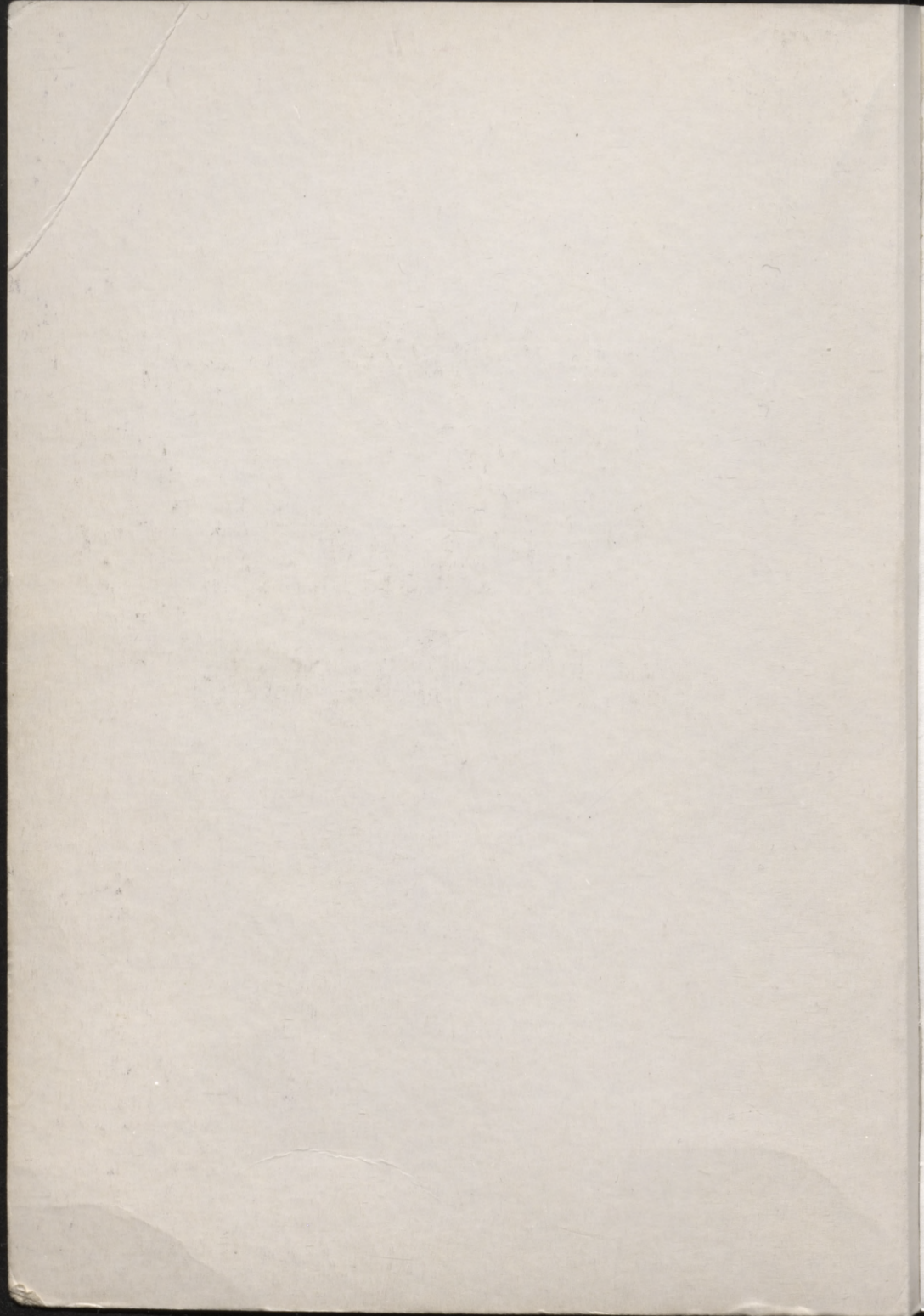


Ψ A. Vorobjovs



VISPĀRĪGĀ  
psiholoģija



2001-3  
106

0301008852  
Satura

1  
Vīspārīgā psiholoģija  
Aleksija Vorobjova

I. Psiholoģijas priekšmets, vēsturiskā attīstība, pamatnozāres	1
1.1. Ko pēc psiholoģija	7
1.2. Psiholoģijas zinātnes statuss	11
<b>A. Vorobjovs</b>	
1.3. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	15
1.4. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	16
1.5. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	17
<b>VISPĀRĪGĀ</b>	
<b>psiholoģija</b>	
1.6. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	18
1.7. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	19
1.8. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	20
1.9. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	21
1.10. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	22
1.11. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	23
1.12. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	24
1.13. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	25
1.14. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	26
1.15. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	27
1.16. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	28
1.17. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	29
1.18. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	30
1.19. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	31
1.20. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	32
1.21. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	33
1.22. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	34
1.23. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	35
1.24. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	36
1.25. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	37
1.26. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	38
1.27. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	39
1.28. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	40
1.29. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	41
1.30. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	42
1.31. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	43
1.32. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	44
1.33. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	45
1.34. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	46
1.35. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	47
1.36. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	48
1.37. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	49
1.38. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	50
1.39. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	51
1.40. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	52
1.41. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	53
1.42. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	54
1.43. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	55
1.44. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	56
1.45. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	57
1.46. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	58
1.47. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	59
1.48. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	60
1.49. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	61
1.50. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	62
1.51. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	63
1.52. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	64
1.53. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	65
1.54. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	66
1.55. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	67
1.56. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	68
1.57. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	69
1.58. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	70
1.59. Psiholoģijas priekšmets un tās attīstība	71

030/100 8925

Aleksejs Vorobjovs  
Vispārīgā psiholoģija

Zinātniskā konsultante Dz. Meikšāne

Redaktore S. Kramēna  
Datorsalikums: U. Liepiņš  
Vāka noformējums: M. Kuvaga

Darba autortiesības ir aizsargātas saskaņā ar LR likumu «Par autortiesībām un blakustiesībām». Darba kopēšana ir stingri aizliegta. Materiāla izmantošanas gadījumā atsauce uz grāmatu obligāta.

Izdevējs SIA «Izglītības solī»  
K. Valdemāra ielā 163, Rīgā, LV-1013,  
tālr. 7373306

Iespiests SIA «JUMI»  
Lienes ielā 19, Rīgā, LV-1009

ISBN 9984-9436-9-0

© SIA «Izglītības solī», 2000  
© A. Vorobjovs, 2000

# Saturs

1. Psiholoģijas priekšmets, vēsturiskais apskats, metodes un pamatnozāres.....	7
1.1. Ko pētī psiholoģija .....	7
1.2. Psiholoģijas zinātnes veidošanās īss vēsturisks apskats....	8
Milētas skola – priekšstats par psihisko .....	9
Filozofu materiālistu priekšstati par dvēseli.....	11
Filozofu ideālistu priekšstati par dvēseli .....	13
Aristoteļa sintētiskie priekšstati par dvēseli .....	16
Medicīnisko zināšanu ieguldījums priekšstatos par dvēseli.....	17
Priekšstati par psihiskā dabu .....	20
Psiholoģijas zinātnes galvenie virzieni .....	26
Biheiviorisms .....	26
Geštaltpsiholoģija .....	30
Psihoanalīze .....	35
K. G. Junga analītiskā psiholoģija.....	40
A. Ādlera individuālpsholoģija .....	42
Sociālās psihoanalīzes pamati .....	43
Darbības aspekts psiholoģijas priekšmeta izpratnē .....	48
Priekšstatu par psiholoģijas pētījumu priekšmetu veidošanās un attīstība.....	51
Psihiskās attīstības stadijas .....	53
Apziņa, tās funkcijas un struktūra .....	56
Pašapziņa, tās struktūra un funkcijas.....	58
Bezapziņa, tās struktūra un funkcijas .....	63
Kas ir uzvedība? .....	64
Mūsdienu psiholoģijas priekšmets .....	65
1.3. Pētīšanas metodes .....	66
1.4. Mūsdienu psiholoģijas struktūra .....	71

Vispārīgā psiholoģija .....	71
Psiholoģijas nozaru klasifikācijas principi .....	72
Parapsiholoģija .....	74
2. Personība vispārīgajā psiholoģijā. Kognitīvās psiholoģijas pamati .....	77
2.1. Personības izziņas sfēras vispārīgs raksturojums .....	77
2.2. Sajūtas un uztvere .....	78
Praktiskie uzdevumi tēmai «Sajūtas un uztvere» .....	92
2.3. Domāšana un runa .....	96
Praktiskie uzdevumu tēmai «Domāšana un runa» .....	107
2.4. Iztēle un jaunrade .....	110
Praktiskie uzdevumi tēmai «Iztēle un jaunrade» .....	115
2.5. Uzmanība .....	117
Praktiskie uzdevumi tēmai «Uzmanība» .....	123
2.6. Atmiņa .....	127
Praktiskie uzdevumi tēmai «Atmiņa» .....	139
3. Personības emocionālā un gribas sfēra .....	143
3.1. Jūtas un emocijas .....	143
Praktiskie uzdevumu tēmai «Jūtas un emocijas» .....	157
3.2. Griba .....	159
Praktiskie uzdevumi tēmai «Griba» .....	166
4. Personības individuāli tipoloģiskās īpatnības .....	171
4.1. Temperaments .....	171
Temperamenta vispārīgs jēdziens .....	171
Temperamenta teorijas īss vēsturisks apskats .....	171
Temperamenta mūsdienu zinātniskā izpratne .....	173
Temperamenta psiholoģiskās īpašības .....	174
Temperamenta tipu psiholoģiskais raksturojums .....	176
Temperamenta mainīguma problēma .....	177
Praktiskie uzdevumi tēmai «Temperaments» .....	179
4.2. Raksturs .....	183
Vispārīgs rakstura jēdziens .....	183
Rakstura dabiskie priekšnoteikumi .....	184

Rakstura struktūra.....	185
Rakstura akcentācija .....	186
Rakstura audzināšana .....	190
Praktiskie uzdevumi tēmai «Raksturs».....	191
4.3. Spējas un dotības .....	196
Jēdziens par spējām .....	196
Spēju mērīšanas problēma .....	196
Spēju veidi un struktūra.....	199
Spēju attīstības līmeņi .....	200
Talanta un spēju dabiskie priekšnoteikumi .....	201
Spēju attīstība .....	201
Praktiskie uzdevumi tēmai «Spējas un dotības».....	204
5. Pēcvārds .....	210

... un ceļu daudzveidību, tā savukārt – dažādas zināšanu nozāres un  
 ... Kautrī zināšanu jomā vai zīnātnē ir spēj izpētēt priekšmetu, t.  
 ... ko tā pētī. Piemēram, astronomija pētī zvaigzņu kustības vienā  
 ... zīnā, to uzbrūdi, kustību, bet matemātika – skaitļu kopu saiknes un  
 ...

Tai vispārējai analīzei dažādu zinātnu pētījumu priekšmetus, tālas  
 ... var iedalīt divās lielas grupās: zinātnes, kuru pētījumu priekšmeti  
 ... fiziskā pasaulē, un zinātnes, kuru pētījumu priekšmeti ir  
 ... jebkādā pasaulē jeb cilvēka iedomātajā. Pirmo zinātnu grupu veido  
 ... par dabaszinātnēm, otro – par humanitārajiem zinātnēm. Pēdējās grupas  
 ... zināšanu nozāri var saukt par zinātni. Šādu atstaru varam atrast  
 ... zināšanu nozāres, kurās šis zinātnes ir daļas, sistēmas, jēgas un jēgas.

Nepārstrādāms ir fakts, ka parādoloģiskās zinātnes, t. i., zinātnes vai  
 ... jebkā jebkā pasaulē, eksperimentāli un īpašībām, ir nesamērīga,  
 ... pierādīts pierādīts, ka šī zināšanu nozāre ir zinātnes. Šai nozārei  
 ... nosacījumi, kas ļauj to vai par zināšanu nozāri saukt par  
 ... ir arī šādi nosacījumi:

- \* Zinātnē cilvēces vajadzība pēc šīs jomas zināšanām;
- \* ir jābūt šādiem zinātnes priekšmetam, t. i. tam, ko pētī vienīgi šī  
 zinātnē;
- \* ir jābūt noteiktiem sistēmām, ar kurām zinātnē tiek pētīts šīs zinātnes  
 priekšmets.



# 1. PSIHOLOĢIJAS PRIEKŠMETS, VĒSTURISKAIS APSKATS, METODES UN PAMATNOZARES

## 1.1. Ko pētī psiholoģija

Cilvēkam ir spilgti izteikta vajadzība iepazīt apkārtējo, savu iekšējo pasauli un citus cilvēkus. Šī vajadzība laika ritumā nevis mazinās, bet otrādi – pastiprinās. Cilvēces attīstības gaitā tā pārtapusi īpašā darbībā – zinātnē.

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

Pat virspusēji analizējot dažādu zinātņu pētījumu priekšmetus, pašas zinātnes var iedalīt divās lielās grupās: zinātnes, kuru pētījumu priekšmets ir objektīvā, fiziskā pasaule, un zinātnes, kuru pētījumu priekšmets ir subjektīvā pasaule jeb cilvēka iekšējā dzīve. Pirmo zinātņu grupu nosacīti sauc par dabaszinātnēm, otro – par humanitārajām zinātnēm. 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 fakts, ka psiholoģiskās zināšanas, t. i., zināšanas par cilvēka iekšējās pasaules likumsakarībām un īpatnībām, ir humanitāras. 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. Ir trīs šādi nosacījumi:

- pastāv cilvēces vajadzība pēc šīs jomas zināšanām;
- ir jābūt skaidram zinātnes priekšmetam, t. i., tam, ko pētī vienīgi šī zinātne;
- ir jābūt metožu sistēmai, ar kuras palīdzību tiek pētīts šīs zinātnes priekšmets.

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

## 1.2. Psiholoģijas zinātnes veidošanās īss vēsturisks apskats

Jebkurai zinātnei ir sava attīstības vēsture. Psiholoģija nav izņēmums. Tās kā zinātnes veidošanās specifika izpaužas tādējādi, ka tai ir ļoti ilga priekšvēsture.

Šī zinātne par savu nosaukumu ir pateicīga sengrieķu mitoloģijai.

Tajā pastāv mīts par to, ka Erots, Afrodītes dēls, iemīlēja jaunu, skaistu meiteni Psihi. Erosa māte bija ļoti neapmierināta tāpēc, ka viņas dēls savu likteni gribēja saistīt nevis ar dievieti, bet gan ar mirstīgu šās zemes meiteni. Tādēļ Afrodīte lika Psihei pārvarēt veselu virkni pārbaudījumu, kas cilvēkam nebija pa spēkam. Bet dziļās mīlestības jūtas, ko Psihe pārdzīvoja un izjuta pret Erotu, ļoti ietekmēja visus dievus, un viņi palīdzēja meitenei izpildīt ikvienu Afrodītes uzdevumu. Savukārt Erots pārliccināja Zevu padarīt Psihi nemirstīgu, pārvēršot viņu par dievieti. Ar to Erots un Psihe bija savienoti uz mūžu mūžiem. Tāpēc arī Psihe kļuva par cilvēciskās dvēseles simbolu – mirstīga, bet ieguvusi nemirstību – un ir sava ideāla meklētāja.

Vārds «psiholoģija» apvieno divus grieķu vārdus: *psychē* – dvēsele un *logos* – mācība, zinātne. Šā vārda burtisks tulkojums no grieķu valodas latviešu valodā nozīmē «zinātne par dvēseli».

Vārda «psiholoģija» mūsdienu semantiskais priekšstats, bez šaubām, atšķiras no tā sākotnējās izpratnes. Šodien psiholoģija ir zinātne par psihi attīstības likumsakarībām un funkcionēšanu. Šajā gadījumā psihe vairs nav uzskatāma par «dvēseli», kas mīt cilvēka ķermenī, lai gan pats vārds cēlies no grieķiskā *psychikos* – dvēselisks. Mūsdienās psihi semantiskajā priekšstatā ietverts cits saturs.

Lai sīkāk atklātu mūsdienu psiholoģijas priekšmeta sarežģīto saturu, nepieciešams ielūkoties šīs zinātnes attīstības vēsturē.

Priekšstats par psiholoģijas kā zinātnes saturu veidojies daudzu gadsimtu gaitā. Šo procesu nosacīti iespējams iedalīt vairākos posmos.

Pirmo posmu psiholoģijas zināšanu attīstībā var nosaukt par pirmszinātnisku. Šajā posmā cilvēkam zināmie psihiskie procesi un stāvokļi tika piedēvēti dieviem un padarīti dievišķi. Mitoloģijā ir diezgan daudz dievu, kas bijuši atbildīgi par tā laika cilvēka jūtām, atmiņu, domāšanu un citiem psihiskiem procesiem un regulējuši tos.

Pirmatnējā cilvēka uzmanība lielā mērā tika pievērsta viņa attieksmei pret dabu, apkārtējo pasauli, taču ne pret sevi. Par to liecina tas, ka pirmatnējās mākslas galvenais varonis visbiežāk bija nevis cilvēks, bet gan dažādi dzīvnieki. Ja zīmējumos arī tika attēloti cilvēki, viņi cits no cita neatšķīrās kā individualitātes. Gluži otrādi, cilvēks tika atveidots kā cilts vai ģints pārstāvis. Tāpēc pirmatnējā cilvēka topošajā apziņā dominēja priekšstats *Mēs*, nevis *Es*. Tieši tādai viņa atšvešināšanai pašam no sevis tūlīt sekoja savas pasivitātes atzīšana, «garu», dievu pasaules veidošana, kuri pārvalda dabu un pašu cilvēku, un pakļaušanās dieviem.

Otra posma sākumu psiholoģisko zināšanu attīstībā, jau augstākā līmenī, saista ar pirmo filozofu domātāju un viņu teoriju parādīšanos. Milētas skolas pārstāvju (Fales, Anaksimandrs, Anaksimens un citi) filozofiskajos darbos sāk veidoties priekšstats par psihisko kā fenomenu, kas pastāv cilvēka «iekšienē» un piemīt viņam pašam. Tieši šajā laikā cilvēka iekšējās pasaules definēšanai parādās termins *psychē* – dvēsele.

## Milētas skola – priekšstats par psihisko

Pirmie antīkās zinātnes pārstāvji bija sengrieķu zinātnieki no Milētas: Fales, Anaksimandrs un Anaksimens. Šo zinātnieku materiālistu darbos pirmoreiz cilvēku domāšanas vēsturē tika izvirzīta problēma par visu materiālās pasaules parādību un lietu pirmsākumu. Turklāt viņi to saprata nevis kā visa sākumu izplatījumā un laikā (tāda izpratne par pirmsākumu vispirms tika izvirzīta mitoloģijā, kur par tādu kļūst dažādi saprotamais dievs), bet gan kā būtības, vispārējā, visa esošā, reālā pamata sākumu.

Fales (ap 625.–574. g. p. m. ē.), Milētas filozofijas skolas pamatlicējs, par visa pastāvošā reālo pamatu pasludināja ūdeni. Turklāt viņš to aplūkoja nevis kā šķidrumu upēs, ūdenstilpnēs vai kur citur, bet gan kā šķidrumu vispār. Ūdens Falesa izpratnē ir visa pastāvošā sākums un gals. No otras puses, Falesam cilvēka psihiskā pasaule, viņa domāšana, apkārtesošā pasaule un esamība nav atrauti cits no cita un cilvēka dvēsele un daba vispār apvienojas vienā pirmcēloņa būtībā. Sākot ar Falesu par filozofijas

zinātnes pamatu kļūst tas vispārīgais, kas pastāv pašā materiālajā pasaulē. Tieši no Falesa laikiem veidojās uzskats par cilvēka iekšējo pasauli, viņa psihi kā par fenomenu, kuru nosaka pati matērija.

Reizē ar Falesu problēmu par visas reālās pasaules pirmamatu pēc saviem ieskatiem risināja Anaksimandrs (ap 610.–574. g. p. m. ē.), sengrieķu filozofs, Milētas skolas pārstāvis. Viņš ir autors pirmajam filozofiskajam sacerējumam «Par dabu» grieķu valodā. Anaksimandrs bija Falesa skolnieks un sekotājs. Visa patiesi pastāvošā izskaidrošanā viņš izvirza «apeironu». To Anaksimandrs iedomājās kā neierobežotu pirmvielu bez sākuma un gala. Viņam «apeirona» jēdziens ir abstraktāks nekā Falesa «ūdens». Anaksimandrs cilvēka dvēseli uzskatīja par satura ziņā savdabīgu «apeironu» savienojumu. Tas norāda uz viņa abstraktās domāšanas augstāku līmeni, kaut gan tāda izpratne par pasaules pirmcēloni Anaksimandra teorētiskajos spriedumos noveda strupceļā – «apeirons» kā bezgalības jēdziens, no vienas puses, un priekšstats par to, ka nekas no nekā nerodas, no otras puses, veidoja iepriekš paredzamu noslēgtu loku pasaules būtības izziņā.

Šīs grūtības centās pārvarēt Anaksimens (ap 585.–525. g. p. m. ē.). Viņš, būdams Anaksimandra skolnieks, tiecās precizēt pārāk abstrakto «apeirona» jēdzienu, tuvināja to jutekliskākam tēlam – «gaisam». Anaksimenam «gais» nav tik abstrakts kā Anaksimandram «apeirons», bet tajā pašā laikā ne tik konkrēts kā Falesa «ūdens». Tas ir kaut kas vidējs starp tiem. Pēc Anaksimena domām, daba, būdama visa pamats, ir vienota un bezgalīga, bet to savukārt nosaka jutekliskā substance, kas ir gais. Atzīstot gaisu par pamatsubstanci, Anaksimens nonāca pie konstruktīvākiem secinājumiem. Pieņemot par pamatu mūžīgā kustībā esošu matēriju, pasaules attīstības procesu viņš traktēja kā nepārtrauktas rašanās un izzušanas procesu, gaisam sabiezējot un izretinoties. Gais sabiezē sasilstot, izretinās atdziestot. Pašā gaisā rodams kustības avots, un tas ir galvenais kosmosa viengabalainības cēlonis. Tādējādi Anaksimens atzīst pasaules vienotību un tās dialektiku izskaidro ar pretstatiem: siltums un aukstums. Dievus šis filozofs atzina, bet uzskatīja, ka tie paši radušies no gaisa.

Milētas skolas idejām noteiktu rezumējumu deva Efesas filozofs Heraklīts (530.–470. g. p. m. ē.). Viņa teorijas galvenais viedoklis izpaužas tēzē «viss plūst». Heraklīts rakstīja: «Mūsu ķermeņi un dvēseles plūst kā strauti.» Viņa galvenā ideja ir tā, ka visi ķermeņi ir uguns modifikācijas. Ugunīgs sākums cilvēka organismā ir viņa dvēsele – psihe. Pēc Heraklīta domām, psihe iztvaiko no mitruma. Ja no jauna tā atgriežas mitrā stāvoklī,

taid šajā gadījumā iet bojā. Starp dvēseles «ugunību» un «mitrumu» pastāv ļoti daudz pāreju. Tās vada vispārēja likumsakarība – «logos». Kā atzīst Heraklīts, jo cilvēka dvēsele sausāka, jo tā ir labāka. Tā, piemēram, sadzēries cilvēks «nemana, kurp iet, jo viņa psihe ir mitra». Atzīstot, ka pasaulē viss pakļauts vienam pasaules likumam – logosam, Heraklīts sludināja domu par psihes un kosmosa nesaraucamu saikni ar dievu radītiem likumiem. Tādējādi tiek iezīmēts psihes, tās struktūras un individualitātes izpētes ceļš, ko iespējams realizēt ar pašizziņas palīdzību. «Visiem cilvēkiem piemīt spēja izzināt pašiem sevi un domāt,» rakstīja Heraklīts. Pirmoreiz viņš cenšas radīt relatīvi pabeigtu izziņas teoriju. Heraklīts nenoliedz sajūtu lomu, tomēr priekšroku dod abstraktajai domāšanai. «Slikti liecinieki sajūtu orgāni ir tiem, kam barbariska dvēsele,» rakstīja filozofs.

Naivā materiālisma saturā tika iekļauti divi galvenie psiholoģijas zinātnes vēsturei svarīgie viedokļi: patstāvīga «fenomena» – dvēseles – pastāvēšana, kurai ir savas funkcijas, struktūra un kura mīt cilvēka «iekšienē»; duālistiskais (no latīņu *dualis* – divdabīgs) skats uz paša dvēseles fenomena saturu – materiālistiskais un ideālistiskais.

Materiālistiskie priekšstati pamatojas uz to, ka cilvēka dvēsele sastāv no jutekliskās, fiziskās substances (no latīņu *substantia* – būtība). Šā virziena pārstāvji bija Empedokls, Anaksagors, Levkips un Dēmokrits.

Ideālistiskajos uzskatos par cilvēka dvēseles stāvokli atzīts, ka dvēsele piepildīta ar idejām, domām un subjektīviem pārdzīvojumiem. Šā virziena pārstāvji bija Pitagors, Sokrats un Platons.

Īsi analizēsim zinātnieku – materiālistiskā virziena domātāju – uzskatus.

## Filozofu materiālistu priekšstati par dvēseli

Esamības un būtības pirmcēloņa analizē šiem zinātniekiem bija priekšstats, ka pasaule sastāv un veidojas no ļoti daudzām «elementu» vienībām. Empedokls (490.–430. g. p. m. ē.) apgalvoja, ka pirms viņa izstrādātie pasaules pirmcēloņi – ūdens, uguns, gaiss – atsevišķi nav spējīgi izskaidrot dabas daudzveidību. Tāpēc esamības pirmcēlonis, šā filozofa uztverē, bija to visu summa, taču no savas puses viņš pievienoja vēl vienu elementu – zemi. Empedokla filozofijā visa pastāvošā pirm pamats bija četru elementu sastāvs: ūdens, uguns, gaiss un zeme. Šie elementi veidoja arī cilvēka psihisko pasauli. Turklāt tie bija pakļauti nemainības (gan pēc kvantitātes, gan kvalitātes), neizcelšanās, neiznīcināmības un citām likumsakarībām.

Kādi galvenie mehānismi realizē šo elementu apvienošanu cilvēka psihē? Kādi «spēki» nodrošina to attīstību?

Empedokls apgalvoja, ka elementu kustība īstenojas pretējos virzienos – savienošana un atvienošana. Turklāt to savienošanu un atvienošanu izraisa virkne jūtu, ko pārdzīvo cilvēks: draudzība un mīlestība vai ienaidis. Pēc Empedokla domām, pateicoties draudzībai, elementi sajaucas un rodas pasaules formu daudzveidība, toties pretējais spēks – ienaidis – sekmē šīs daudzveidības iziršanu.

Atšķirībā no Empedokla idejām Anaksagors (500.–428. g. p. m. ē.) par eksistējošā (tajā skaitā arī psihiskā) pirm pamatu uzskatīja bezgalīgi daudz materiālo daļiņu savienošanu, šīs daļiņas viņš nosauca par «lietu sēklām».

Kā Anaksagors iedomājās «lietu sēklas»? Tās nerodas un neiznīkst. To vienmēr ir tik daudz, cik ir attiecīgajā momentā. Neviena viela nerodas un neiznīkst. «Lietu sēklām» nepastāv zemākais lielums, jo jebkuram mazam lielumam ir vēl mazāks lielums. Tādēļ esamība, pēc Anaksagora domām, nekad nevar atrisināties neesamībā. Tāpat viņš centās risināt jautājumus par to, kā notiek «lietu sēklu» savienošanās materiālajos priekšmetos un kas ir pamatā to visu mērķtiecīgai kustībai un harmoniskai savienošanai dabas lietās. Anaksagors uzskatīja, ka «lietu sēklu» pirmsākums ir sfēra, kur valda «haoss». Kā kustības pirmavots tajā tiek ievadīts jēdziens «prāts» («nus»). Ne ar ko nesajaukts, tīrs, visu sakārtojošais prāts («nus») ir kustības kā pasaules materiālo objektu, tā arī Visuma sākums. Tādēļ prāta funkcija ir tāda, ka tas kā domājošs sākums izraisījis pirmo rotējošo kustību, kura, radusies vienā vietā, arvien vairāk un vairāk izplatās Visumā, tajā visu sakārtojot.

Dvēsele, pēc filozofa domām, arī sastāv no «lietu atomiem», kuri procesā, kad cilvēks tiek pievienots pasaules prātam, ļauj viņam izzināt priekšmetus (jutekliskā izzināšana) un likumsakarības (domāšana).

Viengabalaināks materiālistiskais pasaules uzskats par cilvēka psihisko dabu bija filozofiem atomistiem Levkipam (500.–440. g. p. m. ē.) un Dēmokritam (460.–370. g. p. m. ē.). Šie zinātnieki turpināja un tālāk attīstīja Empedokla un Anaksagora uzskatus.

Atomistiku iedibināja Levkips, bet to turpināja un sistematizēja Dēmokrits.

Pēc šo filozofu domām, visa pasaule sastāv no atomiem un tukšuma. Atomi ir pilni, necauraidīgi, nedalāmi, vienkārši, bez īpašībām, viendabīgi un cieti elementi. Sakarā ar to atomi ir vissīkākie pasaules elementi, kas nepakļaujas tālākai sadalīšanai. Dēmokrits uzskatīja, ka atomi un tukšums

risina priekšmetu rašanās un izzušanas problēmu. Visa rašanās nav nekas cits kā atomu savienošana, toties izzušana – to atvienošana. Turklāt atomi iegūst kustību no ārienes to sadursmē citam ar citu pēc ķēdes reakcijas principa, kurai nav ne sākuma, ne gala un kura pastāv mūžīgi. Pašā pirmcēloņa aprakstā, kurš izraisa atomu kustību, nebija konceptuāla modeļa.

Dvēsele, pēc Dēmokrita priekšstata, arī sastāv no viegliem, lodveida uguns atomiem. Bet dvēsele ir kāds vielas paveids, kurš nedaudz atšķiras no vielas, no kuras sastāv jebkurš materiālais ķermenis. Pēc šā filozofa domām, atomu sistēma sairst, sairstot ķermeņa atomiem pēc tā nāves. Tādējādi Dēmokrits noliedz kā dvēseles nemirstību, tā arī tās dievišķo sākumu.

Savukārt dvēsele apveltīta ar spēju just, domāt, censties pēc kustību likumu sasniegšanas tukšumā.

Acīm redzams, ka šā virziena filozofi tiecās turpināt to zinātnieku tradīcijas, kuri par esamības būtību atzina materiālos objektus – ūdeni, zemi, uguni, padziļinādami tos ar savu pasaules būtības skaidrojumu no atomārās pieejas pozīcijām. Šo virzienu filozofijas literatūrā apzīmē kā materiālistisku, tāpēc ka par esamības pirmcēloni tiek uzskatīti «sīkie» materiālie objekti, no kuriem kā no «ķieģeļiņiem» pasaulē veidojas viss.

Līdztekus materiālistiskajam uzskatam par psihiskā dabu attīstījās pretējs uzskats – ideālistiskais. Šā virziena veidošanos lielā mērā ietekmēja Pitagora, Sokrata un Platona mācība.

## **Filozofu ideālistu priekšstati par dvēseli**

Pitagorieši pēc būtības risināja tādas pašas problēmas kā Milētas skolas zinātnieki. Pētīšanas svarīgākā problēma bija par esamību. Šās skolas dibinātājs bija Samosas Pitagors (VI gs. p. m. ē.) – sengrieķu zinātnieks, filozofs un matemātiķis. Viņš noliedz visus esamības būtības pirmcēloņus: uguni, ūdeni un «apeironu». Pitagora uztverē, daudzu juteklisku lietu pirmcēlonim, sākumam jābūt nevis daudzējādam, bet, gluži otrādi, vienīgajam no absolūtās skaitļu vienības viedokļa. Tā kā, pēc Pitagora domām, vienība ir jebkura daudzuma sākums, tad par visa pastāvošā būtību tika paziņots skaitlis, ko var konstatēt visur. «Skaitlis ir Visuma visu lietu un organizācijas būtība,» – tāds ir pitagoriešu galvenais apgalvojums.

Ja visos tā laika filozofiskajos uzskatos par esamības būtību un sākumu tika atzīts kaut kas juteklisks – ūdens, uguns u. tml., tad pitagorieši par šo sākumu uzskatīja skaitli, kas abstrahē visas matērijas kvantitatīvo pusi. Falesam dvēsele ir kaut kas īpašs, atšķirīgs no ķermeņa, Anaksimenam tas ir gaiss, toties pitagoriešiem dvēsele jau šķiet nemirstīga, pāriet no ķermeņa uz ķermeni. Ķermenim attieksmē pret dvēseli ir gluži nejaušs raksturs. Dvēselei, pēc viņu domām, piemīt harmonija, kam ir skaitliska izpausme. Tieši pitagoriešu uzskati iezīmēja ceļu, kur sākās pretstatīšana iespējamam jutekliskajam un kur par pirmo tika atzīts esamības galvenais cēlonis.

Vēl krasāku pavērsienu jutekliskās esamības un ideālā pretstatīšanā realizēja Sokrats (470.–399. g. p. m. ē.) un viņa sekotāji.

Sokrats savas filozofiskās koncepcijas centrā izvirzīja pašu cilvēku un sistemātiski pētīja viņa izziņas spējas un ētiskās iespējas. Sokrata galvenā devīze bija Delfu orākula teiciens: «Iepazīsti pats sevi!» Ar šo izziņāšanu viņš saprata cilvēka rīcības analīzi un novērtējumu no tikumības pozīcijas. Tādēļ Sokrats «dvēseli» iedomājās kā indivīda psihisko īpašību, kas nosaka tā uzvedību atbilstoši uzvedības normām.

Pasaules izziņāšanu no cilvēka puses jau izsenis noteica pozīcija, ka viņš «zina tikai to, ka nezina neko». Kā šo pozīciju izskaidroja Sokrats? Viņš saskatīja atšķirību starp konkrētām un abstraktām zināšanām. Pēc zinātnieka domām, neviens nav definējis jēdzienu par savām zināšanām, jo cilvēks nevar visu zināt, visu zināt spēj tikai Dievs. Bet cilvēkam paliek vienīgi nemītīga tieksme pēc absolūtām zināšanām, mīlestība uz tām. Visbiežāk cilvēks ir nezinoša būtne, toties filozofs – zināšanas mīloša būtne. Tādēļ Sokrats ierobežoja cilvēka pasaules izziņāšanas procesu, tātad arī viņa «dvēseles» izziņāšanas un atklāsmes iespējas.

Iedalot cilvēka zināšanas jutekliskās, jēdzeniskās un vispārīgās zināšanās, Sokrats priekšroku deva pēdējām. Viņš domāja, ka jēdzieni kā vispārīgās zināšanas par pasauli potenciāli piemīt katram cilvēkam kopš dzimšanas. Tie viņam atklājas un kļūst apjēdzami dialogos ar sarunu biedriem vai pašam ar sevi. Sakarā ar to izziņāšana nav nekas cits kā zināšanu tapšanas process, kurš neapzināti pastāv mūsos. Pēc Sokrata uzskata, skolotāja vai filozofa uzdevums ir nevis otram kaut ko iemācīt, bet gan atmodināt viņa snaudošo dvēseli un piespiest sevi atjaunot jēdzienus, kas viņam piemīt kopš dzimšanas. Sokrats uzskatīja, ka jēdziens ir cilvēka dvēseles iedzimta, neapzināta, pimcēloniska īpašība. Jēdzieni ir mūžīgi un skaitliski pastāvīgi. Tā, piemēram, tādas dvēseles īpašības kā

tikumību, vīrišķību, taisnīgumu, melīgumu un citas noteiktā veidā novērtē cilvēks pats vai kāds cits cilvēks. Būtībā šie jēdzieni pastāv ikvienā dvēselē neapzināti un pilnā kvantitatīvā izteiksmē. Tāds priekšstats par dvēseli lika filozofam izstrādāt jēdzienu apguves metodi. Šī izzināšanas metode ietvēra divus ceļus: «epagoge», tas ir, virzīšanās no vienreizīgā uz vispārīgo, un «apagoge» – pāreja no vispārīgā uz vienreizīgo.

Visas pastāvošās idejas par psihiskā dabu kā par subjektīvu fenomenu apkopoja sengrieķu filozofs Platons (428.–349. g. p. m. ē.). Viņš atzina, ka esamības pirmcēloni nodrošina garīgās pasaules mūžīgums un bezgalība. Tā ir ideju pasaule. Juteklisko lietu materiālā pasaule ir tikai blāva atblāzma, ideju pasaules ēna. Objektīvā īstenība ir vienīgi ideju pasaules atspoguļojums, nevis otrādi.

Kas ir ideja? Par idejām Platons nosauca to izziņas saturu, kas veidojas no abstraktiem jēdzieniem. Pēc viņa domām, pastāvošā pasaule ir ideju sfēra, kuru cilvēks ar dialektikas līdzekļu palīdzību cenšas izzināt. Platons idejas uzskatīja par transcendentu pasauli, kuru cilvēks tiecas ar dialektikas un dievišķās iedvesmas palīdzību izzināt visu mūžu. Filozofs atzina, ka idejas ir Dieva domas, kuras tas cenšas iemiesot cilvēka jutekliskajā pasaulē.

Savā darbā «Fedons», pamatojoties uz priekšstatiem par idejām, Platons aplūko dvēseles saturu un tās nemirstību. Cilvēka dvēseles saturu viņš iedomājas kā zināšanu sistēmu un ideju sasniegumus. Zinātnieks uzskatīja, ka cilvēka sajūtas vienmēr noved viņu pie maldiem un pastāvīgi mainīgās īstenības izkropļota, iluzora atspoguļojuma. Tā, piemēram, mēs varam redzēt taisnīgu, labestīgu un skaistu cilvēku, bet ar sajūtu orgāniem nespējam uztvert ne viņa taisnīgumu, ne labestību, ne skaistumu. Šos abstraktos jēdzienus, tas ir, idejas, var apgūt tikai ar abstraktās domāšanas palīdzību.

Idejas, atbilstoši Platona uzskatiem, pastāv pirms jutekliskajiem priekšmetiem. Šo domu viņš pierāda, analizēdams cilvēka «atcerēšanās» procesu. Tā, piemēram, uztverot līdzīgas, identiskas lietas, atmiņā tiek atsaukta līdzības vai identitātes abstraktā ideja, bet pēc tam konkrētu priekšmetu atspulgs – līdzīgums. Tādēļ Platons izdara šādu prāta spriedumu: tā kā idejas pastāv pirms jutekliskām lietām, tad dvēsele kā ideju zināšana arī eksistē pirms paša cilvēka. Tā kā idejas ir virsindividuālas, tad arī dvēsele ir virsindividuāla un nemirstīga.

Ideju nemirstību attieksmē pret lietām vai dvēseles nemirstību attieksmē pret ķermeni Platons cenšas pierādīt šādā veidā. Tā, piemēram, vispārīgie

jēdzieni vai idejas, tādi kā taisnīgums, skaistums, vienlīdzība un citi, ir nemainīgi un mūžīgi. Savukārt gadu gaitā skaisti cilvēki vairs nepaliek tādi. Tādēļ Platons iedibināja duālistisku uzskatu par cilvēka esamību un būtību: jutekliskais – viņa ķermenis, virsjutekliskā – viņa dvēsele. Dvēseli zinātnieks iedalīja trīs sastāvdaļās un noteica to «tilpnes» dažādās ķermeņa vietās. Cilvēka prāts, garīgā darbība atrodas galvā, jo tā ir vistuvāk debesīm, kur izvietota ideju sfēra. Cilvēka raksturīgākās īpašības, tādas kā vīrišķība, droširdība, bailīgums, godīgums un citas, mīt cilvēka krūtīs, bet iekāre, jutekliskums – vēdera dobumā.

Tādējādi Platons pasludināja trejādu uzskatu par cilvēka dvēseles «tilpni» – «sirdscentrisko», «smadzeņu centrisko» un «jaukto».

Rezumējot virzienu analīzi, kuri ietver filozofiskās koncepcijas par subjektīvajiem, superjutekliskajiem priekšstatiem par pasaules būtību un cilvēka vietu tajā, var norādīt, ka tie radās kā alternatīva filozofiskajām koncepcijām, kas par pirmcēloni atzīst jutekliskās, priekšmetiskās parādības.

Divu pretēju uzskatu par cilvēka dvēseles saturu pastāvēšana nevarēja sekmēt filozofijas kā zinātnes par pasaules būtību un cilvēku tajā attīstību. Tādēļ radās nepieciešamība apvienot šos divus pretējos pasaules uzskatus. Šo uzskatu apvienošanas mēģinājumus auglīgākus darīja Aristoteļa sintētiskā pieeja.

## **Aristoteļa sintētiskie priekšstati par dvēseli**

Aristotelis (384.–322. g. p. m. ē.) bija izcils antīkās pasaules zinātnieks, kas apkopoja pirms viņa pastāvošās teorijas un deva svarīgu ieguldījumu filozofijas tālākajā attīstībā. Septiņpadsmit gadu vecumā viņš mācījās Platona Akadēmijā, taču drīz to atstāja. Iegūtā sākotnējā medicīniskā izglītība dominēja Aristoteļa interešu konkretizēšanā par bioloģiju. Būdams Maķedonijas Aleksandra ārsts un audzinātājs, dodoties ar viņu daudzos pārgājienos, Aristotelis savāca bagātīgu dzīvnieku un augu kolekciju un rūpīgi pētīja tos.

Orientēdamies uz bioloģijas zinātnes tradīcijām, kuras pamatojās uz materiālistisko pasaules uzskatu, Aristotelis no šīm pozīcijām centās izanalizēt sava skolotāja Platona idejas.

Līdz mūsdienām saglabājušos traktātos «Par dvēseli», «Par dzīvnieku daļām», «Par atmiņu», «Par sapņiem» un citos Aristotelis atklāj savu

uzskatu sistēmu par pasauli un cilvēku tajā. Pasaules analizē viņš izmanto objektīvo, dialektisko un ģenētisko metodi.

Pamatojoties uz šīm metodēm, Aristotelis secināja, ka dvēsele ir dzīvo būtņu dzīvotspējas realizēšanas forma. Tādējādi viņš noliedza hiloisma principu – visas materiālās pasaules apgarotību, kurš dominēja tā laika filozofijā. Dvēsele ir mērķtiecīgi funkcionējoša organiska sistēma, kas piemīt tikai dzīvām būtnēm. «Ja acs būtu dzīva būtne, tad tās dvēsele būtu redze,» tā Aristotelis rakstīja par dvēseles funkciju.

Atkarībā no organiskās matērijas attīstības līmeņa var izpausties dažādas dvēseles funkcijas: barojošā, jutekliskā, virzošā un saprātīgā.

Dvēseles barojošā funkcija piemīt augiem, jutekliskā un virzošā – dzīvniekiem, saprātīgā – cilvēkiem. Visas dvēseles augstākās funkcijas ietver zemākās funkcijas, tas ir, cilvēkam darbojas visas četras dvēseles funkcijas. Bet bērnam, kā rakstīja Aristotelis, piemīt tikai trīs funkcijas: barojošā, virzošā un jutekliskā.

Tāda dvēseles uzbūves izpratne zinātnieku pamudināja domāt, ka cilvēka dvēsele neatkārtos kosmosa un Visuma attīstību, bet to nosaka organiskās pasaules un tās dažādo līmeņu attīstība: augu, dzīvnieku un saprāta līmenis.

Savukārt, aplūkodams un izskaidrodams saprātīgās dvēseles struktūru, kurā iekļauti tādi procesi kā sajūtas, uztvere, domāšana, fantāzija un motivācija, Aristotelis nespēja izskaidrot, kā uz šo procesu pamata cilvēkam rodas abstrakti jēdzieni un kategorijas. Tāpēc viņš ievieš «augstākā saprāta» jēdzienu, kura satura jēga ir «pats dievišķākais un pats vērtīgākais, un nemainīgākais».

Tādējādi Aristoteļa teorētiskajā koncepcijā par dvēseli iezīmējas noslieksme uz duālismu, tas ir, uz atzinumu, ka dvēseles būtībai piemīt kā materiālā, tā arī ideālā sākums.

## **Medicīnisko zināšanu ieguldījums priekšstatos par dvēseli**

Ievērojamu ieguldījumu priekšstatā par cilvēka dvēseli nodrošināja antīko ārstu darbi. Problēmas par psihiskā un fizioloģiskā, dvēseles un ķermeņa saistību risināšanā liela loma bija ārstu Alkmeona (VI gs. p. m. ē.), Hipokrata (460.–377. g. p. m. ē.) un Galēna (ap 200.–130. g. p. m. ē.) darbiem.

Ārsti centās risināt divas psiholoģijai nozīmīgas problēmas: psihe «dzīves vietas» noteikšana cilvēka ķermenī un cilvēka ķermeņa daļu un viņa psihe dažādo funkciju sakaru pētīšana.

Pirmās problēmas risināšanā sacentās trīs uzskati. Pirmais atzina, ka cilvēka psihe, dvēsele, atrodas viņa sirdī. Šī teorija bija noformēta «sirdscentriskās teorijas» saturā.

Otrs uzskats uzmanību fokusēja uz to, ka cilvēka smadzenes ir orgāns, kurā «pierakstīta» viņa psihe. Tādējādi veidojās «smadzeņu centriskā» teorija cilvēka dvēseles un ķermeņa sakaru izpratnē.

Vairāki zinātnieki ārsti cilvēka dvēseles un ķermeņa sakaru izpratnē atzina «jaukto» teoriju. Šajā gadījumā cilvēka dvēsele tika uzskatīta par «pierakstītu» dažādām viņa ķermeņa daļām. Tā, piemēram, aknas vai vēders kopumā bija cilvēka iekāres, sirds – naida un vīrišķības, smadzenes – saprāta «dzīves vieta».

Pirmoreiz ideju par to, ka smadzenes ir dvēseles orgāns, izteica Alkmeons. Operējot cilvēkus, viņš ievēroja, ka dažādi cilvēka sajūtu orgāni un smadzenes saistīti ar «diegiem un šauriem celiņiem», kuri sastāv no vienādas vielas. Pamatojoties uz to, Alkmeons apgalvoja, ka visas cilvēka sajūtas un domāšanu nodrošina smadzeņu darbs. Viņš rakstīja: «..smadzenes piegādā dzirdes, redzes un ožas sajūtas, no pēdējām rodas atmiņa un priekšstati, kas sasniedz nesatricināmu noturību, rodas zināšanas, kam ir tāds pats noturības spēks.»

Noteiktāka un nozīmīgāka teorija par cilvēka ķermeņa un dvēseles, kustību vadīšanas mehānismiem un ķermeņa veselības sakariem no cilvēka dvēseles puses iztīrīta ārsta Hipokrata darbos.

Līdz mūsdienām saglabājies nozīmīgais traktāts «Hipokrata krājums», kur cilvēka veselība aplūkota atkarībā no gaisa, ūdens, uztura, dzīves veida, bet smadzenes regulē daudzas psihiskās funkcijas. Hipokrata teorija par psihe atkarību no ķermeņa tika balstīta uz «smadzeņu centrisko» koncepciju. Šajā gadījumā smadzenes tika atzītas par dvēseles orgānu un lielo dziedzeri, kurā noris asiņu atdzesēšana un asiņu karstuma un šķidruma sastāva regulēšana. Hipokrata mācības pamatā bija priekšstats par cilvēka veselības un slimību determinantēm atkarībā no šķidrumu – asins, gļotu, dzeltenās un melnās žults – sakopojuma. Hipokrats rakstīja, ka «no tiem veidojas ķermeņa daba un caur tiem tas gan slimo, gan ir vesels. Visvairāk vesels tas ir tad, kad šīs daļas ir samērīgas spēkā un daudzumā un kad tās ir sajauktas optimālās proporcijās». Turpmāk šīs idejas ļāva izprast cilvēka

dinamiskos raksturlielumus, noteikt temperamentu atkarībā no šķidrumu kombinācijas ķermenī.

Svarīgu lomu psihes fizioloģisko mehānismu izstrādē ieņēma romiešu ārsta Galēna darbi. Galēns, apguvis Platona, Dēmokrita un Aristoteļa filozofiju, izstrādāja fizioloģisko modeli cilvēka psihisko funkciju saistībai ar viņa nervu sistēmu un galvas smadzenēm. Līdz mūsu dienām saglabājies vairāk nekā simts viņa traktātu medicīnā un filozofijā.

Pat neraugoties uz to, ka Aleksandrijā tolaik bija aizliegta cilvēka ķermeņa sekcija, Galēns, strādādams par gladiatoru ārstu, operēdams cilvēkus – noziedzniekus, uz nāvi notiesātos –, atklāja nervu sistēmu un psihisko pamatfunkciju lokalizāciju cilvēka galvas smadzenēs.

Savos teorētiskajos uzskatos viņš neieņēma noturīgu «smadzeņu centrisko» pozīciju un uzskatīja, ka dvēsele izvietota vienlaikus cilvēka smadzenēs, sirdī un aknās. Tādējādi Galēns, sludinādams savu pieeju uzskatos par psihiskā fizioloģiskajām dominantēm, domāja, ka aknas ir iekāres, sirds – naida, vīrišķības, smadzenes – saprāta nesējas. Galvenā vieta psihiskā lokalizēšanā bija ierādīta nevis pašām smadzenēm, bet gan to dobumiem, kuri, pēc Galēna domām, izstrādā «pneimas» augstāko veidu. «Pneima» izplatās pa cilvēka nerviem un tādējādi pārvalda viņa ķermeni. Galēns nervu sistēmu iztēlojās kā «koku», kuram ir stumbrs un zari. Pēc viņa domām, nervu sistēma un smadzenes sastāv no vienas un tās pašas vielas, kas nosaka smadzeņu un nervu saistību, vadot sajūtas, domāšanu un patvaļīgas, apzinātas kustības.

Līdzīgi Hipokratam Galēns atzina, ka cilvēka veselība un slimības atkarīgas no četru šķidrumu sakopojuma. Viņa darbos vērojama tieksme aprakstīt dažādas cilvēku dinamisko raksturlielumu atšķirības, tas ir, viņu temperamentus atkarībā no šķidrumu savienojuma proporcijām ķermenī. Galēns noteica trīspadsmit temperamentu tipus.

Galēnu uzskata par vienu no pirmajiem, kas centās atklāt psihiskā un fizioloģiskā savstarpējo attiecību reflektoro dabu. Reflektorais mehānisms, pēc Galēna domām, ir «pneimas» kustība nervu sistēmā, galvas smadzenēs, kas arī nosaka cilvēka uzvedības vadīšanu.

Atzīstot, ka cilvēka dvēseles saturs ir atkarīgs no šķidrumu savienojuma, Galēns nonāca pie secinājuma par šķidrumu izzušanu organismā pēc cilvēka nāves, tādējādi viņš atzina dvēseles mirstīgumu.

Veiktais īsais ekskurss par to, kā veidojās cilvēka iekšējās pasaules un dvēseles izpratne antīko filozofu un toreizējo ārstu darbos, ļauj izdarīt ļoti

svarīgus secinājumus par psiholoģijas attīstību.

Ārstu un filozofu darbos nostiprinās uzskats par to, ka pastāv pastāvīgs fenomens – cilvēka dvēsele, psihe.

Cilvēka dvēsele izpilda virkni svarīgu funkciju – sajūtas un uztvere, domāšana un iztēle, runa, afekts un motivācija, ķermeņa kustības – dinamiskie raksturojumi.

Iezīmējas pieeja izpratnei par dvēseles un cilvēka ārējās pasaules sakariem.

Antīko ārstu un filozofu darbi izveidoja lielas «teorētiskas celtnes» pamatu. Šo celtni vēlāk nosauca par psiholoģiju. Turpmāko ieguldījumu tās būvē nodrošināja viduslaiku zinātnieki filozofi.

## Priekšstati par psihiskā dabu

Līdz pat XVI gs. visas psiholoģiskās zināšanas tika uzkrātas un apspriestas Aristoteļa 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 to filozofiskajā literatūrā sākas jauns etaps mācībā par apziņu kā cilvēka iekšējo pasauli. Apziņa, pēc Dekarta domām, ir cilvēka iekšējā pasaule, kuru var iepazīt tikai pašnovērošanas ceļā, tā 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 jēdzienu «dzīvnieku gars». «Dzīvnieku gari», pēc Dekarta domām, ir sīki un ātrkustīgi ķermeņi, kas pārvietojas 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 duālistisku psiholoģijas zināšanās var novērot pat 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 I. Kants (1724–1804), G. Hēgelis (1770–1831), L. Feierbahs (1804–1872), G. V. 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 – sākumā ieviesa jēdzienu «dvēsele», pēc tam – «apziņa». Turklāt, balstoties uz jēdzieniem «apziņa» un «bezapziņa», bija iespējams dziļāk izstrādāt cilvēka iekšējās pasaules problēmas.

Tomēr 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. Vunta (1832–1920) vārdu. Būdams filozofijas profesors, viņš Leipcijas 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, tika pārnesti uz dzīvās matērijas izpratnes analīzi. Otrkārt, Darvina atklātie evolūcijas mehānismi mainīja uzskatus par organismu un ārvides saikni un mijiedarbību. Visās iepriekš eksistējušās koncepcijās ārvide bija tikai stimul, 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.

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 par precīzu matemātisku mērījumu pielietošanu psihiskajos procesos;

- darbi, kas veltīti dažādu cilvēka maņu orgānu struktūras un funkcionēšanas mehānismu izpētei.

Vācu fiziologa E. Fligera (1829–1910), angļu ārsta G. Leikoka (1812–1876), B. Kārpentera (1813–1885) mēģinājumi atklāja reflektoro saikni starp muguras un galvas smadzenēm; balstoties uz to, zinātnieki apstiprināja domu par sakarību starp psihiskajām (sensorajām) funkcijām un muguras smadzenēm. Fligers eksperimentos dekapitēja vardi, atstādams to bez galvas smadzenēm, kurās, pēc tā laika uzskatiem, atrodas visu dzīvo būtnu psihiskās funkcijas. Vērojot dekapitētās vardes 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 tika eksperimentāli pierādīts, ka varde bez galvas smadzenēm realizē uzvedību, ko piedēvēja psihiskām funkcijām, kuras nosaka galvas smadzenes.

Svarīgs tā laika atklājums aprakstīts Kārpentera darbos, kurš pierādīja, ka bezapziņu 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 domām, 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.

Ievērojami šajā pētījumu virzienā bija austriešu ārsta un anatoma F. Halla (1758–1828) darbi. Tajos 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. Šī pakāpe izpaužas galvaskausa uzbūvē: «izspīlējumumu» un «iedobumu» veidā. Līdz ar to tika likti pamati frenoloģijai – jaunam novirzienam, kas mēģināja saistīt 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.

Psiholoģijas kā patstāvīgas zinātnes tapšanā nozīmīgi bija fiziologu darbi, kas veltīti maņu orgānu uzbūvei un darbībai. Te minami H. Helmholcs (1821–1894), J. 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, un līdz ar to sekmēja psiholoģijas kā neatkarīgas zinātnes tapšanu.

Visiedarbīgākā un nozīmīgākā teorija par cilvēka maņu orgānu darbību šajā laikā bija vācu fiziologa Millera uz «maņu orgānu specifiskas enerģijas» principa balstītā 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 mods, 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 lielu ieguldījumu deva vācu fiziologs Hermans Helmholcs. Daudzie mēģinājumi, kuru pamatā bija sajūtu pētīšana, izmantojot dažādas «apvērsošās» prizmas, ļāva Helmholcam pierādīt, ka sajūtas ir 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 Helmholca domām, notiek, balstoties uz «neapzinātiem spriedumiem». «Neapzinātos spriedumus» viņš iztēlojās kā cilvēka neapzinātu psihisko darbību, kura koriģē atspoguļotos tēlus, pamatojoties uz cilvēka pieredzi un zināšanām par priekšmetiem, kas rada šos tēlus.

Lielu eksperimentu sēriju Helmholcs realizēja, pētot cilvēka acumēru un tā veidošanos. Eksperimentu rezultāti ļāva secināt, ka spriedumi par priekšmetu lielumiem eksperimentējamam veidojas no sakarības starp priekšmeta attēla lieluma uz tīklenes un akomodācijas aparāta muskuļu saspridzinājuma pakāpes, kas rodas, atspoguļojot šo priekšmetu. Helmholcs apstiprināja saistību starp cilvēka izziņas procesa sensorajiem 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, kur vadošā ir saikne starp maņu orgāniem un kustību orgāniem. Šiem Helmholca apgalvojumiem bija zināma nozīme psiholoģijas kā zinātnes tapšanā, un tie sagatavoja pamatu, lai varētu pētīt cilvēka psihisko organizāciju, kas būtu metodoloģiski atšķirīga no tradicionālajiem filozofijas vai fizioloģijas pētījumiem.

Nenoliedzami psiholoģijas zinātnes patstāvīguma veidošanā svarīgi 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 jutīguma sliekšņa noteikšana. Pirmie klasiskie Fehnera mēģinājumi tika veltīti attāluma noteikšanai starp diviem vienlaicīgi kairinātiem 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, sverot uz rokas papildsvaru, utt. Visi mēģinājumi parādīja, ka katram maņu orgānam piemīt konstants atšķirības lielums attiecībā pret primāro kairinātāju. Turpmāk šīs parādības ieguva nosaukumu – relatīvie sajūtu sliekšņi.

Vēbers mēģināja arī matemātiskā formā fiksēt sakarību starp kairinātāja spēku un jutīguma pakāpi. Šo sakarību konkrētā matemātiskā formā realizēja fiziologs Fehners. Šī formula izteica sekojošo: kairinātāja intensitāte ir proporcionāla sajūtas intensitātes logaritmam. 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.

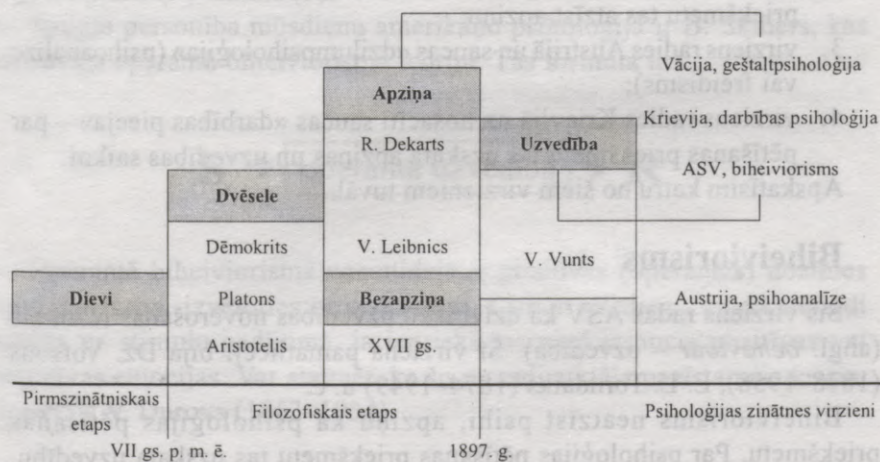
Lielu ieguldījumu reakcijas laika pētījumos deva Helmholcs. Viņa laboratorijā tika izgudrots Hilla hronoskops, kas ļāva ar precizitāti līdz

sekundes tūkstošdaļām izmērīt reakcijas laiku. Sīkāk šo jautājumu eksperimentālā ceļā pētīja holandiešu fiziologs F. Donderss (1818– 1889).

Filozofu, fiziologu, ārstu, pedagogu u. c. zinātnisko pētījumu līmenis pagājušā gadsimta 70. gadu sākumā sagatavoja un izveidoja daudzus priekšnoteikumus, lai psiholoģija iegūtu neatkarīgas zinātnes statusu. Tādēļ gandrīz vienlaikus radās jaunās psiholoģijas izveides četras programmas: psiholoģijas kā zinātnes par tiešo pieredzi programma – to izstrādāja vācu fiziologs un filozofs Vilhelms Vunts (1832–1920), austriešu katoļu mācītāja un filozofa Franca Brentāno (1838–1917) programma, (psiholoģija kā zinātne par priekšmetiskiem apziņas aktiem) Krievijas inženiera, ārsta, fiziologa un filozofa I. Sečenova programma, (psiholoģija kā mācība par psihisko darbību) un H. Ebinghausa (1850–1909) eksperimentālās 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, dabaszinātņu, humanitāro zinātņu, medicīnas un citu zinātņu attīstību. Šī tendence ļauj argumentēt domu par to, ka pastiprinās cilvēces vajadzības pēc psiholoģiskām zināšanām. Tas atbilst pirmajam nosacījumam, lai psiholoģiskās zināšanas uzskatītu par zinātniskām.

Ieskatu par to, kā laika gaitā mainījušies priekšstati par cilvēka iekšējo pasauli, sniedz šāda shēma:



## Psiholoģijas zinātnes galvenie virzieni

Mūsu gadsimta 10.–20. gados pasaules psiholoģijā iestājās krīze, ko izraisīja dažādu valstu (Krievijas, Vācijas, ASV) zinātnieku atšķirīgie viedokļi par psiholoģijas priekšmetu. Šo krīzi nosacīja, pirmkārt, šajās valstīs valdošie filozofiskie uzskati; otrkārt, dabaszinātņu (fizioloģijas, medicīnas u. c.) attīstības līmenis; 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, psiholoģijas pētīšanas priekšmets nevar būt neviens no šiem posmiem. Šī virziena pārstāvji par pētīšanas priekšmetu atzina bezapziņu.

Mūsdienu psiholoģijā nav vienota viedokļa par tās priekšmetu, bet psiholoģijas konkrētajā izpratnē pastāv četri pamatvirzieni:

1. virziens radies ASV un saucas «biheiviorisms» – par psiholoģijas pētīšanas priekšmetu tas atzīst uzvedību;
2. virziens radies Vācijā un saucas «geštaltpsiholoģija» – par pētīšanas priekšmetu tas atzīst apziņu;
3. virziens radies Austrijā un saucas «dziļumpsiholoģija» (psihoanalīze vai freidisms);
4. virziens radies Krievijā un nosacīti saucas «darbības pieeja» – par pētīšanas priekšmetu tas uzskata apziņas un uzvedības saikni.

Apskatīsim katru no šiem virzieniem tuvāk.

### Biheiviorisms

Šis virziens radās ASV kā dzīvnieku uzvedības novērošanas rezultāts (angl. *behaviour* – uzvedība). Šī virziena pamatlicēji bija Dž. Votsons (1878–1958), E. L. Torndaiks (1874–1949) u. c.

Biheiviorisms neatzīst psihi, apziņu kā psiholoģijas pētīšanas priekšmetu. Par psiholoģijas pētīšanas priekšmetu tas uzskata uzvedību.

Psihologiem tiek piedāvāts pētīt uzvedības un vides attiecību likum-sakarības. Pēc biheivioristu 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 stimulss to izsauc. Tāpēc klasiskā biheiviorisma formula ir:

$$S \rightarrow R$$

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

Mūsdienu amerikāņu psiholoģijas zinātnē nozīmīgu vietu ieņem neobiheiviorisma teorijas. Piemēram, K. Halla (1884–1952) teorija, D. Millera, J. Galantera, K. Pribrama subjektīvais biheiviorisms u. c. Šīs teorijas starp stimulu un reakciju iekļauj informācijas pārstrādes starposmu, tāpēc formula ir šāda:

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

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

Spilgta personība mūsdienu amerikāņu psiholoģijā ir B. Skiners, kas izstrādāja operantā biheiviorisma teoriju. Tās formula ir:

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

Operantā biheiviorisma pamatideja ir pozitīvās (operantās) nozīmes apstiprināšana, izvēloties otro reakciju. Citiem vārdiem, cilvēks citādi reaģēs uz stimulu gadījumā, ja iepriekš tas viņā izsaucis pozitīvas vai negatīvas emocijas. Var atzīmēt, ka šo metodi atklāja pazīstamais krievu dresētājs V. Durovs (1863–1934).

Ievērojamu vietu biheiviorisma psiholoģijā ieņem personības «īpašību teorija». Šī virziena pamatlicēji ir Lielbritānijas zinātnieki H. Aizenks (1916) un R. Ketels (1905). Starp stimulu un reakciju šajā gadījumā darbojas personības īpašību individuālais kopums. «Īpašību teorijas» vispārīgā formula ir šāda:

$$S \rightarrow \boxed{\text{īpašību kopums}} \rightarrow R$$

Vēl viens svarīgs virziens, kas atšķiras no klasiskā biheiviorisma, ir kognitīvais biheiviorisms. Kognitīvā biheiviorisma formula ir šāda:

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

Kognitīvā biheiviorisma pamatzdevums ir stimulu un reakcijas lomas izpēte izziņas procesā.

Kognitīvo biheiviorismu izveidojis vācu–amerikāņu psihologs K. Levins (1890–1947).

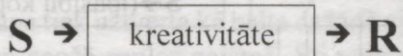
Izcilākie kognitīvā biheiviorisma pārstāvji ir U. Naisers, R. Atkinsons, D. Normans u. c.

Mūsdienu amerikāņu kognitīvajā psiholoģijā pastāv dažādi apakšvirzieni. Šajā gadījumā starp  $S$  un  $R$  par «vidutāju» var būt  $IQ$  – personības integratīvā intelekta koeficients. Šo koeficientu izstrādāja un nopamatoja vācu–amerikāņu psihologs V. Šterns (1871–1938). Tā saturs atspoguļo visu psihisko izzinošo procesu – uzmanības, atmiņas, domāšanas, iztēles – vienoto darbību. Te spēkā var būt formula:

$$S \rightarrow IQ \rightarrow R$$

Par mūsdienīgāko apakšvirzienu kognitīvajā psiholoģijā pasludinātas teorijas, kas attiecas uz kreativitātes pētījumiem (no latīņu *creatio* – radīšana, jaunrade). Kreativitāte ietver cilvēka intelektuālās darbības sistēmisko sākotni, kas izpaužas netipisko, oriģinālo, nestandarta, intelektuālo un dzīves pieredzes uzdevumu risināšanā. Sociāli kognitīvā biheiviorisma

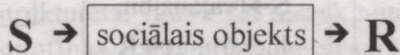
izstrādē piedalījušies un piedalās daudzi Amerikas vadošie psihologi, viņu vidū A. Bandura, Dž. Roters, Dž. Kelli un citi. Šā virziena formula ir šāda:



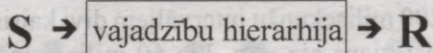
Zīmīgu vietu biheiviorisma psiholoģijā ieņem sociālā biheiviorisma pētījumi. Par sociālā biheiviorisma pamatlicēju var uzskatīt filozofu Džordžu Herbertu Mīdu (1863–1931).

Par sociālo objektu kļūst grupa, kurā cilvēks dzīvo, nozīmīga referentā grupa un nozīmīgs atsevišķs cilvēks. Referentās grupas vai referentā cilvēka uzvedība izcelsies kā paraugs reaģējošam cilvēkam. Tēlaini šā virziena būtību var raksturot ar teicienu: «Pasaki, kas ir tavs draugs, un es pateikšu, kas esi tu!»

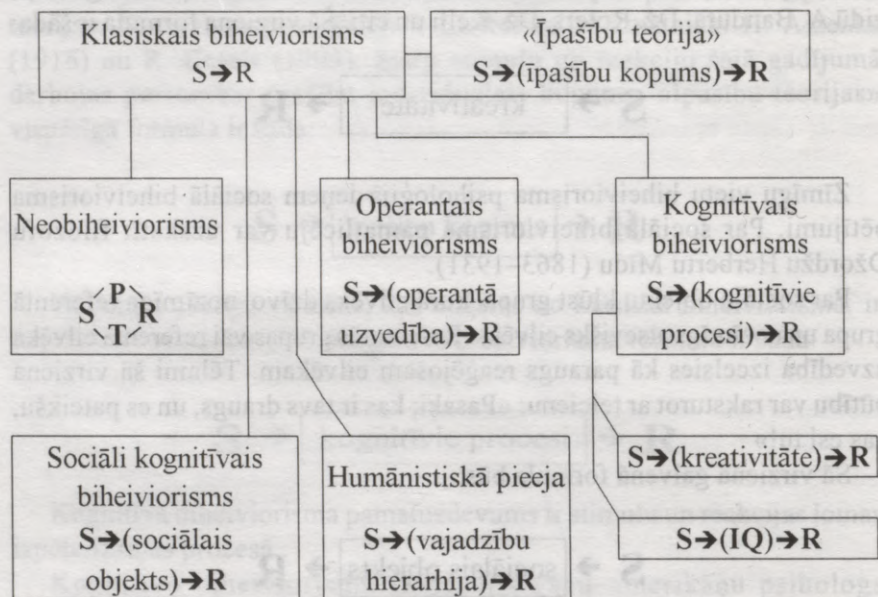
Šā virziena galvenā formula būs:



Liela nozīme amerikāņu psiholoģijā ir humānistiskajam virzienam. Par tā pamatlicēju var uzskatīt psihologus Ā. Maslovu (1908–1970), K. Rodžeru (1902–1987) un citus. Šā virziena galvenais princips – humānistiskais uzskats par personību. Humānisms (no latīņu *humanus* – cilvēcisks) ir ideju un uzskatu kopums, kas apliecina cilvēka vērtību neatkarīgi no viņa sabiedriskā stāvokļa un katras personības tiesībām uz savu radošo spēku un spēju brīvu attīstību, visu personību līdztiesību. Par personības bāzes saturu, pēc Ā. Maslova domām, uzskatāma tās vajadzību hierarhija. Cilvēka augstākā vajadzība – vajadzība pēc pašaktivizēšanās vai pēc personiskās pilnveidošanās. Šā virziena pamatformula ir šāda:



Mūsdienu amerikāņu teorētisko virzienu daudzveidīgo spektru var atspoguļot shematiski.



## Geštaltpsiholoģija

Šis virziens radās Vācijā. Tā pamatlicēji ir M. Vērtheimers (1880–1943), V. Kēlers (1887–1967), K. Kofka (1886–1941). Šis virziens radās kā pretstats biheiviorismam un izprata apziņu kā veselu struktūru (geštaltu) kopumu. Ja biheivioristi uzskatīja, ka apziņa ir jāsūvītro no psiholoģijas priekšmeta un jāpētī tikai uzvedība, tad geštaltisti uzskatīja, ka apziņai ir jādod jauna interpretācija, un raksturoja to kā vienīgo psihisko realitāti, kas psiholoģijai 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 kairinājumi 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. Vērtheimers, analizējot FJ-fenomenu, nonāca pie secinājuma, ka, lai gan acs uztver atsevišķas gaismas svītras, noteiktā brīdī tās 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 mirklī tiek uztverta «vāze» – kā noslēgts, uz priekšu izbīdīts veselums. Nākošajā mirklī kā viens veselums tiek uztverti «divi profili», bet to fons ir «vāze».

Šīs tradicionālās psiholoģijas tēzes Vērtheimers traktē šādi.

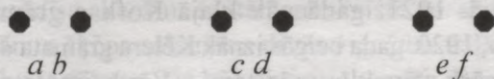
- «Tikai retos gadījumos, kad ir noteikti raksturīgi apstākļi, ļoti šaurās robežās, un tad var būt tikai aptuveni, īstenībā veidojas «un-summas» apvienošanas tips, ir neadekvāti apskatīt šo robežgadījumu kā tipisku notiekošā pamatu.»
- «Visa dotā parādība pati par sevi tā vai citādi noformēta, lielākā 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 ar asociāciju palīdzību apvienotu «mozaīku» neapstrīdami ir gešaltteorijas stiprā puse.

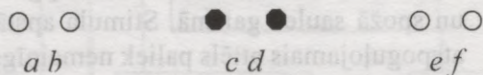
Svarīgākā problēma, kura bija jāatrisina gešaltteorijai, bija atzinums par to, ka visi atspoguļojamie priekšmeti un parādības apvienojas, un tajā pašā laikā – kādi ir šā «mozaīkas» psihe saturā apvienojošie principi, mehānismi un faktori.

Sākotnēji Vērtheimers izvirzīja četrus šādus faktorus.

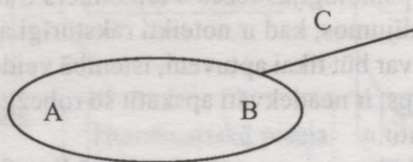
- *Tuvības faktors*. Elementu apvienošanās notiek to lielākas tuvināšanās virzienā. Piemēram, tiek uztvertas apvienotās grupas *ab*, *cd*, *ef*.



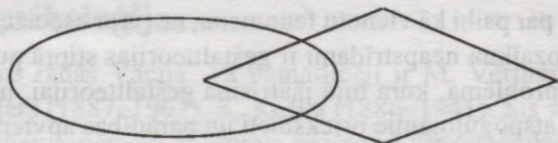
- *Līdzības faktors*. To nosaka vairāku kairinātāju vienlaicīga uztvere. Līdzīgi elementi tiek uztverti kā apvienoti. Piemēram, tā tiek uztverti *ab* un *ef*, bet pēc tam *cd*.



- *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, nevis atsevišķo elementu uztveres viengabalainība. Piemēram, zemāk sniegtais zīmējums tiek uztverts kā elipse un četrstūris.



Liela nozīme atsevišķu objektu viengabalainā uztverē, pēc Vērtheimera 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 gešalt-psiholoģisko treniņu pamatu.

20.–30. gados tika veikti nopietni eksperimentāli pētījumi tieši gešalt-psiholoģijā. 1921. gadā nāk klajā Kofkas grāmata «Psihiskās attīstības pamati», 1920. gada beigās iznāk Kēlera grāmata «Fiziskie geštali miera un stacionārā stāvoklī», pēc tam – Vērtheimera programmraksts «Gešaltmācības 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 faktoros, kuri ieguva «geštalta likumu» nosaukumu. Tika izdalīti vairāk nekā 114 šādi likumi. Tiem pieskaitāmi iepriekš aprakstītie: «labas formas» likums, «tuvības» likums, «figūras un fona» likums, «līdzības» likums, «konstante» (kur balta papīra lapa gaismā un mijkrēsli tiek uztverta kā «balta»), «noslēgšanas» likums (piemēram, iezīmēts trijstūris tiek uztverts kā pabeigta figūra), «transpozīcijas» likums utt. «Transpozīcijas» likumu Kēlers aprakstīja, balstoties uz eksperimentu ar vistām. Vistas šajā gadījumā tika mācītas uzknābāt graudus, kas bija izkaisīti uz gaišāka papīra kvadrāta, atšķirot to vienlaicīgi no blakus esošā tumšā kvadrāta. Otrajā mēģinājumā 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 nosauca par «transpozīcijas» likumu.

Otrs svarīgākais virziens geštaltpsiholoģijas pētījumos bija ar domāšanas psiholoģiju saistītie jautājumi. Šo pētījumu sākums meklējams ļoti interesantajos Vērtheimera darbos par skaitļa jēdzienu un skaitļa tēliem primitīvu tautu uztverē (1910). Viņš pierādīja, ka primitīvo tautu matemātisko domāšanu nosaka «bioloģiskie faktori». Ar «bioloģiskajiem faktoriem» Vērtheimers saprot viņu darba praksi. Sīki analizējot dažādus piemērus, viņš parāda, ka šīm tautām ne visas lietas tiek skaitītas. «Vispār darbības ar skaitļiem,» viņš raksta, «kuru jēga nav ietverta ikdienas dzīvē, primitīvām tautām ir svešas, pat neiespējamās.» 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. Kāds iezemietis nevarēja pielietot skaitli 100 cūku uzskaitē: «Tik daudz cūku nemēdz būt.» Analizējot vienkāršu aritmētisku darbību izpratnes īpatnības, Vērtheimers parādīja, ka šīm tautām neeksistē to abstraktā izpratne. Piemēram, 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. Tāpat saskaitīšanas darbības  $3+3=6$  jaunais iznākums 6 indiānim liekas bezjēdzīgs:  $3+3$  arī ir  $3+3$ .

Otrs svarīgs solis Vērtheimera 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 ir cilvēks.»

Kains ir mirstīgs.»

Konsekventi analizējot slēdzienu veidošanas procesu, Vērtheimers 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 fakts.

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 Kēlera klasiskajos mēģinājumos. Dažus mēnešus pirms Pirmā 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 pievilkšanu ar nūjas palīdzību. Dažās situācijās viņiem bija jāsaliek nūja no diviem īsiem kokiem.

Kēlers 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 geštaltteoriju no biheivioristiskā virziena, kas adaptācijas procesu saskatīja, balstoties uz «mēģinājumu, kļūdu un gadījuma rakstura panākumu» principa.

Rezumējot šī virziena analīzi, jāatzīmē, ka geštaltpsiholoģija savu pētījumu metodoloģiju veidoja uz fizikas zinātnē esošajām tradīcijām. Vērtheimers pietiekami labi zināja tā laika fizikas problēmas, jo bija

draudzīgās attiecībās ar fiziķi Albertu Einšteinu, kurš bija eksperimentējamais daudzos viņa mēģinājumos. Kēlers, līdztekus zināšanām psiholoģijā, bija labi informēts arī fizikas jautājumos, jo bija fizikas kvantu teorijas pamatlicēja Maksa Planka skolnieks.

Ja biheiviorisma 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 geštaltiem nebija unikāls psiholoģisks fenomens, kas izmantojams tikai psiholoģisko zināšanu jomā, tas kļuva par priekšnoteikumu vispārējās sistēmpieejas pasaules parādībām izveidei.

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 Zīgmunda Freida (1856–1939) mācība – psihoanalīze. Tikko parādījusies, psihoanalīze guva gan daudz piekritēju (A. Ādleris, K. G. Jungs, O. Ranko utt.), gan arī daudz pretinieku (J. Krepelīns, K. Jaspers, G. Grule u. c.). Alberts Einšteins nosauca Freidu par «lielāko skolotāju». Pietiekami sarežģīti, bet auglīgi notika psihoanalīzes attīstība otrās psihoanalītiķu paaudzes zinātnieku K. Horni, Ē. Fromma, D. Moreno, G. Markuzes u. c. darbos.

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

Freids dzimis 1856. gada 6. maijā Freiburgā, Austroungārijas impērijas provinciālā pilsētīnā, vilnas tirgotāja ģimenē. Vēlāk Freidu ģimene pārcēlās uz Vīni. Zīgmunda 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. gadam Freids strādāja Vīnes Universitātes Fizioloģijas institūtā. Šajā laikā viņš iepazinās ar H. Helmholca, E. Brikes 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 «Galvassmadzeņu modulārie iecirkņi», viņš kļūst par Vīnes Universitātes privātdocentu neiroloģijā.

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

Nenovērtējamu ieguldījumu zinātniskajos priekšstatos par personības būtību devusi Z. Freida klasiskā psihoanalīzes teorija. Centrālo vietu tajā ieņem personības satura problēma.

Personības būtības satura dziļa analīze ļāva Z. Freidam personības struktūru klasificēt šādi: apzinātais, pirmsapzinātais, neapzinātais un *virš-Es* (vai *Es-ideāls*).

Apzinātais, pēc Z. Freida domām, ir apkārtējās pasaules uztveres akts, t. i., jutekliskā izziņa un «iekšējās uztveres» akts, kas atspoguļo izjūtu procesus un «dvēseliskā aparāta» dziļākajos slāņos glabātās jūtas.

Iedziļinoties «apzinātā» analīzē, 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 tādš būt..» Savukārt 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 psihes 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 naktī 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 tuvoties izstumtajam, kas, bez šaubām, ļauj domāt par noteiktas daļas izstumtā 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 psihs slāņos, kaut arī šis atspoguļojums ir ļoti vāji diferencēts un tiek apzināts stāvokļos «labsajūta – nelabsajūta». Iekšējās uztveres rezultātu apzināšana var notikt tikai gadījumā, ja tie saistīti ar jēdzieniskiem priekšstatiem. Tieši caur vārdu neapzinātie iekšējie procesi, domas kļūst par apzinātām, uztvertām.

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, kas iziet no uztveres sistēmas un atrodas pirmsapzinātā sākumā», kas iespiežas «..tajās psihs sfērās.., kuras ir neapzinātas».

Saskaņā ar viņa teoriju attiecības starp *Es* un *Id* ir «..līdzīgas jātniekam, kam jāsavaldā zirga pārspēks, tikai ar to starpību, ka jātnieks to dara saviem spēkiem (*Id*), *Es* – pastarpinātiem 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 kurš 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. Tā ir arī daudzu šķēršļu «vaininieci» šīs slimības ārstēšanas procesā.

Z. Freids izdala vēl vienu *Es* instanci, kura diferencē *Es* saturu un kuru viņš dēvē par *Es-ideālu* vai *virš-Es*. Pēc zinātnieka domām, šī *Es* daļa arī nav sevišķi cieši saistīta ar apziņu. Lai to pierādītu, Z. Freids veic «pieķeršanās» objekta teorētisko analīzi, t. i., tā identifikācijas nomainīgu apziņā. Šo analīzi viņš veic, pamatojoties uz *Es* un *Id* savstarpējām attiecībām, personības ontogēnēzē. Kā fragmentu, kas ļauj labāk saprast viņa pārdomu loģiku un izprast *virš-Es* saturu, minēsim šādu piemēru. Freids analizē bērna (zēna) identifikāciju attiecībā pret tēvu un māti. Sākumā bērnam (zēnam) raksturīga pieķeršanās mātei. Savukārt, kā atzīmē Z. Freids, viņš 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 izzušanas gadījumā: vai nu zēns var identificēties ar māti, vai var nostiprināties identifikācija ar tēvu. Pirmajā gadījumā zēna uzvedībā vērojamas sievietēm raksturīgās uzvedības normas. Otrajā gadījumā, kuru var uzskatīt par normālu, līdz ar Edipa kompleksa izzušanu zēna raksturā un uzvedībā dominē vīrišķīguma iezīmes.

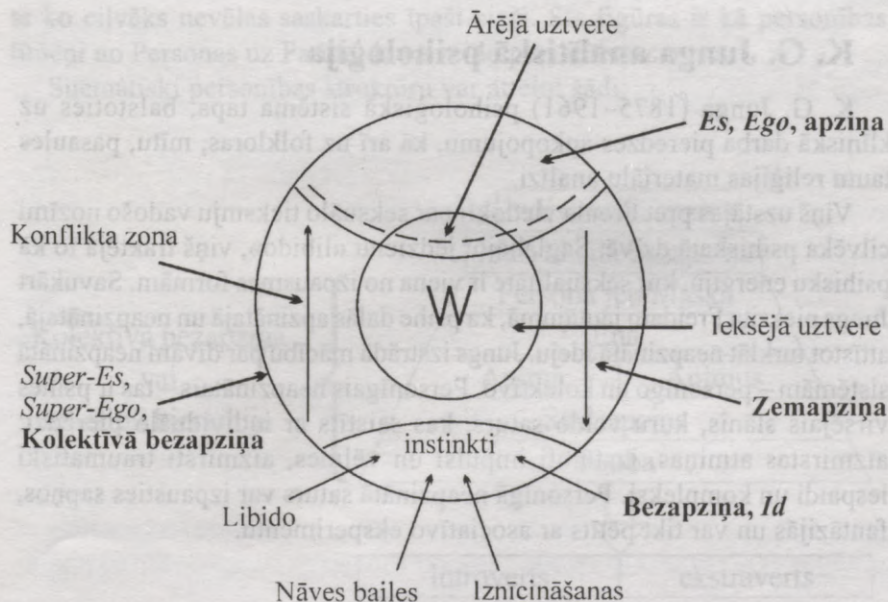
Reāli psihiskajā attīstībā, kā apgalvo Z. Freids, bērna attieksme pret abiem vecākiem parasti ir ambivalenta. Šajā gadījumā būs vērojams vienots, bet polārs identifikācijas process gan attiecībā pret tēvu, gan māti.

Identifikācija būs līdzīga rindai, kuras vienā galā būs pozitīva attieksme attiecībā ar tēvu, otrā galā – ar māti. Kura no pusēm būs vairāk izteikta, to nosaka bērna dzimums.

Tātad atspoguļojas tikai tas, ko ietver sevī bipolārās identifikācijas saskaņotā daļa. Bipolārās identifikācijas nesaskaņotā daļa palīdz noteikt *virš-Es* saturu. Tādēļ *Es* un *virš-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 ārpusauli, turpretī *virš-Es* pārstāv iekšējo pasauli.

*Virš-Es* saturs saglabā vecāku – objektu – saturu, bet, jo spilgtāk izpaužas Edipa komplekss bērnā, jo spēcīgāk *virš-Es* novirza to no autoritāšu ietekmes, reliģijas, izglītības, paražu un tradīciju ievērošanas. Līdz ar to *virš-Es* «valda» pār *Es* kā sirdsapziņa vai kā neapzināta vainas izjūta.

Savstarpējās sakarības starp *Id*, *Es* un *virš-Es* Z. Freids izsaka šādi: «Tādam *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* neietver *Id* pilnīgi, bet nosedz to tik daudz, cik sistēma *W* veido tā virsmu, t. i., ir novietota attiecībā pret to apmēram tāpat, kā iedīgļa disks izvietots olā. Starp *Es* un *Id* nav krāsas robežas, un *Es* apakšā saplūst ar *Id*.»

Pasaules psiholoģijā 30.–60. gados, turpinot Freida aizsākto, tālāk tiek izstrādātas bezapziņas problēmas. Starp daudzām psihoanalītiskajām teorijām var izdalīt trīs virzienus, kas bija divu teoriju sadursmes rezultāts. Šīs teorijas izstrādāja Freida vadītajā zinātnieku biedrībā. Vienu teoriju pārstāvēja K. G. Junga analītiskā psiholoģija un otru – A. Ādlera individuālp psiholoģija.

Trešais virziens iztīrāts darbos par sociālo psihoanalīzi. Vadošie zinātnieki šajā jomā – K. Horni (1885–1952), Ē. Eriksons (1902–1994) un Ē. Fromms (1900–1980).

Sīkāk iztīrāsīm galvenās nostādnes visos trijos jau minētajos psihoanalīzes virzienos.

## **K. G. Junga analītiskā psiholoģija**

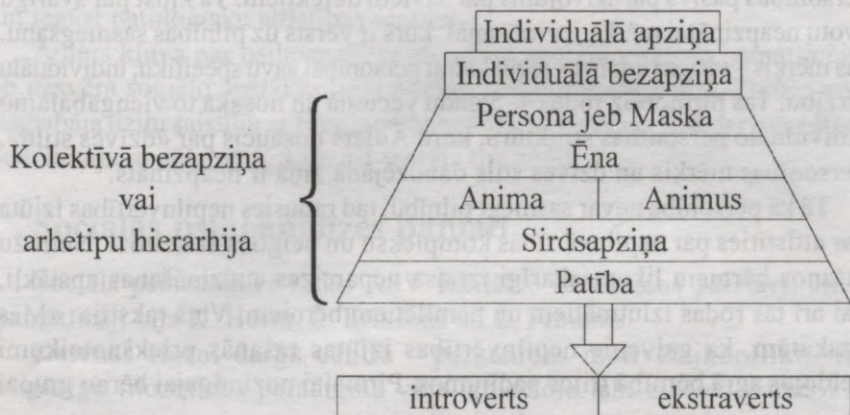
K. G. Junga (1875–1961) psiholoģiskā sistēma tapa, balstoties uz klīniskā darba pieredzes apkopojumu, kā arī uz folkloras, mītu, pasaules tautu reliģijas materiālu analīzi.

Viņš uzstājas pret Freida viedokli par seksuālo tieksmju vadošo nozīmi cilvēka psihiskajā dzīvē. Saglabājot jēdzienu «libido», viņš traktēja to kā psihisku enerģiju, kur seksualitāte ir viena no izpausmes formām. Savukārt Jungs piekrita Freidam jautājumā, ka psihe dalās apzinātajā un neapzinātajā, attīstot turklāt neapzinātā ideju. Jungs izstrādā mācību par divām neapzinātā sistēmām – personīgo un kolektīvo. Personīgais neapzinātais – tas ir psihe virsējais slānis, kuru veido saturs, kas saistīts ar individuālo pieredzi: aizmirstas atmiņas, izstumti impulsi un vēlmes, aizmirsti traumatiski iespaidi un kompleksi. Personīgā neapzinātā saturs var izpausties sapņos, fantāzijās un var tikt pētīts ar asociatīvo eksperimentu.

Par svarīgāko Junga uzskatīja kolektīvo bezapziņu. Tās, pēc Junga domām, ietver nacionālo, rasu, vispārcilvēcisko īpatnību mantojumu, ticējumus, mītus, aizspriedumus, kā arī mantojumu, ko cilvēks ieguvis no dzīvniekiem. Atbilstoši Jungam, kolektīvā bezapziņa ir superpersoniskā un virsindividuālā pieredze, senākā psihe, kura nav atkarīga no cilvēka attīstības, no viņa apziņas. Par kolektīvās bezapziņas eksistēšanas formu atzīstami instinkti un arhetipi. Instinkts nosaka cilvēka specifisko uzvedību, bet arhetips izpaužas neapzinātā psihiskā saturā, tēlos un simbolos, cilvēka psihopatoloģiskajā pieredzē. Psihopatoloģiskajā slimnieku pieredzē Junga atzīmēja zināmā mēra kopīgu saturu fantāzijās un līdzīgu secību to maiņā. Šo tēlu un fantāziju saturā Junga saskatīja analogijas ar dažādu tautu mītos un reliģijās esošajiem tēliem. Šie dati ļāva viņam interpretēt neapzinātā darbību kā cilvēka smadzeņu struktūrā bezgalīgi atkārtoto iepriekšējo paaudžu pieredzes atspoguļojuma rezultātu.

Junga aprakstīja dažas arhetipu figūras: Personu (jeb Masku), Ēnu, Animu, Animus, Patību. Šīs figūras bija kā simboli noteiktām neapzinātās psihes tendencēm. Piemēram, Persona – personības virskārtas simbolisks priekšstats, kurš izpaužas cilvēka mijattiecībās ar citiem, bet neparāda indivīda īsto Seju. Visdrīzāk tā ir Maska, kas slēpj personības īsto dabu. Ēna simbolizē personības negatīvo pusi: amorālu, asociālu īpašību summu, ar ko cilvēks nevēlas saskarties īpaši cieši. Šīs figūras ir kā personības līmeņi no Personas uz Patību, kura veido personības centru.

Shematiski personības struktūru var attēlot šādi:



Svarīgs posms Junga psiholoģisko uzskatu attīstībā ir viņa personības tipu teorija. Pasaules psiholoģijā stabilu vietu ieņēma personības tipi, ko Jungs nosauca par introversijas tipu un ekstraversijas tipu. Savā grāmatā «Psiholoģiskie tipi» (M., 1924) Jungs šos tipus apraksta šādi: «Viens tādēļ, ka arī ir auksts, uzskata par nepieciešamu uzvilkt mēteli, cits domā, ka tas ir lieki, jo viņa mērķis ir norūdīties, viens jūsmo par jauno tenoru tādēļ, ka visi par viņu jūsmo, cits neapjūsmo viņu ne jau tādēļ, ka viņam tas nepatīk, bet tādēļ, ka viņa viedoklis ir tāds, ka tas, par ko jūsmo visi, vēl nebūt nav apjūsmojams, viens pakļaujas dotajām attiecībām tādēļ, ka pieredze rāda – citādi nav iespējams, cits ir pārliecināts, ka, ja jau tūkstoš reizi ir noticis tā, tad tūkstoš pirmo reizi var notikt citādi, utt. Pirmais orientējas uz dotajiem ārējiem faktoriem, otrs saglabā viedokli, kas nostājas starp viņu un objektīvi doto.» Pirmo cilvēku šajā gadījumā Jungs nosauc par ekstravertu, otru – par introvertu. Junga izveidotais asociatīvā eksperimenta variants, viņa personību tipoloģija plaši izplatījās pasaules psiholoģijā, psihoterapeitiskajā un psihoanalītiskajā praksē.

## A. Ādlera individuālpsholoģija

Otrs ievērojams virziens psihoanalītiskajā orientācijā bija Alfrēda Ādlera (1870–1937) individuālpsholoģija.

Svarīgākais personības uzvedībā, atbilstoši Ādlera teorijai, ir tās tieksme sasniegt pārkumu vai pilnību. Tādējādi Ādlers noliedz Freida pansekšuālistu. Savukārt personības pilnības sasniegšana nav iespējama. Līdz ar to tai sāk attīstīties nepilnvērtības kā kompensācijas izjūta. Šī izjūta nav personības pasīvs pārdzīvojums par saviem defektiem. Tā kļūst par svarīgu avotu neapzinātai mērķa izvērīšanai, kurš ir vērstas uz pilnības sasniegšanu. Šis mērķis – visiem kopīgs – iegūt katrai personībai savu specifiku, individuālu virzību. Tas pirmoreiz rodas 4–5 gadu vecumā un nosaka to viengabalaino individuālo personības struktūru, kuru Ādlers nosaucis par «dzīves stilu». Personības mērķis un dzīves stils daudzējādā ziņā ir neapzināts.

Tā kā personība nevar sasniegt pilnību, tad radusies nepilnvērtības izjūta var attīstīties par nepilnvērtības kompleksu un beigties ar neurozi. Neurožu rašanos bērniem likumsakarīgi izraisa nepareizas audzināšanas apstākļi, vai arī tās rodas izlutinātiem un nemīlētiem bērniem. Viņš rakstīja: «Mēs uzskatām, ka galvenie nepilnvērtības izjūtas rašanās priekšnoteikumi veidojas agrā bērībā trijos gadījumos. Pirmajai nozīmīgajai bērnu grupai

ir pieskaitāmi ar fiziskiem defektiem dzimušie bērni, kuri uztver tos kā dzīves šķēršļus. ... Savu trūkumu, atsevišķos gadījumos maņu orgānu defektu, pārvarēšana bieži vien ļauj šiem cilvēkiem apgūt noteiktas tehniskas iemaņas, kuras dod viņiem iespēju strādāt mākslas jomā. ... Vēsturē ir pazīstami daudzi mūziķi ar sliktu dzirdi un gleznotāji un dzejnieki ar sliktu redzi. Par tādu pašu trūkumu var uzskatīt kreiliskumu. Zīmīgi ir tas, ka šīs cīņas par pašnoteikšanos galarezultāts ir atkarīgs no dažādiem faktoriem, starp kuriem svarīgākais ir atzinība. Otru un, iespējams, vislielāko kategoriju veido izlutināti bērni (*verzärtelten Kinder*). Tā kā viņi dzīvo simbiotiski, viņiem nerodas pašvērtības (*Weinmann*) izjūta. Noteiktā dzīves periodā, kad šādai eksistēšanai pienāk gals, viņi jūtas padzīti no paradīzes. Viņiem māte un tikai māte (vai analogiska persona) ir pats tuvākais un uzticamākais cilvēks; tāpēc turpmākajā dzīvē viņiem vienmēr pietrūkst sākotnējā sirds siltuma un šādi bērni nekad nevar rast savstarpēju sapratni ar citiem cilvēkiem. Tādi pārdzīvojumi nekad nerodas bērniem, kas pieskaitāmi trešajai grupai, – cietsirdīgiem bērniem. Viņi visur redz ienaidniekus un uzvedas tā, it kā atrastos ienaidnieku nometnē.» Saskaņā ar Ādlera viedokli personību nevar skatīt ārpus sabiedrības. Tādēļ katram cilvēkam piemīt sociālo interešu sistēma. Sociālā interese, tāpat kā nepilnvērtības izjūta, ir nepieciešamā cilvēka vājuma kompensācija, viņa nepieciešamības izjust drošumu rezultāts.

Pamatuzdevumi, kurus risina cilvēks savā dzīvē, ir uzdevumi, kas saistīti ar profesijas izvēli, saskarsmi ar citiem cilvēkiem, partnera izvēli ģimenes veidošanai, tie paredz sociālas intereses esamību, prasa spēju kooperēties. Personība, kurai nepiemīt kooperēšanās spēja, nevar atrisināt šīs problēmas un iegūst patoloģisku attīstības virzību.

Ādlers kļuva par psihoanalīzes attīstības sociālā virziena pamatlicēju, jo uzsvēra sociālo apstākļu lielo nozīmi personības attīstībā. Tomēr viņš saglabāja dziļu saistību ar Freida psihoanalīzi, jo pieņēma tēzi par uzvedības iedzimtajiem cēloņiem, kaut arī izprata tos citādi.

## Sociālās psihoanalīzes pamati

Sociālā psihoanalīze radās ASV. Izcilākie šā virziena pārstāvji un tā pamatlicēji bija K. Horni, Ē. Eriksons un Ē. Fromms.

Karenas Horni darbu centrā – personības motivācijkonflikti. Kā vispārīgu filozofisku paradigmu viņa izmantoja labi zināmo paradoksu

«Buridana ēzelis». Iespējams, ka šo paradoksu par cilvēka, kurš svārstās, nevarēdams izvēlēties starp divām iespējām, divējādo motivāciju ir izvirzījis un tēlaini aprakstījis franču filozofs, sholastiskās skolas pārstāvis Žans Buridans (ap 1300–1358). Paradoksa pamatdoma ir šāda: ēzelis, kas atrodas vienādā attālumā no divām vienādām siena kaudzēm, var nomirt badā, jo viņš nevar izvēlēties, no kuras kaudzes ēst. Tā kā cilvēka motīvu realizācijai ir bipolāra struktūra, tad viņš visu laiku atrodas tādā pašā paradoksa stāvoklī kā Buridana ēzelis. Piemēram, pirkt vai nepirkt kādu lietu, mācīties vai nemācīties utt. Bet daudz nopietnāku konfliktu radīs cilvēka šaubīšanās, realizējot nopietnākus motīvus. Horni ir izvirzījusi trīs cilvēkam nozīmīgus motīvus: mīlestība, aizsardzība, vadīšana. Ilgstošas šaubas par to realizācijas ceļiem rada spriedzes uzkrāšanos cilvēka bezapziņas sfērā. Vēlāk tās var izpausties kā neirozes un citas psihs novirzes un slimības. Viņa neatzīst pārmērīgu psihisko parādību bioloģiskās izcelsmes uzsvēršanu, Freida psihs struktūrdalījumu *Id, Es, Super-Es*, panseksuālismu, Edipa kompleksa obligāto esamību, bērnības noteicošo nozīmi. Pēc viņas domām, svarīgākie personības veidošanā ir kultūras faktori. Taču savu teoriju viņa veido, balstoties uz Freida tēzi par personības neapzināto stimulu vadošo nozīmi, ko var pētīt tikai ar Freida metodēm. Par personības stimuliem kļūst tieksme pēc drošības un apmierinājuma. Svarīgi atzīmēt, ka pati persona to neapzinās. Horni uzsver, ka šīs divas neapzinātās tieksmes ir nesavienojamas. Konflikts to starpā izsauc nepieciešamību apspiest vienu no tām. Tieksmes apspiešanas mehānisms Horni skatījumā atšķiras pēc būtības no *Super-Es* apspiešanas Freida interpretācijā. Pēc Horni pārliecības, pats konflikts izraisa apspiešanu. Turklāt apspiešana šajā gadījumā nozīmē impulsa vai afekta izspiešanu no apziņas. Pēc apspiešanas personība ir subjektīvi pārliecināta par konflikta neesamību. Apspiestais impulss savukārt sastop apziņas pretestību, uz šī pamata rodas *Es* aizsargmehānismi, kas pastarpināti, apņēnotā veidā nonāk apziņā kā apslēpti impulsi, vajadzības, jūtas. Šie aizsargmehānismi sāk veidoties bērnībā un kļūst par to neapzināto pamatu, uz kura veidojas cilvēka priekšstati par sevi.

Psihiskā funkcionēšanas analīzē Horni saglabā psihoanalīzes pamatpostulātus, atzīmējot kultūras nozīmi un pretrunas, ko tā izraisa personībā. No vienas puses, kultūra stimulē personības vajadzības, bet no otras – uzliek lielus ekonomiskas, juridiskas un ētiskas dabas ierobežojumus, apslāpējot šīs pašas vajadzības. Līdz ar to kultūra pastiprina

neapzināto, iekšējo psihisko drāmu. Neapzinātās vajadzības, kas balstās uz nesavienojamām tieksmēm, atrisinās *Es* aizsargmehānismos balstītajos konfliktos. Sociālajai videi šajā gadījumā ir stimula loma, kura nosaka kontrastā esošo emociju psihisko drāmu. Galvenais iekšējo konfliktu pārvarēšanas līdzeklis, kā atzīst Horni, ir to apzināšanās ar Freida psihoanalītisko metožu palīdzību.

30. gados uz psihoanalīzes bāzes kā patstāvīgs virziens sāka veidoties *Ego psiholoģija*. Tās pamatlicēji ir A. Freida un Ē. Eriksons. Par centrālo jēdzienu šajā psiholoģijā kļuva *Ego* jēdziens, ko vērtē kā svarīgāko tās veidojumu.

*Ego psiholoģija* balstās uz Z. Freida pamatpostulātiem par to, ka cilvēka psihi veido trīs komponenti: *Id*, *Ego*, *Super-Ego*.

*Id* Freids apskatīja kā iedzintu komponentu, ko veido instinktīvas tieksmes un apmierinājuma meklējumi. Galvenās tā sastāvdaļas ir libido un tonatoss. Libido – pozitīvi seksuālie impulsi, kas izpaužas tieksmēs gūt baudu. Tonatoss – agresīvie impulsi. *Ego* – cilvēka psihies racionālā daļa, kurā uz apgūto zināšanu pamata notiek konflikta starp libido un tonatosu pavājināšana vai noņemšana. *Super-Ego* ir tas, ko parasti psiholoģijā apzīmē ar jēdzienu «apziņa».

Pēc Freida domām, visus trīs komponentus koeksistējot vada *Ego*. Šī psihoanalīzes tēze kļuva par pamatnostādni, veidojot *Ego psiholoģiju*.

Otra *Ego psiholoģijas* no Freida klasiskās psihoanalīzes aizgūtā pamattēze bija pieņēmums par bērna dažādo psihoseksuālo attīstības stadiju iziešanu ontogēnēzē. Turklāt katras stadijas iziešanas rezultāts stipri iespaido viņa personības raksturlielumus turpmāk.

Eriksons izveidoja cilvēka attīstības shēmu, kas aptver visu dzīvi, izdalot 8 etapus, kuri raksturo nobriešanas procesu – no dzimšanas līdz vecumam.

Šis attīstības modelis tika veidots, balstoties uz «epiģenētisko» principu, kuru Eriksons aizguva no embrioloģijas, un tas apgalvo: katrs embrionālās attīstības posms satur periodus, kuri ir noteicoši tālākajā evolūcijā. Izmantojot šo principu, Eriksons gribēja uzsvērt nobriešanas iekļaušanu fundamentālā bioloģiskā kontekstā.

Viņš nosaka dažādus dzīves posmus konflikta terminos starp divām pozīcijām un iezīmē iespējamo ceļu, lai izkļūtu no tā. Šis ceļš atstās pēdas turpmāk katra pieauguša cilvēka personībā. Eriksons attīstības posmus izvietoja tabulā, pie kuras rūpīgi strādāja 20 gadus un publicēja to trīs reizes, katru reizi pilnveidojot.

Par centrālo jēdzienu Eriksonam, apjēdzot attīstības procesu, kļūst jēdziens *Es-identitāte*. Identitāte balstās uz laika rituma apzināšanos, kas aptver *Es* piederošu pagātņi un tiecas uz nākotni, realizējot labvēlīgāko personības attīstības ceļu. Otrkārt, identitāti nosaka līdzība sev pašam, un tā ir pretēja «sadalošām» tendencēm. Treškārt, identitāte nodrošina to elementu vienotību, uz kuriem balstoties «*Es* iepazīstu sevi», atšķirīgu tos, kas nav man līdzīgi, nosaka, kas es esmu un par ko gribu kļūt. Tāpēc *Es-identitāte* nodrošina personības uzvedības viengabalainību, atbalsta tās iekšējo vienotību, nodrošina ārējo un iekšējo notikumu saistību, ļauj solidarizēties ar sociāliem ideāliem un tieksmēm.

Freida klasiskajā psihoanalīzē *Ego* un *Es* ir ar aizsargfunkcijām apveltīta personības struktūra – neapzinātas aizsardzības mehānismu veidošana, trauksmainības neitralizācija, risinot konfliktus starp divām pretējām tendencēm, savukārt Eriksons norāda uz *Es* adaptīvām funkcijām, izprotot to kā veidojumu, kas uztur eksistences patstāvību un ilgumu, kā spēku, kas «ļauj pārvarēt vilšanās un eksistēšanas ambivalenci». Tādējādi viņš nodrošina *Es* prioritāti personības struktūrā, jo «pirmo psihoanalītiķu pacienti visbiežāk cieta no nomāktības, kura traucēja viņiem būt tādiem, par ko viņi sevi iedomājās. Šodien pacients vairāk cieš no problēmas «kam man ir jātic?» un «par ko es varu (varētu) kļūt?»».

Ē. Fromms noraida Freida bioloģismu un mēģina izprast cilvēka būtību atkarībā no viņa eksistēšanas sociālajiem apstākļiem. Fromma sākumtēze – tēze par cilvēka eksistēšanas īpatnībām kā kvalitatīvi atšķirīgām no dzīvnieku eksistēšanas. «Cilvēka eksistēšana sākas tad, kad darbības nefiksēšana ar instinktiem sasniedz noteiktu pakāpi, kad adaptācija dabai zaudē savu piespiedu raksturu, kad darbības veids vairs netiek fiksēts ar iedzimtības datu mehānismu. Citiem vārdiem runājot, cilvēka eksistēšana un cilvēka brīvība ir jau sākotnēji neatdalāmas. Brīvība šajā gadījumā ir saprotama nevis pozitīvā nozīmē – «brīvība priekš», bet gan negatīvā – «brīvība no» un, precizējot, «brīvība no darbības instinktīvas nosacītības». Šī cilvēka eksistēšanas īpatnība, kad tiek sarautas dabiskās, instinktīvās saiknes ar dabu, kad primārā harmonija starp cilvēku un dabu ir iznīcināta, izvirza cilvēkam uzdevumu atrast jaunus ceļus, lai pielāgotos tai. Iepriekšparedzētas instinktīvas darbības vietā cilvēkam visas iespējas jāapsver prātā, viņš sāk domāt. Viņš maina savu attieksmi pret dabu no vienkāršas, pasīvas adaptācijas uz aktīvu adaptāciju: viņš izgudro ierīces un kļūst par dabas saimnieku, arvien vairāk no tās attālinoties, viņam rodas neskaidras

zināšanas par sevi vai drīzāk par savu grupu kā par kaut ko atšķirīgu no dabas. Viņam ienāk prātā, ka viņa liktenis ir traģisks – būt par dabas sastāvdaļu un, neraugoties uz to, pārspēt to.»

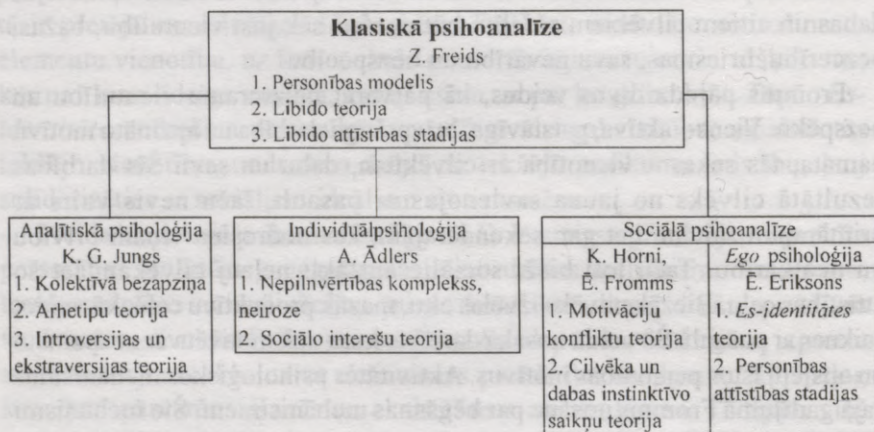
«Brīvība no» izsauc to, ka cilvēks sāk sevi apzināties kā no apkārtējās dabas un citiem cilvēkiem atdalītu būtni; viņš sāk just vientulību, bažas, bezcerību, briesmas, savu nevarību un bezspēcību.

Fromms paredz divus veidus, kā pārvarēt neizturamu vientulību un bezspēku. Viens – aktīva, patstāvīga, brīvprātīga darbība uz apzinātu motīvu pamata, tās sekas – vienotība ar cilvēkiem, dabu un sevi. Šīs darbības rezultātā cilvēks no jauna savienojas ar pasauli, taču nevis vairs ar primārajām saitēm, bet gan sekundārajām, kas nodrošina viņam brīvību un neatkarību. Taču ļoti bieži sociālie apstākļi neļauj cilvēkam iet šo attīstības ceļu. Biežāk cilvēks izvēlas citu, mazāk produktīvu ceļu, kā veidot saiknes ar pasauli. Šo veidu nosaka darbība, kura tiek motivēta ar neapzināto un apslēpj īstos personības motīvus. Aktivitātes psiholoģiskos mehānismus šajā gadījumā Fromms nosauc par bēgšanas mehānismiem. Šie mehānismi izpaužas uzvedības tendencēs un rakstura iezīmēs. Fromms izdala trīs uzvedības formas: autoritārismu, destruktīvismu, konformismu. Tā kā šīs uzvedības formas nosaka neapzināti motīvi, tad tie neļauj cilvēkam pilnīgi atbrīvoties no vientulības un nevarības bažām. Šī uzvedība tikai nedaudz mīkstina tās, tādējādi kļūstot par aizsardzības mehānismu. Piemēram, personības destruktīvā doma un rīcība parasti slēpj citus – īstos motīvus. Nokļūt šo aizsargmehānismu otrajā pusē var tikai psihoanalītiķis, izmantojot psihoanalītisko tehniku – brīvās asociācijas, sapņu tulkojumu utt.

Fromma teorētiskajā modelī svarīga ir arī sabiedrības ekonomisko, sociālo un politisko dzīves pušu ietekme uz personību. Fromms ievieš jēdzienu «sociālais raksturs», kas ir īpatnējs katrai sabiedrībai. Viņš apraksta sociālā rakstura piecus tipus: ekspluatatoru tips, tirgus tips, uzkrājējtips, uztverošais tips, nekrofilais tips. Aprakstot katru rakstura tipu, Fromms parāda tā sociālo nosacītību.

Balstoties uz šīm teorētiskajām tēzēm, Fromms izstrādā psihoterapeitisku tehnoloģiju, kura nodrošina personības neapzināto uzvedības motīvu apzināšanu un to pārņemšanu apziņas sfērā. Tas savukārt ļauj tai savienoties ar pasauli ar sekundārām saiknēm un nodrošināt sev brīvību un neatkarību.

Uzskatāmības labad psihoanalīzes galveno virzienu sistēmu var attēlot shematiski.



## Darbības aspekts psiholoģijas priekšmeta izpratnē

Šis virziens radās Krievijā, un to pārstāvēja tādi zinātnieki kā Ļ. Vigotskis (1896–1934), S. Rubinšteins (1889–1960), A. Ļontjevs (1903–1979) u. c. Šie zinātnieki mēģināja noteikt un izpētīt saikni starp cilvēka apziņu un darbību. Tāpēc par psiholoģijas priekšmetu galvenokārt tika uzskatīta darbība.

Lai atbildētu uz jautājumu, kas tad ir darbība, jāapskata divi jēdzieni – «aktivitāte» un «darbība».

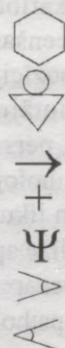
**Aktivitāte** ir visa dzīvā raksturlielums, kas nosaka tā saiknes ar ārpasauli. Aktivitāte nodrošina pastāvīgu reaģēšanu uz apkārtējās vides izmaiņām.

**Darbība** arī ir aktivitāte, taču – specifiska. Tai raksturīga pakļaušanās noteiktiem nosacījumiem (īpatnībām). Šie raksturojumi ir sekojoši:

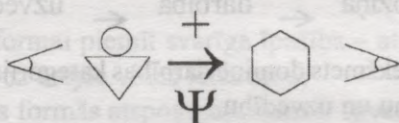
## Raksturojums

## Nosacītie 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  
 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 apakšstruktūrām 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 viņš iegūst dzīves laikā. Kā tas notiek? No darbības definējuma redzam, ka tās galvenā īpašība ir mērķtiecīgums, t. i., aktivitātes spēja pakļauties mērķim. Ja cilvēks patstāvīgi 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 priekšmets ir sakarību starp cilvēka darbības īpatnībām un izmaiņām viņa apziņā izpēte.

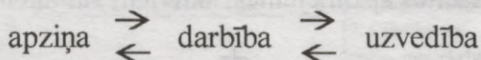
Psiholoģijas galveno virzienu satura īsa analīze devusi iespēju noskaidrot virkni atšķirību pētījumu priekšmeta izpratnē. Kā šis priekšmets

amerikāņu biheiviorisma psiholoģijā dominē personības *uzvedība*, kuru tā realizē atkarībā no stimulu specifikas. Turklāt mūsdienu amerikāņu psiholoģija cenšas dziļāk ielūkoties stimulu pārveides mehānismos no personības pozīcijām. Šajā sakarā zinātnieki piedāvā pietiekami daudz dažādu «vidutāju» starp *S* un *R*. Par vidutājiem var būt kognitīvie, emocionālie, personības un sociālie fenomenī.

Geštaltpsiholoģijā par pētījumu priekšmetu tiek uzskatīta personības *pašapziņa* un likumi, uz kuru pamata tā darbojas.

Psihoanalīze apgalvo, ka psihologa pētījumu priekšmets galvenokārt ir personības bezapziņas sfēra.

Darbības psiholoģija piesaka vairākas atšķirības salīdzinājumā ar visiem citiem pētījumu priekšmetiem. Pētījumu priekšmeta fenomenu var iztēloties šādi:



Kā pētījumu priekšmets dominē darbības kategorija un tās determinācija ar personības apziņu un uzvedību.

Shematiski to var iedomāties šādā veidā.

Virziens	Biheiviorisms, ASV	Geštaltpsiholoģija, Vācija	Psihoanalīze, Austrija	Darbības psiholoģija, Krievija
Pētījumu priekšmets	uzvedība	apziņa	bezapziņa	apziņa un darbība

Neraugoties uz pastāvošajām atšķirībām pasaules zinātnieku priekšstatos par pētījumu priekšmetu, psihologi visur izmanto psiholoģijas zinātnes galvenās kategorijas: psihe, apziņa, bezapziņa, darbība. Šo kategoriju būtību un saturu aplūkosim nakamajā apakšnodaļā.

## Priekšstatu par psiholoģijas pētījumu priekšmetu veidošanās un attīstība

Otrs svarīgs nosacījums, no kā atkarīgs psiholoģijas zinātniskais statuss, ir jautājums par tās pētījumu priekšmetu. Jau no iepriekšējās priekšstatu analīzes mēs redzējām, kā ir mainījušies priekšstati par psiholoģijas priekšmetu atkarībā no sabiedrības un domāšanas attīstības pakāpes. Psiholoģijas priekšmeta izpratne ir atkarīga arī no tā, kādi ir pētnieka uzskati attiecībā uz šo priekšmetu. Tādēļ vispirms apskatīsim pasaules psiholoģijas zināšanu veidošanās filozofiskos (metodoloģiskos) pamatprincipus.

Psiholoģijas zinātnes priekšmeta izpratnē, kura pamatojas uz G. V. F. Hēgeļa un L. Feierbaha filozofiskajām mācībām, dominē dialektiskā<sup>1</sup> materiālisma principi:

- 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 pētī atspoguļošanas specifiku dažādās matērijas formās (atbilstoši savam pētīšanas priekšmetam).

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

---

<sup>1</sup> Dialektika (gr. *dialektikē technē* – māksla vest pārrunu, strīdu) – izzināšanas, visā formu daudzveidībā un attīstības pretrunīgumā, teorija un metode.

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

Kā pierādījumu tam, ka šai matērijas formai piemīt atspoguļošanas spēja, var minēt daudzus piemērus. Piemēram, ja ūdenī iepilina sālsšķībi, amēba pārvietojas tālāk no tās vietas, kur ir šīs skābes koncentrācija. Vai, piemēram, sliekas kustību nosaka gaismas jutīgo 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 atvēzēsimies ar āmuru pret naglu, kas jāiedzen dēlī, – vai tā «sarausies»? Bet, ja atvēzēsimies 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 šāds nosacījums: jebkura no citām atšķirīga parādība, likumsakarība, priekšmets u. tml. apzīmējama ar citu jēdzienu. Tā kā dzīvās dzīvnieku matērijas atspoguļošana ir aktīva, tad šādai atspoguļošanai ir dots jēdziens «psihe». Tāpēc par psihi sauc aktīvu pasaules atspoguļojumu, kas piemīt tikai dzīvajai dzīvnieku matērijai. Zinātni, kas pēta psihes faktus, likumsakarības un mehānismus, sauc par psiholoģiju. Matērijas atspoguļošanu dažādos līmeņos un zinātni, kas to pētī, var attēlot shematiski.

		<b>Dzīvā dzīvnieku matērija</b>
	<b>Dzīvā augu matērija</b>	Aktīvā atspoguļošana – psihe
<b>Nedzīvā matērija</b>	Atspoguļošana	
Atspoguļošana		
Dabaszinātnes un tehniskās zinātnes	Bioloģijas zinātnes	Psiholoģijas zinātne

Rezumējot teikto, var atzīmēt, ka psiholoģijai ir savs pētīšanas priekšmets, ko nepētī 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 viensūņiem (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 reagē tikai uz atsevišķiem bioloģiski nozīmīgiem kairinātājiem: ēdienu, siltumu, aukstumu utt. Sunim ir centralizēta nervu sistēma, viņam ir galvas smadzenes, visi sajūtu orgāni, tāpēc ārpusauli suns atspoguļo dziļāk un plašāk. Dzīvo organismu psihes attīstības filoģenētisko<sup>2</sup> rindu var attēlot tabulā.

<sup>2</sup> Filoģenēze (gr. *philē* – suga; *genesis* – rašanās, izcelšanās) – organismu vēsturiskā attīstība vai organismiskās pasaules evolūcija, atšķirībā no ontogēnēzes – organisma individuālās attīstības.

Nervu sistēmas tips	Psihiskās attīstības stadijas	Uzvedības forma
Difūzā (vienkāršā)	jutīgums	zemākais līmenis – tropisms augstākais līmenis – instinkts
Gangliozā (kukaiņi, mušas, tārpi u. c.)	sensorā	zemākais līmenis – instinkts augstākais līmenis – iemācīšana
Centrālā cauruļveidīgā (zīdītāji)	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 ganglioza nervu sistēma, tad arī pasaules atspoguļojums 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 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 psihe attīstības stadijā un kuriem ir tikai jutīgums, 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 psihe attīstības stadiju, 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 sākmā vienkāršās uzvedības formās – instinktīvi, bet, ja neizdodas, – tad izmanto mākas. Un tikai gadījumā, ja ar māku palīdzību uzdevumu atrisināt neizdodas, risinājums tiek meklēts intelektuālās uzvedības 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 virvi novāc, tad pērtiķis darbojas ar garo nūju, un tikai tad, ja nebūs pirmo divu priekšmetu, viņš mēģinās savienot īsās nūjas, t. i., atrisināt uzdevumu intelektuāli.

Tātad varam izdarīt šādus secinājumus: jo sarežģītāka ir dzīvnieka nervu sistēma, jo augstāks ir viņa psihe attīstības līmenis, bet, jo augstāks ir psihe līmenis, jo sarežģītāka uzvedības forma, risinot uzdevumus.

Katram cilvēkam piemīt psihe. Normāla cilvēka psihe apvieno šādas apakšstruktūras: apziņa, pašapziņa, bezapziņa. Šīs kategorijas izanalizēsim sīkāk.

## Apziņa, tās funkcijas un struktūra

Psihes augstākā attīstības pakāpe ir apziņa. Tā piemīt tikai cilvēkam. Taču cilvēks nepiedzimst ar apziņu – tā viņam rodas līdz ar vispārināta, 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 psihs slimība un tā ir jāārstē.

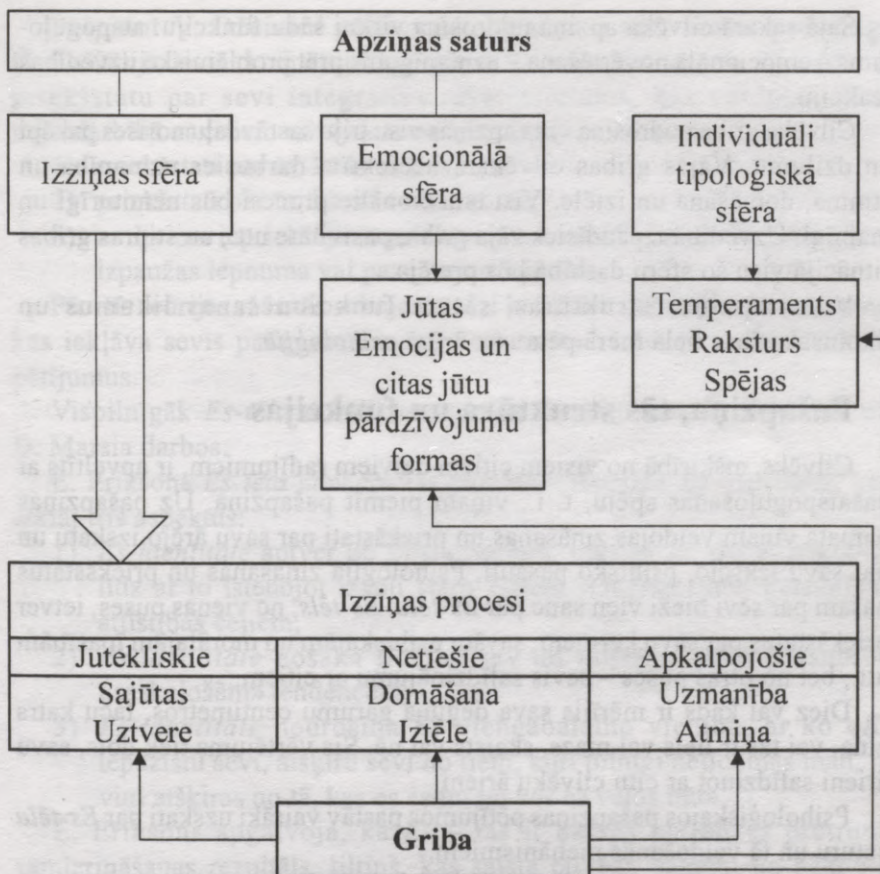
**Otro apziņas apakšstruktūru** veido cilvēka spēja izzināt apkārtējo pasauli. Tiesa, dzīvnieki arī izzina pasauli, bet viņu atspoguļošana kvalitatīvi atšķiras no cilvēka atspoguļošanas. Cilvēka izziņai ir sociāls raksturs. Bet, lai apgūtu cilvēces uzkrāto pieredzi, cilvēkam ir nepieciešams noteikts viņa psihisko izziņas procesu un personības īpašību attīstības līmenis. Ja cilvēks nevar noteiktā laika posmā apgūt noteiktu cilvēces zināšanu apjomu, var runāt par novirzēm viņa apziņā (piemēram, debilitāti, oligofrēniju u. tml.).

**Trešā apakšstruktūra** izpaužas kā tā saucamā apsteidzošās atspoguļošanas spēja. Apsteidzošā atspoguļošana ir cilvēka spēja izvirzīt mērķi un paredzēt tā sasniegšanas iespējas. Šī apakšstruktūra ļoti būtiski pauž apziņas attīstības līmeni. Tādas spējas nav nevienam dzīvniekam.

**Ceturtnā apakšstruktūra** ir cilvēka «jūtu pasaule». Tikai cilvēks var subjektīvi vērtēt apkārtējās pasaules priekšmetus un parādības. Tieši šī subjektīvā vērtējuma dziļums un virzība arī raksturo cilvēka apziņu.

Daudzliemeņu atspoguļojuma struktūra nosaka cilvēka apziņas saturu un funkcijas.

Psihologijas zinātnes teorijā un praksē izveidojies šāds uzskats par cilvēka apziņas saturu. Attēlosim to shematiski!



**Izziņas sfēra** personībai nodrošina apkartējās pasaules atspoguļojumu, tēlu, priekšstatu, domu un zināšanu veidošanu par to.

**Emocionālā sfēra** ļauj personībai novērtēt uz izziņošās darbības pamata izveidojušos tēlus un domas, to nozīmīgumu, vērtību un nodrošināt pozitīvu vai negatīvu attieksmi pret tiem. Tā, piemēram, skatoties uz rakstāmgaldu, mums rodas tā tēls, bet pēc tam novērtējums – labs galds.

**Individuāli tipoloģiskā sfēra** nodrošina cilvēka uzvedības reakciju uz atspoguļoto un emocionāli novērtēto priekšmetu. Tā, piemēram, ja rakstāmgalds novērtēts pozitīvi, tad tas nosaka individuāli tipisko attieksmi pret šo galdu: cilvēks to regulāri sakārtos, notīrīs utt.

Šajā sakarā cilvēka apziņa nodrošina virkni šādu funkciju: atspoguļojums – emocionālā novērtēšana – uzņēmīgums pret problēmisko uzvedības reakciju.

Cilvēka griba nodrošina viņa apziņas visu triju sastāvdaļu norises pakāpi un dziļumu. Vājas gribas cilvēkam neefektīvi darbosies uzmanība un atmiņa, domāšana un iztēle. Visi emocionālie procesi būs nenoturīgi un mainīgi. Uzvedībā izpaudīsies vāja griba, pasivitāte utt., un stipras gribas situācijā visu šo sfēru darbība būs pretēja.

Visus apziņas struktūras, satura funkcionēšanas likumus un likumsakarības lielā mērā pēta *vispārīgā psiholoģija*.

## Pašapziņa, tās struktūra un funkcijas

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:

- 1) *I* (angl. – es) – izzinošais *Es*;
- 2) *me* (angl. – mani) – empīriskais *Es*.

Izzinošais *Es* ļauj izzināt savu pašapziņu, bet empīriskais *Es* ir šā procesa galarezultāts, kas ietver sevī priekšstatus par savu ķermeni, psihiskajām īpašībām, kā arī visu, kas cilvēkam pieder, – apģērbu, māju, ģimeni, īpašumu utt. Tāpēc V. Džeimss empīriskajā *Es* izdalīja 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 Č. H. Kūlijs ievieša 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 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 Ē. Eriksona un D. Marsia darbos.

Ē. Eriksona *Es-tēla* koncepcijas pamatā – jēdziens *Es-identitāte*, kas atklāj trīs aspektus:

- 1) *Es-identitāte* aptver un saista pagātni, 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 nelīdzinās man, jo viņi atšķiras no tā, kas es esmu un kas es vēlos būt».

Ē. Eriksons apgalvoja, ka *Es* – tas ir dzīves pieredzes pretrunu samierināšanas rezultāts, tiltniš, 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.

Ē. Eriksona idejām par *Es-tēla* problēmām tuvas 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 izvēlējies 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 personīgajām vēlmēm, vecāku gribu un sociālajām prasībām. Parasti šis kompromiss viņam šķiet neiespējams.

**Difūzija** (lat. *diffusio* – izplūšana) izpaužas bezrūpībā par dzīves ceļa izvēles problēmām, jebkādu ideoloģisko, profesionālo un dzimummodeļu trūkumā.

**Nolemība** raksturīga ar to, ka cilvēks nevar patstāvīgi izlemt, koncentrējoties uz priekšstatiem par savu nākotni, pasaules uzskatiem un dzimumlomu, viņš ir citu cilvēku iespaidā.

Pēc satura tuvu modeli D. Marsia *Es-tēla* modelim 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 vairākus 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 paštēls sakaru sistēmā ar citiem cilvēkiem, kas ietver sevī sarežģītu sevī kā cilvēka un kā personības psihiskā atspoguļojuma sistēmu:

- savu kvalitāšu, īpašību, ārējā izskata, statusa utt. tēlus;
- zināšanu par sevi pārdzīvojumus – pašcieņu, pašmīlestību utt.;
- uz cieņas iegūšanu vērstu darbību, pašpilnīgošanos.

*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 kļūt (fantastiskais *Es*) utt.

Visu šo priekšstatu par sevi formu kopums var būt kā saskaņots, tā arī pretrunīgs, nesabalansēts. Šo kopumu nosaka pašvērtējums kopējās darbībās un saskarsmes procesā ar citiem cilvēkiem.

*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.

Psihologijas vēsture min daudz pētījumu, kas atklāj cilvēka pašvērtējuma procesa rezultātus un mehānismus.

Piemēram, vācu psihologs K. Gotšaldts veica 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 viņam 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 formulēts secinājums, ka cilvēkiem viņu reālais *Es* un ideālais *Es* bieži vien nesakrīt.

Turpmākie eksperimentālie pētījumi šajā neatbilstībā ļāva atklāt šādas likumsakarības:

- gandrīz pilnīga reālā un ideālā *Es* sakritība – šajā gadījumā pašvērtējums būs paaugstināts;
- adekvāts reālā un ideālā *Es* savienojums – tas ir cilvēka adekvāta pašvērtējuma gadījums;
- reālais *Es* ir pretējs ideālajam *Es*, t. i., cilvēka ideālam – šajā gadījumā cilvēka pašvērtējums ir pazemināts.

Svarīga nozīme cilvēka pašvērtējuma veidošanā ir pārdzīvotajiem panākumiem un neveiksmēm, kaut gan tiešas atbilstības, 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,<sup>3</sup> 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,

---

<sup>3</sup> Lokuskontrolē – tieksme izskaidrot savu uzvedību ar ārējiem vai personības iekšējiem faktoriem.

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 līmeņa 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.

Cilvēks vērtē sevi divējādi: salīdzinot pretenziju līmeni ar savas darbības rezultātiem un salīdzinot sevi ar citiem cilvēkiem. Uz šī salīdzinājuma pamata viņam veidojas noteikta, viengabalaina attieksme pret sevi, kas izpaužas pašcieņā.

V. Džeimss pašcieņu noteicis pēc šādas formulas:

$$\text{Pašcieņa} = \frac{\text{Panākumi}}{\text{Pretenziju līmenis}}$$

No šīs formulas var secināt, ka cilvēkiem ar augstu pretenziju līmeni bieži vien ir zems pašcieņas līmenis, jo viņi bieži cieš 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.

Sakumā visiem konkursa dalībniekiem izmērīja pašvērtējumu. Pēc tam pieņemšanas istabā parādījās vēl viens «viltus» pretendents uz šo amatu. Vienā gadījumā tas bija ļoti ģērbies, pašpārliecināts, skaists, inteligenta 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 pietiekams pašcieņas līmenis, jāizvēlas darbs, kas atbilst viņa personīgajām iespējām, un jāievēro konkrētās situācijas un sociālie apstākļi, kādos šī darbība notiek.

## **Bezapziņa, tās struktūra un funkcijas**

Cilvēks spēj atspoguļot objektīvo pasauli ne tikai apzināti, bet arī neapzināti. Šī līmeņa atspoguļošanu sauc par bezapziņu. Bezapziņai, tāpat kā apziņai, ir sava struktūra.

*Pirmā bezapziņas 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 cilvēka neapzināta 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), kurš pirmais sāka izstrādāt ievirzes teoriju, veica šādu eksperimentu. Viņš ņēma trīs lodītes, no kurām divas bija vienādas, bet trešā mazāka. Pētāmajam bija jāsaliek rokas aiz muguras tā, lai uz plaukstām varētu uzlikt lodītes, taču viņš nevarētu tās redzēt.

Vairākkārt liekot uz plaukstām vienāda lieluma lodītes, pētījamais deva atbildi, ka tās ir vienādas. Pēc tam vienu lodīti nomainīja pret mazāku, taču arī šajā gadījumā pētījamais atbildēja, ka lodītes ir vienādas. Tas nozīmē, ka šim cilvēkam bija izveidojusies ievirze uz vienāda lieluma lodītēm.

Cits piemērs. Ieejot klasē, skolēniem var parādīt fotogrāfiju un norādīt, ka tas ir izcila zinātnieka attēls. Pēc tam – palūgt, lai skolēni apraksta viņa portretu. Parasti portreta aprakstā dominē šādas iezīmes: ļoti gudras acis, plata piere, stipra griba, labvēlība, godprātība utt. Citā klasē, parādot šo pašu fotogrāfiju un sakot, ka tas ir slepkavas portrets, tiek saņemts cits raksturojums: naidīgs skatiens, zema piere, vāja griba, negodīgums utt.

**Trešā bezapziņas apakšstruktūra** izpaužas kā cilvēka kontroles process pār viņa prasmju un paradumu izpildi. Automatizētās darbības cilvēks kontrolē neapzināti.

Padomājiet, vai var vienlaikus divas darbības veikt vienādi labi? Var, ja viena no tām ir kļuvusi par iemaņu, t. i., tā tiek kontrolēta neapzināti, bet otra tiek kontrolēta apzināti.

**Ceturtnā bezapziņas apakšstruktūra** ir atspoguļošana subsensorajā (lat. *sub* – zem; *sensus* – jūtas, sajūtas) līmenī. Šim līmenim raksturīgs īpašs kairinātāju spēks, kuru cilvēks uztver neapzināti.

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

No teiktā var secināt: apkārtējo pasauli cilvēks atspoguļo kā apzinātā, tā arī neapzinātā līmenī, tāpēc cilvēka uzvedību nosaka kā apzinātais, tā 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 pastāv 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.

Šai sakarībā 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 ir saistīta ar uzvedību, tāpēc, novērojot tos, var dziļi iepazīt viņu psihi.

Cilvēks spēj «maskēt» to, ko viņš domā, un neizpaust uzvedībā savus pārdzīvojumus. Viņš var runāt vienu, darīt – otru, domāt – trešo. Tātad 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.

## 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 četru aspektu fiksācijas: apziņas, bezapziņas, uzvedības, apziņas un uzvedības sakaru izpēte. Vēlreiz pasvītrosim, ka viena psihe aspekta akcentēšana neizslēdz citu aspektu pastāvēšanu. Ievērojot dažādu psihe aspektu dialektisko vienību, mūsdienu psiholoģijas zinātnes priekšmetu var definēt šādi: psiholoģija kā zinātne pēta psihe faktus, likumsakarības un mehānismus (iekļaujot sevī kā apziņu, tā arī bezapziņu), 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.

## Jautājumi atkārtošanai

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

### 1.3. Pētīšanas metodes

Trešais nosacījums, no kā atkarīga iespēja psiholoģijas zināšanām piešķirt zinātnes statusu, ir pētīšanas metodes. Svarīga prasība, ko izvirza jebkuras zinātnes metodēm, ir – pētīt attiecīgās zinātnes priekšmetu. Psiholoģijas priekšmets ir psihe, t. i., cilvēka pasaules skatījums, tā atspoguļošana, uz kuras pamata rodas cilvēka subjektīvais ieskaits 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 Sokrats un R. Dekarts. Daudzi zinātnieki atbalstīja viņu 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 trijstūri 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 vairākkārt atkārtota.

Izšķir divus eksperimenta pamatveidus: laboratorijas eksperiments un dabiskais eksperiments.

*Laboratorijas eksperiments* tiek veikts laboratorijas apstākļos ar speciālas iekārtas palīdzību. Šīs metodes stiprā puse – ar tās palīdzību var iegūt precīzus un vairākkārt pārbaudītus datus, bet vājā – pētāmā pastāvīga psiholoģiskā slodze, jo viņš zina, ka ar viņu eksperimentē. Ar laboratorijas eksperimentu labi var pētīt uzmanības, atmiņas, domāšanas un citu procesu īpašības. Laboratorijas eksperimenta pamatlicējs ir V. Vunts.

*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 u. tml. 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 psihes funkciju kvalitātēm. Psiholoģijas zinātnē ir vesels virziens – testoloģija – palīgdisciplīna, kas izstrādā testus.

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

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

Kā piemēru apskatīsim fragmentu no mūsdienu amerikāņu zinātnieka R. Ketela 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 *projektīvie testi*. Piemēram, 1921. gadā ieviestā zviedru psihiatra H. Roršaha (1884–1984) pētīšanas projektīvā metodika pēc savas popularitātes psiholoģiskajos pētījumos ieņem vadošo

vietu. Pētāmajam tiek piedāvātas 10 standarttabulas ar simetriskiem melnbaltiem un krāsainiem attēliem (tos nosauca par «Roršaha traipiem»).

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

Ļoti populāri ir projektīvie 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 šāds. Testēšanas aprīkojums ir vertikāli novietots taisnstūra dēlis ar caurumiem, kuros ievietoti 48 cilindriski stieņi. Pētāmajam, darbojoties vienlaicīgi ar abām rokām, jāizņem stieņi no caurumiem augšējā dēļa daļā un jāievieto caurumos dēļa apakšējā daļā (noteiktā laikā). Tiek pārbaudīta psihomotorā attīstība.

Nozīmīgu vietu psiholoģiskajos pētījumos ieņem *intelektuālie testi*. Tie paredzēti cilvēka intelektuālās attīstības līmeņa mērīšanai. Pirmos intelekta testus sagatavoja Č. Darvina brālēns F. Galtons 1879. gadā.

Eiropā plašāk pazīstams standartizētais intelekta tests – Binē–Simona garīgās attīstības skala, kas izstrādāta 1905. gadā. Visbiežāk rezultāti, kas iegūti uz intelekta testa pamata, izteikti IQ (intelektuālā koeficienta) veidā, kurš aprēķināts procentos. Tā, ja cilvēks uz testa rezultātu pamata iegūst IQ 100%, tad viņa intelektuālā attīstība uzskatāma par normālu. Ja IQ ir 80% vai mazāk, tad tas ir signāls par atpalcību intelektuālajā attīstībā. Par augstu intelektu liecina IQ 100–150%.

Mūsdienās izstrādāts pietiekami liels skaits daudzveidīgu intelekta testu. Uzskatāmībai izmantosim dažus piemērus no plašāk pazīstamajiem H. Aizenka un R. Ketela testiem. Kulturali brīvais intelekta tests izstrādāts 1958. gadā.

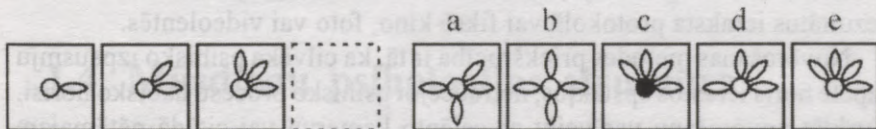
H. Aizenks piedāvā risināt astoņus testus, kuros iekļauti 350 uzdevumi. Piemēram, ievietot trūkstošos skaitļus:

4 9 20  
 8 5 14  
 10 3 ?

turpināt skaitļu virkni:

212 179 146 113 ?

R. Ketela kulturāli brīvajā intelekta testā vārdi nav maināmi, bet izmantojami tikai zīmējumi. Šī pieeja ļauj noteikt to cilvēku intelektu, kuri runā dažādās valodās. Tā, piemēram, jāatrod likumsakarības un jāievieto atbilstošais burts iesvītrotajā kvadrātā, izmantojot piecus zīmējumus.



Sekmīgi atrisinot visus testa uzdevumus noteiktajā laikā, testējamais iegūst augstu IQ, un otrādi.

Testēšana un uz tās pamata iegūto rezultātu analīze jāveic speciāli sagatavotam cilvēkam – psihologam, jo nepareizs rezultātu traktējums var būt cēlonis nopietnām kļūdām, kuras var kaitēt pedagogiskās darbības, profesionālās atlases un citās jomās.

Svarīgu vietu psiholoģiskajos pētījumos ieņem *aptaujas metodes* – pie tām pieder anketēšana, pārrunas, intervijas.

*Anketēšana* – tā ir ar speciāli izstrādātu ankešu palīdzību veicama sociāli psiholoģiskās izpētes metode. Anketā parasti ir virkne jautājumu, uz kuriem pētāmajam jāatbild. Anketas jautājumi tiek sastādīti, izejot no pētījuma mērķa. Tie var būt *atklāti* (piemēram: «Nosauciet mācību priekšmetus, kuri jums patīk!») un *aizklāti* («Kādu profesiju Jūs izvēlēsities – virpotāja, galdnieka, ārsta, skolotāja, jurista utt. (vajadzīgo pasvītrojiet)?»). Atkarībā no informācijas iegūšanas veida var būt dažādi anketēšanas tipi: atlases un vispārējā, individuālā un grupveida, klātienē un neklātienē, rakstveida vai mutiskā anketēšana. Mutisko aptauju parasti sauc par *interviju*. Šajā gadījumā eksperimentētājs tieši uzdod jautājumus pētāmajam un fiksē viņa atbildes.

Mutiskās aptaujas paveids ir pārruna, kurā fakti par cilvēka psihisko darbību tiek iegūti tiešā eksperimentētāja un pētāmā saskarsmes procesā. Lai pārruna būtu efektīva, eksperimentētājam jāievēro šādi nosacījumi:

- 1) skaidri jānosaka pārrunu mērķis un pamatjautājumi (jautājumi pēc satura parasti ir netieši, «maskēti»);
- 2) jāveido nepiespiesta, draudzīga, atraisīta pārrunas atmosfēra;
- 3) precīzi jāfiksē pārrunas materiāls (parasti to dara pētāmā prombūtnes laikā).

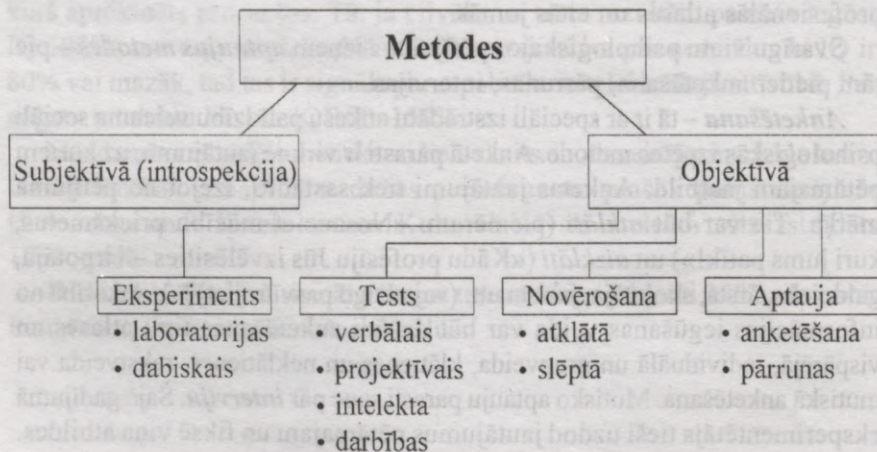
Pārrunas metodes nepilnība ir tā, ka eksperimentētājs izdara secinājumus, balstoties uz pašu pētāmo atbildēm, bet šīs atbildes ne vienmēr precīzi atspoguļo viņu psihes objektīvo stāvokli.

**Novērošana** – tā ir mērķtiecīga psihes izpausmju uztvere pētāmo uzvedībā un darbībā. Šīs metodes pamatā ir novērošanas plāns, kuru nosaka izvirzītā hipotēze (gr. *hypothesis* – varbūtība). Novērošanas jēga ir nevis vienkāršā faktu reģistrācijā, bet to zinātniskā izskaidrojumā. Novērošanas rezultātus ieraksta protokolā vai fiksē kino, foto vai videolentēs.

Novērošanas metodes priekšrocība ir tā, ka cilvēka psihisko izpausmju 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.

Metožu veidus shematiski var attēlot sekojoši:



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 kurū palīdzību tas tiek pētīts, kā arī ir spilgti izteikta cilvēces nepieciešamība dziļāk izziņāt šo priekšmetu – psihi, kura aptver cilvēka apziņu, pašapziņu un bezapziņu.

### **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?

## **1.4. Mūsdienu psiholoģijas struktūra**

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

Kā šīs psiholoģijas nozares tiek klasificētas?

### **Vispārīgā psiholoģija**

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

Var minēt šādu analogiju. Fizikas zinātnē pastāv vispārīgā fizika, kas pēta materiālās pasaules vispārīgos likumus. Šīs zināšanas tiek izmantotas mehānikā, elektrotehnikā, radiotehnikā un citur.

Vispārīgajā psiholoģijā izstrādātie vispārīgie psihs principi, metodes, likumi un likumsakarības turpmāk tiek izmantoti psihs funkcionēšanas īpatnību izpētē dažādās cilvēka dzīves jomās. Tāpēc 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 virkni psiholoģijas nozaru, kas pēta konkrētas cilvēka darbības psiholoģiskās problēmas: pedagogiskās, medicīniskās, juridiskās, sporta problēmas u. c.

**Darba psiholoģija** pētī cilvēka darbības psiholoģiskās īpatnības, darba zinātniskās organizācijas (DZO) psiholoģiskos aspektus. Darba psiholoģijas uzdevums ir cilvēka profesionālo īpatnību, darba iemaņu attīstības likumsakarību, darbspēju, ražošanas apstākļu, darbgaldu un ierīču konstrukcijas, signalizācijas un citu ietekmju izpēte, izmantojot dažādus paņēmienus. Darba psiholoģijai ir virkne nozaru, kuras, būdamas pilnīgi patstāvīgas psiholoģijas zinātnes nozares, tomēr savstarpēji ir cieši saistītas: *inženieru psiholoģija*, kas galvenokārt pētī automatizēto vadības sistēmu operatora darbību un risina problēmu, kā sadalīt un saskaņot funkcijas starp cilvēku un mašīnu u. c.; *aviācijas psiholoģija*, kas pētī cilvēka darbības psiholoģiskās likumsakarības lidošanas apmācības procesā un lidojumos; *kosmiskā psiholoģija*, kas pētī cilvēka darbības psiholoģiskās īpatnības bezsvara un telpiskās dezorientācijas, kā arī organisma pārmērīgu pārslodžu apstākļos u. c.; psiholoģijas nozare, kas pētī *profesionālās orientācijas psiholoģiskos pamatus*.

**Pedagoģiskās psiholoģijas** uzdevums ir cilvēka mācīšanas un audzināšanas psiholoģisko likumsakarību pētīšana. Tā pētī skolēnu domāšanas attīstību; intelektuālās darbības prasmju un paņēmienu apguves procesa vadīšanas problēmas; psiholoģiskos faktoros, kas ietekmē mācību procesu, attiecības starp pedagogiem un skolēniem, un skolēniem klases kolektīvā; mācību audzināšanas psiholoģiskās īpatnības darbā ar psihiskajā attīstībā atpalikušiem bērniem; pieaugušo apmācības 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 faktorus.

**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 faktorus, pētī modes psiholoģijas jautājumus utt.

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

**Attīstības psiholoģija**, kas pēta dažādu psihisko procesu un attīstībā esošā cilvēka personības psiholoģisko īpašību ontogēnēzi<sup>4</sup>, sazarojas *bērnu psiholoģijā*, *pieauguša cilvēka psiholoģijā*, *gerontopsiholoģijā* (vecuma psiholoģijā). Attīstības psiholoģija pēta psiholoģisko procesu īpatnības dažādos vecumos – zināšanu apguves iespējas dažādos vecumposmos, personības attīstības faktorus utt. Viena no vecumposmu psiholoģijas centrālajām problēmām ir mācību un intelektuālās 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» vēl sazarojas *patopsiholoģijā*, kas pēta novirzes psihs attīstības procesā, psihs sabrukumu pie dažādām smadzeņu patoloģijas 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 filogēnētiskās formas. Šajā nozarē notiek cilvēka un dzīvnieku psihs salīdzināšana, tiek noteikti to

---

<sup>4</sup> Ontogēnēze (gr. *on (ontos)* – ; *genesis* – izcelšanās, rašanās) – organisma individuāla attīstība, atšķirībā no filogēnēzes (gr. *phyle* – suga, veids) – bioloģiskās sugas vēsturiskās attīstības.

uzvedības īpašību atšķirību cēloņi un raksturs. Salīdzinošās psiholoģijas apakšnozare ir *zoopsiholoģija*, kas pēta dažādām grupām piederošu dzīvnieku psihi, un tās pētīšanas priekšmets ir uzvedības svarīgākās iedzimtās un iegūtās formas un mehānismi. Salīdzinošās psiholoģijas klasiskajiem objektiem (skudras, bites, putni, suņi, zirgi, pērtiķi u. c.) mūsdienās pievienojas vaļveidīgie (delfīni). Dzīvnieku uzvedības iedzimtos mehānismus pētī jauna salīdzinošās psiholoģijas nozare – *etoloģija* (gr. *ethos* – raksturs; *logos* – mācība).

Ja psiholoģijas nozares klasificē *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 pētī tādas masu parādības kā modes ietekme, baumu rašanās, panika u. c. Sociālās psiholoģijas apakšnozare ir *relīģijas psiholoģija*, kas pētī reliģiskās jūtas un priekšstatus.

## Parapsiholoģija

Jebkuras zināšanu nozares veidošanās par zinātņi nenotiek «gludi». Sakarā ar to, ka daudzu dabas mīklu vidū visgrūtākā ir cilvēku un dzīvnieku psihiskā darbība, psiholoģisko zinātņu attīstības vēsturē radušies arī negaidīti pagriezieni. Daudzas psihe mīklas, kas netika izskaidrotas 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» rakstījis amerikāņu rakstnieks Marks Tvens. Viņš apraksta savu tikšanos ar vienu no frenologiem: «..viņš vēl atrada manā galvaskausā iedobi – 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, paziņodams, ka šī

iedobe nozīmē to, ka man pilnīgi un galīgi 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 psihes 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 bērnistabā Haidovillā (netālu no Ročesteras Ņujorkas štatā, ASV) 1847. gadā. Istabā, kurā gulēja fermers meitas (6 un 8 gadus vecas), atskanēja klauzienti, kurus mānīcīgā ģimene uztvēra kā signālus no ārpusaules. Māsa sāka uzdot garam jautājumus. Un gars atbildēja! Meitenes kļuva pazīstamas visā pasaulē, un tās nosauca par medijiem (lat. *medium* – vidus). Spiritismā medijs ir vidutājs starp «garu» pasauli un cilvēkiem.

Ļoīmīgākā parapsiholoģijas sastāvdaļa ir novirziens, kas noskaidro dažu cilvēku ekstrasensorās (lat. *extra* – virs, ārpus; *sensus* – uztvere, sajūtas) uztveres spējas, t. i., uztveres bez sajūtu orgāniem. Ir aprakstītas dažādas ekstrasensorās uztveres formas: telepātija<sup>5</sup>, gaišredzība, paredzēšana, «ādas redze», domu «lasīšana» utt.

Visā cilvēces pastāvēšanas vēsturē ir savākta pietiekami liela mīklainu psihisko parādību «kolekcija», kurām nereti nav zinātniska pamatojuma no psiholoģijas pozīcijām. Visas šīs parādības tad arī veido parapsiholoģijas pētīšanas priekšmetu.

## Jautājumi atkārtošanai

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

---

<sup>5</sup> Telepātija (gr. *tēle* – tālu; *pathos* – jūtas) – zinātniski neizskaidrota parādība par informācijas translāciju no viena cilvēka vai dzīvnieka citam.



## 2. PERSONĪBA VISPĀRĪGAJĀ PSIHOLOĢIJĀ.

### KOGNITĪVĀS PSIHOLOĢIJAS PAMATI

#### 2.1. Personības izziņas sfēras vispārīgs 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 izziņāšanā izpilda savu specifisku 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 iegūta, saglabāta un reproducēta informācija, kas ieplūst no abiem atspoguļošanas līmeņiem. Uzmanība nodrošina apkārtējās pasaules priekšmetu atlasīšanu un izziņas darbības koncentrēšanos uz tiem, tādēļ bez atmiņas un uzmanības izziņas procesi nav iespējami.

Schematiski personības izziņas sfēru var attēlot šādi:

1. līmenis	2. līmenis	
Jutekliskie procesi	Vispārinātie procesi	Apkalpojošie procesi
Sajūtas	Domāšana un runa	Uzmanība
Uztvere	Iztēle	Atmiņa

Izziņas procesi nav izolēti – tie ir savstarpēji saistīti, bagātina savstarpējo funkcionēšanu un veido dialektisko vienību.

Sākotnēju informāciju dod sajūtas un uztvere, tālāk to apstrādā domāšana un iztēle. Apstrādes rezultātā rodas jauna doma vai tēls, kura patiesums savukārt atkal tiek pārbaudīts ar juteklisko izziņu. Tādējādi cilvēka pasaules uztveres process arvien padziļinās.

Tālāk sīkāk pakavēsimies pie katram izziņas procesam raksturīgajām funkcijām, likumsakarībām un raksturojumiem.

### Jautājumi atkārtošanai

1. Vai dzīvniekiem ir divu līmeņu pasaules atspoguļošanas sistēma? Pierādījumus ilustrējiet ar piemēriem!
2. Pamatojiet visu triju atspoguļošanas līmeņu nozīmīgumu cilvēkam! Kas notiks, ja kāds no līmeņiem neparādīsies?

## 2.2. 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 noliksīm kādu nelielu priekšmetu (piemēram, atslēgu, krīta gabalu u. c.) tā, lai eksperimentējamais to neredzētu. Noteikums eksperimentējamajam 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, kad 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 – atļausīm eksperimentējamajam uz delnas uzlikto priekšmetu aptaustīt, apskatīt, paostīt utt. Šajā gadījumā viņš jums varēs sniegt diezgan izsmeļošu

informāciju par doto 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 atspoguļojas to priekšmetu un parādību īpašību kopums, kuri iedarbojas uz maņu orgāniem. 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, sāpes 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: interoreceptīvās, proprioreceptīvās un eksteroreceptīvās sajūtas.

*Interoreceptīvās* (organiskās) *sajūtas* apstrādā signālus, kas nāk no kuņģa, sirds un visiem citiem organisma iekšējiem orgāniem. Šīs sajūtas cilvēks apzinās vismazāk, 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 garastāvokļa izmaiņās.

Tā, piemēram, bērns, neapzinoties interoreceptīvās 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 *proprioreceptīvās sajūtas*, kas signalizē par ķermeņa stāvokli telpā un cilvēka balsta–kustību aparāta darbību.

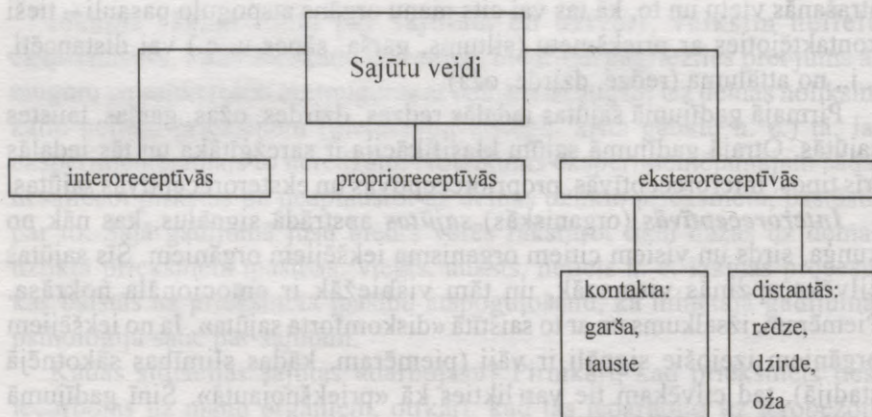
Signāli, kas izsauc šāda veida sajūtas, nāk no muskuļiem un locītavu elementiem (cīpslām, saitēm utt.).

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

Padomājiet, kādu ieteikumu cilvēkam var dot šādā gadījumā!

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

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



### Sajūtu likumsakarības

Jebkura procesa (piemēram, ķīmiskā vai fizikālā) norisei ir raksturīga virkne likumsakarību, kā arī kvantitatīvas un kvalitatīvas izmaiņas. Arī sajūtām kā procesam ir raksturīga virkne likumsakarību: jutīgums, sajūtu

sliekšņi, adaptācija, sensibilizācija, sinestēzija, sajūtu kompensatorās iespējas.

Maņu orgāna *jutīgumu* raksturo kairinātāja intensitāte, ko cilvēks spēj uztvert, lai šo kairinātāju atšķirtu no citiem kairinātājiem.

Cilvēka maņu orgāniem ir visai augsts jutīgums. 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 cm<sup>3</sup> ūdens par 1°. Arī cilvēka dzirde ir tik smalka, jo, ja tās jutīgumu palielinātu divreiz, varētu saklausīt Brauna daļiņu kustību.

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

Piemēram, cilvēka dzirdes orgāna apakšējais slieksnis ir 20 Hz (vibrāciju sekundē), 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.

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

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

Psiholoģiskajos pētījumos tika konstatēts cilvēka jutīguma «sub-sensorais diapazons», t. i., neapzinātas fizioloģiskas un psiholoģiskas reakcijas uz nesajūtamiem (zemsliekšņa) kairinātājiem.

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

Līdztekus mūsu maņu orgānu absolūtajam jutīguma slieksnim pastāv arī relatīvais (atšķirības) jutīguma slieksnis, 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. Otras tādas pašas sveces iedegšanu mēs viegli ievērosim. Un pavisam cita lieta, ja mēs atrodamies spoži apgaismotā zālē, kur deg daudz lampu – vēl

vienas lampas iededzināšana (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; tausti 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) 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 jutīgums tomēr nav pastāvīgi lielumi. Jutīguma izmaiņas ir atkarīgas kā no ārējās vides, tā arī no fizioloģiskiem (maņu orgānu īpatnības, nervu sistēma) un psiholoģiskiem (ievirze, interese u. c.) faktoriem. Izšķir divas galvenās jutīguma izmaiņas formas: adaptācija un sensibilizācija.

**Adaptācija** (no lat. *adaptatio* – pielāgošanās) ir jutīguma izmaiņas atkarībā no ārējās vides izmaiņām. Turklāt jutīgums var gan pastiprināties, gan pavājināties.

Piemēram, cilvēkam, pārejot no tumšas telpas spilgti apgaismotā istabā, pazeminās viņa acu jutīgums, un otrādi, pārejot no gaišas – tumšā – 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 jutīgums šai gadījumā saasinās 200 000 reizi.

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

Piemēram, cilvēka dzirde apkārtējā fonā adaptējas jau pēc 15 sekundēm. Tikpat ātri notiek taustes jutīguma izmaiņas (vāju kairinātāju iedarbība).

Zināmas arī siltuma adaptācijas parādības, taču tās skaidri izpaužas tikai temperatūru vidējā diapazonā. Pie ļoti stipra sala, ļoti liela karstuma, kā arī pie sāpju kairinātājiem cilvēks gandrīz nekad nepierod.

Jutīguma izmaiņas attiecībā pret smaržām (adaptācija) notiek lēnāk. Piemēram, kampara smaržu cilvēks pārstāj sajust pēc 1–2 minūtēm, bet adaptācija asām, sāpes izsaucošām smaržām nenotiek vispār.

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

**Sensibilizācija** (no lat. *sensibilis* – jutīgs) atšķiras no adaptācijas ar to, ka, pirmkārt, ja adaptācijas procesā jutīgums mainās kā augšupejošā, tā arī lejupejošā virzienā, tad sensibilizācijas procesā – tikai lejupejošā; otrkārt, ja adaptācijas procesā jutīguma izmaiņas ir atkarīgas no apkārtējās vides apstākļiem, tad sensibilizācijas procesā jutīguma 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 jutīgums 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 viņi ir jutīgāki.

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

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

Maņu orgānu jutīgumu 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 jutīguma sliekšni (piemēram, briesmu situācijā cilvēks dzird pat ļoti vājus trokšņus).

Cilvēka zināšanas par objektu var atvirzīt jutīguma relatīvos sliekšņus. Piemēram, krāsotāji var atšķirt pat līdz 50–60 melnās krāsas toņus, bet degustatoriem, kuri nosaka vīna vai tabakas izstrādājumu šķirnes, garšas izjūta ir 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 jutīguma 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* – kopējas jūtas, vienlaicīgas sajūtas) ir pāreja no viena sajūtu veida uz citu, kā rezultātā rodas jauna, oriģināla sajūta.

Visplašāk pazīstamais sinestēzijas piemērs ir «krāsu dzirde». Cilvēkam ar spilgti izteiktu šādu sajūtu, klausoties mūziku, vienlaicīgi rodas redzes tēls. «Krāsu 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 pieskaroties tai, rada sev nekļūdīgu 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 jutīgums, t. i., notiek **kompensācija**. Piemēram, dzirdes zaudēšanas gadījumā saasinās redzes un citu analizatoru jutība.

Par sajūtu kompensatoriskajām iespējām ļoti interesants materiāls atrodams kurlmēmās psiholoģes O. Skorohodovas (1912–1982) grāmatā «Kā es uztveru, priekšstatu un saprotu apkārtējo pasauli» (M., 1972).

### Sajūtu attīstība

Sajūtu veidošanās un attīstība bērnam sākas no pirmajām dzīves dienām. Pirmajos mēnešos intensīvi veidojas redzes un dzirdes sajūtas. Piemēram, psihiski normāli attīstītam bērnam apmēram 2,5 mēnešu vecumā rodas «rosības komplekss». Bērns šai vecumā redz, ka pasaule sastāv no dažādiem

priekšmetiem. Tas iespējams tikai pēc noteikta 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. sekmē 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 varavīksnes pamatkrāsas, tad 2. klasē viņš 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 (adaptācija, jutīgums, sensibilizācija, sinestēzija u. c.), bet to attīstības «virсотne» ir vecumā no 20 līdz 30 gadiem. Sākot ar 30 gadu vecumu iezīmējas sajūtu attīstības stabilizācija, pēc tam seko to pakāpeniska 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. Ar sajūtu palīdzību 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 (redze, dzirde, oža, tauste). Otra, vairāk izplatīta pieeja, pamatojas uz matērijas eksistences formām: kustību, telpu, laiku. Līdz ar to izšķir telpisko, kustību un laika uztveri.

Vai cilvēks var uztvert laiku? Pārbaudīsim to ļoti vienkāršā eksperimentā. Paņemiet pulksteņus ar sekunžu rādītāju un nofiksējiet minūtes sākumu! Pēc tam novērsieties no pulksteņa un, pie sevis neskaitot,

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 no laika uztveres formām 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 ritmiskais darbs, sirdspuksti, elpošanas ritms utt. Uz šī pamata cilvēks fiksē nelielus laika sprīžus, bet garākus laika sprīžus tas uztver, pamatojoties uz miega un nomoda, izsalkuma un citām ritmu maiņām. «Bioloģiskais pulkstenis» ir arī dzīvniekiem.

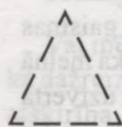
Līdzās iepriekšminētajai – elementārajai – ir arī sarežģīta laika uztveres forma. Cilvēks spēj uztvert viņa paša izstrādātus laika etalonus: sekundes, minūtes, stundas. Turklāt cilvēks var pilnveidot šo etalonu uztveri trenējoties (piemēram, lidotājiem treniņu rezultātā varēja attīstīt spēju atšķirt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

Viens no daudzajiem cēloņiem, kāpēc cilvēki dažādi novērtē laika sprīžus, ir emocionālo stāvokļu ietekme. Psiholoģijā šis cēlonis ir 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! Laiks «velkas» arī garlaidīgā 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 likumsakarības

Uztverei raksturīgas vairākas likumsakarības: veselums, strukturālais raksturs, apjēgšana, apersepcija, atlase, konstantums. Uztveres *veselums* (viengabalainība) izpaužas prasmē atspoguļot priekšmetu kopumā pat tad, ja tas sastāv no atsevišķiem elementiem.



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

*Apersepcija* (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 atšķirīgi.

Apersepcija var būt pastāvīga (noturīga) un nepastāvīga (pagaidu). Pastāvīgo (noturīgo) apersepciju nosaka galvenokārt cilvēka profesionālā darbība, nepastāvīgo (pagaidu) – cilvēka emocionālais stāvoklis konkrētajā momentā vai iepriekšējās uztveres rezultātu pārņemšana uz turpmāko uztveri.

Bieži vien apersepcija iespaido uztveres *atlasi*, kam raksturīgas objekta vai tā daļu uztveres priekšrocības.

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) – uztveres likumsakarība, kam ir svarīga loma cilvēka darbības organizēšanā. 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 balta krāsa. Šie piemēri liecina par konstantumu krāsu uztverē.

Ar apjoma konstantumu jāsaprot objektam piemītošā reālā lieluma saglabāšana neatkarīgi no objekta pārvietošanās dažādā attālumā. Piemēram, no celtnes 24. stāva vērojot mašīnas un cilvēkus uz ielas, mēs tos uztveram normālā lielumā, kaut gan viņu attēls mūsu acs tīklenē ir 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, nokļuvuši stepē, mēģināja ar roku aizsniegt vairāku kilometru attālumā esošo apdzīvoto vietu.

Uztveres likumsakarību veidošanos nosaka gan fizioloģiskie, gan arī psiholoģiskie mehānismi. Fizioloģiskie mehānismi ir kustības un visu ķermeņa muskuļu piepūle, acu sasprindzinājums u. tml., kas paliek atmiņā un atkārtotā šo pašu objektu uztverē kalpo kā uztveramo priekšmetu «etalons». Psiholoģiskie mehānismi – ievirzes, vajadzības, interese, zināšanas utt.

Vācu fiziologs H. Helmholcs (1821–1894), vēlāk arī amerikāņu zinātnieki, veica virkni šos apstākļus apstiprinošu eksperimentu. Pētāmajiem 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, nelīdzskaņots). Vispusīgi izpētot 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 vienu 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:

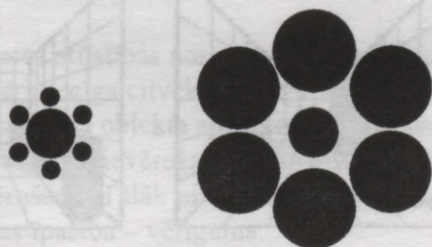
- ilūzijas, kas saistās ar acs uzbūves īpatnībām;
- ilūzijas, kas saistītas ar veselā un daļu uztveres attiecībām;
- nepareiza vertikālo līniju novērtēšana (to pārspīlēšana);
- aso lenķu pārspīlēšana;
- ilūzijas, kas saistītas ar mainīgā reljefa un perspektīvas uztveri.

Apskatīsim dažus ilūziju piemērus.

Baltais kvadrāts uz melnā fona šķiet lielāks nekā melnais uz baltā fona,



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

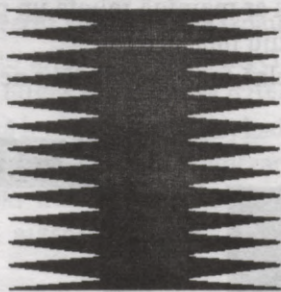


Iepriekš minētie ir «veselā» un «daļas» attiecību ilūzijas piemēri.

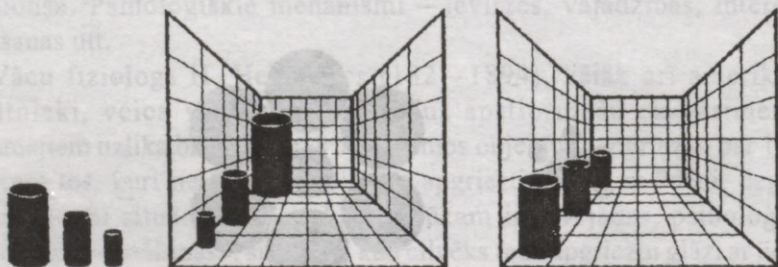
Kā nepareizas vertikālo līniju novērtēšanas piemēru var demonstrēt dažādu ģeometrisku figūru uztveres īpatnības.



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 leņķi un burtu noapaļojumi jāiezīmē mazliet augstāk (apakšējā rinda).



Aso leņķu 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 redzes ilūziju mehānismu, var izdalīt šādus 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 tīklenes 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 vērīguma 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 gadiem 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 Ļ. Vigotskis.

Ļ. Vigotskis veica šādu 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 šādi:

- 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. Tālāk pilnveidojot vērošanas procesu, veidojas noturīga personības īpašība – vērīgums.

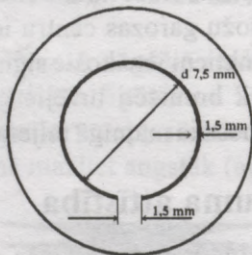
# Praktiskie uzdevumi tēmai

## «Sajūtas un uztvere»

### Laboratorijas darbs nr. 1

*Tēma.* «Redzes sajūtu apakšējā sliekšņa noteikšana».

*Aprīkojums.* Plakāts ar Landolta riņķi, rulete.



*Darba gaita.* Plakātam jābūt labi apgaismotam. Pārbaudāmais nostājas ar muguru pret plakātu 7 m attālumā, pēc tam pagriežas ar seju pret to 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
Attālums līdz plakātam, no kura redzams pārrāvums, cm	640	620	590	550	500	410	330
		640	620	590	550	500	410

## Laboratorijas darbs nr. 2

*Tēma.* «Taktilo (pieskares) sajūtu atšķirības sliekšņa lieluma noteikšana».

*Aprīkojums.* Dažādi atsvariņi.

*Darba gaita.* Pētāmajam aizsien acis, un viņš izstiep uz priekšu rokas ar delnām uz augšu. Uz delnām uzliek  $5 \times 5$  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 atkārto vairākkārt un aprēķina vidējo rezultātu.

*Rezultātu apstrāde.*

Svara atšķirības jutīguma 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

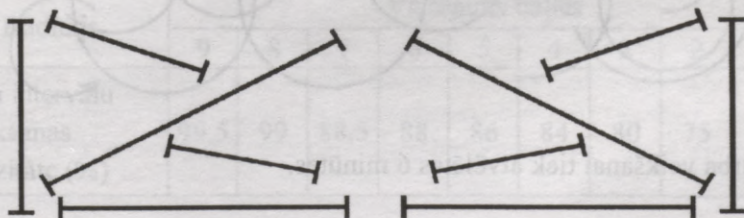
*Tēma.* «Acumēra pētīšana».

*Aprīkojums.* Metodikas «Acumērs» lapa, lineāls, cirkulis.

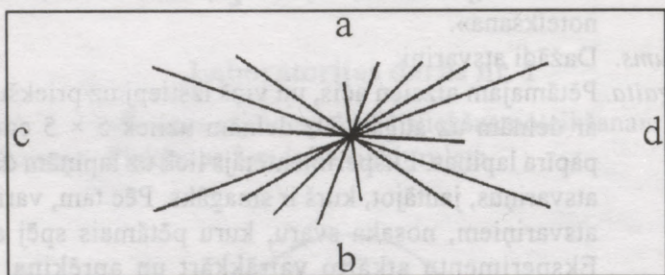
*Darba gaita.* Neizmantojot lineālu un cirkuli, veikt norādītos uzdevumus.

Metodikas «Acumērs» lapa

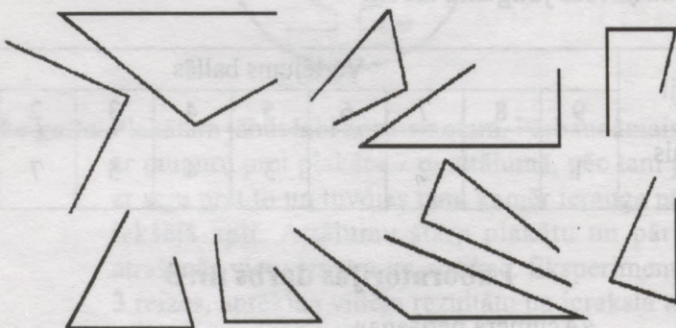
1. Sadaliet nogriežņus uz pusēm!
2. Sadaliet nogriežņus trīs vienādās daļās!



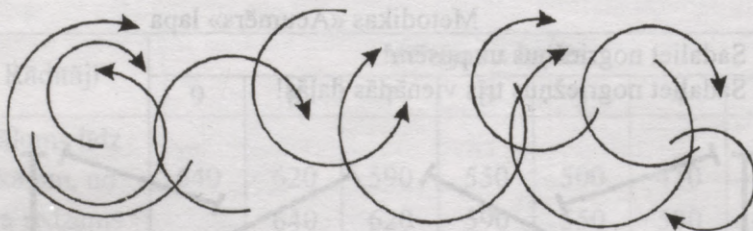
3. Noteiciet katra stara (a, b, c, d) turpinājuma krustpunktus!



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. uzdevuma 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».

*Aprīkojums.* Hronometri.

*Darba gaita.* Eksperimentētājs dod pēc kārtas 10 laika sprīžus, piemēram, 8, 11, 15, 7, 10, 9, 12, 4, 6, 14 sek. Pētāmajam pēc iespējas precīzāk jānosaka katra laika sprīža ilgums.

### Rezultātu apstrāde.

Rezultātus aprēķina pēc formulas:

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

kur  $C_1$  – visu desmit laika sprīžu summa (s);

$C_2$  – kļūdu summa, nosakot katru laika sprīdi (s);

T – laika sprīžu noteikšanas precizitāte (%).

Laika uztveres precizitātes vērtēšanas tabula

Rādītājs	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 atkārtotšanai

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. Atrisiniet uzdevumu: «Cilvēks nes 10 grāmatas, katra no tām sver 300 g. Cik grāmatu var paņemt, lai cilvēks nesajustu svara atšķirību?»

## 2.3. Domāšana un runa

### Domāšanas vispārīgs raksturojums

Cilvēkam ir divlīmeņu pasaules atspoguļošanas sistēma – jutekliskā un netiešā jeb pastarpinātā. Jutekliskā atspoguļošana ļauj izzināt tos priekšmetus un parādības, kuri katrā konkrētajā 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 ieguvis?

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

Piemēram, mēs sakām vārdu «egle». Pasaulē ir miljardiem egļu, bet mūsu apziņā rodas šī koka vispārināts tēls (stumbrs, skujas utt.), nevis kādas 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 dotajā momentā neiedarbojas uz viņa maņu orgāniem, t. i., netieši. (Starpnieka loma šeit ir runai.)

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

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

## Vārds, valoda un runa domāšanā

Runas pamatvienība ir vārds, kas pilda vairākas funkcijas.

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 abstrakcijas<sup>1</sup> un vispārināšanas līdzekli, t. i., ļauj atspoguļot dziļākās, ārēji neredzamās priekšmetu īpašības un savstarpējās sakarības. Šo funkciju parasti sauc par vārda nozīmi. Vārda nozīmi veido divi procesi – priekšmeta būtisko pazīmju un īpašību izdalīšana, t. i., *abstrakcija*, un priekšmeta iekļaušana noteiktā priekšmetu grupā, kam ir kopējas pazīmes, t. i., *vispārināšana*.

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

Tā kā vārdam ir nozīme, t. i., vārds vispārina 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 vispārināšana. Runai ir divi procesi – ekspresija un impresija. Runas *ekspresija* (lat. *expressio* – izteiksmība) ir domas ietērpšana valodā un tās novadīšana līdz

---

<sup>1</sup> Abstrakcija (lat. *abstractio* – novēršanās) – novēršanās (domās) no priekšmetu vai parādību nebūtiskajām īpašībām, lai pievērstos tām īpašībām, kas atklāj to būtību.

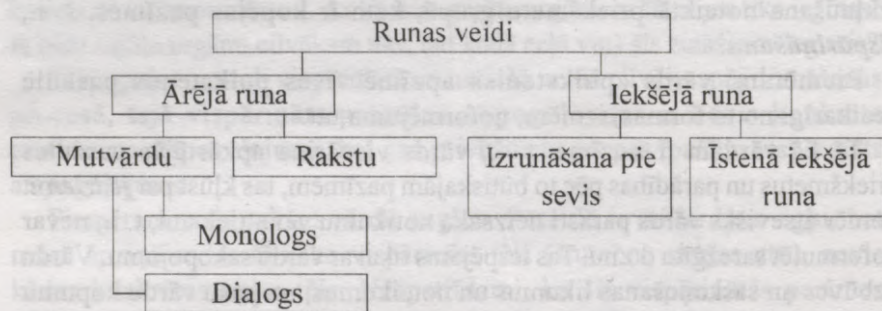
sarunu biedram. **Impresija** (no fr. *impression* – iespaids) – saņemtās informācijas uztvere, tās analīze.

Otra runas funkcija ir iespēja uzkrāt, saglabāt un, protams, 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 attiecīgā cilvēka attīstības etapā. Bērnam vispirms rodas ārējā dialogiskā runa, pēc tam – ārējā monoloģiskā runa, t. i., runāšana pie sevis vai iekšējā runa, un visbeidzot – veidojas rakstu runa.

Ārējās runas galvenās atšķirīgās īpatnības ir, pirmkārt, – to var novērot citi un, otrkārt, tā ir izvērstā. Iekšējā runa, kas apkalpo domāšanu, savukārt ir lakoniska. Ārējās runas «pārvēršanās» un uz tās pamata 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 u. tml. Bet tagad atrodiēt vārdu, ja izlaisti patskaņi: sk...l...t...js! Uzminējāt – skolotājs! Pamēģiniet atrast citu vārdu! Grūti?

Šis elementārais piemērs rāda, ka vārda nozīmes nesēji ir līdzskaņi, nevis patskaņi, jo, kā redzējām, piemērā, kurā bija izlaisti patskaņi, varēja atrast tikai vienu vārdu. Tādēļ īstenajā 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 vispārīnāti un pastarpināti.

## **Domāšana un jutekliskā izziņa**

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 jutīguma sliekšni (ar mikroskopa u. c. palīdzību), t. i., pārbaudot šīs domas jaunā, augstākā jutekliskās izziņas līmenī.

Var iedomāties šādu 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 un citas 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 (pierē 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 iespējama iekšējā un ārējā runa, arī domāšanas procesam ir divas puses: tas notiek uz iekšējās runas pamata un ārēji izpaužas ārējā runā. Tādēļ domāšanas procesu pētī divas zinātnes – psiholoģija un formālā loģika. Psiholoģija pētī iekšējo domāšanas procesu, bet formālā loģika – domāšanas procesa izpausmi ārējā runā.

Īsumā aplūkosim formālās loģikas galvenās kategorijas, kuras atspoguļo cilvēka domāšanu.

**Jēdziens** ir doma, kura atspoguļo priekšmetu un parādību kopējās un būtiskākās pazīmes un īpašības. Jēdziena izpaušme 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 izpaušmes – vārda – saturs dažādu cilvēku uztverē var būt atšķirīgs.

Piemēram, vārds «veikals» pirmsskolniekā izsauc galvenokārt jutekliskos tēlus: «silta maize», «garšīgas konfektes» u. tml. Jaunāko klašu skolēnos šis vārds jau būs papildīts ar uzskatāmiem priekšstatiem – veikals, 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 dzīves laikā mainās, padziļinās.

Psiholoģijā izšķir divus jēdzienu veidus: ikdienā, sadzīvē lietojamie jēdzieni un zinātniskie jēdzieni.

**Sadzīves jēdzienus** cilvēks gūst praktiskās pieredzes procesā, un galveno lomu to veidošanā ieņem priekšmetu īpašības, ko atspoguļo sajūtas un uztvere. 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 pretrunā. Nepareizs sadzīves jēdziens var nākotnē bremsēt attiecīgā zinātniskā jēdziena veidošanos. Tādēļ vecākiem jāzina – uz bērna «kāpēcīša» (3–6 gadi) jautājumiem jāatbild pareizi, šim vecumam pieejamā formā.

Zinātnisko jēdzienu veidošanās procesā, no vienas puses, attīstās cilvēka domāšana, bet no otras puses, klausoties vārdos izteiktajos jēdzienos, 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 īpašībām. Šī doma izpaužas vārdos. Spriedumi var būt patiesi un nepatiesi.

Piemēram, spriedums «Visas sēnes ir ēdamas» ir nepatiess, bet «Benzīns ir iztvaikojošs šķidrums» – patiess.

Cik pareizi katrs spriedums atspoguļo sakarus, liecina prakse. Pēc cilvēka izteiktajiem spriedumiem var spriest par viņa domāšanas līmeņa

attīstību. Tomēr ne tikai prakse vien 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) krāsainos metālus magnēts nepievelk;
- 2) alva ir 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 krāsainie metāli, tātad krāsainos metālus magnēts nepievelk.

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

Indukcija un dedukcija ir savstarpēji cieši saistītas. Apskatot kādu priekšmetu vai parādību, cilvēks izdara ne vien vispārinošus slēdzienus, balstoties uz šī priekšmeta vai parādības atsevišķām pazīmēm un īpašībām, bet arī atsevišķus secinājumus, izejot no vispārīgām 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 attīstību.

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, šie lielumi kaut kādā veidā jāapvieno, t. i., jāievēro procesuālais likums. Iepriekšminētajā piemērā procesuālais, atsevišķus kadrus vienojošais likums bija projicēšanas ātrums (mūsdienu kino tas ir 24 kadri sekundē).

Ja šīs pārdomas pārnes 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.

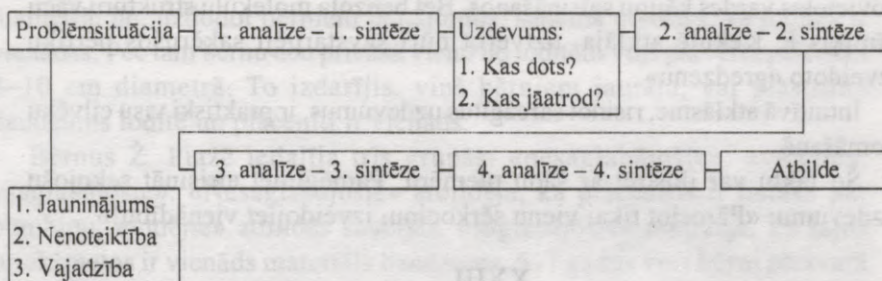
**Vispārinājums** ir domāšanas operācija, kas nodrošina ģenerālo sintēzi, kuras rezultātā rodas zināšanas par dabas un sabiedrības vispārējām likumsakarībām.

Lai atsevišķas domāšanas operācijas apvienotos procesā, jāveido problēmsituācijas, kuras rodas, pastāvot trim vienlaicīgiem nosacījumiem:

- 1) jauna, agrāk nepazīstama fakta vai parādības rašanās;
- 2) veidu nenoteiktība šī fakta vai parādības izzināšanā;
- 3) cilvēka vēlēšanās un tieksme izzināt jauno.

Kāda nosacījuma trūkums dara neiespējamu problēmsituācijas rašanos, tas nozīmē, – dara neiespējamu arī domāšanas procesu. Sevišķi svarīgs ir trešais nosacījums – cilvēka vēlēšanās un tieksme izzināt jauno.

Schematiski domāšanas procesu var attēlot šādi.



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 tiek rasta atbilde vai arī process apstājas, ja cilvēks, izmēģinājis visus iespējamus variantus analītiski sintētiskajā 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 atklāsmē rodas, ja ir šādi savstarpēji saistīti nosacījumi.

Pirmkārt, «atklāsmē» parasti nāk pēc ilgāka intelektuāla darba pie attiecīgās problēmas un brīdī, kad zinātnieks ar to nenodarbojas.

Izcilais franču matemātiķis un filozofs Ž. A. Puankarē liecināja, 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 notika brīdī, kad Puankarē uzlika 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. Galvāni atklāja, uztverot strādājošas elektroforās mašīnas tuvumā novietotas vārdes kājiņu saīsināšanos. Bet benzola molekulu struktūru vācu ķīmiķis F. Kekulē atklāja, uztverot būrī savstarpēji saķērušos pērtiķu izveidoto «gredzenu».

Intuitīvā atklāsmē, risinot sarežģītus uzdevumus, ir praktiski visu cilvēku domāšanā.

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

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

Daudziem uzreiz neizdosies to atrisināt. Bet tie, kas šo uzdevumu atrisinās, pārliecināsies, 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 darbīgajai domāšanai* raksturīgs tas, 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, viņam padodas, bet sintēze – tās bieži vien nav.

Tas ir pirmais domāšanas veids, kas rodas bērna psihiskās attīstības procesā. Pat vēl neprotot runāt, bērns ar rokām veic analītiski 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 bērniem jautājumus, saņēma atbildes, ka lodītes ir vienādas. Pēc tam bērnu acu priekšā vienu no lodītēm viņš pārvērta plācenītī 8–10 cm diametrā. To izdarījis, viņš bērniem jautāja, 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 gadus veci bērni pārsvarā ir «saglabājošie».

Šie eksperimenti ļāva Ž. Piažē apgalvot, ka šā 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 šāds: plācenītī materiāla ir vairāk. Kļūda uztverē noved pie kļūdas domāšanā.

Jaunākā skolas vecuma bērni nevar analizēt un salīdzināt priekšmetus, tos neredzot. Domāšanas obligāts nosacījums viņiem 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 darbīgo domāšanu, 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 izziņāšanu, distancēties no tās tiešas iedarbības uz mūsu maņu 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, 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 īpatnības

Kaut gan domāšana ir pakļauta vispārīgām 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 īpatnībām, maņu 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 izvirzīt 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 izturas 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 apķērībā un atjautībā. Ātru un pareizu lēmumu pieņemšanai nepieciešama disciplinētība un liels gribasspēks.

Visas minētās prāta īpašības ir savstarpēji cieši saistītas un kopumā veido cilvēka intelektu. Prāta īpašības attīstās cilvēka darbības procesā, dažādu domāšanas uzdevumu risināšanas procesā tiktāl, ciktāl 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 uzdevumu tēmai «Domāšana un runa»

### Laboratorijas darbs nr. 1

*Tēma.* «Vispārināšanas spēju izpēte ar jēdzienu izslēgšanas metodi».

*Aprīkojums.* Hronometrs, atbilžu lapa, stimulējošais materiāls.

*Instrukcija.* Pētāmajam tiek dota vārdu rinda ar pieciem vārdiem, četrus no tiem var apvienot vienā grupā. Pētāmajam jāuzrāda piektais vārds, kas neietilpst šajā grupā, t. i., kas atšķiras no pārējiem vārdiem pēc nozīmes.

*Piemērs:* a) krēsls, b) galds, c) balodis, d) dīvāns, e) skapis.

*Risinājums:* vārdi «a», «b», «d», «e» apzīmē mēbeles, vārds «c» – neapzīmē mēbeli, tas ir putns. Atbildes lapā tāad jānosvīturo burts «c».

*Darbam atvēlētais laiks:*

6 minūtes.

Vārdu rinda		Kā grupa		Kā grupa		Kā grupa		Kā grupa	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

*Stimulējošais materiāls.*

1. a) rakstīt      b) cirst      c) šūt      d) lasīt      e) kalt
2. a) šaurs      b) stūrainš      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) oņņāt      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) sērkociņš      e) rokturis
20. a) miglains      b) auksts      c) vējains      d) apmācies      e) lietains

*Rezultātu apstrāde.*

Par katru pareizu atbildi<sup>2</sup> pētījamais saņem 1 punktu. Slēdzienu un vispārināšanas attīstības līmeni vērtē pēc tabulas.

Rādītājs	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

<sup>2</sup> 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».

*Aprīkojums.* Hronometrs, atbilžu lapa, stimulējošais materiāls.

*Instrukcija.* 20 uzdevumi jāizpilda 10 minūtēs. Katrs uzdevums ir noteiktā secībā sakārtota skaitļu rinda. Pētījamā uzdevums – 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 jādala. Visas operācijas jāveic galvā. Piemēram: 2 4 6 8 10 12 14 ?. Šai rindā katrs nākošais skaitlis ir lielāks par divām vienībām. Tātad 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 atbilde<sup>3</sup> tiek vērtēta ar vienu punktu.

Matemātiskās domāšanas attīstības līmeni vērtē pēc tabulas:

Rādītājs	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. Tjutčeva apgalvojums: «Izteikta doma ir meli?»

## 2.4. Iztēle un jaunrade

### Iztēles procesa vispārīgs raksturojums

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

<sup>3</sup> Pareizās 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.

cilvēks. Bet, pirms tie tika veidoti, cilvēkā radās šo jauno priekšmetu tēls. Dabiski, ka šo tēlu cilvēks nevarēja uztvert agrāk.

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 neuztverts tēls.

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

## Iztēle kā 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 iztēloties galarezultātu. Ļoti bieži gadās tā, ka cilvēks nevar izstāstīt visu loģiski un secīgi, bet saka, ka rezultātam ir jābūt, apmēram, tādām vai citādām.

Piemēram, var iedomāties, kā izskatīsies jauna kleita vai kostīms, bet detalizēti un secīgi pastāstīt, kādi uzdevumi būs jāatrisina piegriešanā, piemērīšanā, šūšanā u. tml., – 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 iepriekš minētā izriet, ka iztēle un domāšana iespējama 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 sintētiskas 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 pasakainais nāras tēls. (Šai tēlā apvienota puse sievietes un zivs aste, kas reālajā dzīvē nevar eksistēt.) Šī sintēzes veida rezultātus var vērot ne tikai folklorā, bet arī praktiskajā darbībā.

Piemēram, tāds ierocis kā tanks radies automobiļa un lielgabala 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 izmērs 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.

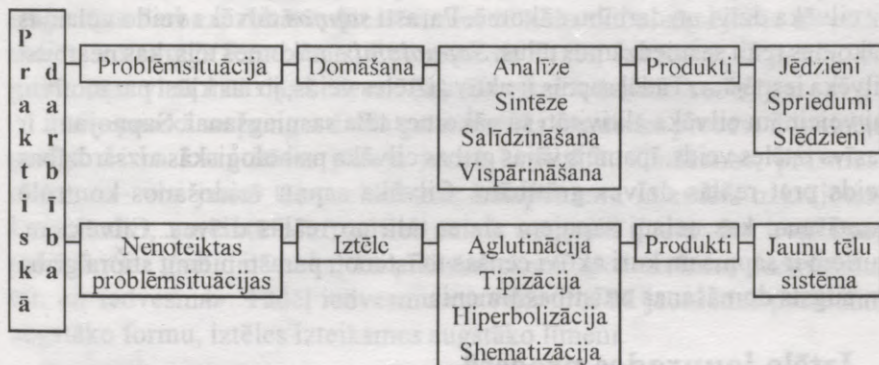
Atcerieties draudzīgos saržus! Tajos mēs uzreiz atpazīstam, piemēram, pagaro attiecīgā cilvēka degunu.

**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 tikt izteikti ar nosacītiem apzīmējumiem.

Piemēram, radioshēmās lieto nosacītus pretestību, kondensatoru u. c. apzīmējumus. Reālā radio aparātā 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 viņam paplašināt apkārtējo priekšmetu

pasauli. Bet iztēles process būs ražīgāks, ja tā rezultātus kontrolēs domāšana. Shematiski iztēles un domāšanas darbību var attēlot šādi:



## Iztēles veidi

Nosacīti iztēli iedala vairākos veidos atkarībā no apstākļiem, kādos tā rodas, un no paša iztēles procesa norises īpatnībām. Atkarībā no iztēles rašanās apstākļiem tā var būt netīša un tīša. Par *netīšo iztēli* runājam tad, ja jaunie tēli rodas bez cilvēka īpaša nodoma, bet par tīšo – ja tie rodas ar speciālu nodomu radīt kaut ko jaunu.

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

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

Piemēram, cilvēks, kurš nekad nav bijis tundrā, pēc vārdiska apraksta var iztēloties šo apvidu – līdzenu stepi, kas plešas līdz horizontam un ir 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 aprakstus u. tml. 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 jaunas formas, atšķirīgu izmēru u. tml. 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 ir pasīvs iztēles veids, īpatnējs vājas gribas cilvēka psiholoģiskās aizsardzības veids pret reālās dzīves grūtībām. Cilvēka sapņu veidošanos kontrolē domāšana, kas neļauj sapņiem aiziet tālu no reālās dzīves. Cilvēkiem, kuriem ir sapnis un kuri aktīvi cenšas to īstenot, parasti piemīt stipra griba un augsts domāšanas attīstības līmenis.

### Iztēle jaunrades procesā

Bez iztēles nav iespējama cilvēka jaunrade nevienā darbības sfērā – vai tas būtu mākslinieks, atslēdznieks, zinātnieks, skolotājs vai kāds 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 nozīmīga tā 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.

Tātad 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 lielu skiciņu, zīmējumu un etižu skaitu, ko zīmēja Rembrants, Leonardo da Vinči, Surikovs, Repins u. c., pirms tapa viņu mākslas šedevri. Tas nav tikai iedvesmas rezultāts.

**Iedvesma** kā saspringta darba galarezultāts jaunrades procesā ir īpatnēja garīgā darba kvantitātes pāreja jaunā kvalitātē. Zināšanas, prasmes, iemaņas – visi jaunā tēla veidošanas komponenti, intensīvi uzkrājoties kvantitatīvi, noteiktā brīdī pāriet jaunā, augstākā jaunrades kvalitātes pakāpē. Šai gadījumā saka, ka māksliniekam, zinātniekam, dzejniekam utt. «ir iedvesma». Tādēļ iedvesmu var raksturot kā jaunrades pacēluma augstāko formu, iztēles izteiksmes augstāko līmeni.

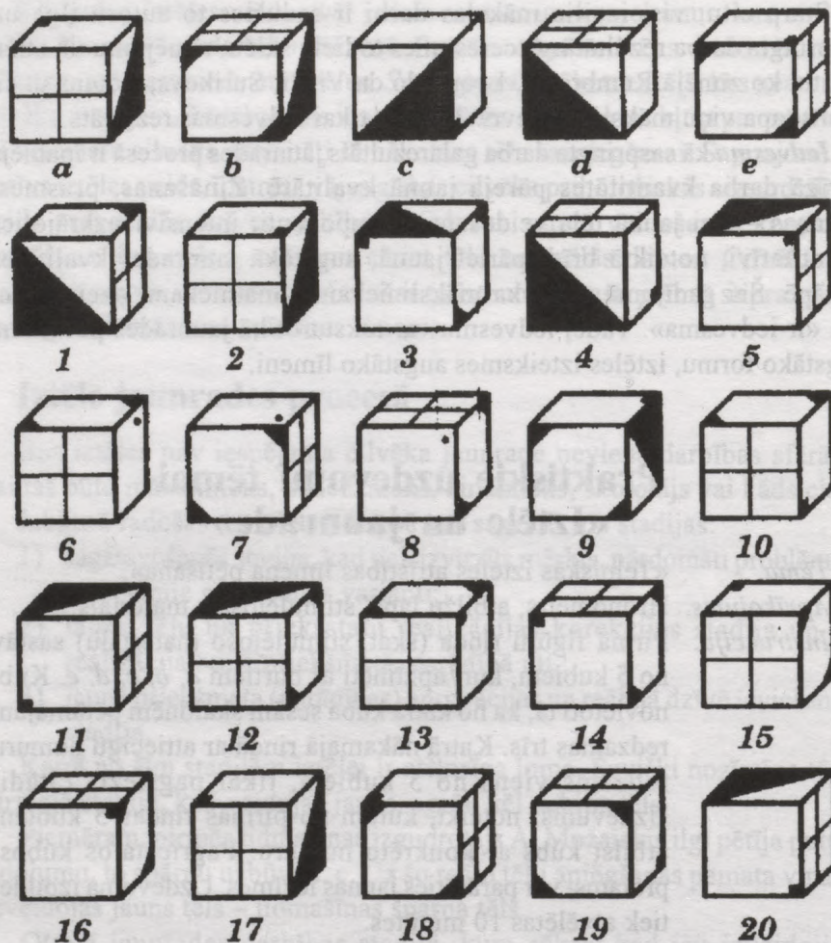
## Praktiskie uzdevumi tēmai «Iztēle un jaunrade»

**Tēma.** «Telpiskās iztēles attīstības līmeņa pētīšana».

**Aprīkojums.** 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 pētāmajam redzamas trīs. Katrā nākamajā 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 kumos, protams, var parādīties jaunas iezīmes. Uzdevuma izpildei tiek atvēlētas 10 minūtes.

Stimulējošais materiāls.



Rezultātu apstrāde.

Par katru pareizu atbildi<sup>4</sup> pētāmais saņem 1 punktu. Telpiskās iztēles attīstības līmeni var novērtēt pēc šādas tabulas:

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

Rādītājs	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?

## 2.5. Uzmanība

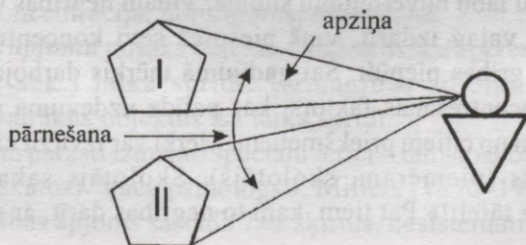
### Uzmanība, tās funkcijas

No apkārtējās pasaules līdz cilvēkam nonāk milzīgs daudzums informācijas, uz viņa maņu orgāniem iedarbojas ļoti daudzi kairinātāji, taču cilvēks «nenoslīkst» šajā informācijas straumē, bet atlasa svarīgo un ignorē mazsvarīgo informāciju.

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

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

Shematiski to var attēlot šādi:



Piemēram, cilvēks izzina vienu priekšmetu, bet tad viņam 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: ārējo kairinātāju īpatnības un pašas personības psihiskā stāvokļa īpatnības. Atkarībā no uzmanību piesaistošiem faktoriem, uzmanība nosacīti iedalāma trīs veidos: netīšā, tīšā un pēctīšā uzmanība.

**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 dēvē par «kas tas?» vai orientācijas 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, nevis personības psihiskie stāvokļi, tā ir nenoturīga. Cilvēks šeit neizmanto savu gribasspēku, lai noturētu priekšmetu savas apziņas redzeslokā – uzmanība it kā pati no sevis pievēršas 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 novērtējumu 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 kāds cits (piemēram, skolotājs). Skolotājs saka skolēniem: «Paskatieties uz tāfeli!» Pat tiem, kam to negribas darīt, ar gribas piepūli

nākas sevi piespiest izpildīt skolotāja prasību.

Tīšo uzmanību izsauc izvirzītais mērķis, un tā tiek saglabāta ar gribas piepūli. Bez šaubām, tīšā uzmanība ir efektīvāka, bet tā no cilvēka prasa īpašu piepūli.

Ir vēl viens uzmanības veids – pēctīšā 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 sevi koncentrēt 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 *pēctīšo uzmanību* sauc uzmanību, ko izsauc darba procesā radusies interese. Šinī gadījumā interese it kā «izspiež» cilvēka gribu un ļauj viņam viegli paturēt priekšmetu uzmanības centrā. Šis uzmanības veids ir visefektīvākais tādēļ, ka darbības mērķis tiek sasniegts bez īpašas psihiskas piepūles, t. i., viegli.

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

Uzmanības veids	Mērķis	Gribas piepūle
Netīšā	nav	nav
Tīšā	ir	ir
Pēctīšā	ir	nav

## Uzmanības īpašības

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

*Uzmanības apjomu* nosaka objektu daudzums, ko aptver cilvēka apziņa īsā (0,1–0,01 sek.) laika sprīdī. Uzmanības apjomu parasti pēta, demonstrējot vairākus objektus īsā laika sprīdī.

Šim nolūkam parasti izmanto speciālu ierīci – tahistoskopu (gr. *tachus* – ātrs, *skopeo* – skatos). Vācu psihologs J. Millers (1850–1934) noteica, ka cilvēka uzmanības apjoms sastāda  $7 \pm 2$  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 konkrēta cilvēka uzmanības individuālajām īpatnībām un, kas arī ir diezgan svarīgi, no cilvēka darbības specifikas. Cilvēka uzmanības apjoms var mainīties atkarībā no viņa darbības rakstura.

Piemēram, transporta vadītāja uzmanības apjoms būs lielāks nekā pulksteņmeistara uzmanības apjoms, jo viņu darba raksturs prasa dažādu uzmanības apjomu.

**Uzmanības noturīgumu** nosaka apziņas noturēšanas stiprums un stabilitāte uz priekšmetiem ilgā laika posmā.

Uzmanības noturīguma mērīšanai parasti izmanto B. Burdona tabulas, kas sastāv no atsevišķu burtu virknes, kur katrs no burtiem katrā rindā atkārtojas noteiktu reižu skaitu. Eksperimentējamajam tiek dots uzdevums 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 uzmanības noturīguma procesu.

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

**Uzmanības koncentrāciju** nosaka apziņas iedziļināšanās pakāpe objektā un novēršanās no citiem kairinātājiem. Varētu teikt, ka tas ir cilvēka psihes «traucēkļnoturības» raksturojums. Vairāki darbības veidi dzīvē prasa no cilvēka lielu uzmanības koncentrāciju, prasmi novērsties no visa cita, lai pildītu tikai vienu darbību.

Uzmanības koncentrāciju var paaugstināt ar vingrinājumu palīdzību.

**Uzmanības sadalīšana** 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, kuram ir spilgti izteikta uzmanības koncentrācija, bet kurš nevar sadalīt uzmanību, vada stundu! Kas notiks klasē? Vai iedomājieties transporta līdzekļa vadītāju, kurš nevar sadalīt uzmanību tā, lai vienlaicīgi sekotu situācijai uz ceļa, mašīnas ierīcēm utt.!

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

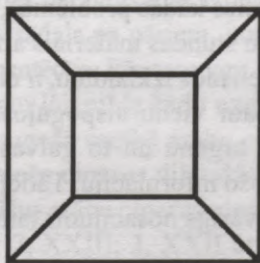
Piemēram, skolēns veicis rakstu darbu burtnīcā, bet tālāk viņam jāklausās skolotāja stāstījums, t. i., nepieciešams pārslēgt apziņu no rakstu darba uz skolotāja stāstījumu. Cik laika būs nepieciešams šādi pārslēgšanai, tas atkarīgs, pirmkārt, no cilvēka individuālajām īpatnībām, galvenokārt temperamenta (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 viņš 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, uzreiz nepārslēdzas uz trešā skolēna darbu. Pēc tam, kad skolotājs šim skolēnam – flegmatiķim – uzdod vienu, divus jautājumus, viņš pārslēdzas uz darbu un izlabo kļūdas.

Otrkārt, uzmanības pārslēgšana 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 pārnesšanas 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 radīsies gaitenis. Ja jūs skatīsities 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 aiztures stāvoklī. Tādēļ atkarībā no šūnu darba maiņas galvas smadzeņu garozas redzes centrā mainīsies uztveres objekts un tā fons (mūsu piemērā – piramīda un gaitenis). Bez tam uzmanības svārstīšanās laiks cilvēkiem var būt dažāds sakarā ar viņu nervu sistēmas darbības īpatnībām. Vieniem priekšmeta un fona maiņa var noritēt ātri, citiem – lēni. Šo īpatnību cilvēks izmainīt nevar, jo to noteic nervu šūnās notiekošo ierosmes un aiztures 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 «pārslēgt» savu apziņu uz citiem objektiem. Līdz ar to viņa uzvedība ārēji liekas dīvaina. Vai šāds izkļaidības veids var rasties jebkuram no mums? Protams. Piemēram, mācību stundas laikā savās domās katrs no mums var iedziļināties kādās problēmās, lasīt nebeigtās grāmatas sižetā 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 maņu orgānu un to galvas smadzeņu centru, kurš apstrādā no šī orgāna ienākošo informāciju. Tādēļ racionāla darbības veidu maiņa (darbs un atpūta) ir svarīgs nosacījums tam, lai šo izkļaidības veidu nepieļautu.

Trešais izkļaidības 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 burtņīcā, viņam darbojas tīšā uzmanība. Šai laikā iečīkstas 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 ārpasaules.» Cilvēks piedzimst tikai ar iespēju būt uzmanīgam. 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 vērīguma pakāpi, pastāvīgi un neatlaidīgi trenējot savu uzmanību, sasniedza slavenais izmeklētājs Šerloks Holmss – angļu rakstnieka A. Konana-Doila darbu varonis!

Bet vai jūs zināt, ciktāl attīstīta 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.* Uzmanības pārslēgšanas izpētes tabulas, hronometri.

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

*Instrukcija.* Pētāmajam jāizpilda šādu 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 pamīšus arābu ciparus pieaugošā secībā, bet romiešu – dilstošā: 1, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII utt.

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

Tabula uzmanības pārslēgšanas laika pētīšanai

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	XXVIII
16	5	XI	2	XXII	4	X

*Protokols.*

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

$t_1$  – 1. uzdevuma izpildei patērētais laiks;

$t_2$  – 2. uzdevuma izpildei patērētais laiks;

$t_3$  – 3. uzdevuma izpildei patērētais laiks;

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

*Rezultātu apstrāde.*

Rezultātus aprēķina pēc formulas:

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

*Secinājumi.* Salīdziniet un izanalizējiet visu klases skolēnu uzmanības pārslēgšanas laikus!

## Laboratorijas darbs nr. 2

*Tēma.* «Uzmanības svārstīšanās laika mērīšana».

*Aprīkojums.* 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

$$t_{sv.} = \frac{k}{2} (\text{sv./min}),$$

k – svītriņu skaits, t – laiks.

### Laboratorijas darbs nr. 3

*Tēma.* «Uzmanības sadalīšanas pētīšana».

*Aprīkojums.* Papīra lapa, pildspalva, tabula pētāmajam (5 × 5 cm), kontrollapa.

*Instrukcija.* Jūsu priekšā ir 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 sadalīšanas līmeni! Pamatojiet rezultātu teorētiski!

### Jautājumi atkārtošānai

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

## 2.6. Atmiņa

### Atmiņas vispārīgs raksturojums

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

«Tīrās» atmiņas (t. i., neatkarīgas no domāšanas) likumu pagājušā gadsimta 80. gados pirmais sāka pētīt vācu psihologs H. Ebbinghaus (1850–1909). Viņa izcilais eksperiments, ko tas pārbaudīja pats pie sevis, bija 2300 nesakarīgu zilbju (piemēram, hok, sir, mek utt.) iegaumēšana un vēlāk – to reproducēšana. Reproducējot mēneša laikā šīs zilbes, H. Ebbinghaus izveidoja materiāla aizmiršanas līkni (skat. 136. lpp.). Psiholoģijas teorijā Ebbinghauša aizmiršanas līkne iegājusi kā aizmiršanas likums.

Atmiņa cilvēka dzīvē ir ļoti svarīga, jo ar tās palīdzību cilvēks uzkrāj zināšanas un var tās izmantot pēc vajadzības. Atmiņai ir vairākas 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 atbrīvojot 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 notiks, ja cilvēkam pēkšņi zudīs atmiņa! No rīta pieceļoties, būs jāsāk mācīties staigāt, bet iemācīties būs gandrīz neiespējami, jo kustības uzreiz aizmirsīsies; nāksies mācīties turēt rokās karoti un dakšiņu utt. Tātad, ja cilvēkam nebūtu atmiņas, viņš pastāvīgi atrastos jaunpiedzimuša bērna stāvoklī.

Atmiņa saista cilvēka pagātņi, tagadni un nākotni.

Atmiņu pētī vairākas zinātnes: psihofizika, fizioloģija, bioķīmija u. c. Sevišķu interesi izsauc cilvēka atmiņas izpēte sakarā ar kompjūteru atmiņas organizāciju minēto zinātņu ietvaros. Šīs zinātnes mēģina ieskatīties smadzeņu iegaumēšanas, saglabāšanas, reproducēšanas un aizmiršanas fiziskajos, ķīmiskajos un fizioloģiskajos mehānismos. Jau ir izstrādāta virkne atmiņas fizisko, ķīmisko un fizioloģisko teoriju. Sava priekšmeta ietvaros mēs apskatīsim atmiņas psiholoģisko teoriju.

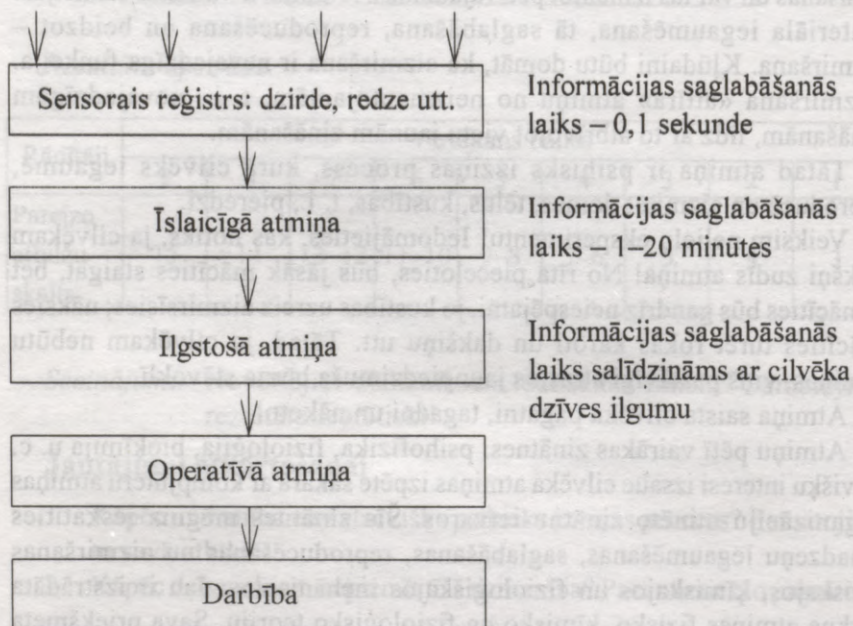
## Atmiņas veidi

Psiholoģijas zinātnē ir izveidojušās trīs pieejas atmiņas klasifikācijā:

- pirmā pieeja: atmiņa tiek klasificēta, balstoties uz informācijas saglabāšanas ilgumu – 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, motorisko 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. Klacke. Saskaņā ar šo teoriju atmiņas blokmodeļi shematiski var priekšstatīt šādi:



Īsi apskatot shēmā attēloto bloku informācijas pārstrādes mehānismus, jāatzīmē, ka maņu 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. Tāpat galvenais zināšanu novadīšanas mehānisms no īslaicīgās atmiņas ilgstošajā ir atkārtošana. Turklāt atkārtošana nav jāsaprot tikai kā «runāšana sev» – tai var būt dažādi paņēmieni: materiāla pierakstīšana, tā apdomāšana, klasificēšana 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, turklāt 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 interferālās<sup>5</sup> bremsēšanas 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 esošajai informācijai, kā rezultātā cilvēks to neapzinās. Acīmredzot abi šie mehānismi darbojas vienlaicīgi un «šķiro» visu ilgstošās atmiņas informāciju – nevajadzīgo «dzēš», atbrīvojot vietu jaunai, bet vajadzīgo sistematizē, «noliek to vajadzīgajā plauktā» (ja ilgstošo atmiņu salīdzina ar bibliotēkas grāmatu plauktiem).

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.

<sup>5</sup> Nosaukta pēc analogijas ar fizisku parādību interferenci (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.

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 – kopā sauc par *tēlaino atmiņu*. Pēc uzbūves sarežģītības tēlainajai atmiņai ir trīs līmeņi. Viselementārākais līmenis ir atmiņas pēctēls.

Ja pētāmajam liek kādu laiku (10–15 sekundes) skatīties uz koši sarkanu kvadrātu un pēc tam to novāc, pētāmais tajā vietā redz zilganzaļu kvadrātu. Turklāt šis tēls saglabājas 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 eidetiskās atmiņas veidā (no gr. *eidos* – tēls vai priekšstats).

*Eidetiskā atmiņa*, ko aprakstījis vācu psihologs Ē. Jenšs u. c., ir sarežģītāks tēlainās atmiņas līmenis. Tās būtību raksturo šāds piemērs. Pētāmais 3–4 minūtes skatījās uz attēlu, kur attēlota iela. 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 attēlā?» 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 psihologs A. Lurija (1902–1977), kas daudzus gadus novēroja cilvēku ar ļoti labi attīstītu eidetisko atmiņu, apraksta līdzīgu gadījumu. Par šiem novērojumiem var izlasīt A. Lurija grāmatā: «Maza grāmatiņa par lielo atmiņu» (krievu val. Лурья 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 vispārinātu koka tēlu, kas var ietvert sevī konkrētas priedes, egles u. tml. vizuālos tēlus.

Treškārt, atmiņas priekšstati nav tēlu «sastinguši» attēli – tie pastāvīgi «tiek pārstrādāti», papildināti, vispārināti 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 iegaumēt daudz materiāla, ko tas iegūst no vārdiskās informācijas un grāmatām, bet nespēj saglabāt šīs informācijas burtisku saturu.

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

**Emocionālā atmiņa** ļauj cilvēkam iegaumēt, saglabāt un reproducēt pārdzīvotās izjūtas. Daži cilvēki nobāl, tikai atceroties pārdzīvotās bailes, vai otrādi, nosarkst, atceroties rīcību, kas kādreiz izsaukusi kauna izjūtu. Emocionālās atmiņas attīstības līmenis cilvēkiem var būt dažāds. Vieniem emocionālā atmiņa var būt vairāk, citiem mazāk izteikta. Šis atmiņas veids piedalās cilvēka uzvedības regulēšanā, darbodamies kā motīvs: mēs vairāk vēlamies apmeklēt to vietu, kur mums bija patīkami, bet cenšamies izvairīties no situācijām, kurās mēs kādreiz guvām negatīvas emocijas.

**Motoriskā atmiņa** (kustību atmiņa) dod iespēju cilvēkam iegaumēt, saglabāt un reproducēt kustības, darbības. Šis atmiņas veids nodrošina kā visvienkāršāko kustību, tā arī sarežģītu operāciju apgūšanu. Motoriskās atmiņas izpausmes līmeņi cilvēkiem var būt atšķirīgi. (Piemēram, lai kļūtu par labu vingrotāju, jābūt augsti attīstītam kustību atmiņas līmenim.) Šis atmiņas veids attīstās visu dzīvi un ir vairāk attīstīts tiem cilvēkiem, kuru darbība saistīta ar kustībām.

Atkarībā no mērķa atmiņu tipus apskatīsim ar konkrētiem piemēriem.

Veiciet sekojošu vienkāršu eksperimentu – palūdziet savu klases biedru brīvā 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, tāad darbības. Tādēļ var izdarīt secinājumu, ka gadījumā, ja cilvēkam netiek izvirzīts mērķis kaut ko speciāli iegaumēt, viņš tomēr iegaumē to, ko ir darījis.

Tai pašā laikā atmiņā paliek ne tikai pati darbība, bet arī tie priekšmeti, ar kuriem tā tika veikta. Piemēram, jūsu draugs bez īpašām grūtībām nosauks lietas, kuras atrodas viņa istabā. Kāpēc? Tāpēc, ka viņš tās pastāvīgi lieto, kaut gan nekad nav speciāli sev izvirzījis mērķi tās iegaumēt.

Atmiņas veidu, kad cilvēks neizvirza sev mērķi speciāli kaut ko iegaumēt, bet iegaumēšana notiek darbības procesā, sauc par **netīšo atmiņu**.

**Tīšajai atmiņai** raksturīga apzināta mērķtiecība noteiktas informācijas iegaumēšanā. Lai sasniegtu nosprausto mērķi, nepieciešama cilvēka gribas piepūle un dažādu iegaumēšanas paņēmienu un metožu izmantošana.

Ar šo atmiņas veidu jūs iepazīstaties, sākot mācīties skolā. Apzinoties, ka jāiemācās mājās uzdotais attiecīgās grāmatas paragrāfs, jūs nosprauzat sev mērķi pēc iespējas precīzāk iegaumēt attiecīgo vielu, izmantojot mnemoniskas darbības, piemēram, vairākkārtīgu izlasīšanu (no gr. *mnēme* – atmiņa).

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

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

Pēc tam eksperimentu veica citādā formā. Pētāmajam bija jāsakārto attēli skaitļu pieaugošā secībā, bet 3 pēdējie cipari jāsummē. Pēc tam bija jāpasaka, kādi skaitļi bija kuros attēlos. Tika iegūti šādi rezultāti: pirmsskolnieki iegaumēja 3,1 attēlu un nevienu skaitli; 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 – netīša. Tai pašā laikā daļa pētījamo (skolēni un pieaugušie) iegaumēja arī skaitļus (pirmajā gadījumā) vai attēlus (otrajā), kaut gan tie bija darbības (klasifikācijas) fons, 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.

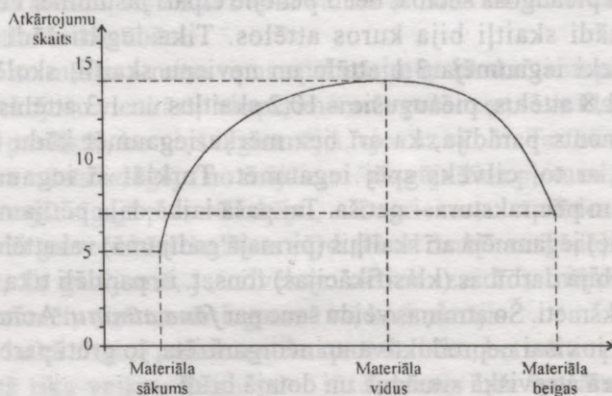
Šis eksperiments tika veikts arī ar tīšo atmiņu. Pētāmajiem tika dots uzdevums noteiktā laika sprīdī iegaumēt pēc iespējas vairāk skaitļu vai attēlu. Rezultāti bija šādi: pirmsskolnieki iegaumēja 7,4 attēlus; skolēni – 13,1; pieaugušie – 14,1 attēlu.

Tātad tīšā un netīšā atmiņa ir diezgan produktīvas, taču netīšā iegaumēšana neprasa cilvēka gribas piepūli. Tīšā atmiņa prasa no cilvēka lielu piepūli, īpaši, ja cilvēkam nav izveidojušies efektīvi iegaumēšanas paņēmieni, bet tiek izmantots tikai viens paņēmiens – materiāla vairākkārtīga atkārtošana. Tādēļ tālāk mēs apskatīsim atmiņas procesus – iegaumēšanu, saglabāšanu, aizmiršanu un reproducēšanu. Zinot šo procesu likumsakarības, var efektīvi organizēt mnemonisko darbību.

## Atmiņas procesi

**Iegaumēšana** – atmiņas pamatprocess, uz kura pamata noris cilvēka pieredzes uzkrāšana, jauno zināšanu saistīšana ar esošajām. Iegaumēšana var būt īslaicīga, ilgstoša, netīša un tīša. Ņemot vērā šo veidu praktisko nozīmību, tuvāk pievērsīsimies tīšās iegaumēšanas organizācijas jautājumiem. Vispirms apskatīsim mehāniskās tīšās iegaumēšanas likumsakarības, kur galvenā mnemoniskā darbība ir atkārtošana.

Vienu no pirmajiem eksperimentālajiem likumiem par saikni starp iegaumēšanu un mācīšanās īpatnībām atklāja zinātnieks H. Ebinghaus. Likums ir šāds: iegaumēšanas procesu ietekmē materiāla atrašanās vieta – paragrāfa, nodaļas, grāmatas utt. sākumā, vidū vai beigās. Grafiski tas tika attēlots šādi:



Rezultāts ļāva izdarīt šādus secinājumus: pirmkārt, visvairāk jāatkārto materiāls, kas atrodas paragrāfa, nodaļas utt. vidū, otrkārt, vismazāk nepieciešams atkārtot materiālu, kas atrodas sākumā. Treškārt, materiālu, kas atrodas paragrāfa vai nodaļas beigās, jāatkārto vairāk nekā materiālu, kas atrodas sākumā, taču mazāk nekā to, kas atrodas vidū. Zinot un izmantojot praksē šo likumu, var ievērojami paaugstināt iegaumēšanas procesa efektivitāti.

Konstatēts, ka pēc pirmās materiāla izlasīšanas cilvēks iegaumē vidēji  $7 \pm 2$  atsevišķus elementus. Tika veikts šāds eksperiments. Pētāmajam lika iegaumēt skaitļu vai vārdu rindu. 6–7 skaitļus (vārdus) viņš iegaumēja, izlasot vienu reizi, 12 elementu iegaumēšanai bija jāatkārto 16 reizes, 16 elementu iegaumēšanai – 30 reizes; lai iegaumētu 24 elementu rindu, tā

bija jāatkārto 44 reizes, bet 26 elementu rindu – 65 reizes. Jāatzīmē, ka iegaumējamo elementu skaita palielināšana rada iegaumēšanas procesa bremsēšanu. Turklāt rindas 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 vēl kādu eksperimentu. Pacientieties iegaumēt šādu skaitļu rindu: 101000100111001110, turklāt saskaitiet, cik reizes jums tā 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 sekmēt ar asociāciju (sakarības) palīdzību (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.

Pētāmajiem 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 ilgstošajā atmiņā. Tātad intelektuālā darbība paaugstina cilvēka mnemoniskās darbības produktivitāti.

Tīšās iegaumēšanas produktivitāti ietekmē arī paša iegaumēšanas procesa organizācija un cilvēka attieksme pret iegaumējamo materiālu, t. i., tā emocionālā nokrāsa.

Vācu – amerikāņu psihologs K. Levins (1890–1947) sīki izpētījis 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 bija pasūtījuši pusdienas. Pirmajā gadījumā oficiants atbildi nevarēja dot, toties deva ļoti precīzas atbildes divos pārējos gadījumos. Šis fakts iegājis psiholoģijas vēsturē kā «Zeigarnikas efekts».

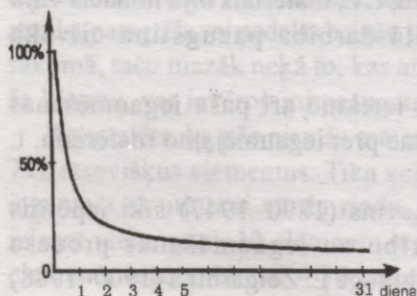
Zināms, ka labāk tiek iegaumēts materiāls, kam ir emocionāla nokrāsa – kā pozitīva, tā arī negatīva. (Ne velti daudzsēriju mākslas u. c. filmu sērijas beidzas parasti visinteresantākajā vietā.) Taču jāatzīmē, ka vīriešu un sieviešu emocionālā atmiņa ir atšķirīga. Sievietes parasti ātrāk aizmirst notikumus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

**Saglabāšanas un aizmirstāšanas** procesi ir pretēji viens otram. To izziņāšanā ir nostiprinājusies tradīcija pētīt pārsvarā aizmirstāšanas procesu. Pirmais aizmirstāšanas procesu sāka pētīt H. Ebinghaus (sk. zīm.).

Viņa aizmirstāšanas līkne rāda, ka aizmirstāšanas procesam nav taisnvirziena atkarības (jo vairāk laika paaet, jo vairāk tiek aizmirsts). Šis process ir 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 atkārtāšanai būs jāpatērē mazāk laika, jo atmiņā būs saglabājies lielāks informācijas daudzums. Ja atkārtāšanu atliksiet uz dažām dienām, tad, šai gadījumā, atmiņā paliks 20–30% informācijas, bet tas nozīmē, ka jums nāksies apģūt materiālu no jauna.

Līdzās vispārējam aizmirstāšanas likumam pastāv arī **pagaidu aizmirstāšanas formas**. To cēloņi ir proaktīvā, retroaktīvā un pārmēra aizture.

**Proaktīvā aizture** un ar to saistītā materiāla neieģaumēšana ir tad, ja cilvēks atrodas spēģīga emocionāla



kairinātāja gaidās nākotnē (piemēram, ja nākamajā stundā gaidāms sarežģīts un svarīgs kontroldarbs, iegaumēšanas process iepriekšējā stundā tiks kavēts).

**Retroaktīvo aizturi** 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 aizture** 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 atkārtoti tiekoties ar to (šai sakarā padomājiet, kad un kāpēc raksta «špikerus»). Atpazīšana var būt daļēja un pilnīga.

Piemēram, iebraucot pilsētā, kurā sen neesat bijuši, jūs daļēji atpazīsiet ielas, mājas utt. Bet, skatoties savas vecmāmiņas fotogrāfijā, jūs viņu pazīsiet 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 šinī gadījumā atrodas neapzinātajā sfērā vairāk nekā apzinātajā, var ieteikt dažas rekomendācijas atcerēšanās efektivitātes paaugstināšanai:

- pirmkārt, atceroties jāpiesaista pēc iespējas vairāk asociāciju, 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 nevajag tērēt 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 tipiska aina: cilvēks pēkšņi apklust, apmulst, sāk sarkt vai bālēt, nervozēt. Kas šai laikā notiek? Viņš savā apziņā drudžaini meklē

«pazaudēto» materiālu, neatrod to, atkārtro meklējumu, atkal neatrod, utt. Rezultātā visa darbība tiek traucēta. Šādā situācijā būtu jāturpina runa, piezīmējot, ka uzvārds, skaitlis u. tml. pēc kāda laika tiks nosaukts, ja orators to atcerēsies. Parasti pēc kāda laika materiāls no neapzinātās sfēras tiek «izstumts», «uzpeld» apziņā, t. i., notiek atcerēšanās. Protams, šis atcerēšanās paņēmieni ir jāapgūst, iespējami 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 *īstenā 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 loģiskā atmiņa utt.). Otrs cēlonis, kas nosaka atmiņas individuālās atšķirības, var būt atmiņas darbības procesu attīstības īpatnības. Vieni raksturīga ātra un noturīga iegaumēšana, ilga saglabāšana un lēna aizmirstāšana. Turpretim citi ātri iegaumē un ātri aizmirst vai lēni iegaumē un ātri aizmirst. Vēl viena atmiņas individuālo atšķirību īpatnība var būt sajūtu tēlu un domu dominēšana iegaumēšanā, t. i., cilvēka atmiņa var būt vairāk orientēta uz iegaumēšanu un tās informācijas saglabāšanu, ko dod sajūtas un uztvere, vai uz informāciju, kas nāk no domāšanas un iztēles.

I. Pavlovs cilvēkus iedalīja divos tipos – vienus pieskaitīja «mākslinieciskajam», otrs – «domājošajam» tipam. «Mākslinieciskā» tipa cilvēki labāk iegaumē materiālu, kas nāk no jutekliskās izziņas, bet «domājošā» – no vispārinātās un netīšās izziņas.

Apskatot cilvēku atmiņas individuālās atšķirības, tās var apvienot grupās, t. i., tipizēt. Piemēram, pēc dominējošā atmiņas veida iegaumēšanas 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 no cilvēka mnemoniskās 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».
- Aprīkojums.* Sagataves pa 10 vārdiem (no 4–6 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 secībā. Tieši tāpat noris darbs arī ar skaitļiem. Otrajā etapā iegaumējiet vēl desmit vārdus (vai skaitļus)! Pacientieties 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 (no 20)	19	18–17	16–15	14–13	12–11	10–9	9–7	6–4	3
Pareizi pierakstīto skatļu 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».

*Aprīkojums.* Skaitļu tabula, atbilžu lapa, hronometrs.

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


*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 lapā. Uzdevums izpildāms divreiz (ar dažādām tabulām).

*Rezultātu apstrāde.*

Īslaicīgās operatīvās atmiņas apjoms tiek noteikts 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.

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.* «Netīšās un tīšās atmiņas apjoma attiecību pētīšana».

*Aprīkojums.* Kartītes, vārdu saraksts, hronometrs. Kartīšu 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>ārst</i>	<i>roze</i>	<i>maize</i>
<i>virpotājs</i>	<i>jasmīns</i>	<i>desa</i>
<i>mašīnists</i>	<i>gladiola</i>	<i>šķiņķis</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>sulasspiede</i>
<i>suns</i>	<i>aita</i>	<i>zinātne</i>
<i>šķivis</i>	<i>slēdziens</i>	<i>kaza</i>
<i>analīze</i>	<i>dakšiņa</i>	<i>bjoda</i>
<i>govs</i>	<i>vista</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>katliņš</i>
<i>secinājums</i>	<i>tītars</i>	<i>loģika</i>

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

*Rezultātu apstrāde.*

Tīšās un netīšās atmiņas apjoms  $V$  tiek aprēķināts pēc šādas formulas:

$$V = \frac{x}{30} 100\%,$$

kur  $x$  – reproducēto vārdu skaits.

Rezultātu salīdzina un izdara secinājumu par tīšās un netīšās atmiņas apjoma atšķirībām.

### **Jautājumi atkārtοšanai**

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

### 3. PERSONĪBAS EMOCIONĀLĀ UN GRIBAS SFĒRA

#### 3.1. Jūtas un emocijas

##### Jūtu un emociju jēdziens

Cilvēks dzīvo priekšmetu un parādību pasaulē, ko sabiedrība savā attīstības gaitā aizvien vairāk uzkrāj un paplašina. Visus šos priekšmetus sabiedrība vērtē 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 sabiedrisko vērtējumu. Tādēļ visi cilvēka sakaru ar ār pasauli subjektīvie vērtējumi gūst sabiedrisku «nokrāsu» («labs uzvalks», «skaista mašīna», «mīļa pilsēta», «cēla rīcība» utt.). Tāpat cilvēkam ir ne tikai vesela zināšanu sistēma par apkārtējo pasauli, bet arī izveidojušos sakaru ar šo pasauli subjektīva vērtēšanas sistēma. Psiholoģijā cilvēka subjektīvo pasaules vērtēšanas sistēmu sauc par *jūtām*. Jūtu priekšmets var būt jebkura lieta vai parādība.

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

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

Ja sabiedrībai un cilvēkam izveidojies negatīvs priekšmeta 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, stēniskums un astēniskums.

**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 pozitīvā attieksme var izpausties prieka, laimes, jautrības, mīlestības un citās 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. *amphi* – pie, no abām pusēm; lat. *valentia* – spēks).

Atkarībā no procesa norises **intensitātes** jūtas iedala stiprās, vājās un vētrainās. Jūtu izpausmes intensitāti nosaka to pakāpe, kas savukārt atkarīga no cilvēka individuālajām īpašībām: nervu sistēmas tipa, temperamenta, personības gribas īpašībām, kuras var bremsēt vai 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: **stēniskās** (mundrās), kas aktivizē cilvēka darbību, vairo viņa enerģiju, un **astēniskās** (nomācošās), kas pazemina cilvēka darbotiespēju. Turklāt vienas un tās pašas jūtas dažādos cilvēkos var izsaukt kā stēnisku, tā astēnisku reakciju.

Piemēram, nelaime vienam cilvēkam var izsaukt nospiedošu stāvokli, turpretim citam – enerģisku rīcību, lai nelaimi pārvarētu. Vai briesmas, piemēram, vienam cilvēkam var izsaukt bezpalīdzību, vājināt viņa garīgos un fiziskos spēkus, bet otram – rosināt 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 un parādību 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.

Cilvēka rīcības pašvērtējums 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 morālās jūtas ir draudzība un mīlestība. Šīs jūtas rodas uz sakaru un savstarpējo attiecību ar citiem cilvēkiem vērtējuma pamata.

Draudzībai raksturīgas savstarpējas jūtas, kas rodas uz abpusējas pieķeršanās un savstarpējas izvēles pamata. Draudzība kā jūtu gamma rodas tajā gadījumā, ja cilvēku savstarpējā pieķeršanās ir iegājusi nerakstītā «kodeksa» – savstarpējās saprašanās, atklātuma, nesavtīgas palīdzības – fāzē. No citām cilvēku savstarpējām attiecībām draudzība atšķiras ar 3 pazīmēm: pirmkārt, draudzība 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 draudzība. 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 sievietes stiprāk tiecas pēc draudzības, bet draudzības raksturs ir emocionālāks un intīmāks. 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 apstākļī, ka tā pilda virkni psiholoģisko funkciju, kas nodrošina draudzīgās saskarsmes partneru personību attīstību.

Svarīga draudzības funkcija ir tā, ka draudzība veido spēju izlīdzināt otra cilvēka emocionālo reakciju, sekmēt balansu. Draugi spēj uzklaustīt viens otru arī tad, ja stāstītais viņus neinteresē. Līdz ar to draudzībā veidojas saskarsmes partneru emocionālo stāvokļu «bremzēšanas» vai «pastiprināšanas» spēja un pieredze. Uz šā 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.

Visintensīvākā, dziļākā un noturīgākā 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 izjūtu. 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 pētīšanas 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 attieksmes pamats.

Izpildot darbību, cilvēkam var rasties uzbudinājums vai sprindzinājums, veiksmes un prieka izjūtas vai garlaicība, ja darbība netiek veikta, utt. Pozitīvu praksisko jūtu audzināšana ir 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, uztverot dabu. Cilvēka estētiskie pārdzīvojumi izpaužas visdažādākajās formās, piemēram, kā cildenuma, skaistuma, dramatisma, komisma un citas 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 saviļņojums) 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 stāvoklī parasti notiek daudzu psihisko procesu, tādu kā domāšana, atmiņa u. c., bremzēšana un cilvēka uzvedība ievirzās stereotipā («avārijas») izveidojušās situācijas atrisināšanas ceļā. (Stereotipiski «avārijas» ceļi var būt sastingums, bēgšana, agresija utt.)

Tajā pašā laikā afekta stāvoklī «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 stāvoklī cilvēks var daļēji vai pilnīgi zaudēt apziņu un atmiņu, bieži vien cilvēks nav spējīgs kontrolēt savu rīcību – viņš var sarunāt rupjības, iesist, lamāties utt. Cits cilvēks, piemēram, pedagogs, otra afekta stāvokli vadīt nevar. Tāpēc jācenšas izvairīties no situācijām, kuras šo stāvokli var radīt.

**Stress** (angl. *stress* – sasprindzinājums) ir jūtu pārdzīvojuma forma, kas ietver samērā plašu cilvēka emocionālo stāvokļu loku, ko izsauc daudzi kairinātāji – stresori. Stresori var būt fiziskās, fizioloģiskās un psiholoģiskās slodzes, piemēram, pārmērīga fiziskā slodze, augstas vai zemas temperatūras, skābekļa trūkums u. tml. 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 Kanādas zinātnieka H. Seljes (1907–1982) vārdu. Viņš atklāja nespēcīgo 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 un līdzīgās situācijās.

Ļoti bieži stress beidzas ar afektu. Tajā pašā laikā stress var pozitīvi iespaidot cilvēka darbību, paaugstinot tās 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) ir ilgstošs emocionāls stāvoklis ar negatīvu emociju pārsvaru. Tā rodas, saskaroties ar reālu vai iedomātu šķērslī, kas cilvēkam traucē sasniegt nozīmīgu mērķi. Parasti frustrācijas stāvoklī rodas trauksmes, izmisuma, dusmu u. tml. izjūtas. Frustrācija var būt atšķirīga pēc 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 intropunktīva. Pirmajiem agresija būs vairāk virzīta uz āru, t. i., uz citiem cilvēkiem un priekšmetiem, otrajiem – galvenokārt 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** ir spēcīgs, noturīgs, visaptverošs emocionāls stāvoklis ar pozitīvu emociju pārsvaru attiecībā pret kaislību priekšmetu, 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 ir nevis cilvēka tieša

reakcija uz notikumiem un priekšmetiem, kā afekta, stresa u. tml. gadījumos, bet gan reakcija uz laika ziņā attālinātiem cilvēka dzīves plāniem. Atkarībā no cilvēka emocionālo stāvokli iespaidojošā notikuma apzināšanās un pārdzīvošanas pakāpes garstāvoklis var izpausties vispārēja emocionāla – «pacilāta» vai «nomākta» – fona līmenī. Tajos gadījumos, kad garstāvokļa cēloņi tiek apzināti, garstāvoklis 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.

Sejas elementi	Emocionālo stāvokļu atspoguļojums					
	Dusmas	Nicinājums	Ciešanas	Bailes	Izbrīns	Prieks
Seja kopumā						
Pieres grumbas						
Uzacis						
Acu šķēlums						
Vaigu grumbas						
Lūpas						

## 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. iepr. lpp.).

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

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 laužšana, sejas aizklāšana ar rokām
Nomāktība	Nolaisti pleci, nokārta galva
Riebums	Plecu un visa ķermeņa notrīcēšana
Vilšanās	Rokas vēziens no augšas uz leju
Apmierinātība	Plaukstu trīšana
Prieks, sajūsma	Roku vēziens (uz augšu)
Bailes	Saraušanās

Psihologi ir konstatējuši balss izmaiņas dažādu emocionālo pārdzīvojumu stāvokļos. Piemēram, emocionāla uzbudinājuma stāvoklī balss kļūst spēcīgāka, mainās tās augstums un tembrs. Emociju izteikšanai ar balsi ir gan iedzimti, gan dzīves laikā iegūti komponenti. Iedzimitas ir balss stipruma izmaiņas, tās «drebēšana» uztraukuma iespaidā. Taču dažreiz ļoti spēcīgs uzbudinājums var izpausties, gluži otrādi, kā balss stipruma samazināšanās (dusmās šņācoša balss).

Svarīga emociju izteiksmes forma ir runa. Emocijas var tikt izteiktas ar vārdiem, kā īsi izsaučieni «cik šausmīgi!», «kur tad viņš ir, velns parāvis!» utt. Savukārt vārdi, kam ir vienāda nozīme, var izteikt dažādas emocijas: «seja» – «sejiņa» – «ģimīšis»; «vecā sieviete» – «vecā vecene» u. tml.

Emociju izteiksme var izpausties arī visas runas emocionālajā nokrāsā. Kā piemēru var citēt fragmentu no britu premjerministra V. Čērčila 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, kuru satricusi ziņa par radnieka nāvi, sāk raudāt, bezspēkā nokrīt uz krēsla, pēc tam uzgērbj 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 u. tml. palīdzību. Nikobaru salu iedzīvotāji asa 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. g. 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.

Aktivitāti, kas izpaužas, izvairoties no nepatīkamām situācijām un tiecoties pēc patīkamām, nosaka t. s. «hedonisma princips» (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 ir 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 ģimeni, 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 procesi**

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 draudīgām situācijām (piemēram, eksāmena gaidas), spēcīgi sāpju kairinātāji var manāmi paaugstināt asinsspiedienu, paātrināt pulsu, izsaukt nosarkšanu vai nobālēšanu. Ļoti spēcīgi emocionālie uzbudinājumi var izsaukt, piemēram, galvas un kakla muskuļu sasprindzinājumu, vai otrādi, pēkšņu muskuļu atslābumu – «kājas neklausas».

Ļoti būtisks ir jautājums par emocionālo stāvokļu un slimību saikni. Psihologiskajā emociju teorijā kā piemēru bieži min «Vudu nāves» fenomenu, kas atklāj šo saikni. «Vudu nāves» fenomena būtība ir Austrālijas aborigēna reakcija uz ziņu, ka viņš ir apburts. Šis vīrietis «sastinga bez kustībām, skatoties vienā punktā, ar paceltām rokām, it kā negribētu pielaist sev klāt to nāvējošo spēku, kas iemiesojās viņa ķermenī. Viņa vaigi nobālēja, acis kļuva stiklainas, seju izķēmoja grimase. Viņš gribēja kliegt, bet balss iestrēga 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 formulējis 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 slāpi, vēdera aizcietējums – nevēlēšanos atdot kaut ko savu, utt.

Tāpat emocionālie pārdzīvojumi rada cilvēka fizioloģijas novirzes, kas dara iespējamu viņa psihofizioloģisko adaptāciju (lat. *adaptatio* – pielāgošanās). 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 ir samērā dziļi pētīts pasaules psiholoģijā. Šie pētījumi bija nepieciešami, lai veiktu cilvēku atlasī darbībai tajās sfērās, kuras saistītas ar lielām emocionālām slodzēm (policija, ugunsdzēsēji, aviācija utt.). Pētījumu rezultāti liecina, ka dažādi cilvēki vienos un tajos 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 jutīguma 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 nepazīstamā 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 īpatnībām, kas nosaka cilvēka temperamentu. Vispēcīgāk emocionālo noturību ietekmē šādas tās īpašības: reaktivitāte – aktivitāte, introversitāte – ekstraversitāte, 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 motivācija, dažu viņa vajadzību 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.

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

## Jūtu veidošanās

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

Ņemot vērā to, ka jūtas pauž cilvēka subjektīvo attieksmi pret dažādām objektīvās dzīves parādībām, vispirms ir jāizkopj šī attieksme. Attieksmes pamatā vienmēr ir zināšanas. Cilvēkam nevar būt pozitīva vai negatīva

attieksme pret to, par ko viņš neko nezina. Jo plašākas, dziļākas un daudzpusīgākas ir 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 pārlicību. Pārlicības, t. i., savu, aktīvu zināšanu, veidošanās process ir cilvēka jūtu veidošanās otrais etaps. Mehānisms, ar kuru zināšanas kalpo pārlicības izveidei, 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 teātra emocionālo vērtējumu, t. i., mīlēt to.

Tāpēc jūtu veidošanās 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 veidošanās pirmais etaps ir zināšanu uzkrāšana, otrais – pārlicības veidošanās, 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 kārtojot 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, viņam tiek ieskaitīta 1 balle, bet, ja uz 12. jautājumu, – 0 balles.

Vērtēt emocionālās noturības pakāpi var pēc šādas skalas, kurā 9 balles atbilst ļoti augstai emocionālās ierosmes pakāpei, bet 1 balle – emocionālam noturīgumam.

Rādītājs	Vērtējums ballēs								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ar atslēgu sakritušo 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?

- Kad savos vārtos tika iesista bumba, spēlētāji izmainījās līdz nepazīšanai – kur palika viņu mundrums un cīņasgriba?
- Iestājsāmenā spēcīgs skolēns nevar atrisināt vienkāršu uzdevumu, saka, ka viņš atrodas kaut kādā dīvainā stāvoklī – ir visu aizmirsis.
- 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).
- Tika atzīmēts, ka uz kosmiskā kuģa «Apollo-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

### Gribas vispārīgs jēdziens

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 izvirzīšanas, šķēršļu pārvarēšanas mērķa sasniegšanas ceļā un mērķa sasniegšanas. 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 psihisku norišu kopumu, kuras izpaužas motivētā, mērķtiecīgā, apzinātā darbībā, pārvarot kādas grūtības.

### Gribas funkcijas

Veicot sarežģītas tīšās 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 «pārlikt», tādējādi veicot rosinašanas 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, vēlēšanās iet uz kino, un šai situācijā skolēns sāks gatavot stundas. Tā ir gribas bremzējošā 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

Gribai kā mērķa sasniegšanas ceļā stāvošo šķēršļu pārvarēšanas norisēm ir struktūra un raksturojumi, kas piemīt darbībai vispār. Gribas struktūra sastāv no četrām apakšstruktūrām:

- 1) mērķa apzināšanās un tā izvirzīšana;
- 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 un 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 šā 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 aktivitātes pakāpē (mērā), kas nepieciešama šķēršļu pārvarēšanai.

Viens cilvēks var «kalnus gāzt», lai sasniegtu nosprausto mērķi, cits «ne pirkstu nepakustinās». Tāpēc stipras gribas cilvēkam būs augsts gribas piepūles mērs, 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 pārvaramo grūtību rakstura. Grūtības var nosacīti iedalīt objektīvās un subjektīvās.

**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 paņēmienu 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 un pašapziņas īpatnības. Piemēram, tādas īpašības kā bailīgums, slinkums, egoisms, ieradums sevi neapgrūtināt utt., ir gribas piepūles zemā līmeņa izpausmes cēloņi. Gribas piepūle, ko izsauc subjektīvās grūtības, atkarīga no pienākuma un atbildības izjūtas, no spējas apslāpēt negatīvus emocionālus stāvokļus un pārvarēt sevī bailes, no pārliecības, mērķiem un savas dzīves jēgas izpratnes. Šīs īpašības veidojas personības audzināšanā un pašaudzināšanā, 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** ir svarīgākā personības gribas īpašība, kas izpaužas prasmē izvirzīt sev mērķi. Mērķtiecīgs cilvēks var patstāvīgi un dziļi apzināt un analizēt savu motivāciju un vajadzību sfēru, savas vēlmes pieskaņot savām zināšanām, prasmēm, spējām un iespējām.

**Noteiktība** izpaužas prasmē ātri un savlaicīgi pieņemt lēmumu. Šo īpašību lielākā mērā raksturo motīvu cīņas etapa norise. Nenoteiktam cilvēkam motīvu cīņa ir ilga. Noteikta cilvēka darbībai raksturīga pārdomātība un ātrums, drosmē, pārliecība par savu rīcību.

**Neatlaidība** izpaužas prasmē sasniegt izvirzīto mērķi, pārvarot pat ļoti lielas grūtības tā 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, uzklaustījis padomus, salīdzinās tos ar savām iespējām un pieņems patstāvīgu lēmumu.

**Pašsavaldīšanās 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 pašsavaldīšanās 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 veidoties 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 izjūta, garīgs vakuums un kā sekas – alkohola, narkotiku un citu surogātu meklējumi.

Patstāvbai 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 svarīga vājas gribas cilvēka iezīme, kuras 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 Ļ. 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 gadījumā, ja audzināšanas apstākļi ģimenē sekmē egoisma veidošanos, piemēram, 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 konkrētas situācijas emocionālie pārdzīvojumi – aizvainojums, atriebība, ļaunums, dusmas u. c.

**Infantilismam** (lat. *infantilus* – bērnišķīgs) raksturīgs tas, 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. Šīs cilvēka uzvedības īpašības izpaušme liecina par emocionālās un gribas sfēras vāju attīstību kopumā. Bet infantilisms var izpausties arī spītībā un negatīvismos. Kopumā infantilismam tomēr raksturīga vāja personības sociālās adaptācijas mehānismu attīstība. Infantilisma veidošanos sekmē pārlieka pieaugušo aizbildniecība, autoritārais audzināšanas stils ģimenē, bērnudārzā, 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 darbaudzināšana, jo griba veidojas uz rūpīga ikdienas darba pamata.

Gribas attīstību efektīvi ietekmē cilvēka intelektuālā sfēra. 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 «spriedelēšana» aizvieto reālo 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 efektīvs gribas audzināšanas 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 vienmuļu darbu, dzied?

Svarīgs gribas audzināšanas un pašaudzināšanas faktors ir nodarbošanās ar fizisko kultūru un sportu, kur vajadzīga pastāvīga sevis piepūle.

Iepriekš teiktais ļauj izvirzīt dažas gribas pašaudzināšanas rekomendācijas:

- pilnīgi izpildi dienas režīmu, visus ielāņotos sīkos, arī ikdienišķos, monotonos, pirmajā acu uzmetienā mazsvarīgos darbus;
- vienmēr dari to, ko vajag, bet ne to, ko gribas;
- lēmumus pieņem bez visādām piebīdēm, apšaubāmiem kompromisiem (piemēram, izpīpēšu 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 treniņu palīdzību pastāvīgi pārvari savas vājības;
- mazāk spriedelē, bet vairāk dari!

# Praktiskie uzdevumi tēmai «Griba»

## Laboratorijas darbs nr. 1

- Tēma.* «Personības gribas īpašību izteiktības 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; |
| «pārliecināts, 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 izpildu precīzi.
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 es pārvaru 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 izdarīšu 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 nepieņāpjos.
9. Izjūtu īpašu gandarījumu, ja panākumi iegūti 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 ir 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 skolotājs.
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 gribas īpašību attīstības 5 līmeņus:

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| drošsirdība un izlēmība     | – 1. subtests, |
| mērķtieksme                 | – 2. subtests, |
| neatlaidība                 | – 3. subtests, |
| iniciatīva un patstāvība    | – 4. subtests, |
| pašsavaldīšanās un izturība | – 5. subtests. |

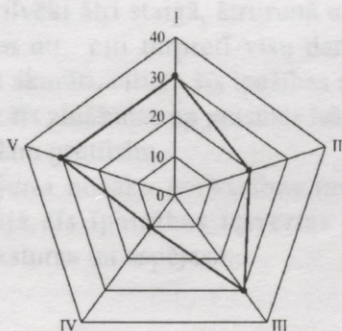
Par katru subtestu iegūtie punkti (balles) ir jāsaskaita. Maksimāli par katru subtestu var iegūt 50 balles, minimāli – 10.

Gribas īpašību attīstības līmeņus var novērtēt pēc šādas tabulas:

Balles	Gribas īpašību attīstības līmenis		
	Zems	Vidējs	Augsts
	0–19	20–30	31–50

Rezultātu var grafiski attēlot ciklogrammā.

- Piemēram:
1. subtests – 30 balles,
  2. subtests – 20 balles,
  3. subtests – 30 balles,
  4. subtests – 10 balles,
  5. subtests – 30 balles.



### Jautājumi atkārtšanai

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!

### Temperamenta teorijas īsa vēsturiska apskats

Pirmās sistematizētas zinātnes par personības dinamiskajiem raksturojumiem un to rīšanās iemesliem ir atrodamas Hipokrāta (460 - 377. g. p. m. ē.) darbības laika rakstos, kas iekļauj arī cilvēka krāpniecību. Tajā atspoguļojas mācība par četriem elementāriem (siltums, gaisma, dzīvība, ūdens) kas nosaka cilvēka veselību un atbilstības viņa uzvedībā.

Rezultāti var tikt izvērtēti šādi:

Piemēram: 1. subtests – 30 balles,  
2. subtests – 50 balles.

1. 30 balles – 30 punkti
2. 50 balles – 50 punkti
3. 30 balles – 30 punkti
4. 50 balles – 50 punkti
5. 30 balles – 30 punkti
6. 50 balles – 50 punkti
7. 30 balles – 30 punkti
8. 50 balles – 50 punkti
9. 30 balles – 30 punkti
10. 50 balles – 50 punkti



**Rezultātu aprārde.**

Ar šīs metodikas palīdzību var noteikt gribas īpašību attīstības līmeni 5 subtestos:

1. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
2. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
3. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
4. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
5. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
6. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
7. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
8. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
9. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))
10. Vai var veidot gribu uz «ziņogāni», kas aizsargā dārdību, pamata (Piemēram, aizsargāna pa sūkļa laukā, ko ir izveidots tūšāna (P. o. u. o.))

Balles	Gribas īpašību attīstības līmenis		
	Zems	Vidējs	Augsts
0-19	20-30	31-50	

## 4. PERSONĪBAS INDIVIDUĀLI TIPOLOĢISKĀS ĪPATNĪBAS

Pat pavirši novērojot cilvēkus, redzam, ka viņi atšķiras ar savu kustīgumu, ar tipisku uzvedību tipiskās situācijās, ar zināšanu, prasmju un iemaņu apgūšanas ātrumu un vieglumu.

Piemēram, vieni cilvēki ātri staigā, ātri runā un 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 īpatnības. Psiholoģijā šīs īpatnības ietvertas jēdzienos personības «temperaments», «raksturs» un «spējas».

### 4.1. Temperaments

#### Temperamenta vispārīgs jēdziens

Psiholoģijā personības dinamisko (ātruma) īpašību raksturošanai lieto jēdzienu «temperaments» (lat. *temperamentum* – attiecīgo daļu summa, atbilstība). *Temperaments* ir katrai personībai piemītošo savdabīgo, noturīgo psihisko īpatnību kopums, kuras nosaka psihisko un fizisko procesu un stāvokļu norises intensitāti, ātrumu, tempu un ritmu. Temperaments ir svarīga personības īpatnība, kas ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības un psiholoģisko saderību, veicot kādu darbību.

#### Temperamenta teorijas īss vēsturisks apskats

Pirmās sistematizētās zināšanas par personības dinamiskajiem raksturojumiem un to rašanās iemesliem ir atrodamas Hipokrata (460.–377. g. p. m. ē.) antīkās ārstu skolas darbos, kas iekļauti «Hipokrata krājumā». Tajā atspoguļojas mācība par četriem šķidrumiem (asinīm, gļotām, dzeltenu žulti, melno žulti), kas nosaka cilvēka veselību un atšķirības viņa uzvedībā.

Pamatojoties uz Hipokrata mācību, tika piedāvāta temperamenta 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 sangvinisko (no lat. *sanguis* – asinis). Ja pārsvarā ir dzeltenā žults, tad cilvēkam ir holeriskais (no gr. *cholē* – žults) temperaments, ja melnā žults – melanholiskais (no gr. *melanos* – melns, *cholē* – žults), ja gļotas – flegmatiskais (no gr. *pflēgma* – gļotas). Hipokrata skolas piedāvātie temperamentu nosaukumi ir saglabājušies līdz mūsu dienām, kaut gan uzskati par to veidošanās cēloņiem ir mainījušies.

Šis zinātnes virziens, ko sauc par humorālo (no lat. *humor* – šķidrums), acīmredzot nav spējis atklāt temperamenta rašanās būtiskos pamatcēloņus.

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 piknisko.

**Pirmais tips** (astēniskais, ektomorfais) personificēja kalsnu cilvēku ar iegarenu seju, augstu pieri, garām, tievām rokām un kājām, šauru krūšu kurvī un vēderu, neattīstītu muskulatūru bez zemādas taukiem, labi attīstītu nervu sistēmu.

**Otrajam tipam** (atlētiskais, mezomorfais) raksturīgi plati pleci un krūšu kurvis, muskuļotas rokas un kājas, minimāls zemādas tauku daudzums, masīva galva.

**Trešajam tipam** (pikniskais, endomorfais) 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 raksturots ar 20 īpašībām.

**Pirmajam temperamenta tipam** raksturīga maniera un kustību izturētība, saspringta stāja, nosliece uz intimitāti, pārmērīgu prāta sasprindzinājumu, paaugstinātu uzmanību, trauksmainību, jūtu apslēptību,

emocionāla savaldība, grūtības sociālo kontaktu veidošanā, jaunu paradumu iegūšanā, klusināta balss, bailes radīt troksni, pārmērīga jutība pret sāpēm, atturība dzērums stāvoklī 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 sāpēm, agresivitāte un uzstājība dzērums stāvoklī utt.

**Trešajam temperamenta tipam**, kas piemīt cilvēkiem ar piknisko vai endomorfo ķermeņa uzbūvi, raksturīga atslābinātība stājā un kustībās, mīlestība uz komfortu un ēšanu, pieklājība, laipnība pret visiem, dziļš miegs, vājš raksturs, sabiedriskums dzērums stāvoklī u. c.

Pieņēmums par ķermeņa uzbūvi kā cilvēka dinamiskos raksturojumus noteicošu faktoru rada šaubas.

## 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 bremsēšanas procesu spēks, kustīgums un līdzsvarotība. Turklāt šo īpašību attiecība cilvēku nervu sistēmā var būt dažāda. Tomēr kopumā tiek izdalītas četras nervu sistēmas īpašību pamattiecības, kas nosaka augstākās nervu darbības sistēmas tipu. Tabulā dota pieņemta temperamentu klasifikācija to attiecībā pret 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
Holeriskais	spēcīgs	nelīdzsvarots	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 šādas īpašības. *Sensitivitāte* (no lat. *sensus* – jūtas, sajūtas) ir ārējo iedarbību minimālais spēks, kas nepieciešams, lai cilvēkam rastos psihiskā atbildes reakcija.

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 cilvēka dažādas reakcijas situācijā, kad apsēžas uz viņa platmales (skat. nāk. lpp.). Uz vienu un to pašu kairinātāju viens cilvēks var nereaģēt vispār, otrs – var 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, pārliecība, 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 – introversija* (no lat. *extra* – ārpus, *intro* – iekšpus, *versio* – griezt, vērst) nosaka, no kā galvenokārt atkarīga cilvēka reakcija



Četri dažādi temperamenti (H. Bidstrupa zīm.) Pamēģiniet noteikt, kādam no jums zināmajiem temperamenta tipiem atbilst katrs no šiem sižetiem!

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 introversiju. Ekstraverta uzvedību nosaka ārējie kairinātāji, introverta – 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. Introverta uzvedību noteiks viņa uzskati, pārlicība, mērķi utt.

Ekstravertums ir saistīts ar aktivitāti, bet introvertums – ar reaktivitāti. Ekstraverti visbiežāk izrāda augstu aktivitāti, introverti – 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 psiholoģiskajām īpatnībām, raksturosim katru no četriem temperamenta tiptiem.

**Sangviniķis** – pazemināta sensitivitāte, augsta reaktivitāte, augsta aktivitāte, līdzsvarota reaktivitāte un aktivitāte, paātrināts reakciju temps, plastisks, ekstraverts, paaugstināta emocionālā uzbudināmība, līdzsvarotas pozitīvās un negatīvās emocijas.

**Holeriķis** – pazemināta sensitivitāte, augsta reaktivitāte, augsta aktivitāte, reaktivitāte spēcīgi dominē pār aktivitāti, paātrināts reakciju temps, rigīds, ekstraverts, paaugstināta emocionālā uzbudināmība, pozitīvās emocijas dominē pār negatīvajām.

**Flegmatiķis** – pazemināta sensitivitāte, zema reaktivitāte, augsta aktivitāte, aktivitāte dominē pār reaktivitāti, palēnināts reakciju temps, rigīds, introverts, pazemināta emocionālā uzbudināmība.

**Melanholiķis** – paaugstināta sensitivitāte, zema reaktivitāte, zema aktivitāte, nenoteikta reaktivitātes un aktivitātes attiecība, palēnināts reakciju temps, rigīds, introverts, augsta emocionālā uzbudināmība, negatīvās emocijas dominē pār pozitīvajām.

Ja atšifrē katras cilvēka temperamentu veidojošās psiholoģiskās īpatnības saturu, iegūst viņa pedagoģisko raksturojumu.

Piedāvājam jums virspusēju, taču ātri aizpildāmu testu, lai noteiktu jūsu sarunu biedra noslieci uz kādu no temperamenta tiptiem. Uzdodiet viņam jautājumu: «Kā klājas?» Holeriķa atbildē vienmēr dominēs pārspīlēti pozitīvs vērtējums, un viņa atbilde visbiežāk būs šāda: «Labāk par visiem!» (Pacentieties paši pamatot šādu holeriķa un citu cilvēku ar citiem temperamenta tiptiem atbildi!) Flegmatiķim 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» holeriķi. Tai pašā laikā zināms, ka bērniem parasti izpaužas holeriskā temperamenta tendence, t. i., viņi ir kustīgi, ātri utt., bet pieaugušajiem – flegmatiskā. Bez šaubām, šī tendence ir saistīta ar to, ka nervu sistēma, tās īpašības (spēks, kustīgums, līdzsvarotība) cilvēka dzīves laikā izmainās. Var novērot arī īslaicīgas temperamenta īpašību izmaiņas, kas notiek ķīmisku preparātu iedarbības dēļ. Piemēram, flegmatīķim alkohola reibuma stāvoklī var izpausties holeriķa temperamenta īpašības. Taču, līdzko ķīmiskā preparāta iedarbība beidzas, atjaunojas iepriekšējās temperamenta īpatnības.

Vēlēšanos izmainīt savu temperamentu acīmredzot nosaka šādi iemesli:

- uzskats, ka ir «labi» un «slikti» temperamenta tipi;
- uzskats, ka daži darbības veidi prasa no cilvēka noteikta temperamenta tipa īpašību izpausmes.

Bez šaubām, lidotājiem, ugunsdzēsējiem, atomreaktoru operatoriem utt. ir vairāk nepieciešamas sangviniski flegmatisko, nevis melanholisko temperamenta īpašību izpausmes. Bet kā temperaments ietekmē cilvēka darbību virpotāja, atslēdznieka, inženiera, ārsta, skolotāja un citās 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 holeriķis, Kutuzovs – flegmatīķis, bet Gogolis – melanholiķis.

Cilvēku ar spilgti izteiktu temperamentu 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 īpatnībām.

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 «kaitīgs» 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. Tātd 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 īpatnībām, psiholoģiskā izlase un atlase pastāvēs vienmēr, tāpēc ka savu temperamenta tipu cilvēks mainīt nevar.

Iedomājieties, kas notiks, ja lidotājs melanholiķis, vadot lielu lidmašīnu, pamanīs, ka kaut kādi mēraparāti rāda lidmašīnas bojājumu! Šajā gadījumā viņš var aizklāt seju ar rokām, palaist vajā stūri utt. Sekas neapraktīsīm.

Iepriekš teiktais ļauj izdarīt vairākus secinājumus:

- cilvēks nevar izmainīt savu temperamenta tipu, jo to nosaka iedzimtās nervu sistēmas īpatnības;
- 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 īpatnību izpausmi un, attiecīgi, speciālas atlases nepieciešamību.

# Praktiskie uzdevumi tēmai «Temperaments»

## Laboratorijas darbs nr. 1

*Tēma.* «Temperamenta tipa noteikšana ar H. Aizenka<sup>1</sup> testa palīdzību».

*Aprīkojums.* H. Aizenka tests, atbilžu lapa.

*Instrukcija.* Pētāmajam tiek piedāvāts atbildēt uz 57 jautājumiem. «+» zīme atbilžu lapā nozīmē «jā», t. i., pētāmā piekrišanu dotajam apgalvojumam; «-» zīme – «nē», t. i., nepiekrišanu. Jautājuma numuram jāsakas 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, nevis ilgu pārdomu rezultāts.

### Tests

1. Vai Jūs bieži izjūtat tieksmi pēc jauniem iesaistījumiem 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?
11. Vai Jums piepeši rodas bīkluma un apmulsuma izjūta, kad Jūs grasāties iesaistīties sarunā?
12. Vai dažreiz Jūs zaudējat pacietību, dusmojaties?

---

<sup>1</sup> H. Aizenks – mūsdienu angļu psihologs.

13. Vai parasti Jūs rīkojaties momenta iespaidā?
14. Vai Jūs bieži uztraucaties, ka izdarījāt 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 dot priekšroku saskarsmei šaurā, labi pazīstamu cilvēku lokā?
21. Vai Jūs bieži sapņojat par nepiepildāmām, nereālām lietām?
22. Ja Jums uzkliedz, vai Jūs atbildat ar to pašu?
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 izdarījāt to sliktāk nekā varējāt?
29. Vai Jūs vairāk klusējat, kad atrodaties citu cilvēku sabiedrībā?
30. Vai Jūs dažreiz tenkojat?
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 saviļņojuma gadās roku vai kāju trīcēšanas lēkmes?
36. Vai Jūs vienmēr maksātu par bagāžas pārvešanu, ja nebaidītos no kontroles?
37. Vai Jums ir patīkami atrasties lielā kompānijā, kurā cits citu izjoko?
38. Vai esat ātri sakaitināms?
39. Vai Jums parasti ir viegli izpildīt darbu, kurš prasa neatliekamu

- 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 ienest jautrību diezgan garlaicīgā kompānijā?
  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 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 lapas.

#### *Testa atslēga.*

Par ekstraversiju – introversiju 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 introversiju.

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 – introversijas ambivalences<sup>2</sup> 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 patiesās atbildes uz jautājumiem var būt tikai viennozīmīgas.

Temperamenta tipu var noteikt, vadoties no E un N skaitliskajām vērtībām pēc tabulas:

Temperamenta tips	Skaitliskā vērtība	
Holeriķis	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. G. Junga (1875–1961) ekstraversiju definē kā personības ārējo ievirzi – ievirzi uz ārējās pasaules priekšmetiem un apkārtējiem cilvēkiem, bet introversiju – kā iekšēju ievirzi, ievirzi uz sevi un savu iekšējo pasauli, dodot priekšroku abstraktām idejām, nevis konkrētām īstenības parādībām.

<sup>2</sup> Ambivalence (gr. *amphi* – pie, no abām pusēm; lat. – *valentia* – spēks) – divējādas jūtas, ko cilvēkā izsauc viens un tas pats objekts.

**Tipisks ekstraverts** ir sabiedriska, komunikabla, viņam 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, ir impulsīvs, atjautīgs sarunā, patīk darbības maiņa, bezrūpīgs, optimistisks, nosliece uz agresivitāti, dažkārt nesavaldīgs.

**Tipisks introverts** ir ar tieksmi uz vientulību, labprātāk lasa, nevis tiekas ar cilvēkiem, savaldīgs, tuvinās tikai nedaudziem draugiem, savlaicīgi plāno savu darbību, nav impulsīvs, nepatīk spēcīgi iespaidi, ir nopietns, tiecas pēc mierīgas, sakārtotas dzīves, kontrolē savas emocijas, nav agresīvs, nedaudz pesimistisks, lielu vērību pievērš morāles un ētikas normām.

**Neirotiķis** atšķiras ar emocionālu nestabilitāti, mainīgumu, superaktivitāti, lēnu atgriešanos sākuma stāvoklī pēc emocionāliem pārdzīvojumiem, viņš bieži sūdzas par savārgumu, nemieru, trauksmi. Neirotisms cieši korelē ar satraukumu.

### Jautājumi atkārtošanai

1. Kā Jūs domājat, vai ir «labi» un «slikti» temperamenta tipi? Ja ir, tad kuri no tiem ir «labi» un kuri – «slikti»?
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?

## 4.2. Raksturs

### Vispārīgs rakstura jēdziens

Rakstura problēma zinātnieku interesi ir 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 īpašību, pēc Teofrasta domām, nosaka cilvēka raksturu, ko viņš definējis kā kaut kādas īpašības vai vairāku īpašību izpausmi.

Mēģinājumiem vienā acumirklī izzināt cilvēka raksturu pēc kaut kādām izpausmēm, faktoriem utt. bija visdažādākie novirzieni. Sevišķi spēcīgas šīs tendences bija 13.–17. gs. Šajā laikā radās visdažādākie novirzieni –

fiziognomika (gr. *physis* – daba, *gnomon* – zinošs), kas mēģināja izzināt 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* – zīlēšana, paredzēšana) – pēc rokas līnijām, astroloģija (gr. *astron* – zvaigzne; *logos* – mācība) – pēc zvaigžņu stāvokļa piedzimšanas brīdī utt. Rakstura un temperamenta sakarības ar ķermeņa konstitūciju (uzbūvi) pētīja arī zinātnieki U. Šeldons un E. Krečmers (skat. «Temperaments»).

Acīmredzot liela vajadzība izzināt cita cilvēka raksturu ir bijusi vienmēr. Šī vajadzība spiedusi zinātniekus apskatīt dažādus faktoros, kuri, pēc viņu domām, noteica raksturu. No ārējiem faktoriem lielāku uzmanību tie pievērsuši audzināšanai un apstākļiem ģimenē, kurā cilvēks audzis.

Mūsdienu psiholoģijas zinātne definē raksturu kā personības individuālo īpatnību kopumu, 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 priekšnoteikumi

Atšķirībā no temperamenta, kura īpatnības ir atkarīgas no iedzimtām nervu sistēmas īpašībām, raksturu galvenokārt nosaka audzināšana un pašaudzināšana. 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 bremsēt rakstura īpašību veidošanos.

Piemēram, spilgti izteikts introvertums veicina tādu rakstura īpašību veidošanos kā noslēgtība, nesabiedriskums u. tml. Introvertam cilvēkam izveidot tādas rakstura īpašības kā sabiedriskums un atklātība ir ļoti grūti.

Tai pašā laikā cilvēka rakstura īpašību veidošanos stipri ietekmē viņa dinamiskie stereotipi (gr. *stereos* – stingrs; *typos* – nospiedums). 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 slikt 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 sliktstošo 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 šo īpašību un tās apzīmējošo vārdu skaits ir ļoti liels.

Psihologijā ir izveidojusies šāda pieeja cilvēka rakstura īpašību aprakstam: izdala četras vistipiskākās situācijas, kurās var izpausties daudzas cilvēka tipiskas uzvedības formas:

- 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, nevīžība 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 akcentācija

Dažas cilvēka rakstura īpašības var būt ļoti attīstītas un izcelties uz citu īpašību fona. Šādu parādību psiholoģijā sauc par rakstura akcentāciju.

Rakstura akcentācijas jēdzienu ieviesa mūsdienu vācu psihiatrs K. Leonhards. Pēc viņa domām, rakstura akcentācija ir rakstura īpašību pārmērīga izteiktība, kas tuva normas galējai robežai. Cilvēka rakstura akcentācijas process aizsākas 3 gadu vecumā, taču visspilgtāk tas izpaužas pusaudžu un jauniešu vecumā. Īpaši ātri šis process norit nepareizi organizētas audzināšanas apstākļos.

K. Leonhards izdalīja 10 akcentētas cilvēka rakstura īpašības (hipertimitāte, iestrēgšana, emocitāte, pedantiskums, satrauktība, ciklotimitāte, demonstratīvisms, uzbudināmība, distimitāte, eksaltētība) un izstrādāja to pētīšanas metodikas (šā paragrāfa praktiskajā daļā ir dots K. Leonharda – G. Šmišeka (mūsdienu poļu psihologs) tests personības rakstura akcentācijas noteikšanai).

**Hipertimitātei** (gr. *hyper* – virs, uz; *thymos* – jūtas, garastāvoklis) raksturīgs pacilāts garastāvoklis neatkarīgi no apstākļiem. Cilvēki, kam piemīt šī rakstura akcentācija, vienmēr ir aktīvi, darbīgi, enerģiski un dzīvespriecīgi. Entuziasms un uzņēmība viņiem raksturīga 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 prasīgi 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, attapīgi, taču viņiem 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 konformākus<sup>3</sup>, nekā īstenībā ir. Hipertīmā rakstura uzvedības pozitīvās formas ir dzīvesprieks, optimisms, aktivitāte, paaugstināta griba darboties, intelektualitāte; negatīvās – nenoturīgums, interešu mainīgums, vāja paškontrolē un citas uzvedības vadīšanas grūtības.

**Iestrēģšana** vispildtāk 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 inertums<sup>4</sup> to izpausmē. Šāda rakstura īpašniekiem piemīt paaugstināts pašnovērtējums, pašpaļāvība, augstprātība, godkāre, viņi 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 atreibīgi, nepiedod aizvainojumus, nebaidoties no cīņas ar spēcīgāku pretinieku. Galējs subjektīvisms un egocentrisms viņiem liedz izjust simpātijas un līdzjūtību. Jebkuru iebildumu, nepiekrišanu vai vienkārši vienaldzību viņi uztver kā personisku apvainojumu, bet veiksmes pārvērtē. Personu ar iestrēģstošo rakstura tipu sabiedrisko nozīmību nosaka viņu sociālās nostādnes un nodomi. Ja šīs nostādnes sakrīt ar sabiedriskajām, šie cilvēki var izrādīties ļoti vērtīgi un noderīgi darbinieki. Pretējā gadījumā viņi nonāk atklātā konfliktā ar sabiedrību un šis konflikts ir ar grūtībām mīkstināms un neregulējams.

**Emocītāti** raksturo paaugstināta jutība un dziļas reakcijas smalko emociju, t. i., ar humānismu un atsaucību saistīto emociju, jomā. 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 depresiju<sup>5</sup>. Viņi arī vieglāk nododas priekam, kas tos aizkustina dziļāk nekā citus.

---

<sup>3</sup> Konformisms (lat. *conformis* – līdzīgs) – tieksme pielāgoties, pasīvi pieņemt pastāvošo lietu kārtību, domas utt.

<sup>4</sup> Inertums (lat. *inertia* – nekustīgums) – dotajā gadījumā nemainīgums.

<sup>5</sup> Depresija (lat. *depressio* – aspiešana) – nospiedošs psihiskais stāvoklis.

**Pedantiskums** (lat. *pedante* – pedagogs, skolotājs) izpaužas paaugstinātā rigiditātē, psihisko procesu inertumā, nespējā atbrīvoties no traumējošiem pārdzīvojumiem. Tādi cilvēki ir nedroši, skrupulozi, bikli, bailīgi, aizdomīgi, iedomīgi, mīl kārtību, ir «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, viņiem 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 biklums un kautrīgums izpaužas kontaktā ar svešiem cilvēkiem un neierastos apstākļos. Ar nepazīstamiem cilvēkiem 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 apvairo, – situācija kļūst neizturama. Visas pierastā dzīves stereotipa izmaiņas un traucējumus viņi pārdzīvo ar grūtībām. Kā aizsarglīdzeklis pret ārējiem satraukumiem un mokošām šaubām viņos veidojas pārliedza punktualitāte un sīkumaina akurātība: katru darbu viņi izpilda ar īpašu rūpību, stingri pēc plāna, vairākkārtīgi pārbaudot. Šā rakstura tipa īpašniekiem ir augsts pašnovērtējuma objektivitātes līmenis, bet fiziskā attīstība parasti ir atpalikusi. Viņu negatīvās īpašības traucē tikai pašiem, bet pozitīvās 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 garstāvokļa maiņa atkarībā no ārējiem apstākļiem vai iekšējiem cēloņiem. Labvēlīgos apstākļos šo personu uzvedība atbilst hipertūmai, bet nelabvēlīgos – distimāi 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 suicīdām<sup>6</sup> domām un darbību. Šajā fāzē grūti pārdzīvot krasas dzīves stereotipu maiņas. Ciklotīmo personību pašnovērtējums veidojas, uzkrājoties «labo» un «slikto» periodu pieredzei, un bieži vien ir neprecīzs.

**Demonstratīvisms** (lat. *demonstratio* – izrādīšana) – šo personu galvenā rakstura īpašība ir tieksme šķīst nozīmīgiem, par katru cenu pievērst sev uzmanību (tieksme kļūt atzītiem). Viņiem ir raksturīgs kustīgums, artistiskums, savas iedomātās lomas atveidošana, fantāzija, melīgums, izlikšanās, avantūrisms. Viņiem ir nepieciešams, lai par viņiem runātu, uz viņiem skatītos, par viņiem sajūsminātos. Demonstratīvām personībām trūkst gribasspēka, lai tiektos pēc cēliem mērķiem un augstiem sasniegumiem. Dzīves galvenā jēga ir dažādu lomu spēle. Labvēlīgos apstākļos artistiskums, prasme «iejusties lomā» viņiem var dot iespēju patiešām sasniegt labus rezultātus, it īpaši tādās profesijās kā pedagogs, aktieris, psihoterapeits u. c.

**Uzbudināmība** ir rakstura akcentācija, kuras kodols ir impulsitāte<sup>7</sup>, kontroles pavājināšanās pār tieksmēm un ierosmēm, nepietiekama vadāmība šajā jomā (pakļaušanās instinktiem, nemotivēta rīcības, rupjība, aizraušanās tieksme, dusmīgums, kildīgums, ātra sakaitināmība, nežēlība). Cilvēki ar šādu rakstura akcentāciju bieži iesaistās konfliktos visniecīgākā iemesla dēļ, taču īpaši spēcīgas naida izpausmes notiek viņu personisko interešu ierobežošanas gadījumos. Viņu agresīvās reakcijas noris pēc «īssavienojuma» principa – bez apdomāšanas un motīvu cīņas fāzes. Šādiem cilvēkiem vēlēšanās ir praktiski vienīgais uzvedības stimuls, bet spēks – vēlmju apmierināšanas pamatpaņēmiens. Tiecoties pēc līdera lomas, viņi meklē sev tādus partnerus, kas viņiem pakļaujas bez ierunām. Autoritāti viņi nostiprina ar rupjību un pat nežēlību. Vislabākie darbības veidi cilvēkiem ar šādu rakstura akcentāciju ir fiziskais darbs un sports (smagatlētika, bokss u. tml.).

**Distimītāte** (gr. *dys* – priedēklis, kas apzīmē noliegumu; *thymos* – jūtas, garastāvoklis) izpaužas pastāvīgi pazeminātā noskaņojumā un aktivitātē, skumjās. Aiz šo cilvēku ārējas atsvešinātības un drūmuma slēpjas jūtīgums, dvēseliska atsauce, pastāvīga gatavība uz pašuzpurēšanos. Ciešā tuvu

<sup>6</sup> Suicīds (angl. *suicide* – pašnāvība) – apzināts no dzīves aiziešanas akts, ko izdara cilvēks situācijā, kad viņa dzīvība kā augstākā vērtība tam zaudē jēgu.

<sup>7</sup> Impulsitāte (lat. *impulsus* – grūdiens, ierosme) – tieksme darboties pēkšņas ierosmes iespaidā.

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. Šādas personas atšķiras ar paaugstinātu jūtīgumu 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, nepietiekama aktivitāte, pārliecības par saviem spēkiem trūkums.

**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 altruistiskiem<sup>8</sup> pamudinājumiem. Dzīves, mākslas un dabas mīlestība, aizraušanās ar sportu, reliģiska satura pārdzīvojumi, pasaules uzskatu meklēšana – tas viss spēj aizraut eksaltētus cilvēkus līdz pat sirds dziļumiem. Viņus galēji viegli iespaido bēdīgi fakti: kaut kādas parastas nepatikšanas, kas gadījušās draugam, viņi izjūt daudz sāpīgāk nekā pats cietušais (tā pamatā ir bailes). Šā tipa cilvēkiem ir vēlamas mākslinieka, mūziķa, dzejnieka un līdzīgas profesijas.

## Rakstura audzināšana

Mēs konstatējam, ka rakstura īpašības ir 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 izvēles.

---

<sup>8</sup> Altruisms (lat. *alter* – cits) – nesavtīgas rūpes par citiem, gatavība upurēt savas personīgās intereses citu labā.

Tajos gadījumos, kad darbības ir izkoptas līdz automātiskumam, tās sauc par iemaņām.

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, tāpēc jebkura rakstura īpašība ir sarežģīta paradumu, pārdzīvojumu un konkrētas situācijas izpratnes kopums.

Rakstura audzināšanas un pašaudzināšanas procesu nevar uzskatīt par vienkāršu, tikai uz noteiktu uzvedības, iemaņu un paradumu formu veidošanu virzītu treniņu. Piemēram, daudzi smēķētāji pūlas atmet smēķēšanu, bet nevar to izdarīt, jo smēķēšanā viņi rod zināmu apmierinājumu, pozitīvas, ne ar ko citu neaizstājamas emocijas.

Lai veidotos rakstura īpašības, nepieciešams:

- sekmēt cilvēka zināšanu un pārliecības sistēmu veidošanos;
- izmantojot vingrinājumus, izkopt iemaņas un to augstāko līmeni – paradumu – šajā uzvedības formā;
- organizēt vingrinājumus un pašu uzvedības procesu tā, lai tas cilvēkam sagādātu pozitīvas emocijas.

## Praktiskie uzdevumi tēmai «Raksturs»

### Laboratorijas darbs nr. 1

*Tēma.* «Akcentēto rakstura īpašību noteikšana ar K. Leonharda – G. Šmišeka testa palīdzību».

*Aprīkojums.* Tests, atbilžu lapa.

*Instrukcija.* Pētāmajam tiek piedāvāts jautājumu saraksts. Ja uz doto jautājumu seko atbilde «jā», tad atbilžu lapas rūtiņā, kuras numurs atbilst jautājuma numuram, jāieliek zīme «+». Ja uz jautājumu tiek dota atbilde «nē», atbilstošajā rūtiņā jāieliek zīme «-». Jāseko, lai jautājuma numurs un atbilžu lapas rūtiņas numurs precīzi sakristu. Jāatbild ātri, ilgi nedomājot.

## Tests

1. Vai Jūs parasti esat mierīgs un jautrs?
2. Vai Jūs viegli apvainojaties, kļūstat sarūgtināts?
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 mazs?
17. Vai Jūsu paziņas neuzskata Jūs par pārāk kārtīgu un centīgu?
18. Vai Jūsu noskaņojums ir atkarīgs no mācību un mājas darba?
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 cīnāties 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 mazs?
28. Vai gadās tā, ka Jums ir jautri vai skumji bez jebkāda iemesla?
29. Vai Jūsu rezultāti ir 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 izrīkojas 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 uztraucies tik ļoti, 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 kaut kas nav 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 bailes 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 smeجاتies?
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 savu 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 jautrība?
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.*

Atbilstošas atslēgai ir atbildes «jā» (jautājuma numurs dots bez iekavām), un arī atbildes «nē» (jautājuma numurs dots iekavās ar «mīnusa» zīmi). Sakritušo atbilžu skaits

(katrai no tām ir 1 balle) jāreizina ar atbilstošu indeksu  
(norādīts iekavās katras skaitļu rindas beigās):

- 1) hipertimitāte: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 (x 3);
- 2) iestrēgšana: 2, (-12), 15, 24, 34, 37, (-46), 56, (-59), 68, 78, 81 (x 2);
- 3) emociāte: 3, 13, (-25), 35, 47, 57, 69, 79 (x 3);
- 4) pedantiskums: 4, 14, 17, 26, (-36), 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 (x 2);
- 5) satrauktība: (-5), 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 (x 3);
- 6) ciklotimitāte: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 (x 3);
- 7) demonstratīvisms: 7, 19, 22, 29, 41, 44, (-51), 63, 66, 73, 85, 88 (x 2);
- 8) uzbudināmība: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 (x 3);
- 9) distimitāte: 9, 21, (-31), 43, (-53), (-65), 75, 87 (x 3);
- 10) eksaltētība: 10, 32, 54, 76 (x 6).

Ja par kādū no rakstura īpašībām pārbaudāmais iegūst vairāk par 12 ballēm, tad šī īpašība ir akcentēta. Ņemot vērā akcentēto īpašību balles, tiek veidots konkrētas personības rakstura akcentēto īpašību individuālais profils. Lai to izveidotu, atbilžu lapā iezīmētos punktus, kas atbilst katras akcentācijas ballēm, savieno. Izveidojas lauza līnija – profils.

#### Atbilžu lapa

24										
23										
22										
21										
13										
12										
2										
1										
	Hipertimitāte	Iestrēgšana	Emociāte	Pedantiskums	Satrauktība	Ciklotimitāte	Demonstratīvisms	Uzbudināmība	Distimitāte	Eksaltētība

## Jautājumi atkārtšanai

No minētajiem rakstura definējumiem izvēlieties tos, kuri pilnīgāk atklāj šā 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 ir sabiedrisko attiecību atspoguļojums;
- f) visas atbildes ir pareizas.

## 4.3. Spējas un dotības

### Jēdziens par spējām

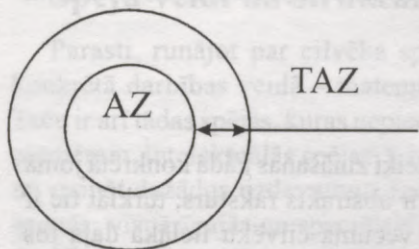
Spējas, tāpat kā raksturs un temperaments, ir personības individuālo īpatnību kopums. Tas raksturo personību no zināšanu apguves viedokļa.

Izanalizēsim šādu situāciju. Stundā atbild divi skolēni, un katrs no viņiem saņem atzīmi «teicami», kaut gan viens atbildei gatavojies vairākas stundas, bet otrs – dažas minūtes. Vienāds galarezultāts, 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 īpatnību un kvalitāšu individuālais kopums, kurš tai nodrošina konkrēta darbības veida apguves 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 pielietojšanas procesu, bet pašas zināšanas un prasmes ir šī procesa rezultātu raksturojumi.

### Spēju mērīšanas problēma

Atkarībā no tā, kam pētnieki, pētot spējas, vairāk pievērš uzmanību – procesam vai rezultātam, psiholoģijas zinātnē izveidojušās divas pieejas to mērīšanā.



*Pirmo pieeju* spēju mērīšanā savos darbos pamatojis krievu zinātnieks Ļ. Vigotskis. Viņš izstrādājis «tuvākās attīstības zonas» teoriju. Shematiski 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 (piemēram, skolnieks – skolotājs) palīdzību. Vēlāk «tuvākās attīstības zona» kļūst par «aktuālo zonu», bet tās vietā rodas jauna, utt. Izejot no šīs teorijas pamatprincipiem, Ļ. Vigotskis noteicis spējas 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, piemēram, augstskolu fizikas un matemātikas, un citās fakultātēs, abiturientiem eksāmenā tiek piedāvāti vairāki uzdevumi, kas jāatrisina patstāvīgi ierobežotā laika sprīdī.

*Otra pieeja* spēju mērīšanā veidojās amerikāņu un Rietumeiropas zinātnieku – angļu zinātnieka F. Galtona (1822–1911), franču zinātnieka A. Binē, amerikāņu zinātnieka D. Ketela (1860–1944), vācu zinātnieka V. Šterna un citu zinātnieku darbos. Šie zinātnieki sastādīja testveida uzdevumus dažāda vecuma grupām.

Vispārīgam priekšstatam par tiem apskatīsim piemēru no D. Ketela uzdevumiem:

- es domāju, ka vārdam «neprecīzs» vārds ar pretēju nozīmi ir:
  - a) nevīžīgs,
  - b) rūpīgs,
  - c) pievilcīgs;
- ar diviem pārējiem vārdiem nav saistīts vārds:
  - d) mēness,
  - e) gaiss,
  - f) saule;

- ja pulksteņa rādītāji sakrīt pēc pareiza pulksteņa katrām 65 minūtēm, tad šis pulkstenis:

- g) atpaliek,
- h) iet precīzi,
- i) 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 novērojami 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 nosauca 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%.

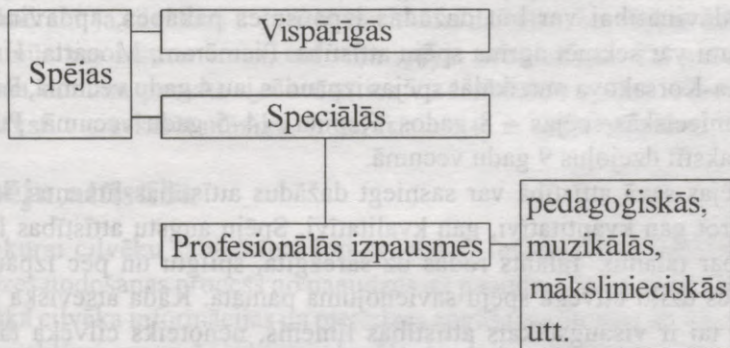
Vienota uzskata par spēju būtību un tāpat arī par to mērīšanu pagaidām pasaules psiholoģijas zinātnē nav, kaut gan vairums zinātnieku izprot spējas kā kāda cilvēka darbības veida apgūšanas un izpildes procesa dinamisku (t. i., mainīgu) raksturlielumu.

## Spēju veidi un struktūra

Parasti, runājot par cilvēka spējām, ar tām saprot spējas kaut kādā konkrētā darbības veidā – matemātikā, literatūrā, mūzikā, sportā u. tml. 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: vispārīgajās un speciālajās.

*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 spējas utt. Nosacīti šo klasifikāciju var attēlot šādi:



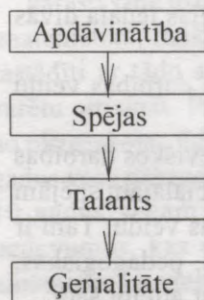
Tāda ir cilvēkam piemītošo spēju struktūra. Taču bieži gadās, ka cilvēks veic darbību, kas prasa tādu spēju struktūru, kādas viņam nav.

Piemēram, cilvēks, kuram 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 varēs, 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 psihe individuāli savdabīgās īpašības, kas ir spēju pamatā, sauc par *apdāvinātību*. *Spējas* – tās ir apdāvinātības attīstībā. Apdāvinātības, t. i., personības psihiskās īpatnības, 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 spēju attīstības procesu var bremsēt, citi – to paātrināt.

Apdāvinātībai var būt dažādas izpausmes pakāpes, apdāvinātības izpausmi var sekmēt agrīna spēju attīstība. Piemēram, Mocarta, Haidna, Rimaska-Korsakova muzikālās spējas izpaudās jau 4 gadu vecumā, Rafaēla mākslinieciskās spējas – 8 gados, Repina – 4–5 gadu vecumā, Puškins sāka rakstīt dzejoļus 9 gadu vecumā.

Spējas savā attīstībā var sasniegt dažādus attīstības līmeņus, ko var raksturot 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 darbaspējām un neatlaidību mērķa sasniegšanā.

Talanta attīstības augstākais līmenis ir ģenialitāte. *Ģenialitāte* ir savdabīgs cilvēka talantu savienojums, kas rada jaunu darbības apgūšanas un izpildes kvalitāti. Ģenialitāte parasti izpaužas ne tikai sekmīgā darbības izpildē, bet, kas ir pats galvenais, pilnīgi jaunu problēmas risināšanas un darbības dažādu sfēru realizācijas ceļu izstrādē. Kā talants, tā 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 motorisko (kustību) spēju attīstības dotībām var kalpot muskuļu sistēmas kustīgums un spēks, par intelektuālo spēju – nervu sistēmas kustīgums, laba smadzeņu asinsapgāde, par muzikālo spēju dotībām – 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 mūziķa, 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 spējas 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 veido 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 nosūtīja 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, kuriem 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 Dž. 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 atzīst tikai ideju par spēju iedzimtību, tad automātiski jāatmet to attīstības problēma, jo iedzimtību mainīt 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., jādod spēju kvalitatīvs raksturojums. 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 patīk 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.

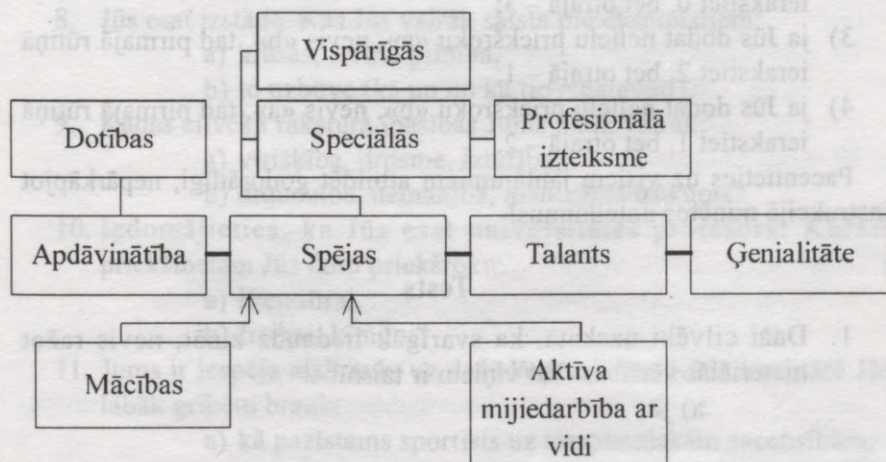
Spēju attīstība ir nesaraujami saistīta ne tikai ar interesi, bet arī ar darbības motīvu, ar personības pārlicību.

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 īpatnībām, kuras uz spējām tieši neattiecas. Ievērojot visu iepriekš minēto, var formulēt 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 patīk un kurā jums sokas;
- par talantu nepiedzimst, par to kļūst neatlaidīga darba rezultātā.

Schematiski saikni 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. Jovaiša<sup>9</sup> testa palīdzību».

*Aprīkojums.* Tests, atbilžu lapa.

*Instrukcija.* Pētāmajam tiek piedāvāts noteikumu vai jautājumu saraksts. Uz katru no tiem ir divas iespējamās atbildes. Izvēlieties, kurai no tām Jūs dodat priekšroku un ierakstiet atbilžu lapas attiecīgā rūtiņā! Ja arī atbilžu varianti Jums šķiet vienādi interesanti, priekšroka tomēr 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;
- 2) ja Jūs piekrītat atbildei «b» 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,

---

<sup>9</sup> L. Jovaišs – mūsdienu lietuviešu psihologs.

- b) nē.
2. Kas Jūs visvairāk piesaista, lasot grāmatas:
    - a) lielisks literārais stils,
    - b) spilgts varoņu drošsirdības attēlojums?
  3. Kurš apbalvojums Jūs vairāk iepriecinātu:
    - a) par zinātnisku izgudrojumu,
    - b) par sabiedrisku darbību?
  4. Ja Jums būtu iespēja izvēlēties kādu posteni, kuru Jūs izvēlētos:
    - a) universālveikala direktoru,
    - b) rūpnīcas galveno inženieri?
  5. Kas, Jūsaprāt, augstāk jāvērtē pašdarbības dalībniekos:
    - a) tas, ka viņi sniedz cilvēkiem mākslu un skaistumu,
    - b) tas, ka viņi pilda sabiedriski derīgu darbu?
  6. Kādai cilvēka darbības jomai, pēc Jūsu domām, nākotnē būs dominējoša nozīme:
    - a) fizikai,
    - b) fizikulturai?
  7. Ja Jums piedāvātu skolas direktora posteni, kam Jūs pievērstu lielāku vērību:
    - a) nepieciešamo ērtību radīšanai (paraugēdnīca, atpūtas istaba utt.),
    - b) draudzīga un darbu mīloša kolektīva izveidošanai?
  8. Jūs esat izstādē. Kas Jūs vairāk saista pie eksponātiem:
    - a) krāsas, formu pilnība,
    - b) to uzbūve (kā un no kā tie izgatavoti)?
  9. Kādas cilvēka rakstura īpašības Jums patīk vairāk:
    - a) vīrišķība, drosme, izturība,
    - b) draudzība, uzmanība, mantkāres trūkums?
  10. Iedomājieties, ka Jūs esat universitātes profesors! Kuram priekšmetam Jūs dotu priekšroku:
    - a) literatūrai,
    - b) fizikai, ķīmijai?
  11. Jums ir iespēja aizbraukt uz dažādām valstīm. Kādā kvalitātē Jūs labāk gribētu braukt:
    - a) kā pazīstams sportists uz starptautiskām sacensībām,
    - 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,
  - b) raksts par jaunu zinātnisku teoriju?
13. Jūs skatāties militāru vai sporta parādi. Kas vairāk piesaista Jūsu uzmanību:
- a) gaitas saskaņotība, parādes dalībnieku možums un graciozitāte,
  - b) kolonnu noformējums (karogi, apģērbs)?
14. Iedomājieties, ka Jums ir daudz brīva laika! Ar ko Jūs nodarbotos:
- a) ar praktisku (roku) darbu,
  - b) ar brīvi izvēlētu sabiedrisku darbu?
15. Kādu izstādi Jūs vislabprātāk apskatītu:
- a) jaunu pārtikas produktu izstādi,
  - b) zinātniskās literatūras jaunumu izstādi (fizika, ķīmija, bioloģija)?
16. Ja skolā būtu tikai divi pulciņi, kuru no tiem Jūs izvēlētos:
- a) tehnisko,
  - b) muzikālo?
17. Kā Jums šķiet, kam būtu jāpievērš lielāka uzmanība skolā:
- a) skolēnu sekmībai, jo tas nepieciešams nākotnei,
  - b) sportam, jo tas ir nepieciešams veselības nostiprināšanai?
18. Kādus žurnālus Jūs labprātāk lasāt:
- a) zinātniski populārus,
  - b) literāri mākslinieciskus?
19. Kurš no diviem darbiem Jums ir pievilcīgāks:
- a) darbs ar mašīnām svaigā gaisā,
  - 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,
  - b) sagatavot audzēkņus darbam ar cilvēkiem, lai viņi varētu palīdzēt citiem?
21. Par kuriem izciliem zinātniekiem Jūs vairāk interesējaties:

- a) par Popovu, Ciolkovski,
- b) Mendeļejevu, Pavlovu?

22. Kas cilvēkam ir svarīgāk:

- a) radīt sev labvēlīgu, ērtu sadzīvi,
- b) dzīvot bez ērtībām, bet ar iespēju lietot un radīt mākslas vērtības?

23. Sabiedrības labklājībai ir nepieciešama:

- a) justīcija,
- b) tehnika.

Kas, Jūsaprāt, nepieciešamāks cilvēces nākotnei?

24. Kuru no divām grāmatām Jūs lasītu labprātāk:

- a) par sportistu sasniegumiem,
- b) par rūpniecības attīstību valstī?

25. Kas sabiedrībai nesīs lielāku labumu:

- a) rūpes par pilsoņu labklājību,
- 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,
- b) labāk radīt tādu tehniku, ko varētu izmantot sadzīvē?

27. Kādas lekcijas Jūs labprātāk klausītos:

- a) izcilu cilvēku, kuri strādā citu labā,
- b) par izciliem māksliniekiem?

28. Kāda rakstura zinātnisku darbu Jūs izvēlētos:

- a) darbu ar grāmatām bibliotēkā,
- b) darbu svaigā gaisā, ekspedīcijās?

29. Kas Jūs visvairāk ieinteresētu presē:

- a) paziņojums par laimestu naudas un mantu loterijā,
- b) paziņojums par notikušu mākslas izstādi?

30. Jums tiek piedāvāta profesijas izvēle. Kuru Jūs izvēlētos:

- a) fizikultūru vai citu darbu, kas saistīts ar kustībām,
- b) tehnisku darbu?

Atbilžu lapa.

1	a	b				
2			a			b
3	a			b		
4		a			b	
5			a	b		
6	a					b
7		a		b		
8			a		b	
	A	B	C	D	E	F

9						
10			a			b
11	a				b	
12		a				b
13	a			b		
14		a	b			
15					a	b
16		a		b		
	A	B	C	D	E	F

17		a			b	
18				a		b
19			a		b	
20	a	b				
21			a	b		
22	a					b
23		a	b			
	A	B	C	D	E	F

24			a	b		
25	a	b				
26			a			b
27	a				b	
28		a	b			
29				a	b	
30			a			b
	A	B	C	D	E	F

Rezultātu analīze.

Saskaitiet balles katrā no četriem blokiem atbilstoši ailēm A, B, C, D, E, F! Izmantojot atslēgu, saskaitiet ballu summu I–VI ailē!

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						

Skaitlis, ko iegūst katrā no stabiņiem I, II, . . . , VI, atbilst šādu Jūsu tieksmju izpaušmei:

- 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 atkārtšanai

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?

Personības raksturojums	
6. Emocijas	Emociālu noturība
	Uzturēt un izpaust
	Apziņot
7. Griba	Noturība un spēja
	Uzturēt un izpaust
	Pasākumus un
	izpaušmību

## PĒCVĀRDS

Šajā mācību līdzeklī ir sniegts ieskats psiholoģijas zinātnes rašanās priekšvēsturē un vēsturē, atklāts personības saturs, tās struktūra no vispārīgās psiholoģijas viedokļa. Vispārīgā psiholoģija uzskata personību par fenomenu, kas «dzīvo» it kā indivīda «iekšpusē», pēta klusa, vientuļa cilvēka psihi. Tēlaini runājot, šajā gadījumā personība tiek aplūkota kā Robinsona Krūzo personība, kurš viens pats mīt uz neapdzīvotas salas, ne ar vienu nekontaktējas, bet kuram ir visa daudzveidīgā pašapziņas, apziņas un bezapziņas gamma, šī gamma netiek aktīvi izmantota saskarsmē ar citiem cilvēkiem un eksistē tikai kā iespējamās saskarsmes potenciāls. No vispārīgās psiholoģijas pozīcijām personība tiek aplūkota kā fenomens, kas dzīvo indivīdā «iekšā», tātad no tās intraindividuālās izpratnes pozīcijas.

Kā «potenciāls» realizēsies saskarsmē ar citiem cilvēkiem – tas jau ir sociālās psiholoģijas priekšmets.

Mūsdienu amerikāņu zinātnieks R. Zaioncs (R. Zayonc) ir tēlaini aprakstījis atšķirību starp vispārīgās un sociālās psiholoģijas pētījuma priekšmetiem: «Ja pele, pārvietojoties pa labirintu, izvēlas kreiso, nevis labo koridoru tāpēc, ka kreisajā atrodas ēdiens, tad tādu izturēšanos pēta psihologs. Ja pele nogriežas pa kreisi tādēļ, ka labajā koridorā atrodas cita pele, tad šāda izturēšanās ir jāpēta sociālajam psihologam.»

Cienījamais lasītāj! Ja Jūs interesē Jūsu personības «potenciāla» saturs, tad visu šinī grāmatā sniegto praktisko uzdevumu rezultātus var apvienot, izmantojot personības individuālo karti. Iegūtos rezultātus var izanalizēt, pārdomāt un tad izstrādāt personīgo psihokorekcijas stratēģiju.

Saskaņot balles katrā no četrām Nociemu atbilstošā ailē A, B, C, D, E, F izmantojot atbilstošu saskaņot balles numuru I-VI ailē!

Jautājumi	I	II	III	IV	V	VI
1-8	D	A	E	C	F	B
9-15	C	F	B	D	A	E
17-23	B	D	C	F	E	A
24-30	A	B	F	E	C	D
Sums						

Psihiskais process	Īpašības	Izteiktības pakāpe		
		augsta	vidēja	zema
1. Uzmanība	Pārslēgšanās			
	Svārstības			
	Sadalījums			
2. Sajūtas	Redzes asums			
	Taktilo sajūtu sliekšnis			
	Acumērs			
	Laika izjūtas precizitāte			
3. Atmiņa	Īslaicīgās redzes atmiņas apjoms			
	Īslaicīgās dzirdes atmiņas apjoms			
	Tīšās atmiņas apjoms			
	Netīšās atmiņas apjoms			
4. Domāšana	Vispārinājums			
	Matemātiskā domāšana			
5. Iztēle	Telpiskā iztēle			
<b>Personības emocionālā un gribas sfēra</b>				
6. Emocijas	Emocionālā noturība			
7. Griba	Drošsirdība un noteiktība			
	Mērķtiecība			
	Neatlaidība un nelokāmība			
	Iniciativitāte un patstāvība			
	Pašsavaldīšanās un izturētība			

### Personības individuāli tipoloģiskās īpatnības

Īpatnība	Īss raksturojums
Temperamenta tips	
Rakstura akcentācija	
Spēju orientācija	

Pamatojoties uz savas izziņas sfēras īpašību un personības individualitātes raksturojumu analīzi, Jūs varat plānot pašaudzināšanas ceļus.

Personības emocionālās un gribas sfēras	
Emocionālā noriņība	6. Emocijas
Inociētība un noticība	
Mērķētība	
Neatbilstība un neapņēmība	7. Griba
Iniciatīvība un patsīvība	
Pārsvarbūtība un izturība	

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0301008925

OBLIGĀTAIS  
EKSEMPLARS

2. 20

2001-3  
L 106



IZGLĪTĪBAS SOĻI