikts atrisinās sekmīgi, krīze neiegūst asas formas un beidzas ar sociāli atzīstamu personības īpašību izveidošanos. Nesekmīgs krīzes atrisinājums parasti noved pie tā, ka, pārejot jaunā stadijā, cilvēkam jāatrisina pretrunas, kas raksturīgas ne tikai konkrētajai, bet arī iepriekšējai stadijai. Tas kopumā noved pie sociāli negatīvu personības raksturojumu veidošanās. Piemēram, ja bērns agrā bērnībā paudis neticību cilvēkiem tāpēc, ka tie slikti pret viņu izturējušies, tad visa viņa turpmākā attīstība var noritēt pa nenormālu emocionālo līniju, kas vēlāk radīs pārlieku kautrīgumu, pasivitāti, nepilnvērtības sajūtu, izolētību utt.

Pēc Eriksona domām, katram cilvēkam savā attīstībā ir jāiziet caur uzvedības polāro formu konfliktu, "uzsūcot" sevī tā raksturlielumus. Turklāt katrs pieaugušais nes savā personībā katra noietā posma īpatnības.

Krievu psiholoģiski pedagoģiskajā zinātnē un praksē galvenokārt izmanto bērna psihiskās attīstības periodizāciju, ko izstrādājuši D. Elkoņins un viņa sekotāji. Tā pamatojas uz vadošo darbības veidu izdalīšanu katrā periodā. Šīs pieejas pamatidejas var ilustrēt tabulas veidā. (skat. nāk. lpp.).

D. Elkoņins katrā vecuma periodā izdalīja vairākas vadošās darbības, kuru apgūšanas un izpildes process nosaka bērnu psihisko attīstību.

Zidaiņa vecumā vadošā darbība ir tieša emocionāla saskarsme ar pieaugušajiem. Izpildot šo darbību, bērnam veidojas orientējošas un

Vecums	Vadošais darbības veids	Psihes jaunveidojumi	Krīzes
Zīdaiņa vecums (0–1)	Tieša emocionāla saskarsme ar pieaugušajiem	Rosības komplekss. Runa	2,5 mēneši 1 gads
Agrā bērnība (1–3)	Priekšmetiski manipulatīvā darbība	Uzskatāmi darbīgā domāšana "Es sistēma" vai "Es" – koncepcija	3 gadi
Pirmsskolas vecums (3–6–7)	Lomu spēles	"Sociālais Es"	6 gadi
Jaunākais skolas vecums (6–7–11)	Mācības	Psihisko procesu tiešums	11–12 gadi
Pusaudža vecums (11–15–16)	Saskarsme	"Pieaugušā sajūta"	15–16 gadi
Agrīnais jaunieša vecums (15–18)	Mācību–profesionālā darbība	Pasaules uzskats, pašapziņa, ideāli utt.	18 gadi

sensomotorās darbības, t. i., darbības, ko pavada un zināmā mērā regulē redze, dzirde, tauste u. c. sajūtas. Šajā vecumā ir divas krīzes: 2,5 mēnešu un 1 gada vecumā. Psihes jaunveidojumi, kas rodas pēc krīzes, – rosības komplekss un runa. Rosības komplekss parasti ir motoro (kušību) reakciju paaugstināšanās (kāju un roku tirināšana, galvas pagriešana utt.), iedarbojoties uz bērna redzes vai dzirdes analizatoriem. Runa kā viengadīga bērna psihs jaunveidojums izpaužas tādējādi, ka no šī brīža sāk veidoties otrais pasaules atspoguļošanas līmenis – vispārināts un netiešs atspoguļojums.

Agrajā bērnībā par vadošo darbības veidu kļūst priekšmetiskā darbība. Šajā periodā bērns sadarbībā ar pieaugušajiem apgūst sabiedrībā izstrādātos priekšmetiskās darbības paņēmienus. Kā psi-

hes jaunveidojums parādās runas un pašapziņas procesa pirmsākumi. Līdz triju gadu vecumam bērns jārparādās vietniekvārdam "Es". Viņam jāsaka: "Es gāju", "Es ņēmu" utt., bet nevis "Pēteris gāja", "Pēteris ņēma".

Pirmsskolas vecumā vadošais darbības veids ir lomu spēle. Spēles procesā bērns apgūst lomas, cilvēku savstarpējās attiecības, saskarsmes paņēmienus, kopdarbības paņēmienus u. c. Rezultātā bērnam līdz 6 gadu vecumam jāizveidojas savam pašnovērtējumam lomu un sociālo attiecību sistēmā, t. i., sociālais "Es".

Jaunākajā skolas vecumā vadošā darbība ir mācības. Mācību procesā veidojas atmiņa un domāšana, tiek apgūtas zināšanas par ārējās pasaules priekšmetiem un parādībām un cilvēku attiecībām. Šī vecuma psihes jaunveidojums – psihisko izziņas procesu apzinātas regulācijas, tīšas uzmanības un pašvērtējuma veidošanās.

Pusaudža vecumā par vadošo darbību kļūst saskarsme dažādās situācijās. Rezultātā pusaudžiem rodas tādi psihes jaunveidojumi kā pašvērtējums, "pieaugušā sajūta", patstāvība, prasme pakļauties grupas normām u. c. Pēc savām izpausmēm pusaudžu vecuma krīze ir visspēcīgākā starp visām pārējām. Šī vecuma posma pētnieks G. Holls nosaucis to par "vētras un spiediena" periodu.¹

Jaunieša vecumā vadošā ir mācību – profesionālā darbība, kuras procesā rodas tādi jaunveidojumi kā pasaules uzskats, intereses, sapņi un ideāli, pašapziņa, jūtas utt. (šim vecumam veltīts 6.3.).

Psihologi atzīmē sensitīvā (visvairāk labvēlīgā) perioda pastāvēšanu katrā psihes attīstības posmā. Citiem vārdiem, katrā vecumposmā ir tās vai citas darbības paaugstinātas uztveramības posms (vecumposmu sensitivitāte), kas šo nodarbību padara par vieglu un labvēlīgu (pieņemamam, valodu mācīšanai sensitīvais periods ir agrā bērnība; starpperzonu saskarsmes normu un paņēmienu apgūšanai – pusaudža vecums). Priekšlaicīga vai novēlota audzināšana vai mācīšana attiecībā pret sensitīvo periodu būs vai nu maz efektīva, vai pat nelabvēlīga bērna psihiskajai attīstībai.

¹ G. Holla koncepcijā, kurā cilvēka psihes attīstības etapi izdalīti pēc analogijas ar cilvēces attīstības vēsturiskajiem periodiem, pusaudžu vecumam atbilst romantisma periods Eiropas kultūrā (18. gs. beigas – 19. gs. pirmā puse), kura ietvaros Vācijā pastāvēja literāra kustība "Vētra un spiediens" ("Sturm und Drang").

Pamēģiniet izskaidrot, kāpēc, vairākus gadus mācot skolā angļu valodu, daudzi to zina visai vāji?

Katram cilvēkam ir nepieciešams zināt psihiskās attīstības sensitīvos periodus, jo viņš audzinās un mācīs savus bērnus.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "BĒRNU PSIHES ATTĪSTĪBA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Bērna psihofizioloģiskās attīstības noteikšana no dzimšanas līdz 1,5 gadu vecumam".

Instrukcija. Jums tiks piedāvāta psihofizioloģiskās attīstības vidējo pamatkritēriju tabula. Izmantojot to un novērojot šā vecuma konkrētu bērnu, Jūs varat izdarīt atbilstošus salīdzinājumus.

Psihofizioloģiskie kritēriji	Vecums
Motorā attīstība	
Sāk turēt galvu	līdz 3 mēnešiem
Pagriežas no muguras uz sāniem	līdz 4,5 mēnešiem
Pagriežas no muguras uz vēdera	līdz 5,5 mēnešiem
Bāž mutē priekšmetus	6–7,5 mēneši
Rāpo	5,5 mēneši
Apsēžas bez citu palīdzības	līdz 7 mēnešiem
Atdarina pieaugušo darbības (sit plaukstas utt.)	7 mēneši
Staigā, turot taisnu muguru	līdz 14 mēnešiem
Patstāvīgi lieto karoti, daļēji prot novilkt apavus	1,5 gadi
Runas ekspresitāte	
Vaļēja "a" skaņa (pret sāpēm, izsalkumu utt.)	3–4 nedēļas
Pirmsrunas vokalizācija (dažādās izpausmēs), pārsvarā P–T–K skaņas	3 mēneši
Sasaukšanās ar pieaugušajiem, pārsvarā O–U–Č–R skaņas	4 mēneši

Psihofizioloģiskie kritēriji	Vecums
Runas ekspresitāte	
Pieaugušā sagaidīšana ar smaidu un skaņām	4 mēneši
Šļupsti, dominē ai-ai skaņas (pozitīvas emocijas) un al-ol	5 mēneši
Pieaugušā runas intonācijas saprašana (šļupstiem ir lietišķa ievirze, skatiens uz pieaugušo šļupstu laikā)	6-8 mēneši
Zilbju deklamācija	9 mēneši
Zilbes kā saskarsmes līdzeklis ar pieaugušajiem	10 mēneši
Runas, žestu, mīmikas parādīšanās	11 mēneši

Jautājumi atkārtošanai.

1. Ja cilvēkam tiktu dota iespēja apmierināt visas savas vajadzības, kas tādā gadījumā notiktu ar viņa psihisko attīstību?
2. Vai "vētru un spiedienu" perioda nosaukums ir attiecināms uz pusaudžu vecumu?
3. Vai iespējama cilvēka psihes bezkrīzes attīstība?

6.2. Es – tēla veidošanās

Kas ir Es – tēls?

Cilvēks, atšķirībā no visiem citiem dzīvjiem radījumiem, ir apveltīts ar pašatspoguļošanas spēju, t. i., viņam piemīt pašapziņa. Uz pašapziņas pamata viņam veidojas zināšanas un priekšstati par savu ārējo izskatu un par savu iekšējo, psihisko pasauli. Psiholoģijā zināšanas un priekšstatus pašam par sevi bieži vien sauc par Es – tēlu. Es – tēls no vienas puses ietver priekšstatus par savu ķermeni, savām psihiskajām un morālajām īpašībām utt., bet no otras puses – sevis salīdzinājumu ar citiem.

Diez vai kāds ir mērījis sava deguna garumu centimetros, taču katrs zina, vai tas ir liels vai mazs, skaists vai nē. Šis vērtējums tiek dots, savu ārieni salīdzinot ar citu cilvēku ārieni.

Psiholoģiskajos pašapziņas pētījumos pastāv vairāki uzskati par Es – tēla saturu un tā veidošanās mehānismiem.

Amerikāņu zinātnieks V. Džeimss (1842–1910) iedalīja Es – tēlu divos līmeņos, nosaucot tos:

- 1) I (angl. – Es) – izzinošais Es;
- 2) me (angl. – mani) – empīriskais Es.

Izzinošais Es ļauj izzināt savu pašapziņu, bet empīriskais Es ir šī procesa galarezultāts, kas ietver sevī priekšstatus par savu ķermeni, psihiskām īpašībām, kā arī visu, kas cilvēkam pieder – apģērbu, māju, ģimeni, īpašumu utt. Tāpēc V. Džeimss empīriskajā Es izdalījis trīs komponentus:

- 1) materiālo Es, kas ietver sevī ķermeni, apģērbu, īpašumu utt.;
- 2) sociālo Es, kas ietver sevī apkārtējo cilvēku novērtējumu;
- 3) garīgo Es, kas ietver sevī cilvēka psihisko spēju un noslieču kopumu.

Turpinot V. Džeimsa pētījumus, mūsdienu amerikāņu psihologs H. Kuli ieviesa zinātniskajā aprītē Es – idejas jēdzienu. Es – ideja ir priekšstatu par sevi integratīvs raksturlielums, kas veidojas tikai mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem un kam ir trīs sastāvdaļas:

- 1) priekšstati par to, kāds es liekos citiem;
- 2) priekšstati par to, kā tas otrs vērtē mani;
- 3) ar diviem iepriekšējiem priekšstatiem saistīts pašnovērtējums, kas izpaužas lepnuma vai pazemojuma jūtās.

Pēc šīs teorijas rašanās sekoja daudzi konkrēti pašvērtējuma pētījumi, kas iekļāva sevis paša, savu iespēju un savas vietas citu cilvēku vidū pētījumus.

Vispilnīgāk Es – tēla mūsdienu teorijas atspoguļotas E. Eriksona un D. Marsia darbos.

E. Eriksona Es – tēla koncepcijas pamatā – jēdziens Es – identitāte, kas atklāj trīs aspektus:

- 1) Es – identitāte aptver un saista pagātņi, tagadni un tiecas nākotnē, līdz ar to īstenojot izvēli starp visiem iespējamajiem personības attīstības ceļiem;

2) Es – identitāte nosaka līdzību sev un nostājas pretī personību "sašķeļošām" tendencēm;

3) Es – identitāte nodrošina Es viengabalaino vienību, ar ko "Es iepazīstu sevi, atšķiru sevi no tiem, kuri pilnīgi nelidzinās man, jo viņi atšķiras no tā, kas es esmu un kas es vēlos būt".

E. Eriksons apgalvoja, ka Es – tas ir dzīves pieredzes pretrunu samierināšanas rezultāts, tiltiņš, kas saista cilvēka pagātni un nākotni. Turklāt Es spēku viņš saprot kā cilvēcisko pamatvērtību – cerības, uzticības, mīlestības, gudrības u. c. – pakāpeniskas apgūšanas produktu. Bez tam Es var maskēties, slēpjot pretrunas starp iekšējo pieredzi un ārējām prasībām.

Tuvas E. Eriksona idejām par Es – tēla problēmām ir D. Marsia idejas. Viņš izprata Es – identitāti kā tieksmju, paradumu, ticējumu un citas cilvēka pieredzes iekšējo struktūru. Saskaņā ar viņa teoriju Es – identitātei ir divi līmeņi – subjektīvā Es sajūta un pakāpenisks personības struktūras izmaiņas stāvoklis –, kas ir savstarpēji saistīti. D. Marsia eksperimentālajos pētījumos tika noteikti cilvēka Es – identitātes četri izveides līmeņi: realizētā identitāte, moratorijs, difūzija, nolemtība.

Realizētā identitāte cilvēkam izpaužas tajos gadījumos, kad viņš ir izvēlējis sev profesiju un sācis profesionālo sagatavošanos; kad viņam ir savs pasaules uzskats un viņš, balstoties uz personīgajiem priekšstatiem, nopietni pieiet savas nākotnes vērtējumam; kad cilvēks ir pilnībā iekļāvies sociālajā, profesionālajā un seksuālajā dzīvē.

Moratorijs (lat. moratorius – aizturošais, palēninošais) izpaužas plašā un pretrunīgā cilvēka uzskatā par personīgo dzīvi; kad cilvēks cenšas atrast kompromisu starp personīgām vēlmēm, vecāku gribu un sociālām prasībām. Parasti šis kompromiss viņam šķiet neiespējams.

Difūzija (lat. diffusio – izplūšana) izpaužas bezrūpībā par dzīves ceļa izvēles problēmām, jebkādu ideoloģisko, profesionālo un dzimummodelu trūkumā.

Nolemtība raksturojas ar to, ka cilvēks nevar patstāvīgi izlemt, koncentrējoties uz priekšstatiem par savu nākotni, pasaules uzskatiem un dzimumlomu citu cilvēku iespaidā.

Pēc satura tuvu D. Marsia Es – tēla modelim savu modeli izvirza mūsdienu krievu zinātnieks I. Kons. Pēc viņa domām, Es – tēls ir **uz sevi vērstu sociālo nostādņu sistēma**. Izejot no tā, ka jebkura sociāla

ievirze ietver sevī trīs komponentus: kognitīvo (zināšanu un priekšstatu sistēma par sevi kā par objektu); uzvedības (gatavība noteiktai darbībai attiecībā pret sevi un apkārtējo pasauli), tā darbojas kā sarežģīts uzvedības motīvs. Es – tēls kā sociālo nostādņu sistēma nodrošina cilvēka **pielāgošanos** apkārtējai videi, organizē **pašizziņu** un **pašrealizāciju**, veic psiholoģisko **pašaizsardzību**.

Tātad Es – tēla kā pašizziņas rezultāta satura teorētiskie pamatmodeļi ir atšķirīgi, kaut gan tiem raksturīga arī daļēja kopība: Es – tēls vai Es – koncepcija ir relatīvi noturīga un zināmā mērā apzināta priekšstatu sistēma par sevi, uz kuras pamata veidojas visas savstarpējās attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem un sevi pašu. Tas ir viengabalains, bet bieži vien arī pretrunīgs sevis tēls sakaru sistēmā ar citiem cilvēkiem, kas ietver sevī sarežģītu sevis kā cilvēka un kā personības psihiskā atspoguļojuma sistēmu:

- savu kvalitāšu, īpašību, ārējā izskata, statusa utt. tēlus;
- zināšanu par sevi pārdzīvojumus – pašcieņa, pašmīlestība utt.;
- uz cieņas pret sevi iekarošanu vērstu darbību, pašpildīgošanos.

Es – tēls ir dialektisks priekšstatu kopums par sevi:

- šobrīd (reālais Es),
- par to, kādam jābūt (ideālais Es),
- par to, kādam ir jākļūst (dinamiskais Es),
- par to, kādam ļoti gribētos kļūst (fantastiskais Es) utt.

Visu šo priekšstatu par sevi formu kopums var būt gan saskaņots, gan arī pretrunīgs, nesabalansēts. Šo kopumu nosaka pašvērtējums kopējās darbības un saskarsmes procesā ar citiem cilvēkiem.

Es – tēls un personības pašvērtējums

Pašvērtējums ir personības sava Es – tēla vērtējums. No pašvērtējuma ir atkarīgas cilvēka attiecības ar apkārtējiem, viņa prasīgums un kritiskā attieksme pašam pret sevi, attieksme pret panākumiem un neveiksmēm.

Psiholoģijas vēsture min daudz pētījumu, kas atklāj cilvēka pašvērtējuma procesa rezultātus un mehānismus.

Piemēram, vācu psihologs K. Gottšaldts veicis ļoti interesantu eksperimentu. Viņš izgatavoja ierīci, kas projicēja uz ekrāna cilvēka fotogrāfiju un tai pašā laikā ļāva apzināti mainīt attēlu. Noliekot pētāmajam priekšā spoguļi, zinātnieks lūdza pētāmajam izmainīt savu attēlu uz ekrāna atbilstoši attēlam spoguļī. Eksperimentā tika fiksēts, ka lielākā apsekojamo daļa "laboja" neprecizitātes uz ekrāna, turklāt, palielinoties vecumam, starpība starp īsto tēlu un apsekojamā uztverto pieauga. Rezultātā tika noformulēts secinājums, ka cilvēkiem reālais Es un ideālais Es bieži vien nesakrīt.

Turpmākie eksperimentālie pētījumi šajā neatbilstībā ļāva atklāt sekojošas likumsakarības:

- gandrīz pilnīga reālā un ideālā Es sakritība – šajā gadījumā pašvērtējums būs paaugstināts;
- adekvāts reālā un ideāla Es savienojums, tas ir cilvēka adekvāta pašvērtējuma gadījums;
- reālais Es ir pretējs ideālajam Es, t. i., cilvēka ideālam, šis ir tas gadījums, kad cilvēka pašvērtējums ir pazemināts.

Svarīga nozīme cilvēka pašvērtējuma veidošanā ir pārdzīvotajiem panākumiem un neveiksmēm, kaut gan tiešas sakarības, ka tikai panākumi noved pie nepamatoti paaugstināta, bet neveiksmes – tikai pazemināta pašvērtējuma, nav. Lielu ietekmi uz cilvēka reakciju panākumu vai neveiksmju situācijās atstāj personības stabilie veidojumi: lokuskontrolē,* satraukums, emocionālā stabilitāte, neatlaidība u. c.

Lai vērtētu cilvēka reakciju panākumu un neveiksmju situācijās, lieto jēdzienu "pretenziju līmenis". Pretenziju līmeni raksturo uzdevumu grūtības pakāpe, mērķi un darbības paņēmieni, ko cilvēks izvēlas, pamatojoties uz savu pašvērtējumu. Parasti cilvēkam raksturīga pašvērtējuma, tātad arī pretenziju līmeņa, paaugstināšanas tendence. Tas ir saistīts ar to, ka cilvēks, risinot dažādus uzdevumus, cenšas gūt pēc iespējas vairāk panākumu un izvairīties no neveiksmēm.

Tajos gadījumos, kad realizācijai izvēlētos uzdevumus cilvēks izpilda, tas viņā izsauc panākumu pārdzīvojumu, kas savukārt var izsaukt pretenziju līmeņa "nobīdi" uz grūtāku uzdevumu izvēles pusi. Ja cilvēks piedzīvo neveiksmi, var notikt "nobīde" uz viņa pretenziju lī-

* Lokuskontrolē – tieksme izskaidrot savu uzvedību ar ārējiem vai personības iekšējiem faktoriem (sīkāk par to "Agrīnās jaunības psiholoģija.")

meņa pazemināšanas pusi. Abi gadījumi (izvēlēto uzdevumu pārāk augsta vai pārāk zema grūtību pakāpe) liecina par to, ka cilvēkam ir nereāls pretenziju līmenis un ka viņa pašvērtējums ir neadekvāts. Uz cilvēka pašvērtējuma un viņa pretenziju līmeņa sakarības pamata tiek veidotas daudzas eksperimentālas pašapziņas pētīšanas metodikas.

Personības pašvērtējums un pašcieņa

Cilvēks vērtē sevi divējādi: 1) salīdzinot pretenziju līmeni ar savas darbības rezultātiem un 2) salīdzinot sevi ar citiem cilvēkiem. Uz šī salīdzinājuma viņam veidojas noteikta, viengabalaina attieksme pret sevi, kas izpaužas pašcieņā.

U. Džeimss pašcieņu noteicis pēc sekojošas formulas.

$$\text{Pašcieņa} = \frac{\text{Panākums}}{\text{Pretenziju līmenis}}$$

No šīs formulas var secināt, ka cilvēkiem ar augstu pretenziju līmeni bieži vien ir zems pašcieņas līmenis, jo viņi bieži cietis neveiksmes un otrādi.

Personības pašcieņa ir saistīta ar sevis salīdzināšanu ar citiem un šīs salīdzināšanas rezultātu. Ilustrēsim šo faktu ar mūsdienu amerikāņu psihologa K. Hergena eksperimentu. K. Hergens pētīja cilvēkus, kas piedalījās amatu konkursā kādā prestižā firmā.

Sākumā visiem konkursantiem izmērīja pašvērtējumu. Pēc tam pieņemšanas istabā parādījās vēl viens ("viltus") pretendents uz šo amatu. Vienā gadījumā tas bija ļoti ģērbies, pašpārliecināts, skaists, inteliģenta izskata cilvēks, bet otrā – cilvēks saburzītā uzvalkā, nomītos apavos. Pēc tam visiem pretendentiem vēlreiz mērīja pašvērtējumu. Rezultāti bija šādi: pēc pirmās tikšanās visu pretendentu pašvērtējuma līmenis pazeminājās, bet pēc otrās – paaugstinājās.

Lai cilvēkam izveidotos iekšējam komfortam pietiekamais pašcieņas līmenis, jāizvēlas darbs, kas atbilst viņa personīgajām iespējām, un jāievēro konkrētās situācijas un sociālie apstākļi, kādos šī darbība notiek.

Es – tēla attīstība

Lai gūtu pilnīgāku priekšstatu par Es – tēlu, jāapskata tā veidošanās process visas cilvēka dzīves garumā. Pašapziņas procesa veidošanās un attīstības vērtēšanai psiholoģijā izdala vairākus raksturlielumus: saturs, skaidrība, noturīgums un Es – tēla (pašapziņas) secīgums.

Pašapziņas saturu nosaka atsevišķu pašapziņas komponentu subjektīvā nozīmība (piemēram, pusaudzā un jaunieša gados – ārējie sejas un ķermeņa raksturojumi u. c.). Tāpēc dotais raksturojums nosaka visa Es – tēla saturu.

Pašapziņas skaidrība izpaužas savas individualitātes vērtējumu diferenciācijā (piemēram, kļūstot vecāks, cilvēks aizvien skaidrāk apzinās savu individualitāti, kura pēc tam kļūst par Es – tēla kodolu).

Pašapziņas noturīgums paredz Es – tēla relatīvu nemainību. Bez šaubām, tāpat kā personība kopumā ir tikai relatīvi dinamiska sistēma, tāpat arī tās kodolam – pašapziņai – piemīt noteikts relatīvs noturīgums.

Es – tēla secīgums paredz tā pastāvīgu sarežģītības pakāpes pieauguma procesu. To nodrošina tas, ka cilvēks saskarsmē un kopdarbībā ar citiem cilvēkiem aizvien dziļāk iepazīst sevi un sistematizē zināšanas par sevi.

Minēto Es – tēla raksturlielumu veidošanās process bērnam sākas apmēram no divu gadu vecuma. Līdz **divu gadu vecumam** bērns bieži vien nepazīst sevi ne spogulī, nedz fotogrāfijā. (Izmantojot spoguļi, var pat pārtrīnāt bērna pašapziņas veidošanos. Šajā nolūkā viņam bieži un pastāvīgi jāredz spoguļī viņa attēls.)

Starplaikā starp **divu un triju** gadu vecumu bērns apgūst vietniekvārdu "es". Līdz tam viņš parasti runā trešajā personā. Tas, ka bērna runā parādās teiciens "Es pats!" signalizē, ka ir sācies pašapziņas veidošanās process. Šā vecuma bērna Es – tēla saturā galveno vietu ieņem ārējie, virspusējie savas sejas, ķermeņa utt. vērtējumi, kā arī iezīmējas savas dzimumpiederības diferenciācijas process. Acīmredzot šajā vecumā tādi Es – tēla raksturlielumi kā skaidrība, noturīgums, secīgums vēl nepastāv.

Svarīgs etaps pašapziņas attīstībā ir no **trim līdz sešiem gadiem**. Galvenā bērna nodarbošanās šajā vecumā ir lomu spēle. Tās procesā

bērns nonāk dažādos sakaros un attiecībās ar citiem bērniem. Spēles noteikumi liek bērnam apzināties un vērtēt sevi, vērtēt spēles partnerus un salīdzināt sevi ar viņiem. Tāpēc bērns pastiprināti mācās apzināties sevi kā individu un izzināt apkārtējo cilvēku lomu. Turklāt lomu apgūšana noris ļoti intensīvi, tās "izspēlējot" un "piemērojot sev".

Radikālas pašapziņas izmaiņas notiek pusaudža vecumā. Tas ir vētrains Es – tēla veidošanās, visu tā raksturlielumu – skaidrības, noturīguma, secīguma – kvalitatīvu izmaiņu periods. Personisko īpašību izmaiņas šajā vecumā izsauc radikālas pārmaiņas citu cilvēku, bet līdz ar to arī sevis paša uztverē un vērtēšanā. Pusaudzis sāk vērtēt citus cilvēkus dažādos aspektos: tiek vērtētas nevis virspusējas indivīda un lomas īpašības, bet dziļi personiski uzvedības motīvi, ārējo īpašību un personības psihiskā satura integratīvie raksturlielumi, sociāli tikumiskās normas, cilvēku uzvedības formas utt. Tāpēc pusaudzim vērojama krasa pašvērtējuma nobīde uz savu dziļāko, integratīvo tikumisko raksturlielumu pusi.

Jaunieša vecumā un pieaugušam cilvēkam šī tendence saglabājas, kaut arī tajā notiek kvantitatīvas un kvalitatīvas izmaiņas. Notiek vēl lielāka iedziļināšanās personisko īpašību un motivācijas izziņā, kas izraisa pašvērtējuma izmaiņas.

Krievu psihologs V. Merlins (1892–1982) cilvēka pašapziņas attīstībā izdalīja četras pamatfāzes:

- identitātes, kas izpaužas kā sajūtu, ko rada savs ķermenis un ārējie priekšmeti atšķirību apzināšanās (līdz 11 mēnešu vecumam);
- Es apzināšanās, kad bērns apgūst personu vietniekvārdus un rodas pirmās bērnu negatīvisma izpausmes "Es pats" veidā u. c. (2–3 gadu vecumā);
- savu psihisko īpašību – uztveres, atmiņas, domāšanas, iztēles u. c. – apzināšanās (6–7 gados);
- sociāltikumiskais pašvērtējums, kas veidojas pusaudža un jaunieša vecumā.

Viss iepriekš teiktais ļauj apgalvot, ka Es veidošanās ir sarežģīts, bieži vien pretrunīgs process, kas savā attīstībā pārdzīvo gan kvantitatīvas, gan kvalitatīvas izmaiņas. Ļoti svarīgi ir atcerēties, ka pašapziņa ir personības uzvedības motīvs. Atkarībā no tā, kā cilvēks sevi vērtēs – ļoti augstu vai ļoti zemu – būs atkarīga viņa uzvedība. Pašapziņu galve-

nokārt veido pats cilvēks pašaudzināšanas procesā (to apskatīsim apakšnodaļā "Personības pašaudzināšana").

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "ES -TĒLA VEIDOŠANA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Personības nostādnes uz sevi satura pētīšana, izmantojot 20 izteikumu testu (M. Kuns, T. Makpartlends)".²

Aprīkojums. Hronometrs, veidlapa atbildēm.

Instrukcija. Uz papīra lapas novelciet 20 līnijas! Pēc tam 12 minūšu laikā uz katras no tām uzrakstiet atbildi uz vienkāršu jautājumu: "Kas es esmu?" Atbildi rakstiet pēc kopējas formas: "Es - ..." Uzrakstiet 20 dažādas atbildes uz šo jautājumu! Atbildiet tā, it kā Jūs atbildētu sev, nevis kādam citam. Atbildes sarindojiet tādā secībā, kādā tās Jums ienāk prātā! Nerūpējieties par to loģiskumu vai svarīgumu! Rakstiet ātri, jo laiks ir ierobežots!

Rezultātu apstrāde.

Visas atbildes sadaliet divās kategorijās: objektīvie un subjektīvie raksturojumi. Pie objektīvajiem raksturojumiem pieder visi tāda tipa izteicieni kā "Es - skolnieks", "Es - dēls", "Es - meitene" utt. Pie subjektīvajiem - "Es - laimes luteklis", "Es - gudrinieks", "Es - drošminieks" utt. Pēc tam saskaitiet objektīvo un subjektīvo vērtējumu skaitu! Ja objektīvo vērtējumu skaits ir lielāks par subjektīvo skaitu ($O > S$), tad tas norāda, ka Jūsu pašapziņas veidošanās notiek ar aizkavēšanos. Jūs kaut kādu iemeslu dēļ sevis un citu cilvēku vērtējumos orientējaties uz lomām un ārējiem faktoriem. (Atcerieties, ka tādas

²M. Kuns, T. Makpartlends - mūsdienu amerikāņu psihologi.

tendences lielā mērā atbilst pusaudža vecumam.) Ja esat ieguvuši $S > O$, tad var spriest par Jūsu pašapziņas pilnvērtīgu un harmonisku attīstību. Turklāt šis process atbilst Jūsu jaunieša vecumam. Attiecības kvantitatīvais lielums izsaka Jūsu pašapziņas attīstības paātrinājuma vai atpalicības pakāpi.

Laboratorijas darbs nr. 2

Tēma. "Pašvērtējuma pētīšana".

Aprīkojums. Veidlapa atbildēm, stimulumateriāls.

1. instrukcija.

Uzmanīgi izlasiet visus vārdus, kas raksturo personības īpašības! Izvērtējiet šīs īpašības no noderīguma, sociālās nozīmības un vēlamības viedokļa! Novērtējiet katru no tām no 1 līdz 20 punktiem! Atzīmi "20" ierakstiet X ailē pa kreisi no tās īpašības, kura, pēc Jūsu domām, ir pati vēlamākā, visnoderīgākā un visnozīmīgākā; atzīmi "1" – pa kreisi no tās īpašības, kura ir vismazāk vēlama, noderīga un nozīmīga. Atzīmes no "2" līdz "19" izvietojiet atbilstoši Jūsu attieksmei pret pārējām īpašībām. Atcerieties, ka neviena atzīme nedrīkst atkārtoties! Ķerieties pie darba!

X	Īpašības	Y	d	d ²
	Piekāpība			
	Droširdība			
	Dedzība			
	Uzstājība			
	Nervozitāte			
	Pacietība			
	Aizrautība			
	Pasivitāte			
	Aukstums			
	Entuziasms			

X	Īpašības	Y	d	d ²
	Piesardzība			
	Kaprīzums			
	Vilcināšanās			
	Nenoteiktība			
	Enerģiskums			
	Dzīvesprieks			
	Aizdomīgums			
	Ietiepība			
	Bezrūpība			
	Kautrīgums			

2. instrukcija.

Kad izpildīsiet 1. uzdevumu, aizsedziet X ailē ierakstītās atzīmes ar papīra lapu tā, lai tās nebūtu redzamas! Y ailē ielieciet atzīmi "20" tai īpašībai, kura, pēc Jūsu domām, Jums piemīt vislielākā mērā, atzīmi "19" – īpašībai, kura Jums piemīt nedaudz mazākā mērā, utt. Atcerieties, ka atzīmes nedrīkst atkārtoties! Ailēs "d" un "d²" nekas nav jāraksta. Ķerieties pie darba!

Rezultātu apstrāde.

- 1) $d = X - Y$;
- 2) atrast d kvadrātus un saskaitīt;
- 3) ievietot formulā:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d^2}{7600}$$

Ja $-1 < \rho < -0,5$ – pašvērtējums pazemināts;
 $-0,5 < \rho < +0,5$ – adekvāts;
 $+0,5 < \rho < +1$ – paaugstināts.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Vai personības pašnovērtējums ir uzvedību noteicošs motīvs?
2. Vai dzīvniekiem ir Es – koncepcija?

6.3. Agrinās jaunības psiholoģija

Fiziskais briedums

Psiholoģijā vecumu no 14–15 līdz 18 gadiem uzskata par agrinās jaunības vecumu. Agrinā jaunība sakrīt ar vecāko skolas vecumu. Šis vecums ir arī fiziskā brieduma sākumstadija un vienlaikus dzimumattīstības beigu stadija.

Fiziskās attīstības nozīmē šis periods ir vienmērīgāks nekā pusaudžu vecums. Svara pieaugums attiecībā pret auguma pieaugumu kļūst lielāks. Sāk nogludināties atsevišķu ķermeņa daļu disproporcijas, zūd pusaudzim raksturīgā neveiklība un kustību nesamērīgums. Intensīvi attīstās muskulatūra. 17 gadu vecumā muskulatūra sastāda 44% no kopējā ķermeņa svara. Tāpēc vērojams intensīvs fiziskā spēka pieaugums. Turpinās smadzeņu attīstība. Visas šīs fiziskās īpašības nosaka vecāko klašu skolēna gatavību fiziskām un garīgām slodzēm. Fiziskā attīstība labvēlīgi ietekmē iemaņu un prasmju veidošanos darbā un sportā, līdz ar to nodrošinot plašas nākamās profesijas izvēles iespējas. Līdzās fiziskajai attīstībai norit arī dažu personisko īpašību attīstība. Piemēram, sava fiziskā spēka, sava ārējā izskata un veselības apzināšanās stipri ietekmē jauniešu pašvērtējuma, optimisma vai pesimisma, pārliecinātības vai neticības saviem spēkiem, sabiedriskuma vai noslēgtības veidošanos.

Savukārt dzimumbriedums vēl nenozīmē sociālo briedumu. Jaunība ir pārejas periods no fiziskā brieduma uz sociālo briedumu. Kā rāda statistikas dati, dzimumbriedums mūsdienās iestājas par 2–3 gadiem ātrāk nekā pagājušajā gadsimtā. Šo procesu zinātnē sauc par akcelerāciju (lat. *acceleratio* – paātrinājums). Pēdējos 100–150 gados akcelerācija izpaužas kā svara, auguma palielināšanās un citu cilvēka fizioloģisko īpašību izmaiņas. Piemēram, statistika liecina, ka bērnu augums piedzimstot vidēji palielinājies par 0,5–1 cm, bet svārs – par 100–300 gramiem. Vecāko klašu skolēns kļuvis par 10–15 cm garāks par savu pagājušā gadsimta vienaudzi.

Vīriešu un sieviešu akcelerācija atšķiras savās izpausmēs. Jaunieši – akcelerāti ir garāki, spēcīgāki, smagāki, tad jaunietes – akcelerātes ir druknākas un kuplākas. Parādību, kas ir pretēja akcelerācijai, sauc par retardāciju (lat. retardatio – palēnināšanās, aizture). Jaunieši – retardanti ir mazāk spēcīgi, mazāka auguma, viņiem ir mazāks svars, bet meitenes, tieši otrādi, – garākas, staltas, garkājainas utt.

Kopumā meitenēm dzimumbriedums sākas 2 gadus agrāk nekā zēniem.

Agrīnā jaunība tātad ir it kā "trešā pasaule", kas pastāv starp bērnību un pieaugušā vecumu. Līdz šī perioda beigām bioloģiskā brieduma procesi noslēdzas, un tālāko fizisko attīstību var uzskatīt par pieaugušā ciklu.

Jauniešu intelektuālā attīstība

Lielākajai jauniešu daļai pamatdarbības veids ir mācības. Psihologi atzīmē, ka atšķirībā no pusaudžiem, kam izpaužas "iekšēja atkāpšanās no skolas", jauniešu interese par mācībām palielinās. Tas ir tāpēc, ka jauniešu motivācijā galveno vietu sāk ieņemt motīvi, kas saistīti ar pašnoteikšanos un gatavošanos patstāvīgai dzīvei. Sevišķi spēcīgi šos motīvus iespaido dzīves plāni un profesionālie nodomi, kas savukārt sekmē mācību motīvu veidošanos, maina attieksmi pret mācību darbību.

Šajā vecumā jau dominē tišā motivācija, t. i., aizvien biežāk audzēkņi vadās pēc apzināti izvirzītiem mērķiem, plāniem, ideāliem, nodomiem utt. Tišā motivācija savukārt stipri iespaido visu izzīņas procesu, tādu kā atmiņa, domāšana, runa, uztvere, uzmanība u. c., norisi, turklāt visi šie procesi sasniedz pilnīgu attīstību.

Kas attiecas uz domāšanu un atmiņu, tad, ja pusaudža vecumā ir vērojams pārrāvums konkrētu un abstraktu jēdzienu noteikšanā, vecākā skolas vecumā šis pārrāvums izlīdzinās.

Pētījumi rāda, ka pusaudži, nosakot konkrētus jēdzienus, tikai 53% gadījumu izdala gan šķiras, gan cilts pazīmes. Jauniešu vecumā ar šiem uzdevumiem tiek galā 92% apsekojamo. Nosakot abstraktus jēdzienus,

tikai 16% pusaudžu norāda gan šķiras, gan cilts pazīmes, turpretī vecāko klašu skolēniem šis skaitlis pieaug līdz 83%.

Var arī atzīmēt, ka notiek manāmas izmaiņas tādās domāšanas operācijās kā salīdzināšana un vispārināšana. Ja pusaudži, salīdzinot konkrētus jēdzienus, atrod līdzības un atšķirības 69% gadījumos, tad jaunieši – 100%. Salīdzinot abstraktus jēdzienus, šie skaitļi ir attiecīgi 22% un 92%.

Svarīgākais intelektuālās attīstības rādītājs ir **būtiskā izdalīšana**. Šajā sakarā pusaudži, veicot priekšmetu grupēšanu pēc to būtiskām pazīmēm, tiek galā ar uzdevumu 44% gadījumos, bet jaunieši – 70% gadījumos.

Viens no intelektuālās attīstības rādītājiem ir cilvēka prasme lietot **racionālus iegaumēšanas paņēmienus**. Ja pusaudzis visbiežāk izmanto tādus paņēmienus kā vairākkārtēja lasīšana un atkārtošana, tad jaunieši līdzās tam izmanto konspektēšanu un pasvīturošanu (27%), galvenās domas izcelšanu un salīdzināšanu ar apgūto materiālu (10%), plāna sastādīšanu (8%) u. c.

Jaunieša vecumā notiek izmaiņas arī intelektuālās darbības saturā (t. i., domāšanas tematikā utt.). Vecāko klašu skolēni tiecas tikt skaidrībā par dažādiem viedokļiem kādā jautājumā un izveidot personīgo viedokli, noskaidrot patiesību. Viņus saista pati problēmas analīzes gaita, pierādīšanas paņēmieni. Tāpēc jaunieši labprāt iesaistās strīdā un neatlaidīgi aizstāv savu viedokli.

Personības īpašības jauniešu vecumā

Galvenie psiķes jaunveidojumi jaunieša vecumā ir morālā apziņa un uzvedība, pasaules uzskats, profesionālās intereses, sapņi un ideāli. Agrā jaunība ir sensitīvais (t. i., visvairāk labvēlīgais) periods morālās apziņas un uzvedības

veidošanai. To nosaka vairāki iemesli:

- iekšējas grūtības – sākot ar psihohormonāliem procesiem un beidzot ar Es – koncepcijas pārbūvi;
- jaunā cilvēka sociālā stāvokļa nenoteiktība;
- sociālās kontroles mehānismu pārkārtošanās: bērna kontro-

les formas, kas balstītas uz ārējo normu ievērošanu un pieaugušo pamācībām, vairs nedarbojas, bet pieaugušo formas, balstītas uz apzinātu disciplīnu un paškontroli, vēl nav izveidojušās vai nav nobriedušas.

Šāds stāvoklis var izraisīt **deviantu** (lat. deviatio – novirze) **uzvedību**. Devianta uzvedība izpaužas rīcību sistēmā, kas atšķiras no vispārpieņemtām normām un var izpausties atklātā vai slēptā psihopatoloģijā vai asociālā uzvedībā, t. i., uzvedībā, kas virzīta uz sociālo un kultūras normu graušanu. Tā var iegūt alkoholizācijas, narkomānijas, agresīvas uzvedības, prettiesiskas uzvedības u. c. formas.

Psiholoģiskajā literatūrā ir aprakstīti divi galvenie psiholoģiskie mehānismi, kas ir novirzītas tikumiskās apziņas un uzvedības pamatā: personības lokuskontrolē un pašcieņas līmenis, kas ir sava Es – tēla pārdzīvojums.

Lokuskontrolē (lat. locus – atrašanās vieta) ir cilvēka nosliece novelt atbildību par savas darbības rezultātiem vai nu uz ārējiem spēkiem, vai personīgām pūlēm un spējām.

Lokuskontroles jēdzienu ieviesa mūsdienu amerikāņu psihologs D. Rotters. Viņš pierādīja, ka ir cilvēki, kas visu atbildību par savu dzīvi uzvel ārējiem spēkiem (eksternālais tips), un ir cilvēki, kuri izskaidro savus panākumus un neveiksmes tikai ar personīgajām iespējām (internālais tips).

Pētījumi parādījuši, ka cilvēkiem ar internālu lokuskontroli ir augstāka pašpārliecinātība, viņi ir konsekventi un neatlaidīgi, tiem ir nosliece uz pašanalīzi, viņi ir līdzsvaroti, sabiedriski, labvēlīgi un neatkarīgi savos spriedumos. Cilvēkiem ar eksternālu lokuskontroli vairāk izpaužas neticība savām spējām, nelīdzsvarotība, satraukums, aizdomīgums, konformisms, agresivitāte utt. (Šīs tēmas praktiskajā daļā Jums būs iespēja noteikt savas lokuskontroles ievirzi.)

Lokuskontrolē vienmēr ir cilvēka ideālā Es raksturlielums, noteikta viņa attieksmes puse pret savu Es. Mūsdienu amerikāņu psihologa H. Keplana pētījumi rāda, ka lielākajā daļā jauniešu dominē pozitīvs sava Es vērtējums. Taču dažiem no tiem ir pretēja tendence, tāpēc viņi pastāvīgi jūtas kā neveiksminieki. Zinātnieks konstatējis, ka šiem jauniešiem piemītošā eksternālā lokuskontrolē bieži vien noved pie deviantu uzvedības formu izpausmēm – negodīguma, piederības pie noziedzīgiem grupējumiem, narkotisma, alkoholisma utt. Jaunietis, kas lieto al-

koholiskos dzērienus, var neapzināties savu mazvērtību un pat lepoties, bet piederība pie noziedzīga grupējuma dod tam viltus pašapliecināšanās iespēju.

Devianta uzvedība kā pašcieņas līmeņa celšanas paņēmieni ir surrogāti¹ ceļš, lai tiktu vaļā no nepilnvērtības sajūtas. Cilvēku vairākums šim nolūkam izmanto sociāli atzītus paņēmienus: sportu, mācības, dažādas darba veidus, mākslu un citus radošās darbības veidus utt.

Svarīgs personību raksturojošs process jaunieša vecumā ir pasaules uzskata veidošanās. **Pasaules uzskats** – tas ir skats uz pasauli kopumā, uz cilvēka vietu šajā pasaulē, skats, ko nosaka visu cilvēka zināšanu summa un rezultāts. Tieši līdz jaunieša vecumam cilvēks sakrāj pietiekoši daudz zināšanu par pasauli un cilvēka vietu tajā, lai viņam veidotos šis psihes jaunveidojums.

Taču zināšanas pašas par sevi ir tikai pasaules uzskata veidošanās priekšnoteikums. Tikai aktīvā zināšanu daļa, ko cilvēks apguvis, veido pasaules uzskata pamatu. Šo zināšanu daļu sauc par pārliecību. Cilvēces uzkrāto zināšanu apgūšanas pamatpaņēmieni ir personīgā prakse, t. i., zināšanu pārbaude personīgās darbības procesā. Tāpēc jaunieša vecumā pasaules uzskata veidošanas process norit divos bieži vien pretrunīgos aspektos: "filozofēšanas" aspektā, kur noslipējas zināšanu sistēma, un šo zināšanu reālās pārbaudes aspektā, kur veidojas pasaules uzskata pamati – pārliecība.

Jaunieša vecumā svarīgu vietu ieņem strīdi, pārdomas par dzīves jēgu, dzīves plāniem, ideāliem, vērtībām utt. Šīs aktivitātes psiholoģiskais pamatmehānisms ir savas nākotnes "iztēlošanās". Tāpēc šī vecuma personības svarīgs raksturlielums ir tas, ka jaunietis dzīvo vairāk nākotnei. Nākotnes iztēlošanās, neapšaubāmi, ir iespējama tikai noteiktā apziņas attīstības līmenī. Tāpēc zināmā mērā tā var izpausties jau pusaudža vecumā.

Daudzi jaunieša vecuma cilvēka spriedumi ir ļoti pretrunīgi un kategoriski. Bieži vien šīs pretrunas ir saistītas ar nelielo dzīves pieredzi, ar ne visai pareiziem pieredzes organizācijas paņēmieniem, ar neprasmī izdarīt secinājumus no neveiksmēm.

Jāatzīmē, ka personības īpašību veidošanās process jaunieša vecu-

¹ Surogāts (lat. surrogatus – nolikts cita vietā) – priekšmets, kas tikai daļēji, pēc dažām līdzībām var aizvietot īsto; parasti nepilnvērtīgs.

mā lielā mērā ir atkarīgs no savstarpējām attiecībām ar pieaugušajiem un vienaudžiem, no savstarpējām intīmi personiskajām attiecībām.

Savstarpējās attiecības ar pieaugušajiem

Jauniešu savstarpējās attiecības ar pieaugušajiem nosaka to savstarpējās atšķirības: vecuma un dzimuma atšķirības, atšķirības starp paaudzēm, atšķirības, ko nosaka pieaugušo sociālās lomas, piemēram, skolotāji, vecāki utt. Visi šie faktori ir savstarpēji saistīti un darbojas kompleksi.

Pieaugušo un jauniešu savstarpējās attiecības ļoti spēcīgi ietekmē **atšķirības starp paaudzēm**, jo mijiedarbībā stājas cilvēki, kas dzimuši, auguši un veidojušies dažādos vēsturiskos apstākļos. Tādēļ rodas pretrunas, kuras izsauc vesela **saprāta barjeru** sistēma. Saprāta barjeru rašanās saistīta ar to, ka paaudžu pēctecība ir selektīva: no paaudzes uz paaudzi tiek nodotas nevis visas zināšanas, normas, vērtības, gaumes, mode utt., bet tikai daļa. Savukārt zināšanas, pasaules uzskats, mode, uzvedības normas, gaume, kultūra utt. ir vēsturiskas kategorijas, t. i., laika gaitā mainīgas. Tāpēc ļoti bieži rodas savstarpēja nesaprašanās.

Jau sengrieķu dramaturgs Aristofans komēdijā "Mākoņi" aprakstīja saprāta barjeru, kas radās starp tēvu un dēlu sakarā ar dēla garajiem matiem, kas tajā laikā bija modē Spartā, bet nevis Atēnās.

Līdzīgos gadījumos pieaugušie visbiežāk izsakās šādi: "Mūsu laikā tādus apģērbus nenēsāja! ... Kādu mūziku jūs klausāties! ... Mēs savā laikā tā nedejojām! ..." utt. Šo konfliktu atrisināšana iespējama tikai apbūsējas pasaules mainīguma izpratnes ceļā.

Acīm redzams, ka jauniešu attiecību ar pieaugušajiem process dažādās grupās – mājās ar vecākiem un skolā ar skolotājiem – norit dažādi.

Attiecības ar vecākiem nosaka daudzi faktori: vecāku izglītība, savstarpējo attiecību stils ģimenē, attiecību emocionālais tonis, kontroles sistēma, ģimenē lietojamā pamudinājumu un sodu sistēma, ģimenes sastāvs u. c.

Vecāku izglītības līmenis iespaido gan viņu bērnu sekmību, gan ģimenes psiholoģisko klimatu. Piemēram, no ģimenēm, kurās abiem

vecākiem ir augstākā izglītība, nāk trīs reizes vairāk bērnu ar labu sekmiību nekā no ģimenēm, kurās vecāku izglītības līmenis ir zemāks par vidējo. Savukārt ģimenēs ar augstu izglītības līmeni ir mazāk konfliktu, jo izglītība lielā mērā nodrošina konfliktu rašanās cēloņu apzināšanos.

Stila un ģimenes attiecību emocionālā toņa, kontroles rakstura utt. iespaidu var apskatīt pazīstamajā amerikāņu eksperimentā ar pērtiķiem.

Trīs krātiņos, kur tika modelēta atšķirīga audzināšanas situācija, audzēja pērtiķu mazuļus. Pirmajā krātiņā audzinātāja bija māte, otrajā – uz metāla karkasa bija uzvilka "mātes" āda ar iemontētām palīgierīcēm barošanai, trešajā – tikai metāla karkass ar barošanas ierīcēm.

Pirmajā gadījumā pērtiķi izauga veseli, tiem piemita visas šai pērtiķu sugai piemītošās uzvedības formas (tie vairojās, aktīvi "audzināja" savus mazuļus, nebija agresīvi utt.). Otrajā gadījumā pērtiķiem bija augsts agresivitātes līmenis, savus mazuļus tie "audzināja" slikti un atsevišķos gadījumos pat mēģināja tos nogalināt. Pērtiķi, kas izauga trešajā krātiņā, parasti nevairojās, bet, ja tiem arī bija mazuļi, tad viņi pret tiem izturējās ļoti agresīvi.

ASV psihologi veica plašu eksperimentu, lai izpētītu bērnu, kas auguši ģimenēs ar atšķirīgiem psiholoģiskiem klimatiem, personības īpatnības. Tika konstatēts, ka katram bērnam ģimenē ir pilnā mērā jāapmierina trīs pamatvajadzības: mīlestība, kontrole un iekļaušanās ģimenes attiecību sistēmā. Šo vajadzību neapmierināšana izraisa noteiktu personības akcentuāciju attīstību. Piemēram, vairums jauniešu atbildēs uz jautājumu "Ar ko Jūs pirmām kārtām konsultētos sarežģītās situācijās?" pirmajā vietā nosauc māti, bet otrajā – tēvu. Šis fakts liecina, ka vecāki jauniešiem un jauniešiem ir referentas (nozīmīgas) personības.

Ja ģimenē valda naida atmosfēra vienam pret otru, tad šie grupveida raksturlielumi nostiprināsies bērna personībā. Kaut gan var būt novērojami arī psiholoģiskās pretdarbības efekti: jauniešiem, kuru nevisai mīl ģimenē, var izveidoties augsts empātijas līmenis un otrādi – tās, kuru ļoti mīl, var izaugt par "sausu", emocionāli aukstu cilvēku.

Jauniešu kontroles autoritārais vai demokrātiskais stils ģimenē stipri ietekmē viņu personisko īpašību veidošanos. Ja ģimenē ir pārsvarā autoritārs kontroles stils, tad pilnīgi iespējama autoritāras attiecību sistēmas veidošanās pret apkārtējiem.

Jaunieša vecumā visefektīvākā, bez šaubām, ir demokrātiskā kontroles sistēma, kaut gan psiholoģiskās pretdarbības efekti nav izslēgti arī šajā gadījumā.

Lielu iespaidu uz savstarpējām attiecībām ģimenē atstāj tās sastāvs: vai ir abi vecāki, bērnu skaits, to vecums, vai ģimenē dzīvo vecvecāki utt. Zināmas savstarpējo attiecību novirzes var novērot jauniešos, kas nāk no nepilnām ģimenēm, no ģimenēm, kurās pastāv daudzliemeņu attiecības – "vecāmāte – vectēvs", "māte – tēvs" – un ar tām saistītā sarežģītā savstarpējo attiecību sistēma. Bieži vien ģimenēs jaunieši tiek atstumti no ģimenes problēmu risināšanas, bet tai pašā laikā lielākajai daļai jauniešu ir izteikta vēlēšanās savos vecākos saskatīt draugus un padomdevējus, tikt iesaistītiem visas ģimenes un katra tās locekļa rūpēs (atbildēs uz jautājumu "Kā uzmanība Jums ir vissvarīgākā?" lielākā daļa vecāko klašu skolēnu pirmajā vietā liek savus vecākus).

Tātad jaunieša vecumā vecāku ietekme nemazinās, bet izmainās kvalitatīvi. Mijiedarbības efektivitāti ģimenē šajā laika posmā noteiks tas, cik sekmīgi vecāki īsteno saprātīgu, uz savu bērnu vecuma izmaiņām balstītu politiku.

Otra svarīga grupa, kur veidojas jauniešu un pieaugušo savstarpējo attiecību sistēma, ir skola. Šajā gadījumā pieaugušo cilvēku lomā ir skolotāji. Attiecībās pret skolotājiem un tātad savstarpējās attiecībās ar viņiem jaunieša periodā iezīmējas vairākas īpatnības.

Pirmkārt, jauniešiem atšķirībā no pusaudžiem un jaunākā skolas vecuma bērniem notiek uz skolotāja intelektuālo īpašību novērtējumu balstīta savstarpējo attiecību pārorientācija. Parasti jaunieši skolotājos visaugstāk vērtē profesionālo kompetenci, pat piedodot viņu zināmu emocionālo vēsumu.

Otrkārt, jaunieša vecumā strauji krītas skolotāja lomas ietekme. "Lomas vara", kam jaunākajā skolas vecumā ir likuma spēks (jādarā tā, tāpēc ka to teica skolotājs), jaunieša vecumā tiek aizstāta ar "personības varu". Vecāko klašu skolēni ļoti smalki vērtē skolotāja personiskās īpašības, sevišķi taisnīgumu, godīgumu, prasmi lietot varu utt. Šī faktora neievērošana ļoti bieži izraisa konfliktus un rada pretrunas savstarpējās attiecībās.

Kopumā jāatceras – lai jauniešu mijiedarbība ar pieaugušajiem neizraisītu konfliktus, tai jābalstās uz līdztiesiskiem pamatiem, priekš-

plānā izvirzot demokrātisku, nevis autoritāru kontroles stilu, uztverot jauniešus kā pieaugušus cilvēkus.

Attiecību īpatnības ar vienuaudžiem

Svarīga vieta jaunieša dzīvē ir vienuaudžu sabiedrībai, kura šajā vecumā pilda virkni svarīgu funkciju:

- ir dažāda veida informācijas avots;
- vide, kur tiek realizēta emocionālā kontakta nepieciešamība, kur veidojas kopības, draudzības un mīlestības jūtas;
- vieta, kur tiek organizēta kopdarbība un uz tās pamata apgūtas uzvedības formas, rituāli, mode utt.

Jauniešu vecumā vienuaudžu sabiedrību nosacīti var sadalīt organizētā (formālā) un neorganizētā (neformālā) daļā. Organizēto daļu veido klases, pulciņi utt., neorganizēto – "stihiskās" grupas: interešu grupas, mikrorajonu grupas u. c. Parasti jaunieši darbojas abās šajās nosacīti izdalītajās grupās. Taču ļoti bieži gadās tā, ka tikai viena no tām jaunietim ir referenta (nozīmīga), un ļoti bieži tā ir neorganizētā vienuaudžu grupa.

Svarīgākā organizētā grupa šajā vecumā ir skolas klase vai mācību grupa citās mācību iestādēs. Tās pievilcība ir atkarīga no vairāku raksturlielumu – saliedētības, darbības satura, katra grupas locekļa statusa noteiktības un viņa apmierinātības pakāpes ar šo statusu, emocionālo kontaktu apmierināšanas pakāpes – izveides pakāpes.

Agrīnā jaunībā liela nozīme tiek piešķirta emocionāli personiskajām attiecībām mācību grupā, kā arī tās saliedētībai, draudzīgām attiecībām starp grupas locekļiem. Otrajā plānā tiek atstumtas lietišķās attiecības, sekmība, kopdarbības saturs un kvalitāte utt. Šajā laikā notiek visu grupas locekļu diferencēšana pēc emocionālās pievilcības, kā rezultātā iezīmējas relatīvi krāsas robežas starp sociometriskajām "zvaigznēm", "atstumtajiem", dažādiem grupējumiem.

Kas nosaka skolēna statusu klasē?

Kā rāda pētījumi, pirmajā vietā izvirzās tās personības īpašības, kuras nodrošina skolēnam efektīvas savstarpējas attiecības (godīgums,

labsirdība, atsaucība u. c.), otrajā – intelektuālās, bet trešajā – gribas un lietišķās īpašības.

Jaunieši un jaunietes, piešķirot lielu nozīmi saskarsmei ar vienaudžiem un statusa iekarošanai grupā, asi pārdzīvo šo procesu. Ne-labvēlīga situācija klasē ļoti bieži noved pie tā, ka skolēns aiziet no klases vai skolas vai arī lielāku nozīmi sāk piešķirt saskarsmei neorganizētās grupās. 9/10 šī vecuma likumpārkāpēju savās klasēs ir bijuši "izstumto" statusā. Jauniešu apmierinājums ar savu stāvokli klasē ir viens no svarīgākajiem uzvedības un pašapziņas veidošanas motīviem.

Parasti aiziešana no skolas noved vecāko klašu skolēnus neorganizētās grupās. Kā rāda pētījumi, 1/3 neorganizēto grupu sastāv tikai no jauniešiem, pārējās 2/3 apvieno jauniešus un jaunietes.

Neorganizētās (spontānās) grupas – tā ir vide, kur iespējams vēlamā statusa "iekarošanas" process un apmierinājuma gūšana no tā. Parasti spontānās grupās jaunie cilvēki realizē pieaugušo nereglamentētu saskarsmi, apgūst jauniešu subkultūru, piederības jūtas noteiktai grupai, apgūstot modi, ārējo izskatu, žargonu utt.

Brīvas pieaugušo nekontrolētas saskarsmes vajadzība realizējas noteiktās, "privileģētās" satikšanās vietās, par kurām parasti ir rajona centra, pilsētas vai ciema punkti – vietējais "brodvejs", parks utt. Šajās vietās notiek jauniešu subkultūras, ko veido uzvedības normas, apģērba stils, ārējais izskats, saskarsmes līdzekļi un paņēmieni, laika pavadīšanas paņēmieni, rituāli utt., apgūšana. Parasti visu šo komponentu izpausme valkā viltus "mūsdienīguma" masku, t. i., mūsdienīguma izpratne ļoti bieži izpaužas apģērbā, frizūrās, rotājumos utt. Ar šo ārēji uzkrītošo elementu palīdzību jaunieši cenšas izcelties, pievērst sev uzmanību, kas ir ļoti raksturīgi šim vecumam.

Svarīgs pašapliecināšanās elements jauniešiem ir arī viņu valoda. Jauniešu valodā ir daudz saīsinājumu, vārdu, kuri speciāli izdomāti pārdzīvojumam attēlošanai un kurus pieaugušie nesaprot. Nereti vērojama demonstratīva rupjība izteikumos, kas aizgūta no kriminālās pasaules žargona.

Dažas surogātas mijiedarbības zīmju un paņēmieni formas, kas izveidojas jauniešu neorganizētajās grupās, raksturo šo vecumu un ir tā īpatnības.

Draudzība un mīlestība jaunieša vecumā

Līdzās diferenciacijas procesam jauniešu grupās spilgti izpaužas arī integrācijas process tajās. Šajā vecumā sāk spilgti izpausties vajadzība pēc tuviem, intīmiem un dziļiem kontaktiem ar atsevišķiem grupas locekļiem, turklāt gan ar sava, gan arī ar pretējā dzimuma pārstāvjiem. Tieši jaunībai raksturīga tādu savstarpējo attiecību rašanās kā draudzība un mīlestība (kas arī ir viena no šī vecuma īpatnībām).

Vajadzība pēc emocionāla kontakta ar citu cilvēku jaunieša vecumā raksturojas ar augstu selektivitātes, stabilitātes un dziļuma pakāpi. Viens no svarīgākajiem šādu kontaktu veidiem – selektīvi individuālā emocionālā pieķeršanās – ir draudzība. Šajā vecumā draudzību raksturo kvalitatīvi jauns saturs: tā var saglabāties arī attālumā, bez pastāvīga tieša kontakta.

Otra svarīga jauniešu draudzības īpatnība ir tā, ka pieaug tās dziļuma un intimitātes pakāpe. Draudzībai šajā laikā ir raksturīga savstarpēja saprašanās un atklātība vienam pret otru, aktīva savstarpēja palīdzība, abpusējas intereses, pārdzīvojumi, jūtu atkārtība un nesavtība. Savu apogeju šie draudzības raksturojumi sasniedz 18–19 gadu vecumā, turklāt jauniešiem tie izpaužas spēcīgāk nekā jauniešiem. Kopumā draudzībai šajā vecumā ir svarīga loma pašatklāsmes un otra cilvēka saprašanas mehānismu apgūšanā.

Vēl viena svarīga jauniešu draudzības iezīme ir tās ievirze draudzības partneru izvēlē. Priekšroka šajā vecumā parasti tiek dota vienaudzim (apmēram 80%) vai vecākam (līdz 20%) un ļoti reti (1–2%) – par sevi jaunākam. (Meitenēm parasti par sevi jaunāku draugu nav.) Draudzības raksturs šajā vecumā ir atkarīgs no dzimuma. Meitenes, izvēloties draugus, priekšroku dod jauniešiem, bet jaunieši par draudzības objektu biežāk izvēlas sava dzimuma vienaudžus. Ja dažāda dzimuma draugi ļoti bieži lieto vārdu "draudzība", tas jaunieša vecumā bieži vien ir nomaskēts dzimstošas mīlestības nosaukums.

Mīlestība ir augstākā mērā intensīvas, intīmas un relatīvi noturīgas jūtas. Parasti mīlestība ietver sevī arī draudzību.

Mīlestības dabas problēmu un tās sakarus ar citām cilvēka jūtām izsenis pētījušas dažādas zinātnes. Pētījumos izvirzīti divi pamatviedokļi: viens aplūko mīlestību kā dzimumtieksmju "juteklisko" virsbūvi; otrs saprot mīlestību ne tikai kā individuālas jūtas, bet arī kā cilvēku savstarpējo attiecību specifisku formu ar maksimālu intimitāti un tuvību.

Pirmā viedokļa piekritējs bija Z. Freids. Darbā "Masu psiholoģija un cilvēka Es analīze" viņš rakstīja: "Tā kodols, ko mēs saucam par mīlestību – tā ir dzimummīlestība, kuras mērķis – dzimumtuvība".

Nevar noliegt, ka cilvēka dzimumvajadzības atstāj iespaidu uz mīlestības jūtām. Taču katra cilvēka seksuālās uzvedības "scenāriju", to, ko un kā viņš mīlēs, neapšaubāmi ietekmē personības briedums, starppersonisko saišu raksturs un pieredze, mijiedarbības stils utt. Tāda ir otrā mīlestības izpratnes viedokļa būtība.

Mīlestība parasti ir, no vienas puses, iegūšanas vajadzība un tieksme (tas, ko senie grieķi sauca par "erosu"), bet no otras puses – tā nav iedomājama bez nesavtīgas pašatdeves, līdzjušanas, savstarpējas palīdzības utt. (šo parādību senie grieķi sauca "agape"). Zināmā mērā šīs mīlestības sastāvdaļas ir pretējas viena otrai: mīlestība – eros ir galvenokārt virzīta uz mīlestības objekta iegūšanu, mīlestība – agape – uz pašatdevi. Tāpēc īstas mīlestības nevar būt, ja šie divi vienu un to pašu jūtu poli neveido dialektisku vienību cilvēka pārdzīvojumos attiecībā pret otru cilvēku.

Jauniešu vecuma svarīga īpatnība ir tā, ka jaunieši un jaunietes intensīvi "apgūst" nozīmīgu cilvēcisko attiecību – mīlestības – pieredzi. Gadījumā, ja šajā procesā piedalīties ir neiespējami, ja neizveidojas intīma draudzība starp jauniešiem un meiteni, tad šie jaunieši un jaunietes kļūst noslēgti, jo mīlestību nevar kompensēt ar vienāda dzimuma cilvēka draudzību.

Jāatceras arī, ka jauniešu attiecībās orientācija tikai uz mīlestību – erosu parasti nedod viņiem laimes izjūtu. Mīlestības iedīgļi šajā gadījumā saduras ar daudzām morālām problēmām – atzīšanās mīlestībā rituālu, disciplīnu un atbildību u. c. Jauniešiem trūkst pieredzes mīlestībā – agape, tādēļ viņiem ir nepieciešama pieaugušo – vecāku un skolotāju – palīdzība. Taču šī palīdzība ir jāsniedz ar maksimālu takta izjūtu,

jo mīlestībai vienmēr ir jāpaliek kā visgaišākajām, intīmākajām un neaizskaramākajām jūtām.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "AGRĪNĀS JAUNĪBAS PSIHOLOĢIJA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Subjektīvās kontroles (lokuskontroles) līmeņa noteikšana ar Dž. Rottera testa modifecētā varianta palīdzību".

Aprīkojums. Tests, veidlapa atbildēm.

Instrukcija. Jums tiek piedāvāti apgalvojumi, kuriem Jūs varat piekrist vai arī nepiekrist. Izlasījuši vai noklausījušies apgalvojumu, uz atsevišķas papīra lapas pierakstiet tā numuru un zīmi "+", ja Jūs tam piekrītat, vai zīmi "-", ja nepiekrītat.

Tests.

1. Virzīšanās pa dienesta kāpnēm ir atkarīga no labvēlīgas apstākļu sakritības, bet nevis no cilvēka spējām un pūlēm.
2. Lielākā daļa šķiršanos notiek tāpēc, ka cilvēki negrib pielāgoties viens otram.
3. Slimība – tā ir nolemtība: ja jau reiz ir lemts saslimt, tad neko nepadarīsi.
4. Cilvēki ir vientuļi tāpēc, ka neinteresējas par apkārtējiem un nedraudzējas ar tiem.
5. Manu vēlmju piepildīšanās bieži vien ir atkarīga no veiksmes.
6. Ir bezjēdzīgi pūlēties, lai iekarotu citu cilvēku simpātijas.
7. Ārējie apstākļi – vecāki un labklājība – ietekmē ģimenes laimi ne mazākā mērā kā laulāto attiecības.
8. Es bieži jūtu, ka pats maz ietekmēju to, kas ar mani notiek.
9. Vadība ir efektīvāka, kad priekšnieks pilnībā kontrolē pakļauto rīcību, nevis paļaujas uz viņu patstāvību.

10. Manas atzīmes skolā bieži vien ir vairāk atkarīgas no ārējiem apstākļiem (piemēram, no skolotāja garastāvokļa) nekā no manis paša pūlēm.
11. Kad es kaļu plānus, tad kopumā ticu, ka spēšu tos realizēt.
12. Tas, kas daudziem cilvēkiem šķiet veiksmē un izdošanās, īstenībā ir ilgu, mērķtiecīgu pūļu rezultāts.
13. Domāju, ka pareizs dzīvesveids var veselībai palīdzēt vairāk nekā ārsti un zāles.
14. Ja cilvēki nesader kopā, tad, lai kā viņi arī necenstos, sakārtot ģimenes dzīvi viņiem tik un tā neizdosies.
15. Tas labais, ko es daru, parasti tiek pēc nopelniem novērtēts.
16. Bērni izaug tādi, kādus tos audzina vecāki.
17. Domāju, ka gadījumam vai liktenim nav nozīmīgas vietas manā dzīvē.
18. Es cenšos neplānot tālu uz priekšu, tāpēc ka daudz kas ir atkarīgs no tā, kā veidosies apstākļi.
19. Manas atzīmes skolā visvairāk ir atkarīgas no manām pūlēm un sagatavotības pakāpes.
20. Ģimenes konfliktos visbiežāk es jūtu savu, nevis pretējās puses vānu.
21. Lielākās cilvēku daļas dzīvi nosaka apstākļi.
22. Es dodu priekšroku tādai vadībai, kad var patstāvīgi izlemt, kas un kā jādara.
23. Domāju, ka mans dzīvesveids nekādā gadījumā nav manu slimību cēlonis.
24. Tikai neveiksmīga apstākļu sagādīšanās traucē cilvēkiem sasniegt panākumus savā darbā.
25. Galu galā, par sliktu vadības organizāciju ir atbildīgi paši vadītāji.
26. Es bieži jūtu, ka neko nevaru izmainīt ģimenes attiecībās.
27. Ja es ļoti gribēšu, tad spēšu panākt gandrīz vai katra cilvēka labu attieksmi pret sevi.
28. Jauno paaudzi ietekmē tik daudz apstākļu, ka vecāku pūles viņu audzināšanā bieži vien izrādās veltas.
29. Tas, kas ar mani atgadās, – tas ir manis paša roku darbs.
30. Grūti ir saprast, kāpēc vadītāji rikojas tieši tā un nevis otrādi.

31. Cilvēks, kas nespēj gūt panākumus savā darbā, visticamāk, pietiekami nepapūlas.
32. No ģimenes locekļiem es varu panākt visu, ko vēlos.
33. Visās neveiksmēs un nepatīkšanās, kas ir bijušas manā dzīvē, biežāk ir vainojami citi cilvēki, nevis es.
34. Bērnu vienmēr var pasargāt no saaukstēšanās, ja viņu pieskata un pareizi saģērbj.
35. Sarežģītos apstākļos es parasti nogaidu, kamēr problēmas pašas atrisinās.
36. Panākums ir neatlaidīga darba rezultāts un nav atkarīgs no gadījuma vai veiksmes.
37. Es jūtu, ka manas ģimenes laime visvairāk ir atkarīga no manis.
38. Man vienmēr ir grūti saprast, kāpēc es vieniem cilvēkiem patīku, bet citiem nepatīku.
39. Es vienmēr pieņemu lēmumu un darbojos patstāvīgi, nepaļaujoties uz citu cilvēku palīdzību vai likteni.
40. Diemžēl cilvēka nopelni bieži vien paliek nenovērtēti, neskatoties uz visām viņa pūlēm.
41. Ģimenes dzīvē gadās tādas situācijas, no kurām pat pie labākās gribas nevar atrast izeju.
42. Spējīgiem cilvēkiem, kas nav pratuši realizēt savas spējas, jāvaino tikai pašiem sevi.
43. Daudzi no maniem panākumiem bijuši iespējami, tikai pateicoties manu draugu palīdzībai.
44. Manas neveiksmes lielākoties bijušas saistītas ar manu neprasmī, nezināšanu vai slinkumu un maz bijušas atkarīgas no gadījuma.

Kopējās internalitātes skalas atslēga.

”Jā” (+) atbildes: 2, 4, 1, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

”Nē” (-) atbildes: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Komentārs.

Internāls – indivīds ar internālu (iekšēju) lokuskontroli. Viņš ir labvēlīgs, pārliecināts par saviem spēkiem, pacietīgs un

ar realitātes izjūtu. Atbildību par savas dzīves notikumiem viņš lielākoties uzņemas uz sevis, izskaidrojot to ar savu uzvedību, raksturu un spējām.

Eksternāls – indivīds ar eksternālu (ārēju) lokuskontroli. Viņam ir nosliece notiekošā cēloņus meklēt ārējos faktoros (apkārtējā vidē, liktenī, gadījumā), viņš ir pakļauts ievērojamai atkarībai no ārējām, situatīvām ietekmēm.

Jautājumi atkārtošanai.

1. Kas traucē un kas palīdz cilvēkam atrast savu vietu dzīvē?
2. Kas virza un organizē jauniešu darbības lielākā mērā: pagātne, tagadne vai nākotne? Pierādiet savus pieņēmumus!

6.4. Personības pašaudzināšana

Vispārējs jēdziens par pašaudzināšanu

Katra cilvēka dabisko vēlēšanos – atrast savu vietu dzīvē – nereti traucē piepildīt viņa vājā informētība ne tikai par savu vēlamo nākamo profesiju, vietu dzīvē, bet arī par savām iespējām un to paplašināšanas ceļiem. Daudzu dzīves uzdevumu risināšanai cilvēkam ir nepieciešams mērķtiecīgi pilnveidot savas personiskās īpašības, attīstīt spējas un intelektu, audzināt gribu un raksturu.

Pašaudzināšana – tas ir sevis veidošanas process saskaņā ar saviem nodomiem un ideālu. Pašaudzināšana – tas ir arī noteikts attiecību, rīcības, uz sevi un savu nākotni vērstu darbību tips no cilvēka redzes viedokļa par to, kādam viņam būtu jābūt.

Lai organizētu pašaudzināšanas procesu, ir nepieciešams, pirmkārt, labi izpētīt pašam sevi. Pašaudzināšana ir cieši saistīta ar pašizziņu, tāpēc vispirms ir nepieciešama sava rakstura īpašību, tipiskās situācijās raksturīgāko uzvedības formu un motīvu analīze.

Psihologi izdala šādus aptuvenus cilvēka uzvedības stereotipus:

- attieksme pret darbu;
- organizētība;
- attieksme pret cilvēkiem;
- zinātkāre;
- estētiskās intereses;
- negatīvie paradumi;
- gribas darbības.

Šīs grāmatas pēdējā praktiskajā daļā jums tiks piedāvāts viens no iespējamajiem pašizziņas ceļiem, t. i., jūs varēsiet analizēt rezultātus, ko esat ieguvuši visos praktiskajos uzdevumos.

Otrs ļoti nozīmīgs pašaudzināšanas faktors ir pašas darbības organizēšana sevis pilnveidošanai. Šī darbība ir grūta un prasa no cilvēka pastāvīgu fizisko un psihisko spēku sasprindzinājumu.

Dzīvē mēs bieži saskaramies ar faktu, kad cilvēks vakarā saka: "Tā vairs dzīvot nevar! No rītdienas sāksu jaunu dzīvi!" Taču nākamajā dienā viss turpinās pa vecam, tāpēc ka ir apziņa pārveidot sevi, bet trūkst pieraduma pārvarēt sevis pilnveidošanas grūtības. Turklāt, lai organizētu pašaudzināšanu, jāzina tās psiholoģiskie mehānismi.

Pašaudzināšanas psiholoģiskie mehānismi

Svarīgs apziņas raksturlielums ir apzināšanās process. Var apgalvot, ka apziņa vienmēr ir darbības un tās apstākļu apzināšanās.

Tā, pamostoties svešā, nepazīstamā vietā (piemēram, jūs nakšņojāt pie drauga), pārējai pie apziņas dažreiz ir vajadzīga liela psihiska piepūle, lai apzinātos sevi noteiktā vietā un laikā.

Visbiežāk savas netišās kustības cilvēks neapzinās. Tātad var teikt, ka cilvēks apzinās tikai tīšas darbības. Tai pašā laikā atspoguļotās pasaules apzināšanos iespaido cilvēka emocionālie pārdzīvojumi.

Piemēram, var paņemt garšīgu konfekti un to norīt. Šajā gadījumā jums ļoti grūti būs apzināties – vai tā ir garšīga, vai nē. Taču, ja mēs ēdīsim konfekti maziem gabaliņiem, tos izgaršojot, mēs pastiprināsim pozitīvo emociju pārdzīvošanas procesu. Tas izraisīs konfektes garšas apzināšanos.

Un tā, apzināšanās vienmēr ir saistīta ar tīšām darbībām un cilvēka pārdzīvojumiem. Šis pārdomas liek domāt, ka pašaudzināšana, kā jebkura tīša darbība, ir iespējama, tikai apzinoties sevis pilnveidošanas nepieciešamību.

Savukārt cilvēkam, atšķirībā no dzīvnieka, piemīt pašapziņa, t. i., spēja atspoguļot pašam sevi. Tāpēc pašaudzināšanas psiholoģiskais pamats ir pašapziņas rezultātu apzināšanās. Sevis paša apzināšanās vienmēr notiek sevis pielīdzināšanas rezultātā tam, ko cilvēks attiecina tieši uz sevi.

Piemēram, kāds notraipīja manu grāmatu – ar to viņš apvainoja mani, apvainoja manu draugu – apvainoja mani utt. Citiem vārdiem, katram cilvēkam ir Es atskaites punkts, kas veidojas uz sevis pielīdzināšanas pamata citiem cilvēkiem, priekšmetiem utt. Piemēram, ja mēs pielīdzinām sevi piedzīvojumu filmas varonim, mēs iekļaujam viņu savā Es, un augsta novērtējuma gadījumā šis varonis kļūst par mūsu ideālu.

Katrs cilvēks cenšas noskaidrot sava Es attiecības starp "kāds es esmu" un "kāds es gribētu būt". Tie ir divi pašapziņas līmeņi, pirmo no tiem psiholoģijā suac par Es – koncepciju, otro – par reālo Es. Pricējas, cieš, iedvesmojas, mīl vai nīst nevis Es – koncepcija, bet reālais Es. No šāda viedokļa Es – koncepcija nav nekas cits, kā priekšstats par Es, kurš var būt paties vai nepaties, tas var sākt dialogu vai konfliktu ar reālo Es.

Es – koncepcija – tā ir stingra struktūra, kura ir daļēji apzināta, bet daļēji pastāv neapzinātā formā. Piemēram, ja cilvēks, saskaņā ar savu Es – koncepciju apzinās sevi kā "nesaudzīgu un stipru", tad viņam ir grūti paust augstsirdību un mīlestību. (Līdzīgi par Es – koncepciju skat. "Es – tēla veidošanās".)

Līdz ar to pašaudzināšanas psiholoģiskā pamatmehānisma būtība ir tā, lai pārvarētu Es – koncepcijas un reālā Es nesaskaņotību sevi – mainot savu dzīvesveidu tiekties pēc apzinātām Es – koncepcijas izmaiņām.

Nemot vērā to, ka apzināšanās procesa pamatā ir cilvēka tīšas darbības un pārdzīvojumi, pašaudzināšana ir jāorganizē. Tam nepieciešams, lai cilvēks apzinātos pašizziņas un pašattīstības procesu nepieciešamību, lai viņam rastos vajadzība, bet pēc tam – paradums. Tāpēc ne-

pieciešamības un nozīmības pārdzīvošanas process ir otrs svarīgs pašaudzināšanas organizēšanas psiholoģiskais mehānisms.

Pašaudzināšanas organizācijas formas

Bieži vien par pašizziņas un pašaudzināšanas procesu organizācijas pamatformu izvēlas dienasgrāmatu, kurā ieraksta plānoto dienu, mēnesim, gadam utt., fiksē pašizziņas rezultātus, vērtē veiksmes un neveiksmes mērķa sasniegšanas ceļā.

Kā piemēru apskatīsim tādu dienasgrāmatas veidošanas formu, kurā pašaudzināšanas mērķis ir smēķēšanas tieksmes pārvarēšana.

1. Izpētiet un aprakstiet, kādos apstākļos un cik daudz jūs smēķējat! Kādas situācijas un apstākļi pastiprina impulsu uz smēķēšanu, kas sekmē smēķēšanas sākšanu?
2. Atjaunojiet apziņu, atcerieties un aprakstiet apstākļus, kādos jūs pieradinājāt sevi pie smēķēšanas! (Kāda veida baudu jūs no tā guvāt? Vai lepojāties ar pieaugušā statusu? Varbūt jūs savā kompānijā uzņēma smēķētāji? Jūs slavēja jūsu draugs – smēķētājs?)
3. Iedomājieties un aprakstiet to "patiku", ko jūs gūstat smēķējot un konkretizējiet, ar ko tā saistīta (saskarsmes patika, patika no manipulācijām ar cigareti, dūmu smaržas uztveršanas, no cigaretes sūkšanas, no iespaida, ko jūs atstājat uz citiem, no iespējas "paspīdēt" ar oriģinālām un dārgām cigaretēm utt.)!
4. Dodiet jūsu smēķēt vajadzības kvantitatīvu raksturojumu (šim nolūkam konstruējiet dienas, nedēļas, mēneša, svētku utt. laikā izsmēkēto cigarešu skaita grafiku)!
5. Izlasiet rakstus un grāmatas par smēķēšanas kaitīgumu, analizējot visus sava kaitīgā paraduma rādītājus! Uz šīs analīzes pamata dienasgrāmatā var iezīmēt šī paraduma pārvarēšanas ceļus, izdomāt rituālus un stimulus – aizvietotājus, kas ļaus cīnīties ar šo paradumu.

Svarīga dienasgrāmatas nodaļa var būt tā, kurā tiek plānots viss dzīves ritms un organizācija.

Mūsdienu amerikāņu filozofs B. Fullers rakstīja: "Es nodzīvoju 70 gadus. Tas ir 600 tūkstošus stundu. No tām 200 tūkstošus es nogulē-

ju, 100 tūkstoši aizgāja tam, lai ēstu, dzertu, atjaunotu savu veselību, 200 tūkstošus stundu es mācījos un pelnīju iztikai. No atlikušajām – 60 tūkstošus stundu es pavadīju ceļā. Atlikums – laiks, ar kuru es varēju rīkoties brīvi, – sastādīja pavisam ap 40 tūkstoši stundu".

Šie dati ļauj apgalvot, ka sevis pilnveidošanai cilvēkam dzīvē tiek atvēlēts ļoti maz laika. Tāpēc šis process ir speciāli jāorganizē.

Daudzi izcili cilvēki rakstījuši dienasgrāmatu. Pēc viņu vārdiem, tā disciplinē, liek stingrāk izturēties pret sevi un savu rīcību. Lūk, kādi noteikumi bija ierakstīti jaunā K. Ušinska – nākamā Krievijas pedagoģiskās psiholoģijas pamatlicēja – dienasgrāmatā!

1. Mierīgums pilnīgs, sliktākā gadījumā – ārējs.
2. Tiešums vārdos un rīcībā.
3. Apdomība darbībā.
4. Izlēmība.
5. Neteikt par sevi bez vajadzības neviena vārda.
6. Nepavadīt laiku bezmērķīgi, darīt to, ko gribi, nevis to, kas pagadās.
7. Katru vakaru godprātīgi dot atskaiti par savu rīcību.
8. Ne reizes nelieļities ne ar to, kas bija, ne to, kas ir, ne to, kas būs.

Dienasgrāmatas speciālā nodaļā var būt sastādīts dienas režīms, pārskaitīti darbi, kas veicami katru dienu utt.

Svarīgs pašaudzināšanas moments ir visu izvirzīto uzdevumu izpildes vērtējums, to neizpildes iemeslu analīze, jaunu uzdevumu izvirzīšana. Tam nepieciešams veidot savas iekšējās aktivitātes, jūtu un psihisko stāvokļu vadīšanas iemaņas.

Pašaudzināšanas vadīšanas ceļi

Pašaudzināšanas vadīšanai izmanto paš-
uzbudināšanu, pašsaistību, pašpavēli, paš-
iedvesmu (vai autogēno treniņu).

Pašuzbudināšana – tā ir vērsšanās pašam
pie sevis ar mērķi nostiprināt ticību sev, savai nozīmībai. Šim nolūkam
var izmantot vairākus paņēmienus:

- pašnomierināšana;
- ticības panākumiem iedvešana, t. ī., iedvešana, ka darbs ir pa spēkam un izpildāms;

- ticības sev iedvešana (es spēšu!);
- līdzināšanās nozīmīgam cilvēkam.

Pašsaistības – saistību pieņemšana atbilstoši izvīzītajiem pašatīstības mērķiem. Šīm saistībām jābūt izpildāmām optimālā grūtības pakāpē un tās ir fiksējamas pašaudzināšanas programmā, norādot aptuvenus izpildes termiņus, kurus ir jāievēro.

Pašpavēle – gribas piepūle, kas vērsta uz dažādu saistību izpildei traucējošu kārdinājumu pārvarēšanu. Lai šādus kārdinājumus pārvarētu, ir jāpavēl sev par katru cenu izpildīt to, kas plānots. Taču pašpavēli nevajag izmantot ļaunprātīgi, jo katra pavēle – tā ir varmācība pret sevi, un cilvēks, kas pastāvīgi lieto pašpavēles, iegūst nevis kaut kādas jaunas īpašības, bet gan tikai spēju sevi efektīgi vardarbīgi ietekmēt. Pašpavēle – tā ir privāta metode, kas ir jāizmanto ierobežoti.

Pašpavēles rupjas lietošanas nelietderīgumu demonstrē cilvēki, kuri sasnieguši augstus rezultātus sportā, tikai sistemātiski vardarbīgi ietekmējot sevi. Tikko viņi beidz aktīvās sporta gaitas, tā vairs nenodarbojas pat ar rīta rosmi.

Pašiedvesma (autosugestija) ir iedvesma, kas adresēta sev. Speciāli izstrādātus pašiedvesmas paņēmienus sauc par autogēno treniņu.³

Kā autogēnā treniņa piemēru var minēt sekojošus rīta autogēnā treniņa seansus.

Nosacījums: turpiniet gulēt rīta snaudā ar aizvērtām acīm!

1. Atkārtojiet 2 reizes: "Manas smadzenes vēl snauž, tās ļoti spēcīgi uztver vārdisko pašiedvesmu".
2. Pievērsiet uzmanību ieelpai, izelpai un nelielai pauzei pēc izelpas. Atbilstoši elpošanas fāzēm domās atkārtojiet: "Ieelpa, izelpa, pauze". Atkārtojiet to 3 reizes. Turpiniet elpot tāpat, taču bez pauzēm, izelpojot gaisu pa muti pagarinātā, vājā strūklā. Turklāt tēlaini iedomājieties, ka līdz ar elpu izplūst arī nevēlamās jūtas un paradumi. Izelpas laikā izrunājiet: "Aiziet neticība, bailes, raizes". Atkārtojiet to 5–10 reizes.
3. Tagad pasakiet pusčukstus: "Nervu sistēma pilnīgi sagatavota pašiedvesmai". Pēc tam čukstus atkārtojiet sekojošas iepriekš iemācītas

³ Autogēnais treniņš (gr. autogēnēs – pašveidojošs) – psihoterapijas metode, pēc kuras slimnieks ar pašiedvesmas palīdzību mācās iesaistīties uz savu fizisko un psihisko stāvokli; šo metodi izmanto arī veseli cilvēki.

frāzes: – "Es ticu sava organisma aizsargspēkiem"; – "Es kļūstu laipnāks, labsirdīgāks un aktīvāks"; – "Es esmu laimīgs (laimīga) – viss iet uz labo pusi".

Piezīme. Katra frāze ir jāizrunā ar aizvērtām acīm 10 reizes.

Gadījumā, ja noskaņojums sāk pasliktināties, pašiedvesmas seanss ir jāatliek un jāatjauno jebkurā dienas laikā šādi.

Apsēdieties ērti, tiksmīga gurdenuma stāvoklī. Sajūta tāda, it kā jūs būtu "izkūsis" saulītē, jums negribas pat pirkstu pakustināt. Aizveriet acis, lai nebūtu lieku kairinātāju. Sākumā elpojiet tīši un sekli (6–8 reizes). Pēc tam ieelpojiet ar vēderu (diafragmu) un izelpojiet pa muti tievā, vājā gaisa strūklā un tēlaini iedomājieties, ka jūs ar šo strūklu kā ar spirāli apvijat visu ķermeni, no kājām līdz kaklam. Atkātojiet šo vingrinājumu 6–8 reizes un katru reizi izrunājiet: "Es norobežoju savu apziņu no nepatīkamām emocijām". Nākamā divu izelpu laikā sakiet: "Es tagad esmu norobežots no nepatīkamām emocijām".

Vingrinājumu beidzot, sasprindziniet roku un kāju muskuļus un atslābiniet tos. Paelpojiet vēl trīs reizes, imitējot žāvas. Pēc tam piecelieties, paskatieties spogulī un pasmaidiet, atceroties kaut ko ļoti patīkamu.

PRAKTISKIE UZDEVUMI TĒMAI "PAŠAUDZINĀŠANA"

Laboratorijas darbs nr. 1

Tēma. "Pašizziņas procesa organizācija, sastādot un analizējot personības individualitātes karti".

Instrukcija. Izmantojot visu apskatīto tēmu (sajūtas, atmiņa, uzmanība, domāšana, iztēle, personības ievirze; saskarsmes, rakstura, temperamenta un spēju īpatnības) praktiskajos darbos iegūtos rezultātus, sastādiet savas personības individualitātes karti!

Personības individualitātes karte

Psihiskais process	Īpašības	Izteiktības pakāpe		
		augsta	vidēja	zema
1. Uzmanība	Pārslēgšanās			
	Svārstības			
	Sadalījums			
2. Sajūtas	Redzes asums			
	Taktilās sajūtas sliekšnis			
	Acumērs			
	Laika izjūtas precizitāte			
3. Atmiņa	Īslaicīgās dzirdes atmiņas apjoms			
	Īslaicīgās redzes atmiņas apjoms			
	Tīšās atmiņas apjoms			
	Netīšās atmiņas apjoms			
4. Domāšana	Vispārinājums			
	Matemātiskā domāšana			
5. Iztēle	Telpiskā iztēle			
Personības emocionālā un gribas sfēra				
6. Emocijas	Emocionālā noturība			
7. Griba	Droširdība un noteiktība			
	Mērķtiecība			
	Neatlaidība un nelokamība			
	Iniciatīvitate un patstāvība			
	Pašsavaldīšanās un izturētība			

Pamatojoties uz savas izziņas sfēras īpašību un personības individualitātes raksturojumu analīzi, jūs varat plānot pašaudzināšanas ceļus.

Personības īpašības

Faktors	Īss raksturojums
1. Personības tips	introvers
2. Sabiedriskums	sabaidrīgs
3. Statuss grupā	autoritāte
4. Temperamenta tips	sargātīks nūlams
5. Rakstura akcentuācija	
6. Noslieces	
7. Lokuskontrolē	
8. Pašvērtējums	

Nobeigumā atliek tikai novēlēt jums panākumus visgrūtākajā darbībā – pašaudzināšanā. Savukārt mēs ceram, ka šis materiāls palīdzēs jums ne tikai dziļāk iepazīt sevi, bet arī saprast un vērtēt citus cilvēkus, bez konfliktiem un efektīvi veidot visu cilvēcisko savstarpējo attiecību daudzveidību.

Jautājumi atkārtšanai.

1. No kāda vecuma var sākt pašaudzināšanu? Pamatojiet atbildi!
2. Kurš no procesiem efektīvāks – audzināšana vai pašaudzināšana? Paskaidrojiet, kāpēc!

NOSLĒGUMA VIETĀ

Cienijamais lasītāj! Ja Tev pēc iepazīšanās ar psiholoģijas kursu nav zudusi interese par pašizziņu un par citu cilvēku izzināšanu, ja Tev ir vēlēšanās viengabalaināk un dziļāk pārdomāt savas individuālās īpašības, novērtēt savas iespējas, izvēloties profesiju un veidojot savu turpmāko personisko dzīvi, piedāvājam veikt paštestēšanu: izmantojot metodiku "Problēma", izanalizēt iegūtos rezultātus un vēlreiz ieskatīties mācību grāmatā.

Aprīkojums. Tests, lapa atbilžu reģistrācijai.

Instrukcija. Strādājot ar testiem, ir jāievēro vairākas vienkāršas, bet obligātas prasības:

- nedrīkst iepriekš lasīt testa jautājumus, skatīties uzreiz testa beigās, kur tiek dota skaitīšanas metodika, uz jautājumiem ir jāatbild pēc kārtas;
- uz jautājumiem ir vēlams atbildēt uzreiz, netērējot laiku pārdomām. Šeit nav sliktu vai labu jautājumu, jo tā nav prāta spēju pārbaude, Jums jāpietiek ar dažām minūtēm;
- jāatbild ir atklāti, tas ir Jūsu interesēs. Ja Jūs neesat pārliecināts par savu atbilžu precizitāti, palūdziet atbildēt uz testa jautājumiem Jums tuvu cilvēku, kura taisnīgumu un objektivitāti Jūs neapšaubāt.

Atbildot uz jautājumiem, katrā punktā jāizvēlas, Jūsprāt, vispareizākais apgalvojums un tas jāatzīmē.

Tests.

1. a) Es ticu sev tad, kad jūtu, ka varu tikt galā ar visiem man uzdotajiem uzdevumiem.
b) Es ticu sev pat tad, kad jūtu, ka nespēšu tikt galā ar visiem man uzdotajiem uzdevumiem.
2. a) Es bieži iekšēji apmulstu, kad man saka komplimentus.
b) Kad man saka komplimentus, es atbildu ar to pašu.
3. a) Man liekas, ka cilvēks var nodzīvot savu dzīvi tā, kā viņam gribas.

- b) Man liekas, ka cilvēkam ir maz izredžu nodzīvot savu dzīvi tā, kā viņam gribas.
4. a) Es vienmēr jūtu sevī spēkus dzīves likstu pārvarēšanai.
b) Es ne vienmēr jūtu sevī spēkus dzīves likstu pārvarēšanai.
5. a) Es jūtu sirdsapziņas pārmetumus, kad dusmojos uz tiem, kurus mīlu.
b) Es nejūtu sirdsapziņas pārmetumus, kad dusmojos uz tiem, kurus mīlu.
6. a) Sarežģītās situācijās jāizmanto jau pārbaudīti paņēmieni, jo tie garantē panākumus.
b) Sarežģītās situācijās vienmēr jāmeklē principiāli jauni risinājumi.
7. a) Man ir svarīgi, vai citi piekrīt manam viedoklim.
b) Man nav īpaši svarīgi, lai citi piekristu manam viedoklim.
8. a) Man liekas, ka cilvēkam mierīgi jāuztver viss tas nepatīkamais, ko viņš var dzirdēt par sevi no citiem.
b) Es saprotu, kāpēc cilvēki apvainojas, dzirdot kaut ko nepatīkamu par sevi.
9. a) Es varu bez mazākajiem sirdsapziņas pārmetumiem atlikt uz rītdienu to, kas bija jāizdara šodien.
b) Mani moka sirdsapziņas pārmetumi, ja es atlieku uz rītdienu to, kas bija jāizdara šodien.
10. a) Dažreiz es esmu tik nikns, ka man gribas "mesties" virsū cilvēkiem.
b) Es nekad neesmu tik nikns, ka man gribētos "mesties" virsū cilvēkiem.
11. a) Man šķiet, ka nākotnē mani sagaida daudz kas labs.
b) Man šķiet, ka mana nākotne man sola maz labumu.
12. a) Cilvēkam jābūt godīgam visur un vienmēr.
b) Ir situācijas, kurās cilvēkam ir tiesības būt negodīgam.
13. a) Vecāki nekad nedrīkst ierobežot bērna zinātkāri, pat ja tās apmierināšanai varētu būt negatīvas sekas.
b) Nedrīkst skatīties caur pirkstiem uz bērna pārlietu zinātkāri, ja tā var radīt negatīvas sekas.
14. a) Man bieži rodas nepieciešamība atrast pamatojumu savām darbībām, ko es veicu vienkārši tāpēc, ka man tā gribas.

- b) Man gandrīz nekad nerodas vajadzība atrast pamatojumu savām darbībām, ko es veicu vienkārši tāpēc, ka man tā gribas.
15. a) Es visādi cenšos izvairīties no sarūgtinājumiem.
b) Es necenšos vienmēr izvairīties no sarūgtinājumiem.
16. a) Es bieži izjūtu nemieru, domājot par nākotni.
b) Es reti izjūtu nemieru, domājot par nākotni.
17. a) Es negribētu atkāpties no saviem principiem pat tādēļ, lai izdarītu kaut ko tādu, par ko cilvēki man būtu pateicīgi.
b) Es gribētu izdarīt kaut ko tādu, par ko cilvēki man būtu pateicīgi, pat ja man tādēļ nāktos nedaudz atkāpties no saviem principiem.
18. a) Man šķiet, ka lielāko laika daļu es nedzīvoju, bet it kā gatavojas tam, lai pa īstam sāktu dzīvot nākotnē.
b) Man šķiet, ka es dzīvoju pa īstam jau tagad.
19. a) Parasti es saku un daru to, ko atzīstu par vajadzīgu, pat ja tas draud ar sarežģījumiem attiecībās ar citiem.
b) Parasti es cenšos nerunāt un nedarīt to, kas draud ar sarežģījumiem attiecībās ar citiem.
20. a) Cilvēki, kas izrāda interesi par itin visu, dažreiz mani kaitina.
b) Cilvēki, kas izrāda interesi par itin visu, man vienmēr ir simpātiski.
21. a) Man nepatīk, ja cilvēki veltī daudz laika neauglīgiem sapņiem.
b) Man šķiet, ka nav nekā sliktā, ja cilvēki veltī daudz laika neauglīgiem sapņiem.
22. a) Es bieži vien domāju par to, vai mana uzvedība atbilst situācijai.
b) Es reti kad domāju par to, vai mana uzvedība atbilst situācijai.
23. a) Man šķiet, ka jebkurš cilvēks ir spējīgs pārvarēt dzīves grūtības.
b) Es nedomāju, ka jebkurš cilvēks ir spējīgs pārvarēt dzīves grūtības.
24. a) Galvenais mūsu dzīvē – radīt kaut ko jaunu.
b) Galvenais mūsu dzīvē – būt godīgam un cēlam cilvēkam, kas dod citiem kādu labumu.
25. a) Man šķiet, ka būtu labāk, ja vairumam vīriešu piemistu tradicionālās vīriešu, bet sievietēm – tradicionālās sievietes rakstura īpašības.

- b) Man šķiet, ka būtu labāk, ja vīriešos un sievietēs būtu apkopotas tradicionālās sieviešu un vīriešu rakstura īpašības.
26. a) Divi cilvēki vislabāk satiek savā starpā tad, ja katrs no viņiem cenšas sagādāt prieku otram, necenšoties brīvi paust savas jūtas.
b) Divi cilvēki vislabāk satiek savā starpā tad, ja katrs no viņiem cenšas brīvi paust savas jūtas.
27. a) Nežēlīga un egoistiska rīcība ir cilvēka dabas dabiska izpausme.
b) Nežēlīga un egoistiska rīcība nav cilvēka dabas dabiska izpausme.
28. a) Manu plānu īstenošana nākotnē lielā mērā ir atkarīga no tā, vai man būs draugi.
b) Manu plānu īstenošana nākotnē ir maz atkarīga no tā, vai man būs draugi.
29. a) Es esmu pārliecināts par sevi.
b) Es neesmu pārliecināts par sevi.
30. a) Man šķiet, ka cilvēkam pats svarīgākais ir iemīļots darbs.
b) Man šķiet, ka cilvēkam pats svarīgākais ir laimīga ģimenes dzīve.
31. a) Es nekad netenkoju.
b) Dažreiz man patīk patenkot.
32. a) Es samierinos ar iekšējām pretrunām.
b) Es nevaru samierināties ar iekšējām pretrunām.
33. a) Ja nepazīstams cilvēks man izpalīdz, es jūtos viņam pateicīgs.
b) Ja nepazīstams cilvēks man izpalīdz, es nejūtos viņam pateicīgs.
34. a) Dažreiz man ir grūti būt patiesam, pat ja es to ļoti vēlos.
b) Man vienmēr izdodas būt patiesam, ja es to gribu.
35. a) Mani reti nomoka vainas apziņa.
b) Mani bieži nomoka vainas apziņa.
36. a) Es vienmēr jūtu vajadzību darīt visu, kas no manis ir atkarīgs, lai tiem, ar ko es saskaros, būtu labs noskaņojums.
b) Es nejūtu vajadzību kaut ko darīt, lai tiem, ar ko es saskaros, būtu labs noskaņojums.
37. a) Man šķiet, ka priekšstats par fizikas pamatlikumiem ir vajadzīgs katram cilvēkam.
b) Man šķiet, ka daudzi cilvēki var iztikt bez fizikas pamatlikumu zināšanas.

38. a) Es uzskatu, ka jāievēro noteikums "velti netērē laiku".
b) Es neuzskatu, ka jāievēro noteikums "velti netērē laiku".
39. a) Man adresētas kritiskas piezīmes mazina manu pašvērtējumu.
b) Man adresētas kritiskas piezīmes nemazina manu pašvērtējumu.
40. a) Es bieži vien pārdzīvoju to, ka šajā brīdī nedaru neko nozīmīgu.
b) Es reti kad pārdzīvoju to, ka šajā brīdī nedaru neko nozīmīgu.
41. a) Es atstāju patikamo uz "pēc tam".
b) Es neatstāju patikamo uz "pēc tam".
42. a) Es bieži vien pieņemu spontānus, negaidītus lēmumus.
b) Es reti kad pieņemu spontānus, negaidītus lēmumus.
43. a) Es cenšos atklāti paust savas jūtas, pat ja tas var radīt nepatīkšanas.
b) Es cenšos neizradīt savas jūtas, ja tas var radīt nepatīkšanas.
44. a) Es nevaru apgalvot, ka patīku sev.
b) Es varu teikt, ka patīku sev.
45. a) Es bieži vien atceros sev nepatīkamas lietas.
b) Es reti kad atceros sev nepatīkamas lietas.
46. a) Man šķiet, ka saskarsmē ar nepatīkamiem cilvēkiem ir atklāti jāizrāda sava nepatika pret viņiem.
b) Man šķiet, ka saskarsmē ar nepatīkamiem cilvēkiem ir jāslēpj sava nepatika pret viņiem.
47. a) Man šķiet, ka es varu spriest par to, kā cilvēkiem jāuzvedas.
b) Man šķiet, ka es nevaru spriest par to, kā cilvēkiem jāuzvedas.
48. a) Man šķiet, ka iedziļināšanās šaurā specializācijā ir nepieciešama īstam zinātniekam.
b) Man šķiet, ka iedziļināšanās šaurā specializācijā padara cilvēku aprobežotu.
49. a) Izlemjot, kas ir labs un kas ir slikts, man ir svarīgas citu cilvēku domas.
b) Es cenšos pats izlemt, kas ir labs un kas ir slikts.
50. a) Man ir grūti atšķirt mīlestību no vienkāršas seksuālas aizraušanās.
b) Es viegli atšķiru mīlestību no vienkāršas seksuālas aizraušanās.
51. a) Mani visu laiku moka sevis pilnīgošanas problēma.
b) Mani maz satrauc sevis pilnīgošanas problēma.
52. a) Laimes sasniegšana nevar būt cilvēcisko attiecību mērķis.

- b) Laimes sasniegšana – tas ir galvenais cilvēcisko attiecību mērķis.
53. a) Man šķiet, ka es varu pilnībā uzticēties saviem vērtējumiem.
b) Man šķiet, ka es nevaru pilnībā uzticēties saviem vērtējumiem.
54. a) Nepieciešamības gadījumā cilvēks var viegli tikt vaļā no saviem paradumiem.
b) Cilvēkam ir ļoti grūti tikt vaļā no saviem paradumiem.
55. a) Manas jūtas dažreiz noved mani neizpratnē.
b) Manas jūtas man nekad neizsauc neizpratni.
56. a) Atsevišķos gadījumos es jutos tiesīgs likt cilvēkam saprast, ka viņš man šķiet muļķīgs un neinteresants.
b) Es nekad nejutos tiesīgs likt cilvēkam saprast, ka viņš man šķiet muļķīgs un neinteresants.
57. a) No malas var spriest, cik veiksmīgas attiecības veidojas starp cilvēkiem.
b) Vērojot no malas, nevar spriest par to, cik veiksmīgas attiecības veidojas starp cilvēkiem.
58. a) Es bieži vien pārlasu savas mīļākās grāmatas vairākas reizes.
b) Es domāju, ka izlasīt kādu jaunu grāmatu ir labāk nekā pārlasīt jau lasītu.
59. a) Es esmu ļoti aizrāviens ar savu darbu, mācībām.
b) Nevaru teikt, ka es būtu aizrāviens ar savu darbu, mācībām.
60. a) Es esmu neapmierināts ar savu pagātņi.
b) Es esmu apmierināts ar savu pagātņi.
61. a) Es jūtu, ka man vienmēr jārunā patiesība.
b) Es nejūtu, ka man vienmēr jārunā patiesība.
62. a) Ir ļoti maz tādu situāciju, kad es varu atļauties muļķoties.
b) Ir ļoti daudz tādu situāciju, kad es varu atļauties muļķoties.
63. a) Cenšoties tikt skaidrībā par apkārtējo raksturiem un jūtām, cilvēki bieži vien ir pārlietu netaktiski.
b) Tieksme tikt skaidrībā par apkārtējo raksturiem un jūtām cilvēkam ir dabiska un tāpēc var attaisnot netaktiskumu.
64. a) Parasti es uztraucos tad, ja pazūd vai sabojājas manas iemīļotās mantas.
b) Parasti es neuztraucos, ja pazūd vai sabojājas manas iemīļotās mantas.

65. a) Es jūtu, ka man jārikojas tā, kā to no manis sagaida apkārtējie cilvēki.
 b) Es nejūtu, ka man jārikojas tā, kā to no manis sagaida apkārtējie cilvēki.
66. a) Cilvēkam vienmēr ir nepieciešama interese par sevi.
 b) Pārlietu liela rakņāšanās sevī dažreiz noved pie sliktām sekām.
67. a) Dažreiz man ir bail būt tādām, kāds es esmu.
 b) Es nekad nebaidos būt tāds, kāds es esmu.
68. a) Lielākā daļa no tā, kas man jādara, man sagādā prieku.
 b) Tikai neliela daļa no tā, kas man jādara, man sagādā prieku.
69. a) Tikai godkāriģi cilvēki domā par savām labajām īpašībām un nedomā par trūkumiem.
 b) Ne tikai godkāriģi cilvēki domā par savām labajām īpašībām.
70. a) Es varu kaut ko darīt citu labā, neprasot, lai viņi to novērtētu.
 b) Man ir tiesības gaidīt no citiem novērtējumu, ja es kaut ko daru viņu labā.
71. a) Cilvēkam ir jānožēlo sava rīcība.
 b) Cilvēkam nebūt nav obligāti jānožēlo sava rīcība.
72. a) Man vienmēr vajadzīgs savu jūtu pamatojums.
 b) Parasti man nav vajadzīgs savu jūtu pamatojums.
73. a) Lielākajā daļā situāciju es cenšos izprast, ko grib apkārtējie cilvēki.
 b) Lielākajā daļā situāciju es vispirms cenšos izprast, ko gribu es pats, bet nevis apkārtējie cilvēki.
74. a) Es cenšos nekad neklūt par "balto vārnu".
 b) Es kādreiz atļaujos klūt par "balto vārnu".
75. a) Kad es patīku pats sev, es saprotu, ka ir cilvēki, kuriem es esmu nepatīkams.
 b) Kad es nepatīku pats sev, es saprotu, ka ir cilvēki, kuriem es esmu patīkams.
76. a) Mana pagātne lielā mērā nosaka manu nākotni.
 b) Mana pagātne maz iespaido manu nākotni.
77. a) Bieži vien gadās tā, ka izteikt jūtas ir svarīgāk nekā pārdomāt situāciju.
 b) Ļoti reti gadās tā, ka izteikt jūtas ir svarīgāk nekā pārdomāt situāciju.

78. a) Tās pūles un izdevumi, ko prasa patiesības izzināšana, ir attaisnojami, jo tie nes cilvēkiem labumu.
b) Tās pūles, ko prasa patiesības izzināšana, ir attaisnojamas kaut vai ar to, ka sagādā cilvēkam emocionālu apmierinājumu.
79. a) Man vienmēr ir nepieciešams, lai citi atzītu par labu to, ko es daru.
b) Man ne vienmēr ir nepieciešams, lai citi atzītu par labu to, ko es daru.
80. a) Es uzticos tiem lēmumiem, ko es pieņemu spontāni.
b) Es neuzticos tiem lēmumiem, ko es pieņemu spontāni.
81. a) Es laikam varētu teikt, ka dzīvoju ar laimes sajūtu.
b) Es laikam nevarētu teikt, ka dzīvoju ar laimes sajūtu.
82. a) Diezgan bieži man ir skumji.
b) Man nekad nav skumji.
83. a) Es vienmēr esmu labvēlīgi noskaņots pret cilvēku neatkarīgi no tā, vai tas ir abpusēji.
b) Es reti kad esmu labvēlīgi noskaņots pret cilvēku, nezinot, vai tas ir abpusēji.
84. a) Es viegli pieņemu riskantus lēmumus.
b) Parasti man ir grūti pieņemt riskantu lēmumu.
85. a) Es cenšos vienmēr un visur rīkoties godīgi.
b) Dažreiz es uzskatu par iespējamu krāpties.
86. a) Es esmu gatavs samierināties ar savām kļūdām.
b) Man ir grūti samierināties ar savām kļūdām.
87. a) Parasti es jūtos vainīgs, kad rīkojos egoistiski.
b) Parasti es nejūtos vainīgs, kad rīkojos egoistiski.
88. a) Bērniem ir jāsaprot, ka viņiem nav tādu tiesību un privilēģiju kā pieaugušajiem.
b) Bērniem nav obligāti apzināties, ka viņiem nav tādu tiesību un privilēģiju kā pieaugušajiem.
89. a) Es labi zinu, kādas jūtas es spēju izjust un kādas – ne.
b) Es vēl līdz galam neizprotu, kādas jūtas es spēju izjust un kādas – ne.
90. a) Es domāju, ka cilvēku lielākajai daļai var ticēt.
b) Es domāju, ka bez īpašas vajadzības cilvēkiem nav vērts ticēt.
91. a) Pagātni, tagadni un nākotni es saskatu kā vienu veselu.

- b) Man šķiet, ka mana tagadne ir vāji saistīta ar pagātņi un nākotni.
92. a) Es dotu priekšroku atvaļinājumu pavadīt ceļojumā, pat ja tas būtu saistīts ar lieliem izdevumiem un neērtībām.
b) Es dotu priekšroku atvaļinājumu pavadīt mierīgi, komfortablos apstākļos.
93. a) Gadās, ka man patīk cilvēki, kuru uzvedību es neatzīstu par labu.
b) Man gandrīz nekad nepatīk cilvēki, kuru uzvedību es neatzīstu par labu.
94. a) Cilvēkiem ir no dabas dots saprast vienam otru.
b) Pēc savas dabas cilvēkam ir raksturīgi rūpēties par personiskām interesēm.
95. a) Man nekad nepatīk neķītri joki.
b) Man dažreiz patīk neķītri joki.
96. a) Mani mīl tāpēc, ka es pats esmu spējīgs mīlēt.
b) Mani mīl tāpēc, ka es cenšos iemantot apkārtējo mīlestību.
97. a) Man šķiet, ka emocijas un racionālisms nav pretrunā viens ar otru.
b) Man šķiet, ka emocijas un racionālisms ir pretrunā viens ar otru.
98. a) Es jūtos pārliecināts attiecībās ar citiem cilvēkiem.
b) Es nejūtos pārliecināts attiecībās ar citiem cilvēkiem.
99. a) Aizstāvot savas intereses, cilvēki bieži vien ignorē apkārtējo intereses.
b) Aizstāvot savas intereses, cilvēki parasti neaizmirst par apkārtējo interesēm.
100. a) Es vienmēr varu paļauties uz savām spējām orientēties situācijā.
b) Es ne vienmēr varu paļauties uz savām spējām orientēties situācijā.
101. a) Es uzskatu, ka jaunrades spēja – tā ir dabiska cilvēka īpašība.
b) Es uzskatu, ka ne visi cilvēki ir apveltīti ar jaunrades spējām.
102. a) Parasti es neuztraucos, ja man kaut kur neizdodas panākt pilnību.

- b) Es bieži vien uztraucos, ja man kaut kur neizdodas panākt pilnību.
103. a) Dažreiz es baidos kļūt pārāks maigs.
b) Es nekad nebaidos kļūt pārāks maigs.
104. a) Man nav viegli samierināties ar savām vājībām.
b) Es viegli samierinos ar savām vājībām.
105. a) Man šķiet, ka man jāsasniedz pilnība visā, ko es daru.
b) Man nešķiet, ka man būtu jāsasniedz pilnība visā, ko es daru.
106. a) Man bieži nākas taisnoties sev par savu rīcību.
b) Man reti kad nākas taisnoties sev par savu rīcību.
107. a) Izvēloties sev kādu nodarbošanos, cilvēkam jāreķinās ar to, cik tā ir nepieciešama.
b) Cilvēkam vienmēr jānodarbojas ar to, kas viņam ir interesants.
108. a) Varu teikt, ka man patīk gandrīz visi cilvēki, ko es pazīstu.
b) Daudzi cilvēki man nepatīk, kaut arī es tos jau sen pazīstu.
109. a) Dažreiz man nav nekas pretī, ja mani komandē.
b) Man nekad nepatīk, ja mani komandē.
110. a) Es nekad neapklāst savas vājības draugiem.
b) Man nav viegli atklāt savas vājības draugiem.
111. a) Es bieži baidos kļūdīties.
b) Es nebaidos kļūdīties.
112. a) Vislielāko apmierinājumu cilvēks gūst, panākot vēlamo rezultātu darbā vai mācībās.
b) Vislielāko apmierinājumu cilvēks gūst pašā darba vai mācību procesā.
113. a) Par cilvēku nekad nevar droši pateikt, vai viņš ir labs vai ļauns.
b) Parasti par cilvēku var pateikt, vai viņš ir labs vai ļauns.
114. a) Es gandrīz vienmēr jūtu sevī spēkus rīkoties tā, kā uzskatu par vajadzīgu, neraugoties uz sekām.
b) Es ne vienmēr jūtu sevī spēkus rīkoties tā, kā uzskatu par vajadzīgu.
115. a) Cilvēki bieži vien mani kaitina.
b) Cilvēki reti kad mani kaitina.
116. a) Mana pašcieņas sajūta lielā mērā ir atkarīga no tā, ko es esmu sasniedzis.

- b) Mana pašcieņas sajūta ir maz atkarīga no tā, ko es esmu sasniedzis.
117. a) Nobriedušam cilvēkam vienmēr ir jāapzinās katras savas rīcības iemesli.
b) Nobriedušam cilvēkam nav obligāti apzināties katras savas rīcības iemeslus.
118. a) Es uztveru sevi tādu, kādu mani redz apkārtējie cilvēki.
b) Es uztveru sevi ne gluži tādu, kādu mani redz apkārtējie cilvēki.
119. a) Gadās, ka man ir kauns no savām jūtām.
b) Es nekad nekaunos no savām jūtām.
120. a) Man patīk piedalīties karstos strīdos.
b) Man nepatīk piedalīties karstos strīdos.
121. a) Man trūkst laika, lai sekotu jaunumiem literatūras un mākslas jomā.
b) Es pastāvīgi sekoju jaunumiem literatūras un mākslas jomā.
122. a) Dzīvē man vienmēr izdodas vadīties pēc savām jūtām un vēlmēm.
b) Dzīvē man reti kad izdodas vadīties pēc savām jūtām un vēlmēm.
123. a) Es bieži vados pēc vispārpieņemtiem priekšstatiem, risinot savas personiskās problēmas.
b) Es reti kad vados pēc vispārpieņemtiem priekšstatiem, risinot savas personiskās problēmas.
124. a) Man šķiet, ka, lai nodarbotos ar jaunradi, cilvēkam jābūt kaut kādām zināšanām šajā nozarē.
b) Man šķiet, ka, lai nodarbotos ar jaunradi, cilvēkam nav obligāti jābūt kaut kādām zināšanām šajā nozarē.
125. a) Es baidos no neveiksmēm.
b) Es nebaidos no neveiksmēm.
126. a) Mani bieži nomoka jautājums, kas notiks nākotnē.
b) Mani reti kad nomoka jautājums, kas notiks nākotnē.
127. a) Es esmu tik piesardzīgs un praktisks, ka ar mani notiek mazāk nejaušību nekā ar citiem cilvēkiem.
b) Nevaru teikt, ka esmu tik piesardzīgs un praktisks, ka ar mani notiek mazāk nejaušību nekā ar citiem cilvēkiem.

128. a) Domāju, ka es meloju retāk nekā lielākā cilvēku daļa.
 b) Nedomāju, ka es meloju retāk nekā lielākā cilvēku daļa.
129. a) Pūliņi, kas veltīti plānu sastādīšanai, nekad nav veltīti.
 b) Pūliņi, kas veltīti plānu sastādīšanai, nav to veltīti.
130. a) Kārtīgi, prasīgi cilvēki nevar ar mani sadzīvot.
 b) Kārtīgi, prasīgi cilvēki viegli sadzīvo ar mani.
131. a) Ja jautājums, kas man jārisina, ir ļoti grūts un prasa no manis lielas pūles, es mēģinu risināt citu jautājumu.
 b) Ja jautājums, kas man jārisina, ir ļoti grūts un prasa no manis lielas pūles, es to mēģinu risināt vēlreiz.
132. a) Naktīs man bieži vien rādās fantastiski vai bezjēdzīgi sapņi.
 b) Man nerādās fantastiski vai bezjēdzīgi sapņi.

Testa atslēga.

Atslēgas sakrišana ar atbildi tiek vērtēta ar vienu punktu.

1. Vērtējums kompetencei laikā. Maksimālā atzīme – 17 punkti.

11.a, 16.b, 18.b, 21.a, 28.b, 38.b, 40.b, 41.b, 45.b, 60.b, 64.b, 71.b, 76.b, 82.b, 91.a, 106.b, 131.b.

Augsts rezultāts liecina, pirmkārt, par cilvēka spēju dzīvot "tagadnē", t. i., izdzīvot dzīves doto momentu pilnībā, nevis kā fatālas pagātnes sekas vai sagatavošanos turpmākajai "īstajai dzīvei", otrkārt, par spēju sajust pagātnes, tagadnes un nākotnes nesaraucamību, t. i., redzēt visu dzīvi viengabalainu. Tieši tāda pasaules uztvere liecina par personības augstu pašaktualizāciju vai, vienkāršāk izsakoties, par sociālo briedumu.

Zems rezultāts nozīmē, ka cilvēks orientējas tikai uz vienu no laika skalas nogriežņiem – pagātni, tagadni vai nākotni, kas liecina par sava dzīves ceļa diskretu uztveršanu.

Komentārs. Labam vadītājam jebkurā darbības jomā, vienalga, vai viņš būtu veikala direktors, brigadieris ražošanā vai menedžeris, ir jābūt ar augstu pašaktualizāciju. Ja jums ir zems vērtējums, nevajag pretendēt (vismaz pašlaik) uz vadošiem amatiem.

2. Pašaktualizācijas uzturēšanas vērtējums. Maksimālā atzīme – 90.

1.b, 2.b, 3.a, 4.a, 5.b, 7.b, 8.a, 9.a, 10.a, 12.b, 14.b, 15.b, 17.a, 19.a, 22.b, 23.a, 25.b, 26.b, 27.b, 29.a, 31.b, 32.a, 33.b, 34.a, 35.b, 36.b, 39.b, 42.a, 43.a, 44.b, 46.a, 47.b, 49.b, 50.b, 51.b, 52.a, 53.a, 55.a, 56.a, 57.a, 59.a, 61.b, 62.b, 65.b, 66.a, 67.b, 68.a, 69.b, 70.a, 72.b, 73.a, 74.b, 75.b, 77.a, 80.a, 81.a, 83.a, 85.b, 86.a, 87.b, 88.b, 89.b, 90.a, 93.a, 94.a, 95.b, 96.a, 97.a, 98.a, 99.b, 100.a, 102.a, 103.b, 104.a, 105.b, 108.b, 109.a, 110.a, 111.b, 113.a, 114.a, 115.a, 116.b, 117.b, 118.a, 119.b, 120.a, 122.a, 123.b, 125.b.

Tiek mērīta cilvēka uzvedības un vērtību neatkarības no ārējām iedarbībām pakāpe. Cilvēks, kas ieguvis lielu punktu skaitu, ir relatīvi neatkarīgs savā rīcībā, taču tas nebūt nenozīmē naidīgumu pret apkārtējiem vai konfrontāciju ar vispārpieņemtiem noteikumiem.

Mazs punktu skaits liecina par augstu atkarības pakāpi, konformismu un ārēju cilvēka uzvedības kontroles centru.

Komentārs. Par cilvēkiem, kam ir augsts novērtējums pēc šīs skalas, bieži vien saka: "Cilvēks ar stingru raksturu". Šādi cilvēki parasti strādā tautas saimniecības nozarēs. Parasti viņi gūst panākumus. Zema mēra novērtējums ir raksturīgs radošo profesiju pārstāvjiem, māksliniecišķām dvēselēm. Cilvēki ar vidēju un zemu novērtējumu vieglāk "iedzīvojas" kolektīvā, viņiem ir mazāk konfliktu ar apkārtējiem. Viņu pasaules izjūta lielā mērā ir atkarīga no darba un mājas atmosfēras.

3. Vērtību orientācijas vērtējums. Maksimālā atzīme – 20.

17.a, 42.a, 49.b, 50.b, 53.a, 56.a, 59.a, 67.b, 68.a, 69.b, 80.a, 89.a, 90.a, 93.a, 97.a, 99.b, 113.a, 114.a, 122.a.

Tiek mērīts, cik lielā pakāpē cilvēks piekrīt tām vērtībām, kas ir raksturīgas personībai, kura pašaktualizējas.

Augsta atzīme apstiprina augstu pašaktualizācijas pakāpi.

Komentārs. Ja Jūs gatavojaties turpināt savu izglītību, tad augstas atzīmes gadījumā Jūs varat izvēlēties profesijas, kur darbs ir saistīts ar cilvēku un kolektīvu vadīšanu. Zemas atzīmes gadījumā ir ieteicamas profesijas, kas saistītas ar personisku, individuālu darbu vai ar darbu kaut kāda kolektīva sastāvā.

4. Uzvedības elastības vērtējums. Maksimālā atzīme – 25.
3.a, 9.a, 12.b, 33.b, 36.b, 38.b, 40.b, 47.b, 50.b, 51.b,
61.b, 62.b, 65.b, 68.a, 70.a, 74.a, 82.b, 85.b, 95.b, 97.a,
99.b, 102.a, 105.b, 123.b, 130.b.

Mēra elastības pakāpi, realizējot savas vērtības, spēju ātri reaģēt uz situācijas mainīgiem aspektiem.

Komentārs. Uzvedības elastība ir neatņemama cilvēku savstarpējo attiecību sastāvdaļa, kas vajadzīga konfliktu mazināšanai. Augsta elastība ir raksturīga cilvēkiem, kurus ievēl sabiedriskos amatos, kā arī teritoriālās vadības iestāžu darbiniekiem, jo viņiem bieži vien nākas "mierināt" daudzu cilvēku antagonistiskus viedokļus, turklāt vismaz ārēji saglabājot savu objektīvo neieinteresētību.

5. Sensitivitātes vērtējums. Maksimālā atzīme – 13.
2.b, 5.b, 10.a, 43.a, 46.a, 55.a, 73.a, 77.a, 83.a, 89.b,
103.b, 119.b, 122.a.

Sensitivitātes vērtējums parāda, cik lielā mērā cilvēks atskaitās sev par savām vajadzībām un jūtām.

Komentārs. Šis raksturojums tiešā veidā neiespaido specialitātes izvēli, taču var atzīmēt, ka augstas atzīmes gadījumā cilvēkam parasti veidojas vēsas attiecības ar apkārtējiem. Par šādu cilvēku saka, ka viņš pauž patiesību bez apdomas.

6. Spontānuma novērtējums. Maksimālā atzīme – 16.
5.b, 14.b, 15.b, 26.b, 42.a, 62.b, 67.b, 74.b, 77.a, 80.a,
81.a, 83.a, 95.b, 114.a, 127.b, 129.b.

Mēra spēju spontāni paust savas jūtas. Augsta atzīme vēl nenozīmē, ka cilvēks nespēj darboties pārdomāti un mērķtiecīgi, tā tikai liecina arī par citas, agrāk neplānotas darbības iespējamību.

Komentārs. Radošiem cilvēkiem ar labi attīstītu fantāziju spontānums ir dabiska rakstura iezīme, kas veido radošas personības kopumu. Ja trūkst dziļas iekšējas kultūras un dzīves pieredzes, šī iezīme bieži vien šķiet nepievilcīga un pat rupja: "sākumā sit, pēc tam domā". Jo vairāk cilvēkam ir attīstīta analītiskā domāšana, jo zemāks ir viņa spontānums, jo spēcīgāka ievirze strādāt analītiski, intelektuālu darbu, piemēram, inženieris konstruktors, programmētājs, grāmatvedis, ekonomists

utt. Augsta spontānuma gadījumā labāk izvēlēties darbu apkalpojošā sfērā, kultūras vai mākslas jomās.

7. Pašcieņas vērtējums. Maksimālā atzīme – 15.

2.b, 3.a, 7.b, 23.a, 29.a, 44.b, 53.a, 66.a, 69.b, 98.a, 100.a, 102.a, 106.b, 114.a, 122.a.

Mēra spēju vērtēt savas labās īpašības.

Komentārs. Augstas atzīmes gadījumā mēs neiesakām izvēlēties specialitātes, kas saistītas ar iedzīvotāju sadzīves apkalpošanu (domāts tiešs, personisks kontakts).

8. Sevis uztveršanas vērtējums. Maksimālā atzīme – 21.

1.b, 8.a, 14.b, 22.b, 31.b, 32.a, 34.a, 39.b, 53.a, 61.b, 71.b, 75.b, 86.a, 87.b, 104.a, 105.b, 106.b, 110.a, 111.b, 116.b, 125.b.

Mēra sevis uztveršanas pakāpi neatkarīgi no savām labajām īpašībām un trūkumiem.

Komentārs. Ja pēc citām vērtējuma skalām Jums ir augstas atzīmes un arī pēc šīs skalas atzīme ir augsta, tad tas ir likumsakarīgi. Gadījumā, ja sevis uztveršanas atzīme ir augsta, bet pēc citām vērtējumu skalām Jums ir vidējas vai zemas atzīmes, tad Jums ir skaidri izteikts "pašviedoklis". Šādus cilvēkus bieži vien dēvē par vīzdeguņiem. Jums vajadzētu ar steigu sākt kritiski novērtēt savu "pašviedokli", bet darbu iespēju robežās izvēlēties tādu, kas nebūtu saistīts ar pastāvīgiem kontaktiem ar darba kolēģiem, t. i., individuālu darbu. Piemēram, pārdevējs, traktorists utt.

9. Priekšstatu par cilvēka dabu vērtējums. Maksimālā atzīme – 10.

23.a, 25.b, 27.b, 50.b, 66.a, 90.a, 94.a, 97.a, 99.b, 113.a.

Tiek mērīta nosliece uztvert cilvēka dabu kopumā pozitīvi (cilvēki savā pamatmasā ir labi) un neuzskatīt par pretišķībām tādas īpašības kā vīrišķība – sievišķība, racionalitāte – emocionalitāte utt.

Komentārs. Vīriešiem, kam ir augsta atzīme pēc šīs skalas, ievērojami palielinās izredzes tikt uzņemtiem par "savējiem" sieviešu kolektīvā. Sievietēm iespēja kļūt par "savējo" vīriešu kolektīvā ar tikpat

augstu atzīmi ir mazāk izteikta. Var teikt, ka visiem, neatkarīgi no dzi-
muma, kam atzīme ir augstāka par 8 punktiem, sieviešu kolektīvs ir
labvēlīgāks.

10. Sinerģiskuma novērtējums. Maksimālā atzīme – 7.
50.b, 68.a, 91.b, 93.a, 97.a, 99.b, 113.a.

Tiek mērīta spēja uztvert pasauli un cilvēkus kopumā, izprast tā-
du pretišķību saistību kā spēle un darbs, miesīgs un garīgs.

Komentārs. Augstas atzīmes pēc šīs skalas ir vēlamas cilvēkiem,
kas izvēlas ar cilvēcisko saskarsmi saistītu darbu.

11. Agresivitātes uzņemšanas vērtējums. Maksimālā
atzīme – 16.

5.b, 8.a, 10.a, 15.b, 19.a, 29.a, 39.b, 43.a, 46.a, 56.a, 57.b,
67.b, 85.b, 93.a, 94.b, 115.a.

Tiek mērīta spēja uzņemt savu agresivitāti, naidu un satracināju-
mu kā dabisku cilvēka būtības izpausmi.

Komentārs. Mēs ceram, ka Jūs ieguvāt pēc šīs skalas zemu atzī-
mi. Ja tā ir augsta, izanalizējiet katru anketas jautājumu, par kuru Jūs
"nopelnījāt" šos punktus un sāciet nodarboties ar pašaudzināšanu! Mums
ir grūti piedāvāt tādu darbības lauku, kur šīs rakstura kopums būtu no-
derīgs, kaut arī neizslēdzam iespēju, ka tāds pastāv.

12. Kontaktēšanās spējas vērtējums. Maksimālā
atzīme – 20.

5.b, 7.b, 17.a, 23.b, 26.b, 36.b, 46.b, 65.b, 70.a, 73.a,
74.b, 75.b, 79.b, 96.a, 99.b, 103.b, 108.b, 109.a, 120.a,
123.b.

Tiek mērīta spēja ātri nodibināt noturīgus kontaktus ar cilvēkiem.

Komentārs. Jo lielāka atzīme, jo lielāka kontaktēšanās spēja. Ja
punktu summa ir virs 14 – Jūs esat sabiedrīks un labsirdīgs, atklāts un
sirsnīgs. Jums piemīt dabiskums un nesaistīta uzvedība, uzmanība pret
cilvēkiem. Acīmredzot kontaktēšanās spēja ir derīga īpašība, it sevišķi
tiem, kuri grib strādāt saskarsmē ar cilvēkiem.

13. Izziņas vajadzību vērtējums. Maksimālā atzīme – 11.

13.a, 20.b, 37.a, 48.a, 63.b, 66.a, 78.b, 82.b, 92.a, 107.b, 121.b.

Tiek mērīta tieksmes iegūt zināšanas par apkārtējo pasauli pakāpe.

Komentārs. Ja Jums ir augsta atzīme pēc šīs skalas, tad ļoti iespējams, ka Jums ir sliecība uz tehniku. Atkarībā no konkrētām zināšanām Jūs varat turpināt mācības tehniskā augstskolā vai arī iet strādāt ražošanā vai lauksaimniecībā tādās specialitātēs, kur darbs saistīts ar iekārtām vai to apkalpošanu.

14. Paškontroles vērtējums. Maksimālā atzīme – 11.

22.a, 56.b, 77.b, 80.b, 100.a, 127.a, 128.a, 129.a, 130.b, 131.b, 132.b.

Tiek mērīta iekšējās disciplīnas un paškontroles pakāpe.

Komentārs. Ja punktu summa ir mazāk par 6, tad Jums acimredzot nav visai augsta disciplīna. Kā saka psihologi, šādiem cilvēkiem piemīt iekšējie konflikti. Ja atzīme ir augstāka par 8, Jūs droši vien esat mērķtiecīgs cilvēks, kas labi kontrolē savas emocijas. Zemas atzīmes gadījumā iesakām izvēlēties tādu darbu, lai tā grafiks un laika režīms būtu pēc iespējas vairāk atkarīgs no Jums, ar minimālu citu cilvēku iekļaušanos. Augstas atzīmes gadījumā Jums ir pieejami visi darbības veidi.

15. Kreativitātes vērtējums. Maksimālā atzīme – 14.

6.b, 24.a, 30.a, 42.a, 54.a, 58.a, 59.b, 68.a, 84.a, 101.a, 105.b, 112.b, 123.b, 124.a.

Tiek mērīta personības radošās ievirzes izteiktība.

Komentārs. Ja punktu summa ir lielāka par 8, mēs iesakām Jums noteikti turpināt mācības augstskolā. Tas, kur iet mācīties vai strādāt, Jums jāizvēlas patstāvīgi, ievērojot kopsakarību: Jūsu spējas + profesionālās prasības izvēlētās profesijas speciālistiem.

SATURS

Pirmā nodaļa

Psiholoģijas priekšmets, metodes un pamatni

1.1 Ko pēti psiholoģija	3
1.2. Pētišanas metodes	36
1.3. Mūsdienu psiholoģijas struktūra	40

Otrā nodaļa

Personības izziņas darbība

2.1. Personības izziņas sfēras vispārīgais raksturojums	46
2.2. Uzmanība	47
2.3. Sajūtas un uztvere	56
2.4. Atmiņa	75
2.5. Domāšana un runa	91
2.6. Iztēle un jaunrade	106

Trešā nodaļa

Personības emocionālā un gribas sfēra

3.1. Jūtas un emocijas	114
3.2. Griba	130

Ceturtā nodaļa

Personība darbībā un saskarsmē

4.1. Personības psiholoģija	142
4.2. Personības aktivitāte	155
4.3. Saskarsme	174
4.4. Grupas psiholoģija	197

Piektā nodaļa

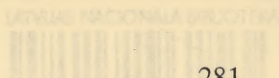
Personības individuāli tipoloģiskās īpašības

5.1. Temperaments	216
5.2. Raksturs	229
5.3. Spējas un dotības	243

Sestā nodaļa

Personības attīstība

6.1. Bērna psihes attīstība	257
6.2. Es – tēla veidošanās	270



6.3. Agrīnās jaunības psiholoģija	281
6.4. Personības pašaudzināšana	296
Noslēguma vietā	305
Saturs	322

SATURS

185

195

205

215

1.2. Postianu detodes

1.3. Modoru psihologija omănu

Out noale

Personitas iziqas dar bîna

2.1. Personitas iziqas sîna vîspîngala rakta-iziqas

2.2. Germanita

2.3. Salmu an urvîre

2.4. Avatru

2.5. Desingîna an canu

2.6. Jactu an urvîre

Yerle noale

Personitas amôcoshî an grîba sîna

3.1. Jactu an urvîre

3.2. Grîba

Orvîre noale

Personita dar bîna an modurîna

4.1. Personitas pebîle

4.2. Personitas abîvîre

4.3. Sankarîna

4.4. Orvîre pîle-iziqas

Pebîle noale

Personitas individuali vîspîngala modurîna

5.1. Temperamîntu

5.2. Modurîna

5.3. Izîqas an sîna

Orvîre noale

Personitas amôcoshî

6.1. Orvîre pebîle sîna

6.2. Orvîre abîvîre sîna

Kontroleksemplārs

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0302052264

97-3
L 30

A. Vorobjova "Psiholoģijas pamati" ir vispārīgās psiholoģijas kursa sistemātisks izklāsts. Tas aptver visas tēmas, ko šajā priekšmetā mācās vispārīzglītojošo skolu skolēni un augstskolu studenti.

Autors populārā formā, iepazīstinot lasītāju gan ar austrumu, gan rietumu zinātnieku atziņām, izklāsta psiholoģijas zinātnes teorētiskos pamatus, sniedz informāciju par cilvēka psihi struktūru, personības izziņas darbību utt.

Katras nodaļas beigās ietverti daudzveidīgi praktiski uzdevumi un laboratorijas darbi, kas skolēniem un studentiem ļaus iegūtās teorētiskās zināšanas pārbaudīt un nostiprināt praksē.

Lasītājiem, kurus šī grāmata rosinājusi pašizziņai, autors piedāvā veikt paštestēšanu, izmantojot metodiku "Problēma".

Grāmatas autors Psiholoģijas zinātņu habilitētais doktors Daugavpils Pedagoģiskās universitātes Psiholoģijas un pedagoģijas katedras vadītājs, profesors Aleksejs Vorobjovs gandrīz divdesmit gadus veltījis psiholoģijas zinātnes pētnieciskajam un mācību darbam. Viņš ir daudzu zinātnisku publikāciju, kā arī vairāku mācību līdzekļu un monogrāfiju autors.