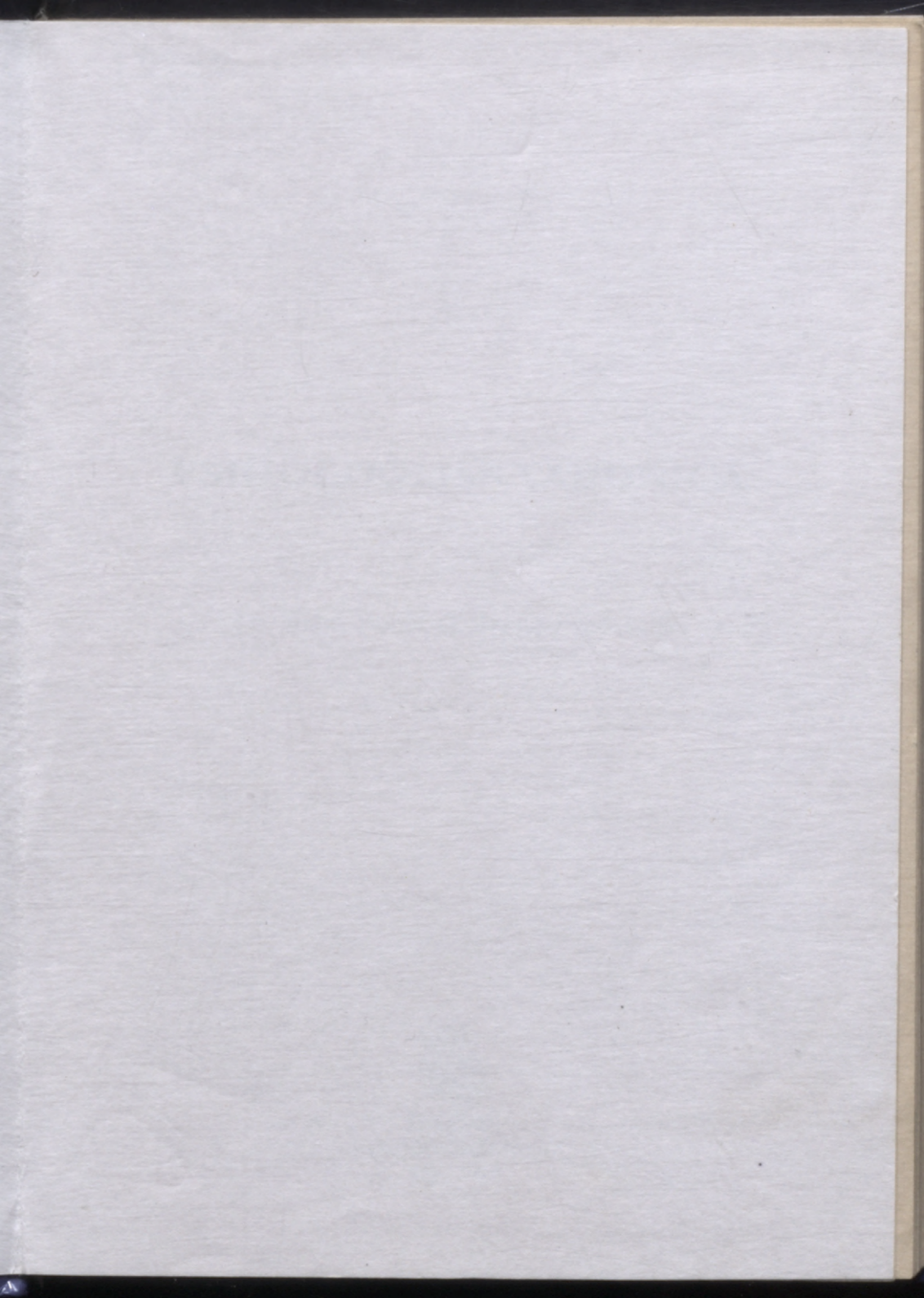


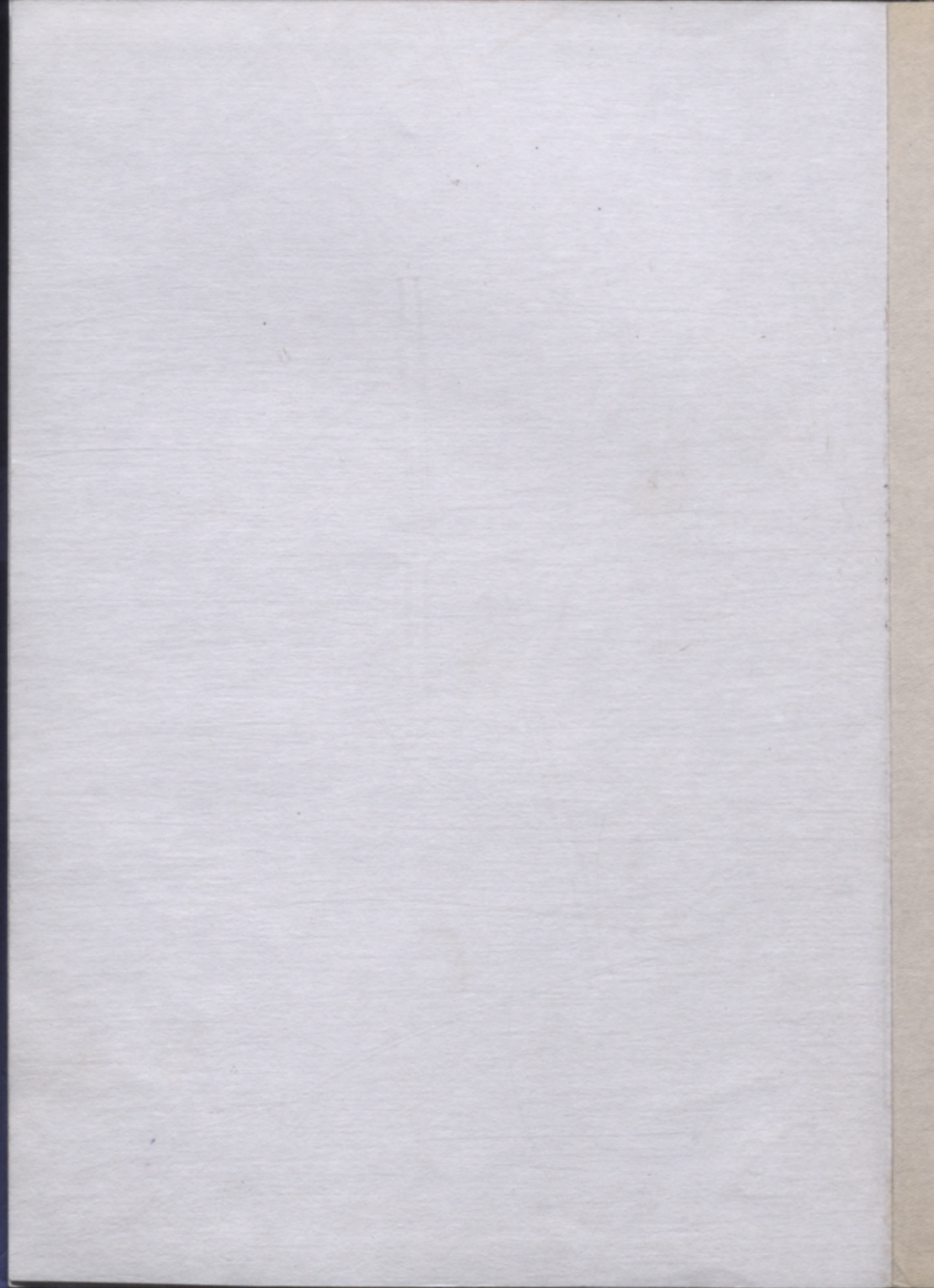
PSIHOLOĢIJAS

vārdnīca









99-3
405

L
15

PSIHOLOĢIJAS VĀRDNĪCA

Dr. Habil. Psihol. G. Breslava redakcijā



MĀCĪBU GRĀMATA
Rīga, 1999

PSIHOLOĢIJAS VĀRDNĪCA

G. Breslava redakcijā

Autori:

- J. Aivars, *Dr. Habil. Biol.*
V. Aršavskis, *Dr. Habil. Biol.*
G. Breslavs, *Dr. Habil. Psihol.*
I. Eglītis, *Dr. Habil. Medic.*
D. Igoņins, *Dr. Psihol.*
J. Paņkova, *Psihol. Dip.*
V. Reņģe, *Dr. Psihol.*
S. Sebre, *PhD. Psihol.*
S. Voitkāne, *Psihol. Mag.*

Zinātniskie redaktori:

- J. Draguns, Pensilvānijas universitātes profesors (ASV)
I. Goluba, *Psihol. Dip.*

Redaktore:

Dz. Auziņa

Datormaketētājs:

I. Strūbergs

Apgāds "Mācību grāmata"
Raiņa bulv. 19, Rīgā, LV-1586
Tālr. 7229535, 7615695
Reģistr. apl. nr. 2-0812

PRIEKŠVārds

Šī ir pirmā psiholoģijas vārdnīca, kas izveidota un izdota Latvijā. Ideja par šādas vārdnīcas izveidi un izdošanu pastāvējusi jau ilgus gadus, taču tā arī netika īstenota. Tagad ar Sorosa fonda — Latvija atbalstu tas ir noticis. Vārdnīca tapusi, iekļaujot to fonda programmā "Pārmaiņas izglītībā", un tā vispirmām kārtām paredzēta Latvijas skolu jauniešiem un skolotājiem kā papildlīdzeklis psiholoģijas mācību priekšmeta apguvei skolā. Taču, tā kā šī ir pirmā un pagaidām vienīgā Latvijā sagatavotā un izdotā psiholoģijas vārdnīca, tā veidota ar domu, ka vārdnīca noderēs arī plašākam lasītāju lokam — visiem interesentiem, kuri vēlas iegūt informāciju par psiholoģijas zinātni mūsdienās. Tomēr šī nav akadēmiska vārdnīca, un šeit nav iekļauti visi psiholoģijas termini.

Jāņem vērā, ka terminoloģiskajai vārdnīcai ir vismaz trīs galvenās funkcijas: orientējošā, normatīvā un skaidrojošā. Tās nozīmē, ka vārdnīcai jāsniedz: 1) informācija par psiholoģijas mūsdienīgo struktūru un nozīmi, par tās metodēm un objektiem; 2) informācija par psiholoģijā pieņemtajiem terminiem un jēdzieniem un to pareizu izmantošanu; 3) cik iespējams konkrēti un tajā pašā laikā vispārēji, tās jēdzienu izskaidrojums. Amerikāņu vārdnīcās parasti izteikti dominē pirmās divas funkcijas. Šajā vārdnīcā ir mēģināts integrēt visas trīs funkcijas.

Vārdnīcas lasītājiem jāņem vērā tas, ka psiholoģija ir pasaules kultūras un zinātnes apakšsfera un tā attīstās nevis pēc formālās loģikas principiem, bet gan vairāk pēc sabiedriskā pieprasījuma, finansējuma, metodiskā nodrošinājuma utt. Tās nozīmē, ka konkrētā laika periodā dažas psiholoģijas apakšnozares un virzieni attīstās straujāk, tajos parādās daudzas jaunas metodes, teorijas, jēdzieni; citos psiholoģijas virzienos un apakšnozarēs var arī kaut kas izzust; ļoti bieži mūsdienu psiholoģijā veidojas jaunas apakšnozares un virzieni uz bijušo apakšnozaru pamata. Tā, piemēram, pēdējos desmit gados parādījušies jauni apakšnozaru nosaukumi: klīniskā attīstības psiholoģija, sociālā attīstības psiholoģija, veselības psiholoģija, apkārtējās vides psiholoģija utt. Gandrīz ir izzudis termins inženieru psiholoģija, kas pēta cilvēka mijiedarbību ar automatizētām sistēmām. Mūsdienu inženieru psiholoģijas tēmas ir iekļautas darba psiholoģijā vai ergonomikā.

Tiem psiholoģijas virzieniem un jēdzieniem, kuri mūsdienu psiholoģijā neattīstās, vārdnīcā ir pievērsta mazāka uzmanība. Tas ir arī viens no galvenajiem iemesliem tam, kāpēc nevienmērīgi ir sadalīts vārdnīcas apjoms starp dažādām psiholoģijas apakšnozarēm un pamatjēdzieniem. Psiholoģijā ļoti bieži konkrētie termini ir vairāk izpētīti un labāk aprakstīti nekā vispārīgie jēdzieni ("apziņa", "psihe", "domāšana" u.c.), kurus vairāk skaidro filozofija. Vienotas šķirkļu struktūras izveide bija apgrūtināta ne tikai tāpēc, ka vārdnīcas sagatavošanā piedalījās profesionāļi ar ļoti dažādu pieredzi, bet arī tādēļ, ka ne visi termini psiholoģijā ir aprakstīti pietiekami pilnīgi un nepretrunīgi. Neviens zinātnes nozare, ieskaitot psiholoģiju, nevar pretendēt uz "patiesību pēdējā instancē". Mēs varam tikai tuvojties cilvēka psihes likumsakarību dziļākai izpratnei un cerēt, ka tas palīdzēs mums arī labāk organizēt savu darbību.

Lielu vietu skolu mācību programmās ieņem visdažādākie psiholoģiskie kursi — kā obligātie, tā arī fakultatīvie. Jau sākumskolā ir iespējams apgūt atsevišķus psiholoģijas priekšmetus, bet vidusskolā tādu ir daudz vairāk. Piemēram, "Vispārīgā psiholoģija", "Psiholoģija un loģika" vai "Ģimenes psiholoģija", "Konfliktu psiholoģija", "Pašizziņu teorija un prakse", "Spēju testēšana" u.c.

Parasti šos kursus vada skolotāji bez speciālas sagatavotības psiholoģijā, viņiem trūkst nepieciešamās literatūras latviešu valodā.

Līdz šim, ja skolēns vēlējās noskaidrot kāda psiholoģiskā jēdziena būtību, tad diez vai viņš spēja rast uz jautājumiem adekvātu atbildi. Tādējādi varēja veidoties priekšstats par to, ka psiholoģija ir tikai sadzīviki vispārīgājam un paņēmiens. Vēl vairāk — diez vai šādā situācijā varam runāt par psiholoģijas attīstību un arī par pašas psiholoģijas eksistēšanu Latvijā, ja neeksistē psiholoģijas vārdnīca.

Šajā vārdnīcā ir integrēti pētījumu dati, pieredze, metodes un teorijas, kādas izmanto gan Rietumos un Amerikā, gan arī Austrumos.

Vārdnīcas nolūks ir iepazīstināt lasītājus ar mūsdienu psiholoģiju, ar psiholoģisko datu lietošanu un izplatīšanu sabiedriskajā dzīvē, kā arī paplašināt lasītāju redzesloku, palīdzēt labāk izprast sevi un citus.

Viens no vārdnīcas mērķiem ir arī ar tās palīdzību skaidrot testu un citu profesionālo metožu lietošanas noteikumus un ierobežojumus. Mūsdienu sabiedrībā ļoti populāri ir psiholoģiskie testi, cilvēki bez īpašām zināšanām izmanto nekvalitatīvus testus vai lieto profesionālus testus nepareizi, tāpēc pastāv liela varbūtība, ka tādas testēšanas rezultāti var ļoti negatīvi ietekmēt pētāmos nākotnē un traumēt viņus diezgan ilgstošu periodu, turklāt šos testus var izmantot kā emocionālās vardarbības līdzekļus vai kā savdabīgus psiholoģiskos ieročus, kas it kā zinātniski pamato bērna nepilnvērtību.

Vārdnīca satur vairāk nekā 1000 šķirkļu un atspoguļo galveno psiholoģijas nozaru un iedaļu terminus un jēdzienus vispārīgajā psiholoģijā, psihofizioloģijā, attīstības psiholoģijā, sociālā psiholoģijā, klīniskajā psiholoģijā u.c. Vārdnīcā ieviesti arī jauni jēdzieni, kas izplatīti ārzemēs un ir saistīti ar psiholoģiju, tās problēmām un kam ir pievērstā liela uzmanība Rietumu sabiedrībā, bet kuri līdz šim Latvijā it kā nav eksistējuši (tādi jēdzieni ir, piemēram, "emocionālā vardarbība", "varmākas — upura problēma", "iemācītā bezpalīdzība", "vecumdiskriminācija" u.c.).

Vadoties pēc Eiropas tradīcijas un ņemot vērā programmas "Pārmaiņas izglītībā" mērķi, vārdnīcā iekļauti ne tikai tīri psiholoģiski un psiholoģijas blakuszinātņu jēdzieni, bet daļēji arī svarīgākie sadzīviskie vārdi, kurus parasti izmanto skolotāji un citi pieaugušie, bet dažreiz neadekvāti lieto skolēni (piemēram, vārdi — godīgums, meli, gribasspēks, saskarsme, gudrība u.c.). Gadījumā, ja vārdnīcā ievietotais šķirklis nav aplūkots no psiholoģijas viedokļa, pēc šķirkļa nosaukuma norādīts apzīmējums (sadzīves, vispārzinātnisks, filozofisks utt.).

Šķirkļi sakārtoti alfabēta secībā, neizšķirot garos un īsos patskaņus. Šķirkļa nosaukums salikts **trekninātiem burtiem**, bet tekstā šķirkļa nosaukuma vietā lietots simbols ▲.

Lai atvieglotu papildu skaidrojuma atrašanu, tekstā lietotas norādes, kas saliktas *kursīva burtiem, treknināti*.

Citvalodu oriģinālrakstībā dotie vārdi tekstā salikti *kursīva burtiem*, netreknināti.

Vārdnīcas autoru kolektīvā iesaistīti visaugstākās kvalifikācijas speciālisti Latvijā, kuriem ir gan attiecīga izglītība, gan arī zinātniskā un praktiskā pieredze. Īpašu vietu vārdnīcā aizņem arī psihiatriskā tematika. Tā sagatavoja nelaikā mirušais profesors **I. Eglītis**.

Vārdnīcas autori cer uz lasītāju atsaucību.

Ar prieku uzklausīsim lasītāju atsauksmes, ierosinājumus un kritiku, kas varētu veicināt turpmāko psiholoģijas vārdnīcu uzlabošanu.

Autori

abiotiskais stimuls (a... + gr. *bios* — dzīvība) — stimuls, kas nav tieši saistīts ar vitālās vajadzības apmierināšanu, bet var signalizēt par iespēju šo vajadzību apmierināt. Piemēram, sunim cilvēka vārdi ir ▲, bet treniņa dēļ tie var kļūt arī par tiešo stimulu, kas ietekmēs suni (saimnieka komanda).

absolūtais jutīgums — jutīgums pret attiecīgu stimulācijas tipu kā tādu, pret skaņu, smaržu vai pret jebkāda cita tipa stimula parādīšanos vai izzušanu apziņā. Pirmais, kas izstrādāja ▲ pētīšanas metodes 19. gadsimta vidū, bija G. Fehners.

absolūtais sliednis — stimulācijas lielums, kuru sasniedzot notiek pāreja no nejutīguma uz jutīgumu vai otrādi. ▲ pēta ar *psihofizikas* metodēm speciālās laboratorijās, kur iespējama pilnīga pētāmā sensorā izolācija no apkārtējās vides.

abstinence (lat. *abstinentia* — atturēšanās, atturība) — psihiatrijā — paģiru sindroms — fiziski un psihiski smags stāvoklis, kas rodas, ja pēkšņi pārtrauc lietot pierastu narkotisku vielu. Biežāk izplatīts ▲ stāvoklis ir *alkoholisma* gadījums, kas iestājas pēc tam, kad pārtraukta dzeršana. Vispirms rodas somatiskie traucējumi — roku trīce, svīšana, sirdsklauves un sāpes sirds rajonā, paaugstināts asinsspiediens (maldīgi var rasties aizdomas par hipertensisko slimību), sausums mutē, slika dūša, ēstgribas traucējumi. Vēlāk var iestāties psihiski traucējumi — sasprindzinājuma un *trauksmes* sajūta, nenoteiktas bailes, pašnoliecināšanas domas, vainas apziņa, primitīvas redzes un dzirdes *halucinācijas*.

abstrakcija — 1) izziņas procesā iedomāta nošķiršanās no aplūkojamās parādības vai problēmas maznozīmīgiem

jutekliskiem un tēlainiem aspektiem, lai izceltu, akcentētu tās būtību raksturojošās īpašības; 2) ▲ procesā radies jēdziens.

abstraktā domāšana — domāšanas veids, kas paredz vispārinātu objektu (jēdzienu vai zīmju) izmantošanu kā domāšanas mērķi vai līdzekli. ▲ parādās, sākot no 5–6 gadu vecuma, konkrētās operācijās (*klasifikācija, seriācija, kategorizācija*). Piemēram, veidojot *kategoriju* “skolotāji”, jāabstrahējas no konkrētiem skolotājiem (no viņu vecuma, dzimuma, rakstura utt.) un jāmeklē to vispārīgās iezīmes vai funkcijas, kas raksturīgas visiem skolotājiem. Ž. Piažē uzskata, ka ▲ visaugstāko pakāpi nodrošina formālais vai verbāli loģiskais *intelekt*, kas sāk veidoties 11–12 gadu vecumā — formālo operāciju laikposmā. Formālās operācijas paredz manipulāciju nevis ar uztveramiem un reāli eksistējošiem, bet ar teorētiskiem un iedomātiem objektiem. ▲ var pārbaudīt ar klasifikācijas uzdevumiem, ņemot vērā to, kā pētāmais izmanto vai veido jēdzienus vai risina uzdevumus, kas paredz vispārīgā principa (idejas) atrašanu un izmantošanu.

abūlija (gr. *abulia* — apņēmības trūkums) — psihiatrijā — patoloģisks *gribasspēka* trūkums, nespēja pieņemt lēmumu un rīkoties patstāvīgi, lai gan persona apzinās rīcības nepieciešamību un tai ir gan fiziskās, gan garīgās spējas rīkoties. ▲ jāatšķir no stingra rakstura trūkuma.

adaptācija (lat. *adaptatio* — pielāgošanās) — pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem; adaptīvas strukturālas un funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un orgānu sistēmās, gan visā organismā kopumā, t.sk. arī psihiskajām

darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas ir izstrādājušies ilgstošas sugas evolūcijas (filoģenēzes) procesā un individuālās attīstības (ontogēzes) laikā. ▲ nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises (tādas, kas ir virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu). ▲ palīdz uzturēt organisma iekšējās vides stabilitāti, nodrošina darbības, maksimālu mūža ilgumu un organisma re produktivitāti mainīgos (no adekvātiem līdz ekstremāliem) vides apstākļos. Izšķir vairākus sensorās ▲ veidus: redzes ▲ (kas savukārt iedalās gaismas-tumsas un krāsu ▲); dzirdes ▲; garšas ▲; ožas ▲; sāpju ▲; taktilā ▲; temperatūras ▲. ▲ ir viens no centrālajiem jēdzieniem Ž. Piažē kognitīvās attīstības teorijā. ▲ ietver divus principiāli atšķirīgus, bet savstarpēji papildinošus procesus: 1) *akomodāciju* kā pielāgošanos jauniem ārējiem apstākļiem, pateicoties paša indivīda iekšējām pārmaiņām (*darbības shēmas* maiņa); 2) *asimilāciju* kā pielāgošanos, transformējot ārējos apstākļus (priekšmetu vai zīmi) atbilstoši jau esošajām *darbības shēmām*.

adaptācija, sociālā — sk. *sociālā adaptācija*.

afāzija (gr. *aphasia* — runājspēja) — *runas* traucējumi, pilnīgs vai daļējs runas zudums sakarā ar lokāliem galvas smadzeņu garozas bojājumiem kreisajā smadzeņu puslodē. ▲ 3 reizes biežāk vērojama vīriešiem. ▲ pamatā ir traucējumi funkcionālajā sistēmā, kas nodrošina runas procesu. Atkarībā no bojājuma vietas garozā izkrīt funkcionālās sistēmas posms, kas saistīts ar noteiktu faktoru, kurš nodrošina runas fonētiku,

morfoloģiju, sintaksi, skaņu artikulāciju vai artikulēmu nomaīņu. Visbiežāk sastopamie ▲ veidi ir: 1) *motoriskā* ▲ — slimniekam grūti izrunāt atsevišķas skaņas, vārdus, nepareizi artikulē skaņas; 2) *sensoriskā* ▲ — saistīta ar fonemātiskās dzirdes traucējumiem, slimnieks nesaprot runāto, gan citu cilvēku teikto, gan paša izrunāto, slimnieks daudz runā, runā atkārtotas bieži lietoti vārdi, daudz dažādu pārteikšanos; 3) *amnestiskā* ▲ — grūtības atrast sarunā nepieciešamo vārdu, vajadzīgo vārdu var aizvietot ar tam tuvu pēc nozīmes (ābola vietā bumbieris, kurpes vietā zābaks) vai arī dod vajadzīgā vārda funkcionālo raksturojumu (brilles — nu tas, ar ko skatās). Pēc A. Lurijas klasifikācijas, tiek iedalīti 7 ▲ veidi. Diferencēta ▲ izvērtēšana palīdz labāk veikt ▲ rehabilitācijas darbu atbilstoši runas traucējumu raksturam un izmantot saglabātos faktorus runas defekta pārvarēšanai vai samazināšanai.

afekts (lat. *affectus* — kaislība) — īslaicīga, bet ļoti spēcīga un ietekmīga emocija (pārdzīvojums), kas valda pār cilvēku un būtiski ierobežo viņa rīcības spējas. A. Ļeontjevs izdala divu veidu ▲: 1) "sarkanais", mobilizējošais ▲ (šajā stāvoklī cilvēks spēj rīkoties, visbiežāk neapzināti, ar neparastu drosmi un spēku), tieši ▲ stāvoklī cilvēki izdara ļoti daudz sadzīvisko noziegumu; 2) "baltais", paralizējošais ▲, kurā cilvēks it kā zaudē samaņu un paliek sastindzis nemainīgā pozā. Parasti "sarkanais" ▲ ļoti ātri sasniedz savu maksimālo intensitāti un dīzeļgan ātri beidzas. ▲ laikā seja kļūst sārta, pulss ātrs, elpošana bieža un dziļa, apjukuma un neizpratnes izteiksme pāriet naidīgā, muskulatūras tonuss pieaug. Viena no galvenajām "sarkanā" ▲ īpatnībām ir

apziņas sašaurinājums līdz pat pilnīgam apziņas zudumam (t.s. patoloģiskais ▲). Gandrīz visu valstu likumdošanā paredzēts samazināts sods par likumu pārkāpumiem ▲ stāvoklī. Parasti ▲ dēļ veidojas tā sauktās afektīvās pēdas, kas nosaka līdzīga (bet ne tik stipra) pārdzīvojuma atkārtošanos, kad parādās līdzīgi objekti tiem, kuri bijuši tad, kad notika ▲. Savukārt psihē veidojas pret to virzīts *aizsardzības mehānisms*, kurš mēģina nepieļaut *apziņā* objektus, kas saistīti ar "afektīvajām pēdām". Parasti, lai novērtētu, vai cilvēks tiešām ir bijis ▲ stāvoklī, ir nepieciešama īpaša psiholoģiskā ekspertīze, ko veic profesionāli psihologi. ▲ mēdz iedalīt arī: 1) fizioloģiskajā ▲, kad notiek tikai apziņas sašaurinājums; 2) patoloģiskajā ▲, kad cilvēks pilnīgi zaudē apziņu. Patoloģiskais ▲ rodas psihiski veselīem, bet pēc rakstura nelīdzsvarotiem cilvēkiem stipri satraucošu, negaidītu notikumu (apvainojuma; draudu) brīžos.

afērentācija (lat. *afferens, afferentis* — atnesošais) — impulsu plūsma pa neironu ķēdi no uztverošiem neironiem līdz sajūtu centriem smadzenēs, kas nogādā nervu sistēmā informāciju par pārmaiņām apkārtējā vidē un organismā.

afiliācija (a... + lat. *filia* — meita) — sliedība pēc *saskarsmes*, emocionāliem kontaktiem, *draudzības, mīlestības*. ▲ pastiprinās stresogēnās situācijās, jo saikne ar citiem cilvēkiem palīdz mazināt negatīvos pārdzīvojumus. Ja šī vajadzība netiek apmierināta, rodas *vientulības* un bezspēcības izjūta. Atbilst vajadzībai pēc *mīlestības* un piederības A. Maslova izstrādātajā vajadzību hierārijā.

afonija (gr. *aphonia* — mēmums) — nespēja runāt pilnā balsī, tikai čukstus. ▲ cēlonis ir balsenes iekaisumi, slimības.

▲ var būt apvienota ar *afāzijām, elektīvo mutismu, dizartriju*. ▲ sastopama kā konversijas simptoms *neirožu* gadījumos.

agnozija (gr. *agnosia* — nezināšana) — nespēja apkopot un izprast uztverto informāciju, apzīmēt to ar vārdu vai simbolu palīdzību. Atkarībā no uztveres veida un uztvertās informācijas sarežģītības pakāpes ir vairāki ▲ veidi: redzes ▲ — cilvēks redz, bet nespēj pareizi atpazīt un nosaukt attiecīgos burtus, skaitļus, krāsas. Redzes ▲ saistīta arī ar priekšmetu un seju atpazīšanas un novērtēšanas grūtībām. Dzirdes ▲ — fonemātiski dzirdes traucējumi, nespēja pareizi atpazīt valodas fonemātiskās pazīmes (sensorā *afāzija*). Taustes ▲ — nespēja ar taustes palīdzību noteikt, atpazīt labi zināmus priekšmetus. ▲ rodas galvas smadzeņu garozas bojājumu gadījumos.

agrāfija (gr. *a* — noliegums; *grapho* — rakstu) — nespēja rakstīt, izteikt savas domas rakstveidā. Iespējams pilnīgs rakstīšanas prasmes zudums vai arī rakstība ar daudzām nopietnām kļūdām, izlaistām zilbēm un burtiem. Mēdz būt burtu savienošanas grūtības. ▲ saistīta ar galvas smadzeņu garozas bojājumiem, bieži novērojama kopā ar *afāziju, alāliju*. Bērniem ▲ saistīta ar aizkavētu runas attīstību, artikulācijas traucējumiem un grūtībām fonēmu diferencēšanā.

agresija, agresīva uzvedība (lat. *aggressio* — uzbrukums) — destruktīva uzvedība (parasti ļaunprātīga); uzbrukums pirmām kārtām cilvēkiem. Daži psihologi uzskata, ka galvenais ▲ iemesls ir *frustrācija*, citi uzskata, ka ▲ veidojas kā iemācīta, sociāli akceptēta uzvedības forma. Biologi ▲ bieži vien saprot kā iedzimtu instinktu, kas izpla-

tīts visā dzīvnieku pasaulē. Etologs K. Lorencs uzskata, ka ▲ pilda galvenokārt sugas iekšējās atslases mehānisma funkciju, kas sabiedrībā zaudē savu nozīmi, bet saglabājas panākumu kaldināšanā sportā, karā un citās ekstremālās vai konkurences situācijās. Cilvēku ▲ ir vismaz trīs funkcijas: 1) sava mērķa sasniegšana; 2) atslodze; 3) pašrealizācija un pašaplicināšanās. Bērnībā ▲ izpaužas kā sekundārs process, kā reakcija uz *nelabvēlīgu audzināšanas stilu* vai bērna nespēju ar konstruktīvu darbību un saskarsmi apmierināt savas vajadzības un intereses. Kriminogēnās grupās ▲ izpaužas jau kā uzvedības stils. Pēc savas virzības ▲ var iedalīt: a) *instrumentālajā*, b) *naidīgajā*, c) *pārceļtajā* (loti bieži ģimenē). Pēc formas ▲ visbiežāk iedala verbālajā (runas), fiziskajā un *pastarpinātajā* ▲. Daudzi pētījumi liecina, ka zēni gandrīz visos vecumos vairāk aizraujas ar fizisko ▲. To apliecina arī noziegumu statistika. Pēdējos gados ▲ iedala arī reaktīvajā (izprovocētā) un proaktīvajā (neizprovocētā) ▲. Parasti reaktīvā ▲ ir uzskatāma par taisnīgu. ▲ sociālais pamats ir konkurence, kas ir neizbēgama plašā sabiedrībā, bet no tās jāizvairās izglītības sistēmā un ģimenē. Vecākiem jāzina, ka pārmērīgi stingras prasības un sodi var veicināt ▲ nostiprināšanos bērna uzvedībā.

agresija, instrumentālā — uzbrukuma iemesls ir cilvēka vai dzīvnieka uzvedības uztvere kā šķērslis, kā mērķu sasniegšanas traucējums. Indivīds it kā izmanto agresiju kā mērķu sasniegšanas līdzekli, instrumentu. Pie ▲ pieskaitāma arī *spēļu agresija*, kad, piemēram, zēns vedina meiteni rotaļāties kopā, izmantojot spēku. Meitene savukārt bieži uz to reaģē ar *naidīgo agresiju*. Ļoti

bieži arī vecāki un skolotāji jauc ▲ (visvairāk spēļu agresiju) ar *naidīgo agresiju*.

agresija, naidīgā — uzbrukuma iemesls ir niknums un *naids* pret objektu kā tādu. Parasti tieši ▲ ir visstiprākā un var turpināties līdz pilnīgai ienaidnieka garīgajai vai fiziskajai iznīcināšanai. ▲ ir raksturīga uzkrāšanās (akumulācija). Daudzās situācijās neizpaustā ▲ var gandrīz bez jebkāda iemesla pēkšņi izpausties izteikta *afekta* formā. Sk. arī *naids*.

agresija, pārnestā — uzbrukums, kas vērsti pret gadījuma rakstura un bieži vien nevainīgu objektu (par tādu var kļūt kā cilvēks, tā dzīvnieks vai priekšmets), jo cilvēks ir nikns, bet nevar vērst savu *agresiju* pret īsto vainīgo sociālu apsvērumu dēļ attiecīgajā vietā un laikā. Bieži, it īpaši pusaudžu vecumā, ▲ rodas sakarā ar vispārēju neapmierinātību ar dzīvi, ar nelabvēlīgu sociālo situāciju.

agresija, pastarpinātā — agresija, kas nav tieši vēsta pret naida objektu, bet izpaužas, nodarot ļaunu netiešā veidā (piemēram, pildspalvas nozagšana skolēnam pirms kontroldarba vai nepatīkamam baumu izplatīšana).

agresivitāte — individuāla vai grupas īpašība: 1) uzvedības tendence uzbrukt apkārtējiem cilvēkiem vai, retāk, dzīvniekiem; 2) uzbrūkošais mērķu sasniegšanas stils. ▲ var mainīties plašā diapazonā ne tikai attiecībās starp cilvēkiem, bet arī katra konkrēta indivīda izpausmēs, galvenokārt atbilstoši sociālās mijiedarbības efektivitātei.

agresors — konfliktā iesaistītā puse (indivīds, grupa vai valsts), kas uzbrūk pretējai pusei bez izteikta izaicinājuma.

agrīna bērnība — parasti otrais un trešais mūža gads vai pirmie trīs gadi. Tie-

ši ▲ ir ļoti liela nozīme sociālo spēju un iemaņu veidošanā, ieskaitot runas attīstību. Mazs bērns ir ļoti nepastāvīgs savās darbībās, interesēs un simpātijās. Viņš nespēj vēl koncentrēt uzmanību uz vienu priekšmetu ilgāk par 5–10 minūtēm (lai gan ir rotaļlietas, bez kurām viņš nespēj iztikt ne dienā, ne naktī). Parasti nevis viņš pats apzināti rīkojas, bet ar viņu "kaut kas notiek" (šo parādību K. Levins nosaucis par *lauka uzvedību*). ▲ bērns pievērš lielāku uzmanību apkārtējai videi un, manipulējot ar priekšmetiem (vēlāk arī ar vārdiem), pūlēdamies atdarināt pieaugušo darbību, cenšas to apgūt. ▲ sāk veidoties arī dzimumidentitāte, rakstura sliekšmes un uzvedības dinamiskās īpašības. Psihoanalītiķi uzskata, ka lielākā daļa no pieaugušā cilvēka iekšējām problēmām ir izskaidrojama tieši ar notikumiem ▲. Mūsdienu *psiholoģija* atzīst, ka ▲ ir ļoti nozīmīgs attīstības posms, kurā bērnam veidojas galvenās pašapkalpošanās iemaņas un prasmes, kā arī orientācijas sistēma vidē. Ja šajā vecumā bērnam nav iespēju attīstīt runu, tas var izraisīt valodas grūtības visā turpmākajā dzīvē. Ļoti bīstama šajā vecumā ir *fiziskā un emocionālā vardarbība*, kad bērni tiek sodīti pat par lielu ziņkārbu (no pieaugušā viedokļa).

agrīnā iejaukšanās (*angl.* — *early intervention*) — psihologa vai ārsta iesaistīšana garīgo un fizisko noviržu novēršanā un traucējumu kompensācijā zīdaiņa vecumā. Mūsdienās uzskata, ka bērnu audzināšanā optimālāk ir pēc iespējas agrāk iesaistīt speciālistus un vecākus, lai atvieglotu vai kompensētu traucējumus. Izveidotas sociālās programmas, kas paredz vecāku (vai tos aizvietojošu personu) sadarbību ar speciālistiem aktīvajā fizioterapijā un bēr-

na attīstības pārmaiņu novērošanā. Tādējādi vecāki var novērtēt bērna attīstības kvalitāti un adekvātumu un ne-labvēlīgā gadījumā kompensēt novirzes ar mērķtiecīgi izvēlētiem paņēmieniem. Sk. arī *sociālā iejaukšanās*.

aizkaitināmība — individuāla īpašība, ko raksturo neadekvāti asa (negatīva) reakcija uz *sociālo ietekmi*. Parasti šī reakcija sākas, pirms partneris ir paguvus pateikt savu sakāmo vai precizēt savu ieceru. ▲ var būt psihofizioloģiski cēloņi, to var izraisīt arī uztveres tips un pamatnostādnes. Dažreiz ▲ izpaužas tikai attiecībā ar konkrētiem cilvēkiem, taču tad tā nav uzskatāma par rakstura īpašību.

aizmiršana — *atmiņas* process, kam raksturīga agrāk iegūmēta materiāla *atcerēšanās* varbūtības samazināšanās. Pirmo ▲ eksperimentālo pētījumu 1885. gadā veica H. Ebinhaus, izmantojot verbāli beznozīmīgu *stimulējošo materiālu*. Pētījumos secināts, ka apgūtā materiāla saglabāšanās procents ir apgriezti proporcionāls no iegūmēšanas brīža pagājušā laika logaritmam. Piemēram, ▲ ātrums ir visaugstākais pirmajās 9 stundās pēc iemācīšanās. Materiāla saglabāšana *atmiņā* samazinās no 100% līdz 36%, pēc tam ▲ ievērojami palēninās. Dažos gadījumos var novērot arī apgriezto ▲ — *reminscences* parādību, kad cilvēks sāk atcerēties vairāk par notikušo nekā pirms tam. ▲ ātrums ir atkarīgs no daudziem apstākļiem. Piemēram, tas palielinās, pieaugot iegūmējamā materiāla apjomam, arī tad, ja ir līdzība starp atsevišķiem viena vai dažādu materiālu elementiem, bet pazeminās, ja pieaug iegūmējamā materiāla jēga, tā subjektīvā nozīme u.c. faktori. Galvenie ▲ iemesli: 1) *atmiņas pēdu* izžušana (izdzēšana) nervu sistēmā, jo

informācija netiek izmantota; 2) informācijas zudums sakarā ar *interferenci* (sk. *proaktīvā un retroaktīvā kavēšana*); 3) motivācija — no *atmiņas* tiek izspiests (kļūst nepieejams) tas materiāls, kas ir pretrunā ar darbības motīviem, izraisa negatīvas emocijas un jūtas; 4) informācijas meklējumu grūtības sakarā ar informācijas *atcerēšanās kodēšanas* neadekvātu situāciju (specifiskās kodēšanas princips). Uzskata, ka visa jebkad uztvertā informācija atmiņā glabājas visu mūžu, taču kļūst nepieejama aktualizēšanai dažādu iemeslu dēļ, kas arī izskaidro ▲ fenomenu. Alternatīvs viedoklis: ▲ nosaka pilnīga vai daļēja informācijas izdzēšanās iespēja. Pieņemts uzskatīt, ka ▲ *īslaicīgajā atmiņā* galvenokārt ir saistīta ar pēdu izdzēšanu, bet ▲ *ilgstošajā atmiņā* — ar informācijas kodēšanas un meklēšanas sistēmas traucējumiem. ▲ pilda svarīgu funkciju, atbrīvojot *apziņu* no neaktuālas informācijas. ▲ traucējumi var būt *atmiņas* patoloģijas un psihisko slimību sekas (sk. arī *hipermnēzija*).

aizsardzība, psiholoģiskā — reakciju kopums, kurš veidojas bērnībā un ir virzīts pret jebkuras informācijas apzināšanu, kas ir nesavienojama ar Es-tēlu vai Es-koncepciju un izraisa *trauksmi, kaunu, niecieru*. ▲ paredz nevēlamas informācijas pieņemšanas un pārstrādes norises pārmaiņas.

aizsardzības mehānisms — *psiholoģiskās aizsardzības* iekšējais līdzeklis un nodrošinājums. Pēc Z. Freida uzskatiem, ▲ var pildīt kā svarīgas funkcijas normālā psihē, tā arī kļūst par destruktīvu mehānismu patoloģijā. Ir pieņemts, ka aizsardzības aktivitāti vada (*Es*) *patība*. A. Freida min 9 galvenos ▲: 1) noliegšana, vērsta pret nevēlamas un nepatīkamas situācijas atspoguļošanas domā-

šanā, piemēram, alkoholiķu ģimene nesaskata alkoholisma pazīmes; 2) *represija*; 3) *projekcija*; 4) *pārvietošana*; 5) *sublimācija*; 6) reakcijas veidošana — nepieņemamo domu vai impulsa aizstāšana ar pilnīgi pretējo, piemēram, zēns, kas ir greisirdīgs pēc *Edipa kompleksa* uz savu tēvu, iestāta sev un citiem, cik labs ir viņa tēvs; 7) racionalizācija — nepatīkamās informācijas pārveidošana pieņemamā informācijā ar mākslīgu, psiholoģisku izskaidrojumu, piemēram, cilvēku neuztrauc filmā rādīto bērnu miršana bada nāvē Āfrikā, jo tā ir veca filma un tagad bads ir mazinājies arī Āfrikā; 8) *regresija* — izpaužas cilvēka uzvedības un domāšanas veids, kas ir tipisks iepriekšējiem vecumposmiem, piemēram, pirmsskolas vecuma bērns, kurš jau sen atteicies no mānēkļa, atkal tam pieķeras; 9) *fiksācija* — attīstības "iesaldēšana", proti, indivīds savā attīstībā nepāriet uz nākamā vecumposmu, piemēram, pieaugušais saglabā pusaudžu *maksimālismu*.

aizspriedums — nostādne, kas traucē adekvāti uztvert apkārtējo vidi un rīkoties tajā. Parasti ▲ izpaužas priekšstatos par būtiski atšķirīgiem sociālo grupu pārstāvjiem un veicina rasismu, antisemitismu, dzimumdiskrimināciju (seksismu) utt. ▲ diagnosticēšana nav vienkārša, jo cilvēks, neapzināti apšaubot ▲ sociālo pievilcību, it kā maskē ▲ *apziņā* un pats neapzinās, ka rīkojas aizspriedumaini. Atšķirībā no noskaņojuma ▲ nemainās arī tad, ja cilvēks saņem informāciju, kas ir pretrunā ar ▲ saturu.

aizture, psihiskā un fiziskā — attīstības aizkavēšanās, kas saistīta ar indivīda organiskiem un audzināšanas trūkumiem. Tās var būt ļoti ierobežotas (piemēram, kustību koordināciju aizture)

un var apvienoties ar normālu vai pat paātrinātu citu spēju attīstību. Tāda nevienmērība attīstībā ļauj diezgan veiksmīgi kompensēt ▲ un atjaunot pilnvērtīgu attīstību. Sk. arī *retardācija*, *pazemināta spēja mācīties*, *atpalicība mācībās*.

akalkulija (gr. *a* — noliegums; *calculatio* — skaitīšana) — nespēja rēķināt, veikt aritmētiskas darbības. ▲ ir saistīta ar galvas smadzeņu garozas bojājumiem, parasti — kreisās smadzeņu puslodes paura-pakauša-deniņu saskares zonās.

akcelerācija (lat. *acceleratio* — paātrinājums) — fiziskās un/vai (retāk) intelektuālās attīstības paātrinājums, saistīts ar individuālo attīstības tempu vai ar speciālu intensīvo mācīšanu. Jēdzienu ▲ lieto tad, ja bērniem un pusaudžiem spējas parādās agrāk nekā viņu vienaudžu lielākajai daļai. Parasti tieši ▲ gadījumi tiek uzskatīti par apdāvinātību kā kvalitatīvo spēju atšķirībā no citiem vienaudžiem, kas diez vai ir pareizi.

akcentuācija — sk. *īpašību uzsvēršana*.

akinēze (*a...* + gr. *kineo* — kustos) — grūtības, arī nevēlēšanās izdarīt kustības ar kādu ķermeņa daļu, veikt parastas, ātras, plastiskas ķermeņa kustības. ▲ saistīta ar smadzeņu patoloģiju.

akomodācija — sk. *adaptācija*.

akrofobija — sk. *fobijas*.

aktivitāte — uzvedības forma, kas atšķirībā no *reakcijas* paredz indivīda iniciatīvu un rīcības motīvu. ▲ dzīvnieku pasaulē ir ierobežota ar dzīvnieku dzīvībai nepieciešamo vajadzību apmierināšanu. Cilvēku aktivitātē parādās arī aktivitālā ▲, piemēram, badošanās, protestējot pret politisku lēmumu, vai apzināta pašupurēšanās. Īpaša nozīme ir *meklēšanas* ▲, kas nodrošina *stresa*

veiksmīgu pārvarēšanu un trūkumu *kompensāciju*. Sk. arī *darbība*.

aktivitātes fizioloģija — koncepcija, ko izstrādājis N. Bernšteins, lai raksturotu uzvedības mehānismus, kurus nevar izskaidrot, pamatojoties uz *reflektorās teorijas* pasīvi reaktīvajiem procesiem. Vissīkāk ir izpētīti kustību mācības, kustību regulācijas un *meklēšanas aktivitātes* mehānismi. ▲ pamatā ir vairāki principi: atgriezeniskās saites princips, kas signalizē nervu centrā par darbības rezultātiem (t.i., reflektorais aplis — sk. *reflekss*), speciālā smadzeņu aparāta princips, kurš nodrošina uzvedības plānošanu un programmēšanu un tās rezultātu analīzi, kā arī *meklēšanas aktivitātes* princips adaptīvas uzvedības veidošanā.

aktivizēšana — indivīda aktivitātes veicināšana; izglītībā — pedagoga darbība un pienākums iesaistīt audzēkņus aktīvā mijiedarbībā, lai nodrošinātu zināšanu labāku apguvi. Šo aktivitāti var veicināt, apzināti pieļaujot kļūdas un kopīgi tās labojot, izmantojot grupveida mācīšanu ar spēļu, diskusiju, sacensību u.c. palīdzību.

aktualizācija — psihiskās darbības objekta pārņemšana no latentā (neapzinātā) stāvokļa uz aktīvo (apzināto) stāvokli. Psiholoģi parasti runā par sakaru, vajadzību un motīvu ▲. Piemēram, bērības fotogrāfijas aplūkošana aktualizē atmiņas par draugiem un vēlēšanos ar viņiem satīties.

alālija (gr. *a* — noliegums; *lalia* — ruņa) — runas traucējumi, saistīti ar smadzeņu traumām dzimšanas vai postnatālajā periodā, arī ar smadzeņu slimībām. ▲ rodas neatkarīgi no bērna normāla dzirdes jutīguma un iespējām intelektuāli attīstīties atbilstoši savam vecumam. Parasti izšķir: 1) motoro ▲ —

nespēju pareizi vokalizēt; 2) sensoro ▲ — nespēju pareizi uztvert runu (sk. arī *valodas traucējumi*). Motorā ▲ saistīta ar artikulācijas grūtībām, iespējama runas sapratne. Sensorā ▲ — nespēja saprast runu, arī savējo, tādēļ arī ekspresīvā runa ir traucēta. ▲ ir saistīta ar smadzeņu bojājumiem tajās garozas zonās, kas saistītas ar runu.

aleksija (gr. *a* — noliegums; *lexis* — vārds, runa) — nespēja saprast, pazīt rakstu zīmes, lai gan burtus un vārdus slimnieks saskata. ▲ saistīta ar galvas smadzeņu garozas bojājumiem kreisajā puslodē. Pieaugušajiem saistīta ar *afāziju*. Bērniem ▲ mēdz būt kopā ar *alāliju* vai *afāziju*. ▲ ir saistīta ar aizkavētu spēju analizēt fonētiskās pazīmes, kas traucē apgūt lasīšanu. ▲ sastopama arī bērniem ar psihiskās attīstības atpalicību.

algoritmizēšana — sarežģītu praktisko un/vai teorētisko uzdevumu risināšanas apraksts ar *algoritma* palīdzību, lai vieglāk varētu izpētīt, apgūt un datorizēt šādu tipveida uzdevumu risināšanu. Mūsdienai izglītības psiholoģijā ▲ tiek izmantota, lai atvieglotu mācīšanās procesu un maksimāli samazinātu kļūdu skaitu. Visas datoru programmas paredz pilno ▲.

algoritms — jebkāda uzdevuma risināšanai nepieciešamais darbību secīgas kārtības norādījums, kuru izmantojot atrisināms konkrētais uzdevums.

alkoholisms — hroniska slimība, ko rada pārmērīga alkoholisku dzērienu lietošana. ▲ raksturīga patoloģiska tieksme pēc alkohola. ▲ veicina saslimušā psihisku un fizisku sabrukumu, kā arī sociālu degradāciju. ▲ kā slimība atšķiras no sadzīves dzeršanas un žūpošanas. Vieglis alkohola reibums rodas, ja alkohola daudzums asinīs ir 0,05–0,15%,

bet smags — ja asinīs ir vairāk nekā 0,2% alkohola. Raksturīgākā ▲ pazīme ir *abstinence* (t.s. pagūru sindroms). Tās simptomus vislabāk likvidē jaunas alkohola devas. Tā kā cilvēkam vajadzība pēc alkohola nav dabiska (kā, piemēram, pēc ūdens), tad ▲ gadījumā jārunā par patoloģiskas vajadzības veidošanos, kad cilvēka rīcība ir vērsta tikai uz šīs vajadzības apmierināšanu, bet pārējās tiek atvirzītas un pakārtotas šai vajadzībai. ▲ gadījumā cilvēkam sašaurinās interešu loks, darbs un sabiedriskā aktivitāte zaudē jēgu, tiek traucēta ģimenes dzīve. Ārstēšanā labāki rezultāti ir *psihoterapijai*, ko var kombinēt ar medikamentozu terapiju. Profilaksē nozīmīgākā ir pareiza audzināšana jau no *agrīnas bērnības*.

alkohola psihozes — psihiskas slimības, ko rada hronisks *alkoholisms*. Raksturīgākās ir delīrijs, halucinoze (dzirdes), greizsirdības *murgi*, Korsakova sindroms. Delīrijs izpaužas ar redzes ilūzijām un *halucinācijām*, kuru laikā visbiežāk rādās dzīvnieki, fantastiski briesmoņi, dinamiskas ainas. Alkohola halucinozes gadījumos pacients dzird balsis, bet apziņa ir skaidra un apkārtne tiek uztverta pareizi. Greizsirdības murgu gadījumos slimnieks ir pārliecināts par dzīvesbiedra neuzticību (tā biežāk rodas vīriešiem). Korsakova sindromu raksturo smagi atmiņas (galvenokārt — iegaumēšanas) traucējumi un nervu sistēmas bojājumi — polineirīts.

alternatīva (lat. *alternus* — pārmaiņus) — viena no divām vai vairākām iespējamībām, kas nepieļauj viena otru; arī nepieciešamība izvēlēties vienu no šīm iespējamībām.

altruistiska uzvedība — sociāli nozīmīga un grūta darbība bez savtīgiem nolū-

kiem. Parasti saistīta ar pašuzpurēšanu, atteikšanos citu vai sabiedrības labā. Piemēram, A. Šveicers savas filozofiskās un muzikālās karjeras virsotnē (viņš bija visā Eiropā slavens ērgelnieks un komponists) sāka studēt ārstniecību un aizbrauca uz Centrālāfriku ārstēt nabadzīgos cilvēkus. ▲ var izpausties arī ikdienas dzīvē. Sociālā psiholoģija ▲ pēta galvenokārt *lauka (dabiskajā) eksperimentā*, kad pētāmie nezina to, ka viņi ir pētīšanas objekts.

ambivalence (gr. *amphi* — apkārt, no abām pusēm + lat. *valentia* — spēks) — divpusējība; pretrunīgu uzvedības un pārdzīvojuma tendenču savienošana, kad pret vienu un to pašu objektu vienlaikus vērstas divas pretrunīgas attieksmes, tendences, piemēram, *mīlestība* un *naids*, vēlēšanās tuviest un mēģinājumi attālināties. Pieauguša cilvēka pārdzīvojumā tā var šķīst kā svārstīšanās, grūtības izvēlēties un pieņemt lēmumu, bet bērnam — kā pretrunīga uzvedība vai vienkārši kustības. Parasti ▲ parādās *intrapsiholoģiskajā konfliktā* un izraisa problēmas *pašregulācijā*. E. Bleiers, jēdziena ieviešējs, ▲ vērtēja no trim aspektiem: patvaļīguma, intelektuālā un afektīvā aspekta.

amīmija (gr. *amimia*: *a* — noliegums; *mimos* — atdarināšana) — sejas mīmiskās izteiksmības samazināšanās vai izzudums. *Emocijas* neizpaužas sejas izteiksmes maiņās. Mīmika nekustīga, sastingusi. Seja atgādina masku, skatiens — nekustīgs. Sastopama galvas smadzeņu garozas un zemgarozas bojājumu un arī psihisku slimību gadījumos.

amnēzija (*a...* + gr. *mnene* — atmiņa) — *atmiņas* vājums vai pilnīgs zudums — neatceršanās, robi *atmiņā*. Galvas

smadzeņu traumas gadījumā izšķir divu veidu ▲: retrogrādo un anterogrādo ▲. Retrogrādā ▲ izpaužas kā dažādā ilguma dzīves periodu (no dažām stundām līdz dažiem gadiem) aizmirstāna. Anterogrādā ▲ izpaužas kā nespēja atcerēties notikumus un faktus, kas notikuši pēc traumas. Korsakova sindroms ir ievērojami smagāka ▲ forma, kas izpaužas nespējā iegaumēt pat notiekošo. Atmiņas funkcionālo traucējumu gadījumos izšķir posthipnotisko ▲ (t.i., hipnozes laikā notikušā aizmirstāna) un aizsardzības ▲ (tādu notikumu aizmirstāna un izspiešana no atmiņas, kas traumē vai traucē personību).

amplifikācijas teorija (lat. *amplificatio* — palielināšana) — bērna audzināšanas teorija. Tās autors ir A. Zaporožecs. Uzskata, ka katram bērnības posmam piemīt savdabība un tam ir neaizvietoājama loma, tāpēc audzinātāja uzdevums ir nevis paātrināt attīstības procesu, forsējot dažādu konkrētu spēju agru attīstību, bet bagātināt bērna darbosanos vispiemērotākajā veidā tieši šim posmam. Sk. arī *sensitīvais periods*.

amūzija (gr. *mūsikos* — muzikāls) — traucēta mūzikas vai tās komponentu (ritma, toņa, tembra u. tml.) uztvere vai atskaņošana. Pat muzikāli izglītoti cilvēki nespēj atpazīt melodijas, atskaņot skaņdarbus. ▲ saistīta ar galvas smadzeņu bojājumiem labajā galvas smadzeņu puslodē denīņu un pieres zonā.

analģēzija (gr. *analģēs* — bezsāpīgs) — 1) iedzimts nejutīgums pret sāpēm, sāpju sajūtas neeksistēšana; 2) sāpju jutīguma samazināšana vai likvidēšana ar dažādu līdzekļu palīdzību (medikamenti, psihoterapija, masāža u.c.); 3) jutīguma zaudēšana kritiskās situācijās (*afekta* stāvoklī u.c.).

analītiskā psiholoģija — K. Junga darbos izveidotais psiholoģijas virziens. Līdzīgi Z. Freidam, atzīstot *bezapziņas* vadošo lomu cilvēka darbības regulācijā, līdzās individuālajai *bezapziņai* K. Jungs īpaši izcēla kolektīvo *bezapziņu*, kas ir kopēja visai cilvēcei un nekad nevar tikt apzināta. Kolektīvo *bezapziņu* veido cilvēces pieredze, kura iedzimtības ceļā tiek nodota no paaudzes paaudzei. Kolektīvo *bezapziņu* K. Jungs raksturo kā īpašu pirmtēlu jeb arhetipu kopumu. Arhetipi ir domāšanas, jūtu un izturēšanās stereotipi, kas ir izveidojušies cilvēces attīstības vēsturē un nostiprinājušies bioloģiski. *Apziņā* tie ir pārstāvēti dažādu mītu, rituālu un sapņu simbolu veidā. Personisko *bezapziņu* veido *kompleksi*, no kuriem nozīmīgākie ir “peršona” (“maska” jeb “sociālā āda”) un “ēna” (cilvēka personiskais ļaunums). Psihes centrā ir *patība* (*Es*). Patības attīstība ir cilvēka dzīves galvenais mērķis, kuru sasniegt cilvēkam palīdz reliģija. Personības attīstība notiek, *patībai* pakāpeniski integrējot pārējās psihs sastāvdaļas vienotā veselumā. Kompleksu analīzei K. Jungs izstrādāja *vārdu asociāciju metodi*. Mūsdienās plaši tiek lietota K. Junga izmantotā psiholoģiskā tipoloģija: introverti un ekstraverti. Zināšanas ▲ ļauj pilnīgāk un dziļāk izprast dažādu mītu un ticējumu, senās un mūsdienu mākslas simbolisko nozīmi. Viens no ▲ mērķiem ir palīdzēt indivīdam atpazīt un izprast savu iekšējo pasauli un veicināt indivīda respektu pašam pret sevi. Lai veicinātu indivīda izpratni par iepriekš neapzināto, psihoterapeits pievērš īpašu vērību indivīda sapņu interpretācijai. Šajos sapņos reizēm parādās K. Junga norādītie universālie “kolektīvās zemapziņas” tēli. Pēc

tam, kad indivīds ir pats sevi labāk izpratis un uzņēmies atbildību par savu rīcību, ▲ nākamais posms saistās ar to, ka indivīdam palīdz sintezēt vai savienot atpazītos apziņas un zemapziņas strāvojumus. Šo procesu K. Jungs nosauc par *individuāciju*. Viens no ▲ galamērķiem ir palīdzēt indivīdam izprast savu iekšējās potences būtību un šo potenci attīstīt pilnībā. ▲ īpaši uzsver psihoterapeita un pacienta mijiedarbību kā dialogu, kas veicina izaugsmi un jaunu personības sintēzi.

analizators (gr. *analysis* — izvietošana, sadalīšana) — I. Pavlova ieviests termins, kas apzīmē to nervu sistēmas veidojumu kopumu, kuru aktivitāte nodrošina iekšējās un ārējās vides informācijas (redzes, dzirdes, garšas u.c.) uztveršanu, pārstrādi un analīzi. Jebkurš ▲ ietver uztveršanas kompleksu, kurš sastāv no *receptoriem*, sajūtu orgāniem, kas pārvada CNS ceļus, muguras smadzeņu centriem, galvas smadzeņu stumbra (sk. *muguras smadzenes, galvas smadzenes*) un garozas daļas, kur tiek savākta un apstrādāta visa specifiskā informācija (sk. *lielo pusložu garoza*). ▲ savstarpējā saistība un ietekme (sk. *sinestēzija*) ir organisma mērķtiecīgu atbildes reakciju pamatā. ▲ klasifikācijas pamatā ir sajūtu objekts.

analīze (gr. *analysis* — izvietošana, sadalīšana) — domāšanas operācija, kas paredz domāšanas objekta sadali vienkāršākos pamatelementos, aspektos, lai izskatītu katru no tiem atsevišķi.

analoģija (gr. *analogos* — atbilstošs) — 1) noteikta veida līdzība, atbilstība starp diviem priekšmetiem, parādībām vai jēdzieniem; 2) domāšanas operācija, ar kuras palīdzību šo atbilstību iespējams noteikt.

anamnēze (lat. *an* + *amnis* — upe) —

medicinā — slimības vēstures daļa, kurā sakopoti biogrāfiskie dati, kas palīdz izprast slimības sākumu un tās attīstību, kā arī noteikt diagnozi. Psiholoģiskās konsultācijas gadījumā ar ▲ savākšanu saprot indivīda biogrāfijas pētīšanu, viņa attīstības īpatnības, ģimenes situāciju. Izšķir objektīvo un subjektīvo ▲. Subjektīvā ▲ ietver informāciju, kas iegūta no slimnieka vai klienta stāstījuma. Ar objektīvo ▲ saprot tuvinieku un radnieku iztaujāšanu, kā arī biogrāfijas faktu izpēti.

anketa — aptaujas lapa, kurā rakstiski formulēti jautājumi respondentam (aptaujāmajam). Anketas ievadā tiek motivēts un skaidrots pētījuma uzdevums, dota ▲ izpildīšanas instrukcija. Bieži ir vēlams pārlicināt pētāmo par iegūto atbilžu anonimitātes saglabāšanu. ▲ teksta beigās parasti ir pieņemts pateikties par piedalīšanos pētījumā. ▲ izplata ar masu informācijas un komunikācijas līdzekļiem (pasts, telefons u.c.) vai arī persona, kas veic pētījumu.

anketēšana — sociālpsiholoģisko pētījumu un citu nozaru metode, kurā pētnieka un respondenta mijiedarbība ir pastarpināta ar *anketu*. *Anketa* parasti satur norādi par ▲ mērķiem, instrukciju, jautājumus, iespējamo atbilžu variantus (ne vienmēr), no kuriem respondents izvēlas sev pieņemamo. ▲ var notikt gan individuāli, gan grupā klātienē (anketētājs pats izdala un savāc anketas, nereti tās tiek aizpildītas anketētāja klātbūtnē) vai neklātienē (piemēram, ar pasta starpniecību). ▲ iegūto datu objektivitāte ir atkarīga no daudzu nosacījumu ievērošanas: pareizas jautājumu izvēles un iespējas aptvert lielu skaitu respondentu un adekvātu statistisko datu analīzi. ▲ priekšrocība, salīdzinot ar intervēšanu, ir tā, ka ne-

ilgā laikā iespējams aptvert ievērojamu respondentu skaitu un gūt labāku datu kvantitatīvu apstrādi.

anticipācija (gr. *anticipatio* — aizsteigšanās priekšā) — 1) cilvēka spēja iepriekš paredzēt darbības rezultātu, t.i., domās aizsteigties priekšā notikumu attīstībai; 2) organisma gatavība reaģēt uz gaidāmo notikumu noteiktā veidā (piemēram, ar pozu).

anomālija — novirze no *normas* (likumsakarības) psihes attīstības procesā. Sk. arī *attīstības novirze*. ▲ ietver visu to, ko nevar uzskatīt par *normu*, bet tajā pašā laikā nevar uzskatīt arī par *patoloģiju*.

anomija — zaudēta vai traucēta spēja nosaukt priekšmetus vai atrast sarunā nepieciešamos vārdus. Biežāk sastopamas grūtības lietvārdu izmantošanā (amnestiskās *afāzijas* gadījumā). Darbības vārdu izmantošanas iespējas ir ierobežotas eferentās motorās *afāzijas* gadījumā. ▲ cēlonis ir galvas smadzeņu garozas bojājumi kreisās puslodes paurā-deniņu un pieres zonā.

anoreksija (*anoreksia nervosa*) — psihosomatiska slimība pusaudžu vecumā, kas izpaužas distrofijā, nespēkā, miega un orientēšanās laikā un telpā traucējumos, halucinācijās. Bieži rodas meitenēm (pieaugušajiem un jauniešiem daudz retāk) sakarā ar vēlēšanos uzlabot savu izskatu, ievērojot stingru diētu. Tās cēlonis ir vēlme saglabāt augstu statusu vienaudžu grupā, kur pievilcība ir viens no svarīgākajiem kritērijiem cilvēku attiecībās. Dažreiz rodas kopā ar *nervu bulīmiju*. Šiem slimniekiem ir īpaši raksturīgs ir tas, ka viņiem piemīt pastiprinātas bailes, ka viņi varētu kļūt tukli, pat ja viņi patiesībā ir stipri izkā-mējuši. Nozīmīgi, ka ar ▲ slimojošās personas neadekvāti uztver sava ķermeņa reālo izskatu, respektīvi, viņas sevi

uztver un izjūt kā daudz tuklākas nekā patiesībā. Nereti slimībai pievienojas *amenoreja*. Tā ir smaga slimība, slimniekam bieži nepieciešama hospitalizācija. Slimība reizēm beidzas ar nāvi. Ir konstatēts, ka ▲ visbiežāk izpaužas mūsdienu tehnoloģizētās kultūrās, kur tievas sievietes tēls tiek uzsvērts kā ideālais. Pētījumi norāda, ka ▲ var būt arī jaunas sievietes pašizteiksmes veids (pašai sev ļoti bīstams pašizteiksmes veids), kā pretoties pret autoritārismu un kontroli vai arī kā reakcija pret pārciestām varmācībām. ▲ ārstē, izmantojot speciālu psihoterapiju.

antisociāla uzvedība — uzvedība, kas ir pretrunā ar vispārīgām sociālām *normām* un *vērtībām* (piemēram, kriminālnoziedzumi, jebkura veida *vardarbība*, *agresija*). ▲ sekas ir izolācija sabiedrībā (ne tikai, piemēram, cietumā, bet arī pašizolācija). ▲ veicina *nelabvēlīgi audzināšanas stili*, sociālā taisnīguma trūkums un nabadzība.

apātija (gr. *apatheia* — nejutīgums, vienaldzība) — interešu zudums, pilnīga vienaldzība pret sevi un apkārtējo pasauli. *Garastāvoklis* nav ne pacilāts, ne nomākts. Parasti rodas mazkustīgums vai pat pilnīgs sastingums. ▲ gadījumā cilvēks savu stāvokli nejūt kā kaut ko nepatīkamu, tāpēc arī ne par ko nesūdzas.

apercepcija (lat. *ad* — pie, *perceptio* — uztvere) — uztveres atkarība no iepriekšējās pieredzes; arī uztveres procesa beidzamā, visskaidrākā fāze, kurā pašreiz uztvertais tiek apzināts, identificēts un salīdzināts ar iepriekšējās pieredzes uztvērumiem. Retāk tiek skaidrots kā pārejas akts no neapzinātā uz skaidri apzināto.

apjēgšana — 1) jēgas atrašana; 2) spēja risināt uzdevumus ar nepilnu vai nen-

teiktu nosacījumu, šis process.

mācība — sk. *mācība*.

apmānīšana — apzināta nepatiesu ziņu sniegšana; citu cilvēku dezinformācija, lai sasniegtu sev izdevīgu rezultātu. Parasti gandrīz visos gadījumos ▲ ir ne tikai amorāla (pretrunā ar patiesības *normu*), bet arī nelietderīga pašam cilvēkam. Iegūstot labumu konkrētā situācijā, viņš daudz vairāk zaudē nākotnē, jo uzticība ir ļoti nozīmīga un būtiska.

apmulsums, apjukums — emocionālais stāvoklis, ko izraisījis cilvēkam negaidīts notikums (galvenokārt sociālās mijiedarbības procesā), kurš prasa daudz ātrāku darbības maiņu, nekā viņš to spēj. ▲ var izraisīt kā darbības bremzēšanu, tā arī haotisku darbību ar grūti prognozējamām un dažreiz ļoti negatīvām sekām, pat uzvedības destrukciju un saslimšanu. Parasti ▲ samazināšanu veicina *pašregulācijas* attīstība, pirmām kārtām emocionālā izturība un *saskarsmes* prasmes.

apraksija (gr. *apraxia* — bezdarbība) — kūtums, grūtības vai nespēja izpildīt mērķtiecīgas kustības vai darbības, ko agrāk vienmēr ir izdevies veikt. Cilvēks spēj kustināt locekļus, tajos nav jušanas traucējumu. ▲ ir saistīta ar smadzeņu garozas pieres un paura daivas bojājumiem. Parasti izšķir sešus ▲ veidus: 1) kinestētiskā; 2) telpiskā; 3) kinētiskā; 4) pieres regulācijas; 5) apraktognozija; 6) orālā ▲.

apspiešana (vāc. — *Unterdrückung*, angl. — *suppression*) — 1) psihoanalīzē ▲ ir vairāk vai mazāk apzināta cenšanās izspiest no *apziņas* nepieņemamo Ego un Super Ego saturu, kas saistīta ar *dziņu*, vai arī tā turēšana *bezapziņā*; 2) sociālā konflikta teorijās ▲ saprot kā *konflikta* vienas puses darbību, vērstu

uz pretējās puses sociālās iespējas ierobežošanu un/vai iznīcināšanu. Sk. *izspiešana*.

aptauja — pētījumu metode, lai pēc aptaujāto sacītā gūtu sākotnējo informāciju par subjektīvām nostādnēm. Ir divu veidu ▲: 1) mutiskā ▲ — brīva un iepriekš plānota intervija, kad jautājumi ir jau iepriekš sagatavoti; 2) ▲ ar *anketu*, kuru aizpilda pats intervējamais un kurā var būt kā atklātie jautājumi (bez jebkāda ierobežojuma), tā arī vairāki atbilžu varianti, no kā jāizvēlas viens vai kas jāsaliek subjektīvi nozīmīgā secībā.

apzināšana — jebkāda neapzināta satūra ieviešana *apziņā*. Sk. arī *refleksija*.

apziņa — cilvēka psihs struktūra, kas nodrošina aktuālā tēla un zināšanu par apkārtējo pasauli diferenciāciju un kas veidojas kā sociālās mijiedarbības produkts un mehānisms. ▲ saturu nodrošina *izziņas sfēra* — *uztvere, atmiņa, domāšana* un iztēle, bet ▲ strukturēšanu — *emocionālā sfēra*. Pateicoties ▲, cilvēks ir spējīgs atdalīt un atšķirt savas zināšanas un priekšstatus no aktuālajām sajūtām. Dzīves laikā ▲ sāk izpausties caur *pašapziņu* (pirmā diferenciācija "Es — ne-Es" un tālāk "Es — citi", "cilvēki — priekšmeti" utt.). Īpašu nozīmi šis jēdziens iegūst psihoanalīzē, kur apziņā neapzinātais Id tiek stingri nodalīts no Ego struktūras, kuras saturs veidojas caur uztveri. Pēc Z. Freida, ▲ nevar būt priekšstati, kas ir pretunā ar eksistējošām sociālajām *normām* un indivīda apgūtajiem priekšstatiem un uzskatiem. Lai aprakstītu tos ideālos kritērijus, pēc kuriem notiek ▲ satūra veidošana, Z. Freids ievieš jēdzienu *Super-Es (pāresnieks)*. ▲ pamatelementi ir tēli un zīmes, pirmām kārtām valoda kā galvenā sociāla zīmju

sistēma. Mūsdienu psiholoģijā ▲ saturs ir galvenais pētišanas objekts, uz to ir orientēti visi *testi, aptaujas, intervijas* utt.

apziņa, aptumšota — psihiatrijā — psihiskais stāvoklis, ko raksturo vairākas kopīgas pazīmes: 1) atrautība no ār pasaules (samazinās apkārtējās pasaules ietekme uz slimnieku, viņš arvien vairāk noslēdzas sevī, iekšējā pasaule var būt gan bagāta ar patoloģiskas fantāzijas radītiem tēliem, gan arī tukša, bez psihopatoloģiskiem pārdzīvojumiem; ārējās pasaules atspoguļojums kļūst blāvs, fragmentārs, izkropļots); 2) dezorientācija (sākumā — laikā, telpā, tad — savā personībā); 3) domāšana kļūst saraustīta, zūd spēja aptvert situāciju kopumā, spriedumi kļūst nepamatoti, pavirši, runa nesakarīga; 4) atmiņas par ▲ periodu ir fragmentāras vai to nav nemaz (pēc *apziņas* noskaidrošanās pacients šo periodu vai nu pilnīgi neatceras, vai atceras tikai daļēji).

arhetips (gr. *arhē* — sākums; *typos* — pēda, forma) — antīkās filozofijas vēlinā perioda pirmtēls, ideja; K. Junga analītiskajā psiholoģijā — sākotnējās, iedzīmtas psihiskās struktūras (tēli, motīvi), ko satur kolektīvā bezapziņa, tās ir vispārcilvēciskās simbolikas (sapņu, mītu, pasaku u.c.) pamatā.

asociācija — divu (vai vairāku) objektu saistība apziņā.

asociāciju psiholoģija — 19. gs. filozofiskā un eksperimentālā psiholoģija, kas pētīja cilvēka psihisko dzīvi kā sajūtu (vai ideju) plūsmu, kur šie pamatelementi ir saistīti cits ar citu uz dažādu tipu asociāciju pamata (līdzības un kontrasta, cēloņu un sekū, saskares telpā un laikā asociācija). Šī psiholoģija kā pētišanas metodi izmantoja intro-

spektīvo (pašnovērošanas) eksperimentu, kur pētāmajam (parasti ļoti pieredzējušam zinātniekam) vajadzēja aprakstīt to, kas viņam saistībā ar *stimulējo materiālu* parādās *apziņā*.

asociāla uzvedība — uzvedība, kas veidojas un izpaužas neatbilstoši vispārējām sabiedrības *normām* un gaidīšanām; tai nav nekādu sabiedriski svarīgu vai derīgu funkciju (piemēram, narkomānija un dzeršana, kas netraucē un neierobežo citus cilvēkus). Atšķirībā no sociāli produktīvas darbības ▲ neveicina indivīda vai grupas spēju attīstību. Parasti ▲ izraisa fiziska vai garīga rakstura traucējumi.

asprātība — smalka humora izjūta, spēja uztvert un izteikt notikušā humoristisko aspektu. Uzskata, ka ▲ ir saistīta ar vispārīgām intelektuālajām spējām. Z. Freids uzskatīja, ka šī spēja nošķir neapzinātu informācijas pārstrādi no apzinātas humoristiska teksta saprašanas (negaidīts kontrasts vai neadekvātums) un paredz gandarījumu, pateicoties psihiskās enerģijas ekonomijai.

astēnija (gr. *astheneia* — nespēks, vājums) — psihisks un fizisks nespēks. ▲ pazīmes ir viegla nogurdināmība pēc jebkura sasprindzinājuma un niecīgas piepūles, nespēja izturēt sasprindzinājumu un vispārēja psihiskās aktivitātes pazemināšanās. Cilvēks kļūst pārmērīgi jutīgs pret trokšņiem, pilgtu gaismu, sarunas saturu, pat balsis intonāciju. *Garastāvoklis* ir svārstīgs, moka galvas sāpes, ir nemierīgs miegs, veģetatīvi traucējumi. ▲ ir bieža un nespecifiska slimības pazīme, parasti rodas somatisku slimību gadījumos, pēc pārciestām galvas traumām, infekcijām, intoksikācijām, ilgstošas fiziskas un psihiskas pārpūles. ▲ var būt arī pirmā somatiskās slimības sākuma izpausme.

ataksija (gr. *ataxia* — nekārtība) — kustību koordinācijas un līdzsvara traucējumi. Kustības ir iespējamās, bet tās ir neveiklas, neprecīzas, locekļi bieži vien nesasniedz savu mērķi. ▲ saistīta ar smadzeņu un muguras smadzeņu bojājumiem.

atbalsta terapija — viens no galvenajiem psihoterapijas veidiem, arī palīdzības sniegšanas stratēģija, kuras pamatmērķis ir palīdzēt cilvēkam saglabāt pašcieņu un ticību sev, turpinot aktīvu sociālo dzīvi. ▲ par galveno izvirza klienta pašcieņas attīstību. ▲ var būt iekļaušanās galvenā metode vai arī tikai papildmetode, kas veido psihologa un klienta mijiedarbības fonu.

atbalstīšana — individualizētas uzmanības izrādīšana pret cilvēku, emocionālā pieņemšana un palīdzība tad, kad tā ir nepieciešama. Viens no vecāku pienākumiem ir atbalstīt savus bērnus. Parasti visvairāk ▲ ir vajadzīga tiem cilvēkiem, kas īslaicīgi vai ilgstoši ir objektīvi ierobežoti savā aktivitātē (bērni, veci cilvēki, slimojošie utt.). Bērns ▲ palīdzību vajag pakāpeniski samazināt, dodot bērnam un pusaudzim iespēju rīkoties patstāvīgi, ļaujot izdarīt savu izvēli un pašiem par to atbildēt.

atbildība — vispārzinātniski — personas vai organizācijas pienākums; paškontroles nepieciešamība; rūpes par savas darbības procesu un sekām.

atbildības izjūta — apzināts savas rīcības vērtējums; personas spēja, kas iegūta noteiktā socializācijas posmā, nopietni vērtēt savus vārdus, darbību, rīcību, atbildēt par savu izvēli un tās sekām savā un citu priekšā. ▲ paredz pašnovērtējuma spēju, *refleksijas* un *decentrācijas* attīstību. ▲ ir pretēja *infantilismam*.

atdarinājums — primārais un universālais attīstības un pieredzes apgūšanas

mehānisms, kas bērnam nosaka jaunu spēju apguvi. ▲ ietver arī *identifikāciju* ar ▲ objektu. Jebkāda ▲ nevajadzīga ierobežošana aizkavē bērna attīstību. Sk. arī *imitācija*.

atgriezeniskā saite — informācija, ko cilvēks saņem par savas darbības rezultātiem; ▲ dod cilvēkam iespēju ieviest nepieciešamās korekcijas savā darbībā (piem., skolotājs pēc jaunās vielas izskaidrojuma liek skolēnam atkārtot to, lai pārbaudītu adekvātu saprašanu vai arī skolēnu uzmanību).

atkarība, emocionālā — attiecības, kurās kādam jāpaļaujas uz citiem cilvēkiem vai lietām, lai izdzīvotu vai iegūtu atbalstu; tendence paļauties uz citiem cilvēkiem (aprūpe, drošība un pajumte). Parasti šī tendence ir normas robežās, bet pārlieka ▲ pakāpe liecina par *neirozi*, *regresiju*, *infantilismu* vai emocionālās nedrošības izjūtu.

atkarīga personība — ▲ raksturo pilnīga pasivitāte savstarpējās attiecībās, atteikšanās no atbildības, bezpalīdzība, *mazvērtības komplekss*. Šādi cilvēki var biežāk kļūt par *vardarbības* upuriem. Ļoti bieži ▲ ir *autoritatīvas audzināšanas* sekas.

atkārtojums — pedagoģijā ir uzskatāms par galveno līdzekli un mehānismu mācību satura apgūšanai, *zināšanu* un *iepaņu* attīstīšanai. Psiholoģiski ne katrs ▲ ir efektīvs, bet tikai tāds, kurš ir nodrošināts ar apzināto un veicinošo *atgriezenisko saiti* un paredz nepieciešamās variācijas un uzlabošanu. Šo nosacījumu ignorēšana parasti izraisa garlaicību un intereses zaudēšanu par mācībām.

atmiņa — spēja saglabāt un atcerēties iepriekšējo pieredzi. Psiholoģijā ▲ piešķaita pie to psihisko procesu kategorijas, kas piedalās jebkuru citu psihisko

aktu nodrošināšanā, uzturot to veselumu. ▲ savieno subjekta pagātni, tagadni un nākotni, un tai ir svarīga loma izziņas, attīstības un mācību procesos. Eksperimentāli psiholoģiskos pētījumus 19. gs. pēdējā ceturksnī aizsāka G. Ebbinghaus, kas noskaidroja svarīgas kvalitatīvas likumsakarības bezsaturīga stimula materiāla iemācīšanās, saglabāšanās un iegaumēšanās. ▲ pētīšana un modelēšana visplašāk tiek veikta *kognitīvajā psiholoģijā*. ▲ analīzes psiholoģiskajā līmenī pieņemts izskatīt vairākus ▲ klasifikācijas veidus. Atkarībā no iegaumējamā materiāla modalitātes ▲ ir pieņemts iedalīt: 1) kinestētiskajā; 2) redzes; 3) dzirdes; 4) taktīlajā; 5) ožas; 6) garšas ▲. Atkarībā no iegaumējamās informācijas rakstura izšķir emocionālo, kustību, vārdiski loģisko un tēlaino ▲. Dažreiz izdala arī verbālo (mutisko) un neverbālo (veidolu) ▲. Cita klasifikācija nodala vēl vairākus desmitus ▲ veidu. Galvenās ▲ struktūrvienības — *sensorie reģistri*, *islaicīgā* (operatīvā) un *ilgstošā* ▲. ▲ kā psihiskais process ietver sevī vairākus atsevišķus procesus — *iegaumēšanu*, *saglabāšanu*, informācijas *meklēšanu*, *atcerēšanos* un *aizmīršanu*. Dažkārt tiek runāts arī par ▲ (un atcerēšanās) līmeņiem — *atvieglojumu*, *atpazīšanu* un *reprodukciju*. ▲ pamatā ir nervu sistēmas spēja saglabāt informāciju, pateicoties noteiktām pārmaiņām nervu šķiedrās, atbildot uz iedarbību. Tās var izpausties vai nu atsevišķu neironu un to kopumu elektroniskās aktivitātes pārmaiņās, vai arī šķiedru bioķīmiskās pārmaiņās molekulārā līmenī (DNK, RNK un citu struktūru). ▲ procesi norisinās ar galvas smadzeņu dažādu struktūru palīdzību. Piemēram, kreisā puslode parasti ir saistīta ar diskrētās zīmju informā-

cijas (vārdiski loģiskās, verbālās informācijas) apstrādi un glabāšanu, bet labā puslode — ar analogu tēlu (telpiskās) informācijas apstrādi un glabāšanu.

atmiņa, eksplīcītā (tīšā) — atmiņas veids, kas atšķirībā no *implicitās atmiņas* ir balstīts uz patvaļīgu (tīšu; tādu, kas prasa no cilvēka apzinātu piepūli) iegaumēšanu vai pieredzes atkārtošānu. ▲ un *implicitās atmiņas* izdalīšana un atšķirība ir noteikta, vadoties pēc datiem, kuri iegūti no cilvēkiem, kas slimo ar amnēziju, un kuri demonstrē *implicitās atmiņas* saglabāšanos un ▲ traucējumus. Taču vairākos pētījumos šo atmiņas veidu atšķiršana ir šaubīga.

atmiņa, epizodiskā — *ilgstošās atmiņas* hipotētisks iedalījums, kas glabā informāciju par datētām (laikā) epizodēm un cilvēka personiskās dzīves notikumiem. Šo jēdzienu 1972. gadā ieviesa E. Tulvings. ▲ glabājas, piemēram, informācija par vakardienas pusdienām, uzdotā atbildi, pirmo skolas apmeklējumu utt., bet informācija par pusdienām vispār, par uzdotā atbildēšanu un skolas apmeklējumiem vispār atrodas *semantiskajā atmiņā*.

atmiņa, ilgstošā — atmiņas apakšsistēma ilgstošai zināšanu, iemaņu un prasmi glabāšanai, kam acimredzot ir neierobežota ietilpība. Informācijas glabāšanas ilgumu ▲ ierobežo cilvēka mūža ilgums, bet tās apjomu — laika posms, kurā viņš spēj uztvert un apgūt informāciju. ▲ piemīt sarežģīta struktūra un dažādas kodēšanas un zināšanu uzrādīšanas formas glabāšanas sistēmā. Iegaumēšanas stabilitāte un informācijas pieejamība ▲ ir atkarīga no tā, kāds pazīmju veids vispirmām kārtām izmantots tās apstrādes procesā. Informācija, pirms nonāk ▲, vispirms atro-

das *islaicīgajā atmiņā*. Informācijas pārveides mehānisms no *islaicīgās atmiņas* uz ilgstošo ir atkārtošana. Ja atkārtošana ir mehānisks raksturs, tad informācijas glabāšanas efektivitāte ▲ nav augsta. Materiāla pārveidei loģiskajās saistībās piemīt izšķiroša nozīme ilgstošas un stabilas informācijas saglabāšanā. Tēlainā informācija acimredzot ▲ var nonākt bez atkārtošanas mehānismu lietošanas. ▲ atrodas dažādas iegūto zināšanu organizēšanas un sakārtotības formas, kuras nodrošina ātru vajadzīgās informācijas atrašanu. Piemēram, jēdzieni ir sakārtoti semantiskā režģa veidā, kura mezglos ir hierarhiski izvietoti sugu un ģinšu jēdzieni. Iespējami arī citi zināšanu organizācijas veidi — shēmas, prototipu, pazīmju komplektēšanas u.c. veidi.

atmiņa, implicitā (netīšā) — atmiņas veids, kas atšķirībā no *eksplīcītās atmiņas* nav balstīts uz iepriekš nodomātu iegaumēšanu un parādās darbībā un rīcībā. Mūsu pieredze sastāv pārsvarā no netīšā ceļā iegaumētās informācijas. ▲ saturs ir atkarīgs no cilvēka vajadzības, intereses, nostādnes, garastāvokļa (sk. *atmiņa, eksplīcītā*). Pētījumi rāda, ka labāk saglabājas ▲ informācija, kura ir tuvāk darbības mērķim.

atmiņa, islaicīgā — viens no atmiņas pamatblokiem, kas nodrošina aktuālas informācijas noturēšanu uz neilgu laiku un darbu ar šo informāciju. Bieži ▲ sauc par operatīvo vai darba atmiņu. ▲ saņem informāciju no *sensorā reģistra* un pārnes to tālāk *ilgstošajā atmiņā* jau citā formā. Parasti atsevišķu informācijas elementu apjoms ▲ ir strikti ierobežots, tas ir 7 ± 2 vienību robežās.

atmiņa, semantiskā (lat. *semantus* — ar jēgu, nozīmi) — jēgas atmiņa, atmiņa par nozīmēm. *Ilgstošās atmiņas* veids,

kas glabā informāciju par vārdiem, jēdzieniem, noteikumiem, abstraktām idejām. ▲ ir cilvēka valodas lietošanas pamatā. ▲ kā apakšsistēmu ietver *epizodi*.

atmiņa, sensorā (sensorie registri) — redzes, dzirdes sensoro pēdu īslaicīga saglabāšana, kas pieejama turpmākajai kognitīvai apstrādei. ▲ terminu 1967. gadā ieteica lietot V. Naisers. Fenomenoloģiski tā parādās, piemēram, pēc acu aizvēršanas kā ātri izgaistošs tikko redzētā tēls vai ātri pagaistoša tikko kā dzirdētās skaņas sajūta. Redzes (ikoniskās) glabāšanas ilgums ir apmēram viena sekundes ceturtdaļa, glabāšanas apjoms pārsniedz dzirdes *īslaicīgās atmiņas* apjomu. Informācija ▲ nepadodas subjekta netīšai kontrolei, tā spēj "summēties" (apkopot secīgi pēc īsa laika sprīža piedāvātu stimulu pēdas).

atmiņas pēdas — uztvertā notikuma *kods*, kas atmiņas sistēmā ieguvus priekšstatu (attēlojumu). Tiek pieņemts, ka ▲ ir nervu šķiedras noteikta veida pārmaiņas, ko radījusi aktivitāte, kura saistīta ar atcerēšanos. Psiholoģijā tiek aplūkota sensori perceptīvo (modāli specifisko), fonemātisko, semantisko un citu *kodu* pēdu pārstāvēniecība atmiņā.

atpalcība mācībās — bērna vai pieaugušā nosacīta nespēja sekot mācību darbā saviem vienaudžiem objektīvu vai subjektīvu iemeslu dēļ. Sk. *bērni ar speciālām vajadzībām izglītībā; pazemināta spēja mācīties*.

atpazīšana — process, kurā uztveramais objekts tiek attiecināts uz vienu no iepriekš noteiktām klasēm (*kategorijām*). ▲ galvenais mehānisms ir objekta perceptīvā apraksta salīdzinājums ar atmiņā jau agrāk noformēto objektu klašu vai *kategoriju* komplektu. ▲ ļauj

egli attiecināt pie skuju koku *kategorijas*, bet bērzu — pie lapu kokiem. ▲ pēta, salīdzinot ātruma un precizitātes rādījumus, kas iegūti, fiksējot atpazīšanas laiku.

atrakcija (lat. *attrahere* — valdzināt) — personību savstarpējās uztveres fenomēns, kas ietver sevī vienas personas tiekšanās pakāpi pēc otras, kā arī dažādu emocionālo attiecību veidošanos pret uztveramo cilvēku. ▲ var aplūkot kā sociālās nostādnes īpašu veidu, kas virzīts pret atsevišķu individu. ▲ ir arī: 1) attiecību veidošanās process; 2) attiecību zināma kvalitāte (piemēram, *simpātija*).

atribūcija (lat. *attributio* — izteicējs) — noteiktu īpašību, emociju, motīvu u.c. piedēvēšana sev, citai personai vai grupai, turklāt šis raksturojums atrodas ārpus indivīda uztveres lauka un ir atkarīgs no paša indivīda personiskās pieredzes. ▲ izpaužas indivīda spriedumos par sevi un citiem cilvēkiem. Sk. arī *projekcija* un *sociālā percepcija*.

atrofija (gr. *atrophia* — barības trūkums, novājēšana) — pārmaiņas audos vai orgānos, kas saistītas ar vielmaiņas, šūnu barošanās traucējumiem. Audi vai orgāni samazinās savā apjomā sakarā ar šūnu samazināšanos. ▲ var būt normāla fizioloģiska parādība, kas saistīta ar attīstības īpatnībām (jaunpiedzimušajam atrofējas nabas asinsvadi). Patoloģisku ▲ rada dažādi kaitīgi faktori, kuru iespaidā rodas audu un orgānu funkciju pārmaiņas. Piemēram, galvas smadzeņu nepietiekamas asinsrites dēļ rodas garozas šūnu atrofija un pazeminās un mainās psihiskās funkcijas, kas saistītas ar šīm smadzeņu zonām. Pārnestā nozīmē ▲ — jūtu vai citu psihisko spēju notrulināšanās.

atslēga (testa) — primāro testa datu apstrādes līdzeklis. Ar tās palīdzību notiek pētījuma uzdevumam atbilstošās informācijas atšifrēšana.

atspoguļošana — filozofijā — materiālo objektu vispārīga īpatnība; jebkura objekta reakcija uz citiem objektiem, kas atrodas mijiedarbībā ar šo objektu; šī reakcija kaut kādā aspektā atbilst kā ietekmējošā objekta īpatnībām, tā arī mijiedarbības veidam. Piemēram, zemes virsma atspoguļo cilvēka soļus (pēdas), bet mūsu psihe atspoguļo caur tēliem un pārdzīvojumiem visu to, kas mums ir vajadzīgs vai var kļūt vajadzīgs. Parasti ▲ spējas augu valstī dēvē par uzbudināmību, bet dzīvnieku pasaulē — par jutīgumu.

atstumtais (grupā) — cilvēks, kurš gandrīz nemaz nav iekļauts grupas komunikācijā un mijiedarbībā, kuram ir zems sociometriskais statuss un kura viedoklis citiem grupas locekļiem ir nenozīmīgs. Bieži bērnu vai pusaudžu vidē kādu atstumj vai neuzņem viņa atšķirību dēļ. Šo izolāciju var pārdzīvot kā *vientulības* un nesapratnes izjūtu, kā atbalsta trūkumu.

atstumtie bērni — bez uzraudzības atstātie bērni, kam liegta uzmanība un *mīlestība*. Parasti ▲ dzīvo nelabvēlīgās ģimenēs vai valsts (pašvaldības) iestādēs, kur pret viņiem tiek vērsta *fiziska* vai *emocionāla vardarbība* (▲ bieži bēg no tām un patveras neapdzīvotās, pamestās telpās, pie asociālām grupām). Sk. arī *sociālā deprīvācija, audzināšanas stils bez uzraudzības, vardarbība: 1) fiziskā, 2) seksuālā, 3) emocionālā*.

atsvešināšanās — psiholoģijā — subjektīva izjūta, kas paredz cilvēka distancēšanos jeb atdalīšanos no savas darbības rezultāta un no visiem sociālās vides elementiem, kuri bija saistīti ar šo dar-

bību. To visu cilvēks sāk uztvert kā svešu, sev nepiederīgu vai ļoti tālu. ▲ ir saistīta ar *vientulības, atšķirtības* un šķiršanās izjūtām, kā arī ar cilvēka sociālo pasivitāti. Reizēm cilvēks izjūt ▲ no valsts kā no politiskām struktūrām, kas ļaunprātīgi risina visus jautājumus, neņemot vērā cilvēku intereses un vēlēšanās. Dažreiz ▲ ir *iemācītās bezpalīdzības* rezultāts.

atšķirtības trauksme (angl. *separation — anxiety disorder*) — bērības *trauksmes* izpausme, ko raksturo pārmērīgas bailēs būt atšķirtībā no saviem tuvākajiem cilvēkiem vai prom no mājām. Šī *trauksme* izpaužas arī bailēs par to, ka ar pašu vai tuviniekiem prombūtnē varētu notikt kaut kas traģisks.

attapība — 1) indivīda spēja atrast problēmai neparastu risinājumu, ātri rast izeju no sarežģīta stāvokļa; 2) spēja atrast uzdevuma risinājumu, ja arī trūkst pieredzes vai attiecīgu līdzekļu.

attapības uzdevumi — uzdevumi, kas prasa ne tik daudz konkrētas *zināšanas*, cik spēju meklēt netradicionālu risinājumu, pārveidojot šo uzdevumu nosacījumus (piemēram, mīklas).

attiecības — sakari starp personām vai grupām, kuriem ir ne tikai subjektīva, bet arī objektīva nozīme. ▲ var būt "vertikālas" (vadītājs — pakļautais) vai "horizontālas" (starp partneriem), sadarbības vai konkurences ▲, arī radniecīgas, draudzīgas, ekonomiskas, politiskas utt. Socializācijas procesā cilvēkam jāiemācās iesaistīties jau eksistējošā attiecību sistēmā, veidot jaunas attiecības un pastāvīgi uzturēt sakarus. Psiholoģijā galvenokārt nodarbojas ar *personu attiecībām* un īpaši ar *vienaudžu un ģimenes attiecībām*.

attiecības, ģimenes — sakari starp cilvēkiem savā ģimenē, pirmām kārtām

starp laulības partneriem, kas paredz pastāvīgu formālo un neformālo tiesību un pienākumu kopumu, kā arī specifisku normu un gaidīšanu izveidošanu. Tā, piemēram, laulāto partneru starpā parasti pastāv ar savstarpējo uzticēšanos saistītas gaidīšanas.

attiecības, personu — subjektīvi pārdzīvojama cilvēku savstarpējā saistība, kas objektīvi (ārēji) izpaužas *saskarsmē*. ▲ ir ieviržu, orientāciju, stereotipu un ekspektāciju sistēma, ar kuras starpniecību cilvēki uztver un novērtē cits citu.

attiecības, vienaudžu — sakari starp cilvēkiem savā vecumā, kas sāk veidoties, sākot jau ar *pirmsskolas vecumu*. Tas nozīmē, ka pilnvērtīga attīstība nevar notikt bez bērna mijiedarbības sava vecuma sabiedrībā. Īpaša nozīme šim ▲ ir pusaudžu vecumā, kad veidojas draudzība un rodas nepieciešamība pierādīt citiem savu pilnvērtīgumu. Dažkārt problēmas rodas ģimenēs ar vienu bērnu, kurās vecāki bieži vien aizliedz bērnam saskarsmi ar vienaudžiem. Tā ir *emocionālā vardarbība*, kas izraisa grūtības *personības attīstībā*, jo ▲, jau sākot ar pirmsskolas vecumu, nevar kompensēt tikai ar pieaugušu un bērna attiecībām.

attieksme — izturēšanās pret dažiem cilvēkiem vai objektiem citādāk nekā pret pārējiem, piešķirot viņiem pozitīvu vai negatīvu vērtību. Attiecības paredz kaut kādu ▲ pret tiem cilvēkiem, kas ir iesaistīti konkrētos sakaros, bet ▲ var būt arī pret tādiem cilvēkiem, ar kuriem indivīdam nav nekādu attiecību (piemēram, pret māksliniekiem vai politiķiem).

attīstība — viena no fundamentālajām filozofiskajām kategorijām, kas raksturo neatgriezenisku un likumsakarīgu materiālo un ideālo objektu maiņu, kā

kvalitatīvo, tā arī kvantitatīvo. Psiholoģijā ▲ var būt: a) visas kvantitatīvās un kvalitatīvās pārmaiņas, kas notiek ar indivīda psihi dzīves laikā; b) konstruktīvas pārmaiņas, kuras var raksturot kā brieduma un jaunu spēju parādīšanos. Ļ. Vigotskis sniedz divus savstarpēji saistītus ▲ aprakstus: 1) pāreja no naturāliem (dabiskiem) uz augstākiem (kulturāliem) psihiskiem procesiem; 2) vielas (dabiskas parādības) pārvarēšana ar formu (aktīvs pamats), piemēram, bērna klusēšana kā atteikšanās no dabiskās (impulsīvas) aktivitātes, pakļaujoties sociālam noteikumam.

attīstība, emocionālās sfēras — *emocionālo procesu, garstāvokļu, jūtu un emocionālītātes attīstība*. Emocionālo kontaktu vajadzību apmierināšanai ir ļoti liela nozīme ontogēzes pirmajos posmos (*emocionālais komforts*). Tikpat būtiska ir *empātijas* izveidošana. Īpaša nozīme ir *jūtām*, kuras parasti iedala: 1) konjunktīvās (apvienojošās) — *cieņa, draudzība, mīlestība* utt.; 2) disjunktīvās (attāliņošās) — *nicinājums, naidis* utt.

attīstība, kognitīvās sfēras — uztveres, saglabāšanas, ārējo un iekšējo stimulāciju (informāciju) pārstrādes *spēju attīstība* (*atmiņas, domāšanas* un iztēles attīstība). Ž. Piažē izstrādāja visā pasaulē jau pieņemto intelektuālās attīstības periodizāciju. Ž. Piažē izdalīja trīs lielus intelektuālās attīstības etapus — 1) sensorais motoriskais etaps — no dzimšanas līdz diviem gadiem, kad veidojas atgriezenisko ārējo un posmsecīgo operāciju sistēma; 2) konkrētas operācijas etaps — no diviem līdz 11–12 gadiem, kad, pamatojoties uz ārējiem uztveramiem datiem, veidojas atgriezeniskas iekšējas intelektuālas operācijas; 3) formālas operācijas etaps,

sākot no 11–12 gadu vecuma, kad veidojas formāla loģika un hipotētiskie deduktīvie spriedumi. Ž. Piažē bieži otro etapu daļa vēl divos apakšetapos — a) pirmsoperacionālais — līdz 7 gadiem, kad jau notiek intelektuālas darbības *interiorizācija*, valodas mērķtiecīga izmantošana, bet izpratne ir diezgan vienpusīga, ņemot vērā tikai vienu no iespējamām ārējām pazīmēm, parasti vislabāk uztveramo; b) etaps no 7 līdz 11–12 gadiem, kad parādās gan atsevišķas konkrētas operācijas, gan arī operāciju sistēma. Parasti, lai pārbaudītu ▲, ir nepieciešams izmantot *intelektuālo testus* vai arī citas diagnosticēšanas metodes. Ž. Piažē izveidoja speciālu metodi, kas tika nosaukta par *klinisko interviju*, proti, bērnam uzdod it kā diezgan vienkāršus uzdevumus, kurus risinot viņam jāatbild uz psihologa jautājumiem par darbības pamatojumu.

attīstības krīze — kritiskie attīstības posmi, kuros notiek attīstības pretrunu saasinājums un visstraujākās pārmaiņas. ▲ notiek iepriekšējās īpašības bremsēšana un transformācija (līdz iznīcināšanai) un veidojas jaunas īpašības. Parasti šis process notiek ar izteiktiem *afektiem*, ar ārējiem un/vai iekšējiem konfliktiem. ▲ var aktualizēt vai nozīmīgi palielināt psihiskās vai organiskās negatīvās tendences parādīšanos. Bērnam vai pusaudzīm šajā posmā jāpievērš vislielākā uzmanība. Tieši ▲ laikā nelabvēlīgās rakstura iezīmes var pārvērsties pastāvīgās īpašībās. ▲ var būt gan normatīva (regulāra), gan arī anomāla. Pirmā no tām satur kā negatīvo (novecojušo psihisko struktūru iznīcināšana), tā arī pozitīvo fāzi un ir ierobežota laikā, bet otrā satur tikai negatīvo fāzi un var turpināties bez ierobežojuma.

attīstības novirze — visi tie attīstības individuālie varianti, ko nevar uzskatīt par normāliem, bet kas vēl neuzrāda patoloģiju (bērna cietsirdība pret dzīvniekiem un cilvēkiem, bērna regulāra *masturbācija* vai ekshibicionisms utt.). Sk. arī *vardarbība*: 1) *fiziskā*, 2) *seksuālā*, 3) *emocionālā*, *varmākas-upura problēma*.

attīstības retardācija — attīstības aizkavēšanās, kas saistīta ar individuālo attīstības tempu vai traucējumiem. Jēdziens ▲ izmantojams galvenokārt tad, kad bērniem un pusaudžiem vecumposmu īpatnības rodas vēlāk nekā viņu vienaudžu lielākajai daļai. Ja ▲ ir saistīta ar individuālo attīstības tempu, tad nav nepieciešama speciālistu iesaistīšana, bet tikai tuvinieku un draugu emocionālais atbalsts un sapratne. Sk. arī *infantilisms*.

attīstības sociālā situācija — attiecības, kas veidojas starp individu un viņa sociālo vidi. Šo jēdzienu ieviesa L. Vigotskis, lai aprakstītu galveno virzības spēku attiecīgā vecumposmā. Pēc viņa uzskatiem, tieši ▲ ir noteicošā loma psihes attīstībā. Tā, piemēram, *vardarbības* dēļ, veidojas nelabvēlīga ▲, kas var izteikti ierobežot spēju attīstību. ▲ veidojas trīs līmeņu mijiedarbībā: 1) tiešā saskarsmē; 2) sociālās grupas ietvaros; 3) valsts struktūras ietvaros.

attīstītājaudzināšana — audzināšana, kas paredz ne tik daudz atkārtojumu un iegaumēšanu, cik dod bērnam iespēju ar katru jaunu darbību paplašināt savu priekšmetisko un sociālo spēju loku, patstāvību un gribu.

attīstītājmācīšana — krievu psihologu D. Elkoņina un V. Davidova mācīšanas teorija, kas ir realizēta daudzu priekšmetu programmās. Centrālā ▲ ideja ir tā, ka mācību darbības stūrākmenis ir

uzdevums, kura atrisināšanas procesā skolēns var atrast vispārīgu likumsakarību, ko realizējot viņš var atrisināt visus šāda veida uzdevumus.

attīstītāji vingrinājumi — vingrinājumi, kas paredz ne atkārtošānu, bet atrastā principa izmantošanu cita veida uzdevuma risināšanā vai dažādu risinājuma līdzekļu salīdzināšanu un izvēli.

atzinums — vērtēšanas vispārināts rezultāts, slēdziens, spriedums. Šī vērtēšana var notikt, pamatojoties kā uz sadzīviskiem uzskatiem, tā arī uz teorijas analīzi vai speciāliem pētījumiem (piemēram, medicīniskais vai psiholoģiskais ▲).

audzināšana — sociālās pieredzes pārņemšana pieaugušo apzinātā mijiedarbībā ar bērnu, kurā pieaugušais rada bērnam iespējas iemācīties dzīvot sabiedrībā, veidojot pieaugušā ideāla tēlu. ▲ ir galvenā **socializācijas** sastāvdaļa un nodrošina iespēju jauniešiem kļūt par pilntiesīgiem sabiedrības locekļiem un pašiem noteikt savu dzīves gaitu un atbildēt par savu rīcību. Tieši ▲ notiek dzīves tēla un attieksmju sistēmas iepotēšana, tāpat kā intelektuālo un sociālo spēju lielākās daļas attīstība.

audzināšanas stils — audzinātāju apzinātu vai neapzinātu savstarpēji saistītu paņēmieni kompleks izveidotā redzējuma realizācijai, kas virzīts uz bērna personības un dzīves priekšstatu veidošanu. Jāšaubās, vai pastāv ▲, ja pieaugušā pieceja bērnam nepārtraukti mainās.

audzināšanas stils, autoritārais — audzinātāju mēģinājums pakļaut bērnu savai gribai un savām iecerēm un vadīt viņu neatkarīgi no bērna iespējām un interesēm. 19. gs. izcilais krievu pedagogs P. Lesgafts izdalīja divus ▲ variantus: naidīgi nomācošais, kas paredz fi-

zisko vai psihisko piespiešanu (sk. arī **vardarbība**), un maigi nomācošais, kurš paredz netiešu manipulāciju ar bērnu, izmantojot **pozitīvo pastiprināšanu** (dāvanas, maigums utt.). Pirmajā variantā audzināmais bērns bieži var kļūt kā par varmāku, tā arī par upuri bērnu un pusaudžu grupā, bet otrajā variantā — tikai par upuri. Sk. arī **varmākas-upura problēma**.

audzināšanas stils, labvēlīgais — tādas mijiedarbības izveidošana, kas paredz pakāpeniski sarežģītāku uzdevumu risināšanu kopā ar pieaugušajiem un vienaudžiem labvēlīgā (mīlestības) atmosfērā atbilstoši vecumposmam un kultūras bagātībai. Atšķirībā no nesen daudzās valstīs izplatītās forsēto spēju attīstības idejas (mākslīgi paātrinot kādas bērna spējas, mēs varam laupīt viņam bērības posmu, kad veidojas citas, bērnam varbūt vēl vairāk nepieciešamas spējas) ▲ paredz nevis paātrināšanu, bet bagātināšanu (amplifikāciju), kā pieaugušajam attiecīgā vecumposmā pakāpeniski jāiesaista bērns jaunos darbības veidos, kuri nepārtraukti paplašina bērna sociālās spējas un bagātina viņa iekšējo pasauli. Tas nozīmē, ka pieaugušais sadarībā kā starpnieks starp kultūru un bērnu nepārtraukti veido bērnam pieaugušā ideālo tēlu. ▲ dod iespēju maksimāli aktualizēt bērna dotības drošā un veselīgā (garīgi un fiziski) vidē un nodrošina to pašrealizāciju.

audzināšanas stils, nelabvēlīgais — **audzināšanas stils**, kas ignorē bērna iespējas un intereses, kā arī nepieciešamību viņu brīvprātīgi un pakāpeniski iesaistīt mūsdienu kultūras bagātībā. ▲ bremzē lielāko daļu no bērna dotībām un būtiski ierobežo bērna **emocionālo komfortu** (izraisa emocionālo diskom-

fortu). Var rasties dažu audzinātāju aizspriedumu vai personīgo trūkumu dēļ. Parasti ir izdalāmi šādi ▲: 1) **brīvais**; 2) **autoritārais**; 3) **lutināšanas**; 4) **bez uzraudzības**. Psiholoģiskie pētījumi rāda, ka ▲ atkartojas nākamās paaudzes audzināšanā neatkarīgi no tā, vai paši jaunieši, kas veido jaunu ģimeni, nosoda savus vecākus par ▲.

audzināšanas stils, bez uzraudzības — bērna regulāra ignorēšana, uzmanības nepievēršana un maiguma trūkums, vieglprātīga paļaušanās uz citiem cilvēkiem vai apstākļiem.

audzināšanas stils, brīvais — audzinātāja pilnīga izvairīšanās no bērna vēlmi un uzvedības ierobežošanas. 60.–70. gados ļoti populārs stils *pirmsskolas vecuma* bērniem Japānā un ASV. Izraisa problēmas bērnam tad, kad viņam jāsāk pakļauties sociālajām normām un ārējām prasībām.

audzināšanas stils, lutināšanas — apkārtējo cilvēku pilnīga pakļaušanās bērna situatīvām vēlmēm un tieksmēm. Nākotnē veicina bērna necieņu pret citiem cilvēkiem (ieskaitot vecākus), *ego-centrismu* un *asociālu* (retāk — *antisociālu*) uzvedību.

augstākā nervu darbība — termins, ko ieviesis I. Pavlovs, lai raksturotu psihisko procesu neirofizioloģisko mehānismu kopumu (signālu atpazīšanu, to fikšāciju atmiņā utt.).

augstākās nervu darbības tipi — psihiskās darbības raksturīgākie individuālie varianti, kādus izdala, balstoties uz nervu centros noritējošu procesu dinamikas izvērtējumu. Trīs galveno nervu sistēmas īpašību dažādas kombinācijas — uzbudinājuma un kavējuma procesu spēki, to līdzsvarotība un kustīgums — ļāva I. Pavlovam aprakstīt 4 klasiskus temperamentus, izmantojot augstāko

nervu darbības īpašību kombinācijas: 1) stiprais, līdzsvarotais, kustīgais — vienādi stipri ir izteikti gan uzbudinājuma procesi, gan kavējuma procesi ar labām spējām nomainīt vienu stāvokli uz citu (tas ir *sangviniķis*); 2) stiprais, līdzsvarotais, inerta — uzbudinājuma un kavējuma procesi ir vienādi spilgti izteikti ar apgrūtinātu stāvokļa nomaiņu no viena uz otru (*flegmatīķis*); 3) stiprais, nelīdzsvarotais — stipri izteikti uzbudinājuma procesi uz vājo kavējuma procesu fona (*holeriķis*); 4) vājais — vienādi vāji izteikti ir kā uzbudinājuma, tā arī kavējuma procesi, dažreiz izteiktāki ir pēdējie (*melanholiķis*). Taču jāņem vērā, ka tirā veidā ▲ ir satopami ļoti reti un ka katram indivīdam piemīt savs unikāls ▲ īpašību savienojums.

aura, epileptiskā (gr. *aura* — vēsma) — psihiatrijā — pēkšņi radušies īslaicīgi (līdz dažām sekundēm) psihiski un psihoveģetatīvi traucējumi, parasti — epilepsijas lēkmes sākums. ▲ ir dažādas un norāda uz bojājuma perēkļa lokalizāciju galvas smadzenēs. ▲ laikā slimnieks apkārtējos iespaidus neuztver, bet subjektīvi pārdzīvoto vēlāk atceras. ▲ var būt kā veģetatīvi traucējumi — slikta dūša, spiediens pakrūtē, sirdsklauves, sāpes sirds apvidū — un arī dažādi uztveres traucējumi (redzes, dzirdes, taustes *halucinācijas*). Nereti var būt *garastāvokļa* maiņas ar bailēm, nomāktību vai *eiforiju* un *ekstāzi*. ▲ dažkārt ļauj cilvēkam sagatavoties lēkmei, atrast piemērotāku, drošāku vietu lēkmes norisei.

autisms, bērnu — organiski noteikta psihiska (iedzimta) slimība bērnībā, kas izpaužas pašizolācijā no sociālās vides, savas slēgtās pasaules veidošanā, bieži — vienmuļā, ilgstošā mehāniskā dar-

bībā. ▲ ir attīstības traucējums, kas varētu būt dažādi cēloņi un kas izpaužas dažādās traucējuma pakāpēs. ▲ rodas pirms trīs gadu vecuma, un bieži simptomātika izpaužas drīz pēc pirmā dzīves gada. Bērniem ir grūtības savstarpējā sociālā mijiedarbībā, t.i., viņi vai nu izvairās no *saskarsmes* ar citiem, vai piekopj nepiemērotus vai pat pārspīlētus saskarsmes veidus. Šiem bērniem ir grūti komunicēties, un viņu valodas spējas ir stipri ierobežotas un/vai izteikti netipiskas. Autiski bērni var būt ar dažādām intelekta spējām, daži pat izceļas ar savu vizuāli telpisko domāšanu. Autistiskos simptomus bieži var mazināt vai uzlabot ar biheiviorālām pieejām, it īpaši, ja ar šiem bērniem sāk nodarboties jau *agrā bērnībā*.

autogēnais treniņš — pašregulācijas metode, kas palīdz indivīdam pašam apgūt iemaņas, kā atslābināt no spriedzes savu ķermeni un psihi. Visbiežāk terapeits indivīdu māca muskuļu relaksēšanas metodēs, kā arī pašiedvesmā un vizualizācijā. Muskuļu relaksēšanas metodes pamatā ir indivīda uzmanības koncentrēšana pašam uz saviem muskuļiem ar mērķi atslābināt pēc kārtas katru muskuļu grupu. Vizualizācijas priekšnoteikums parasti ir ķermeņa atslābināšana un tad indivīda koncentrācija un iztēle, lai radītu sev patīkamus tēlus, situācijas un domas.

autokinētiskā kustība (*efekts*) — nekustīga gaismas avota tumsā šķietama kustība. Piemēram, ja ilgu laiku tiek novērota zvaigzne, tad sāk šķist, ka tā kustas. Efekts pastiprinās, ja nav redzes fona. Pieder pie redzamo kustību *ilūzijām*.

automātisms — darbības īpašība, kas notiek gandrīz bez *apziņas* piedalīšanās un gribas piepūles. ▲ var izstrādāties

vingrinājumu ceļā (kā *iemaņas* un *ieradumi*) vai arī rasties netīši kā nervu procesu inertuma (kā perseverācija) vai arī apziņas traucējumu sekas.

autonomija — sociālas kopienas, grupas vai indivīda iespēja rīkoties patstāvīgi, gan pieņemot vissvarīgākos lēmumus, gan arī tos realizējot.

autoritāra personība (lat. *autoritas* — viedoklis, nozīmīgums, griba, autoritāte) — personības tieksme pakļaut sev apkārtējos cilvēkus. ▲ ir raksturīgas tādas īpašības kā *agresivitāte*, paaugstināts pašvērtējums un *pretenziju līmenis*, stereotipiska domāšana un izturēšanās, paškritikas trūkums, neiecietība pret citādi domājošiem, pret cilvēkiem, kas atšķiras pēc rases, nacionālās piederības, reliģiskās un politiskās pārliecības, izcelsmes ziņā, varas dievināšana. Ja cilvēki ar ▲ iezīmēm kļūst par līderiem, viņiem ir raksturīgs *autoritārais vadības stils*.

autoritārais vadības stils (lat. *autoritas* — vara) — *vadības stils*, kā pamatā ir vienpersoniska lēmumu pieņemšana. Efektīvs ekstrēmās situācijās, nepieciešams arī tad, ja darbiniekiem ir zema atbildības izjūta un nepietiekams profesionālās kompetences līmenis. Dažreiz nodrošina augstu darbības efektivitāti (pēc skaitliskiem rādītājiem), bet bieži nelabvēlīgi ietekmē *sociālpsiholoģisko klimatu* grupā.

autoritāte — vispārzinātniski — 1) vispārattīstīta nozīme; noteiktas sociālās struktūras, sistēmas ietekme (piemēram, baznīcas ▲); 2) tas, kas ir vispārēji atzīts, kam ir vispārēja ietekme, cieņa; persona, kuras viedoklis ir nozīmīgs. Izšķir varas un personisko ▲. Varas ▲ balstās uz personas *sociālo statusu*, kas nosaka citu cilvēku atkarību no šīs personas (piemēram, bērnu atkarība no

vecākiem, skolēnu atkarība no skolotāja, darbinieku atkarība no vadītāja). Psiholoģiski — personiskā ▲ vairāk balstās uz cilvēka personības īpašībām, izcilām spējām, prasmes veidot attiecības ar citiem cilvēkiem. Varas ▲ bieži izraisa citos bailes, bet personiskā ▲ tiek cienīta.

autosugestija (gr. *autos* — pats + lat. *suggestio* — iedvest, mājiens) — pašiedvesmošana: 1) pašregulācijas veids un metode ar domās vai skaņi izteiktu vārdisku formulu palīdzību (līdzīgi kā autotreniņā), apzināta savu organisko un psihisko procesu vadīšana; 2) fikšēšanās domās uz noteiktām ķermeņa sajūtām, kas rada nespēju atšķirt iedomātās sajūtas no reālajām.

bailes — emocionālais stāvoklis, saistīts ar bīstamas situācijas priekšnojautu. ▲ galējās izpausmes ir šausmas un panika. Sk. arī *fobijas*.

barjera, psiholoģiskā — subjektīvi grūti pārvarāmi šķēršļi, kas izraisa cilvēka darbības kavēšanu un izvairīšanos no situācijas. Parasti cilvēks nevar ne sev, ne citiem izskaidrot šo šķēršļu būtību, jo tas notiek zemapziņā un bieži paredz *aizsardzības mehānismu* darbību.

bēgšana slimībā — 1) neapzināta personības tendence izvairīties no nelabvēlīgas situācijas sekām saslimstot; 2) slimības kā aizsardzības līdzekļa izmantošana, lai izvairītos no atbildības.

bērna meli — atšķirībā no pieaugušajiem bērni līdz 4–5 gadu vecumam melo neapzināti un impulsīvi, bez savtīga nolūka, aizstāvot sevi vai kompensējot zināšanu trūkumu. Tas nozīmē, ka galvenie ▲ iemesli ir vēlēšanās saņemt pozitīvo atgriezenisko saiti no citiem lietoties. Parasti bērna paškontrolē ir tik vāja, ka bērns pats var kādu laiku ticēt tam, ko viņš tikko izdomājis. Ļoti bieži

bērnām sajūk pati robeža starp reāli redzēto un iedomāto. Tāpēc jāņem vērā, ka jābūt ļoti piesardzīgiem, izmantojot bērnu liecību sniegšanu.

bērni ar garīgās vai fiziskās attīstības traucējumiem: 1) vieglā pakāpē; 2) izteiktā pakāpē; 3) dziļā pakāpē — bērni ar hroniskām slimībām un invaliditāti, kam ir grūtības mācībās un citos darbības veidos. Vieglu traucējumu gadījumā bērni var mācīties parastā vai izlīdzinātājklasē, bet vidējā pakāpē prasa speciālistu iesaistīšanu. Iemācīšanās un kompensācijas iespējas ir ierobežotas (galvenokārt komunikatīvo un pašapkalpošanās prasmju apgūšanā). Dziļu traucējumu gadījumā bērnam ir vajadzīga pastāvīga aprūpe un viņa rīcīspējas ir ierobežotas. Parasti visos šādos gadījumos konstatē *atpalicību* un bērnus sauc par atpalikušiem, kas, pēc mūsdienu humānistiskajiem principiem, jau ir aizskaroši.

bērni ar sociālās uzvedības novirzēm — bērni ar *asociālo* (nesaskaņotība, galvenokārt atšķirība no likumdošanas kārtībā vai sabiedriski akceptētajām sociālajām normām) un *antisociālo uzvedību* (pretruna ar likumdošanas kārtībā vai sabiedriski akceptētajām sociālajām normām), kad nepieciešama tuvinieku vai atbilstošas sociālās institūcijas iejaukšanās un korekcija. Lielākā daļa šādu bērnu bija vai ir *vardarbības* upuri (neraugoties uz to, kādu lomu — varmākas vai upura — viņi realizē vēlāk), un viņiem tiek novērots *emocionālā komforta* trūkums. Parasti vislielākās problēmas izraisa bērnu un pusaudžu noziedzība, *narkomānija*, toksikomānija, *suicīds*, *agresija*. Runājot par pusaudžiem, psiholoģiskajā literatūrā parasti izmanto terminu *Delinquency*. Sk. arī *sociālā rehabilitācija*, *sociālā korek-*

cija, bērni ar uzvedības traucējumiem, vardarbība.

bērni ar speciālām izglītības vajadzībām (angliski — *children with special educational needs*) — visi tie bērni, kam sakarā ar fiziskiem un/vai garīgiem traucējumiem ir nepieciešami īpaši mācību apstākļi. Ārzemju literatūrā ▲ nozīmē visas kategorijas, kurām ir kaut kādas novirzes vai problēmas attīstībā vai mācību procesā, izņemot apdāvinātus bērnus. Sk. arī *bērni ar sociālās uzvedības novirzēm, bērni ar uzvedības traucējumiem, psihiskās un fiziskās aiztures.*

bērni ar uzvedības traucējumiem — sk. *uzvedības traucējumi.*

bērni, atstumtie (angliski — *child neglect*) — sk. iepriekš — *atstumtie bērni.*

bērni, apdāvinātie — bērni, kam nozīmīgas (intelektuālās, muzikālās utt.) spējas parādās daudz agrāk nekā visiem pārējiem bērniem un kurus neapmierina tradicionālā skola. Parasti viņiem rodas problēmas attīstībā sakarā ar agru sevišķu spēju izveidošanos (speciālizācija, kas savienojas ar citu sociālo spēju nepietiekamo attīstību) un ar to, ka sociālie panākumi izteikti apsteidz personības veidošanās procesu un ierobežo kontaktus ar vienaudžiem. Bieži šie bērni kļūst par lutināšanas vai autoritārās audzināšanas objektiem, kas ierobežo socializācijas procesu. Sk. arī *lutināšanas audzināšanas stils, autoritārais audzināšanas stils.*

bērni, ielas — bērni, kas pavada gandrīz visu laiku ārpus mājas un izglītības iestādes uz ielām, pagalmos un pamestās mājās kopā ar vecākiem pusaudžiem un jauniešiem. Parasti tie ir bez uzraudzības pamesti bērni vai bērni, kas pamet savu māju, tā atbildot uz *nelabvēlīgu audzināšanas stilu* un *vardarbību.*

bērni, pedagogiski ielaisti — sk. *pedagoģiski ielaisti bērni.*

bērnība — dzīves sākumposms, kurā galvenokārt notiek sabiedriskās pieredzes apgušana. ▲ beidzas ar pusaudžu vecumu, kad indivīds sāk aktīvi piedalīties savas dzīves organizācijā un lemšanā. ▲ indivīds vēl ir pasīvs dzīves norises plānošanā un noteikšanā, vairāk vai mazāk apmierināts ar atkarīgo un vadīto lomu un paļaujas uz pieaugušo. Sakarā ar to, ka cilvēka ontogēneses patstāvīgās darbības sagatavošanai ir nepieciešams daudz ilgāks laiks nekā dzīvniekiem (bērns daudz ilgāk ir bezpalīdzīgs), ▲ ir primārais un galvenais *socializācijas* posms, kurā nepieciešama vecāku vai viņus aizvietojošo personu apgādība un audzināšanas nodrošināšana. Cilvēces vēsturē notiek pakāpeniska ▲ pagarināšana. Sakarā ar to, ka bērniem trūkst pašregulācijas mehānisma un sociālo motīvu (viņiem dominē tādas īpašības kā impulsivitāte un nepacietība), gandrīz visu valstu likumdošanā ir paredzēta bērna aprūpe no vecāku vai to aizvietojošo personu puses, viņu atbildība par bērna rīcību un bērnu tiesību aizsardzība.

bērnu fobijas — sk. *fobijas, bērnu.*

bezapziņa — psihiskie procesi, stāvokļi un mehānismi, kuru funkcionēšana noris ārpus *apziņas*. Tādēļ *bezapziņā* nav iespējama ar gribas piepūli virzāma subjekta kontrole pār savu psihisko stāvokli un tā izraisīto rīcību, kā arī tās rezultātu izvērtēšana. Realitātes tēls bezapziņā integrējas vienā veselā ar tā subjektīvo pārdzīvojumu. Eksistē dažādas ▲ nozīmes: 1) psihoanalīzē — psihiskais materiāls (bioloģiski nosacītas *dziņas*, vispirmām kārtām — seksuālās), kas vispār nekad nav bijis apzināts, kā arī tās vēlmes, kuras kādreiz ir bijušas

apzinātas, bet kā indivīdam nepieņemas bija izstumtas no *apziņas*. ▲ saturs reprezentē iedzimtās *dziņas*, fikšējas *bērnībā* un cenšas atrast iespēju atgriezties *apziņā*, kas var notikt tikai ar šo satura sagrozījumu, pateicoties "sabiezēšanai" un "pārvietošanai". ▲ jāatšķir no *priekšapziņas*, kas principā var tikt apzināta; 2) zemsliekšņa uzsvēres mehānismi un procesi, kas nerada tēlus un ko cilvēks neapzinās, bet kas tomēr regulē un ietekmē viņa darbību; 3) nostādnes, kas nodrošina automātisku ierasto izturēšanās stereotipu norisi.

bezmiēgs — viens no miega traucējumu veidiem, saistās ar pārmaiņām miega ilgumā, ritmā vai dziļumā. Visbiežāk ir grūtības iemigt, naktī var būt miēgs ar pārtraukumiem, bet rītos — nākas agri mosties un pēc tam vairs neizdodas iemigt. Reizēm ir stāvokļi, kad cilvēks gan gul, bet rītos trūkst svaiguma un atpūtas sajūtas — t.s. miega sajūtas trūkums. Miēga traucējumus vislabāk regulēt ar pareizu dzīves un darba režīmu, miega līdzekļi ieteicami tikai atsevišķos gadījumos.

biheiviorisms — psiholoģijas skola vai virziens, kurā tiek uzskatīts, ka vienīgais zinātniskā psiholoģiskā pētījuma priekšmets ir uzvedība. Ar uzvedību tiek saprastas visas ārēji novērojamās reakcijas uz ārējiem stimuliem, ko var objektīvi fiksēt vai nu ar neapbruņotu aci, vai arī ar speciālu aparātu palīdzību. ▲ izveidojās mūsu gadsimta sākumā E.B. Tōrndaika un R. Jerkisa veiktajā dzīvnieku uzvedības eksperimentālajā pētīšanā. Pirmo reizi jēdziens ▲ minēts 1913. gadā Dž. Votsona darbos; viņš arī kļuva par pirmo ▲ teorētiku, kura darbus ▲ piekritēji sāka aktīvi lietot, izmantojot arī I. Pavlova beznosacījuma un nosacījuma refleksu teoriju.

Pēc Dž. Votsona uzskatiem, īsta zinātne nevar neko pateikt par *dvēseli* vai *apziņu*, tā var tikai spriest par ārējām reakcijām uz izmērīto stimulāciju. Eksperimentējot (galvenokārt ar baltajām žurkām) ▲ piekritēji attiecināja pētījuma rezultātus no dzīvniekiem uz cilvēkiem, pētot iemācīšanu, motivāciju utt. Dž. Votsona darbos jebkādu uzvedību ir nepieciešams uzskatīt tikai kā stimulu — reakciju elementu kopumu. Vēlāk Dž. Votsona piekritēji K. Halls un E. Tolmens, atbildot uz kritiku par mehānistiskumu, izveidoja *neobiheiviorismu*, sarežģījot šo priekšstatu ar mainīgo starpparametru ievēšanu (*vajadzības, kognitīvais stils*). Viens no galvenajiem ▲ principiem — uzvedības stiprināšana atbilstoši nepieciešamā rezultāta sasniegšanai — tiek ļoti plaši izmantots mācīšanā un psihoterapijā. Pamatojoties uz ▲, tiek izveidotas daudzas psihoterapijas metodes, ieskaitot kognitīvi biheiviorālo. 60. gados ▲ ietvaros radās B. Skinera *uzvedības modifikācijas teorija*, kas kļuva par vispopulārāko pieeju sociālajā korekcijā un rehabilitācijā. ▲ kopā ar *neobiheiviorismu* šodien ir populārākais virziens amerikāņu psiholoģijā un viens no vadošajiem pasaulē, devis lielu ieguldījumu dažādu mācību teoriju izveidē un jaunas psihoterapeitiskās pieejas (*biheiviorālā psihoterapija*) izstrādāšanā.

biklums — cilvēka bailes izteikt sevi sociālā vidē un aktīvi kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Pēc F. Zimbardo, ▲ var traucēt *saskarsmei* un *domāšanai*, veicināt pārāk lielu koncentrāciju uz sevi, *vientulības*, uztraukuma un *depresijas* izjūtu. Parasti vislielākās bailes izraisa cilvēki, no kuriem tiek gaidītas vislielākās nepatīkšanas (svešinieki, priekšnieki, cita dzimuma, tautības, vecuma

cilvēki). ▲ var iedalīt situatīvajā ▲, kas var izpausties jebkuram cilvēkam neparastos apstākļos jebkādā vecumā, un ārpus situatīvajā ▲, kuram jau ir negatīva nozīme.

bilingvisms (divvalodība) (lat. *bilinguis* — divvalodu) — divvalodība kā divu valodu brīva izmantošana. Izdala: a) salikto ▲, kad abu valodu apgūšana notiek vienā vidē; b) koordinēto ▲, kad katras valodas apgūšana notiek savā vidē; piemēram, ģimenē un skolā. Parasti saliktā ▲ attīstās jauktajās ģimenēs, kur katram no vecākiem ir cita dzimtā valoda. ▲ neizraisa nekādas problēmas, ja katra valoda tiek izmantota savā laikā un savā vietā. Ja abu valodu apgūšana notiek paralēli, tad var veidoties valodu *interference*, kad cilvēks arī tālākajā dzīvēš gaitā (neatkarīgi no izglītības) izjūt grūtības pareizā vienas valodas izmantošanā sakarā ar otras valodas nekontrolējamo izmantošanu.

bioloģiskais pulkstenis — vispārzinātniski — termins, ko izmanto, lai uzsvertu kādas bioloģiskas norises ritmiskumu, periodiskumu; plašākā nozīmē praktiski visi bioloģiskie (t.sk. arī psihiskie) procesi ir savdabīgi ▲, jo visu dzīvo struktūru raksturīga iezīme ir to uzbūves un darbības likumsakarīgas pārmaiņas laikā. Attiecībā uz psihofizioloģiskajām norisēm ▲ funkciju veic neirohormonālie regulācijas mehānismi, kas nodrošina šo norišu sinhronizāciju un adekvātu izvērsumu laikā.

briedums — bioloģijā — visaugstākā attīstības pakāpe, ko sasniedz dzīva būtne vai kāda organiska struktūra. ▲ ir arī ģints veida atšķirības parādība.

briedums, psihiskais — psihiskā atbilstība hronoloģiskajam vecumam (psihes attīstība atbilstoši *normai*). ▲ jēdziens paredz dažādus priekšstatus par

psihes attīstības normu: a) minimālais visnepieciešamākais psihisko spēju un personības īpašību kopums šajā posmā; b) vistipiskākais psihisko spēju un personības īpašību kopums šajā posmā attiecīgā sabiedrībā; c) attiecīgajā sabiedrībā visaugstākais sasniedzamais psihisko spēju un personības īpašību kopums šajā posmā; d) patoloģijas jeb aizkavēšanās trūkums. Ja ▲ nav sasniegts, parasti konstatē neatbilstību vecumposmam vai *infantilismu*.

briesmu (nelaimes) sindroms (angl. *disaster syndrom*) — psiholoģisko un/vai sociālo attiecību problēmas, ko visbiežāk izjūt križu vai ārkārtas stāvokļu upuri. Profesionāļi izdala vairākas šā sindroma fāzes: 1) pirmsdarbības fāze (draudus vai briesmu iespēju pavada to sapratne un spriedze); 2) ietekmes fāze (iestājas reāls riska stāvoklis, un cilvēki organizē savus resursus tā likvidēšanai vai mazināšanai); 3) pēcdarbības fāze (bieži tiek raksturota kā “medusmēnesis”, kad parādās spēcīga enerģija problēmas atrisināšanai un savstarpējai sadarbībai); 4) vilšanās stadija (kad cilvēks saskaras ar ilgtermiņa problēmām, kas ir saistītas ar briesmu stāvokļa sekām). Sk. *izdzīvošanas sindroms*.

Bugera-Vēbera likums — pazīstams arī kā *Vēbera likums*. Vismazākās uztveramās atšķirības starp divu vienādu sensoro stimulu (kairinātāju) intensitāti **dI** attiecība pret stimula **I** primāro intensitāti (absolūto līmeni) ir pastāvīgs lielums (konstante) **K**: $dI/I = K$. **K** lieluma apzīmēšanai lieto nosaukumu “Vēbera attiecība”, un tas ir atšķirīgs dažāda veida kairinātājiem, piemēram, skaņas skaļumam $K = 0,09$, skaņas augstumam $K = 0,003$. **K** norāda to, cik daudz nepieciešams mainīt stimula intensitāti, lai iegūtu tik tikko pama-

nāmu sajūtas maiņu. K raksturo *sajūtu dažādos sliekšņus*. ▲ ir *psihofizikas* pamatā, ko 1861. gadā iedibinājis G. Fehners. Sk. arī *Vēbera–Fehnera likumu*.

bulimija, nervu — ēšanas izpausmes traucējums, kas raksturojas ar pārmērīgu ēšanu un neadekvātiem, neveselīgiem kompensatoriskiem paņēmieniem. Cilvēks, kas slimo ar ▲, rij barību, to gandrīz nesakošļājot, vienlaikus jūtot, ka pats nespēj šo ēšanu kontrolēt vai apstādināt. Pēc šā ēdienu kvantuma apēšanas seko neadekvāti kompensatoriski paņēmieni, piemēram, pašizraisīta vemšana vai medikamentu, kas veicina vemšanu vai caureju. Var parādīties kopā ar *nervu anoreksiju*, bet biežāk rodas kā nemiera kompensācija. Parasti norāda uz mijiedarbības grūtībām ar radiniekiem vienaudžiem. No ▲ cieš galvenokārt jaunas sievietes un pusaudžes, kas īpaši izteikti saista savu pašvērtējumu ar sava ķermeniskā tēla vērtējumu.

celšanās, personības — sk. *personības atīstība*.

celonis — dabiskie vai mākslīgie iemesli, procesi, kas var izskaidrot novērotā objekta stāvokli vai pārmaiņas. Parasti audzināšanā ļoti būtiski atšķiras situatīvie ▲ (piemēram, kas ir vainīgs konkrētā pārkāpuma izdarīšanā) un ārpus-situatīvie ▲ (kā tie ārēji sociālie faktori, kuri veicina tādus pārkāpumus). Neapšaubāmi, ka ārpus-situatīvo ▲ noskaidrošana ir daudz sarežģītāks uzdevums.

centrālās nervu sistēmas pārvades ceļi — cieši, cita pie citas izvietotas nervu šķiedras, kuras savieno *centrālās nervu sistēmas* dažādas daļas, kuras apvienotas sistēmās, ko raksturo struktūras un funkcijas kopība.

centrālā nervu sistēma — sk. *nervu sistēma* un *nervu sistēma, centrālā*.

cieņa — 1) cilvēku attieksme pret kaut ko kā pret svarīgu, nozīmīgu, uzmanības cienīgu (piemēram, likuma ▲); 2) attieksme pret citu cilvēku kā līdzvērtīgu, uzmanības cienīgu; viņa tiesību atzišana un nopietna attieksme pret viņu, viņa viedokļa vērtēšana, labestība, pieņemšana un šā cilvēka uzvedības respektēšana.

cietsirdība — personības īpašība, kas paredz regulāru apzinātu ļaunuma izdarīšanu citiem cilvēkiem vai dzīvniekiem. Viens no visizplatītākajiem aizspriedumiem ir ▲ piedēvēšana bērniem pirms pusaudžu vecuma. Tās diez vai ir pamatoti, ņemot vērā, ka tikai 11–12 gadu vecumā sāk veidoties spēja paredzēt ilgstošas sekas un saprast garīgo vērtību būtību.

cikls — dabisko vai mākslīgo procesu posmsecīga savrupa struktūra, kas ierobežota laikā un telpā (piemēram, augu dzīves ▲).

cinisms — vispārzinātniski — vispārīga pieeja dzīves apkārtējiem notikumiem, kas paredz cilvēku uzvedības izskaidrojumu tikai ar visvienkāršākajiem savtīgajiem motīviem un tieksmēm. Sadzīviski ar ▲ saista bezkaunību, rupju atklātību un demonstratīvi nicinošu attieksmi pret morālām normām.

daltonisms — krāsu redzes uztveres traucējumi, iedzimts, daļējs krāsu akulums. Visbiežāk neatšķir sarkano krāsu, to parasti jauc ar zaļo. Visbiežāk ▲ ir sastopams vīriešiem. Pirmo reizi ▲ 1794. gadā aprakstīja angļu ķīmiķis un fiziķis Dž. Daltons, kam pašam bija šādi krāsu uztveres traucējumi.

darbība — cilvēka aktivitātes vispārīga forma, kas A. Ļontjeva teorijā pārstāv vislielāko aktivitātes vienību, pakļautu konkrētam motīvam kā priekšmetam,

un vidējo, arī apzināto vienību, pakļautu konkrētam mērķim. Runājot par mācīšanu kā darbību (plašākā nozīmē), tās ietvaros izdala uzdevuma izvirzīšanas darbību, risināšanas darbību, kontroles darbību, novērtējuma darbību utt.

darbība, iekšējā — manipulācija *apziņā* ar aktuāli ārēji nepārstāvētiem objektiem (cipariem, vārdiem, tēliem).

darbības shēma — Ž. Piažē teorijā ▲ ir savstarpēji saistītu operāciju secība, kas nodrošina nozīmīgu darbības aktu (piemēram, tveršanas shēma vai zīšanas shēma zīdaiņa vecumā).

darbspējas — cilvēka spēja ilgu laiku saglabāt pietiekamu darba produktivitāti (ražīgumu). ▲ ir atkarīga no tā: a) cik prasmīgs ir cilvēks attiecīgajā darbā (kas nozīmē iespēju optimizēt savu darbību); b) cik stipra *motivācija* un *gribasspēks* viņam piemīt; c) cik fiziski un emocionāli izturīgs viņš ir; d) cik lielā mērā attiecīgā darbība atbilst cilvēka individualitātei (piemēram, ļoti komunikabls cilvēks būs mazāk spējīgs tādā darbā, kas paredz individuālu darbību).

Dauna slimība — slimība, ko aprakstījis angļu ārsts L. Dauns un kas izpaužas iedzimtā plānprātībā. Tās pamatā ir hromosomu patoloģija. Pacienti ir raksturīgi ārējais izskats — slimnieki ir ļoti līdzīgi cits citam: plata seja; šauras acis, slīpas acu spraugas ar noliekumu lejup virzienā uz degunu; deguns īss, plats; augšžoklis neatīstīts, apakšžoklis izvirzīts. Ar ▲ slimie bērni var diferencēt apkārtējo cilvēku emocionālo attieksmi pret sevi, viņi ir kustīgi, labsirdīgi, ar tieksmi atdarināt un ar pietiekami dzīvu mīmiku. Pacienti mēdzīga kopšana un uzraudzība.

decentrācija — spēja iziet ārpus sava redzējuma un iedomāties, ka cits indivīds

uztver un pārdzīvo notiekošo. Šo jēdzienu autors Ž. Piažē, runājot par intelektuālo un emocionālo ▲, uzskata, ka dominējošā un primārā loma ir tieši intelektuālai ▲.

dedukcija (lat. *deductio* — secināt) — loģisks prāta slēdziens, no vispārīgā, kopējā atvedinot atsevišķo, konkrēto; zinātnē ▲ nesaraucjami saistīta ar indukciju — prāta slēdzienu no atsevišķā uz vispārīgo.

defektoloģija (lat. *defectus* — iztrūkums; *logos* — vārds, mācība) — zinātne par psihofizioloģiskajām attīstības likumsakarībām bērniem, kam ir fiziski vai psihiski trūkumi (mēmi, vājdzirdīgi, akli, vājredzīgi, garīgi atpalikuši, ar kustību traucējumiem). ▲ izvērtē bērnu psihiskās un fiziskās īpatnības un piedāvā atbilstošus audzināšanas un mācīšanas ieteikumus un mācību metodes. ▲ ietilpst speciālās pedagogijas nozares: surdopedagoģija, kas pēta nedzirdīgo un vājdzirdīgo bērnu audzināšanas un mācīšanas problēmas; tiflopedagoģija — pēta neredzīgo un vājredzīgo bērnu audzināšanas un mācīšanas problēmas. ▲ apakšnozare ir arī *logopēdija*.

defekts (lat. *defectus* — iztrūkums, vaina, bojājums) — 1) medicīnā — neārstējams vai grūti ārstējams organisma fiziskais traucējums; 2) psiholoģijā — psihiskās attīstības, psihisko procesu neatbilstība noteiktām, vecumam atbilstošām psihes likumsakarībām. Parasti psiholoģiskie ▲ ir sekundāri un rodas uz fizisko defektu un audzināšanas trūkuma pamata.

demence (lat. *dementia* — neprāts) — iegūta plānprātība, intelektuālā līmeņa un domāšanas spēju neatgriezeniska pazemināšanās, kas radusies dažāda veida slimību vai traumu dēļ, biežāk

rodas sirmā vecumā. Piemēram, senilā ▲ — vecuma plānprātība, kas jāatšķir no iedzimtas plānprātības — *oligofrēnijas*. Aktīvs, darbīgs dzīvesveids novērš ▲ rašanos.

depresija (lat. *depressio* — nospietība, nomāktība) — emocionālais stāvoklis, kas izpaužas kā visu praktisko darbību apturēšana un to jēgas zaudējums. ▲ reakcija ir raksturīga, ja cilvēks ir zaudējis kādu no tuviem cilvēkiem. Tas, ka cilvēkam šajā laikā notiek citu darbību bremsēšana, ir nepieciešams, lai izprastu aizgājušā cilvēka nozīmi viņa dzīvē. Psihiatrijā — dažu slimību izpausmes. Ir aprakstīti dažādi depresijas veidi. Tipiskos gadījumos ▲ raksturo nomākts *garastāvoklis*, grūtības domāt un koncentrēties, psihisko procesu gausums un lēnas kustības. Smagos gadījumos domāšanas gausums var maldīgi radīt domu pat par plānprātību, vieglākos gadījumos to pirmie pamana garīgā darba darītāji, kam pietrūkst iepriekšējās intereses, zudusi aktivitāte, radošā pieceja. Dažos gadījumos pievienojas pašsūdzības domas, kas izteiktos gadījumos var novest pie *pašnāvības*, tādēļ pacienti ar ieilgušu ▲ savlaikus jāatklāj un jāārstē.

depresija, bērnu — ▲ samērā reti izpaužas ar pieaugušo *depresiju* simptomiem, t.i., ar zemu enerģijas līmeni, skumjām, atklāti redzami nospiestu garastāvokli un pašsajūtu. Bērniem, kas cieš no bēdām, rodas t.s. “maskētā depresija”, t.i., viņu iekšējās skumjas neparādās ārēji, jo ārēji tās tiek “maskētas” ar augstu enerģijas līmeni un dažreiz ar pārspīlētu *optimismu* vai arī ar *agresiju* un *dusmām*.

destruktīva uzvedība — struktūras izjaukšana, kārtības sagraušana, lai nodarītu ļaunumu vai sakarā ar neapmie-

rinātību ar dzīvi. Psiholoģijā visbiežāk ▲ jēdzienu lieto, runājot par personības *krīzi* vai *agresiju*.

determinisms (lat. *determinare* — ierobežot, noteikt) — filozofiska koncepcija, kas atzīst universālas objektīvas likumsakarības pastāvēšanu un visu lietu cēlonisko nosacītību gan dabā, gan sabiedrībā. Par ļoti deterministisku filozofijā parasti tiek uzskatīts marksisms, psiholoģijā — *biheiviorisms* un *psiholoģiskā analīze*.

dezadaptācija — *adaptācijas* traucējumi, zūdot cilvēka spējai pielāgoties sociālajiem apstākļiem. Var būt kā *islaicīga* ▲ (piemēram, posttraumatiskā šoka izraisītās sekas), tā arī *ilgstoša* ▲. Bieži vien *asociāla* vai *antisociālo uzvedība* ir saistīta ar ▲ sekām. Parasti ▲ izraisa kā fiziskie un garīgie traucējumi, tā arī (visbiežāk) *nelabvēlīgie audzināšanas stili*. Ilgstošas ▲ gadījumā nepieciešama speciālistu iesaistīšana, lai palīdzētu individam atrast savu vietu sabiedrībā. Sk. arī *sociālā iejaukšanās*.

dezorientācija — 1) traucēta orientācija laikā, telpā un savstarpējās attiecībās ar apkārtni, kā arī priekšstatu adekvātuma traucējumi. Rodas dažādu iemeslu dēļ: no *afekta* līdz *psihozēm*. Parasti ▲ gadījumā rodas samulsuma un apjukuma izjūta; 2) apzināta maldināšana.

dialogs — divu vai vairāku partneru runas mijiedarbības forma saskarsmē. ▲ notiek informācijas un emociju apmaiņa secīgā komunikatīvo lomu (runātājs un klausītājs) nomainā.

diferencēšana (lat. *differens* — atšķirīgs) — vispārzinātniski — atšķiršana, sadalīšana, noteiktu sistēmas sastāvdaļu vai elementu izdalīšana, lai kaut ko izpētītu vai nodrošinātu specifisku pieeju.

dikcija — individuālais izrunāšanas pa-

ņēmiens, skaidrības pakāpe, runas artikulētības un saprotamības pakāpe. Piemēram, "laba ▲" ir skaidra, saprotama valoda, atbilstoša izrunas normām, kas pieņemtas noteiktā valodas kultūrā un ir bez dialektiem. ▲ nav indivīda nomainīga īpašība. Tā, piemēram, spēcīgu emocionālo stāvokļu (piemēram, satraukumā, bailēs) un pašsavaldīšanās gadījumos ▲ var tikt traucēta un runa kļūst neskaidra un mazsaprotama.

dilemma (gr. *di(s)* — trūkums + *lēm-ma* — skaidrība) — vispārzinātniski — nepieciešamība izvēlēties vienu no divām (parasti — savstarpēji pretrunīgām) iespējām (alternatīvām).

dilemma, morāla — *dilemma*, kas paredz personisko un sabiedrisko interešu (mērķu vai normas) nesavienojamību. Pētot morālo attīstību bērnībā, L. Kolbergs sāka izmantot ▲, lai noskaidrotu, kādā morālā pakāpē atrodas pētāmais. Mūsdienu psiholoģijā tas ir diezgan plaši izmantots metodiskais paņēmieni.

dinamika — vispārzinātniski — kustību process, attīstības gaita, pārmaiņas.

dinamiskais stereotips — sk. *stereotips, dinamiskais*.

dipsomānija (gr. *dipsa* — slāpes; *mania* — ārpriests; kaisle, tieksme) — psihiatrijā — nepārvarama tieksme pēc alkohola, kas izpaužas periodiskās dzeršanas lēkmēs. Tās rodas uz nomākta *garastāvokļa*, skumju, *trauksmes* izjūtas fona. ▲ ir viena no *alkoholisma* beigu stadijas izpausmēm. Raksturīgākās izpausmes — *garastāvokļa* svārstības, cenšanās jebkādiem līdzekļiem dabūt naudu dzeršanai, surogātu un narkotisko vielu lietošana, pēkšņa vai diezgan strauja dzeršanas pārtraukšana pēc tam, kad smagā fiziskā stāvokļa dēļ tā kļuvusi neiespējama. ▲ var būt arī

tieksmju, dziņu atbrīvošanās rezultāts.

direktīva — vispārzinātniski — rīkojums, vadošs norādījums, ko paredz vadības un pakļautības attiecības. Psiholoģijā par ▲ metodēm parasti sauc biheiviorālas psihoterapijas metodes, kas paredz tiešu ietekmi uz klientu, viņa uzvedības vadīšanu ar komandām.

disciplīna — sociālās kārtības (*normu*) stingra ievērošana. Psiholoģiski ļoti būtiski atšķiras: a) ārējā ▲ kā pakļaušana ārējām prasībām un b) iekšējā ▲ kā pakļaušanās paša cilvēka izveidotai kārtībai. Tradicionālā skola ▲ uzskata par prioritāti.

disforija (gr. *dys* — priedēklis, kas apzīmē kaut ko negatīvu; *fora* — kaisle) — psihiatrijā — nomākts *garastāvoklis*, kas saistīts ar neapmierinātību, īgnumu, ļaunumu. Slimnieks ļoti viegli uzbudināms, niecīga iemesla dēļ vai arī pilnīgi bez iemesla jūt tieksmi kādu aizskart, apvainot. Visbiežāk ▲ mēdz būt hroniskiem alkoholiķiem, arī organisku CNS slimību gadījumos.

disgrāfija (gr. *dys* — traucēts; *grapho* — rakstu) — traucēta pareiza rakstīšana. Novērojami burtu aizvietojumi, to vietas nomaiņa, vārdu saplūšana rakstot. Sastopama vienlaikus ar artikulācijas traucējumiem un nepilnībām fonemātiskajā dzirdē. Bērniem ▲ pamatā parasti ir aizkavēta ekspresīvās runas attīstība un nepilnvērtīga fonemātiskā dzirde.

diskriminācija — 1) politoloģijā — noteiktas cilvēku kategorijas tiesību ierobežošana vai atņemšana pēc pazīmēm, kas nav no viņiem atkarīgas (piemēram, pēc nacionalitātes, dzimuma, vecuma utt.); 2) psiholoģijā — spēja uzvert atsevišķi divus līdzīgus dzirdes, taktilos, redzes kairinātājus, kas iedarbojas vienlaikus vai secīgi.

diskriminācija pēc vecuma — sk. *vecumdiskriminācija*.

disleksija (gr. *dys* — traucēts; *lexis* — vārds, runa) — bērna nespēja iemāties lasīt, traucēta lasīšana galvas smadzeņu garozas nepietiekamas attīstības dēļ. **Intelekti** var būt bez pārmaiņām. Lasa lēni, tieksme lietot uzmiņošu lasīšanu, vērojami fonētiski izkropļojumi, kļūdas un nepareiza teksta sapratne. Lai pārvarētu ▲, nepietiek tikai ar mācīšanas aktivizēšanu, ir nepieciešama speciāla *psihoterapija*.

divvalodība — sk. *bilingvisms*.

dizartrijs (gr. *dys* — traucēts; *arthron* — sadalu, sašķeļi) — aprūtināta izruna to muskuļu vājuma dēļ, kas iesaistīti skaņu veidošanā. Balss toņa un runas tempa traucējumi. Runas sapratne saglabāta. ▲ saistīta ar galvas smadzeņu organiskiem bojājumiem.

dogma — vispārinātiski — 1) ticības mācības pamattēze, nekritizējama patiesība teoloģijā; 2) tēze, mācība, ko bez kritiskas pārbaudes pieņem kā negrozāmu un visos apstākļos izmantojamu. Parasti ▲ neveicina īstu izglītību un zinātņi.

domāšana — izziņas process, kam raksturīga īstenības atspoguļošana ar saistību un attiecību atrašanu un vispārinājumu. Netīša un konkrēta reālās pasaules atspoguļošana ir nodrošināta ar *uztveri*, piemēram, kāda ķermeņa krišana uz zemes ir novērojama ar redzi bez jebkādas līdzekļu starpniecības. Atšķirībā no tā ▲ noskaidro jebkuru ķermeņa krišanas iemeslus un apstākļus (piemēram, ja ķermenim nav atbalsta, tas krīt), teorētiskais (ar ▲ palīdzību) ķermeņa krišanas gadījumu vispārinājums tiek izteikts likuma formā (piemēram, Ņūtona gravitācijas likums). ▲ tiek saprasta kā augstākais izziņas process,

kura pamatā ir doto sajūtu pārveidošana. Pie galvenajām ▲ *operācijām* pieder *analīze, sintēze, salīdzināšana* un vispārinājums. ▲ izejas punkts ir problēmsituācija, kas rodas gadījumos, kad nepieciešams sameklēt mērķa sasniegšanas paņēmienus. Problēmsituācijā ▲ procesi noris vairāku specifisku fāžu veidā — problēmsituācijas apzināšanā, problēmas analīzē un mērķu nospraušanā, hipotēzes izvirzīšanā par mērķa sasniegšanas paņēmieniem un jaunas informācijas producēšanā, hipotēzes pārbaudē. Atkarībā no tā, kāda veida zināšanas tiek izmantotas ▲ manipulācijām, izdala vairākus ▲ veidus — vārdiski loģisko (operē ar jēdzieniem, loģiskām konstrukcijām ar valodas līdzekļu starpniecību), uzskatāmi tēlaino (operē ar ▲ tēliem, kas ļauj veidot objekta un situācijas raksturojumu daudzveidību), uzskatāmi īsteno (operē ar uztveres tēlu procesā, kad tiek novērots kustību akts). Cilvēka individuālās attīstības procesā šie ▲ veidi parādās secīgi — no uzskatāmi īstenās uz vārdiski loģisko domāšanu — un pieaugušam cilvēkam veido veselumu, parādoties dažādu uzdevumu risināšanā. Ir arī vairākas ▲ dihotomiskās klasifikācijas: teorētiskā un empīriskā ▲, intuitīvā un loģiskā ▲, produktīvā un reproduktīvā ▲ u.c. ▲ ir cilvēka iekšējās psihiskās dzīves centrs un ir saistīta ar motivācijas vajadzības sfēru, emocijām, individuālām īpatnībām, temperamentu, kultūrvēsturiskiem faktoriem u.c. No ▲ augstākajiem procesiem neatdalāma ir runa un vārdiski loģiskās domāšanas produkts — *valoda*.

domāšana, maģiskā — *domāšana*, kas balstīta uz ticību pārdabiskiem spēkiem, kuri ietekmē cilvēka dzīvi neatkarīgi no objektīvās realitātes. Parasti

▲ valda *afekti* (bailes, izbrīns, šausmas utt.) un jebkurš nenozīmīgs objekts (nejaušs notikums, bērnu darbība, ska- tiens) tiek izskaidrots kā augstāko spē- ku savdabīgs nodoms vai zīme. Ļoti bieži mākslas pārstāvji ▲ vietā lieto ter- minu "iracionālā domāšana" kā pret- statu loģiski un strukturēti organizētai "racionālai domāšanai".

domāšana, tēlainā — *domāšana*, operē- jot ar tēliem. Uzdevuma risināšanas procesā notiek objektu transformācija vienlaikus pārstāvētu uzskatāmu ele- mentu kopumā. Parasti ▲ tiek uzska- tīta kā alternatīva *loģiskajai domāšanai*.

domāšana, vārdiski loģiskā — *domāša- na*, kas operē ar dažādām zīmēm un iz- skatās kā posmsecīgs pilnīgi apzinātu operāciju lietošanas process, kuru var aprakstīt ar zināmu *algoritmu*. Salīdzinot ar *tēlaino domāšanu*, ▲ atšķiras ar lielāku vispārinātību un abstrahēšanas pakāpi, tai nepieciešams ilgāks laiks uzdevuma risināšanai.

domāšanas labilitāte — *domāšanas* pro- cesu pārkārtošanās ātrums secīgā pār- ejā no viena uzdevuma risināšanas uz citu.

domāšanas operācija — iedomāto ob- jektu transformācija un/vai sakārtoša- na. Pēc Ž. Piažē, ▲ dalās divās lielās grupās: 1) *konkrētas operācijas*, 2) *for- mālas operācijas*. Parasti ▲ dalās dau- dzos specifiskos veidos: *analīze, sintēze, salīdzinājums, vispārināšana* u.c.

domāšanas stils — pastāvīgas domāša- nas individuālās īpašības, kas raksturo: 1) intelekta spējas attīstību attiecīgā cil- vēku darbības sfērā vai profesijā; 2) pieeju dažādu uzdevumu risināšanai. Pirmajā aspektā nozīmīga ir H. Gardnera intelekta tipu klasifi- kācija: 1) lingvistiskais intelekts, 2) lo- ģiskais matemātiskais intelekts,

3) telpiskais intelekts, 4) muzikālais in- telekts, 5) ķermeniskais — kustību in- telekts, 6) starppersonību intelekts, 7) iekšpersonību intelekts. Otrajā as- pektā ļoti smalki izveidots ir R. Stern- berga ▲ modelis, kurš sastāv no 13 rā- dītājiem, kas sakārtoti piecās grupās: 1) pēc patīkamāko uzdevumu veida — a) likumdevēji (jaunumu izgudrotāji), b) izpildītāji, c) eksperti (vērtētāji); 2) pēc vispārīgās pieejas uzdevu- miem — a) globāls — vispārīga pieeja "no putna lidojuma", b) lokāls — kon- krēta pieeja, ņemot vērā visas detaļas; 3) pēc uzdevumu izpildes kārtības — a) monarhiskais — tikai viena uzdevu- ma vienlaicīga izpildīšana, b) oligarhis- kais — dažu uzdevumu vienlaicīga un vienlīdzīga izpildīšana, c) hierarhis- kais — dažu uzdevumu vienlaicīga iz- pildīšana nozīmīguma kārtībā, d) anar- hiskais — uzdevumu haotiska izpildīša- na (viss, kas ienāk prātā), 4) pēc slie- cības risināt uzdevumus tradicionāli vai ne — a) konservatīvs, b) liberālais vai progresīvais; 5) pēc sliecības risināt uz- devumus vienatnē vai ar citiem — a) iekšējais, b) ārējais.

dominante (lat. *dominans, dominantis* — valdošais) — psihofizioloģijā — pār- ejoša uzbudināto smadzeņu centru va- došā struktūra, kas attiecīgā brīdī no- drošina saskaņotu darbības efektu un mērķtiecīgas uzvedības iespējamību. Mācību par ▲ izveidoja A. Uhtomskis, un tā atspoguļo nervu centru kopīgo darba principu, kur nervu centri ir ap- vienoti funkcionālajā sistēmā, kas no- drošina mērķtiecīgu aktīvo uzvedību. Dominantā uzbudinājuma struktūra (centrs) it kā pievelk pie sevis citu ner- vu centru uzbudinājumu, vienlaikus pa- zeminot to aktivitāti.

dotības — indivīda iedzimta iespēja kļūt par spējīgu kaut kādā darbībā. Organiski veselīgam jaunpiedzimušajam ir ļoti plašs, praktiski neierobežots ▲ diapazons. Parasti dzīves laikā ļoti neliela daļa no ▲ pārvēršas spējās. Tam ir savi sociāli psiholoģiskie un sociāli ekonomiskie iemesli. Sk. arī *spējas, iedzimtība*.

draudzība — pastāvīgas personu savstarpējās attiecības, kas paredz siltas, pozitīvas savstarpējās jūtas, vēlēšanos tikties un sazināties, kopīgas intereses un uzticību. ▲ sāk veidoties *pusaudžu vecumā* un visintensīvāk *jaunībā*. Ļoti bieži attiecības, kas veidojas šajā vecumā, saglabājas visu dzīvi. ▲ sniedz iespēju pašapliecināties, saņemt atbalstu un sapratni, tā izpaužas arī kā grupveida darbības forma, kas atvieglo konfliktu pārvarēšanu. Dažreiz ▲ dēļ (galvenokārt — sakarā ar nepareizi saprotamiem drauga pienākumiem) jaunieši piedalās grupas noziedzīgā darbībā ar ļoti negatīvām sekām. Parasti draudzīgas attiecības veidojas starp viena dzimuma pārstāvjiem, un tikai no 15–16 gadu vecuma sāk parādīties jauktās kompānijas, kurās arī vistuvākās draudzīgās attiecības rodas starp viena dzimuma pārstāvjiem. Bieži starp draugiem veidojas savdabīgs goda kodekss, kas paredz ne tikai līdztiesību, godīgumu vienam pret otru, bet arī prasības attiecībās ar citiem.

dresūra — iemācīšana, mehāniski atkārtotot vienkāršas darbības, pastāvot tiešai stiprināšanas *atgriezeniskajai saitei*. Parasti attiecas uz dzīvnieku iemācīšanu, retāk — uz cilvēku. Dzīvnieku ▲ paredz *pozitīvo stiprināšanu*, izmantojot pārtiku, un *negatīvo stiprināšanu*, izmantojot fizisko sišanu vai atteikšanos no barošanas.

drosme — rakstura īpašība, cilvēka spēja pamatoti riskēt ar savu veselību, dzīvi vai sociālo statusu (reputāciju), lai sasniegtu sociāli nozīmīgu un nepieciešamu rezultātu. Ātrās palīdzības šoferim, lai maksimāli palielinātu ātrumu, jābūt drosmīgam. Bet ▲ neparādās, riskējot riska dēļ, piemēram, izskrienot uz ceļa braucamās daļas tieši pirms automašīnas vai vadot automašīnu alkohola reibumā.

dusmas — vienas no negatīvajām *emocijām*, ko izraisa indivīda uztvere par to, ka pret viņu vai viņa tuvākajiem nodarītais ļaunums (reālais vai iedomātais) ir nepamatots. ▲ bieži izpaužas *afektā* un/vai *agresijā*.

dvēsele — cilvēka iekšējā pasaule, garīgā būtība. Šis jēdziens netiek izmantots kā zinātniska kategorija, parasti šā jēdziena vietā psiholoģijā tiek izmantots jēdziens *psihe*.

dzimums — bioloģiski — dzimumšūnu ģenētiskajā kodā no dzimšanas noteikta piederība.

dzimumidentitāte — viens no personīgās *identitātes* komponentiem. ▲ paredz daudzpusīgu identifikāciju un salīdzinājumu ar attiecīgā dzimuma pārstāvjiem, sākot ar ārējo izskatu un izturēšanos līdz rakstura īpašībām un interesēm.

dzimumidentitātes attīstība — *dzimumidentitātes* tapšana. ▲ sākas zīdaiņa vecumā, visnozīmīgākas struktūras veidojas pusaudža vecumā un briedumu sasniedz jaunībā.

dzimumlomas — diferenciacija sociāli fiksētās *normās*, gaidīšanās un rituālos meitenēm un zēniem, vīriešiem un sievietēm. Parasti šī diferenciacija ir ļoti stereotipizēta, tāpēc sociālie psihologi bieži lieto terminu "▲ stereotipi". Katrā sabiedrībā eksistē pietiekami stabili

priekšstati par to, kā jāizskatās un jāuzvedas katra dzimuma pārstāvjiem. Tām normām, ko pauž sabiedrības konservatīvā daļa, ir reāla sociāla nozīme, tāpēc ka pilnvērtīgu ģimeni var izveidot tikai pretējo dzimumu pārstāvji un produktīva mijiedarbība un apmaiņa var notikt tikai tad, ja ir kaut kādas ne tikai fizioloģiskās, bet arī psiholoģiskās atšķirības uzvedības stilā.

dziņa — iedzimta *tieksme*, ko psihoanalīzes ietvaros apraksta kā instinktu.

dzīvesprieks — rakstura iezīme (īpašība), kas ietver sevī spēju saskatīt pasaulē un cilvēkos pārsvarā pozitīvo.

efektīvs skolotājs — viens no pedagoģiskās psiholoģijas jēdzieniem, kurš vispārīn galvenās skolotāju darbību īpašības, kas nepieciešamas skolēnu zināšanu apgūšanas un personības veidošanas optimizācijai. ▲ aptver kā priekšmetiskā satura un to pasniegšanas metodes brīvo izmantošanu, tā arī toleranci (kas paredz arī izvairīšanos no aizspriedumiem), cieņu pret jebkuru skolēnu, konstruktīvu iniciatīvu un saprātīgu demokrātismu. ▲ nodrošina ne tikai pakāpenisku zināšanu, spēju paplašināšanu un komplicēšanu, bet arī skolēna gandarījumu no tā. Atšķirībā no tradicionālā skolotāja ▲ var iemācīt strādāt ilgstoši, mērķtiecīgi, bez piespiešanās.

efektors (lat. *effector* — darbību izpildošais) — fizioloģijā — specializēti orgāni un audi, kas reaģē uz impulsiem, kuri nāk no *centrālās nervu sistēmas* pa centrālās nervu šķiedrām.

efekts, malas — parādība, kad dažī pirmie un dažī pēdējie no iegaumēšanai piedāvātajiem elementiem salīdzinājumā ar vidējo iegaumēšanas daudzumu tiek labāk iegaumēti. To 19. gs. beigās atklājis, kā arī ar daudzkārtējiem pētījumiem apliecinājis G. Ebbinghaus.

Mūsdienu psiholoģijā to pēta kā *sākotnējo efektu* un *neseno efektu*.

efekts, nepabeigtas darbības — parādība, kad informācijas iegaumēšana uzlabojas, ja ar iegaumēšanu saistītā darbība tiek pāragri pārtraukta, salīdzinot ar gadījumu, kad šī darbība tiek pabeigta. ▲ pirmo reizi demonstrē B. Zeigarnika eksperimentos ar pabeigto un nepabeigto uzdevumu iegaumēšanu. Nepabeigtie uzdevumi tika iegaumēti apmēram divas reizes biežāk nekā pabeigtie. ▲ ir atkarīgs no pabeigto un nepabeigto uzdevumu proporcijas, katra uzdevuma risināšanas laika, uzdevuma grūtības pakāpes, subjekta ieinteresētības to atrisināšanā u.c. Ja ir augsta motivācija, tad labāk tiek iegaumēti pabeigtie uzdevumi un efekts neparādās. Neadekvāts (paaugstināts vai pazemināts) personības pašnovērtējums arī veicina efekta elimināciju.

efekts, nesena — parādība, kad labāk tiek iegaumēti pēdējie elementi no iegaumēšanai piedāvātās elementu rindas. ▲ atklāj apmēram 5–9 pēdējos elementos. ▲ nav atkarīgs no iegaumējamās rindas garuma, elementu piedāvājuma tempa, taču ir atkarīgs no uzdevuma rakstura, kas jāpilda starplaikā starp rindas iegaumēšanu un atcerēšanos. Līdzīga rakstura uzdevuma (piemēram, jauna lietvārdu saraksta iegaumēšana) ietekmē ▲ pazūd, bet cita rakstura uzdevums (kustību reakcija uz gaismas stimulu) gandrīz nemaz neietekmē ▲. Tiek uzskatīts, ka iegaumētie elementi, kas atrodas rindas beigās, atrodas *īslaicīgajā atmiņā*, kurai ir ierobežota ietilpība. Tāpēc, ja *īslaicīgajā atmiņā* iekļūst jauna saraksta elementi, tie it kā izjauc, dzēš vai izspiež iepriekšējos elementus, kas tur atradās, piemēram, pēc *retroaktīvās bremzēšanas*

mehānisma. Cita rakstura uzdevums neprasa *īslaicīgās atmiņas* resursus, tāpēc šāda izspiešana nenotiek. Fenomenam nav viennozīmīga izskaidrojuma, taču tas tiek izmantots *kognitīvajā psiholoģijā*, lai argumentētu divu atmiņas sistēmu — *īlgstošās* un *īslaicīgās atmiņas* esamību.

efekts, sākotnējais — parādība, kad ir paaugstināta iespējamība, ka labāk tiks iegaumēti daži pirmie elementi no iegaumēšanai piedāvātās elementu rindas, salīdzinot ar vidējo. Parasti ▲ parādās pirmajiem 3–5 rindas elementiem. Rindas pagarināšana vai materiāla piedāvāšanas tempa paātrināšana samazina ▲. Ja nav iespējams elementu atkārtot mutiski vai “pie sevis”, tad ▲ neparādās vispār. Šis fakts tiek minēts par pierādījumu tam, ka atkārtotāšanai ir ļoti svarīga loma informācijas pārnesē no *īslaicīgās atmiņas īlgstošajā atmiņā*.

egocentriskā runa — sk. *runa, egocentriskā*.

egocentrisms (lat. *ego* — es) — bērna primārā nostādne, kas saistīta ar nediiferencēto pasaules uztveri, kura ir centrēta uz bērna redzējumu. Ja dzīves gaitā (tas var notikt jau *pirmsskolas vecumā*) neveidojas *decentrācija*, tad jau var runāt par *egoismu* kā personības īpašību — priekšstatu par sevi kā pasaules centru, galēju individuālisma formu. Pēc Ž. Piažē, ▲ rodas *pirmsskolas vecumā* (ap skolas vecuma sākumu), bet citi autori ir arī eksperimentāli pierādījuši, ka jau 4–5 gadus vecam bērnam rodas *decentrācija*. Sadzīviskā valodā ▲ bieži izmanto kā *egoisma* sinonīmu.

egoisms (lat. *ego* — es) — patmīla, savu personisko interešu, priekšstatu un redzējumu uzskatīšana par vienīgo nor-

mālo, labo un nepieciešamo, vienlaikus ignorējot citu cilvēku intereses, uzskatus un redzējumus; sociālo motīvu trūkums vai to pilnīga pakļautība individuālajām materiālajām vajadzībām.

eholālija — *ehopraksijas* veids. Neapzināta, automātiska dzirdēto vārdu atkārtošana tad, kad vajadzētu aktīvi atbildēt uz uzdoto jautājumu. Atbildot uz jautājumu, bieži lieto iepriekš noklausītā jautājuma daļu, runātāja teikto. ▲ novērojama bērniem un pieaugušajiem ar galvas smadzeņu slimībām. ▲ arī sastopama bērniem ar smagu psihiskās attīstības atpalicību. ▲ dažkārt novērojama bērniem runas attīstības gaitā, tad tā ir pārejoša.

ehopraksija (gr. *praxis* — darbība) — automātiska, neapzinīga atdarināšana. Neapzināti tiek atkārtotas citu cilvēku kustības un darbības. Var izpausties dažādos veidos. Visbiežāk slimnieki atkārtot elementāras kustības, ko redz savā tuvumā (piem., rokas pacelšanu, plaukstu sasišanu u. tml.). Vērojama bērniem, pieaugušajiem galvas smadzeņu slimību, pieres daivu bojājumu gadījumos un bērniem ar smagu psihiskās attīstības atpalicību.

eidētiskie tēli (gr. *eidōs* — veids, tēls; *eidōn* — redzu) — neparasti spilgti, skaidri un detalizēti agrāk uztverto priekšmetu un scēnu tēli. Pirmo reizi apraksta V. Urbaničs 1907. gadā, novērojot pacientus, kas zaudējuši dzirdi. Vēlākos pētījumos tika noskaidrots, ka ▲ ir raksturīgi bērniem pirmsskolas un jaunākā skolas vecumā.

eidētisms (gr. *eidōs* — veids, tēls; *eidōn* — redzu) — dažu cilvēku spēja saglabāt un atcerēties *eidētiskos tēlus*.

eiforija (gr. *eyphoros* — viegli nesams) — pacilāts garastāvoklis, kā arī pasivitāte, bezdarbīgums, pilnīga ap-

mierinātība ar sevi un apkārtni. Visbiežāk ir smagas CNS slimības izpausme. Pārejoša ▲ var būt intoksikācijas, kā arī dažu narkotisku vielu lietošanas gadījumos.

eksperiments (lat. *experimentum* — mēģinājums) — viena no zinātnisko atziņu iegūšanas metodēm, kam pamatā ir vadāma dozēta iedarbība uz pētāmo objektu kontrolējamās apstākļos un tajā notikušo pārmaiņu parametru reģistrācija. Atšķirībā no citas izplatītas pētīšanas metodes — *novērošanas* — ▲ atšķiras ar aktīvu iedarbību uz pētāmo parādību. Iedarbība notiek, mainot *faktoru*, kas tiek uzskatīti kā neatkarīgie mainīgie, parametru nozīmi. Objekta reakcijas uz šīm iedarbībām reģistrē ar noteiktu paņēmieni, parasti ar tehnisku ierīču palīdzību (videouzņemšana, mērīšanas ierīces u.c.). Reģistrējamās īpašības tiek analizētas kā atkarīgo mainīgo indikatori. ▲ plānošana paredz hipotēzes izvirzīšanu kā paredzamo saistību starp neatkarīgajiem un atkarīgajiem mainīgajiem. Dažādie eksperimenta realizēšanas apstākļi (piemēram, eksperimentā par uztveri — ekrāna apgaismojums, tā attālums līdz pētāmajam un daudzi citi apstākļi) tiek noteikti pēc iespējas nemainīgāki, un tos sauc par fiksētiem mainīgajiem. Tādu ▲, kas tiek veikts, lai pārbaudītu jau konstatētās atkarības, sauc par kontroles ▲. Demonstrējošais ▲ tiek veikts, lai pierādītu kādu noteiktu efektu vai parādību mācību, reklāmas vai populārzinātniskā nolūkā. Pedagoģiskajā psiholoģijā specifisks ▲ ir *formējošais* ▲, kura nolūks ir noteiktu nozīmju piešķiršana psihisko procesu parametriem.

ekstāze (gr. *ekstasis* — sajūsma) — jūsmīgs emocionālais stāvoklis tā aug-

stākā pakāpē, kas pārņem visu cilvēka būtni, aptverot visu viņa uzmanību un pazeminot uztveres kritiskumu un precizitāti (tiešumu).

eksteriorizācija — iekšējā psihiskā procesa ārēja izpausme. Piemēram, savas idejas aprakstīšana. Bieži ▲ notiek skaidrā runā tad, kad cilvēkam lūdz izskaidrot, kāpēc viņš domā tā un ne citādāk. ▲ izpaužas arī jebkādā savas izpratnes aprakstīšanā rakstiskā veidā.

emocijas — psihs regulācijas procesi, kas nodrošina cilvēkam iespēju rīkoties mērķtiecīgi un norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu, saistot izziņu procesus ar personības struktūru. ▲ akcentē mūsu uzvedībā un redzeslokā visu to, kas var būt nozīmīgs tieši šajā brīdī. Mēs redzam to, ko mēs gribam redzēt. Mēs esam uzmanīgi pret to, kas atbilst mūsu interesēm. Tā arī mēs varam apgūt tikai to, kas piedāvā mums iespēju kaut ko sasniegt (ar attiecīgu gandarījumu). Mēs brīnāmies, ja realitāte neatbilst gaidītajam (ir pretrunā ar mūsu ieradumiem), un priecājamies, ja sakaramies ar kaut ko patīkamu un nepieciešamu. ▲ izpaužas kā: a) ārējas ekspresīvas pārmaiņas mūsu uzvedībā (mīmika, pantomīmika, runas intonācija utt.); b) dažāda tipa pārdzīvojumi, ko mēs saucam par prieku, bailēm vai nemieru; c) pārmaiņas organismā, kuras parasti saistās ar attiecīgiem ▲ nosaukumiem; d) izziņu zonas pārmaiņas — tā, piemēram, bailes it kā paplašina objektu skaitu, kas var būt bīstami, un prasa no mums nepārtraukt modrību, sekojot šiem objektiem. Parasti izdala ▲ komunikatīvo, signalizējošo un vērtējuma funkcijas. Tradicionālā ▲ sadale pozitīvās un negatīvās ir ļoti nosacīta, tāpat kā ▲ dalījums stēniskajās (mobilizējošās) un astēniskajās (demo-

bilizējošās). Ir zināms, ka daudzu cilvēku negatīvās ▲, tādās kā bailes, šausmas vai dusmas, mobilizē daudz vairāk nekā visas pozitīvās ▲. Galvenās ▲ īpatnības ir: 1) situācijas raksturs, 2) priekšmetiskums, 3) nepakļautība tiešai vadībai, 4) pārslēgšanās uz citiem objektiem, 5) pārvietošana laikā un telpā. Specifiskais ▲ veids, kam pievērsta īpaša uzmanība psiholoģijā un psihofizioloģijā, ir *stress*. Parasti ▲ var izpētīt un aprakstīt vai nu eksperimentāli, vai veicot novērošanu un pašnovērošanu (ja to dara talantīgs cilvēks, kurš ir spējīgs ne tikai uz dziļiem pārdzīvojumiem, bet arī uz šo pārdzīvojumu analīzi). ▲ nepārtraukta vispārīnājuma procesā veidojas *jūtas*.

emociju saskaņotība — psihologa (vai jebkura cita cilvēka) spēja pārdzīvot līdzī cietušajiem, piemēram, pārdzīvot cilvēka nespēju nodrošināt sev pilnvērtīgu dzīvi. Parasti tā veidojas neapzināti uz sadarbības un identifikācijas pamata.

emocionālā atmiņa — atmiņa par jau agrāk radušos emocionālo reakciju uz kaut kādiem notikumiem, pārdzīvotām jūtām.

emocionālā barjera — sk. *barjera, psiholoģiskā*.

emocionālā sfēra — *emociju, jūtu, garstāvokļu* un *emocionalitātes* kopums, kas nodrošina reālo izziņu un uzvedības regulāciju atbilstoši cilvēka vajadzībām un interesēm; kā arī — veidojot jaunās vajadzības un intereses atbilstoši subjektīvi nozīmīgiem darbības panākumiem. ▲ ir arī savdabīgs psihofizioloģisks "tilts" starp psihi un ķermeni.

emocionālais intelekts — emocionālās regulācijas spēju kopums. ▲ paredz kā jūtīgumu pret sava un cita cilvēka garstāvokļiem, tā arī empātiju, emociju

adekvātu izpausmi un kontroli.

emocionālais komforts — no citu cilvēku puses saņemtās individuālās personīgās uzmanības un *mīlestības* lielums, kāds nepieciešams emocionālo kontaktu vajadzības apmierināšanai, sākot no zīdaiņa vecuma, kurā šī vajadzība ir primārā un galvenā, līdz dzīves beigām. Emocionālo diskomfortu izraisa kā maiguma trūkums, tā arī liekas rūpes un uzmanība, kas ierobežo indivīda aktivitāti un līdz ar to arī attīstību.

emocionālais tonuss — *garstāvokļa* enerģētiskā sastāvdaļa. Parasti tiek runāts par paaugstinātu vai pazeminātu ▲. Ekstremālas ▲ nozīmes (uz leju — *depresija* un *apātija*, uz augšu — *eiforija* un *mānija*) kā slimības pazīmes galvenokārt pēta psihiatrija.

emocionālās problēmas — emocionālās sfēras dinamikas traucējumi, ieskaitot vienaldzību pret dzīvi. Pārsvārā tas ir *garstāvokļa* nemainīgums (uztraukums, bailes, *depresija* vai *eiforija*) vai ļoti liels tā mainīgums (emociju nelīdzsvarotība, ļoti straujas un nekontrolējamās pārmaiņas). Vislielākās sociālās problēmas izraisa nemainīga *agresivitāte*, kas virzīta kā uz citiem, tā arī uz sevi (*suicīds*).

emocionālā šķiršanās — kādas diādes locekļu, bieži — precējušos cilvēku, savstarpēja distancēšanās sakarā ar piedzīvotām nepatīkšanām un sāpēm savstarpējās attiecībās. Parasti tā izpaužas kā vēlēšanās izvairīties no partnera fiziskās klātbūtnes, izvairīšanās no sarunām par sāpīgiem emocionāliem notikumiem vai kā atteikšanās nodrošināt partneri ar nepieciešamo emocionālo atbalstu.

emocionālās smadzenes (limbiskā sistēma) — psihofizioloģijā — funkcionāli savā starpā saistītu lielo puslōžu senās

un vecās garozas veidojumu un dažu starpsmadzeņu zemgarozas struktūru kopums. ▲ piedalās dažādu organisma orgānu (sirds, elpošanas orgānu u.c.) emocionālo stāvokļu, uzvedības veidošanā, kā arī ietekmē nomoda un miega fāžu nomainītu un piedalās iegaumēšanas procesā.

emocionalitāte — indivīda emocionālās īpašības, kas raksturo kā emocionālā procesa kvantitatīvo pusi (emociju intensitāte, ilgums), tā arī kvalitāti. ▲ ietver sevī *empātiju*, *izturību*, *labilitāti*, dominējošo *emociju* un *garastāvokļu* raksturu utt.

empātija — spēja līdzpārdzīvot, līdzjust citiem. ▲ sāk veidoties uz sintonijas (neapzināta emocionālā reakcija uz cita cilvēka emociju) pamata *pirmsskolas vecumā*, pateicoties *labvēlīgam audzināšanas stilam*. ▲ nodrošina bērna dabiskā *egocentrisma* pārvarēšanu un sociāli produktīvo *motīvu* un *jātu* izveidošanu. ▲ ir ļoti būtiska īpašība psihologiem un psihoterapeitiem, kuriem jāpieņem un jārespektē jebkurš bērns, pusaudzis vai pieaugušais.

empīrisks (gr. *empeiria* — pieredze) — balstīts uz pieredzi. Psiholoģijā paredz primāru datu savākšanu par cilvēku uzvedību un īpašībām, izmantojot zinātniskas pētīšanas metodes.

encefalopātija (gr. *enkephalos* — galvas smadzenes; *pathos* — ciešanas) — psihiatrijā — patoloģisks stāvoklis, ko radījuši organiski galvas smadzeņu bojājumi. ▲ var būt pārciestas traumas, intoksikācijas, hronisku somatisku slimību, infekciju sekas. ▲ ietvaros traucējumiem var būt dažāda intensitāte. Centrālo vietu arvien ieņem astēnija ar pastiprinātu uzbudināmību un nogurdināmību, emocionālu un veģetatīvu labilitāti.

epilepsija (gr. *epilepsia* — saķeršana) — psihiatrijā — hroniska slimība ar krampju lēkmēm un samaņas zaudēšanu. Pirms toniski kloniskās jeb lielās epileptiskās lēkmes parasti ir priekšvēstneši (slikta pašsajūta, pastiprināta uzbudināmība). Lēkme sākas ar *auru*, kuras izpausmes atkarīgas no bojājuma lokalizācijas smadzenēs. Atsevišķi krampji parasti dzīvību neapdraud, bet dzīvībai bīstams ir stāvoklis, kad pacients, nenācis pie samaņas, pārcieš atkārtotas lēkmes (t.s. epileptiskais stāvoklis). Šādā stāvoklī nepieciešama ārsta palīdzība. ▲ slimniekus ārstē neirologi, bet tos pacientus, kam radušās personības pārmaiņas vai psihozes, — psihiatri.

ergonomika — vipārzinātniski — zinātniski praktiska starpdisciplinārā nozare, kura nodarbojas ar cilvēka darba vides un organizācijas pētījumiem un projektēšanu. ▲ nodarbojas ar "cilvēks-mašīna" sistēmu projektēšanu, vērtējumu un uzlabošanu. ▲ izveidojās 40.–50. gados, un mūsdienu psiholoģija ir bieži uzskatāma par inženierpsiholoģijas pārmantotāju. Tā lielā mērā pārklājas ar *darba psiholoģiju*.

ergonomisks — izprojektēts un izgatavots atbilstoši *ergonomikas* prasībām un standartiem.

erotika (gr. *erōtikos* — mīlestības, mīlas) — vipārzinātniski — tiecība uz dzimumdzīvi un tās izpausmēm, juteklība pret tām.

Es — sk. *patība*.

Es-tēls — priekšstatu par sevi kopums, kas ietver dažādus komponentus — fizisko, sociālo, intelektuālo, emocionālo. Psihologi pēta reālo ▲ — kā cilvēks sevi uztver pats, refleksiīvo ▲ — kā viņu uztver citi, un ideālo ▲ — kāds viņš grib būt.

Es-koncepcija — uz sevi virzītu nostādņu kopums, kas sastāv no trim savstarpēji saistītiem aspektiem: 1) Es-tēla; 2) emocionālās attieksmes pret sevi, ieskaitot pašvērtējumu; 3) abu iepriekšējo aspektu izpausmes uzvedībā. ▲ ļoti liela nozīme ir cilvēka identitātes veidošanā un saglabāšanā. Tas izskaidro, kāpēc tik nozīmīgi zināt ne tikai ▲ sarežģītību un saskaņotību, bet arī ▲ pēctecību pagātnē, tagadnē un nākotnē. ▲ nodrošina uzvedības noturību, iekšējo nepretrunību un veselumu.

etiķetes — psiholoģijā — vispārīga sociālās parādības vai uzvedības apzīmēšana, savdabīgs zīmogs, ko izmanto, lai atvieglotu cilvēka vai notikuma kategorizāciju un novērtēšanu.

etiķešu piemērošana (angliski — *labeling*) — kāda vispārīga termina vai nosaukuma piemērošana personai vai problēmai, kas balstīta uz pavirši novērotām īpašībām vai uzvedības veidiem. Dažkārt ▲ kaitina, kā arī var aizvainot cilvēku. Psihologa darbā šāda ▲ var novest pie stereotipizēšanas un individualitātes ignorēšanas. Cilvēka nosaukšana par melanholiķi vai ekstravertu vēl nenozīmē šā cilvēka izpratni, uzvedības izskaidrošanu vai iespējamās uzvedības prognozēšanu.

etoloģija (gr. *ethos* — raksturs + *logos*) — viens no novirzieniem dzīvnieku uzvedības pētīšanā, kas analizē galvenokārt iedzimtības veidotos uzvedības komponentus.

faktors — 1) kaut kādu procesu ietekmējošais spēks, kas nosaka tās vai citas procesa īpatnības, raksturojumus, parametrus; 2) eksperimentālajā psiholoģijā bieži tiek izmantots kā sinonīms jēdzienam “neatkarīgais mainīgais” un tiek lietots, lai apzīmētu kaut kādus iemeslus, kas ietekmē pētāmās psihs

parādības; eksperimenta plānošanas teorijā — faktoru līmeņi; 3) individuālo atšķirību psiholoģijā ▲ izmanto kā sinonīmu jēdzienam “rakstura iezīme”.

faktoru analīze (lat. *factor* — darošais, izgatavojošais; *analysis* — izklāsts) — daudzņēmāmās statistiskās analīzes metode, ko izmanto slēpto faktoru atklāšanai un vērtēšanai, pamatojoties uz speciālas pārveidošanas sistēmas novērtējumu statistiskajai saistībai (korelācijai) starp sākotnējiem *mainīgajiem*. **fakts** (lat. *factum* — padarītais, paveiktais) — vispārzinātniski — 1) (burtiski) zināšanas, kuru ticamība pierādīta ar kaut kādu konvencionālu (vispārpieņemtu, tādu, kas neizraisa šaubas) paņēmieni; 2) zinātnes loģikā un metodoloģijā — īpaša veida piedāvājumi (priekšlikumi) dabiskā vai mākslīgā valodā, kas iegūto fiksē pētījumu (empīriskā) ceļā; 3) (sadzīviski) sinonīms jēdzieniem — patiesība, notikums, kaut kā rezultāts.

fakts, psiholoģiskais — notikums, kas pieder pie psihs fenomeniem, aprakstīts pēc noteiktiem, psiholoģijas zinātnē vispārpieņemtiem likumiem (noteikumiem) ar norādi par tā reģistrācijas un novērošanas apstākļiem, līdzekļiem, metodēm. ▲ var būt dažādi uzvedības akti (reakcijas, darbības, rīcības u.c.) un to raksturojumi, cilvēka darbības un psihiskās aktivitātes (materiāla un garīga rakstura) produkti, tai skaitā izteikti verbālā (mutiskā) formā (viedokļi, vērtējumi, skatījumi), pēc kuriem spriež par psihiskām funkcijām, procesiem, stāvokļiem un citiem psihs fenomeniem, kas atspoguļoti mūsdienu psiholoģijas jēdzienu klāstā. Fakti kļūst zinātniski, pateicoties to reģistrācijai savstarpējā saistībā ar situācijas, kurā tie parādījušies, vairāk svarīgiem rak-

sturojumiem. ▲ ticamība tiek noteikta pēc tā, cik lielā mērā ievēroti pieņemtie zinātniskie standarti to reģistrācijā un aprakstīšanā. Svarīga metode ▲ iegūšanā ir psiholoģiskajam *eksperimentam*.

fantāzija — *iztēles* viela un produkts kā iepriekšējas pieredzes elementu jauna savienošana (jauna tēla izveidošana bez attiecīgas ārējās stimulācijas). Parasti pieaugušos pārsteidz bērnu ▲, kas, pēc būtības, rodas tikai tāpēc, ka bērnam trūkst zināšanu un viņš kompensē šo trūkumu ar izdomājumiem, kuri dažreiz izpaužas tikai sarunas laikā, bet jau demonstrē bērna radošo produktīvo *iztēli*.

fantoms (gr. *phantasma* — iztēle) — brīnumaina parādība, spoks.

fatālisms (lat. *fatalis* — likteņa noteikts) — vispārzinātniski — savdabīga attieksme pret dzīvi; ticība nolemtībai, likteņa neatgriezeniskumam. Parasti cilvēki, kam ir šāda attieksme, ir gatavi riskēt ar savu dzīvi. Viņi tic visdažādākajiem horoskopiem, pareģojumiem utt.

fenomens — filozofijā — parādība, ko iespējams pieredzēt; jutekliskās pieredzes objekts atšķirībā no objekta, kurš ir pārstāvēts tikai domāšanā; vispārzinātniskajā terminoloģijā — reta, nepārasta parādība vai izcils cilvēks.

fenomens, "dējā vu" (fr.) — izplatīta parādība, kas izpaužas kā subjektīva sajūta, ka pārdzīvotā pieredze sakrīt ar noteiktiem pagātnes notikumiem. Novērojams kā psihiski veselīem cilvēkiem, tā arī psihes patoloģijas gadījumos. Domājams, ka klīniskos gadījumos ▲ ir saistīts ar izziņas procesu (*atmiņas, uztveres* u.c.) traucējumiem.

fenomens, "Fi" — parādība, kad veidojas šķietamās kustības uztvere, ja secīgi tiek piedāvāti nekustīgi gaismas stimu-

li, kuriem ir dažāda telpiskā lokalizācija (izvietojums). Vērotājiem iespaids par to it kā esošu gaismas avota kustību viskaidrāk parādās tad, kad intervāla ilgums starp dažādu gaismas avotu iedeģšanos ir 60 ms. Pakāpeniska intervāla lieluma mainīšana veicina efekta izzušanu, kad abas gaismas iedeģšanās tiek uztvertas vai nu kā vienlaicīgas (intervāla samazināšana), vai kā secīgas (intervāla palielināšana). ▲ bija aprakstīts M. Vertheimera (1912) pētījumā. Mūsdienu pētījumos norādīts, ka šķietamās kustības uztvere nav atkarīga no piedāvāto objektu formu dažādības.

filoģenēze — psiholoģijā — psihes evolucionārās pārmaiņas cilvēces vēsturē.

flegmatīķis — viens no četriem "klasiskajiem" *temperamenta* tipiem. Pēc I. Pavlova, tas ir stiprais, līdzsvarotais tips, kam bremsēšanas procesi ir pārsvarā pār uzbudināšanas procesiem. Pēc H. Aizenka, tas ir izturīgs, introverts tips. Parasti par ▲ sauc emocionāli mierīgus cilvēkus, ar lēnu un vāju aizkustināmību, kuriem kā pozitīvās, tā arī negatīvās emocijas noris bez lielas intensitātes. Sk. *temperaments*.

fobijas (gr. *phobos* — bailes) — nepamatotas un pastāvīgas bailes no dažādiem ārējiem apstākļiem: augstuma (akrofobija), ūdens (hidrofobija), slēgtas telpas (klostrofobija), atklātas telpas (agorafobija), sociāliem kontaktiem (*sociālā fobija*), skolas (*skolas fobija*) utt. Psihiatrijā ar ▲ parasti saprot uzmanīgus bailu stāvokļus, kas saistīti ar dažādām *psihozēm*.

fobijas, bērnu — nepamatotas un pastāvīgas bērnu bailes, kuras sāk veidoties otrā dzīves gada beigās. Parasti hroniskās ▲ veicina uztraucoši negadījumi, traumas (pēctraumatiskais šoks), iebaidīšana un vardarbīgi akti. Bieži vien ar

pēctraumatisko šoku izraisītās ▲ izpaužas kopā ar stostīšanos. Ļoti bieži ir sastopamas tādas bailes kā *agorafobija* (bailes no atklātas telpas), *klaustrofobija* (bailes no slēgtas telpas), *skolas fobija* u.c. Sk. arī *vardarbība*: 1) *fiziskā*; 2) *seksuālā*; 3) *emocionālā*.

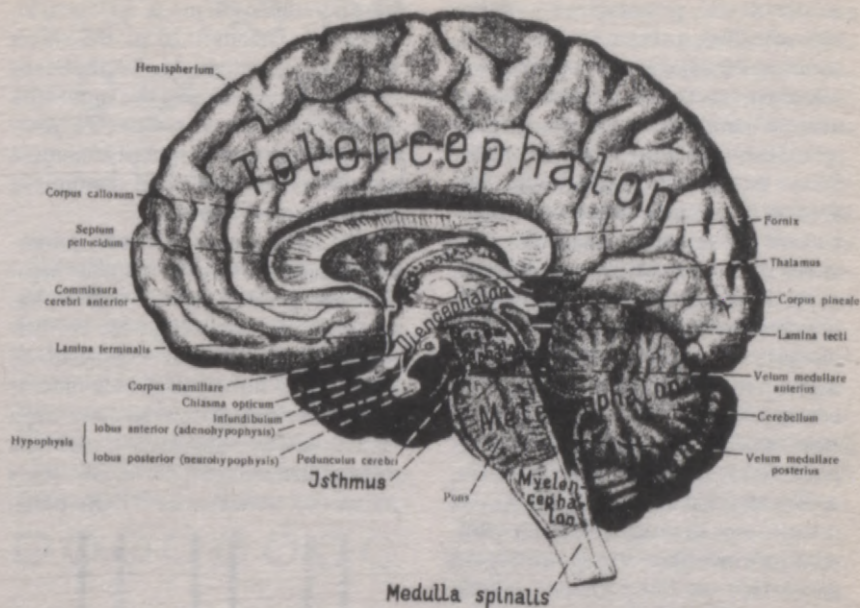
forma — filozofiska kategorija, kas raksturo objekta ārējo organizāciju, struktūru, kārtību.

frustrācija — sasprindzinājuma stāvoklis sakarā ar subjektīvi uztvertu nespēju sasniegt nozīmīgu mērķi un apmierināt savas vajadzības. Cilvēks var reaģēt uz ▲: 1) ar veco mērķu pārvērtēšanu un citu mērķu izvirzīšanu; 2) ar tiešo *agresiju* pret objekta šķērslī, kā arī ar netiešo *agresiju*, izmantojot sociālos līdzekļus (piemēram, atriebība, izplatot tenkas par "vainīgo"); 3) ar cita ceļa (citu līdzekļu) meklēšanu, lai sasniegtu veco mērķi; 4) ar *pārcelto agresiju* pret nevainīgu cilvēku vai objektu; 5) ar *depresiju* un izmisumu. Šajā gadījumā cilvēkam jāpalīdz izvēlēties pirmo vai trešo variantu. Sk. arī *agresija*.

funkciju kortikalizācija — viena no filogēneses tendencēm, kuras pamatiezīme ir lielo pusložu garozas funkcionālo iespēju paplašināšanās, kas ļauj palielināt garozas vadībai pakļauto somatisko funkciju apjomu. ▲ filogēnēzē ir saistīta ar relatīvu un absolūtu priekšējo smadzeņu izmēru palielināšanos (no šīm smadzenēm veidojas lielo pusložu garoza) un iekšējo centrālo saišu sarežģīšanos, tādējādi garozā rodas specializētas zonas, kas pārstāv dažādu sajūtu veidus un saistību ar perifēriju (sk. *lielo pusložu garoza*). Lielo pusložu garoza kļūst par orgānu, kas sev pakļauj zemākeso smadzeņu struktūru reakcijas, un par orgānu, kurš paredz individuālu piemērošanos vides mainī-

gajiem apstākļiem un nodrošina aktīvo uzvedību. Evolūcijas augstākajos posmos sakarā ar strauju asociatīvo un, biežāk, pieres daļu augšanu garoza kļūst arī par abstraktās domāšanas orgānu.

galvas smadzenes — mugurkaulnieku, tai skaitā arī cilvēka, centrālās nervu sistēmas priekšējā daļa, kas nodrošina aktīvu mērķtiecīgu psihofizioloģisko organisma funkciju vadīšanu. ▲ atrodas galvaskausā un sastāv no beigu vai lielajām smadzenēm (*telencephalon*) un smadzeņu stumbra (*truncus cerebri*) (sk. 1. att.). Smadzeņu stumbra izšķir mugurējās smadzenes (*metencephalon*), vidussmadzenes (*mesencephalon*) un starpsmadzenes (*diencephalon*). Mugurējās smadzenes ir iegarenās smadzenes (*myelencephalon*), kas ir turpinājums muguras smadzenēm, tās ir kā tilts (*pons*), bet to augšējo daļu veido smadzenītes (*cerebellum*). Vidussmadzenes sastāv no četriem pauguriem (*corpus quadrigeminum*), kas ietver: a) primāros redzes un dzirdes centrus, b) melno substānci (*substantia nigra*) un sarkano kodolu (*nucleus ruber*), kuri piedalās muskuļu tonusa un kustību koordināciju regulācijā. Starpsmadzenes ietver sevī šādus veidojumus: a) hipotalamu (*hypothalamus*), kura kodolos atrodas augstākie veģetatīvie centri un notiek hipofīzes hormonu sekrēcija, kas regulē vielmaiņas procesus; b) talamu (*thalamus*), kura kodoli veic visu lielo pusložu garozā ienākošo specifisko un nespecifisko ietekmju pārslēgšanu; c) bazālās ganglijas vai zemgarozas kodolus (*ganglio basale*) — bāls balons un svītrains ķermenis, kuri piedalās muskuļu tonusa regulācijā un kustību koordinācijā. Visā smadzeņu stumbra garumā ir izvie-



1. att. Galvas smadzenes.

tojusies smadzeņu retikulārā formācija (*formatio reticularis*), kas veic toniskas, nespecifiska rakstura iedarbības uz lielo pusložu garožu pa augšupejošiem ceļiem un uz kustību un veģetatīvajiem refleksiem pa lejupejošiem ceļiem centrālajā nervu sistēmā.

garastāvoklis — vairāk vai mazāk ilgstošs emocionālais stāvoklis (parasti līdz dažām stundām), kas veido uzvedības primāro fonu. ▲ lielā mērā ir atkarīgs no fizioloģiskiem faktoriem. Piemēram, slikts miegs un neizgulēšanās var izraisīt sliktu ▲, tāpat arī karstums, aukstums, nogurums utt. Cilvēkam, kuram sāp zobs, parādās sliksme redzēt visu notiekošo daudz “melnākās krāsās” nekā parasti. ▲ var iedalīt kā pēc pozitīva vai negatīva noskaņojuma, tā arī pēc garīgās un fiziskās mobilizācijas vai demobilizācijas.

garīgā veselība (angl. — *mental health*) — emocionālā un intelektuālā līdzsvarotība; augsta darbības pakāpe, gatavība veidot produktīvas attiecības ar citiem cilvēkiem un pārvarēt iespējamās grūtības. ▲ ir uzskatāma par mērķi un ideālu. Parasti aizraušānās ar kaitīgām vielām (alkoholu, narkotikām u.c.) ir tikpat bīstama ▲ kā ilgstoša *depresija* vai *dusmas*. Sk. arī *pārvarēšanas mehānismi*, *paškontrolē*.

garlaicība — emocionālais *garastāvoklis*, ko raksturo nemiers, uzmanības svārstības, neapmierinātība ar apkārtējo vidi. Viens no galvenajiem ▲ iemesliem ir psihiskais pārsātinājums no iepriekšējās darbības un nepieciešamo jauno iespaidu trūkums. Cits iemesls — mīla cilvēka vai iemīlotas darbības nepiejamība. Kā hipotēze ▲ var būt saistīta ar spēcīgu emociju apspiešanu.

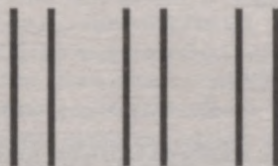
gatavība skolai, psiholoģiskā — bērna komunikatīvās un intelektuālās spējas, kā arī motivācija, kas ir nepieciešama sekmīgai mācīšanai un emocionālai adaptācijai skolā. To diagnosticē ar speciālām psiholoģiskām metodēm. Šādu komponentu integrāciju nodrošina tikai pozitīvais paštēls. Parasti katram piektajam vai sestajam (no 1. klases skolēniem) bērnam trūkst ▲. Pēdējos divdesmit gados sakarā ar izglītības humanizāciju attīstītajās valstīs izplatījušies uzskati, ka jārunā nevis par ▲, bet par skolas gatavību mācīt katru bērnu.

gatavošana — darbības etaps pirms praktiskas realizācijas. Pēc P. Galperina, ▲ jebkādas darbības posms, kas paredz orientēšanos situācijā un līdzekļu izvēli atbilstoši mērķim. Mājas uzdevumu gatavošana var būt pārbaude mācību uzdevumu izpildīšanā.

geštaltpsiholoģija (vāc. *Gestalt* — forma, struktūra, veidols) — psiholoģijas skola, kas tika izveidota mūsu gadsimta sākumā M. Vertheimera, V. Kēlera, K. Kofkas un K. Levina darbos. Galvenā ▲ ideja ir tā, ka psihiskā dzīve sastāv nevis no atsevišķām izjūtām, kas mehāniski savienojas pēc asociācijas principiem, bet parādās kā nesadalīts vesels — tēls. Tēlam ir unikālā struktūra, kas pirmām kārtām parādās attiecībās starp dominanto objektu, kurš tika nosaukts par *figūru*, un visiem citiem objektiem, kas veido *fonu*. Izmantojot matemātisko terminoloģiju, K. Levins ar saviem studentiem mēģināja izskaidrot to, kā cilvēks izvērza jaunus mērķus un tos sasniedz. Vislielākais ▲ ieguldījums ir uztveres, domāšanas un motivācijas pētīšanā. ▲ arī ievieš tādus mūsdienu psiholoģijā ļoti svarīgus jēdzienus kā *insaits*, *pretenziju*

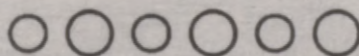
līmenis, *vadības stils* utt. ▲ atklājumi ļoti plaši bija izmantoti 20. gs. mākslā un tehnikā. Piemēram, M. Vertheimera darbā gadsimta sākumā bija aprakstīta šķietamās kustības parādība ("*Fi*" *fenomens*), ko pēc tam ļoti plaši izmantoja apgaismošanas ierīcēs un skaņuplašu ātruma kontroles ierīcēs.

geštalta likumi (sk. arī *geštalts*, *geštaltpsiholoģija*) — stimulu "dabiskās organizācijas" principi uztveres veidolā, kurus 1913. gadā formulējis M. Vertheimers. *Geštaltpsiholoģijā* ir aprakstīti ap 100 ▲. Daži no visvairāk zināmiem ir šādi: 1) tuvuma likums: laikā un telpā tuvu novietotiem stimuliem ir tendence tikt uztvertiem kopā (sk. 2. att.: sešas līnijas tiek uztvertas kā 3 līniju pāri);



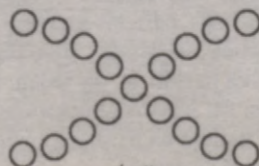
2. att.

2) līdzības likums: vienādiem elementiem vienā struktūrā piemīt tendence tikt uztvertiem kopā (sk. 3. att.: līdzīgi punkti tiek uztverti grupās); 3) virziena

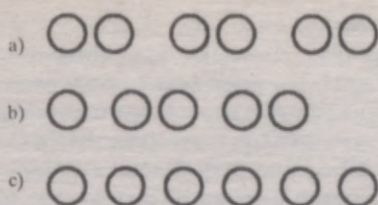


3. att.

likums: elementiem, kas bez pārtraukuma ir sakārtoti vienā virzienā, piemīt tendence tikt uztvertiem kopā (sk. 4. att.); 4) objektīvās nostādnes likums:

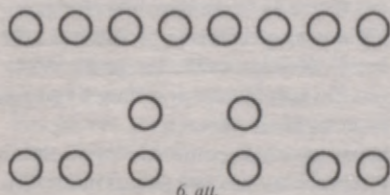


4. att.



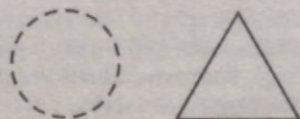
5. att.

sākotnēji uztvertajai stīmulu organizācijai piemīt tendence ietekmēt sekojošo stīmulu organizāciju (sk. 5. att.: skatoties uz riņķiem no kreisās uz labo pusi, punkti uz figūrām b un c tiek uztverti it kā sargrupēti pa pāriem, tāpat kā uz figūras a); 5) kopējā likteņa likums: elementi, kas izcelti no kopējās grupas, tiecas apvienoties figūrās (sk. 6. att.:



6. att.

punkti uz figūras b tiek uztverti kā pāris, kvadrāts, pāris); 6) pregnances (labas formas) likums: stīmulu kopumam piemīt tendence uztveres veidolā pieņemt tādu organizāciju, lai varētu iegūt vislabāko formu no visām iespējamajām formām esošajā stimulējošajā situācijā. Labākā forma ir nemainīga, stabila un noturīga, ko nevar vienkāršot vai sakārtot ar uztveres apstākļu mainīšanu (sk. 7. att.: pārrāvumi, kas ir uz figūrām, it kā netiek ievēroti, tie tiek uztverti kā aplis vai trīsstūris).



7. att.

geštalts (vāc. *Gestalt* — tēls, forma) — jēdziens, ko izmanto *geštaltpsiholoģijā*, lai apzīmētu uztveres veselumu, kas izpaužas tādējādi, ka uztveres tēlā visas stīmula daļas pēc noteiktiem likumiem organizējas vienotā veselumā, kurš nosaka katras daļas svarīgumu un nav izolētu daļu summa. Piemēram, melodija tiek uztverta nevis kā muzikālo toņu summa un secība, bet kā kaut kas vesels (▲), kas var tikt atpazīts arī tad, ja tiek izpildīts citā oktāvā (tonalitātē), citā aranžējumā, neraugoties uz noteiktu skaņu augstumu un citu sajūtu atšķirībām. Figūra, kas sastāv no divām iekavām [] noteiktā perceptīvā kontekstā drīzāk tiks uztverta kā kvadrāts, kurš nav saskatāms, ja katra iekava tiek aplūkota izolēti.

geštaltterapija — sk. *psihoterapija*, *geštalta*.

godīgums — sadzīviski — rakstura īpašība, kas nodrošina pretošanos melošanai un informācijas izkropļošanai.

godkāriba — sadzīviski — cilvēka pretenzijas uz augstu sociālo statusu un sabiedrisko autoritāti un sliekšme meklēt pozitīvu sociālo vērtējumu sev un savai darbībai visur.

griba — cilvēka spēja uzvesties atbilstoši paša pieņemtiem mērķiem un vērtībām, neraugoties uz ārējiem un iekšējiem šķēršļiem. ▲ ir pašregulācijas spēja, kas paredz apzinātu darbību, virzītu kā uz ārējiem objektiem, tā arī uz sevi. Sk. *pašaudzināšana*. Dažreiz ar ▲ saprot: 1) nodomu vai vēlēšanos; 2) motīvu (piemēram, “laba griba”); 3) darbības pirmsākumu, saistītu ar nepieciešamību pielikt pūles un mobilizēties. Mūsdienu psiholoģijā ▲ visvairāk ir saistīta ar lēmumu pieņemšanu (*lemšanu*), iniciatīvu un *atbildības* izjūtu.

gribasspēks — *gribas* pietiekamas attīstības īpašība, kas nodrošina cilvēka mērķu sasniegšanu vai atteikšanos no tiem, ja tie nonāk pretrunā ar cilvēka vērtībām. Pretējā gadījumā, ja cilvēks nav spējīgs sevi mobilizēt, lai izdarītu it kā vēlamu, tiek runāts par *glēvumu*.

grupa, atklātā — psihoterapijā — grupas veids, kurā iespējams iekļauties jauniem grupas dalībniekiem. Tas var būt ļoti lietderīgi, lai tiktu aizvietoti tie, kas ir atstājuši grupu. Daži psihologi lieto šo terminu, lai apzīmētu grupu tikšanās, kam nav noteikts nobeiguma datums.

grupa, primārā — vistuvākās saskarsmes pastāvīgie partneri, kas cits citu uztver kā unikālu personu neatkarīgi no objektīvās piederības (sociālajam slānim, profesionālai vai etniskai grupai, reliģijas konfesijai utt.). Parasti šāda grupa veido īpašu komunikācijas un mijiedarbības struktūru, kurā izturēšanās pret cilvēku ir svarīgāka nekā abstraktie principi.

grupa, referenta — 1) grupa, kuras normas ietekmē indivīda nostādnes kā pozitīvi, tā arī negatīvi (piemēram, iestājoties pret šo grupu); 2) grupa, ko indivīds izmanto kā paraugu, vērtējot sevi un citus.

grupa, sekundārā — grupa, ko veido cilvēki ar kopīgām interesēm, garīgām vērtībām un normām. Tās var būt profesionālas organizācijas, klubi u.c.

grupa, sociālā — cilvēku kopums, kas atrodas savstarpējā mijiedarbībā, kam ir kopēji (vai līdzīgi) mērķi un izturēšanās normas un kas pilda noteiktas sociālās lomas. Grupas dalībnieki apzinās savu piederību grupai, un šī piederība tiek akceptēta arī no pārējo dalībnieku puses; viņu skaits var svārstīties no 2–3 līdz pat tūkstošiem cilvēku (*lielas gru-*

pas).

grupas dinamika (gr. *dynamis* — spēks) — sociālpsiholoģisko procesu un parādību kopums, kas raksturo grupas attīstības fenomenus: līdera izvirzīšanās un funkcionēšana (līderība), grupas lēmumu pieņemšana, grupas normu un vērtību veidošanās, sociālo lomu struktūras veidošanās, saliedētība, grupas spiediens (konformitāte). ▲ pētījumu 40. gados uzsāka K. Levins.

grupas diskusija (lat. *discussio* — satricēšana) — kāda jautājuma vai problēmas apspriešana grupā, lai noskaidrotu grupas dalībnieku viedokļus vai ietekmētu grupas dalībniekus, vai atrastu problēmai konkrētu risinājumu. Organizētas ▲ procesā var izšķirt četras fāzes: 1) situācijas noskaidrošana: kāda ir apspriežamās problēmas būtība; 2) viedokļu dažādības noskaidrošana; 3) viedokļu apspriešana; 4) *grupas lēmuma pieņemšana*.

grupas egoisms — individuālās darbības pakļaušana *referentās grupas* interesēm, kad cilvēks savas grupas dēļ var atteikties no personīgajiem mērķiem, bet tas nevar notikt, pakļaujoties citām grupām vai autoritātēm. Šo fenomenu aprakstīja L. Božoviča pusaudžu eksperimentālajos pētījumos, jo tieši šajā vecumā sakarā ar aktuālo vajadzību kļūt par referentu grupas locekli ▲ izpaužas viziteiktāk. Pētījuma pirmajā posmā skolēni piedalījās vienlaikus individuālā un starpklašu sacensībā par labāko acumēru. Kad izrādījās, ka lielākā daļa no viņiem darbojas vairāk savu interešu dēļ, visiem tika piedāvāts sadalīties draudzīgās grupās un turpināt sacensību gan par individuālo, gan arī par savas grupas pārakumu. Otrajā posmā izrādījās, ka lielākā daļa no tiem, kuri pirmajā posmā bija orientēti uz perso-

nīgo panākumu, tagad darbojas vairāk savas grupas labā.

grupas lēmuma pieņemšana — *grupas diskusijas* beigu fāze — izvēle starp vairākām alternatīvām, grupai risinot kopēju uzdevumu. Grupā var tikt panākts kompromiss vai arī konsenss (vienprātība uz iekšējas pārliecības pamata). Nereti grupā ir vērojama polarizācija (grupas sašķelšanās un abu pušu nepieņēmība), šādos gadījumos izvēli parasti nosaka grupas vairākums (piemēram, balsojot). Pieņemtais lēmums nav vienkārši individuālo lēmumu summa, tas ir jauns risinājums, kuram bieži ir labāka kvalitāte nekā sākotnējiem individuālajiem risinājumiem. Tajā pašā laikā grupas lēmums var būt riskantāks nekā individuālie lēmumi. ▲ efektivitāti nosaka lēmuma kvalitāte un tas, cik lielā mērā pati grupa atbalsta šo lēmumu.

grupas mācības — mācīšanas metode, kas paredz pāreju no individuālās mācību darbības uz grupveida. Jauna mācīšanas subjekta izvide veicina ne tikai daudz labāku sociālo iemaņu veidošanos, bet arī izvairīšanos no nesekmības, vairāk individualizējot palīdzību no skolēnu un skolotāju puses, kā arī pāreju no indivīda vērtējuma uz grupas vērtējumu. Mainot grupas sastāvu, labs pedagogs var izveidot efektīvas grupas, kas veicina spēju attīstību pēc savstarpējas papildināšanas principa.

gudrība — augsts intelektuālais līmenis; arī dziļš sadzīviskais prāts kā spēja veiksmīgāk risināt dzīves problēmas. Parasti tiek uzskatīts, ka ▲ parādās tikai vecumā kā dzīves pieredzes efektīvs vispārinājums.

genēze — attīstībā esošas parādības rašanās un nobriešanas process.

ģēnijs — 1) cilvēks ar visaugstāko spēju attīstības līmeni; 2) cilvēks, kas ieguldī-

jis pasaules kultūrā kaut ko jaunu. Parasti tikai laiks var apstiprināt cilvēka ģenialitāti, kā arī šā ieguldījuma nepieciešamību nākamajām paaudzēm.

halucinācijas (lat. *halucinari* — murgot) — izkropļota uztvere; šķietama uztvere bez reāla objekta, maldīgi redzes, dzirdes vai taustes tēli, oža vai garša, ko neizraisa atbilstošs ārējs kairinātājs, bet kas smadzeņu darbības traucējumu dēļ cilvēkam liekas īstenības atspoguļojums. ▲ var būt patīkamas, nepatīkamas vai neitrālas. Reizēm slimnieks, izpildot halucinatoro pavēļu norādījumus (t.s. imperatīvās dzirdes ▲), var kļūt bīstams sev vai apkārtnēi (*pašnāvība*, agresīva rīcība). Ja pacients par savām ▲ nestāsta, reizēm par to esamību var spriest pēc pacienta uzvedības.

hedonisms (gr. *hēdonē* — bauda) — pieeja, kas par cilvēka dzīves jēgu, mērķi un augstāko tikumu atzīst baudu: labais ir tas, kas sniedz baudu, ļaunais — tas, kurš sev līdzi nes ciešanas; ētiska mācība, kas pirmoreiz attīstīta Kirēnu filozofiskajā skolā Senajā Grieķijā (4. g.p.m.ē.).

hiperaktivitāte — attīstības traucējums, kas parasti rodas pirmajos piecos gados un kam raksturīga pastiprināta aktivitāte, impulsivitāte, kā arī grūtības koncentrēties un pašam organizēt savu darbību. Hiperaktīvi bērni parasti ir ļoti nemierīgi, un reizēm viņiem ir grūti nosēdēt krēslā bez roku vai kāju kustināšanas. Viņiem ir grūtības koncentrēties dotā uzdevuma izpildei, jo viņu uzmanību bieži novērš blakus stimuli, piemēram, kāds troksnis blakus istabā. Tomēr reizēm ir arī specifiskas nodarbības, kas spēj saistīt šo bērnu uzmanību, it īpaši stimulācija, izmantojot televīziju. Impulsivitātes dēļ šie bērni bieži

izturas agresīvi, tādējādi nonākot nepatīkamā saskarsmē ar citiem bērniem vai pieaugušajiem. Šiem bērniem var palīdzēt, radot organizētu, konsekventu, strukturētu vidi ar prasībām, kas ir piemērotas viņu spējām.

hipermnēzija (gr. *hyper* — virs; *mnesis* — atcerēšanās) — atcerēšanās iespējamību pārmērīga pastiprināšanās, kam raksturīga *atmiņā* saglabātās detalizētas un plašas informācijas izvilksšanas pieejamība. Patoloģiskos un tiem tuvos robežgadījumos ▲ bieži izpaužas spēja paturēt *atmiņā* maznozīmīgu un detalizētu informāciju (dažādi saraksti, cenrāži, telefonu grāmatas u.c.). ▲ var novērot smadzeņu traumu, organisma slimību gadījumos, kā arī ir sastopama cilvēkiem ar visdažādāko intelektuālo līmeni, pat plānprātības gadījumos.

hipnoze — 1) cilvēka vai augstāko mugurkaulnieku dzīvnieku miegam līdzīgs stāvoklis, kas rodas noteiktā iedarbībā no ārpusēs; 2) iedvešanas paņēmiens ar vārdiem vai speciāliem priekšmetiem, ar kura palīdzību cilvēks tiek ievests hipnotiskajā miegā. Pastāv psihoterapijas metode, kuras pamatā ir cilvēka paša gribas pakļaušanās cita (hipnotizētāja) gribai un noteiktu nostādņu iedvešana viņam ▲ procesā ar mērķi iedarboties uz viņa uzvedību parastā nomoda stāvoklī. Parasti izdala: 1) tiešo sugestiju — ar komandu palīdzību likt izpildīt kādas darbības hipnotiskajā miegā vai pēc pamošanās no tā; 2) netiešo sugestiju — ar instrukcijām veicināt konkrētas vēlēšanās. Cilvēks parasti neatceras to, kas noticis ▲ laikā.

hipohondrija (gr. *hypochondria* — (burtiski) paribe) — patoloģisks stāvoklis, kam raksturīgas pārspīlētas, nepamatotas bažas par savu veselību. Cilvēks pārspīlē esošās vai piedēvē sev neeso-

šas slimības.

histērija (gr. *hystera* — dzemde; senos laikos histēriju uzskatīja par vienu no dzemdes saslimšanas sekām) — īpaša psihopātijas un neirotisku traucējumu forma, kam raksturīgi dažādi psihe, kustību sfēras, jušanas un veģetatīvo funkciju traucējumi. Histēriskam raksturam (psihopātijas forma) piemīt emocionālās dzīves situatīvi nepamatota nepastāvība, jūtu virspusīgums un nenoturība, interešu seklums. Histēriķu rīcība ir pretrunīga, nepilnvērtības izjūta apvienojas ar centieniem pievērst sev uzmanību, iedomāties sevi par īpašiem cilvēkiem, viņiem ir strauja simpātiju un antipātiju maiņa. ▲ neirozes formā sākas pēc psihotraumas, tās biežākās izpausmes ir kustību un veģetatīvie traucējumi, jušanas, uztveres un runas traucējumi. Pēc Z. Freida, ▲ kā galvenais psihoanalīzes objekts tika izskaidrota ar *Edipa kompleksa* aktualizāciju un izspiešanas mehānismu.

holerīķis — viens no četriem "klasiķiem" temperamenta tipiem. Pēc I. Pavlova, tas ir stiprais, bet nelīdzsvarotais tips, kam uzbudināšanas procesi ir pārsvarā pār kavēšanas procesiem. Pēc H. Aizenka — nenoturīgs, ekstraversts tips. Parasti par ▲ sauc emocionāli nenosvērtu cilvēku, ar ātru un stipru aizkustināmību, kam kā pozitīvās, tā arī negatīvās emocijas noris ar lielu intensitāti. *Sk. temperamentī.*

homeostāze (gr. *homeois* — līdzīgs + *stasis* — nekustīgums) — koordinētu reakciju, kas nodrošina organisma iekšējās vides pastāvīguma uzturēšanu, kops. Jēdzienu ieviesis V. Kenons, lai apzīmētu organisma kā veseluma funkcionēšanas nemainīgumu, pateicoties nepārtrauktai iekšējo parametru kontrolei un automātiski iejaucoties (veģe-

tatīvās nervu sistēmas līmenī) iepriekšējā stāvokļa atjaunošanā tad, kad rodas būtiskas novirzes. ▲ mehānisms nodrošina ķermeņa temperatūras, asinssastāva, asinsspiediena, ūdensbalansa u.c. nemainīgumu. Piemēram, temperatūras pazemināšana tūlīt izraisa drebēšanu, piloerekciju un aktivizē metabolismu līdz tādai pakāpei, kas nodrošina normālas temperatūras atjaunošanu.

homoseksuālisms — seksuālā orientācija uz sava dzimuma objektu. Parasti ▲ sāk veidoties *agrā bērnībā*, bet izpaužas un fiksējas *pusaudžu vecumā*. ▲ piekritēji veido seksuālo minoritāti, kas tagad nav aizliegta, kā tas bija bijušajā Padomju Savienībā, bet nav arī akceptēta, kā tas ir dažās Rietumeiropas valstīs.

hospitālisms — psihiskās attīstības aiztures zīdaiņu vecumā, kas rodas emocionālā kontakta ar pieaugušo izteikta deficīta (maiguma, uzmanības trūkums) dēļ. Tās savukārt var izraisīt arī somatiskus traucējumus. Izpaužas kā zīdaiņu pasivitāte, apātija, nereaģēšana uz pieaugušo. ▲ jēdzienu 1945. gadā formulēja amerikāņu psihologs R. Spics pētījumā par zīdaiņiem, kas ilgu laiku atradušies slimnīcā. Vēlāk atklāja, ka šis fenomens ir sastopams arī ārpus slimnīcas (bērnu nami, nelabvēlīgās ģimenes) un skar arī *agro bērnību*. Sk. arī *bez uzraudzības audzināšanas stils* un *sociālā deprivācija*.

humānisms (lat. *humanus* — cilvēcisks) — uzskatu sistēma, kas balstīta uz līdztiesības, taisnības, savstarpējas cieņas un mīlestības, rūpju un labestības principiem cilvēku savstarpējās attiecībās, ticība cilvēka progresam; arī sabiedriski literāra kustība renesanses laikā (14.–16. gs.). Pēc Otrā pasaules kara rodas jauna ▲ pakāpe, kas noliedz

jebkādu vardarbību un cilvēka (ieskaitot bērnus un visus cilvēkus ar ierobežotām darbības spējām) dabisko tiesību atņemšanu un diskrimināciju.

humānistiskā psiholoģija — Rietumu psiholoģijas virziens, kas izveidojās šā gadsimta 30.–50. gados kā pretreakcija *biheiviorismam* un *psichoanalīzei*. ▲ par pētišanas priekšmetu tiek uzskatīts psihiski vesels, normāls cilvēks. ▲ ievieš tādas jēdzienus kā *mīlestība*, *atbildība*, personības izaugsme u.c. ▲ aplūko cilvēku kā vienotu veselumu savās augstākajās, specifiski cilvēciskajās izpausmēs. Neraugoties uz ▲ pieeju daudzveidību, tām ir savi kopēji principi: 1) cilvēks ir vienots veselums, kas ir jāpēta kā tāds; 2) cilvēks ir unikāls, tāpēc atsevišķu gadījumu analīzei nav mazāka nozīme nekā statistiskiem vispārīnājumiem; 3) cilvēkam ir nepārtrauktas pašīstenošanās un garīgās izaugsmes iespējas; 4) cilvēks ir aktīva, mērķtiecīga un radoša būtne, kam ir jāklūst par to, par ko viņš var kļūt savā dzīvē (autentiska personība). ▲ aizvien vairāk atkāpjas no dabaszinātniskās pieejas, akcentējot individuālo eksistenciālo izpratni un atklāsmi.

humānistiskā psihoterapija — sk. *psihoterapija*, *humānistiskā*.

ideāls — nozīmīga sociāla objekta pilnīgs modelis kā galīgais aktuāli nesasniedzamais mērķis. Piemēram, pusaudzis var izvēlēties par savu ideālu Arnoldu Švarcenegeru vai Maiklu Džeksonu kā sociāli efektīvas uzvedības paraugu. Jaunībā šādi diezgan konkrēti ideāli vispārīnās un iegūst daudz abstraktāku formu. Var būt kā diezgan specializēti un specifiski — skaistuma vai konkrētas darbības ▲, tā arī vispārīgs garīgais ▲, kas apvieno visvērtīgākās cilvēka uzvedības īpatnības.

identifikācija — bērna vai pieaugušā iedzīšanās citu cilvēku darbībā vai garstāvoklī, kad viņš mēģina uzvesties, just un domāt kā cits cilvēks. Atdarinājuma procesi paredz lielāku vai mazāku ▲. Parasti ▲ ir neapzināts process, bet dažreiz (piemēram, aktieru profesionālās sagatavošanās procesā un sociāli psiholoģiskajā treniņā) notiek diezgan mērķtiecīgi un apzināti. ▲ ietekmē *patības* veidošanu. ▲ ir viens no galvenajiem *identitātes* nodrošināšanas un atīstības mehānismiem. Sk. arī *empātija*.

identitāte — *Es* stabilitātes un nepārtrauktības izjūta, kas saglabājas, neraugoties uz vides pārmaiņām; relatīvi nemainīgs garīgais veselums, garīgā rakstura saglabāšana un turpināšana, ieskaitot "Es-tēlu" vai "Es-koncepciju". ▲ jēdzienu ieviesa E. Eriksons. Piederības izjūta, atbilde uz jautājumu: "Kas es esmu?" sāk veidoties jau *agrā bērnībā*. ▲ teorija paredz kā personīgo ▲, tā arī sociālo ▲, kas veidojas, pamatojoties uz dažādu sociālo grupu locekļu (sākot no ģimenes locekļiem) identifikāciju. Šajā teorijā ▲ ir centrālais sociālās uzvedības un starpgrupu mijiedarbības izskaidrošanas princips. Kopā ar individuālajām īpatnībām (ārējo izskatu, uzvedības stilu utt.) ▲ ietver sevī *dzimumu* ▲, *vecumu* ▲, *nacionālo* ▲ u.c. Pēc E. Eriksona, personīgā, "Es-▲", atspoguļo eksistēšanas kvalitāti un balstās uz diviem vienlaikus notikušiem novērojumiem: 1) sevis paša un savas eksistēšanas laikā un telpā tāpatības nepārtrauktības izjūtas; 2) apkārtējo cilvēku šo tāpatības un nepārtrauktības akceptēšanas apzināšana. Indivīda ▲ traucējumi vai krīze var būt ļoti bīstami un izpausties kā "Es" zaudēšana un/vai "ne-Es" izjūta (*depersonalizācija*). Psihiskajās slimībās (*psihozēs*) parādās arī

personības dalīšanās it kā nesavienojamās dažādās daļās (*personības sasšķelšanās*).

ideomotorā darbība — kustību secības imitēšana prātā, ko pavada attiecīgu muskuļu reakcija atbilstoši kustību uzdevuma risinājumam. ▲ parasti tiek plaši lietota sporta treniņos un *autogēnajā treniņā*.

iebidēšana — nelabvēlīgs mijiedarbības stils, kas izpaužas gan attiecībās starp pieaugušajiem, gan arī attiecībās starp bērniem un pieaugušajiem. Pēdējā gadījumā daudzu valstu likumdošana paredz sodu audzinātājam vai skolotājam par ▲, kas ir uzskatāma par *emocionālu vardarbību*. Parasti ▲ izraisa *trauksmi* un *stresu*. Neraugoties uz to, ka bailes var it kā palielināt motivāciju, darba kvalitāte var tikai pasliktināties.

iecietība, tolerance (lat. *tolerantia* — pacietība) — 1) izturība un cieņa pret cita cilvēka un citu sabiedrību uzskatiem, tradīcijām, uzvedības normām utt., īpaši pret minoritāšu grupām. ▲ paredz cita cilvēka *pieņemšanu* un ir ļoti būtiska psihologa profesionālā darbā; 2) izturība pret specifisko narkotisko vielu iedarbību, kā arī pierāšana pie tām.

iedvesma — radošs noskaņojums, kas saistīts ar spēka pieplūdumu, prieka izjūtu, asociēšanas vieglums un brīvība, uztveres, atmiņas, uzmanības saasināšanās un to pakļaušanās ▲ brīdī dominējošajai idejai, "visvarēšanas" izjūta, kura dod iespēju cilvēkam radīt jaunu un nozīmīgu sociālo produktu. Parasti šis noskaņojums ir diezgan nekontrolējams un grūti aprakstāms. Ja pirms ▲ stāvokļa ir bijis saspringts risinājuma meklējuma darbs, tad darbība ▲ stāvoklī kļūst ļoti produktīva, gandrīz neapzināta, spontāna. Pēkšņas ▲ gadījumā darbība, kas subjektīvi tiek pārdzi-

vota kā radošais pacēlums, var izrādīties nesekmīga un mazefektīva.

Iedzimtība — cilvēka dotību un anatomiski fizioloģisko īpatnību genotipa komplekss, kas paredz noteiktu organisma beznosacījuma refleksu, dažu nervu sistēmas īpašību un konstitucionālo īpatnību kopumu. Šis kopums ir izveidojies jau cilvēka un dzīvnieka embrionālās attīstības procesā un ir dzimšanas brīdī. Tipiskās kļūdas, kas izpaužas ▲ interpretācijā, ir tās, ka cilvēki: 1) jauc dotības ar spējām, kuras nevar izveidoties bez attiecīgas darbības; 2) ▲ saprot kā mantojamo no vecākiem. Ķermeņa ▲ ir noteikta ar bioloģisko vecāku un viņu senču īpatnībām, bet par psihes ▲ neko līdzīgu apgalvot nav iespējams. Iedzimtās dotības var noteikt tādas diezgan specifiskas spējas kā absolūtā dzirde, bet nevar noteikt muzikālās spējas kopumā. Katram anatomiski un fizioloģiski veselam bērnam ir iedzimts ļoti plašs dotību diapazons, kas var nodrošināt sekmību dažādos darbības veidos, kuri ir pārstāvēti mūsdienu sabiedrībā. Neapšaubāmi, ka atbilstoši iedzimtam genotipam dažādas dotības ir izteiktākas katram atsevišķam indivīdam. Tikai vienas olšūnas dvīņiem ir līdzīgs genotips un līdzīgi izteiktas dotības.

Iegaumēšana — kopējais nosaukums tiem procesiem, kas nodrošina materiāla fiksāciju *atmiņā*. ▲ ir vissvarīgākais apstāklis tālākajā iegūto zināšanu atcerēšanās procesā, kā arī zināšanu saglabāšanas ilgumā. ▲ ātrumu un sekmīgumu nosaka daudzi faktori, bet vispirmām kārtām tas, cik liela ir jaunas informācijas integrācijas iespēja jau esošo zināšanu sistēmā, kas ietver jēdzienisko saišu starp zināšanu fragmentiem struktūru. ▲ var būt tiša (kas

prasa gribas piepūli un kam piemīt apzināts mērķis — sk. *tīšā atmiņa*) un netīša (notiek bez speciālas gribas piepūles, bez jebkādu iegaumēšanas paņēmieni izmantošanas un materiāla sakārtošanas — sk. *netīšā atmiņa*). Tišās ▲ produktivitāti nosaka konkrēts mērķis — nostādne uz precizitāti, ilgstošu materiāla saglabāšanu, materiāla atcerēšanās līmeni (atpazīšanu, reprodukciju). Atkarībā no šiem mērķiem tiek izvēlēti ▲ paņēmieni, līdzekļi, stratēģija. Netīša ▲ ir mazāk produktīva nekā tiša ▲. Produktīvas ▲ (kā tišas, tā arī netīšas) svarīgs faktors ir augsts informācijas nozīmīgums cilvēkam. Starp ▲ mehānismiem svarīgu lomu ieņem *atkārtošana*, kas notiek informācijas atrašanas laikā *īslaicīgajā atmiņā* un nodrošina informācijas pārnesi *ilgstošajā atmiņā*. Pētījumi rāda, ka ▲ produktivitāte lielā mērā ir saistīta ar tiem materiāla kognitīvajiem pārveidojumiem, kas iegaumēti sākotnējā materiāla apgūšanā. Atkarībā no tā, kādas materiāla īpašības ▲ posmā tiek analizētas pirmām kārtām, nosaka ▲ stabilitāti. Piemēram, ja vārda mācīšanās laikā uzmanība tiek pievērsta tā apeida šriftam (stimula struktūras īpašībām), tad šā vārda saglabāšanas iespējas *atmiņā* būs ievērojami mazākas nekā gadījumā, kad uzmanība pievērsta fonemātiskām (vai vārds ritmējas ar citu) un semantiskajām (kā šā vārda jēga saistīta ar citu vārdu) īpašībām.

Iekalšana — mācību teksta mehāniska iegaumēšana. Parasti ▲ ir nepieciešama tieši tādu mācību priekšmetu apgūšanā, kur vielas struktūra nav izveidota un nav zināmas likumsakarības (piemēram, valodas apgūšanā). Tā arī ▲ var liecināt par metodisko nodrošinājumu trūkumu. Parasti ▲ dod vismazāko

iegaumēšanas efektu salīdzinājumā ar citām iegaumēšanas formām.

iekšējā darbība — sk. *darbība, iekšējā*.

ieilaistība — bērnu saistības ar sociāli nozīmīgu darbību, sociālām normām un vērtībām zaudēšana, saistīta ar pieaugušo audzināšanas un mācīšanas pieņēmumu ignorēšanu. ▲ parasti izpaužas kā *dezadaptācija* un *asociālā* (vai *antisociālā*) *uzvedība*.

iemācīšanās — 1) individuālās pieredzes apgūšanas process, kas izpaužas sistematiskās pakāpeniskās vai pēkšņās kvalitatīvās un kvantitatīvās uzvedības pārmaiņās, kad tiek atkārtota viena un tā pati stimula situācija; 2) individuālās pieredzes iegūšanas procesa rezultāts. Terminu ieteicis L. Torndaiks. Cilvēkam ▲ ceļā ir iespējama pieredzes (ziņāšanu, prasmju, *iemaņu*) iegūšana, bet dzīvniekiem — jaunu uzvedības paraugu iegūšana. Klasiskajā psiholoģijā tiek aplūkotas dažādas ▲ formas: pierāšanas reakcijas (izteiktas uzvedības reakcijas dzēšanās, vairākkārtīgi atkārtotaj situāciju), atšķiršanas reakcijas, dažādas nosacījuma reakcijas (refleksi), imitējošā ▲, *imprintings* u.c.

iemācīta bezpalīdzība — audzinātāja ietekmē (galvenokārt, neapzinātas) izveidota bērna un pusaudža pārliecība, ka viņam nekas neizdosies, ka viņam pašam nav iespējams sasniegt kaut ko nozīmīgu (darbības bailes). Bieži šī pārliecība saglabājas arī pieaugušam cilvēkam. Amerikāņu psihologi M. Seligmans un B. Overmajers 1967. gadā aprakstīja fenomenu, ka, neatkarīgi no rezultāta indivīdu sodot par savu darbību (indivīda nespēja kontrolēt situāciju), nākamajā posmā, kad darbības sekas jau būs atkarīgas tikai no indivīda, viņš kļūs pasīvs. ▲ izveidošanā īpaša nozīme ir tādām nelabvēlīgam

audzināšanas stilam kā autoritārais. Sk. arī *autoritārais audzināšanas stils*.

iemaņa — automatizēta darbība, kas radusies, to daudzkārt atkārtot, un kam nav nepieciešama apzināta kontrole un regulācija. Izdala kognitīvās, sociālās un kustību (psihomotorās) iemaņas. Kognitīvās ▲ — automatizēts labi zināma uzdevuma risināšanas paņēmieni (tai skaitā mnemoniskās ▲ — automatizēts daudzkārtēji iegaumējama noteikta veida materiāla paņēmieni, piemēram, telefonu numuru). Sociālās ▲ — automatizētas agrāk daudzkārtēji veiktas sazināšanās darbības, spēja risināt visas mijiedarbībā parādījušās problēmas savstarpējās sarates ceļā. Kustību ▲ — iedarbošanās uz objektu ar agrāk daudzkārtēji veiktu kustību palīdzību. ▲ atšķiras pēc vispārinājuma, kas tiek novērtēts ar objektu un situāciju skaitu, kad izmantotas iemaņas. ▲ veidošanās notiek nepārtraukti, kvalitātei pieaugot pakāpienveidā. Vispirms tiek apzināts darbības mērķis, taču trūkst tā sasniegšanas paņēmiena. Otrajā posmā rodas mērķa sasniegšanas paņēmiena sapratne, taču tā veikšana nav precīza. Trešajā posmā notiek darbības izpildes automatizācija, ko pavada apzinātas darbības regulācijas pavājināšanās. Ceturtajā posmā darbība kļūst automatizēta jau augstā pakāpē un ir optimāla, kas ļauj iekļaut tās sastāvā sarežģītākas darbības. Tālāk dažreiz var novērot arī pārejošu iemaņu deautomatizāciju — paradoksāla jau labi automatizētas darbības sagraušanas parādība, kuru pavada apzinātas kontroles nepieciešamība pār izpildāmo darbību un kuras veikšanas optimālie paņēmieni ir traucēti. ▲ veidošanās ātrums ir individuāls. ▲ veidošanās procesi ir iemācīšanas teo-

rijas priekšmeta daļa.

iemaņu interference (*inter* — starp; *ferentis* — pārnesošais) — jauno *iemaņu* pavājināšanās vai pastiprināšanās agrāk iegūto *iemaņu* ietekmē. Sinoņims — *iemaņu* pārnešana.

ieradums — automatizētu *iemaņu* saite, kas raksturo ikdienišķu uzvedības sekcību (*algoritmu*) un stilu, individuālās sliekšmes un gaumes. Kļūstot vecākiem un uzkrājot pieredzi, notiek ▲ īpatsvara palielināšanās cilvēka uzvedības noteikšanā. ▲ ir gan pozitīva nozīme — sakarā ar ikdienišķu nemainīgu darbību stereotipizāciju, automatizāciju un tādējādi arī atvieglošanu, gan arī negatīva nozīme — cilvēkam daudz grūtāk pielāgoties jauniem uzdevumiem un situācijas straujām maiņām.

ierosme, iniciatīva — indivīda spēja rosināt, sākt jaunu darbību un piedāvāt iesaistīties šajā darbībā arī citiem. Bez ▲ sabiedrība nevar attīstīties un arī atražot savus resursus. ▲ var būt gan konstruktīva un veicināt pozitīvas pārmaiņas, gan arī destruktīva.

iesaistīšanās — stāvoklis, kas raksturo ieinteresētību, piedalīšanos kaut kādā darbībā vai attiecībās; personības iekļaušanās dziļums darbības procesā vai attiecībās starp cilvēkiem. Uzmaniņas koncentrēšana uz intereses priekšmetu, neobjektīva emocionālā attieksme pret to, personīgas nozīmes un augsta nozīmīguma piedēvēšana tam.

ietiepība — rakstura īpašība, kas visvairāk ir raksturīga bērniem, pastāvēt par savu pretēji pieaugušā emocionālajam spiedienam un pierunāšanai. ▲ izpaužas kā pašapliecināšanās veids, kad dažādu iemeslu dēļ nerealizējas iespēja konstruktīvi parādīt savu Es. Bieži ▲ rodas kā atbilde uz pārāk lielu spiedienu un aizbildniecību no pieaugušo pu-

ses, viņu nespēju ņemt vērā bērna nepieciešamību patstāvīgi lemt un darboties un dot iespēju izpausties šai vajadzībai bez konflikta. Turklāt ▲ un kaprizitāte var būt kā līdzeklis uzmanības pievēršanai sev. Pieaugušajiem ▲ bieži ir saistīta ar rigiditāti, pārslēgšanās vājumu, nespēju uz decenterāciju, sava lēmuma pārvērtēšanu.

ietiepība, stūrgalvība — centība, lai cik tas arī maksātu, palikt pie sava (uzvedības virziena, viedokļa vai ieceres) neatkarīgi no tā, vai tas ir nepieciešams pašam indivīdam vai nav. Ļoti bieži ▲ rodas attīstības krīžu laikā, kad bērns vai pusaudzis cīnās ar pieaugušo par lielāku brīvību, pastāv par savu, neraugoties uz pieaugušā piedāvājumu.

iezīme — sk. *īpašība*.

ilglaicīgs jeb longitudināls pētījums (lat. *longitude* — garums) — attīstības psiholoģijā specifiska pētīšanas procedūra, kas paredz vienas un tās pašas indivīdu grupas ilggadīgu pētīšanu, izmantojot tās pašas vai līdzīgas metodes. ▲ pirmoreiz tika uzsākts Kalifornijā (ASV) 20. gados, lai ilgstoši pētītu vienas olšūnas dvīņus un gūtu atbildi uz jautājumu, vai iedzimtība var noteikt arī līdzīgas psihiskās īpašības. Uz šo jautājumu negatīva atbilde tika rasta gadsimta vidū. Mūsdienās ▲ vairāk izmanto, lai salīdzinātu socializāciju grupās, kas atrodas dažādos sociālos apstākļos.

ilūzija — sk. *uztveres ilūzijas*.

imitēšana — 1) vairāk vai mazāk apzināta parauga reproducēšana, atdarināšana; 2) viltošana, aizvietošana, samainīšana. Piemēram, noteiktas attieksmes trūkuma gadījumā ▲ īstās attieksmes slēpšanas nolūkā. ▲ var būt apzināta un neapzināta.

imitētājvingrinājums — viens no vispopulārākajiem vingrinājumu veidiem, lai apgūtu konkrētas darbības *iemānas* vai iejostos cita cilvēka ādā, apzināti atdarinot ārēju paraugu.

impotence (lat. *impotentia* — nespēks) — vispārzinātniski — seksuālas dabas traucējums vīriešiem, kas izpaužas nespējā veikt dzimumaktu dzimumlocekļa erekcijas pilnīga vai daļēja trūkuma dēļ; pārnestā nozīmē — ricībnespēja.

improvizācija — jebkurš radošais akts, kas izpildīts pēkšņi, jaunā veidā un netradicionāli. Spontāna, iepriekš nesagatavota, izpildīšanas laikā mainīta vai papildināta, taču apzināta un patvaļīga uzvedība ar dažādu izteiksmes līdzekļu palīdzību.

impulsīvi stāvokļi (lat. *impulsus* — grūdiens, sitiens) — psihiatrijā — psihiski traucējumi, kas izpaužas pēkšņās, nepārvaramās un nemotivētās darbībās un tieksmēs. Impulsīvi stāvokļi var izpausties haotiskā, postošā ricībā, aplamos un agresīvos aktos (priekšmetu bojāšana vai iznīcināšana, lamāšanās, miesas bojājumu nodarīšana). Impulsīvās tieksmes var izpausties arī klaiņošanā (dromomānija), dzeršanā (dīpsomānija), nepārvaramā tieksmē dedzināt (piromānija), zagt (kleptomānija), turklāt slimniekam nav jaunu vai savtīgu nolūku. Par patoloģiskiem nav uzskatāmi gadījumi, kad ārēji līdzīgi izpaužas psihiski veselu cilvēku izlaidība un nesavaldīgums, kultūras un audzināšanas trūkums. ▲ sastopami samērā reti.

impulsivitāte — uzvedības netišums, tieksme darboties ātri, reaktīvi, vadoties no pēkšņas ierosmes, impulsa, nepazināti, bez refleksijas. Ja ▲ parādīšanās ir bieža, tad var runāt par impulsīvu

raksturu.

impulsīvs (lat. *impulsus* — grūdiens, sitiens) — brīvs, spontāns, ar grības procesiem nesaistīts; ar noslieci rīkoties negaidīta impulsa ietekmē, nepastāvīgs. Dažreiz nozīmē kavēšanas nepietiekamību.

impulsīvs akts — iepriekš neplānota rīcība, ko ir grūti izskaidrot arī pašam darītājam. Parasti tas izpaužas kā ļoti ātra un negaidīta reakcija uz jaunu situāciju.

incests — seksuāla mijiedarbība ar tuvākajiem radniekiem.

indiference — vienaldzība, kaut kādas aktīvas attieksmes, reakcijas trūkums.

indivīds (lat. *individuum* — nedalāms īpatnis) — atsevišķa dabas būtne, subjekts ar individuālām īpašībām, visbiežāk — *homo sapiens* pārstāvis.

individuācija (angl. — *individuation*) — pēc K. G. Junga, ▲ ir personības attīstības princips, it īpaši dzīves otrajā pusē — pretstatā *socializācijai*, kas dominē bērnībā un jaunības gados.

individuālā psiholoģija — A. Adlera psiholoģijas teorija un virziens, kur personība ir uzskatīta par vienotu veselumu, kas darbojas atbilstoši subjektīvi izraudzītajiem dzīves mērķiem individuālā dzīves stila ietvaros. Pēc A. Adlera domām, cilvēka darbību virzošais spēks ir mazvērtības jūtu pārvarēšana (ar *kompensāciju* vai *hiperkompensāciju*). Konstruktīvais mazvērtības jūtu pārvarēšanas ceļš ir *kopības izjūtas* attīstīšana, destruktīvais — *cīņa par pārkumu* pār citiem cilvēkiem, kas pakāpeniski noved pie *mazvērtības kompleksa* un personības degradācijas. ▲ šā gadsimta 20.–30. gados atstāja lielu iespaidu uz psihoterapijas (grupu terapijas) un audzināšanas metožu attīstību. ▲ idejas ir saskatāmas mūsdienu *humā-*

nistiskajā psiholoģijā, E. Berna transakciju analizē un emotīvi kognitīvajā psihoterapijā. 1927. gadā Latvijā J. Bundulis izveidoja A. Adlera biedrību. Reizēm jēdziens ▲ tiek lietots kā sinonīms diferencīālajai (t.i., indivīda) psiholoģijai. A. Adlera psihoterapeitiskā darbība ir orientēta, lai palīdzētu indivīdam uzticēties pašam sev un citiem, kā arī, lai veicinātu cieņu pašam pret sevi un pret citiem. A. Adlers izceļ indivīda atbildību pašam par sevi un indivīda brīvās gribas spējas vadīt pašam savu darbību un dzīves secību. A. Adlers it īpaši uzsver, ka svarīga ir bērna vieta un nozīme ģimenes struktūrā.

individuālisms (lat. *individuum* — nedalāmais) — pārliecība, ka indivīds ir vērtība pati par sevi, ka cilvēkam pats nozīmīgākais ir viņa patstāvība, neatkarība, personisko mērķu sasniegšana, personības izaugsme. ▲ bieži vien tiek pretstatīts *kollektīvismam*. ▲ var būt arī negatīvi aspekti, tādi kā norobežošanās no apkārtējiem, egoisms u.c. Padomju psiholoģijā, runājot par ▲, tika uzsvērti tikai negatīvie aspekti. H. Triandisa un G. Hofstedes darbos bija izstrādātas individuālisma un kollektīvisma skalas, ar kuru palīdzību ir iespējams pētīt jebkurā sabiedrībā izplatītas individuālisma vai kollektīvisma nostādnes.

individualitāte — indivīda dabiskās attīstības rezultāts un unikāls nedalāms īpašību savienojums. Ir zināms, ka arī pēc iedzimtām īpašībām līdzīgiem vienas olšūnas dvīņiem ļoti agri parādās individuālās atšķirības. Parasti ▲ ietvaros izdala 3 blokus: 1) raksturu; 2) temperamentu; 3) spējas. Pirmais no tiem veidojas un izpaužas galvenokārt atkarībā no sociālās darbības, bet otrs vairāk ir atkarīgs no iedzimtām dotībām. Sakarā ar reālo darbības procesu no-

tiek nepārtrauktas ▲ pārmaiņas, bet katrā attiecīgā posmā palikusī nemainīgā daļa veido cilvēka *identitāti*.

individualitātes attīstība — rakstura, temperamenta un spēju pārmaiņas dzīves laikā. ▲ notiek it kā dabiski, kaut arī cilvēks necenšas veicināt savas spējas vai rakstura attīstību. Visagrāk savu brieduma formu temperaments iegūst jau 5–7 gadu vecumā, bet par pastāvīgām rakstura īpašībām varam runāt tikai attiecībā uz pieaugušo. Spējas var attīstīties jebkādā vecumā, bet ir *sensitīvie periodi*, kuros šīs spējas attīstās ātrāk.

individualizētās mācības — mācīšana, kas ir orientēta uz konkrēta indivīda spēju un interešu ievērošanu. ▲ nenozīmē, ka skolotājam jāstrādā individuāli stundas laikā, bet vairāk gan to, ka skolotājam jāatrod katram skolēnam sava pieeja, lai iesaistītu viņu aktīvā un produktīvā sadarbībā.

individuālo īpatnību ievērošana — sk. *individualizētās mācības*.

inducētā kustība — nekustīga objekta šķietama kustība virzienā, kas ir pretējs reālajai apkārtējo objektu vai fona kustībai. Piemēram, šķietama Mēness kustība uz kustošu mākoņu fona. Pieder pie redzamo kustību *ilūzijām*.

infantilisms (lat. *infantis* — bērnišķīgs) — agrāko vecumposmu (parasti, bērnības) īpatnības izpausmes nemainīgā veidā nākamajos vecumposmos. Piemēram, skolas vecumā bērns liek mutē dažādus priekšmetus, lai tos zīst. Pieaugušajam var saglabāties tāda pusaudžu vecuma īpašība kā *maksimālisms*. Sk. arī *retardācija*.

informācija — vispārzinātniski — nenoteiktības samazināšanas daudzums. ▲ teorijā parasti par ▲ mēru pieņem 1 bitu (baitu) — izvēle no diviem varian-

tiem (0 vai 1). Viskonsekventāk ▲ pieeja ir lietota skaitļošanas binārajā sistēmā, kuru mūsdienu sabiedrība ļoti plaši izmanto skaitļošanas tehnikā, sakaru sistēmu tīklā utt. ▲ savākšana un saglabāšana ir viens no galvenajiem kultūras saglabāšanas un attīstības līdzekļiem.

inkubācija — psiholoģijā — sarežģītu uzdevumu risināšanas radošā procesa hipotētiskais posms, kas ietver sevī nesekmīgas apzinātas problēmas risināšanas pārtraukšanu un uzmanības pārslēgšanu uz kaut ko citu. Uz laiku pārtrauktu risinājumu mēģinājumu procesā notiek neapzināta uzdevuma apstrāde, kas var novest pie pēkšņa risinājuma. Sk. arī *inkubācijas efekts*.

inkubācijas efekts — grūta uzdevuma pēkšņs risinājums atkārtota risinājuma mēģinājuma laikā, kas noticis pēc pārtraukuma. ▲ ir bieži ikdienas dzīvē novērojams fenomens, kura eksperimentāli psiholoģiskie pētījumi pēdējos gadu desmitus tiek veikti aizvien aktīvāk. Intervāls starp risinājumu mēģinājumiem tiek saprasts kā *inkubācijas* periods.

insaits — situācijas jauna redzējuma netīša atklāšana; problēmas risinājuma pēkšņa atklāšana. ▲ jēdzienu ieviesa geštaltpsiholoģijas pārstāvis V. Kēlers.

Pētot pērtiķus sarežģītu uzdevumu risināšanas procesā, viņš aprakstīja fenomenu, kad pērtiķis pēc neveiksmīgiem mēģinājumiem un pasivitātes perioda negaidīti, bez jebkādiem mēģinājumiem, sāk pareizi risināt piedāvāto uzdevumu (*sk. 8. att.*).

instinkts (lat. *instinctus* — uzbudinājums) — bioloģiski lietderīga, bet neapzināta iedzimta tieksme un tai atbilstoša aktivitāte, kas paredz diezgan sarežģītas, bet nemainīgas programmas realizāciju, reaģējot uz samērā vienkāršiem stimuliem. Instinkti mainās, mainoties ģenētiskajiem kodiem, kas nozīmē uzvedības pārmaiņas tikai nākamajās paaudzēs. Parasti ▲ ir efektīvi nemainīgā apkārtējā vidē, kad indivīdam nav nepieciešamības pielāgoties jauniem dzīvības apstākļiem, vai tad, kad dzīvnieku sugai ir ļoti īss dzīvības cikls un lielas vairošanās spējas. Jo vienkāršāks ir dzīvnieks, jo vairāk viņa uzvedību nosaka instinkti. Gadsimta sākumā bija izplatīti priekšstati, ka arī cilvēka uzvedības motivācijā zināma loma ir ▲. Zināmie iedzimtie ▲ (zišana, pēdas pamatnes saliekšana) ir vienkāršie beznosacījuma refleksi, kas izzūd jau pirmajā dzīves gadā. Īpašu nozīmi ▲ piešķīra Z. Freids un V. Makdugols.



8. att. Insaits.

instrukcija — rakstiskie vai mutiskie norādījumi par to, kas un kā jādara pētāmajam. ▲ jābūt viennozīmīgi saprotamai visiem un nemainīgai katrā konkrētā eksperimentā vai testā. ▲ parasti jābūt norādītai pirms pētāmas darbības sākuma.

integrācija — sk. *sociālā integrācija*.

intelekta koeficients (IQ) — 1912. ģadā tika ieviests psihologa V. Šterna darbā kā intelektuālās attīstības līmeņa kvantitatīvais rādītājs, ko var noteikt un izmērīt ar *intelekta testiem*. Pēc V. Šterna, ▲ var noteikt pēc formulas: intelektuālais vecums (empīriski izveidotas uzdevumu risināšanas normas, atbilstošas katram vecumam) / hronoloģiskais vecums $\times 100$. Vēlāk ▲ transformējās ▲ standarta rādītājā (piemēram, D. Vekslera intelekta mērīšanas skalā), kur standarta novirzes vienībās rāda indivīda vietu atbilstoši vidējam rezultātam vienaudžu sadalījumā.

intelekta mazspēja — standarta uzdevumu risināšanas grūtības. Nespēja lietot domāšanas operācijas vai šo operāciju trūkums. Parasti ▲ ir pietiekami viegli noteikt, izmantojot speciālus *intelekta testus*.

intelekta testi — sk. *testi, intelekta*.

intelekts (lat. *intellectus* — prāts) — intelektuālo spēju struktūra vai integrālā spēja risināt uzdevumus. Psiholoģijā dominē uzskats, ka ▲ vairāk reprezentē domāšanas operacionālo (instrumentālo) nodrošinājumu. Bieži ▲ iedala verbālajā un neverbālajā, praktiskajā un teorētiskajā, tēlainajā un analītiskajā. Sakarā ar to, ka Eiropas kultūrā ▲ ir ļoti augsta vērtība, lielākā daļa no psiholoģiskiem testiem ir vērsti tieši uz ▲ mērīšanu. Viena no vispopulārākajām ▲ mērīšanas metodēm ir D. Vekslera skala, kas satur daudzus verbālus

un neverbālus testus, no kuriem katrs atspoguļo kādas intelektuālas spējas kvantitatīvo aspektu. Latvijā vislielākā popularitāte ir Dž. Revēna un H. Aizenka *intelekta testiem*. Mūsdienu psiholoģiskie pētījumi rāda, ka pagātnē dzimumatšķirības intelektā bijušas ļoti pārspīlētas. Sievietes var veiksmīgi risināt tādus pašus uzdevumus, kādus risina vīrieši. Nelielas atšķirības parādās intelektuālo spēju savstarpējā proporcijā un virzībā. Tikpat nepamatoti bijuši arī uzskati par to, ka ▲ visvairāk ir attīstīts Eiropas kultūras pārstāvjiem. Izrādās, ka šādi priekšstati bijuši izplatīti vēl šajā gadsimtā tikai tāpēc, ka pētnieki parasti izmantojuši uzdevumus, kas tika izveidoti tieši atbilstoši Eiropas kultūras pieejai un domāšanas formām.

intence (lat. *intentio* — tieksme, dziņa) — izziņu vai uzvedības tendence; gatavība rīkoties attiecīgā virzienā.

interese — vērtības izjūta pret attiecīgu objektu (tie var būt cilvēki, dzīvnieki, sociālie notikumi, darbība utt.). No vienas puses, ▲ izraisa objekti, kas pēc varbūtības var apmierināt jau esošās vajadzības, no otras puses, ▲ var liecināt par jaunas vajadzības veidošanās pirmo posmu. Ja mēs saņemam no kaut kādas darbības gandarījumu, *emocijas* piedāvā objektam it kā būt atbildīgam par šo patīkamo efektu īpašā nozīmē. Ļoti nosacīti ▲ var iedalīt: 1) materiālā, kas nodrošina cilvēka fizisko eksistēšanu; 2) sociālā, kura nodrošina cilvēka vietu sabiedrībā; 3) garīgā, kas nodrošina cilvēka garīgo izaugsmi un realizāciju radošā darbībā, ieskaitot arī izziņas ▲.

intereses radīšana — viens no galvenajiem pieaugušā uzdevumiem mācīšanās un audzināšanā, kā arī galvenais mērķis

reklāmā un masu mediju līdzekļos. Vislabāk ▲ notiek tad, kad mēs iesaistām cilvēku tādā mijiedarbībā, kur viņš var izteikt sevi un/vai kaut ko sociāli vērtīgu arī sasniegt. Tomēr ne katrs ▲ paņēmieni ir psiholoģiski pamatots. Piemēram, dažreiz skolotāji ļaunprātīgi izmanto tādu ▲ formu kā sacensība. Parasti tad veidojas interese nevis par darbības priekšmetu, bet par sava pārākuma pierādīšanu vai par izvairīšanos no zaudējuma. Arī materiāla apbalvošana par labām sekmēm mācībās diez vai nodrošina ▲. Psiholoģiski vislabākais mācīšanas stiprināšanas un ▲ paņēmieni ir jauna, sarežģītāka (bet principiāli audzēknim atrisināma) uzdevuma piedāvājums.

interesu kopīgums — dažādu cilvēku interešu sakritība vai cilvēku apvienošana pēc interešu satura. ▲ ir viens no grupas integrācijas cēloņiem. Parasti cilvēki ar kopīgām interesēm pulcējas attiecīgos klubos un biedrībās. ▲ atvieglo mijiedarbību starp cilvēkiem, ja tikai viņi nav konkurenti cīņā par kopīgu interešu objektu.

interesu sadursme — sk. *konflikts*.

interiorizācija, internalizācija (lat. *interior* — iekšējais) — ārējās darbības transformācija intelektuālajā, iekšējā darbībā; sociālā satura pieņemšana un neapzināta apgūšana. Visvairāk ▲ jēdziens ir izstrādāts franču socioloģiskajā skolā un Ļ. Vigotska skolā. Psihoanalīzē bija izveidots līdzīgs jēdziens, kas vairāk akcentē sociālās vērtības, ticības, normas subjektīvu pieņemšanu. P. Gaļperins izveidoja intelektuālo posmsecīgas darbības veidošanas metodi, kas pilnā mērā izmanto ▲ mehānismu, veidojot jaunu intelektuālu darbību, sākot no darbības parauga novērošanas un ārējās, priekšmetiskās dar-

bības izpildīšanas, veicot darbību skalā runā un čukstus, līdz jaunas iekšējās darbības veidošanai ar iepriekš zināmām īpatnībām.

interpretācija (lat. *interpretatio* — izskaidrojums) — jebkāda darbība, kas virzīta uz teksta, uzvedības vai kāda notikuma skaidrošanu kādam cilvēkam vai grupām atbilstoši sadzīvīskiem vai zinātniskiem uzskatiem. Arī indivīda saprašanas process, kas paredz atbildes uz it kā sev pašam uzdotiem jautājumiem ("Kas viņa/š ir?", "Kāpēc tas notiek tā, kā tas notiek?" utt.), ietver vairāk vai mazāk apzināto ▲. ▲ pēta sociālā psiholoģija un filozofiskā hermeneitika.

intervija — saruna ar īpašu ievirzi, kuras laikā tiek uzdoti jautājumi, lai iegūtu noteikta rakstura informāciju vai arī panāktu terapeitisku efektu. ▲ var būt strukturēta (standartizēta), uzdodot iepriekš sagatavotus jautājumus noteiktā secībā, vai arī nestrukturēta (brīva) — iepriekš ir zināmas tikai noskaidrojamās tēmas, jautājumi tiek uzdoti brīvā veidā. Lai iegūtu objektīvu informāciju ar nestrukturētas ▲ palīdzību, nepieciešams augsts sociālpsiholoģiskās kompetences līmenis.

introversija — *ekstraversija* (lat. *intro* — uz iekšu; *extra* — uz āru; *versio* — pāvērst, pagriezt) — šo jēdzienu ir piedāvājis analītiskās psiholoģijas dibinātājs K.G. Jungs; introversija paredz pasaules uztveri, vadoties no sava priekšstata vai pārdzīvošanas un atgriežoties savā iekšējā pasaulē, bet ekstraversija ir orientēšanās uz apkārtējās vides objektīvo saturu un ieiešana savā iekšējā pasaulē tikai uz brīdi, lai pēc tam atgrieztos sociālajā vidē. Pamatojoties uz šim ievirzēm, K.G. Jungs izšķīra divus cilvēka psiholoģiskos tipus — introver-

to (noslēgts, nesabiedrisks, tiecas uz pašanalīzi, ārēji pasīvs, dod priekšroku darbam ar lietām, nevis cilvēkiem, izjūt grūtības *sociālajā adaptācijā*) un ekstraverto (sabiedrisks, impulsīvs, ar iniciatīvu, dod priekšroku darbam ar cilvēkiem, nevis lietām, labas sociālās adaptācijas spējas). Neapšaubāmi, ka šis sadalījums, kā arī citi, ir nosacīts. Mūsdienu psiholoģiskajos testos, kas ļauj izmērīt ▲, parasti vienkāršo K.G. Junga jēdzienu, tāpēc bieži simtprocentīgais introverts tiek uztverts kā tikai domājošs cilvēks un ekstraverts kā praktiski darbojošies būtne. Cilvēka ▲ ir saistītas ar viņa *nervu sistēmas* īpašībām.

introspekcija (lat. *intro* + *spectare*) — pašnovērošana, skatījums uz savu dvēseli. Filozofijā un psiholoģijā ▲ nozīmē primāro psihes izzināšanas metodi un procesu. Mūsdienu zinātnē un praksē tas ir viens no primāriem pētišanas aspektiem.

intuīcija (lat. *intuitio* — cieši skatīties) — 1) notikušā izpratne bez jebkāda loģiska pamatojuma; 2) domāšanas veids, kad daži procesa elementi ir neapzināti, bet ir apzināts domāšanas rezultāts; 3) izjūta, kas atspoguļo nepārtrauktu pieredzes neapzinātu vispārināšanu. Cilvēkam, pamatojoties uz ▲, var būt pārliecinātības izjūta, bet bieži tas ir nepietiekami, lai pārliecinātu vai mācītu citus.

īpašības — sk. *raksturs*.

īpatnības — psihes struktūras vai funkcionēšanas rādītāji. Cilvēkam tās var būt spēju un īpašību kvantitatīvās parādības, ko var objektīvi raksturot, tikai izmantojot speciālas diagnosticēšanas metodes (no kurām vispopulārākās ir testi).

izaugsme (garīgā) — personības attīstī-

ba, kas paredz nepārtrauktu savu spēju attīstību arī tad, ja nav ārējas nepieciešamības pūlēties. ▲ paredz prioritāru orientāciju uz iekšējo ideālo normu vairāk nekā uz reālo sociālo normu.

izdoma — sk. *iztēle*.

izdzīvošanas sindroms (angl. *survivor syndrome*) — uzvedības un rakstura īpašību kopums, kas rodas cilvēkos, kuri ir pārcietuši dzīvību apdraudošus notikumus vai traumas. Šādiem cilvēkiem ir raksturīgi ilgi trauksmes periodi, vainas izjūta, dusmas un bailes, īpaši situācijās, kas šķiet esam līdzīgas traumatiskajam gadījumam. ▲ spēcīgi ir pārdzīvojuši holokaustā cietušie, bijušie koncentrācijas nometņu ieslodzītie un cilvēki, kas ir pārdzīvojuši smagas dabas katastrofas. Sk. arī *posttraumatiskā stresa traucējumi*.

izglītība — mērķtiecīgs sabiedriski vēsturiskās pieredzes pārmantošanas process, forma un rezultāts, kas nodrošina individuālam pašrealizācijas un pašnoteikšanās iespējas. ▲ paredz specifiskas vides izveidošanu, kurā viens cilvēks piedāvā citam iepazīties ar mūsdienu kultūras bagātību un apgūt visu to, kas nodrošinās viņam vislabāko sociālo perspektīvu. Tāpēc, ka šī bagātība krājas nepārtraukti un zināšanu novecošana notiek ar katru paaudzi ātrāk un ātrāk, cilvēkam ir nepieciešams regulāri atgriezties šajā vidē. Mūsdienu Eiropas valstīs eksistē arī plaša izglītības infrastruktūra pieaugušajiem, sākot no kursiem, kas domāti mājsaimniecēm un vecākiem, līdz atklātām universitātēm, kur cilvēks var apgūt jaunu specialitāti vai celt savu kvalifikāciju, arī vienkārši iepazīties ar zinātnes un kultūras jaunumiem. Parasti ▲ iedala vispārīgajā un profesionālajā, kas realizējas dažādās "vertikālās" pakāpju mācību iestā-

dēs: skola ar trim pakāpēm, arodskola, augstskola. Sk. arī *mācīšana, mācības*. **izglītība, speciālā** — izglītība, domāta bērniem un pieaugušajiem, kuriem dažādu garīgās vai fiziskās attīstības traucējumu dēļ grūti apgūt standarta mācību programmu un kuriem tāpēc rodas papildvajadzības. Piemēram, neredzīgs cilvēks nevar izmantot tradicionālās mācību grāmatas un citus izplatītākos mācību līdzekļus. Neraugoties uz to, ka visiem šiem cilvēkiem ir speciālas vajadzības izglītībā, viena no galvenajām tendencēm Rietumu sabiedrībā ir šo bērnu vai pieaugušo integrācija normālā sociālā vidē. ▲ paredz mācību režīmu, formu un saturu piemērošanu traucējuma raksturam, lai 1) dotu bērnam visas dzīvei nepieciešamās zināšanas un prasmes, 2) kompensētu traucējumu, izveidojot jaunus spējas un intereses.

izglītības limenis — integrālais izglītošanas kvalitātes rādītājs, ko var nodrošināt attiecīga mācību iestāde. Šis rādītājs ietver sevī gan docētāju kvalifikāciju un *sociāli psiholoģisko klimatu*, gan arī studiju programmas, mācību infrastruktūru un iestādes tradīcijas. Protams, ka ▲ negarantē vienādu un attiecīgi augstu (vai zemu) *izglītības* pakāpi.

izglītība — cilvēka zināšanu un spēju kopums, kas iegūts mācību iestādēs un pašizglītojoties. Parasti ▲ izpaužas ne tik daudz informācijas reprodukcijā, cik spējā orientēties apkārtējā vidē un pasaules kultūrā, kā arī spējā apgūt jaunu darbību un informāciju, risināt jaunus sarežģītus uzdevumus.

izklaidība — uzmanības koncentrēšanas uz ārējiem priekšmetiem trūkums. Cilvēks neseko tam, kas notiek apkārt, ne reaģē (vai reaģē neadekvāti) uz apkār-

tējo cilvēku pievēršanos. Parasti ▲ ir saistīta ar koncentrēšanos uz iekšējo domāšanas objektu un neliecina par uzmanības traucējumiem.

izkopšana — jauniepatītas darbības nostiprināšana un uzlabošana, veicot regulāru attiecīgu uzdevumu risināšanu (visbiežāk vingrinājumus). ▲ ir nepieciešama gan vispārīgajā izglītībā, gan pašizglītībā, bet visvairāk — profesionālajā izglītībā. ▲ ir vienīgais ceļš, kā sasniegt meistarību, ja arī cilvēkam piemīt augstas spējas.

izlabošana (kljūdu) — viena no ļoti svarīgām mācību darbībām, kas veicina paškontroles attīstību un arī aktīvu mijiedarbību skolēnu sadarbību grupās. Grupas mācīšanā tas var būt viens no diskusijas priekšmetiem. Augsti kvalificēti skolotāji var izmantot arī apzināto kljūdišanās paņēmienu, lai attīstītu skolēnu refleksiju un pozīcijas aizstāvēšanu.

izlutinātība — *lutināšanas audzināšanas stila* rezultāts, kas izpaužas paaugstinātās pretenzijās un prasībās pret citiem, nekonstruktīvā neapmierinātībā ar apkārtējo vidi, *kaprīzēs* utt.

izolācija — nošķiršana, atdalīšana, emocionālo un sociālo saišu zaudēšana ar apkārtējo vidi dažādās pakāpēs. ▲ iedala trīs veidos: piespiedu (piemēram, cietums), labprātīga (piemēram, vientuļnieka dzīve), vajadzības spiesta (piemēram, ja pazaudēti orientieri mežā, kad cilvēks apmaldās). ▲ var būt dažāda pēc tajā atrašanās ilguma. ▲ ilgums sensorās deprivācijas apstākļos neizbēgami noved pie *halucinācijām* un citām novirzēm.

izpēte — galvenais objekta vai parādības izzināšanas un saprašanas ceļš, ko raksturo posmsecīga noteikta procedūra atbilstoši izvēlētām metodēm un redzē-

jumam. Parasti ▲ sāk ar objekta sašaurināšanu un priekšmeta un mērķa formulēšanu. Pēc tam notiek nepieciešamo līdzekļu (ieskaitot metodes) izvēle un hipotēzes izvirzīšana par iespējamo ▲ objekta būtību. ▲ procesā notiek objekta *analīze, salīdzinājums* un citas operācijas un procedūras (galvenokārt, matemātiskās), kurām jānodrošina ▲ ticamība. ▲ nepieciešams veikt attiecīgu rezultātu vispārinājumu un secinājumu uz tā pamata.

izprašana, izpratne — sarežģīts domāšanas process, kurš sākas ar vēlēšanos saprast to, kas nav skaidrs šajā brīdī, un beidzas ar savas nesaprašanas noskaidrošanu. ▲ nevar notikt tad, ja cilvēks nefiksē savas nesaprašanas zonu vai objektu. Īsta ▲ paredz ne tikai teksta vai tēla "nolasišanu", bet arī autora vai darbības personas ieceres atklāšanu.

izskaidrošana — teksta, sociālas parādības vai uzvedības iemesla (cēloņu un seku attiecības) un/vai mērķu atklāšana. Parasti jebkāda jauna mācību satura efektīvai apgūšanai nepieciešama ▲, jo bez tās nav iespējams sasniegt izpratni un šā satura subjektīvo nozīmīgumu.

izspiešana — sk. *represija*.

izteikšana — sk. *jūtu izpausme* un *saskarsmes neverbālie līdzekļi*.

izteiksmīgums — iespēja ar teksta, sociālas parādības vai uzvedības palīdzību izteikt cilvēka garastāvokli, attieksmi, redzējumu. Uzvedības ▲ atvieglo mijiedarbību neformālos kontaktos, taču dažreiz apgrūtina lietišķos kontaktus.

izturēšanās — uzvedība, kas ir virzīta pret konkrētiem indivīdiem vai kas paredz attiecīgu sociālo normu jeb prasību ievērošanu un izpildīšanu. ▲ paredz konkrēto sociālo kontekstu, atbil-

stoši kuram neapzināti (kas arī pieļauj apzinātību) notiek pārmaiņas uzvedībā. Tas nozīmē, ka viens un tas pats cilvēks var izturēties citādi attiecībā ar draugiem un publiskā situācijā. Politiskā līdera "liekulība" ir neizbēgama parādība, tāpēc ka līderim ļoti bieži jāsažinās ar daudziem dažādiem sociālajiem slāņiem, kas atbalsta diezgan atšķirīgas normas, uzskatus un ticības. Parasti ▲ ir arī galvenais morālspriduma objekts. Kā labu ▲ cilvēki uztver tādus, kas atbilst sociālām prasībām, *normām* un *noteikumiem*. To pārkāpšana izraisa negatīvu, sliktu ▲ novērtējumu. Sk. arī *uzvedība*.

izturēšanās modifikācija (lat. *modificatio* — pārveidošana) — sociālās izturēšanās regulācijas metode, saskaņā ar kuru pozitīvi tiek stimulētas vēlamās izturēšanās formas, bet negatīvi — nevēlamās. Sākotnēji tika radīta kā *biheiviorālās terapijas* metode neirožu ārstēšanai, vēlāk tika plašāk izmantota dažādu *sociālo iemaņu* veidošanai (sk. arī *sociālpsiholoģiskais treniņš*).

izturība — individuāla īpašība, kas raksturo cilvēka spēju saglabāt produktivitāti un mērķi nelabvēlīgu kairinātāju vai ārējo apstākļu ietekmē. Sk. arī *pārvarēšanas mehānismi*.

izvairīšanās — indivīda tendence izvairīties no viņam nepieņemamām sekām vai darbības. ▲ var būt aktīva (saistīta ar fizisku attālināšanos no nepatīkamā objekta) un arī pasīva (psihiska atslēgšanās no nepatīkamā objekta). ▲ nevar uzskatīt par konflikta atrisināšanas taktiku, jo konfliktu izraisošā situācija reāli saglabājas, neraugoties uz to, ka sadursme it kā nenotiek. Sk. arī *bēgšana slimībā*.

izvairīšanās gradients — izvairīšanās apjoms, kas raksturo šīs tendences ne-

pārtrauktu, bet nevienmērīgu samazināšanos sakarā ar nepatīkšanu varbūtības samazināšanos.

izvairīšanās traucējumi — bērībā un jaunībā ▲ izpaužas kā bērnu bailes, kam raksturīga tik pastāvīga un situācijai neatbilstoša stipri izteikta izvairīšanās no kontakta ar svešiniekiem, ka tā traucē savstarpējo attiecību normālu funkcionēšanu. ▲, kas saistīti ar personības traucējumiem, raksturīgi ar pārāk lielu jūtīgumu pret noraidījumu, kas izpaužas tik galējā formā, ka indivīds izvairās no kontaktiem ar citiem un no attiecību veidošanas, ja vien netiek garantēts nekritisks akcepts. Sk. *mazvērtības komplekss*.

izveide, veidošana — vairāk vai mazāk mērķtiecīgs un apzināts process, kas virzīts uz sociālo vidi vai noteiktu cilvēka īpašību *izkopšanu*. Viena no pamatmetodēm pedagoģiskajā psiholoģijā ir *veidojošais eksperiments*, kas paredz skolēna jaunu spēju ▲. Padomju laikos pedagoģijā ▲ tika uzskatīta par vispārēju jēdzienu, kas aizvietoja arī jēdzienu *attīstība*.

izvēle — vienas darbības (vai objekta) priekšrocības piešķiršana attiecībā pret citām. ▲ vienlaikus nozīmē atteikšanos no visiem citiem piedāvājumiem. Parasti cilvēki neapzinās tieši šo otro ▲ aspektu, un tas var izraisīt daudzas problēmas. Piemēram, dzīves partnera izvēle nozīmē arī nepieciešamību atteikties no kaut kādiem iepriekšējiem kontaktiem. Rietumeiropas kultūrā jau no agras bērības visus pierādina pie nepārtrauktas ▲, kas paredz arī personīgās atbildības izjūtas veidošanu (piemēram, pieaugušais, reaģējot uz bērna neapmierinātību, brīdina, ka bērns pats izvēlēties variantu, kura rezultāts viņam nepatīk).

jatrogēnija (gr. *iatros* — ārsts; *gennan* — radīt, veidot) — psihiskas izcelsmes slimība, kas radusies sakarā ar nepareizi uzvertiem medicīnas darbinieku izteikumiem vai izturēšanos, kuras dēļ slimniekam var izveidoties jaunas vai pastiprināties jau esošās slimīgās sajūtas vai domas. ▲ biežāk rodas jūtīgiem cilvēkiem ar trauksmaini bažīgu raksturu, ar noslieci uz *hipohondriju*. ▲ var rasties arī veselīgiem cilvēkiem, kas ir pēkšņi saslimuši un nepilnīgi izprot izmeklējumu, analīžu rezultātus.

jaunākais skolas vecums — sākumskolas vecumposms (6–7–11 gadu), kad bērns jau iesaistās tādā regulārā, sociāli nozīmīgā darbībā kā *mācīšanās*. Tā kā mācīšanās ir obligāta darbība, kas nodrošina visnepieciešamākās sabiedrības priekšmetiskās un sociālās iemaņas, zināšanas un prasmi, bērns jāieved šajā sfērā, kur nepieciešamība un kārtība ierobežo brīvību. Bērns jāiemāca mācīties, ieskaitot mācību sadarbības apgušanu, un viņam jāizskaidro, kāpēc tas, ko viņš dara skolā, ir nepieciešams. Bērns šajā vecumā vēl nevar saprast abstraktus jēdzienus kā tādus, bet var saprast to funkciju ar *konkrētu operāciju* un konkrētu objektu palīdzību. Efektīvas mācīšanas gadījumā šajā vecumā veidojas izziņu vajadzība, kas nodrošina ilgstošas izziņu intereses. ▲ veidojas prāts kā iekšējās intelektuālo darbību spējas veikt savā iztēlē visdažādākās operācijas. Strauji attīstās darbību patvaļīgums. Tieši ▲ visvieglāk pārveidot darbības sociālo kontroli un vērtējumu par paškontroli un pašvērtējumu, izmantojot sliekšmi sasniegt sociālo kompetenci — vajadzību, kas sāk dominēt šajā vecumā. Pēc pētījumu datiem, kas veikti bijušajā Padomju Savienībā, raksturīgi, ka, uzsākot skolas

gaitas, meitenes ātrāk un vieglāk pielāgojas skolotāju prasībām un kļūst par "labām" skolniecēm; zēniem ir daudz vairāk grūtību un viņi daudz biežāk kļūst par neveiksmīgiem, "sliktiem" skolniekiem un ātrāk zaudē interesi ne tikai par skolu, bet arī par mācībām.

jaunība — dzīves posms, kad cilvēka attīstība sasniedz *briedumu* gan psiholoģiski un sociāli, gan arī anatomiski fizioloģiski. ▲ veidojas visnopietnākās dziļās attiecības ar citiem cilvēkiem un notiek profesionālā un personības *pašnoteikšanās*, kas paredz apzinātu *izvēli* un lēmumpieņemšanu, ņemot vērā savas spējas, intereses un savas dzīves ilgstošo sociālo perspektīvu, ieskaitot dzīves vietas izvēli, profesijas izvēli, ģimenes dzīves plānošanu utt. ▲ veidojas ne tikai draudzība, bet arī mīlestība kā visaugstākā cilvēciskā jūta, kas izraisa vislielāko cilvēka dvēseles mobilizāciju. Dažreiz pirmajai mīlestībai ir pārāk romantisks (kā nereālistisks) vai egoistisks (cerības uz mīlestību no citiem bez mēģinājumiem iet pretim) raksturs. Cerības, kas saistītas ar partneri un dzīvi, bieži ir idealizētas, tādēļ ļoti viegli var izraisīt vilšanos, saskaroties ar īstenību. Neraugoties uz to, ka tādas vilšanās iespēja ir liela, tas bieži notiek ļoti sāpīgi, izraisot depresiju un izmisumu. Šajā gadījumā ir vajadzīga ne tikai tuvāko cilvēku ļoti taktiska attieksme, bet arī profesionālu palīdzība. Dažreiz jaunieši mīlestību saprot kā vienkāršu seksuālo tieksmi (dziņu). ▲ parasti ir meklējumu un mēģinājumu laiks. Jauniešiem ir pietiekama enerģija, lai atjaunotu garīgos un fiziskos spēkus pēc neveiksmēm, kā arī spēja atteikties no līdzekļiem vai mērķiem, kas ir pretrunā ar vispārpieņemtām sociālām vērtībām. ▲ sākas aktīva seksuālā mijiedar-

bība un pastāvīga *partnera izvēle*.

jaunrade — radoša darbība, kuras procesā rodas sociāli nozīmīgi produkti un/vai attīstās cilvēka garīgās spējas.

jēdziens — 1) verbālās domāšanas vispārinātākā forma, kas atspoguļo objekta jeb parādības visbūtiskākās īpatnības un saistības; 2) jebkāda verbālās domāšanas forma, kura var būt ļoti atšķirīga dažādos vecumos. Ī. Vigotskis ▲ otrajā nozīmē sadalīja trijos tipos: a) sinkrētiskie ▲, kur notiek uzskatāmo objektu apvienošana vienkārši pēc tuvības laikā un telpā; b) kompleksie ▲, kur objekti ir apvienoti kādā loģiskā secībā uz ārējo īpatnību vispārināšanas pamata (piemēram, augums, svars, krāsa u.c.); c) zinātniskie ▲, kur ir apvienoti objekti pēc iekšējas likumsakarības un atspoguļo objekta būtību.

jūtas — ilgstoši emocionālie procesi, kas nodrošina cilvēka attieksmi pret sevi, citiem, sabiedrību utt. ▲ veidojas uz pašreizējā pārdzīvojuma vispārināšanas pamata. Parasti izdala pozitīvas un negatīvas ▲ vai konjunktīvas un disjunktīvas ▲. Konjunktīvās ▲ (piemēram, tādas kā simpātija, uzticība vai mīlestība) nodrošina tuvināšanos cilvēkiem vai darbības veidiem; disjunktīvās (nāids, nicinājums, neuzticība utt.) — attālināšanos vai agresiju pret ▲ objektiem. Konjunktīvās ▲ sāk attīstīties jau zīdaiņu vecumā kā pašreizējo pārdzīvojumu neapzināts vispārinājums un izpaužas kā pieķeršanās mātei, bet disjunktīvās ▲ parādās daudz vēlāk, un tās veicina *nelabvēlīgs audzināšanas stils*. Parasti emocionālās attīstības labvēlīgā variantā negatīvās ▲ parādās tikai pirmsskolas vecumā sakarā ar morāles normu apgūšanu un to ignorēšanas negatīvās nozīmes izpratni. Par visstiprākajām ▲ parasti tiek uzskatīta *mīlestība*

un *naiids*, kur pirmā uzskatāma arī par visnozīmīgāko. Dažas reliģiskās konfesijas cenšas pārliecināt cilvēkus izvairīties no negatīvām, disjunktīvām ▲.

jutīgums — dzīvas būtnes spēja reaģēt gan uz bioloģiski nozīmīgiem, gan uz *abiotiskiem stimuliem*; šaurākā nozīmē — *analizatoru* reakcija uz kairinātāju parādīšanos un pārmaiņām. Parasti ▲ iedala absolūtajā un diferenciālajā. Bieži vien ▲ saprot arī kā spēju izjust cita cilvēka nodomus un noskaņojumu, ko labāk saukt par sociālo jutīgumu. Mūsdienu psiholoģijā sociālais ▲ iekļaujas jēdzienā “emocionālais intelekts”.

jūtu izpausme — ekspresīvs uzvedības komponents, kas ar runas nokrāsu, mīmiku un pantomīmiku rāda cilvēku attieksmi pret ārējiem objektiem un pret sevi.

kairinātājs — iedarbības, kas uzbudina receptoru un izraisa organisma atbildes reakciju, fiziskā enerģija.

kaprīzes, bērnu — nepārtraukti mainīga bērnu vēlēšanās vai nevēlēšanās kaut ko saņemt vai darīt, kad vēlēšanās vai nevēlēšanās priekšmets pēc būtības bērnam nav svarīgs. Parasti kaprīzes norāda uz bērna nogurumu un/vai neapmierinātību ar situāciju kā tādu. Neapmierinātības iemesls var būt islaicīga vai ilgstoša svarīgu vajadzību *frustrācija*.

kārtīgums — sadzīviski — cilvēka uzvedības atbilstība (labprātīga pakļaušanās) sociālajām normām un vērtībām.

katarse (gr. *katharsis* — attīrīšana) — ▲ ir psihoterapijas posms un metode, kurā pacients atjauno traumatisko pārdzīvojumu savā pagātnē un caur šo vētraino reaģēšanu “attīra” savu dvēseli. Sengrieķu estētiskajā teorijā — traģēdijas skatītāju dvēseļu attīrīšana un at-

jaunošana, līdzpārdzīvojot varoņiem viņu ārkārtīgajās ciešanās. Šāds estētiskais efekts mikstina un paceļ garu.

kategorija — domāšanas forma, kas nodrošina vislielāko apgūto zināšanu sakārtošanu un sistematizāciju.

kategorizācija — *kategoriju* izveidošanas process; objektu apvienošana un sakārtošana pēc priekšmetiski funkcionālajiem principiem. Šis process var notikt ar cēloņu un seku attiecību atspoguļošanu, arī kā apraksts vai izskaidrojums. Parasti ▲ notiek, salīdzinot objektu ar oriģinālo paraugu vai pamatideju. Sociālo zināšanu ▲ paredz *shēmas* izmantošanu.

kauns — 1) sevis vai savas rīcības sociālās neatbilstības pārdzīvojums citu cilvēku klātbūtnē; 2) sociāla noteikuma pārkāpšanas izjūta nozīmīgā situācijā. Sk *vainas izjūta*. Pēc Ž. Ņutena uzskatiem, ▲ biežums un izteiktums ir atkarīgs no psihiskās dzīves integrācijas pakāpes. Parasti ▲ rodas, sākot no 3–4 gadiem, bet tas pārsvarā ir atkarīgs no bērna *audzināšanas stila*.

kautrība — īpašība, kas raksturo cilvēka uzvedības tendenci neizrādīt iniciatīvu sociālā mijiedarbībā ar citiem (neizlikties). Šī īpašība, pateicoties audzināšanas tradīcijām attiecīgā sabiedrībā, ir kulturāli noteikta. ▲ ir izplatīta atbilstoši kultūrai tradīcijā. Vērtējot šo īpašības nozīmi, jāņem vērā konkrētā sociālā nepieciešamība. Tā, piemēram, diez vai uzņēmēju profesionālajā darbībā ▲ izpausme var tikt uzskatīta par pozitīvu.

kavēšana — īpatnējs nervu šūnas vai to kopuma (nervu centra) funkcionāls stāvoklis, ko raksturo pazemināta šūnu aktivitāte un pazemināta jutība pret aktivizējošām ietekmēm; ▲ izraisa citu nervu šūnu vai centru specifiskas kavē-

jošas ietekmes.

klasifikācija (lat. *classis* — klase, daļa; *facere* — izpildīt) — objektu vai jēdzienu izkārtojums grupās, klasēs u.c. atkarībā no tiem piemītošajām kopējām pazīmēm vai likumsakarībām.

kliniskā intervija — 1) strukturēta intervija, ko izveidoja Ž. Piažē, lai izpētītu bērna intelektuālās spējas, ņemot vērā ne tikai uzdevuma praktisko risināšanu, bet arī izpratni; 2) metode, kas ļauj savākt informāciju par cilvēku, kurš vērsies pie psihoterapeita vai psihologa pēc palīdzības. ▲ var būt sistematizēta un jau iepriekš sagatavota līdzīgi anketai, taču tai jārisinās brīvu pārrunu formā, kad notiek klienta uzrādīto problēmu noskaidrošana un apzināšana. ▲ pirmajā posmā notiek iepazīšanās ar dzīves vēstures datiem, pēc tam tiek atklāts personības iekšējais konflikts, kas arī kļūst par klīnisko pārrunu priekšmetu. ▲ var ilgt no 45 minūtēm līdz 1,5 stundām.

kodēšana — viena *koda* simbolu pārņemšana (pārveidošana) pēc noteiktiem likumiem uz cita *koda* simboliem. ▲ jēga — paziņošanas formas piemērošanās dotā kanāla saistības iespējām un parametriem vai informācijas apstrādes un glabāšanas ierīču iespējām un parametriem. ▲ tiek plaši izmantota sakaru tehnikā, datoru sistēmās u.c. ▲ teorija tiek attīstīta daudzās zinātnēs — kibernetikā, informācijas teorijā, no kurienes arī psiholoģijā radies pats ▲ termins. Psiholoģijā ▲ jēdzienu izmanto specifiskā nozīmē — ārējās stimulācijas pazīmju pārveidošanā nozīmīgos uztverto *stimulu* iekšējos simbolos.

kodēšana, sensorā — ārējās informācijas pārveides process, kas organizē noteiktu impulsu secīgumu *receptoros* un dažādu *analizatoru* neironos. Nervu sis-

tēma izmanto kodēšanas paņēmieni ar sensoro stimulu sakārtošanu telpā un laikā.

kods (lat. *codex* — likumu kopums) — 1) nosacītu zīmju sistēma informācijas pārraidei, apstrādei un glabāšanai; 2) viena alfabēta zīmju pārveidošanas noteikums citā alfabētā. Psiholoģijā tiek lietots, lai aprakstītu informācijas pārstrādes procesus galvas smadzenēs, kas tiek pētīti kognitīvajā psiholoģijā. Šis pārstrādes procesā signāli (▲), kas tiek izmantoti nervu sistēmā informācijas (par fiziskās iedarbības uz sajūtu orgāniem īpašībām) pārraidīšanas procesā, pārveidojas par specifiskiem sensoru perceptīviem (dzirdes, redzes, taktiliem u.c.) vai citiem ▲ (semantiskiem, jēdzieniskiem u.c.).

kognitīvā disonanse (lat. *cognitio* — pazišana, izzināšana + *dissonus* — nevienprātīgs, nesakrītošs) — cilvēku apziņā vienlaikus nesavienojami priekšstatu un/vai pārdzīvojumi. ▲ teoriju izveidoja amerikāņu psihologs L. Festingers, un šajā teorijā ir pieņemts, ka cilvēkam pastāv vajadzība izvairīties no jebkādas ▲. Ja pats cilvēks nav spējīgs to izdarīt, viņam ir nepieciešama psihologu vai citu profesionāļu palīdzība.

kognitīvā karte (lat. *cognitio* — pazišana, izzināšana) — pazīstamas telpiskās apkārtnes vizuālais veidols, kas ietver informāciju par ārējo izvietojumu, ārējo veidu un citiem tur esošiem objektu raksturojumiem, kā arī par paša subjekta relatīvo stāvokli (piemēram, apdzīvojamā mikrorajona, pilsētas, mājupceļa, labi zināmas sēņu vietas mežā u.c. tēli). Terminu 1948. gadā piedāvā E. Tolmens. ▲ ir dažādas vispārīgākās pakāpes, mērogi, organizācijas (piemēram, ceļakarte, pārskata karte atkarībā no attiecīgā apgabala frag-

menta pazīšanas līmeņa). ▲ ir dinamiska struktūra, kas cilvēka un apkārtējās pasaules mijiedarbības procesā maina savu tēlu. ▲ cilvēkam un dzīvniekiem nodrošina spēju apkārtnei atrast ceļu un fiziski sasniegt vēlamo objektu.

kognitīvais stils — individuālās atšķirības informācijas uztverē un pārstrādē. Psihologs H. Vitkins ierosinājis cilvēku klasifikāciju pēc *lauka atkarības* problēmu risināšanas kritērija, balstoties uz to, cik lielā mērā cilvēks pievērš uzmanību situācijas detaļām. Ļoti populāra ir cilvēku ▲ tipoloģija, izmantojot *introversijas–ekstraversijas skalu*.

kolektīvisms (lat. *collectivus* — savākts) — savstarpējo attiecību organizācija grupā, kurā indivīds savas intereses pakļauj grupas interesēm. ▲ ir raksturīga grupas dalībnieku cieša saistība, savstarpēja sadarbība, atbalsts un palīdzība, augsts *grupas saliedētības* līmenis. ▲ lielā mērā apmierina indivīda vajadzības pēc drošības un piederības, bet tajā pašā laikā ierobežo individuālās pašīstenošanās iespējas. Bijušajā PSRS ▲ bija pasludināts par augstāko savstarpējo attiecību organizācijas principu. Sk. arī *kolektīvs, individuālisms*.

kolektīvs — cilvēku kopums, ko saista pastāvīga kopīga darbība (piemēram, uzņēmuma kolektīvs, mācību kolektīvs). Marksistiskajā ideoloģijā ar vārdu ▲ tiek apzīmēts hipotētisks augsti attīstīts cilvēku kopums, kurš darbojas visas sabiedrības labā un kura pastāvēšana ir iespējama vienīgi sociālisma un komunisma apstākļos. ▲ jēdziens pēc tradīcijas joprojām tiek lietots bijušās PSRS teritorijā, bez sākotnējās ideoloģiskās nozīmes.

kolīzijas radīšana — problēmsituācijas veidošana mācību procesā, lai veicinātu

izziņu procesus un skolēnu aktivitāti. Tas var notikt, radot paradoksus vai pretrunas, kā arī uzdotot uzdevumu izveidot projektu (nākotnes tēlu), kas būtiski noliedz mūsdienu paradības.

kompensācija — subjektīvo uzvedības un rakstura trūkumu pārvarēšana. Pēc A. Adlera, mazvērtības jūtu pārvarēšana, cenšoties gūt panākumus tajā jomā, kurā indivīds jūtas spēcīgāks; paaugstināta fiziskās vai psihiskās īpašības attīstība, kas vērsta uz izvairīšanos no reāla vai iedomāta trūkuma. Pēc Z. Freida, organisma prettraumatiskā reakcija, kas vērsta uz traumatiskās zonas nepaļaišanu.

kompetents (lat. *competitoris* — pretendents) — 1) apveltīts ar noteikta veida sociālām pilnvarām; 2) zinošs, informēts un spējīgs kādā nozarē. Jaunākajā skolas vecumā veidojas sociālas kompetences vajadzība, kuras tālākā attīstība nodrošina arī cilvēka sociālo efektivitāti un apmierinātību ar dzīvi.

komplekss (lat. *complexus* — apkampiens, apskāviens) — atsevišķu psihisko elementu neatdalāma apvienošana. Psihoanalīzē — ▲ ir bezapziņas struktūra, kurā psihisko elementu apvienošana notiek uz viena afekta pamata. Viens no psihoterapijas uzdevumiem ir ▲ satura novešana līdz *apziņai*. Sk. arī *mazvērtības komplekss, Edipa komplekss*.

komplekss, Edipa (gr. *Oedipus complex*) — hipotētiska bērna tiekšanās pēc seksuālās tuvības ar vienu no vecākiem un vēlēšanās atbrīvoties no otra. Eksistē ▲ pozitīvā un negatīvā forma. Pozitīvā forma paredz (kā pie ķēniņa Edipa) seksuālo tiekšmi (zēniem vērstu pret māti, meitenēm — pret tēvu) un vēlēšanos izvairīties no sava dzimuma konkurenta. Sakarā ar šo izvairīšanos Z. Freids šo fenomenu nosauc

pēc slavenās grieķu tragēdijas varoņiem. Attiecībā uz meitenēm dažreiz lieto apzīmējumu "Elektras komplekss". Negatīvā forma paredz otrādi — mīlestību pret sava dzimuma pārstāvi un greisirdību, naidu pret pretējā dzimuma pārstāvi. Galīgā ▲ struktūrā vairāk vai mazāk ir pārstāvētas abas šīs formas. Pēc Z. Freida, ▲ ir bijis visiem cilvēkiem, augstākais ▲ attīstības posms ir no 3 līdz 5 gadiem, bet pusaudžu vecumā notiek ▲ atjaunošana, kad ▲ atrisināšana notiek, izvēloties seksuālo tieksmju partneri. Pēc Z. Freida priekšstatiem, ▲ ir viens no centrālajiem jēdzieniem un pamats personības struktūrai un visām jūtām.

komplekss, kastrācijas — psihoanalīzē — bērna iedomāta reakcija uz viņam nesaprotamo dzimumu anatomisko atšķirību. Parasti šī atšķirība ir pārstāvēta bērna iztēlē kā peņa nogriešana meitenei. ▲ struktūra un sekas ir dažādas meitenēm un zēniem: zēniem ir bailes no iespējamās kastrācijas sakarā ar tēva īstiem vai iedomātiem draudiem par zēna seksuālo aktivitāti vai fantāziju, savukārt meitene šo ▲ izjūt kā skaudību pret vīriešiem un kā ne-taisnību un ir vairāk noskaņota noliegt šo trūkumu vai cenšas kaut kā šo trūkumu kompensēt. ▲ ir ļoti cieši saistīts ar *Edipa kompleksu*.

komunikabilitāte (lat. *communico* — padaru kopēju, sasaistu) — spēja ātri veidot un uzturēt adekvātas attiecības ar citiem cilvēkiem.

komunikācija (lat. *communico* — padaru kopēju, sasaistu) — informācijas apmaiņa, viens no *saskarsmes* procesiem. Pēc ▲ līdzekļiem izšķir vārdisko (*verbālo*) ▲ (rakstisko un mutisko) un *neverbālo* (žesti, mīmika, intonācija u.c.) ▲. Pēc ▲ tipa tā var būt starpper-

sonību, publiskā un masu ▲. Reizēm ar vārdu ▲ tiek apzīmēta *saskarsme* kopumā. Sk. *komunikabilitāte*.

komunikācija, masu — informācijas izplatīšanas process ar tehnisko palīgīdzekļu starpniecību (masu komunikācijas (informācijas) līdzekļi: radio, prese, televīzija, kino), parasti pēc iespējas plašākam cilvēku lokam; to raksturo vienpusējība, atgriezeniskās saites un konkrēta adresāta trūkums.

komunikācija, neverbālā (lat. *verbalis* — vārds; *communico* — padaru kopēju, sasaistu) — sazināšanās bez vārdiem, izmantojot tādas līdzekļus kā mīmika, acu skatiens, žesti, poza, balss intonācija, pauzes, fiziskā distance, izvietojums telpā, apģērbs u.c. ▲ parasti noris neapzināti.

komunikācijas iemaņas — iemaņas, kas padara komunikāciju efektīvu (prasmē nodot informāciju citiem cilvēkiem, prasme klausīties, prasme pārliecināt, prasme novērtēt cilvēkus un situāciju, prasme izteikt atzinību vai kritiku). Šīs iemaņas var attīstīt ar *sociālpsiholoģiskā treniņa* palīdzību.

komunikācija, verbālā (lat. *verbalis* — vārds; *communico* — padaru kopēju, sasaistu) — sazināšanās ar vārdu palīdzību. ▲ var būt mutiska vai rakstiska un noris vairāk vai mazāk apzināti.

konfabulācija (lat. *confabulo* — plāpā) — kļūdainas atmiņas. Notikumi, to norises laiks un vieta tiek pārbīdīti, neatbilst īstenībai. ▲ saistītas galvenokārt ar pagātnē piedzīvoto. Pārstāstot šos notikumus, tiek sajaukts laiks, vieta un iztrūkstošais tiek papildināts ar meliem, nepatiesu atcerēšanos vai fantastiskiem izdomājumiem. Vienlaikus ar ▲ pastāv domāšanas traucējumi, amnēzija. ▲ sastopama lokālu galvas sma-

dzeņu bojājumu, hroniska *alkoholisma*, *psihožu* gadījumos.

konflikta atrisināšana — interešu pret-runību, kas veidojas dažādām pusēm vai grupām, samazināšana vai likvidēšana, tādējādi pazūd interešu sadur-smes iemesls, kas ir konflikta cēlonis. ▲ visbiežāk notiek kā: 1) "kompromisu" taktika — kompromisu izveidošana un pieņemšana, saskaņas panākšana sadarbības ceļā (kur dažreiz tiek izvirzīts jauns mērķis vai jauna stratēģija, kas ir atšķirīga no tās, kādu pirms tam abas puses to paredzējušas, bet kas apmierina abas puses); 2) "cīņas", konkuren-ces taktika, kad reizēm notiek vienas puses pilnīga padošanās (vai "pielāgošanās") otrai vai iznīcināšana (pilnīga uzvara); 3) starpnieku iesaistīšana, ku-ru lomā var būt profesionālis (psiholo-gs, sociālais darbinieks, advokāts vai cilvēks ar augstāku sociālo statusu), kā autoritāti atzīst abas konfliktējošās pu-ses. Bieži minēto *izvairīšanās* taktiku (viena puse tiecas aiziet no konflikta situācijas, necinoties par savu interešu realizāciju, bet tomēr saglabājot tās) nevar uzskatīt par ▲, tāpēc ka pretru-nas paliek neatrisinātas un pastāv inte-rešu nesavienojamība. Parasti ▲, vienai pusei gūstot uzvaru pār citu neformālās attiecībās (ģimenē vai draugu kompā-nijā), izraisa negatīvas sekas. Izturēša-nās konfliktsituācijā var sākties ar "cī-ņu", neveiksmes gadījumā pārejot pie "izvairīšanās". Ja šīs taktikas vairāk balstās uz emocionālu pieeju, kompromiss un sadarbība prasa abu pušu racionālu *komunikāciju* un savstarpēju iz-pratni.

konflikta veicināšana — uzskatu dažā-dības un pretrunas demonstrācijas me-tode, ko psihologi bieži izmanto orga-nizācijās un ģimenes terapijā, lai iesaīs-

tītu grupas dalībniekus aktīvā pretes-tībā, diskusijā, jaunu kontaktu veido-šanā. ▲ ir efektīva darbā ar tādām ģi-menēm un iedzīvotāju grupām, kas pa-rasti izvairās no jebkādiem konfliktiem un sociālā diskomforta, neraugoties uz to, ka uzkrātais sasprindzinājums var ļoti negatīvi ietekmēt neapmierinošajās attiecībās iesaistīto cilvēku fizisko un garīgo veselību.

konflikts (lat. *conflictus* — sadursme) — attiecīgajā laikā un telpā pretrunīgu tendenču vai interešu sadursme, kad nepieciešama individuālo, grupveida vai institucionāla atrisināšana. Nerau-goties uz to, ka ▲ ir neizbēgama un normāla sazināšanās forma (ņemot vē-rā, ka primārā savstarpējā mijiedarbība paredz individu interešu atšķirību). Mūsdienu sabiedrība ir izveidojusi formālās (likumdošanas) un neformālās normas, lai ierobežotu vardarbību ▲ situācijā. Sakarā ar to, ka izvairīties no ▲ nav iespējams, jau no bērnības jāmacās produktīvi (nevardarbīgi) risināt ▲. Katra ▲ produktīva atrisināšana attīsta arī individa pašregulācijas un sociālās spējas. Visus ▲ var iedalīt trīs veidos: intrapsiholoģiskie (iekšēja vēlēšanu vai motīvu cīņa), interpsiholoģiskie (starp cilvēkiem) un starpgrupu. Nelabvēlīga ▲ atrisināšanas (vai nerisināšanas) ga-dījumā uz ▲ pamata var izraisīties *krī-ze*. Intrapsiholoģiskais ▲ var veicināt *neirozi* vai *suicīdu*, bet interpsiholoģis-kais — ģimenes vai grupas *krīzi*, starp-grupu ▲ — *sociālo krīzi*. Katras grupas ▲ savukārt var iedalīt situatīvajos (pie-mēram, sabiedriskajā transportā vai veikalā) un ārpussituatīvajos (piemē-ram, konflikti ar kaimiņiem, kuri mums nepatīk). Atkarībā no sadur-smes pamata ▲ var būt destruktīvi un konstruktīvi. Destruktīvais ▲, kā pama-

tā ir savstarpējās antipātijas, netiek atrisināts, abas puses turpina ieņemt nesamierināmas pozīcijas. Konstruktīva ▲ gadījumā, kura pamatā ir pieēju pretrunīgums, tiek atrasts produktīvs problēmas risinājums, bieži vien notiek abu pušu tuvināšanās un attiecību nostiprināšanās.

konformisms (lat. *conformis* — līdzīgs) — pielāgošanās, pasīva esošās lietu kārtības pieņemšana vai pakļaušanās valdošajam viedoklim; sociālās pakļaušanās — pretošanās izturības skala. Cilvēku, kas pēc vērtējuma atrodas skalas pakļautības galā, sauc par "konformistu", bet cilvēku, kura vērtējums atrodas pretējā galā, — par "nonkonformistu".

konformitāte (lat. *conformis* — līdzīgs, atbilstīgs) — indivīda pakļaušanās reālam vai iedomātam grupas spiedienam, kas izpaužas viņa izturēšanās vai uzskatu maiņā. Ārējās ▲ gadījumā indivīds turpina iekšēji nepiekrīst grupas spiedienam, bet nolemj neatšķirties no pārējiem. Iekšējās ▲ gadījumā indivīds nospriež, ka vairākumam ir taisnība un ka viņš ir kļūdinājies. ▲ ir atkarīga no indivīda īpašībām (iespaidojamības, kolektīvisma izjūtas u.c.), grupas īpašībām (*grupas saliedētības*), indivīda un grupas mijiedarbības (indivīda *statuss* un *autoritāte*), jautājuma (uzdevuma) satura (cik lielā mērā tas skar indivīda personiskās intereses). ▲ ir jāatšķir no pakļaušanās *liderim*. ▲ var veicināt indivīda iekļaušanos grupā, bet mazināt viņa patstāvību.

konkretizējums — pāreja no vispārīgas idejas vai priekšstata uz tā konkrētu variantu, ▲ iespējams, pateicoties cilvēka pieredzei.

konkurence (lat. *concurrere* — skriet kopā) — tiekšanās sasniegt indivīda vai

grupas mērķus sacensībā ar citiem indivīdiem vai grupām, kas tiecas sasniegt tos pašus mērķus un pierādīt savu pārkumu. Zināmā mērā ▲ ir saistīta ar cita veida sociālo mijiedarbību, kas parasti ir uzskatāma par pretējo — *kooperāciju*, jo godīgā ▲, tāpat kā *kooperācijā*, nepieciešams abpusēju noteikumu ievērošana. Tas nozīmē, ka ▲ pieļauj *kooperāciju* un to nevar uzskatīt par alternatīvu *kooperācijai*.

konstatētājekspperiments — pedagogiskajā psiholoģijā — izmantojams kopā ar veidojošo eksperimentu. ▲ atšķirībā no pēdējā, paredz aktuālās parādības izpēti, lai to salīdzinātu ar veidošanas rezultātiem.

konstruēšana — uztveramā vai iedomātā objekta izveidošana (modelēšana). Parasti ▲ ir gandrīz katras radošas darbības posms, kas paredz visu uzdevumu risināšanai nepieciešamo elementu savienošanu attiecīgā kārtībā.

konsultācija — 1) apspriešana, kaut kā noskaidrošana; 2) viens no mācību nodarbību veidiem; 3) psiholoģiskās palīdzības veids; 4) iestāde, kas sniedz iedzīvotājiem palīdzību dažādās darbības nozarēs. Ar psiholoģisko konsultāciju kā procesu saprot konsultanta (psihologa) un klienta mijiedarbību. Tas parasti ļauj sniegt profesionālu palīdzību cilvēkam ar psiholoģiskām problēmām, atklāt un atrisināt neatklātos klienta personības iekšējos konfliktus, aktualizēt rezerves ar personiskās izaugsmes un pašrealizācijas nolūku un adaptāciju sociālajā vidē.

kontakts — 1) pieskaršanās, cieša saskarsme; 2) darbību mijiedarbība, saskaņotība, kas balstīta uz partneru savstarpējo sapratni un savstarpējo pieņemšanu. Var izdalīt tādas ▲ raksturojumus kā stiprums, dziļums, ilgums, in-

tensitāte; 3) saišu un attiecību uzturēšana.

kontaminācija (lat. *contaminatio* — sajaukšana) — kļūdaina vārdu, frāžu atkārtošana, apvienojot vārdu, frāžu daļas. Šādi pārstatījumi, samaiņšana iespējama gan vienā vārdā, gan atkārtojot vārdu rindu vai teikumus. Vārdus no vienas vārdu rindas vai teikuma pārvieto otrā rindā vai teikumā. ▲ veicina vārdu, frāžu līdzību pēc nozīmes vai fonētikas. ▲ saistītas ar interferenci, atmiņas traucējumiem.

kontentanalīze — sociālās un lietišķās psiholoģijas metode, kas paredz tekstu analīzi, ņemot vērā noteiktu vārdu, izteicienu, emocionālo izpausmju sastopamības biežumu. Ļauj noskaidrot komunikatoru un potenciālās auditorijas psiholoģiskās īpatnības. Objektivitātes nolūkā datu apstrādē izmanto "faktoru analīzi".

kontinuitāte, pēctecība — sociālās tradīcijas saglabāšana jaunās paaudzes dzīvē. Tā paredz līdzīgas sociālas identitātes veidošanu, līdzīgas vērtības, līdzīgas profesijas izvēli utt.

kontrolē, sociālā — sabiedrības un *sociālo grupu* iedarbība uz indivīdu, lai panāktu viņa izturēšanos atbilstoši pieņemtajām *sociālajām normām*. Tiek izmantotas pozitīvās sankcijas (atzinība, uzslava, apbalvojumi u.c.) un negatīvās sankcijas (pārmēti, kritika, nosodījumi, sodi u.c.). ▲ kalpo sabiedrības un sociālo grupu integrācijai un attīstībai.

kontroles lokuss (fr. *controle* — pārbaude; lat. *locus* — vieta, izvietojums) — indivīda subjektīvs priekšstats par to, kuri apstākļi, iekšējie vai ārējie, kontrolē (nosaka) viņa izturēšanos. Atribūcijas teorijā — tendence vai nu pašam uzņemties atbildību par notikušo, vai meklēt citu subjektu vai objektīvus ap-

stākļus, kas ir atbildīgi par to. Veidojas *socializācijas* gaitā. Izšķir iekšējo (internālo) ▲ un ārējo (eksternālo) ▲. Indivīdi ar iekšējo ▲ ir pārliecināti, ka viņi paši ir savas dzīves noteicēji, ka viņu panākumi vai neveiksmes galvenokārt ir atkarīgas no viņiem pašiem. Indivīdi ar ārējo ▲ uzskata, ka viņu dzīvi galvenokārt nosaka ārējie apstākļi — citi cilvēki, notikumi, apstākļu sakritība, liktenis. Atkarībā no ▲ indivīdiem ir arī atšķirīgas personības iezīmes. Indivīdi ar iekšējo ▲ ir pārliecināti par savām spējām, neatlaidīgi savu mērķu sasniegšanā, neatkarīgi, sabiedriski, emocionāli līdzsvaroti. Indivīdi ar ārējo ▲ ir iekšēji nedroši, neizlēmīgi, trauksmaini, gatavi pakļauties grupas spiedienam. Viens no vispopulārākajiem ▲ testiem ir Dž. Rotera tests ar divām patstāvīgām skalām — internālisma (atbildības uzņemšanās) un eksternālisma (atbildības uzvelšana) (sk. arī *konformitāte, iemācītā bezpalīdzība*).

kontrolpārbaude — vienotas uzdevumu sistēmas vai testa izmantošana, lai novērtētu mācību kursa apgūšanu un attiecīgu zināšanu vai prasmju līmeni.

konvencionāls (lat. *conventionalis* — atbilstošs līgumam) — vispārzinātniski — sociāli nosacīts, saskaņots un sociāli pieņemts atbilstoši eksistējošām sociālajām normām un tradīcijām. Piemēram, profesijas vai nozares sarakstu sastādīšana vai papildināšana valsts līmenī paredz regulāru saskaņošanu starp zinātniekiem, valsts pārstāvjiem, arodbiedrībām, darba devējiem utt.

kooperācija grupā (lat. *cooperatio* — sadarbība) — indivīdu apvienošanās kopēju mērķu sasniegšanai, savstarpēji sadalot lomas un pienākumus (grupā). ▲ veicina grupas dalībnieku *savstarpējās simpātijas*.

kooperatīvā mācīšana — sk. *mācība, sadarbības*.

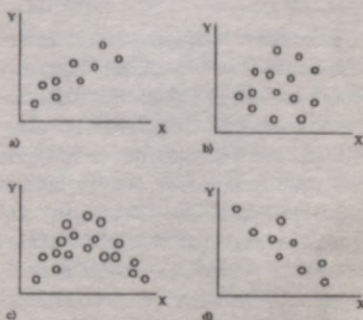
koordinācija — vispārzinātniski — objektu, procesu vai darbību savstarpēja saskaņošana un attiecīga savienošana laikā un telpā.

korekcija — kompleksa psiholoģiskā iedarbība uz personību un bieži uz sociālo apkārtni nolūkā mainīt cilvēka uzvedību labvēlīgā virzienā un novērst psihiskos traucējumus, psihosomatiskās saslimšanas, uzvedības traucējumus un dezadaptāciju, kā arī, lai attīstītu, noskaidrotu cilvēka spējas un iespējas pilnīgākai pašregulācijai, savas dzīves augstākā mērķa, jēgas un aicinājuma apzināšanai.

korelatīvā analīze (lat. *correlatio* — atbilstība) — matemātiskās statistikas iedaļa, kas apskata vērtējuma metodes formas virziena un ciešuma saistībām starp pētāmajiem *mainīgajiem* (pazīmēm). ▲ tiek plaši izmantota psiholoģijā. Piemēram, ja tiek pētīta divu mainīgo saistība — intelekta līmenis un skolēna sekmes matemātikā —, tad ticamības raksturs neapšaubāmai pozitīvai saistībai starp tiem izpaužas tādējādi, ka skolēniem ar augstāku intelektu patiešām vidēji ir augstākas atzīmes matemātikā. Taču pastāv arī šā vidējā likuma traucējumi: daži intelektuāļi ir diezgan slinki vai arī viņiem nepatīk matemātika, skolotājs u.c., kas veicina zemākas sekmes. Tajā pašā laikā skolēni ar zemākiem intelekta rādītājiem var sasniegt augstākas atzīmes matemātikā, ja viņiem piemīt atsevišķas speciālas spējas, augsta motivācija, čaklums u.c. ▲ pamats ir noteiktu saistības mēru (rādītāju) aprēķināšana — korelācijas koeficienti un to statistiskās nozīmības vērtējums. Korelācijas koeficienti parāda, kā vidēji mainās X pazīmes

lielums no pazīmes Y maiņām un otrādi. Saistības forma starp *mainīgajiem* var būt lineāra un nelineāra (sk. 9.a att. un 9.c att.). Saistības virzienu novērtē ar zīmi. Saistība starp *mainīgajiem* 9.a attēlā ir pozitīva (viena *mainīgā* lielai nozīmei vidēji atbilst cita *mainīgā* liela nozīme), 9.d attēlā — negatīva (viena *mainīgā* lielai nozīmei vidēji atbilst mazāka cita *mainīgā* nozīme). 9.b attēlā parādīts gadījums, kad saistības starp pazīmēm nav (saistībai ir gadījuma raksturs).

kreiļi — cilvēki, kas kopš dzimšanas darbībās priekšroku dod kreisajai rokai. Iedzīvotāju vidū ir ap 10% kreīļu. Kreiļības izcelsmei ir vairāki izskaidrojumi. Tā tiek izskaidrota ar gēnu kombinācijām vai agrīnu dzemdību traumu. Agrāk starp pedagogiem valdīja uzskati, ka kreiļības tendence jāpārvar ar “pārmācīšanu”, lai bērns pierastu lietot labo roku. Šādai pieejai novēroja dažādas sekas — pieaugošu nervozitāti, miega traucējumus, pazeminātas darbības spējas. Tāpat ir pieņemts uzskats, ka bērnam jāļauj izmantot kreiso roku, ja viņam novērojama šāda tendence. Kreiļu vajadzībām tiek izgatavoti atbilstoši darbarīki. Latvijā ir izveidots ▲ klubs, kur ▲ var tikties un pārrunāt vi-



9. att. Korelācijas analīze.

ņiem svarīgus jautājumus. Sk. *labējība* — *kreilība*.

kritērijs (gr. *kriterion* — sprieduma līdzeklis, mērs) — vispārzinātniski — pazīme, pēc kuras notiek objektu klasifikācija, noteikšana un vērtējums.

kritika — vispārzinātniski — darbības vai darbības produkta apraksts, analīze un novērtējums. Atkarībā no tā, kāds ▲ komponents ir vadošais (dominē), var runāt par aprakstošo (informatīvo) ▲, analītisko (dziļo) ▲ un vērtējošo (nosodošo vai apbalvojošo) ▲. Parasti runā par objektīvo (pamatoto) ▲, kad novērtējumam ir izmantoti vispārināti, vienoti kritēriji, kas balstīti uz objektīvām likumsakarībām, un par subjektīvo vai neobjektīvo ▲ tad, kad šie kritēriji nav tādi vai vispār trūkst.

kritiskums — īpašība, kas raksturo cilvēka kritisko attieksmi pret visiem cita cilvēka piedāvājumiem, informāciju un darbībām. ▲ paredz to, ka cilvēks neko nepieņem bez kritiskas pārbaudes. Cilvēki parasti ▲ par labu atzīst tikai tad, ja tas ir saistīts ar paškritiskumu.

krīze — 1) būtiskas un sāpīgas pārmaiņas kaut kādā procesā; 2) grūts stāvoklis, kas izraisa briesmas cilvēka vai sociālās struktūras pastāvēšanai. Parasti ▲ laikā saasinās visas pretrunas un problēmas.

krīze, psihiskā — iekšējās pārmaiņas nepieciešamības pašizjūta, kas izpaužas nespējā dzīvot kā agrāk, distresā, nepamatotās dusmās utt. Šīs krīzes galatērijs var būt pozitīvs, ja indivīds atrod jaunus resursus (veido jaunus mērķus, attīsta jaunas spējas utt.), vai arī negatīvs, kas var veicināt sociālas novirzes un *suicīdu*. Ļoti bieži ▲ gadījumā ir nepieciešama speciālista iesaistīšana, lai palīdzētu klientiem krīzes situācijā atrast efektīvas stratēģijas tās

risināšanai, tādējādi var notikt pozitīva izaugsme, jaunas un efektīvākas uzvedības veidošanās. Bieži psiholoģijā tiek izdalīti krīzes posmi: 1) bīstams notikums vai vesela virkne šādu notikumu; 2) ievainojams stāvoklis (paaugstināta spriedze un nemiers, ko rada cilvēkam bīstamā situācija, kuru viņš nav spējīgs pārvarēt), 3) paātrinājošs faktors, kas spriedzi noved līdz kulminācijai ("pēdējais piliens"); 4) aktīvais krīzes stāvoklis (bezrūpīga aktivitāte, nemiers, garastāvokļa un intelektuālās darbības traucējumi u.c.); 5) reintegrācija vai dezintegrācija, kad cilvēks vai nu iemācās jaunas un efektīvas problēmu risināšanas stratēģijas, vai arī garīgi sabrūk.

krīze, vidusmūža — jēdziens, ko ieviesis E. Eriksons, uzskatot, ka 38–42 gadu vecumā cilvēkam veidojas ļoti sāpīgi iekšējie konflikti, viņš apšauba savus panākumus dzīvē, dzīves plānu nerealizāciju. Pozitīvā ▲ atrisināšanas variantā veidojas jauns pagātnes, tagadnes un nākotnes redzējums, kas saistīts ar reālistisko Es-koncepciju.

kurlmēmums (lat. *surdomutitas*; *surditas* — kurlums, *mutismus* — klusēšana) — ▲ ir iedzimts vai iegūts *agrīnā bērībā*. Tas izraisa runas trūkumu, bērns nevar patstāvīgi iemācīties runāt, ir nepieciešama speciāla mācīšana kurlmēmo valodā. Kurlmēmo mācīšanā izmanto dažādas metodes: mutvārdu uztveršanu ar redzi (vērojot runātāja lūpu kustības), pirkstu valodu — *daktiloloģiju* (gr. *daktilos* — pirksts; *logos* — vārds). Izmanto arī taktilo — taustes vibrācijas — sajūtu. Var izmantot personiskos skaņu pastiprinātājus — dzirdes aparātus, ja dzirde ir daļēji saglabājusies.

kurlums — dzirdes trūkums vai tās nozīmīga pasliktināšanās. Runas uztvere tiek traucēta vai kļūst neiespējama. Parasti saglabājas spēja uztvert stipras skaņas, skaļu balsi. ▲ var būt iedzimts vai iegūts. Iegūtais ▲ sastopams biežāk pēc ausu slimībām, saindēšanās, vecumā.

kustīgums — temperamenta īpašība, kas stabilizējas jaunākajā skolas vecumā. Parasti ļoti liels ▲ ir hiperaktīviem bērniem; šie bērni izceļas ar savu fizisko aktivitāti jau *agrā bērnībā*. Tradicionāla kļūda, ko izdara vecāki (un pēc tam skolotāji), ir šo bērnu ▲ pārāk stingra ierobežošana. Pareizāk būtu piedāvāt vietu un laiku, kur un kad bērns var šo īpašību izpaust.

ķilda — sk. *konflikts*.

labējība — *kreilība* (sinon. labrakstīšana — kreisrakstīšana, labis — kreilis) — ģenētiski un kulturāli nosacīta labās vai kreisās rokas izmantošanas prioritāte, veicot mērķtiecīgas darbības. Iespējams ir arī vienādi veikli izmantot gan labo, gan kreiso roku (ambidekstrija). Slēptā ▲ ir novērojama 5–7% gadījumu un ir saistīta ar iedzimtību ģimenē. ▲ kaut kādā pakāpē var noteikt *starpusložu asimetrijas* funkcionālās īpatnības. ▲ tiek konstatētas ne tikai pēc pārsvarā izmantojamās rokas, bet arī pēc citām vadošām sensoromotorām pazīmēm (vadošā kāja, vadošā auss, vadošā acs un vadošā nāss).

labilitāte (lat. *labilis* — kustīgs; sin. funkcionālais kustīgums) — 1) nervu sistēmas uzbudināšanās un nomierināšanās ātrums vai citu īpatnību maiņu diapazons; 2) emocionālās sfēras dinamiskums; 3) emocionālais nenoturīgums kā viena no psihopātijas īpatnībām.

laime — 1) visaugstākais cilvēka apmierinājums ar dzīvi; 2) dzīves mērķis,

3) dzīves jēga; 4) sociālā vērtība. Priekšstati par ▲ ir kultūras nosacīti un būtiski atšķiras dažādās sabiedrībās, dažādos sabiedrības slāņos un vecumos. Ņemot vērā šo uzskatu lielo sociālo nozīmi, pēc tās mēs varam arī raksturot attiecīgo kultūru.

lasīšanas raitums — spēja lasīt nepieciešamajā ātrumā, modelējot dabisko runas struktūru. Tās nozīmē to, ka skolēns ir spējīgs orientēties nevis uz atsevišķu vārdu, bet uz visu teikumu un tekstu.

lauka uzvedība — indivīda uzvedības pakļautība situācijai. ▲ jēdzienu ievieš K. Levins savā personības topoloģiskajā teorijā, lai aprakstītu uzvedību *agrīnajā bērnībā*, kad bērns uzvedas atbilstoši visstiprākajai ārējai stimulācijai un ir pilnīgi atkarīgs no apkārtējās vides. Vēlāk tika noskaidrots, ka ▲ var izpausties jebkurā vecumā, bet, jo tālāk no *agrīnās bērnības*, jo mazāka varbūtība. Dažreiz psihologi konstatē *infantilitismu* tieši uz ▲ pamata. Krīzes laikā arī pieaugušajiem rodas ▲, un tas ir vairāk saistīts nevis ar pašregulācijas un sociālo motīvu trūkumu (kā agrā bērnībā), bet ar šo motīvu nozīmes relatīvo izlīdzināšanu.

Iemšana — īslaicīgs, vairāk vai mazāk apzināts uzvedības noteikšanas process. Šis process paredz: 1) izvēli starp dažādām alternatīvām, kas paredz atteikšanos no neizvēlētiem uzvedības variantiem; 2) mērķu noskaidrošanu, ņemot vērā to nozīmi; 3) seku paredzēšanu, ņemot vērā riska pakāpi un iespējamo mērķu sasniegšanas izdevību; 4) vērtību sistēmu iesaistīšanu, kas nodrošina izvēli kritēriju sistēmu. Parasti ▲ ir atvieglota tad, kad ir noteikta motīvu hierarhija un katrā laika momentā ir attiecīgu *kritēriju* prioritāte.

lepnums — emocionāla izjūta, kas izpaužas kā sevis vai cita cilvēka (grupas, valsts) godināšana par reāliem vai iedomātiem darbības rezultātiem vai esamību. Cilvēks var lepoties par savas pilsētas sporta komandu vai par savu draugu dažreiz neatkarīgi no reāliem panākumiem.

letarģija (gr. *lethe* — aizmirstība; *argia* — bezdarbība) — patoloģisks, miegam līdzīgs stāvoklis, kura laikā samazinās dzīvības fiziskās izpausmes un palēninās vielmaiņa. ▲ novērojama reti un var būt viena no histērijas izpausmēm; var rasties pēc ārkārtīgi stipra noguruma. Tā ilgst no dažām minūtēm līdz stundām vai dažām dienām. Tās dziļums var būt mainīgs.

libido — seksuālās dzīves dinamiska pārstāvēšana psihē. Pēc Z. Freida teorijas, tā ir visvaldošā un visaptverošā seksuālā enerģija, kvantitatīvi mainīgais spēks, galvenās tieksmes un *motivācijas* pamats. Piešķirot ▲ vīrišķo dabu, Z. Freids iedala ▲ divos veidos: 1) Es — ▲ (narcistiskais ▲), kas atgriežas pie Es; 2) objekts — ▲, kas saistīts ar seksuālo objektu. Vēlākajos darbos — tieksme pret dzīvi (Eross).

lideris — indivīds, kas organizē un vada grupas darbību, regulē savstarpējās attiecības grupā. Neformālais ▲ balstās uz savu *personisko autoritāti* grupā, formālais ▲ — uz *varas autoritāti*. Izšķir arī universālo ▲ (veic ▲ funkcijas visās situācijās) un situatīvo ▲ (uzņemas ▲ funkcijas kādās konkrētās atsevišķās situācijās), lietišķo ▲ (orientēts uz lietišķo problēmu risināšanu) un emocionālo ▲ (orientēts uz savstarpējo problēmu risināšanu). Lai gan ir izplatīts uzskats, ka, lai kļūtu par ▲, indivīdam ir jābūt apveltītam ar noteiktām īpašībām un spējām (samērā augsts *intelekta*

līmenis, iniciatīva, enerģiskums, izlēmība, pārliecinātība sevi, mērķtiecīgums, *empātija*, spēja pārliecināt u.c.), pētījumi rāda, ka indivīds var būt ▲ lomā vienā grupā un sekotāja lomā daudzās citās, t.i., to, vai indivīds kļūs par ▲, nevar saistīt tikai ar kādu noteiktu spēju vai īpašību kopumu. Drīzāk tas ir atkarīgs no tā, vai grupa saredz šajā indivīdā spēju risināt grupas problēmas, palīdzēt grupai sasniegt tās mērķus. Sk. arī *līdera stili*.

līdzcietība — sk. *līdzjūtība*.

līdzjūtība — ilgstošs *līdzpārdzīvojums* ar citu cilvēku. ▲ var uzskatīt par vienu no *empātijas* izpausmēm. Parasti ▲ ir vēsta pret cilvēkiem, kas cieš negadījumos vai objektīvu iemeslu dēļ ir zaudējuši tās iespējas, kuras ir citiem cilvēkiem. Daudz retāk ▲ izpaužas pret cilvēkiem, kuriem dzīvē laimējas, izņēmus ir mīlestības objekti. Parasti ▲ visvieglāk tiek dāvāta cilvēkiem, ko mēs uzskatām par sev līdzīgiem, un/vai tiem, kuri ir daudz mazāk nodrošināti un aizsargāti.

līdzkonstruēšana — konstruktīva sadarbība, produktīva mijiedarbība, kuras iespaidā notiek jaunas darbības apgūšana un spēju attīstība. Parasti ▲ paredz pieaugušā un bērna sadarbību, kur arī pieaugušajam attīstās līdzdalības prasmes. ▲ paredz arī *tuvākās attīstības zonas* izmantošanu.

līdzpārdzīvojums — cita cilvēka emocionālā stāvokļa izjūta kā savējā, *identificēties* ar šo cilvēku (dažreiz arī ar dzīvnieku, retāk ar augiem un nedzīvjiem objektiem). ▲ veidojas jau *agrīnā bērnībā* uz sintonijas pamata. Atšķirībā no pēdējās ▲ paredz apzinātu reakciju uz cita cilvēka noskaņojumu (ar izpratni par iemeslu).

liekulība — īpašība, kas raksturo cilvēka

sliekšmi demonstrēt nevis savu īsto attieksmi, bet tādu, kura attiecīgā gadījumā ir izdevīgāka. ▲ atšķiras no pieklājības tieši ar to, ka paredz ne tik daudz sociālo normu ievērošanu (piemēram, amerikāņu kultūrā ir pieņemts smaidīt cilvēkam), cik savu nolūku, patiesās attieksmes un ieceres maskēšanu.

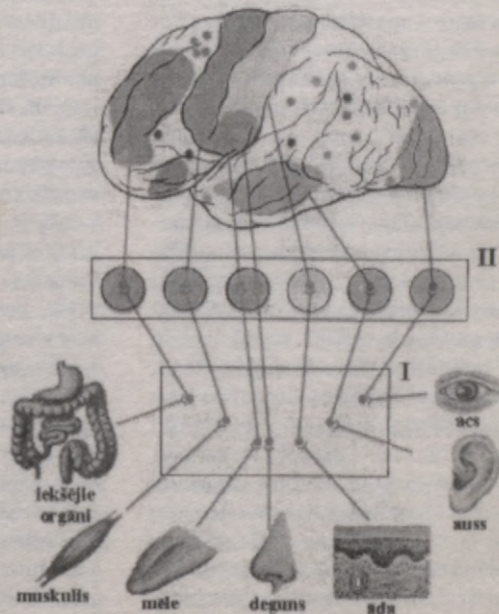
lielo pusložu garoza — centrālās nervu sistēmas augstākais nodaļums, kas formē organisma kā vienota veseluma darbību tā savstarpējās attiecībās ar apkārtējo vidi. Izdala veco garozu (sk. *emocionālās smadzenes*) un jauno garozu, kuras virsma cilvēkam veido līdz 95% no visas garozas apjoma. Raksturojot ▲ struktūru un funkcijas, parasti tiek domāta tieši jaunā garoza. Jaunās garozas virsma ir smadzeņu pelēkā viela, kas sastāv no vairāk nekā 15 miljardiem nervu šūnu, kas pareizi vertikāli strukturētas septiņās kustību (piramīdu), sajūtu (zvaigžņveida) un saistīšanas neironu kārtās. ▲ dažādu nodaļumu funkcijas nosaka citoarhitektoniskā karte, kas pārstāv 52 šūnu laukus, veidojot: 1) sensorās, 2) motorās un 3) asociatīvās zonas. Specializētās sensorās zonas pārstāv analizatoru garozas nodaļumus, motorie apgabali ir saistīti ar skeleta muskulatūras (sk. *sensomotorā garoza*) kontroli (sk. 10. att.).

lietišķums — īpašība, kas raksturo cilvēka

orientāciju pirmām kārtām uz mērķu sasniegšanu un darbības efektivitāti. Šī orientācija paredz jebkādas parādības novērtējumu atbilstoši tam, cik lielā mērā šī parādība veicina mērķu sasniegšanu. Parasti ▲ apvienojas ar estētisko jūtu trūkumu.

likumi — psiholoģijā — procesu obligāta kārtība. Ir iespējams runāt par dabas ▲ un sociāliem ▲, kas parasti ir aprakstīti un formalizēti valsts likumdošanā.

logoneiroze — stostīšanās, viens no smagākajiem runas traucējumiem. Runas tempa un ritma traucējumi vienlaikus ar krampjiem runas aparātā (elpošanas ceļos, balsenē, lūpu, mēles muskuļos). ▲ biežāk sākas bērniem vecumā no 2–5 gadiem, kad bērna runa attīstās, bērns veido frāzes, teikumus. Zēniem ▲ ir sastopama četras reizes biežāk nekā



10. att. Atsevišķu fāžu lokalizācija lielo pusložu garozā. (I pārslēgums — muguras smadzenēs; II pārslēgums — galvas smadzeņu stumbrā.)

meitenēm. ▲ ir neurozes paveids. Tās cēloņi var būt smagas psihiskās traumas, novājināta nervu sistēma, emocionāls sasprindzinājums sakarā ar paugstinātām prasībām, nežēlību, arī tuvu cilvēku valodas imitēšana. Pasliktināšanās vērojama saspringtās situācijās. Bērniem ar ▲ var būt pasliktināšanās, uzsākot skolas gaitas, jaunos apstākļos ar neierastām prasībām. Rodas lielāka nedrošība. Bailes runāt var veicināt mazvērtības izjūtas veidošanos.

logopēds — speciālās izglītības pedagogs, kas nodarbojas ar runas nepilnību un runas traucējumu novēršanu. ▲ pārbauda un novērtē bērnu (pirmsskolas, skolas vecuma) runas nepilnības, lai laikus tās novērstu. Īpaši nozīmīgas ir bērnu pirmsskolas pārbaudes un nodarbības, lai bērnus sagatavotu mācībām skolā.

logopēdija — speciālās pedagoģijas nozare, kas izvērtē runas nepilnības un traucējumus un izstrādā principus un metodes to novēršanai un pārvarēšanai.

logoterapija — individuālā (taču biežāk — grupveida) psihoterapijas metode, ko izstrādājis V. Frankls. ▲ pamatideja ir tā, ka galvenā cilvēka vajadzība ir atrast savas dzīves jēgu un savu ceļu dzīvē. Tas notiek gan saskarsmē ar citiem, gan arī izveidojot jaunu nostāju pret realitāti. V. Frankls ▲ akcentē to, ka cilvēka eksistēšana nevar būt bezjēdzīga. Viena no ▲ metodēm — paradoksālā intence — paredz cilvēka problēmas novēršanu, mainot attieksmi pret draudīgo objektu uz pretējo.

loģika — 1) filozofijas nodaļa, kas apraksta domāšanas noteikumus un formālo struktūru; 2) objekta vai darbības iekšēja organizācija un likumsakarība.

loma, sociālā — ar noteiktu vietu sociālā

lajā sistēmā saistīta izturēšanās. Šī izturēšanās ir tāda, kādu to no attiecīgās vietas ieņēmēja sagaida apkārtējie cilvēki. Var būt situatīvas ▲ (piemēram, viesis, pasažieris) un pastāvīgas ▲ (piemēram, māte, skolotājs). ▲ indivīds apgūst *socializācijas* procesā.

ludotēka, spēļistaba — speciāli organizēta telpa, kur var notikt bērna, kam ir fiziski vai garīgi traucējumi, traucējumu kompensācija un garīgās veselības korekcija.

mācības — sociāli reglamentēta mācīšana ar pieaugušā (pedagoga) starpniecību. Var būt efektīva tikai tad, ja tā balstās uz *tuvākās attīstības zonu*. ▲ efektivitāte izpaužas jaunu spēju attīstībā. ▲ var notikt tikai caur vairāk vai mazāk konkrētu priekšmetu, kurš veido izglītošanas kodolu. Tikai aktīvi piedaloties mācību procesā, var gūt zināšanas un attīstīties spējas. ▲ ir kā ceļš no nesaprašanas uz saprašanu, no nevarēšanas uz varēšanu, no nespējas uz spēju. Skolotājam šajā procesā vajadzētu būt nevis kā lektoram un pārbaudītājam, bet gan kā palīgam un koordinatoram, kas ar katru nākamo mācību gadu piedāvā vairāk iespēju bērnu aktivitātei. Viens no efektīvas ▲ kritērijiem ir skolēnu iniciatīva ne tikai patstāvīgā darba izpildē, bet arī cita cilvēka palīdzības sniegšanā un izmantošanā, kā arī jautājumu uzdošanā. Ļoti svarīgi ir savlaikus pamanīt un novērtēt jebkādu skolēna panākumu un nodrošināt pozitīvu pašvērtējumu. Rietumos valda uzskats, ka ▲ efektivitāte ir pilnīgi atkarīga no *efektīva skolotāja*.

mācāmība — spēja un gatavība mācīties. Raksturo ne tik daudz jau esošās spējas, cik dotības un iespējas mācīties ar cita cilvēka palīdzību. ▲ ir iespējams raksturot ar Ļ. Vigotska darbos ievies-

to jēdzienu *tuvākas attīstības zona*. Mācīšana ir efektīva tikai tad, ja izmanto šo zonu. Savukārt efektīva mācīšana palielina ▲.

mācība, sadarbības — mūsdienu Rietumu izglītībā populārākā metode, kas paredz skolēnu sadali patstāvīgi strādājošās mazās grupās, iekļaujot tajās bērnus ar dažādām *spējām* un *zināšanām*. ▲ paredz aktīvu mijiedarbību kā grupā, tā arī starp grupām. Skolotājs vairāk ir darba koordinators un konsultants. Viņš var mainīt uzdevumus, mainīt grupu sastāvu pēc bērniem zināmiem un pieņemamiem principiem vai mainīt lomas grupā pēc katra uzdevuma pabeigšanas. Metodes būtība ir sadarbības attiecību veidošana, nevis sacensības starp grupām un grupā.

mācības, mācīšanās — cilvēka jaunu zināšanu un prasmju apgūšana. Parasti paredz specifisku motivāciju un gatavību uztvert, pārstrādāt un izmantot jaunaņemto informāciju un darbības paraugus.

mācības, diferencētās — piecīša mācīšanās, kas paredz uzdevumu un vingrinājumu piedāvājumu atbilstoši skolēnu spējām un dotībām, tāpēc vienas klases skolēni parasti dalās 2–3 grupās. Ja tas notiek pastāvīgi vai arī pēc tāda principa skolēni tiek sadalīti klasēs, tad tas var veicināt *mazvērtības kompleksa* veidošanos vienai daļai un *parākuma kompleksa* — citai daļai.

mācību teksta saprotamība — tādas teksta īpatnības, kas veicina domāšanas procesu un satura *izpratni*. ▲ nozīmē ne tik daudz vienkāršību, cik iespēju aktīvi izmantot šā teksta apgūšanā savu pieredzi un apmierināt savas intereses, pateicoties mācību uzdevuma risināšanai.

mācību vienpusība — nevienlīdzīgas

skolēnu un skolotāju lomas un pienākumi mācību procesā. Skolēns atšķirībā no skolotāja ir ierobežots savā mācību vielas, metodes un formas izvēlē, kā arī lēmumpieņemšanā par nepieciešamību mācīties. Tas ir galvenais skolotāja pienākums — pārliecināt skolēnu, ka viņam jāmacās tieši tā un ka tas ir vajadzīgs tieši viņam — ne skolotājam vai vecākiem. Mācīšana sākas ar skolēna ārējo sociālo nepieciešamību un piespiešanu, bet pakāpeniski skolēnam pašam jāatrod patstāvīgs un brīvprātīgs ceļš.

mācīšanās — mērķtiecīgs vispārinātu sabiedrisko pieredžu apgūšanas process, kurā veidojas priekšmetiskās sociālās zināšanas un prasmes. ▲ ietver sevī: 1) ▲ motīvu sasniegt sociāli nepieciešamo rezultātu (kļūt par sociāli kompetentu); 2) mācību darbības kā mācību uzdevumu risināšanu; 3) ▲ darbību kontroli; 4) rezultātu novērtējumu. ▲ motīvi diez vai var izveidoties, ja bērns nesajņem gandarījumu par to, ka viņam izdevies kaut ko sociāli nozīmīgu sasniegt pirmo reizi savā dzīvē un tas nav pozitīvi novērtēts no skolotāju puses. ▲ var notikt kā ar cita cilvēka līdzdalību, tā arī patstāvīgi, lasot grāmatas, ceļojot, strādājot ar datoru utt. Šādā gadījumā skolotāja vietu aizņem grāmatas autors, ceļojuma pavadonis, datoru programmas autors utt., tas nozīmē, ka šis process nevar notikt bez citu cilvēku starpniecības. ▲ procesā rodas zināšanas un spējas.

mācīšanās grupā — sk. *grupas mācīšana*.

mācītība — mācības iegūto iemaņu un prasmju kopums. Parasti izpaužas kā gatavība kaut kādai produktīvai vai reproductīvai darbībai.

mācīties, pazemināta spēja — bērna spēja apgūt standarta mācību program-

mu vieglu fizisku un garīgu attīstības traucējumu dēļ (runas traucējumi, dzirdes vai redzes analizatoru trūkumi, psihiskās aiztures, disleksija utt.). Šo traucējumu iemesli var būt gan organiska rakstura, gan arī sociāla rakstura (sk. *nelabvēlīgie audzināšanas stili*). Sk. arī *bērni ar pavājinātu fizisko un garīgo attīstību*.

mainīgais — jēdziens, kas eksperimentālajā psiholoģijā aizgūts no matemātikas un loģikas. Klasiskajā matemātikajā izpratnē ▲ ir rādītājs, kas var mainīties, pieņemot dažādas nozīmes tā mainīšanās procesā. ▲, pieņemot vienīgo un visnemainīgāko nozīmi, sauc par konstanti (pastāvīgu).

maksimālisms — tendence viennozīmīgi un ārpussituatīvi vērtēt cilvēku vai citu objektu divos galējos veidos (balts vai melns, slikts vai labs, godīgs vai melis), kas norāda uz nespēju uztvert objektu daudzpusīgi, ņemot vērā reālos apstākļus, un rast kompromisu ar citiem cilvēkiem. ▲ veidojas pusaudžu vecumā un parasti pamazām izzūd jaunībā. Ja ▲ neizzūd, tad tas var izveidoties par tādu rakstura īpašību, kas apgrūtina dzīvi. Dažreiz ar ▲ saprot pārāk lielu pretenziju izvīrzišanu pret citiem.

malas efekts — sk. *efekts, malas*.

maniakāli depresīvā psihoze (gr. *psychē* — dvēsele; *mania* — ārpriests, kaisle, tieksme; lat. *depression* — nospiešana, nomāktība) — psihiska slimība, kas izpaužas periodiskos garastāvokļa traucējumos. Tipiskos gadījumos norisinās fāžu veidā: maniakālos stāvokļos ir nepamatoti pacilāts garastāvoklis, bet depresijās — nomāktība. Fāžu starplaikos iestājas pilnīga izveseļošana, t.s. gaišie periodi. Dažkārt slimība izpaužas tikai maniakālos stāvokļos vai tikai depresijās. Garastāvokļa maiņas

bieži rodas noteiktos gadalaikos — biežāk pavasaros un rudenos. Slimība visbiežāk sākas pēc 30 gadu vecuma. Fāžu ilgums var būt no dažām nedēļām līdz dažiem mēnešiem, bet smagākos gadījumos pat ilgāk.

mānija (gr. *mania* — ārpriests, kaisle, tieksme) — patoloģisks stāvoklis, kam raksturīgs pacilāts garastāvoklis bez īpaša iemesla, paātrināta domāšana un kustīgums. Uzbudinātais garastāvoklis parasti izpaužas kā ļoti labs noskaņojums, jautrība, optimisms; tas kopā ar strauju domāšanu un pastiprinātu kustīgumu sākumā sekmē mērķtiecīgu darbību. ▲ pieaugot, rodas uzmanības nenoturīgums; domāšana kļūst tik strauja, ka iesāktais netiek novests līdz galam un darbošanās kļūst neproduktīva. Rodas nepārdomāti solījumi, bezatbildīgi lēmumi un, it īpaši, pārspīlēti augsts pašvērtējums un visvarenības izjūta. ▲ ir raksturīga maniakāli depresīvās psihozes maniakālai fāzei.

maskulinizācija — *feminizācija* — viena dzimuma tipisko (atbilstoši izplatītiem dzimumlomu stereotipiem) īpašību īpatsvara palielināšana.

masturbācija (lat. *mas* — tēviņš + *turbo* — satraukt, uzbudināt) — seksuālā gandarījuma un dzimumtieksmes apmierinājuma sasniegšana, patstāvīgi kairinot erogēnās zonas (ieskaitot dzimumorgānus) ar erotisko perceptīvo vai tēlaino stimulāciju (jeb — retāk — bez tās). Neatbilst patiesībai senie pieņēmumi, ka ▲ it kā varētu radīt psihiskas slimības. Mūsdienu zinātniskie dati apliecina, ka ▲ nav kaitīga efekta, izņemot gadījumus, kad notiek normālas seksuālās mījiedarbības pilnīga aizvietošana ar ▲, kas var būt iemesls ģimenes trūcumam un *vientulībai*.

masveidīgās psihiskās parādības — sk.

pūlis.

mazohisms — seksuāla novirze, kas izpaužas gandarījuma sasniegšanā, sagādājot individuam ciešanas un viņu pazemojot. Z. Freids piešķir ▲ plašāku nozīmi, piemēram, tikumiskais ▲ izpaužas, kad indivīds cenšas ieņemt upurā lomā neapzinātas vainas izjūtas ietekmē. Pēc Ē. Fromma, ▲ ir saistīts ar cilvēka pazeminātu uzbudināšanās spēju.

mazvērtības komplekss — noturīgi zems pašvērtējums, nostādņu un jūtu kopums (neapzināta vai daļēji apzināta pārliecība), atbilstoši kurai cilvēks uzskata sevi par sliktāku (dumjāku, neglītāku, vājāku, nespējīgāku) nekā citi. ▲ jēdziens tika noformulēts A. Adlera darbos, kur ir pausts uzskats, ka viena no trim iedzimtām pamatjūtām ir mazvērtības izjūta. Šī izjūta dzīves gaitā var tikt veiksmīgi vai neveiksmīgi kompensēta. Pēdējā variantā no tās veidojas ▲ kā bezsatura baļu kopums. Indivīds tiecas pārvarēt ▲ *kompensācijas* vai *hiperkompensācijas* ceļā. ▲ saglabājoties, tas var kļūt par neirotisku traucējumu cēloni. Sk. arī *pārākuma komplekss*. Psihologiskie dati norāda uz to, ka ▲ būtiski ierobežo attīstības iespējas (piemēram, *identitātes* veidošanos). Sk. arī *pedagoģiski ielaisti bērni, attīstības novirze*.

meditācija (lat. *meditatio* — pārdomāšana) — garīgo spēku koncentrācija un vienlaikus — fiziskā relaksācija, kas paredz atslēgšanos no ārējās apkārtējās vides stimulācijas. Parasti ▲ izmanto visdažādākās Austrumu ezoteriskās kustības, kuras 20. gadsimtā ļoti plaši izplatījās Eiropā un Amerikā. ▲ procesā cilvēks nav spējīgs vadīt sevi, un tas var tikt izmantots, manipulējot ar viņu.

mehānisms — vispārzinātniski — tas,

kas nodrošina un izskaidro jebkāda objekta funkcionēšanu. ▲ raksturo objekta vai procesa iekšējās mijiedarbības organizāciju un virzošo spēku.

meklēšanas aktivitāte — jebkura aktīvas uzvedības forma, kas mijas gan ar pozitīvām, gan ar negatīvām emocijām un tiek virzīta uz subjektu neapmierinošās situācijas mainīšanu vai uz paša subjekta maiņu, viņa attieksmi pret doto situāciju. Šie meklējumi notiek nenoteiktās pragmatijas ietvaros, t.i., kad nav tādas aktivitātes prognozes rezultātu. ▲ tiek uzskatīta par kopējo nespecifisko faktoru adaptāciju, kas nosaka organisma noturību pret stresu (sk. *stress*). Atteikšanās no ▲ uzskatāma par neadaptīvu uzvedības formu, kuras laikā augsta līmeņa traucēšanas dēļ sakarā ar neatrisināto konfliktu organisms ir vairāk pakļauts dažādu slimību riskam. ▲ ir virzīta ne tik daudz uz vitālo vajadzību apmierināšanu, bet pirmām kārtām uz radošu uzdevumu nostādņu atrisināšanu.

melanholija (gr. *melas(melanos)* — melns; *cholē* — žults) — novecojis *depresijas* apzīmējums, kuras rašanās sengrieķi saistīja ar saindēšanos ar “melno žulti”; arī panīkums, skumjas, drūms noskaņojums.

melanholiķis — viens no četriem “klasiskajiem” temperamenta tipiem. Pēc I. Pavlova, tas ir vienīgais vājais tips, kuram kā bremzēšanas procesi, tā arī uzbudināšanas procesi ir neizteikti. Pēc H. Aizenka — nenoturīgs, introverts tips. Sadzīviski par ▲ ir uzskatāms tāds cilvēks, kura pamatgarastāvoklis ir difūzas skumjas un kurš atrodas it kā ārpus reālās dzīves. Sk. *temperaments*.

meli — nepatiesas ziņas un apmānīšana. Par ▲ ir jēga runāt tad, ja tā ir vairāk vai mazāk apzināta darbība, kas virzīta

uz informācijas izkroplošanu savtīgos nolūkos.

melīgums — sliekšme radīt un izplatīt melus. Parasti rada neuzticību un cieņas zaudēšanu.

mentalitāte (lat. *mentalis*) — domāšanas veids, uztveres raksturs un apziņas tips; arī cilvēka vai cilvēku grupas garīgais stāvoklis. Mūsdienų psiholoģija uzskata, ka cilvēku līdzība pēc ▲ atspoguļo vairāk līdzīgo *tradīciju* ietekmi *sociālizācijas* procesā. Cilvēki, kuri ir līdzīgi audzināti un atrodas līdzīgā sociālā vidē, ir noskaņoti arī līdzīgi reaģēt attiecīgās situācijās. Ja cilvēku jau no agras bērnības māca, ka "izcelties" ir slikti, viņš diez vai šaubīsies par to, ka kautrība ir pozitīva īpašība.

mērījumu skala (lat. *scala* — kāpnes) — skaitliska sistēma, kurā attiecības starp skaitļiem parādītas noteiktā attiecībā ar mērāmo objektu īpašībām. Skalas ir mērīšanas instruments atbilstošu objektu īpašību izmērīšanai. Atkarībā no tā, kādas attiecības skalas atspoguļo, tās, pēc S. Stīvensa (1946. g.) piedāvājuma, iedala: nosaukumu skalās (objektu atšķiršana pēc kvalitatīvi atšķirīgām grupām, piemēram, pētāmo sadalīšana divās grupās pēc dzimuma piederības), secības skalās (atšķiršana pa grupām, kas savukārt atšķiras pēc secības, piemēram, sekmības novērtējuma sistēma skolā), intervālu skalās (nepārtraukta skaitlisku maiņu rinda, piemēram, vispārējā intelekta IQ koeficienta skala) un attiecību skalās (iepriekšējā papildinājums ar absolūtās 0 (nulle) atzīmes ieviešanu, kas ļauj bez attiecībām "lielāks — mazāks" noteikt arī proporciju; garuma, svāra skalas, Kelvina temperatūras skalas un daudzi citi fizikālo skalu veidi). Psiholoģijā pie tām var pieskaitīt sajūtu intensitātes

skalas, kas iegūtas ar subjektīvās psihofizikas metožu palīdzību. Pareiza mērījumu rezultātu izmantošana ar dažāda veida skalu palīdzību tiek nodrošināta ar iegūto novērtējumu precīzu matemātisko apstrādi.

mērīšana — operācija, ar kuras palīdzību pēc noteiktiem likumiem parādībām tiek piedēvēti skaitļi. Likumi, pēc kuriem notiek šī piedēvēšana, ir balstīti uz noteikta veida atbilstības konstatēšanu starp kādām skaitļu un parādību īpašībām. Psiholoģijā galvenie mērāmie lielumi ir jebkādas psiholoģiskās īpašības biežums, ilgums un intensitāte (piemēram, pareizo un nepareizo atbilžu skaits sasniegumu testos, stimula atpazīšanas laiks, sajūtu parādīšanās stiprums ballēs u.c.). Tāda veida lielumi var tikt pārveidoti speciālos rādītājos, kas raksturo dažādas indivīda un personības psiholoģiskās īpašības, piemēram, viltīguma un uzticības pakāpi, pretenziju līmeni u.c.

mērķis — paredzētā darbības rezultāta tēls, sasniedzamais objekts. Jebkāda darbība strukturējas uz ▲ pamata. Savukārt ▲ veidošanas process ir atkarīgs no motivācijas, uzskatiem un vērtībām un notiek arī darbības procesā. Mācīšanās un audzināšanā ļoti liela nozīme ir bērna vai pusaudža mērķu atbilstībai pieaugušo mērķiem. Pieredzes un zināšanu apgušanas efektu var sasniegt tikai tad, ja šī atbilstība ir sasniegta.

mērķtiecība — īpašība, kas raksturo cilvēka nepārtrauktu centību katru savu darbību organizēt tā, lai tuvinātu attiecīgo *mērķu* sasniegšanu.

metaatmiņa (*meta* — virs) — atmiņa par atmiņu (virsatmiņa). Atmiņas veids, kas pavada jebkuras informācijas iegaumēšanas procesu un nav tieši saistīts ar iegaumēšanas mērķi (objektu).

▲ ietver gan spriedumus par materiāla iegaumēšanas grūtībām vai pārlicību par iegaumētā pareizību, gan arī kontroles un novērtējuma komponentus. Piemēram, ▲ vārdu iegaumēšanas gadījumā ir spēja paredzēt, kuri no šiem vārdiem tiks iegaumēti.

metode — 1) sociāli atzīti, vispārināti parādību pētīšanas paņēmieni un praktisko mērķu sasniegumū, psiholoģijā — faktu iegūšana par psihiskām parādībām un to izmantošana darbā ar cilvēkiem; 2) paņēmieni, darbības veids, kas bieži tiek lietots kā sinonīms jēdzienam “metodika” (sk. *metodika*), norādot konkrētu nosaukumu vai autoru. ▲ var apskatīt kā metožu, kas ir līdzīgas pēc organizācijas tipa, grupas apvienojumu. Nosacīti visas ▲ psiholoģijā var iedalīt pētīšanas ▲, datu apstrādes ▲ un interpretācijas ▲, kā arī iedarbības ▲. Par vispārpieņemtiem psiholoģisko likumsakarību pētīšanas ▲ var uzskatīt: 1) novērošanas un pašnovērošanas ▲; 2) biogrāfisko ▲ (dzīves notikumu, faktu analīze) un tai tuvu ▲ pēc realitātes tuvināšanās pakāpes — dokumentālo ▲ (dokumentu izpēte, darbības produktu analīze u.c.); 3) eksperta vērtējumu ▲; 4) eksperimenta ▲, ko atkarībā no darbības vietas iedala laboratorijas un dabiskajā, bet pēc uzdevuma tipa — formējošajā un konstatējošajā; 5) psihodiagnostikas ▲ šaurā šā vārda nozīmē (tā kā praktiski visas psihs izpētes ▲ jau ir psihodiagnostiskas ▲ vai arī var tādās būt, veicot atbilstošu uzdevumu); 6) dažādi standartizācijas testi un aptaujas lapas (sīkāk sk. *metodika*). Pētīšanas ▲ var iedalīt pēc to izmantojuma. Piemēram, sociāli psiholoģiskās ▲ (intervija, kontentanalīze, sociometrija, dialogu spēles utt.); patopsiholoģiskās ▲ (piemē-

ram, Heda tests, Segina dēlis u.c.). Turklāt vienas un tās pašas ▲ var izmantot dažādās psiholoģijas nozarēs atkarībā no uzdevumiem, taču ir īpašas, specifiskas, raksturīgas ▲ tikai noteiktai psiholoģijas nozarei, konkrētam tās virzienam. Visas pētīšanas ▲ paredz rūpīgu kvantitatīvo un kvalitatīvo datu apstrādi un ir nodrošinātas ar daudzām matemātiski statistiskām datu apstrādes ▲ un dažādu paņēmieni kvalitatīvas analīzes ▲ (sadalījums grupās, tēmu izdalīšana, jēdzienu izdalīšana utt.). Bieži metodiskās pieejas daļa statistiskajās un klīniskajās, kur pēdējās tiek aplūkotas nevis kā patoloģijas pētīšana, bet kā atsevišķa gadījuma analīze, kad tiek pētīts indivīds kā tāds un viņa spējas, nevis atbilstības pakāpe standartiem un normām, kas iegūti statistiskā ceļā. Interpretācijas ▲ izmanto pētīšanas beigū stadijā, kad uz apstrādāto rezultātu pamata tiek izdarīti secinājumi un tiek dotas rekomendācijas. Iedarbības ▲, kas radītas, pamatojoties uz psihodiagnostiskās izmantošanas datiem, ietver psihokorekcijas un psihoterapeitiskās procedūras (piemēram, suģestija vai sociālpsiholoģiskais treniņš).

metodika — konkrēts mācīšanas, diagnosticēšanas vai iedarbības paņēmieni. Vārdu “metode” var izmantot kā sinonīmu jēdzienam ▲, bet otrādi šāds salīdzinājums ir nekorekts. Bieži vien jēdziens ▲ psiholoģijā tiek izmantots psihodiagnostikā. Psihodiagnostisko metožu klasifikāciju ir daudz, un zināmā mērā šis iedalījums ir nosacīts, jo noteikt būtisku, konkrētu klasifikāciju nav iespējams. Parasti ▲ sadala šādi: 1) standartizētās mērījumu ▲ — “testi”, parasti piedāvā stingro atbildes formu un bieži — noteiktu ierobežotu laiku (piemēram, Reivēna tests, citi inte-

lektuālie testi spēju, sasniegumu noteikšanai); 2) dažādu līmeņu aptaujas standartizācijas, kas piedāvā attiecīgu jautājumu izvēli (piemēram, Ketels, MMPI — kurus arī bieži sauc par “testiem”) un anketas; 3) viendimensijas un daudzdimensiju skalas (piemēram, Č. Osguda semantiskais diferenciālis); 4) projektīvās ▲, kad stimula nenoteiktība ▲ veicina cilvēku motivāciju rakstura īpašību izteiksmē, ko var noteikt pēc motīvu sistēmas, attiecībām un personīgā rakstura (piemēram, projektīvais zīmējums, TAT, Roršahs u.c.); 5) ekspertu atzīmju ▲, kas ietver novērošanu, analīzi un klīnisko atzīmi; 6) interaktīvās ▲, kur tiek analizēti savstarpējās mijiedarbības, dialoga vai grupas darbības rezultāti (piemēram, saruna, intervija, diagnostikas spēles u.c.).

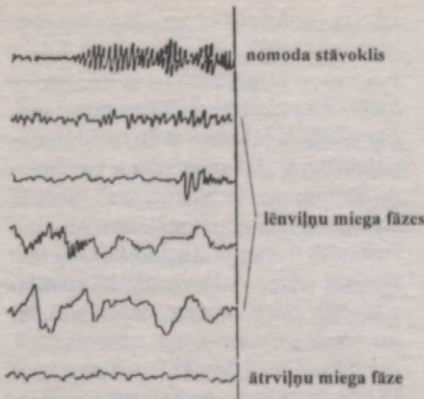
metodoloģija — zinātnes daļa, kas nodrošina pētīšanas metodes izveidi. Rietumu psiholoģijā ar ▲ galvenokārt saprot tīri tehnoloģisku metožu izveidošanas procedūru (eksperimenta plānošana, testa izveide, matemātiskās apstrādes procedūras). Austrumeiropā ar ▲ biežāk saprot vispārīgo pētniecisko pieeju (piemēram, no *bihēiviorisma* viedokļa), kas noteic mēra un analīzes vienību, pētīšanas procedūru un realitātes izskaidrojumu.

metožu ticamība — saņemto datu nemainīgums, ko ir iespējams pierādīt ar šo metožu atkārtotu izmantošanu (piemēram, testa atkārtota lietošana pēc dienas, nedēļas pārtraukuma).

metožu validitāte — pētīšanas kvalitātes *kritērijs*; saņemto datu drošība, atkarībā no kuras varam vispārināt pētījuma datus. ▲ ievērošana paredz pētījumu datu objektivitāti. Parasti ▲ sadala iekšējā un ārējā ▲. Ārējā ▲ atspoguļo pētījuma objekta adekvātumu vai atbil-

stību pētījumam ārpus realitātes, iekšējā ▲ — atbilstību pētīšanas procedūras zinātniski izstrādātiem noteikumiem.

miegs (lat. *somnus, somnia*) — īpatnējs dzīvībai nepieciešams organisma funkcionālais stāvoklis, kurš periodiski nomaina nomodu un kura laikā ir pazemināta daudzu fizioloģisko procesu intensitāte (muskulu saspringuma pazemināšanās, sirdsdarbības un elpošanas biežuma samazināšanās u. tml.), netiek veikta mērķtiecīga rīcība, nenotiek aktuāli uztvertās sensorās informācijas apzināta analīze. Elektrofizioloģiski ▲ dalās vairākās lēnviļņu un ātrviļņu fāzēs, kas veido ▲ ciklu, kura ilgums ir apmēram 50–60 min. Ātrviļņu ▲ fāze naktis laikā atkārtojas 4–5 reizes, un šīs ▲ fāzes laikā redz sapņus — tēlainas parādības, bieži ar emocionālu nokrāsu un subjektīvi uztveramas kā realitāti. ▲ sadalījums fāzēs ļauj spriest par to, ka ▲ ne tik daudz ir saistīts ar enerģētiskiem procesiem, cik tam piemīt informatīva nozīme. ▲ ir saistīts ar iegūtās informācijas pārstrādi, ar svarīgās informācijas saglabāšanu atmiņā un nevajadzīgās informācijas “atmešanu”. Šie procesi notiek lēnviļņu ▲ dziļākajās fāzēs. Ātrviļņu ▲ ir saistīts ar konflikta, satraukumu izraisošas informācijas pārstrādi. Ja ir augsts satraukuma līmenis, tad ātrviļņu ▲ ilgums pagarinās, dažkārt pat ievērojami, un konflikts tiek atrisināts tēlaini iracionālā sapņu līmenī. Protams, pats konflikts saglabājas, taču vairs neizraisa satraukumu. Tātad ātrviļņu ▲ tiek uzskatīts par kompensācijas mehānismu, kas atsakās no *meklējumu aktivitātes* nomoda laikā un kalpo par svarīgu nespecifisku adaptācijas mehānismu (*sk. 11. un 12. att.*).

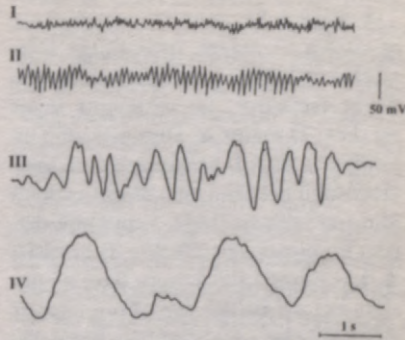


11. att. Elektroencefalogrammas izmaiņas nomodā un dažādās miega fāzēs.

miermīlība — īpašība, kas raksturo cilvēka centību atrisināt jebkādu konfliktu nevis konfrontācijas, bet kompromisa ceļā, mēģinot nākt pretī citam cilvēkam.

mijiedarbība — noteiktu attiecību starp cilvēkiem izstrādes process, cilvēku savstarpējā ietekme. Viena no saskarsmes pusēm, kas nosaka tās interaktīvo aspektu.

mijiedarbība, sociālā — savstarpēji saistīta ietekme, kad vienas puses izturēšanās kalpo par stimulu otras puses reakcijai un otrādi (piemēram, joks un smieklis, pārmetums un taisnošanās). ▲ var noritēt *verbālā* līmenī (saruna) un *neverbālā* līmenī (mīmika, skatiens, žests, poza u.c.). Atkarībā no situācijas vai abu pušu mērķiem ▲ var būt *kooperācija* vai *konkurence*. Efektīvā ▲ jāievēro abpusēji pieņemami noteikumi (psiholoģiskās tuvības pakāpe, *dominēšanas* — *pakļaušanās* attiecības, kopējās darbības veids vai sarunas tēma, mijiedarbības ilgums u.c.). Ir nepieciešamas arī noteiktas *kommunikācijas prasmes* (prasme klausīties, prasme uztvert



12. att. Elektroencefalogrammas ritmi (I — beta ritms; II — alfa ritms; III — teta ritms; IV — delta ritms).

otra cilvēka viedokli, prasme uzturēt sarunu u.c.). Šo prasmju attīstīšanai bieži izmanto *sociālpsiholoģiskā treniņa* metodi.

mikroģenēze (angl. *microgenesis*; vāc. *Aktualgenese*) — apziņā novērojams uztveres process, kad veidola uztveršanai nepieciešams laiks. ▲ ietver uztveramā objekta pakāpenisku vai posmsecīgu apzināšanu, piemēram, ieraugot kādu attālu priekšmetu krēslā vai mēģinot identificēt *tahistoskopā* rādītu kairinājumu. ▲ līdzīgi procesi noris arī domu gaitā, piemēram, meklējot atrisinājumu loģikas vai matemātikas uzdevumam.

mīlestība — 1) visstiprākā cilvēka konjunktīvā jūta un attieksme pret citu cilvēku; 2) sociālā vērtība; 3) attiecības, kas lielā mērā paredz cilvēka atteikšanos no sava Es prioritātes cita cilvēka labā Parasti ▲ saista ar *laimi*. ▲ būtība ir starppersonību vienotība un atbildība, sava Es un cita Es pilnīga saplūšana. Pēc Ē. Fromma, galvenais ir nevis meklēt objektu, bet attīstīt sevī spēju mīlēt, kas neierobežojas ar vienu ob-

jektu. Ē. Fromms iedala 5 ▲ tipus: 1) brālīgā ▲ kā vienotība, solidaritāte ar visiem cilvēkiem. Īsta brālīgā ▲ izpaužas attiecībās ar tiem cilvēkiem, ko nevar izmantot, lai sasniegtu savus mērķus; 2) mātes ▲, kura atšķirībā no brālīgās ▲ paredz nelīdztiesību un sevis ziedošanu bērnam, lai palīdzētu viņam kļūt par laimīgu (tādu, kam patīk dzīvot) un patstāvīgu cilvēku; 3) erotiskā ▲, kas paredz tieksmi ne tikai uz garīgo, bet arī fizisko saplūšanu tikai ar vienu cilvēku; 4) ▲ pret sevi, kura, pēc Ē. Fromma, nav *narcisms*, bet normāla parādība, ko parasti jauc ar *egoismu*, bet kas netraucē mīlēt citus; 5) ▲ pret Dievu kā savas vienotības ar viņu pārdzīvojums. Pēc R. Sternberga, ▲ sastāv no: 1) tuvības; 2) kaislības; 3) saistības. *Ontogēnēzē* ▲ sāk attīstīties jau zīdaiņa vecumā ar *pieķeršanos mātei*. Bet par ▲ brieduma formā mēs varam uzskatīt tikai jūtas, kas rodas, sākot ar *jaunību*.

mistika (gr. *mystika* — sakraments, noslēpums) — ticība pārdabiskajam kā neatņemamai visu reliģiju sastāvdaļai; arī ticība nepastarpināta kontakta iespējai ar viņpasauli; plašākā nozīmē — kaut kas noslēpumains, neizskaidrojams. Psiholoģiski analizējot ▲, V. Džeimss izdalīja apziņas mistisko stāvokļu 4 galvenās īpašības: 1) neizteiksmīgums, neiespējamība aprakstīt vārdos iepriekš pārdzīvoto; 2) intuitīvais raksturs, kas nozīmē specifisku izziņāšanas formu, izjūtu par atklājumu, par iedziļināšanos un apgaismošanu; 3) īslaicīgums; 4) gribas pasivitāte, kas nozīmē to, ka, patvaļīgi iecejot šajā stāvoklī, cilvēka griba jau ir it kā paralizēta.

mnemonika — jebkuri paņēmieni, kas atvieglo informācijas iegaumēšanu un atcerēšanos. Mnemonisko paņēmienų vairākuma pamatā ir papildu aso-

ciāciju veidošanās iegaumēšanas procesā, t.i., agrāk labi iegaumētas informācijas pārstrukturēšana ar loģisko vai kādu citu saišu (tai skaitā arī neparasta, paradoksāla rakstura saišu) veidošanas palīdzību. Ir zināmi daudzi ▲ paņēmieni. Piemēram, “novietošanas” metode paredz secīgi iegaumējamo objektu (stimulu) novietošanu domās kādā labi zināmā un pa daļām sadalītā platībā (dzīvoklī, telpā, ceļā uz mājām u.c., sk. arī *kognitīvā karte*). Lai atcerētos, ir pietiekami tikai domās “apmeklēt” pēc kārtas šīs vietas ar tur novietotiem priekšmetiem. Svešvalodu apgūšanā izmanto “atslēgas vārdu” metodi. Šis paņēmieni balstās uz divu dažādu valodu vārdu (vai vārdu daļu) saskaņības noteikšanu un pēc tam uz to savienošanu, pamatojoties uz iedomātām tēlu attiecībām.

mnemonists (gr. *mnemos* — atmiņa) — cilvēks, kas ir attīstījis liela informācijas daudzuma ātras iegaumēšanas iemaņas uz mnemonisku paņēmieni pamata ar mākslīgu asociāciju izveidošanas palīdzību.

mnemotehnika — sk. *mnemonika*.

mobilitāte — spēja un gatavība viegli un ātri pārvietoties, mainīt darbības un dzīves vietu un veidu. Parasti cilvēki ar ļoti izteiktu ▲ kļūst par ceļotājiem, jūrnikiem, menedžeriem, policistiem.

modalitāte (lat. *modus* — paņēmieni, līdzeklis) — 1) sajūtu un uztveres kvalitatīvs specifisks raksturojums, ko nosaka to piederība noteiktiem sajūtu orgāniem (krāsa — redzē, tonis — dzirdē, smarža — oža utt.). Sajūtu modālos raksturojumus nosaka ar specifisku kodēšanas paņēmieni atbilstoši dažādu stimulu (kairinātāju) dabai, piemēram, gaismas viļņa garums redzes sajūtās kodējas kā krāsa, bet skaņas viļņu am-

plitūda un biežums dzirdes sajūtās kodējas kā skaļums un tonis; 2) bieži tiek lietots kā jēdzienu "sensorā vai analizatoru sistēma" sinonīms. Piemēram, redzes, dzirdes, taktīlā, kinestētiskā ▲ (un attiecīgi sajūtu ▲). ▲ jēdziens tiek lietots arī, lai norādītu citu izziņas procesu tēlu kvalitatīvo noteiktību, piemēram, *atmiņas* tēlu.

modelis (lat. *modulus* — mērs, paraugs, norma) — zinātnē — mākslīgi radīta parādība (priekšmets, process, situācija, apraksts), kas vairākās būtiskās attiecībās (īpašībās) ir analoģiska ar citu parādību (priekšmetu, procesu utt.) un ir arī tā aizvietotāja. ▲ ļauj attēlot (atdarināt) un pētīt tāda objekta īpašības, kurš nav pieejams tiešai izpētei, vai arī, kad šī izpēte kaut kāda iemesla dēļ ir apgrūtināta. Ir vairāki ▲ klasifikācijas veidi. Psiholoģijā visvairāk lietots ir t.s. zīmju ▲, kas ietver grafikus, shēmas, rasējumus, formulas, izteikumus ar noteiktu alfabēta simbolu un nosacījumu izmantošanu gan mākslīgā, gan dabiskā valodā. Pēc objekta īpašību rakstura, kas ir ▲ uzbūves pamatā, tiek izdalīti strukturālie un funkcionālie ▲. Pirmie ataino objekta komponentus un saistību starp tiem, piemēram, atmiņas trīskomponentu ▲ *kognitīvajā psiholoģijā* (*sensorā atmiņa, īslaicīgā un ilgstošā atmiņa*), otrie — tajā norītošos procesus, funkcijas.

monotonija (gr. *monos* — vienots; *tonos* — uzsvars) — psihisks stāvoklis, kas cilvēkam rodas ilgstošā, vienveidīgā darbībā, ja ir ārējo kairinātāju deficīts (piemēram, ilgstošas automašīnas vadīšanas laikā pa tukšu autostrādi). ▲ ir ierasta parādība darbā pie konveijera. ▲ pavada garlaicības, miegainības sajūta, uzmanības un nomoda līmeņa pazemināšanās, darbības pārsātināšana

(nepārvarama ceņšanās to pārtraukt), nogurums u.c. Ir iespējama pierašana pie vienveidīgas darbības, kas pazemina ▲. Zināms, ka ▲ noturība ir atšķirīga dažādām personām ar atšķirīgu *temperamentu* un personības īpatnībām. ▲ pēta *darba psiholoģija* un tai radniecīgās zinātnes par darbu.

morāla nosodišana — cilvēka vai grupas sociālās normas pārkāpšanas negatīvais novērtējums, kas izpausts publiski. To var novērot kā publisku nostāšanos pret kādu cilvēku, attiecību pārtraukšanu vai to būtisku maiņīšanu uz negatīvo pusi. ▲ nevar izteikt ar *agresiju* vai cita tipa vardarbību.

morāles attīstības teorija — teorija, kas apraksta dažādu morālo uzskatu un uzvedības parādīšanās secību un likumsakarību. Vispopulārākā ▲ ir Ž. Piažē un L. Kolberga teorija. Pēc Ž. Piažē uzskatiem, ▲ ir divi galvenie posmi: 1) heteronomais, kurā visas normas un uzvedības kritēriji ievesti no ārpusē, 2) autonomais, kurā indivīds seko savam ideālam un pats vērtē savu uzvedību. Savukārt L. Kolbergs izdalīja sešus posmus, kas ir sadalīti trijos līmeņos: A — pirmskonvencionālā morāle — 1) likumi tiek ievēroti, lai izvairītos no soda; 2) likumus ievēro, lai gūtu atalgojumu; B — konvencionālā morāle — 3) likumus ievēro, lai citi uzskatītu šo indivīdu par "labu"; 4) indivīdā attīstās cieņa pret sabiedrībai nepieciešamajām normām, rodas vainas izjūta vai sirdsapziņa; C — pēckonvencionālā morāle — 5) indivīds, redzot, ka pastāv pretrunīgas vērtības, saprot savu spriedumu veidošanas nepieciešamību; 6) indivīds novērtē universālo morālo principu uzticamību un pakļaujas tiem. Lielākā daļa cilvēku sasniedz pēdējās divas stadijas tikai pēc 20 gadu vecuma,

bet daudzi cilvēki šo līmeni nesasniedz vispār.

morālas sankcijas — morālas nosodišanas sekas un līdzekļi: cilvēka vai grupas izolācija, izmantojot ignorēšanu, *etiķešu piemērošanu*, palīdzības nesniegšanu utt.

morāle — sociālo normu, nostādņu un sankciju kopums attiecīgā sabiedrībā. Pēc filozofu uzskatiem, ▲ ietver ideālu programmu, kas orientēta uz saprātīgu un labo. ▲ jēdzienu visbiežāk saista ar motivāciju, kas virza uz labvēlību, mīlestību, pienākumu un cieņu.

morālsprīdums — spriedums par darbības labumu vai ļaunumu. ▲ var balstīties uz reālu vai paredzamu seku pamata (pirmskonvencionālā morāle, pēc L. Kolberga), gan arī uz attiecībām ar sociālām normām (konvencionālā morāle) un uz garīgām vērtībām vai ideāliem (postkonvencionālā morāle). Sk. *morāles attīstības teorija*. Parasti uz darbības ▲ ir balstīts vispārīgs cilvēka novērtējums kā laba vai sliktā vispārināts vērtējums.

motivācija — vajadzības, intereses, tiecības un citi uzvedību veicinošie un vadošie elementi, kas ar attiecīgo darbību raksturo arī cilvēka personību. Psihologi uzskata, ka vispēcīgākie un nozīmīgākie uzvedības motīvi ir neapzināti. Parasti motīvus iedala divās vai trijās grupās pēc satura (bioloģiskie un sociālie + garīgie) vai pēc funkcijas (tie, kas galvenokārt vada, un tie, kuri veido darbības jēgu), vai pēc tās nozīmes personības struktūrā. Psihologijā uzvedības analīze paredz cilvēka ▲ analīzi. Pirmos ▲ pētījumus 30. gadu sākumā veica K. Levins, kuros viņš kopā ar saviem studentiem parādīja, kā mainās ▲ un attiecīga uzvedība, ja pieņemtais mērķis ir sasniegts vai nav sasniegts.

Viņš ieviesa jēdzienu “mākslīgā vajadzība”, lai uzsvērtu, ka cilvēka darbības dēļ veidojas jauna vajadzība, kas piedēvē darbības objektam īpašu nozīmi.

motīvs — darbības vadošā un veicinošā struktūra, kas, veidojot darbības priekšmetu, virza cilvēka aktivitāti. Pēc A. Ļeontjeva, galveno darbības līmeni raksturo tieši ▲, ko nosaka attiecīga vajadzība. Piemēram, par mācīšanu kā darbību varam runāt tikai tad, ja to vada mācīšanai specifiskais ▲. Par ▲ var būt gan materiālie priekšmeti, gan arī ideālie objekti un ļoti nenoteiktas tieksmes. No ▲ ir atkarīgs arī *mērķu* saturs; tieši attiecības starp *mērķi* un ▲ veido to, ko mēs saucam par darbības jēgu.

motīvu cīņa — dažādu motīvu nesavienojamība, kas izraisa iekšējo, intrapsiholoģisko konfliktu. ▲ var izraisīt *ambivalence* un svārstīšanās, kā arī apjukums un uztraukums. Ilgstoša ▲ var veicināt nespēju pieņemt lēmumus, psihosomatiskas slimības vai *neirozes*. Parasti cilvēks atrisina tādas iekšējos konfliktus, pateicoties šo motīvu savstarpējai koordinācijai, ņemot vērā reālus apsvērumus (piemēram, laika vai naudas trūkums), kā arī vispārinātus principus vai vērtības. Katram cilvēkam var iestāties ▲, un tā ir dabiska parādība. Pilnīgs ▲ trūkums, kā tas dažreiz ir parādīts amerikāņu filmās par “supermeņiem”, ir diezgan pretdabiska parādība.

motorika — kustību sfēras kvalitatīvas un kvantitatīvas īpatnības. Zīdaiņu vecumā un agrā bērnībā ▲ attīstība ir ļoti cieši saistīta ar psihiķes attīstību. Agra psihoterapija paredz lielā mērā ▲ iesaistīšanu un veicināšanu.

murgi — psihiatrijā — domāšanas patoloģijas forma; aplamas domas, kas ne-

atbilst īstenībai, bet tomēr, neraugoties uz visloģiskākajiem pierādījumiem, nav koriģējamas (medicinā šim apzīmējumam nav sakara ar miegu un gulēšanu). ▲ progresējot, aplamās domas kļūst par vienīgo un centrālo domāšanas tematu, kas pārņem visu personību, turklāt pacients rīkojas atbilstoši savām domām (murgaina uzvedība). Tāds cilvēks pārstāj interesēties par ko citu, darbā bieži kļūdās, kļūst vienaldzīgs pret ģimeni un draugiem. ▲ var būt gan tuvu ticamībai, šķietami loģiski un sistematizēti (sk. *paranoja*), gan arī absurdi, fantastiski un haotiski. ▲ var būt tikai psihiski slimiem cilvēkiem.

mutācija (lat. *mutus* — mēms) — vispārzinātniski — lēcienveida iedzimtības faktoru pārmaiņa, kas reproducējas nākamajās paaudzēs un ietekmē kādu individuālu raksturīgu pazīmju attīstību. ▲ procesā rodas jaunas gēnu alēles. ▲ rašanās cēloņi ir vides mutagēnu faktoru ietekme un replikācijas kļūdas.

mutisms, runas (lat. *mutus* — mēms) — runas trūkums, kas saistīts ar apzinātu vai neapzinātu nevēlēšanos runāt. Pilnīgs ▲ ir tad, kad izvairās no sarunas ar jebkuru cilvēku.

mutisms, runas elektīvais (gr. *electus* — izvēlēties) — bērns iesaistās sarunā ar sev tuviem, pazīstamiem cilvēkiem, bet neiesaistās sarunā ar svešiem vai ārpus mājas. ▲ piemīt kautrīgiem bērniem, bērniem ar sociālām adaptācijas grūtībām.

nāids — visstiprākās disjunktīvās, negatīvās jūtas un attieksme pret citu cilvēku vai grupu, kas veidojas kā atkārtotu nepatīkšanu emocionālais vispārinājums. Parasti ▲ gadījumā parādās arī tendence saistīt visas nepatīkšanas ar ▲ objektu. Ļoti bieži ▲ izraisa egoistiskās mīlestības vai draudzības sekas, kad jū-

tu objekts negaidīti maina savas pieķeršanās objektu. ▲ pret "nodevēju" parasti ir visstiprākais.

narcisms (gr. *Narkissos*) — iemīlēšanās savā tēlā. Sengrieķu mitoloģijā tas bija jauneklis, kurš iemīlējās sevī, skatoties ūdenī, un kuru Olimpa dievi pārvērtā narcisē. Psihoanalīzē tas nozīmē *libido* — pieķeršanos savam Es. Var būt primārais ▲, kad Es vēl nav atdalīts no Id un normālā gadījumā *libido* pārslēdzas uz ārējiem objektiem, sekundārais ▲ nozīmē, ka tas it kā atgriežas un koncentrējas uz Es.

narkomānija (gr. *narkōtikos* — reibinošs; *mania* — ārpriāts, kaisle, tieksme) — spilgti izteikta patoloģiska tieksme un pieradums lietot vienu vai vairākas narkotiskās vielas, kas iedarbojas galvenokārt uz CNS. Mazās devās tās rada maldīgu labsajūtu, jautrību, eiforiju, patīkamu mieru, lielās — stipru apreibuma sajūtu, apdullumu, miegu un pat dziļu bezsamaņas stāvokli — komu. Dažas narkotiskās vielas izraisa *ilūzijas* un *halucinācijas*. ▲ raksturīgākās pazīmes: tieksme pēc narkotiskās vielas (galvenā pazīme), pieaugoša izturība pret lielām narkotiskām vielas devām; psihiski traucējumi pēc lielām vienreizējām devām vai pēc hroniskas lietošanas; abstinences parādības (sk. *abstinence*) periodos, kad narkotiskā viela nav saņemta; personības degradācija pēc ilgstošas narkotisko vielu lietošanas. Visbiežāk narkomānijas gadījumos tiek lietoti opija preparāti, miega līdzekļi, psihostimulatori, bet pašreiz tiek gatavoti arī sintētiski preparāti mājas apstākļos. No ▲ atšķirama toksikomānija — pēdējā gadījumā jau minētos nolūkos tiek izmantotas vielas, kas atbilstoši farmakopejai neietilpst narkotisko vielu grupā.

neadekvātuma afekts — neadekvāta emocionālā reakcija uz grūtībām darbā. Jēdziens ▲ tika ieviests krievu psiholoģes M. Neimarkas darbā, lai aprakstītu pusaudžu reakciju uz nespēju atrisināt mācību uzdevumus, kad savās neveiksmēs viņi vaino objektīvos apstākļus, skolotāju un citus, bet tikai ne sevi (sk. arī *mazvērtības komplekss*).

neatlaidība — īpašība, kas raksturo cilvēka mērķtiecību un gribasspēku nepieciešamā rezultāta sasniegšanā.

negativisms — bērna atteikšanās no jebkura pieaugušā piedāvājuma tikai tāpēc, ka to piedāvā pieaugušais. ▲ jēdziens tika ieviests 19. gadsimta beigās un izplatīts 30. gadu sākumā Ļ. Vigotska darbos, aprakstot trīsgadīga bērna krīzi. Pēc šā apraksta, ▲ veido krīzes kodolu. ▲ iespējams saistīt arī ar citu attīstību krīžu norisēm bērnībā un pusaudžu vecumā.

neiesaistīta ģimene (angl. — *disengaged family*) — ģimene, kuras locekļus un organizāciju raksturo stingras un nemainīgas robežas, kas izraisa ierobežotu mijiedarbību un psiholoģisko izolētību citam no cita. Dažām ģimenēm ir gan rigidās, gan izplūdušās robežas. Sk. arī *jauktā ģimene*.

neirastēnija (gr. *neuron* — dzīsla, nervs; *astheneia* — nespēks, vājums) — funkcionāls psihiķa vājums, viena no *neirotikisko traucējumu* formām. ▲ izraisa psihotraumas, kas radušās uz ilgstoša bezmiega, fiziskā un psihiskā sasprindzinājuma fona. Slimība galvenokārt izpaužas pastiprinātā uzbudināmībā un nogurdināmībā (sk. *astēnija*). Tai raksturīgi dažādi funkcionāli iekšējo orgānu darbības traucējumi — sāpes un sajūtas sirds rajonā, var būt elpas trūkums, bieži ir gremošanas traucējumi, menstruāciju traucējumi, dermatīts un

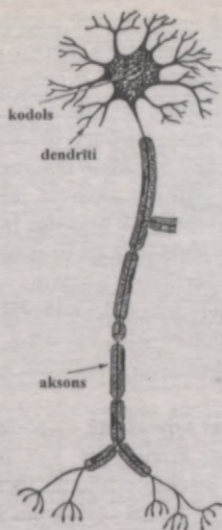
ekzēma. Reizēm ▲ ietvaros var būt seksuāli traucējumi (sk. *neirotikiskie traucējumi*).

neiroglija (sinonīms — glija; gr. *glia* — līme, līmveidīga viela) — īpatnējas šūnas, kas nervu sistēmā pilda saistaudu lomu. ▲ šūnas balsta nervu šūnas un to izaugumus, veido robežslāņus starp neironu sakopojumiem un nervu šķiedrām, izklāj visus smadzeņu dobumus, piedalās likvora veidošanā, fagocitē bojā gājušās nervu šūnas, veic regulējošu un trofisku (barojošu) funkciju.

neirohumorālā regulācija (lat. *neuro* — nervu; *humor* — šķidrums) — daudzposmu vadības sistēma, kas sastāv no nervu un ķīmiskiem regulācijas posmiem. ▲ sastāv no šādiem secīgiem posmiem: nervu vadība (procesi, kas risinās centrālajā nervu sistēmā), hormonu sintēze (specifiski ķīmiskie procesi, kas notiek endokrīno dziedzeru šūnās un noved pie hormonu molekulu veidošanās), hormonu sekrēcija (hormonu molekulu izdalīšana no sekretorajām šūnām asinīs), hormonu transports (hormonu pārvešana ar asinīm, limfu un starpšūnu šķidrumiem), regulēšanas efekts (hormonu savstarpējā iedarbība ar šūnas reaktīvajām sistēmām, kas izraisa funkcionālās pārmaiņas), humorālā regulatora un tā metabolītu izvadīšana no organisma.

neirolingvistiskā programmēšana (NLP) — mūsdienu aktīvās un direktīvās psihoterapijas veids, kas ir saistīts ar valodas izmantošanu apziņas saturā un uzvedības kontrolē un pārmaiņās. Parasti ▲ dod ļoti izteiktu, bet īslaicīgu efektu.

neirons — nervu šūna, kas ir nervu sistēmas galvenais funkcionālais un struktūrelements. Katrs ▲ sastāv no šūnas ķermeņa (sk. *13. att.*), kas satur kodolu,



13. att. Neirons.

un no diviem vai vairākiem izaugumiem. Īso jeb sīko izaugumu (dendrītu) un garo izaugumu (aksonu) nervgaļi veic vai nu informatīvu signālu uztveres (receptijas) funkciju (tādā gadījumā izaugumu veidojošā nervu šķiedra vada impulsus šūnas ķermeņa virzienā), vai arī sekretē ķīmiskas vielas (neiromediatorus, neurohormonus), ja pa izauguma šķiedru no šūnas ķermeņa impulsi izplatījušies līdz šim nervgalim. Veidojumu, kurā sekretorais nervgalis ir saskarē ar kādas citas šūnas virsmu, sauc par sinapsi.

neiropsiholoģija — psiholoģijas apakšnozare, kas pēta un izvērtē galvas smadzeņu nozīmi augstākajās psihiskajās funkcijās. Viens no ▲ pamatlicējiem ir A. Lurija, kas izstrādāja augstāko psihisko funkciju sistēmveida lokalizācijas principu. ▲ ir vairāki novirzieni — klīniskais, rehabilitācijas, eksperimentālais, psihofizioloģiskais. ▲ sindromu noteikšanai un analīzei tiek izmantoti

speciāli testi. Tie paredzēti kognitīvo procesu izvērtēšanai, kustību un darbības pārbaudei. Tās ļauj noteikt galvas smadzeņu bojājumu lokalizāciju. ▲ pārbaudes rezultāti uzrāda psihisko funkciju traucējumu līmeni un saglabāto zonu izmantošanas iespējas psihisko funkciju rehabilitācijai.

neirotikie traucējumi — (gr. *neuron* — dzisla, nervs) — funkcionāli psihs traucējumi, kas radušies psihisku pārdzīvojamu dēļ. ▲ var izraisīt gan vienreizēji spēcīgi kairinātāji, gan (biežāk) ilgstoša atrašanās psihotraumējošā situācijā, kad kairinātāji var būt vājāki. Neurozes neizveidojas, ja liels sasprindzinājums saistīts ar pozitīvām emocijām (panākumiem lielajā sportā). Visiem ▲ vērojami gan psihiski, gan arī dažādu orgānu funkcionāli traucējumi. Visbiežāk ir palielināts nogurums, uzbudināmība, mainīgs garastāvoklis, miega traucējumi, strauja novājināšana, svīšana, nepatīkamas sajūtas sirds rajonā utt. Var rasties arī dažāda rakstura lēkmes, paralīzes, vemšana, atmiņas traucējumi u.c. Atšķirībā no *psihozēm* ▲ nekad nav izteiktas psihopatoloģiskas simptomātikas, saslimušais spēj pareizi novērtēt savu stāvokli un kontrolēt savu rīcību. Parasti izšķir *neirastēniju*, *histēriju*, *trauksmi*. Mūsdienā klīniskajā psiholoģijā jēdziens ▲ gandrīz pilnīgi aizvieto jēdzienu *neirozes*.

neirozes — sk. *neirotikie traucējumi*.

neīstums — sk. *liekulība*.

nenovīdība — sk. *skaudība*.

neofreidisms — virziens amerikāņu psiholoģijā, kura pamatā ir Z. Freida psihanalīze. ▲ izveidojās šā gadsimta 30. gados, pateicoties psihanalītiķu masveida emigrācijai no Eiropas (bēgot no Vācijā pie varas nākušā Hitlera) uz ASV. ▲ pamatlicēji (Ērihs Fromms, Karena

Hornija, Harijs Salivens) atšķirībā no Z. Freida pievērsa lielāku uzmanību sociālajiem faktoriem personības veidošanās un attīstības procesā, saglabājot Z. Freida pieņēmumu par *bezapziņas* nozīmi darbības regulācijā un *bezapziņas* izpratnē.

nervs — nervu šķiedru kopums, kas apņēmts ar vienu ar āreju apvalku. ▲ iedalās: 1) jušanas ▲, kas vada impulsus no receptoriem uz *centrālo nervu sistēmu*; 2) kustību ▲, kas vada impulsus no galvas vai muguras smadzenēm uz darba orgāniem; 3) jaukta tipa ▲, kas ietver kā jušanas, tā arī kustību šķiedras.

nervu anoreksija — sk. *anoreksija (anoreksia nervosa)*.

nervu sistēma — visu nervu elementu (nervu šūnu (sk. *neirons*) un *neiroglijas* šūnu) un specifisku struktūru (smadzeņu apvalki, dobumi, šķidrums) kopums. ▲ pamatfunkcijas ir informatīvu signālu uztvere no organisma iekšējās un ārējās vides, informācijas analīze, organisma fizioloģisko funkciju vadība (regulācija), arī informācijas jaunrade. Cilvēkam ▲ iedalās perifērajā un *centrālajā*. Perifērā daļa sastāv no *somatiskās* ▲, kas nodrošina visu *eferentāciju* un vada visu skeleta muskulatūras darbību, un *vegetatīvās* ▲, kura vada visu iekšējo orgānu un asinsvadu darbību. *Centrālā* ▲ ir nervu šūnu sakopojums, kas veido muguras un galvas smadzenes un veic visas perifērās nervu sistēmas darba visas aferentācijas analīzi un regulāciju.

nervu sistēmas funkcionālais stāvoklis — organisma nervu sistēmas raksturojums esošajā laika brīdī. ▲ ir regulējošo mehānismu sistēmveida atbilde, kas nodrošina organisma funkcionēšanas atbilstību konkrētās mainīgās vides prasībām.

nesekmība — skolotāju nepieciešamo prasību neizpildīšana mācību procesā, kad skolēns regulāri saņem neapmierinošas atzīmes un līdz ar to atpaliel mācībās, nevar turpināt mācīšanos, lai saņemtu nepieciešamo dokumentu par attiecīgo izglītību. Dažreiz, lai objektīvāk novērtētu, cik sekmīgs ir skolēns un kādas zināšanas un prasmes viņam ir, lieto speciālus standartus — testus. Tas regulāri notiek ASV skolās un daudzās Eiropas valstīs. Parasti ▲ negatīvi ietekmē pašcieņu un bremzē garīgo izaugsmi.

nesekmības novēršana — pedagoģisko pasākumu komplekss, kas vērstas uz mācāmā priekšmetisko un sociālo spēju attīstību, kā arī vērtēšanas sistēmas pamatu mainīšanu no interindividuālā salīdzinājuma uz introindividuālu. Ļoti efektīvs ▲ līdzeklis ir *grupu mācība*.

norma (lat. *norma* — vadošais pirmsākums, noteikums) — vispāratzīts un konvencionāli pieņemts paraugs, uzvedības vai rīcības šablons. ▲ raksturo izplatība un tipiskums. Sakarā ar to psiholoģijā ▲ ir galvenokārt statistiska nozīme, kas raksturo īpašību kvantitatīvo tipisko rādītāju. Šis rādītājs reprezentē attiecīgās sociālās grupas darbību un to var izmantot kā pamatu indivīdu salīdzinājumam. Visbiežāk testēšanā ▲ saista ar centrālo tendenci, pieskaitot vienu vai divas standartnovirzes, kas kopā veido lielas izlases darbības rezultātu vislielākās izplatības diapazonu (kur ietilpst apmēram 75% no visiem saņemtajiem pētāmajiem darbības rezultātiem). Jebkura testa standartizācija obligāti paredz šādas ▲ aprēķināšanas procedūru. Parasti ▲ veidojas stihiski, pamatojoties uz *tradīciju, audzināšanas, atdarinājuma* un *pieradumu* pamata kā sociālās kopienas dzīves un

- mijiedarbības nepieciešamība. Sk. arī *noteikumi*.
- norma, sociālā** — tas, ko rakstītā (formālā) vai nerakstītā (neformālā) veidā sagaida no katra grupas (vai sabiedrības) locekļa. ▲ ir svarīgākā indivīda pašregulācijas vadlīnija, īpaši — atrodoties konkrētajā grupā. ▲ ievērošana sekmē grupas stabilitāti, bet vienlaikus pieprasa indivīda personisko vēlmju, interešu pielāgošanu (konformitāti), saskaņošanu ar grupas prasībām.
- normas, ideālās** — normas, ko cilvēks pats veido sev uz sava ideāla pamata. Daži filozofi uzskata, ka atšķirībā no sociālajām normām, kuru ievērošana raksturo cilvēka morāli, ▲ ievērošana raksturo nākamo morāles apziņas pakāpi — tikumību. Atšķirībā no sociālajām normām, kas paredz ārējo, *sociālo kontroli* un citu cilvēku vērtējumu par to, cik pozitīva vai negatīva ir indivīda darbība, ▲ paredz tikai paškontroli un pašvērtējumu, kurš bieži var būt daudz stingrāks nekā citu cilvēku vērtējums.
- noskaņojums** — emocionālā gatavība darbībai vai sākumgarastāvoklis. ▲ noteic cilvēka mobilizāciju un iesaistīšanu darbībā. Darbības procesā ▲ var būtiski mainīties.
- noslēgtība** — īpašība, kas raksturo cilvēka nespēju izteikt savas jūtas un attieksmi. Dažreiz cilvēki paši mokās un pārdzīvo šo nespēju kā trūkumu, dažreiz uztver šo īpašību par *normu*.
- nostādne** — neapzināta gatavība perceptīvai, intelektuālai vai praktiskai darbībai, kas veidojas uz pieredzes pamata un vairāk vai mazāk nodrošina darbības virzību, intensivitāti un citas funkcionālās īpatnības. Jēdziens ▲ (*Einstellung*) tika ieviests 20. gs. sākumā Virburgas psiholoģiskajā skolā, lai aprakstītu uzdevuma noteicošo nozīmi,

- un kļuva par centrālo psiholoģisko jēdzienu D. Uznavdes teorijā. Parasti ▲ parādās kā darbības inerce un var izpausties tikai tad, kad notiek darbības bremzēšana. Ļoti liela nozīme ir sociālajām ▲ *sociālajā perceptijā* un sociālo attiecību veidošanā. Visi *pieradumi* balstās uz dažādu līmeņu ▲.
- nostiprināšanās** — jebkādu iemaņu un zināšanu apguves iestrādāšanas stadija, kad iemaņas un zināšanas tiek labi iegaumētas un tās ir iespējams atkārtot jebkurā vajadzīgajā brīdī.
- noteikumi** — sociālās sadzīves reglamentācija formālā (rakstiskā) vai neformālā (mutiskā) veidā, kas veidojas uz konvencionālā pamata ilgstošā saskaņošanā kopienu vai grupu ietvaros. Tieši ▲ ievērošana nodrošina cilvēka darbības novērtējumu kā pareizo. Parasti reāla ▲ apgūšana sākas pirmsskolas vecumā spēļu (lomu) ietvaros, kā arī mērķtiecīgas audzināšanas un mācīšanas procesā. Sk. arī *norma*.
- noturība** — darbības pastāvīgums nelabvēlīgos apstākļos.
- novēšana** — sk. *profilakse*.
- novērošana** — mērķtiecīga sistemātiska indivīda vai grupas uzvedības apsekošana konkrētos apstākļos. ▲ ir viena no psiholoģijas galvenajām metodēm. ▲ paredz mērķtiecīgu uzmanības pievēršanu tiem uzvedības aspektiem, kas interesē pētnieku. ▲ vienmēr veidojas pēc noteikta plāna, paredz obligātu precīzu protokolēšanu, kad tiek fiksēts tas, kā dēļ un kā tiek novērots, kā arī iegūtās informācijas apstrādes un interpretācijas shēma. Sociālajā psiholoģijā tiek izmantots paņēmieni iesaistīt novērotāju, kad pētnieks, novērotājs, neizpauž savu nolūku novērot notiekošo, bet ir kā grupas dalībnieks un tādējādi viņam ir iespēja novērot to, kas viņu interesē.

novērtējums — objekta, notikuma vai darbības vērtības noteikšana, izmantojot bināro (apmierina—neapmierina vai labi—slikti) vai kādu citu atzīmju skalu. ▲ kritēriji var būt objektīvi (formalizēti tā, ka katrs, kas tos izmanto, var izdarīt līdzīgu secinājumu), gan arī subjektīvi (kad dažreiz cilvēks nav spējīgs formulēt šo kritēriju).

novirze — sk. *attīstības novirzes*.

nozīme — sociāli noteikta, atbilstoši pieņemtām kultūras tradīcijām vispārināta objekta funkcija vai izskaidrošana, kas raksturo šā notikuma (vai procesa) objektīvo aspektu. ▲ var būt izteikta kā: priekšstatī, jēdzieni, dažādu līmeņu abstrakcijas, idejas, kas izstrādātas cilvēka prakses laikā un objektīvi eksistē un ir “nostiprinātas” valodā. Atšķirībā no ▲, kas ir “virsindividuāla”, A. Leontjevs piedāvā “nozīmi priekš sevis”, otro veidojošo nozīmi saucot par personisko nozīmi (sk. *personiskā nozīme*).

oligofrēnija (gr. *oligo* — maz; *phren* — prāts) — slimību grupa, kam raksturīga galvas smadzeņu (dažreiz visa organisma) attīstības atpalicība, kura ir iedzimta vai radusies agrā bērnībā (līdz 3 gadu vecumam). Sevišķi izteikts ir domāšanas (spriešanas spēju) defekts, pavājinās spējas analizēt un sintezēt; tas visspilgtāk pamanāms apgrūtinātā spējā atšķirt svarīgo no mazsvarīgā un piemēroties neparastiem apstākļiem. Atmiņa parasti ir pavājināta. Uztvere (redze, dzirde, tauste) fizioloģiski bieži neatšķiras no vesela cilvēka uztveres, bet vērtēšanas spēju pavājināšanās dēļ cilvēks nespēj diferencēt nozīmīgo no mazsvarīgā un tāpēc līdzīgos apstākļos iegūst mazāku informāciju nekā veselais. Runas attīstība aizkavēta, emocionālajā dzīvē trūkst augstāko un vairāk diferencēto ētisko un estētisko jūtu:

skaistuma izpratnes, takta, pienākuma, atbildības izjūtas. Gribas sfērā lēmumu pieņemšanā trūkst motīvu cīņas, rīcību nosaka patika vai nepatika. ▲ slimnieki viegli ietekmējami un var nonākt citu, īpaši — negatīvu, personu ietekmē. Var būt arī fiziski defekti. Izšķir trīs oligofrēnijas pakāpes — *idiotiju*, *imbecilitāti*, *debilitāti*. *Debilitāte* (lat. *debilis* — nevarīgs, gaudens) — vieglākā garīgās atpalicības pakāpe. Slimnieki parasti spēj labi piemēroties dzīvei, un reizēm rodas grūtības (piemēram, ekspertīzē) debilitāti konstatēt. Raksturīgākie ir spriešanas traucējumi, kas izpaužas grūtībās produktīvi, radoši domāt. Abstraktie jēdzieni paliek nesapraستی. Slimniekiem grūti savaldīt, apspiest savas elementārās tieksmes. Rīcība netiek pietiekami apdomāta, slimnieki viegli ietekmējami, nereti — impulsīvi. Šādus bērņus māca īpašās skolās — palīgskolās. *Idiotija* (gr. *idioteia* — nezināšana) — smagākā garīgās atpalicības pakāpe. Slimniekiem stipri pavājināta reakcija uz apkārtējās vides kairinājumiem vai atbildes reakcijas ir nemērķtiecīgas un neadekvātas situācijai. Trūkst artikulētas valodas, atsevišķu lietoto vārdu nozīmi slimnieki paši īpaši nesaprot, no apkārtējo cilvēku runas uztver nevis tās saturu, bet balsis intonāciju. Emocijas ir vāji attīstītas un saistās galvenokārt ar fizisko vajadzību apmierināšanu. Reizē bieži novēro fiziskus traucējumus — kaulu sistēmas nepareizu attīstību, kustību traucējumus, neiroloģiskus bojājumus. Slimnieki ir kopjami un uzraugāmi. *Imbecilitāte* (lat. *imbecillus* — nespēcīgs) — izteikta psihiskās attīstības atpalicība, iedzimtas plānprātības vidējā pakāpe. Imbecilam cilvēkam ir mazs vārdu krājums, neskaidra runa. Emocionālās reakcijas

ir labāk attīstītas nekā idiotijas gadījumos (ir pateicības un kauna jūtas, pacients pieķeras piederīgajiem un cilvēkiem, kas pret viņu labi izturas), spēļapgūt pašapkalpošanās prasmes, vienkāršāku fizisku darbu, tomēr viņu praktiskā darbība ir automātiska, šabloniska. Ja mainās apstākļi, rodas apjukums, nedrošība, ir grūti pierast pie pārmaiņām. Slimnieki nav spējīgi dzīvot patstāvīgi, viņiem vajadzīga uzraudzība. Viņi ir viegli ietekmējami, sevišķi viegli padodas negatīvai ietekmei, sliktiem paraugiem un padomiem.

ontogēnēze — psiholoģijā — psihes gēnēze no dzimšanas līdz mūža beigām. ▲ ir *attīstības psiholoģijas* priekšmets. Atšķirībā no 19. gs. priekšstatiem mūsdienu psiholoģijā uzskata psihi par fenomenu, kas rodas tikai indivīda patstāvīgas dzīves gaitā un eksistē tikai sakarā ar indivīda funkcionēšanu. Pārmaiņas ▲ notiek nepārtraukti, un parasti tās iedala kvalitatīvajās un kvantitatīvajās. Pirmajās rodas jaunas struktūras, ko sauc par *psihiskiem jaunveidojumiem*. Pastāv arī tradicionālais uzskats, ka ▲ ir no dzimšanas līdz brieduma vai pilngadības sasniegšanai.

operācijas, formālas — vissarežģītākās domāšanas operācijas, kas, pēc Ž. Piažē, sāk izpausties tikai no 11–12 gadu vecuma un paredz manipulāciju ar zīmēm un vispārinātiem priekšstatiem visās sarežģītības pakāpēs. ▲ apkalpo verbāli loģisko un abstrakto domāšanu. Piemēram, *refleksija* nav iespējama bez ▲. Tas nozīmē, ka diez vai mēs varam uzskatīt bērnu, kam vēl nav ▲ un kas vēl nevar apzināties savas uzvedības tālākās sekas, par cietsirdīgu vai liekulīgu.

operācijas, konkrētas — atgriezeniskās, domāšanas operācijas ar vairāk vai ma-

zāk konkrētiem objektiem, kas, pēc Ž. Piažē, sāk izpausties tikai no 6–7 gadu vecuma. Pēc viņa uzskatiem, tikai šajā vecumposmā bērns ir spējīgs pareizi risināt uzdevumus par kvantuma saglabāšanu, kuri paredz ne tikai darbības atgriezeniskuma saprašanu, bet arī spēju vienlaikus vērtēt objektu pēc dažādiem parametriem.

opponents — 1) formāli (oficiāli) vai neformāli (biežāk) noteikts kāda darba kritiķis; 2) cilvēks, kas aizstāv alternatīvo uzskatu vai pieeju. Parasti tas ir mācību vai zinātniskā darba vērtētājs, kurš ir atbildīgs par mutisku un/vai rakstisku kritiku un piedalās klātienē vai neklātienē diskusijā.

optimisms (lat. *optimum* — vislabākais) — pozitīvs pasaules redzējums un izskaidrojums, pozitīvu pārmaiņu prognozēšana, retāk — uzvedības stils, kas paredz šādu prognozēšanu. ▲ paredz ticību tam, ka pēc būtības cilvēks ir konstruktīvs un viņam (tāpat kā sabiedrībai) nav nepārvaramu pretrunu ar dabu. ▲ veicina arī cilvēka spēku mobilizāciju problēmu pārvarēšanā. Parasti ▲ ir pozitīvi saistīts ar pašcieņu. Pēc M. Seligmāna izskaidrojuma, ▲ var atšķirties pēc: 1) pastāvīguma; 2) plašuma; 3) pēc saistības ar sevi vai ar citiem.

optimizācija — tehnoloģiskā procesa vai darbības uzlabošana, lai sasniegtu ar tādām pašām pūlēm augstāku rezultātu vai līdzīgu rezultātu ar mazākām pūlēm.

optimums — vislabvēlīgāko apstākļu vai nosacījumu kopums.

orientēšana — indivīdam nepieciešamās informācijas meklēšana, lai adekvāti darbotos. Pēc P. Galperina uzskatiem, galvenais psiholoģijas priekšmets ir ▲, jo tikai tajā parādās istā psihes nepie-

ciešamība un būtība (atšķirībā no otras uzvedības puses — mehāniskas izpildīšanas).

paaudze — iedzīvotāju grupa ar nelielu vecumu atšķirību (ne vairāk par 10–20 gadiem), kam ir līdzīga sociāla pieredze (līdzīgas “zvaigznes”, populārā mūzika, sabiedriski notikumi, apģērbu mode u.c.). Parasti cilvēka *identitāte* paredz *identifikāciju* ar savas ▲ pārstāvjiem.

pacietība — noturība pret laika faktoru, gaidīšanu vai monotonu darbību. Atšķirībā no *tolerances* paredz izturību vairāk pret objektīviem faktoriem.

paļāvība uz sevi — 1) cilvēka ticība saviem spēkiem un savām iespējām atrisināt jebkādu savu problēmu; 2) nostādne uz patstāvīgu problēmas atrisināšanu.

palīdzība — neformāla (bez speciāla rīkojuma) labuma darīšana citiem nepieciešamības gadījumā. Dīez vai par ▲ var uzskatīt šo darbību bez nepieciešamības vai ja tā ir pretrunā ar cita cilvēka vēlēšanos. Parasti Rietumu sabiedrībā ir pieņemts piedāvāt citam savu ▲, ja cilvēks redz šo nepieciešamību, bet izpalīdzība notiek tad, ja ▲ objekts piekrīt tam (izņēmumi ir saistīti ar indivīda pilnīgu rīcībspējas zaudēšanu).

pamatojums — darbības vai darbības produktu (vai projektu) nepieciešamības vai adekvātuma pierādījums. Parasti tādām pierādījumiem var būt ekonomiskie, politiskie, garīgie vai arī citi pamati.

parafāzijas (gr. *para* — blakus; *phasis* — runa) — atsevišķu, neparedzētu skaņu, burtu vai vārdu nomainīšana, aizvietošana, pārstatīšana vietām runājot. Artikulācija ir iespējama, bet kļūdaina. ▲ ir divu veidu: burtu — literārā — un vārdu — verbālā.

parafilija — neparasto seksuālo objektu izvēle un/vai izkropļota seksuālā darbība — fetišisms (seksuālais gandarījums, ko gūst no kontakta ar cilvēkiem piederošiem priekšmetiem, piemēram, apģērbi), transvestisms (seksuālais gandarījums, pārgērbjoties pretējā dzimuma apģērbos), zoofilija (seksuālais gandarījums no kontakta ar dzīvniekiem), pedofilija (seksuālais gandarījums no kontakta ar bērniem), nekrofilija (seksuālais kontakts ar līķiem), ekshibicionisms (seksuālais gandarījums, ko gūst no ģenitāliju demonstrēšanas), mazohisms un sadisms.

paralīze (gr. *paralysis* — atslābums) — medicīnā — pilnīga aktīvo kustību zaudēšana ķermeņa daļās sakarā ar bojājumiem galvas smadzeņu garozas zonās, kas saistītas ar kustību izpildi, un kustību ceļos smadzeņu puslodēs, smadzeņu stubnā un muguras smadzenēs.

paranoja (gr. *paranoia* — ārprāts) — psihiatrījā — psihiski traucējumi, kam raksturīgi galvenokārt *murgi* (bez *halucinācijām*), bet kas maz rada pārmaiņas personībā. Murgi ir sistematizēti un ikdienišķa satura. Visbiežāk rodas nepamatota slimīga pārliecība par it kā esošu slimību (sk. *hipohondrija*); greisirdība — par dzīvesbiedra it kā neuzticību; izgudrošanas murgi — par izdarītiem it kā svarīgiem atklājumiem, ko apkārtējie tikai kaut kādu imeslu dēļ nevēlas atzīt un novērtēt; kaitēšanas murgi, kad apkārtējie slimniekam nodara nelielus, bet ļoti konkrētus materiālus zaudējumus (pārsvārā tie rodas gados veciem pacientiem, biežāk — sievietēm). ▲ pakāpeniski progresējot, pacienti ar laiku zaudē interesi par ģimeni, draugiem, savu darbu un sadzīvi, visu viņu domāšanu un rīcību nosaka tikai murgainās domas un attiecīgi

murgainā uzvedība. Saslimušais pret visu izturas nekritiski, par savu maldīšanos nav pārliecināms, tādēļ atsevišķos gadījumos viņa rīcība var kļūt bīstama pašam cilvēkam vai apkārtējiem.

parēze — medicīnā — novājinātas un ierobežotas kustību iespējas sakarā ar bojājumiem galvas smadzeņu garozā, kustību ceļos smadzeņu puslodēs, smadzeņu stumbrā un muguras smadzenēs.

pārliecība — cilvēka noturīgie uzskati, kurus viņš pieņem kā patiesus un īstus (tic tam, ka tikai tādi ir pamatoti). ▲ ir saistīta ar personīgām vērtībām un ietekmi uz vissvarīgāko motīvu izveidošanu. Sk. arī *uzskati*.

pārnese (angl. *transference*) — psihoanalīzē — process, pateicoties kuram nepazīnātas tieksmes pāriet uz citiem objektiem mijiedarbībā ar tiem. ▲ parādās *agrīnās bērnības* tēli ar īpašu, paugstinātu nozīmīgumu. Visbiežāk šis jēdziens ir saistīts ar *psihoanalītisko terapiju*, kad pacienta tieksme tiek vērsta uz psihoterapeitu.

pārspīlēšanas idejas — psihiatrijā — domāšanas traucējumu veids; reāliem faktiem tiek piešķirta nesamērīga, neatbilstoši liela nozīme. Pretēji *murgiem* ▲ ar pierādījumiem uz laiku ir koriģējamas. ▲ biežāk ir psihiskas slimības simptoms, bet tās var būt arī veselam cilvēkam, kas aizrāvis ar kādu ideju un piešķir tai pārāk lielu nozīmi. Piemēram, maniākālā stāvoklī (sk. *mānija*) tiek pārvērtētas savas fiziskās un garīgās spējas, nopelni, iespējas un nākotnes perspektīvas, bet *depresijā* sīkiem un nenozīmīgiem faktiem tiek piešķirta pārmērīgi negatīva nozīme ar pašnīcināšanu; visa apkārtējā situācija tiek vērtēta tumšās krāsās, piemēram, sava veselība (sk. *hipohondrija*).

partnera izvēle — *mīlestības* un *draudzī-*

bas objekta izvēle. Pēc psihoanalīzes priekšstatiem, eksistē tikai divi izvēles varianti: 1) pēc atbalsta principa, kad objekts tiek meklēts atbilstoši pamatattiecībām ar vecākiem, kas balstās uz rūpēm un cenšanos atbalstīt; 2) pēc narcistiskā principa, kad objekts tiek meklēts pēc savas personības parauga. Pēc citiem uzskatiem, visbiežāk notiek izvēle pēc līdzdalības kopīgas darbības ietvaros; pastāv arī daudzi citi izvēles varianti.

pārvarēšana — process un/vai rezultāts, kas samazina iekšējo vai ārējo traucējošo faktoru ietekmi. Parasti nozīmē cilvēka svarīgo mērķu sasniegšanu, neraugoties uz nopietniem šķēršļiem.

pārvarēšanas mehānismi — cilvēka spējas, kas tiek izmantotas, lai varētu pārvarēt radušās problēmas, piemēroties apkārtējās vides iedarbībai vai prasībām, saglabājot iepriekšējos mērķus. Parasti tā ir *stresa* un *frustrācijas* pārvarēšana. Sk. arī *garīgā veselība*. Laba audzināšana un mācīšana paredz mērķtiecīgu ▲ veidošanu un veicināšanu. Sk. *izturība*.

pārvietošana — psihoanalīzē — aizsardzības mehānisms, kas dod iespēju transformēt sajūtas, domas un pārdzīvojumus, kas saistīti ar nemieru radošo objektu, citās sajūtās un domās, kuras ir pieņemamas cilvēkam. ▲ ir virzīta uz priekšmetiem, kas ir saistīti asociāciju secībā.

pasaules izpratne — vispārināts pasaules redzējums, kas veidojas gan uz pieredzes vispārināšanas pamata, gan arī uz pārliecību un jūtu pamata.

pastarpināta izpratne — saprašanas process, kas notiek sociālā mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem, pakāpeniski izmantojot kultūras līdzekļus. Galvenais ▲ instruments, jau sākot ar pirmskolas vecumu, ir valoda.

pašaktualizācija — sk. *pašrealizācija*.
pašapliecināšanās — pusaudžu vecumam raksturīgs jaunveidojums, kas saistīts ar jauna tipa pašapziņas veidošanu un centību pierādīt savu "pilnvērtību". Pusaudzis sāk uztvert sevi kā pilnīgi līdzīgu pieaugušajam un pretendē uz līdztiesību visās savstarpējās attiecībās. Liela daļa pusaudža dzīves tiek pavadīta skolā, kur ▲ iespējas ir diezgan ierobežotas, tāpēc viņš meklē citas iespējas parādīt apkārtējiem cilvēkiem (pirmām kārtām vienaudžiem referentu grupas ietvaros), ka viņi jau ir pilnvērtīgi un nav sliktāki par pieaugušajiem. Parasti pirmajā posmā tas notiek kā ārēja pieaugušo uzvedības īpašību imitēšana (seksuāla mijiedarbība, smēķēšana, alkohola lietošana, īpašu izteicienu izmantošana, meitenēm — kosmētikas un bižutērijas izmantošana, flirts, zēniem — fiziskā vardarbība). Attīstības krīzes laikā ▲ var veicināt novirzes uzvedībā. Sk. arī *attīstības krīze*, *attīstības novirzes*.

pašapliecinošā prognoze (prognozes pašapliecināšanās) — prognoze, kas pati sevi apstiprina. Ja cilvēks noteikti gaida no cita cilvēka vai grupas attiecīgu uzvedību mijiedarbībā ar tiem, tad ar šo sagaidīšanu viņš neapzināti veicina sava priekšstata realizāciju. Šī parādība bija pētāmajās klasēs, kur skolotāji daudz vairāk uzmanības pievērš tiem skolēniem, no kuriem viņi gaida panākumus. ▲ var būt īpaši bīstama fobijas un cita anomālā stāvokļa gadījumā.

pašapmāns — cilvēka saņemtais informācijas pašizkropļošana sakarā ar nevēlēšanos mainīt savus uzskatus un savu darbību. ▲ iemesls var būt gan motivācijas trūkums (slinkums), gan arī neadekvāti augsts pašnovērtējums vai no-

pietni psihes traucējumi.

pašapziņa — pašapzināšanās struktūra, ieskaitot *Es-tēlu* vai *Es-koncepciju*. ▲ veido apziņas kodolu un veidojas no agras bērnības caur pakāpeniski sarežģītākām diferenciācijām "Es — ne-Es", "Es — citi", "savējie — svešie" utt. Lielākā daļa no mūsdienu psiholoģiskajām metodēm (*intervija, aptauja, tests, stāstījums* u.c.) ir orientēta uz ▲ saturu. Par visinformatīvāko ▲ pētīšanas veidu var uzskatīt Dž. Kellijā "reperuāro režģu" metodi. Pēc psihoanalīzes, ▲ nav pārstāvēti visnozīmīgākie cilvēka motīvi. Pēc citiem uzskatiem, motīvi ir pārstāvēti, bet vissvarīgākie no tiem ir maskēti.

pašaudzināšana — patstāvīga un pastāvīga savu sociālo spēju, ieskaitot pašregulācijas spējas, mērķtiecīga veidošana. Parasti personības veidošana notiek tikai ▲ ceļā. ▲ jāsāk ar savu mantu sakārtošanu un nākamās dienas plānošanu ar tālāku paškontroli par adekvātu izpildi.

pašiepazīšana — savu īpašību un uzvedības kā objektu, kas līdzīgs ar jebkādu citu objektu, izskatīšana. ▲ vislabāk notiek ar psiholoģijas metožu palīdzību.

paškontrolē — viena no galvenajām pašregulācijas spējām. Lielākā daļa no psihoterapijas veidiem paredz ▲ attīstības veicināšanu. ▲ ir viens no *garīgās veselības* kritērijiem. ▲ kā pastāvīga pašregulācijas spēja vislabāk attīstās vecumā no 6 līdz 10 gadiem. ▲ nevar izveidoties bez iepriekšējas sociālas kontroles. Pēc Ļ. Vigotska, uz ārējās komandas pamata, pateicoties *interiorizācijai*, veidojas iekšējā komanda.

pašnāvība — sk. *suicīds*.

pašnoteikšanās — cilvēka patstāvīga savu mērķu un līdzekļu izvēle un savas pozīcijas veidošana attiecībās ar apkār-

tējo vidi. Tas nozīmē, ka cilvēks pats nosaka savu ceļu sabiedrībā un pasaulē un mērķtiecīgi veido savu *attīstības sociālo situāciju*. Pēc filozofiskiem uzskatiem, cilvēka garīgā brīvība un personība izpaužas tieši ▲. ▲ galvenokārt izpaužas problēmsituāciju atrisināšanā, kur cilvēks patstāvīgi pieņem lēmumu un to realizē, ņemot vērā sociālo perspektīvu, savas spējas, kā arī mērķu un līdzekļu savienojamību.

pašnovērošana — sk. *introspekcija*.

pašrealizācija — savu dotību realizācija dzīves laikā. ▲ paredz spēju attīstību tādā līmenī, kas nodrošina nepieciešamos sociālos sasniegumus un sociālo statusu. *Humānistiskajā psiholoģijā* ▲ tiek uzskatīta par galveno dzīves mērķi un motīvu. Ā. Maslova teorijā termina ▲ vietā izmanto terminu "pašaktualizācija".

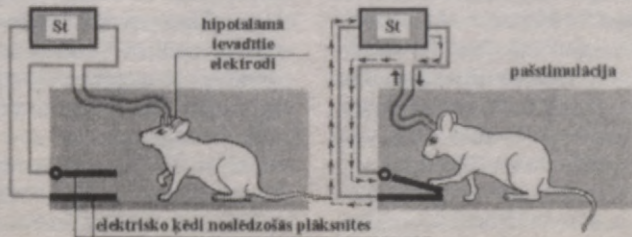
pašregulācija — psihiskais mehānisms, kas nodrošina indivīda uzvedības organizāciju atbilstoši pieņemtajām vērtībām, motīviem un priekšstatiem. ▲ dod iespēju, izmantojot izzināšanas datus, veidot mērķtiecīgu darbību vai atteikties no tās. Tieši ▲ jaunās spējas vislabāk raksturo personības attīstību. Piemēram, dažreiz atturēšanās no tišas vēlēšanās realizācijas nozīmē vairāk nekā nepārdomāta iniciāta.

pašvērtējums — *Es-koncepcijas* pamatkomponents, kas raksturo gan cilvēka

apmierinātību ar sevi kopumā, gan arī ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos. Rietumu sabiedrībā ▲ ir pievērsta ļoti liela uzmanība, jo tieši pozitīvs ▲ (pašcieņa) tiek uzskatīts par galveno pamatu veiksmīgai mācīšanai, darbam, saskarsmei, attīstībai.

pašstimulācija un izbēgšana — eksperimentālais modelis, kas parāda dzīvnieka mēģinājumus nepārtraukti turpināt vai pārtraukt smadzeņu zemgarozas struktūru elektrisko stimulāciju. ▲ laikā izstrādājas un nostiprinās tās kustību reakcijas, kas organismam sniedz vitālās vajadzības apmierinošu rezultātu ("gandarījuma" un "soda" centri). ▲ reakcijas var izstrādāt jebkuram dzīvnieku veidam (pat vēršiem, kas piedalās koridā) un arī cilvēkam (izmantojot neiroķirurģiskas operācijas) (sk. 14. att.).

patība, Es — personības kodols, kas izpaužas gan uzvedībā, gan arī paštēlā, pašvērtējumā un pašizjūtā. Pēc Dž. Mida teorijas, ▲ attīstās divos posmos, kur pirmais ir saistīts ar citu konkrētu cilvēku, bet otrs paredz ▲ veidošanu caur mijiedarbību grupā. Pēc V. Džeimsa, Es var aplūkot kā subjektīvo Es, ko nevar izpētīt, un objektīvo Es, ko var izpētīt zinātniski. Z. Freida teorijā ▲ ir viena no trim pirminstancēm, instinktiņas neapzinātas Id un apkārtējās vides



14. att. Pašstimulācijas un izvairīšanās eksperimentālais modelis.

realitātes starpnieks, kas sastāv no izziņas procesiem, aizsargmehānismiem, sensorās un motorās kontroles. Sakarā ar savu vietu ▲ ir atkarīga no Id, Super-Es un realitātes prasībām, ▲ ir kā galvenais starpnieks, kas pārstāv personības intereses kopumā.

pedagoģiski ielaisti bērni — bērni, pret kuriem lietots nelabvēlīgs audzināšanas stils. Sakarā ar šo neadekvāto audzināšanu var veidoties gan uzvedības traucējumi, gan arī psihosomatiskās slimības. Sk. arī *nelabvēlīgie audzināšanas stili (brīvais, autoritārais, lutināšanas, bez uzraudzības), bērni ar uzvedības traucējumiem, attīstības (traucēto funkciju) korekcija*.

percepcija — sk. *uztvere*.

perseverācija (lat. *persevero* — būt neatlaidīgam, uzmācīgam) — kādas darbības nepamatota, neatlaidīga turpināšana, atkārtošana bez iemesla to darīt. Lasot, runājot, rakstot vairākkārtīgi atkārtoti zilbes, vārdus un domas. Atkārtoti arī kustības. ▲ rodas galvas smadzeņu organisku bojājumu, psihiskās attīstības atpalcības, šizofrēnijas gadījumā.

personība — vadošā psihes instance, kas nodrošina cilvēka lēmumpieņemšanu un atbild uz jautājumu — “Kāpēc cilvēks dara to, ko viņš dara?”. ▲ ir viens no centrālajiem jēdzieniem psiholoģijā. Atšķirībā no jēdziena “individualitāte” ▲ paredz izaugsmi tikai pašaudzināšanas (pašveidošanas) ceļā, kā arī var būt it kā pazaudēta (depersonalizācijas fenomēns) vai sadalīta daļās (▲ sašķelšanās). ▲ sāk veidoties un izpausties ne agrāk par dzīves trešā gada beigām, kad bērns kļūst par vairāk vai mazāk patstāvīgu subjektu sociālā mijiedarbībā, vienlaikus ar gribas un apzinīguma attīstību. ▲ paredz zināmu neatkarību kā no ārējiem kairinājumiem, tā arī no

iekšējam tieksmēm. Pēc Dž. Mida idejas, ▲ paredz spēju atteikties no savas pieredzes. Pēc šā jēdziena būtības ir skaidrs, ka nav iespējams dalīt cilvēkus tādos, uz kuriem var attiecināt šo jēdzienu (kā goda nosaukumu), un tādos, uz ko nevar attiecināt. Jebkurš cilvēks izpaužas kā ▲ tad, kad viņš pieņem un realizē patstāvīgi pieņemtu lēmumu atbilstoši saviem ideāliem un vērtībām. ▲ var raksturot tikai ar savām *sociālajām attiecībām* un darbības *motivāciju*. Ļoti bieži jēdziens ▲ ir izmantots kā tīri sakopojošs jēdziens, kas ietver sevī visu psihi vai sakrīt ar individualitāti. Jāteic, ka angļu valodā eksistējošais termins “*Personality*” vairāk atbilst terminam “individualitāte”.

personības attīstība — personības tapšana *ontogēnēzē*. Lielākā daļa no psihes attīstības vecumposmu periodizācijām (Z. Freida, E. Eriksona, D. Elkoņina un citu darbos) balstās tieši uz ▲ pamata. Personība sāk veidoties un izpausties dzīves trešā gada beigās, kad bērns, realizējot savas vēlmes, sāk ņemt vērā sociālos apsvērumus (prasības, noteikumus, cerības). ▲ jāatzīmē divas līnijas: a) jaunveidojumi kā jaunas darīšanas iespējas; b) jaunveidojumi kā jauni pašregulācijas mehānismi, kuri nodrošina sociāli nepieņemamās aktivitātes kavēšanu (atteikšanās no savām vēlmēm vai labvēlīga momenta sagaidīšana, kad šo vēlmi ir iespējams izteikt). Parasti par ▲ sāk runāt “trīsgadīga bērna krīzē”, kad bērns sāk aktīvi pretoties pieaugušā mēģinājumiem viņu vadīt. Tomēr visvairāk par ▲ ir iespējams pateikt tad, kad indivīdam nākas atteikties no patīkamām un pieejamām lietām. Pēc Ļ. Vigotska viedokļa, ▲ eksistē kā stabilie posmi, tā arī kritiskie posmi, kur arī notiek gal-

venās pārmaiņas. Neapšaubāmi, ka bērns vai pieaugušais kritiskajā posmā kļūst daudz nervozāks, vairāk aizkaitināms nekā stabilajā posmā. Pēc E. Eriksona uzskata, ▲ notiek, pateicoties katra vecumposma specifisko galveno pretrunu atrisināšanai.

personifikācija (lat. *persona* — personība; *facere* — darīt) — iemiesošana, cilvēcisko īpašību piešķiršana priekšmetiem, dabas parādībām un atsevišķiem jēdzieniem.

pessimisms (lat. *pessimus* — vissliktākais) — negatīva nākotnes prognozēšana. Paredz tādu pasaules redzējumu, kurā civilizācija nes ļaunumu dabai un sabiedrībai. Dažreiz tā ir īpaša aizsargāšanās no neveiksmēm tagadnē un nākotnē.

pieaugušā periods — dzīves daļa, sākot no seksuālā brieduma līdz nāvei. Bieži ▲ iedala trijās daļās: 1) agrais ▲ no 18–20 līdz 44 gadiem; 2) vidējais ▲ no 45 līdz 64 gadiem; 3) vēlāis ▲ no 65 gadiem līdz nāvei. Mūsdienu zinātne uzskata, ka psihs attīstība notiek ne tikai pirms ▲, bet līdz mūža beigām, turklāt katrā periodā savdabīgi.

pieķeršanās mātei — visagrākā saikne ar māti (vai viņu aizvietojošo personu), kas nosaka galvenās bērna spējas un vajadzības. Vienu no vadošām ▲ teorijām izveidoja psihologi Dž. Bolbija un M. Einsvorte. Šī teorija paredz primāro un sekundāro pieķeršanās objektu, kur par primāro pirmā gada otrajā pusgadā var kļūt kā māte, tā arī viņu aizvietojošā persona. Ja primārais objekts nodrošina bērnam drošību, uzticību un pārliecību, tad viņš ir spējīgs un gatavs veidot sekundārās pieķeršanās un attiecības. Parasti jau pēc septiņiem mēnešiem zīdaiņi diezgan smagi pārdzīvo atraušanos no pieķeršanās objekta.

pieņemšana, emocionālā — cita cilvēka kā unikālas un cienījamas personības emocionāla uztvere. ▲ ir nepieciešama katram psihologam un citiem speciālistiem, kuru darbs saistīts ar cilvēkiem.

pievilcība — pozitīva attieksme, ko viens cilvēks izjūt pret otru. ▲ noteicošie faktori mainās atkarībā no tā, cik ilgi cilvēki ir pazīstami. Sākotnēji galveno lomu spēlē cilvēka ārējais izskats un fiziskā klātbūtne (sēž vienā solā, kopējs ceļš uz mājām, dzīvo vienā istabā utt.), vēlāk svarīgāka kļūst līdzība uzskatos, interesēs, gaumēs u.c. Pēdējais noteicošais ir savstarpējās papildināšanas princips.

pirmsskolas vecums — vecumposms no *agras bērnības* līdz *jaunākajam skolas vecumam* (3–6–7 gadi). Daži psihologi ▲ nosauc par *rotaļu* periodu, ņemot vērā to, cik liela nozīme ir ▲ bērnu attīstībā rotaļai. D. Elkoņins uzskata, ka vissvarīgākais rotaļas veids ir sīzētiska lomu spēle, kur bērni attēlo sociālus personāžus (neraugoties uz to, vai tie ir reāli vai pasaku varoņi) un sociālo mijiedarbību. Tā kā ▲ notiek rotaļu satura sarežģīšana no vienkāršām kustību rotaļām līdz spēlēm pēc noteikumiem, ir pamats runāt, ka tieši rotaļās notiek sociālās normas apgušanas un gribas veidošanas pirmais posms. ▲ rotaļa integrē “vēlmju karaļvalsti” ar sociālo nepieciešamību un atbilstību, pateicoties sociālo lomu funkcijām un noteikumiem. Šajā vecumā var sākt attīstīties *empātija*, spēja līdzpārdzīvot un palīdzēt citiem, ja to veicina un organizē audzinātāji un vecāki. Par labākajiem līdzekļiem šo uzdevumu risināšanā ir uzskatāmas spēles — pasakas vai spēles ar mājas darbu sīzētu, kas pakāpeniski pāriet nopietnā pašapkalpošanās dar-

bībā. Skaidrs, ka šādu uzdevumu risināšanai jābūt nodrošinātai ar pastāvīgu pieaugušo *atgriezenisko saiti*. Pēc Ž. Piažē, bērni ▲ vēl nav spējīgi apzināties, ka eksistē pasaules daudzveidība, redzējumu un interešu nesakritība, viņiem nav loģiskās operācijas un kvantuma saglabāšanas principa. Tajā pašā laikā ļoti būtiski attīstās tādas domāšanas operācijas kā klasifikācija, seriācija un notiek praktisko darbību pāreja uz mēģinājumu darbību. Mūsdienų pētījumi liecina, ka priekšstati par to, ka bērnam ▲ piemīt domāšanas *egocentrisms*, ir pārspilēti. Bērns ir spējīgs saprast cita cilvēka redzējumu un just viņam līdzī. Liela nozīme iztēles un estētisko spēju attīstībai ir zīmēšanai, kopīgām dejām un dziesmām.

plānošana — spēja un/vai process, kas nodrošina uzvedības pakāpeniskumu, posmsecīgumu, mērķtiecīgumu un efektivitāti. Parasti ▲ darbība ir ne tikai ļoti svarīgs mācīšanas produkts, bet arī ļoti svarīgs līdzeklis, ar kura palīdzību cilvēks var reāli apgūt savu uzvedību un attīstīt savas pašregulācijas spējas.

plānprātība — pavājināta psihiskā darbība, kam raksturīgas pārmaiņas visā personībā. Plānprātība var būt iedzimta (sk. *oligofrēnija*) vai iegūta dzīves laikā (t.s. demence), ko izraisa organisks CNS slimības. Par plānprātību var runāt tikai tajos gadījumos, kad domāšanas traucējumi ir primāri un nav nekādu citu patoloģiju — *murgu, halucināciju, aptumšotas apziņas* — fenomenu.

pornogrāfija (gr. *pornē* — izvirtule, netikle; *graphō*) — Senajā Grieķijā publiski izmantojamo sieviešu sadzīves apraksts; vēlāk — nepieklājīgu, nekautrīgu scēnu atainojums kārdinošā for-

mā, lai veicinātu kaislības un seksuālas tieksmes; arī literatūra, māksla, foto, kino un videoprodukcija, kas pakļauta šādam mērķim.

posmsecīgā kontrole — pakāpeniska darbības vai darbības produkta izskatīšana (soli pa solim) pēc zināma parauga vai rezultāta. Parasti par ▲ runā tad, kad katrs nākamais posms ir sarežģītāks par iepriekšējo.

posttraumatiskā stresa traucējums — psihiska reakcija uz ārkārtēju, briesmīgu notikumu, piemēram, zemestrīci, ugunsgrēku un citiem negadījumiem, kuros iet bojā cilvēka tuvākie radnieki, draugi vai tiek lauza visa sociālā kārtība. ▲ izpaužas laikā un telpas dezorientācijā, sapņu briesmās, lielā uztraukumā, sāpīgās atcerēs, nomāktā stāvoklī utt. Sk. arī *izdzīvošanas sindroms*.

pozitīva pastiprināšana — vēlams reaģēšanas vai aktivitātes regulāra apbalvošana ar cilvēkam pievilcīgu morālu vai materiālu balvu, kuras iespējama veidojas saikne starp attiecīgo rīcību un iespējamo balvu. Viena no audzināšanas un mācīšanas metodēm vai paņēmieniem.

pretdarbība (vāc. — *Genbesetzung*) — psihoanalīzē — forma, kādā izpaužas Es pretošanās primāro tieksmju spēkam. ▲ ietekmē *libido* tā, ka notiek tā *sublimācija*.

pretenziju līmenis — personības īpašība, ko nosaka personības pašvērtējuma līmeņa un uzdevumu grūtības pakāpes izvēle, uz kuru pretendē darbības subjekts, un mērķi, ko tas sev izvirza. ▲ jēdziens tika ieviests mūsu gadsimta 30. gados K. Levina skolā, un tas tika pētīts F. Hoppes eksperimentos. Eksperimentālās situācijas mērišanā tiek ņemts vērā ▲ augstums, noturīgums, kā arī adekvātums. Turklāt vēlamo sa-

snieguma līmeni var aplūkot kā ideālo mērķi, bet reakcija uz veiksmi un neveiksmi katrā dotajā darbības momentā nosaka reālo mērķi un ▲ adekvātuma un noturīguma pakāpi.

pretestība (vāc. — *Widerstand*) — psihoanalīzē — uzvedība, kas traucē cilvēkam iepazīties ar savu *bezapziņas* saturu, nostādne neieļauj *apziņā* izspiestās bezapziņas vēlēšanās, arī tādas, kas it kā jau ir atklātas *psihoanalīzes* procesā. Izpaužas psihoanalītiskajā praksē kā klienta ▲ terapeitam (kritika, atteikšanās no sadarbības utt.).

pretošanās (angl. — *oppositional behaviour*) — primāri parādās trīsgadīgā bērna krīzē kā mēģinājums noskaidrot savas darbības un brīvības īsto robežu un izcīnīt tiesības uz patstāvību. Vēlāk izpaužas kā cīņa par cieņu un aktīvo lomu sociālajā mijiedarbībā.

pretpārnese — psihoanalītiķa neapzināto reakciju kopums, kas vērstas uz klienta personību un īpaši uz klienta *pārnesi*.

priekšapziņa (vāc. — *Vorbewusste*) — jēdziens psihoanalīzē, kas apzīmē tās neapzinātās asociācijas, tēlus, emocijas utt., kuras atšķirībā no *bezapziņas* var tikt apzinātas. Z. Freida ieviests jēdziens, kas apzīmē zonu starp *zemapziņu* un *apziņu*, kuras saturs nav apzināts šajā brīdī, bet var būt pieejams *apziņai*. Tā var būt gan aizmirsta iecere, gan arī automatizētas prasmes. ▲ ir atdalīta no *bezapziņas* ar cenzūras palīdzību, kas ielaiž ▲ *bezapziņas* saturu, tikai — transformētā veidā.

priekšstats — uzskatāms tēls, kas iepriekš uztverts un dotajā momentā nedarbojas uz priekšmeta jūtu orgāniem, notikumiem. Salīdzinājumā ar *eidētiskajiem tēliem* ▲ tēliem vairāk ir raksturīgs noteiktums un skaidrība ("bālums"), tie ir fragmentāri (parāda

atspoguļoto tekstu dažādu daļu ar dažādu skaidrības pakāpi vai arī neparāda vispār). ▲ vienlaikus tiek atspoguļotas tās objekta īpašības, kas ilgstošā iedarbībā atrodas ārpus redzeslauka (piemēram, neredzamās istabas sienas, sk. *kognitīvās kartes*). Par galveno ▲ raksturīgāko tiek uzskatīts *vispārinājums*. Atkarībā no vispārinātības pakāpes izšķir vienīgos un kopīgos ▲, turklāt pirmie ir konkrētāki un individuālāki, bet pēdējie — shematiskāki un abstraktāki. ▲ vispārinātība satuvina tos ar abstraktiem jēdzieniem, bet atšķirībā no tiem priekšstats vispārināti tikai objektu vai parādību klases uzskatāmie raksturojumi. ▲ piemīt dažāda modalitāte. Psihologijā apskata redzes, dzirdes, taustes, motoros (kustību) u.c. ▲ veidus.

principialitāte — īpašība, kas raksturo cilvēka pastāvīgas, uz garīgiem ideāliem (vērtībām) balstītas prasības pret sevi un citiem.

proaktīvā bremzēšana (kavēšana) (lat. *pro* — iepriekš; *activus* — darbojošais) — nesens iegaumēta materiāla atceršanās pasliktināšanās iepriekš iegaumētā materiāla ietekmē. ▲ parādību 1927. gadā atklāja R. Vitni. Šī parādība ir novērojama tajos gadījumos, kad materiāla iegaumēšanu un atcerēšanos ietekmē cita materiāla iegaumēšana. ▲ stiprums ir proporcionāls iepriekš iegaumētā materiāla iegaumēšanas stiprumam (stabilitātei), tās apjomam, kā arī abu materiālu līdzīguma pakāpēm (piemēram, mutiskais materiāls izraisa spēcīgāku ▲ efektu nekā tēlainais, ja nākamais materiāls arī ir mutiskais).

problēma — 1) līdzekļu trūkums mērķu sasniegšanai; 2) plaša vai pretrunas starp priekšstatiem, kas jāpārvar. 1. gadījumā

atbilst sadzīvīkam priekšstatam par ▲ un paredz praktiskā rezultāta sasniegšanu, bet 2. gadījumā — zinātniskam priekšstatam un ▲ atrisināma, izprotot objekta būtību un/vai atrodot likumsakarības.

problēmmācības — mācīšana, kas balstīta uz problēmas izvirzīšanu un atrisināšanu. ▲ ir viena no piecējām, kā izmanto dabisko interesi pret dīvainiem, pretrunīgiem un nesaprotamiem objektiem.

problēmsituācija — situācija, kas veicina problēmas formulēšanu un atrisināšanu.

process — sociālās vai dabas parādības dinamikas izskatīšana, notikumu norise.

profesioграмма — saraksts, kurā ir uzskaitītas noteiktas profesijas sociāli ekonomiskās, ražošanas un tehniskās, sanitāri higiēniskās, psiholoģiskās un citas pamatīpatnības, kā arī prasības, ko attiecīgā profesija izvirza darbiniekam. Svarīga ▲ daļa ir *psihogramma*. ▲ saturs un apjoms ir atkarīgs no nolūka, kādā tiek veikta profesijas izpēte (psihogrāfija). Šādi nolūki var būt *profesionālā atlase*, *profesionālā orientācija*, *profesionālā konsultācija*, rūpnieciskā mācība, darba režīma un apstākļu racionalizācija u.c. Psiholoģijas nozare, kas nodarbojas ar ▲ izstrādāšanu, ir *darba psiholoģija*.

profesionālā atlase — zinātniski pamatota kādu cilvēku izvēle noteikta veida profesionālai darbībai, kas pamatota ar viņu *profesionālās piemērotības* novērtējumu. ▲ tiek veikta, vienlaikus ņemot vērā vairākus dažādus kritērijus — sociāli demogrāfiskos, izglītības, kvalificētības, medicīniskos, psihofizioloģiskos, psiholoģiskos u.c. Psiholoģiskā ▲ (atlase pēc psiholoģiskajiem kritēri-

jiem) pamatojas uz profesionāli svarīgu psiholoģisko īpašību novērtējuma. *Profesionālo piemērotību* nosaka ar *psihodiagnostiskām* metodēm, kā arī ar imitēšanas *eksperimenta* palīdzību, kurā tiek modelēti reālās profesionālās darbības fragmenti, situācijas, posmi un tiek veikta katra pretendenta sekmības rādītāju objektīva reģistrācija. ▲ tiek veikta arī dažās izplatītās profesijās tajā gadījumā, ja darba tirgū ir ievērojams piedāvājuma pārsvars pār pieprasījumu (piemēram, augsta bezdarba gadījumā). Iepriekšējais ▲ posms ir attiecīgo profesiju *profesioigrammu* un *psihogrammu* izstrādāšana. Ar psiholoģiskās ▲ veikšanu nodarbojas *darba psiholoģijas* speciālisti.

profesionālā orientācija — zinātniski pamatots palīdzības sniegšanas kompleks profesijas izvēlē, ņemot vērā cilvēka spējas un intereses, kā arī sabiedrības prasības pret dažādām profesijām un sociālo pieprasījumu. Galvenais ▲ objekts ir jaunatne un personas bez noteiktas profesijas. ▲ ietver: 1) profesionālo informāciju, kā nolūks ir motivācijas veidošana pret profesijām, pēc kurām sabiedrībai ir vislielākais pieprasījums, kā arī informēšanu par dažādu profesiju īpatnībām un prasībām pret darbiniekiem; 2) profesionālu konsultāciju, kuras nolūks ir sniegt palīdzību profesijas izvēlē, veicot pretendenta psiholoģisko izpēti un dodot viņam konkrētas rekomendācijas, pamatojoties uz iegūto datu salīdzināšanu ar profesiju *psihogrammām*. Daudzās valstīs ir izveidoti ▲ centri, kuru darbību subsidē pati valsts.

profesionālā piemērotība — cilvēka īpašību atbilstība noteiktas profesijas prasībām, kas izvirzītas, lai sasniegtu sabiedriski pieņemamu profesionālās

darbības efektivitāti, pastāvot pieprasījuma konjunktūrai un darba tirgus piedāvājumam. Izšķir absolūto un relatīvo ▲. Ar absolūto ▲ saprot piemērotību tām profesijām, kurās nepieciešamas speciālas individuālas īpašības (spējas), piemēram, muzikālā dzirde mūziķiem un izpildītājiem. Relatīvā ▲ attiecas uz tādām profesijām, kuru apgūšana ir sasniedzama praktiski jebkurai veselam cilvēkam. Šādas profesijas ir vairāk masveidīgas. Atkarībā no apstākļiem ▲ var vērtēt pēc dažādiem kritērijiem: medicīniskiem (fiziskā sagatavotība, redzes, sirds un asinsvadu sistēmas stāvoklis u.c.), psihofiziskiem un psiholoģiskiem (*tremora* lielums, *sensomotoro reakciju* ātrums, *uzmanības, atmiņas, intelekta, motivācijas* u.c. raksturojumi), sociāli demogrāfiskiem (dzimums, vecums, izglītība u.c.), kvalificētības (vispārējās un speciālās sagatavotības līmenis, ko nosaka, ņemot vērā eksāmenu un citu pārbaudījumu rezultātus) u.c. ▲ psiholoģiskajā novērtējumā nereti izmanto *psihogrammas* un *psiholoģiskos testus*, kas ļauj izmērīt individuālās psiholoģiskās īpatnības, tai skaitā arī profesionāli nozīmīgas spējas. ▲ ir arī darbinieka pieredzes un motivācijas funkcija, t.i., tā formējas profesijas apgūšanas procesā, ja ir pozitīva motivācija pret attiecīgo profesionālās darbības veidu.

prognozēšana (gr. *prognosis* — paredzēšana) — indivīda nākotnes tēla izveidošana (priekšlaicīga īstenības atspoguļošana). ▲ ir virzīta uz gaidāmās subjekta uzvedības noteikšanu apkārtējā vidē, pamatojoties uz pagātnes un īstenības procesiem. ▲ vienmēr ir varbūtējs raksturs, t.i., nodrošina nākotnes redzējumu ar tādu vai citādu varbūtības pakāpi.

projekcija (lat. *projectio*) — *psichoanalīzē* par ▲ sauc tādu *aizsardzības mehānismu*, kad cilvēks savas pašam nepieņemamās īpašības, ieceres un domas piedēvē citam cilvēkam. Piemēram, cilvēks savas nepieņemamās īpašības atrod otra cilvēka raksturā un/vai uzvedībā; dažreiz cilvēki, kas dēvē citus par slinkiem, attiecina uz citiem savas nepazinātās tieksmes izvairsties no darba. Vienlaikus cilvēks noliedz, ka šī īpašība piemīt viņam pašam. Ņemot vērā ļoti lielu ▲ izplatību, psiholoģijā izveidoti speciāli projektīvie testi, starp kuriem vispopulārākie ir TAT (tematiskās apercepcijas tests) un H. Roršaha tests. Šajā testu grupā ietilpst arī gandrīz visi zīmējumu testi ("Cilvēks", "Mana ģimene", "Neeksistējošs dzīvnieks" u.c.). ▲ pastiprina cilvēku savstarpējās uztveres subjektīvo raksturu.

projekctēšana — vēl neeksistējoša objekta vai darbības modelēšana.

psihastēnija (gr. *psychē* — dvēsele; *asthēneia* — vājums, nespēks) — psihs darbības traucējumi, kas izpaužas gan personības disharmonijas — *psihopātijas* —, gan *neirotisko traucējumu* formā. Psihastēnisko psihopātu raksturo nedrošība, svārstīgums, bailīgums, pastāvīga tieksme šaubīties, grūtības pieņemt lēmumu. ▲ *neirotisko traucējumu* formā ir slimība, kas rodas pēc psihotraumas un izpaužas kā uzmācību (obsesīvi kompulsīvais neirotiskais traucējums) traucējums. Mūsdienų klīniskajā psiholoģijā uzmācību traucējumi tiek apskatīti trauksmes traucējumu ietvaros. Tie var rasties pat pēc niecīgas intensitātes psihotraumas. Ja *uzmācības* turpinās ilgi, psihastēniskās rakstura īpašības vēl vairāk saasinās — padziļinās nedrošības izjūta, neticība saviem spēkiem, nespēja pieņemt konkrētu lēmumu.

psihe — indivīda spēja aktīvi (ar savu uzvedību) atspoguļot apkārtējo vidi psihiskā tēla veidā un regulēt, pateicoties tās atspoguļošanai, savas dzīvības norisi un savas attiecības ar vidi. Pēc A. Leontjeva, jau primārā un vienkāršākā psihiskā parādība — jūtīgums — paredz indivīda spēju reaģēt ne tikai uz bioloģiski (vitāli) nepieciešamiem kairinātājiem, bet arī uz tiem, kuri paši par sevi neapmierina vitālās vajadzības, bet signalizē (ziņo) par bioloģiski nozīmīga objekta parādīšanos. A. Leontjevs izdala trīs ▲ attīstības pakāpes dzīvnieku pasaulē: 1) sensorā ▲ kā spēja reaģēt uz vienkāršiem kairinājumiem, piem., gaismu, temperatūru, kustību virzienu u.c., kas raksturīga tikai tik vienkāršiem dzīvniekiem kā kukaiņi; 2) perceptīvā ▲ kā spēja reaģēt uz objektu ar dažādām īpatnībām, veidojot tēlu; 3) intelektuālā ▲, kura raksturo tikai augstāko dzīvnieku divposmu uzdevumu risināšanu (piemēram, pērtiņu uzvedību). Cilvēka ▲ paredz ne tikai indivīda pielāgošanos videi un izdzīvošanu, bet arī spēju mērķtiecīgi mainīt šo vidi, radot jaunus apstākļus un atslēdzoties no situatīviem kairinātājiem un motīviem. Cilvēka ▲ paredz *apziņu* atšķirībā no dzīvniekiem, un tā veidojas sociālās mijiedarbības procesā. Izmantojot šo apziņu, cilvēks veido ne tikai savu iekšējo pasauli, bet arī sociālas programmas un plānus, ko realizējot notiek visi sociālie procesi. Parasti ▲ iedala arī psihiskajos procesos (izzināšanas procesi, emocionālie procesi), stāvokļos (garastāvokļi, noskaņojumi u.c.) un īpašībās (rakstura īpašības, individuālās spējas). ▲ izpaužas tikai kā indivīda aktivitāte, ieskaitot individuāli specifiskas reakcijas, kas nav paredzētas fizioloģiskajos mehānis-

mos. Sk. arī *apziņa*.

psihēs attīstība — psihisko spēju rašanās un pārmaiņas dzīves laikā (ontogenezē). Pastāv uzskati (teorijas), ka ▲ ir dabas process un socializācija var tikai paātrināt vai aizkavēt šo procesu (Z. Freids, Ž. Piažē u.c.). Pastāv arī cita pieceja (Dž. Mids, L. Vigotskis u.c.), kurai atbilstoši *psihe* rodas un arī eksistē, tikai pateicoties socializācijai. ▲ paredz: 1) kognitīvās sfēras attīstību; 2) emocionālās sfēras attīstību; 3) individualitātes attīstību; 4) personības attīstību. Sk. arī *attīstība*.

psihiatrija (gr. *psychē* — dvēsele, *apziņa*; *iatreia* — ārstēšana) — medicīnas nozare, kas ārstē un pēta psihiskās slimības, to cēloņus, attīstību, ārstēšanu un profilaksi, kā arī risina jautājumus par palīdzības organizēšanu psihiski slimiem. ▲ nodarbojas arī ar dažādu psihikas traucējumu (*neirozes, psihopātijas, bezmiega* u.c.) diagnostiku, ārstēšanu un profilaksi.

psihisks fenomens — *psihēs* parādība, kas saglabājas tikai kā subjektīvas pieredzes notikums. Parasti mēs varam tam ticēt. Lai to pamatotu, tik un tā ir vajadzīga verifikācijas (izpētišanas) procedūra, kas pārvērš fenomenu par faktu.

psichoanalīze (gr. *psychē* — dvēsele; *analysis* — sadalīšana) — psiholoģijas virziens, ko nodibinājis Z. Freids 20. gs. sākumā un kas attīstīts viņa sekotāju darbos. Pēc ▲, cilvēka *psihi* veido tās apzinātā daļa (sk. *apziņa*) un neapzinātā daļa (sk. *priekšapziņa, bezapziņa*), un cilvēka darbību virzošie spēki atrodas *psihēs* neapzinātajā daļā. Ar jēdzienu ▲ apzīmē gan īpaša veida *psihoterapiju*, gan *bezapziņas* pētniecības metožu kopumu, gan īpašu teoriju par cilvēka psihes likumsakarībām. Vēlāk ▲ saza-

rojās atsevišķos virzienos (sk. *freidisms*, *analītiskā psiholoģija*, *individuālā psiholoģija*, *neofreidisms*, *Ego psiholoģija*). Šaurākā nozīmē ar ▲ saprot tikai *freidismu*. ▲ teorija un prakse tika izveidota uz histērijas neurožu ārstēšanā gūto atziņu pamata. Tā kā šī neuroze rodas uz seksuālas neapmierinātības bāzes, Z. Freids izstrādāja teoriju, kur galvenā loma psihs attīstībā un personības veidošanā pieder seksuālajam instinktam (vēlāk Z. Freids šim instinktam pievienoja vēl nāves instinktu), kas sadursmē ar sociālajām prasībām tiek izspiests no *apziņas* uz *zemapziņu* un veido Id personības apakšstruktūru, kura atšķirībā no citas personības apakšstruktūras Es nav pārstāvēta *apziņā* (to var analizēt, tikai veicot sapņu vai kļūdu simbolisko analīzi), bet saglabā savu vadošo nozīmi visas dzīves laikā.

psihodiagnostika (gr. *diagnostikos*) — psiholoģisko metožu lietošana indivīda vai grupas psihiskā stāvokļa vai īpašību noskaidrošanā. Šis stāvoklis tiek konstatēts, izmantojot standartizētus *testus* un nestandardizētus uzdevumus, kuru izpilde dod iespēju: 1) salīdzināt pētāmā indivīda (vai grupas) spējas šajā brīdī ar viņa spējām citā laikā (intraindividuālais vai intragrupas slēdziens); 2) salīdzināt indivīda (grupas) spējas ar citiem indivīdiem (grupām) (interindividuālais vai intergrupas slēdziens). Daudz biežāk tiek lietots otrais veids. Parasti individuālā ▲ paredz trīs uzdevumus: 1) psihiskā stāvokļa; 2) psihisko spēju; 3) personības īpašību noskaidrošana. Grupas ▲ uzdevumi: a) struktūras (ieskaitot saliedētību); b) funkcijas (dinamikas) noskaidrošana, ieskaitot grupas lēmumu pieņemšanas mehānismu, kā arī ārējo un iekšējo mijiedarbību.

psihodiagnoze (gr. *diagnōsis* — noteikšana) — noteiktu psiholoģisku īpašību noteikšana, darbības un savstarpējo attiecību īpatnību uzskaitē.

psihodrāma — psihoterapeitiska metode, ko 20. un 30. gados attīstījis Dž. Moreno, kurā terapeits personām rada individuālas vai grupveida iespējas tēlot specifiskas lomas vai situācijas. Viens no šādas lomu spēles mērķiem ir palīdzēt personai izpaust un izprast līdz šim apspiestas vai nomokošas emocijas, konfliktus vai pieņēmumus. Terapeits palīdz radīt terapeitisku gaisotni, kurā dalībnieki attēlo reālas vai izdomātas pagātnes, tagadnes vai nākotnes situācijas. Šī lomu spēle ir īpaši iedarbīga tādēļ, ka tādējādi iespējams izvairīties no parastās sarunas ierobežojumiem un aizsardzības. Šajā terapeitiskajā procesā persona arī spēj atpazīt un attīstīt savas potences būt spontānam un radošam.

psihofizika — klasiska eksperimentālās psiholoģijas nodaļa, ko dibinājis G. Fehners, pamatojoties uz P. Bugēra (1760. g.) un E. Vēbera (1834. g.) darbu attīstību un vispārināšanu. ▲ galvenais priekšmets ir kvantitatīvo attiecību noteikšana starp fiziskām iedarbībām uz sajūtu orgāniem un šo iedarbību izraisītajām subjektīvajām atbildēm (sajūtām). Vairāk izstrādātā veidā šī problēma tiek risināta *sajūtu sliekšņu* mērīšanā un psihofizisko *skalu* konstruēšanā. Mūsdienās psihofiziskos pētījumos tiek ņemti vērā arī uztveramā subjekta iekšējās aktivitātes faktori, piemēram, viņa izvēlētie risinājuma pieņemšanas kritēriji ārējo stimulu uztverē, subjektīvā intensitātes novērtējumā un sajūtu atšķirībās.

psihofizioloģija — fizioloģijas un psiholoģijas robežnozare, kuras uzdevums ir

objektīva tādu fizioloģisko procesu pētīšana, kas nodrošina psihiskos procesus (uztveri, iegaumēšanu, domāšanu, emocijas u.c.). Tā kā galvenais ▲ priekšmets ir pats psihisko un fizioloģisko funkciju saistības fakts, tad tā apraksta pašu sarežģītāko psihisko procesu objektīvās izpausmes.

psihogramma — prasību uzskaitījums, ko attiecīgā profesija izvirza cilvēka *psihēi*. ▲ ir konkrētās profesijas *profesio-grammas* daļa. ▲ saturu un struktūru nosaka tās tālākās izmantošanas nolūks. ▲ *profesionālās atlases* nolūkā ir orientēta uz noturīgu, stabili individuāli tipisku un rakstura īpašību aprakstīšanu. Īpaša uzmanība tiek veltīta profesionāli svarīgām *spējām* un psiholoģiskajām pretliecībām. Piemēram, transporta vadītāju profesijai visnozīmīgākās spējas ir sensomotorās īpašības (sk. *sensomotorās reakcijas*), dinamisks acumērs (attāluma novērtējums kustības laikā), plaša *uzmanības sadalīšana* un ātra *uzmanības pārslēgšana*. Pretliecības var būt, piemēram, tādas personības īpašības kā emocionāla nelīdzsvarotība, zema paškontrolē, sapņainība. ▲ tiek norādīts, kādas īpašības jāattīsta profesijas apgūšanas procesā vai kādas īpašības jākompensē uz citu personības psiholoģisko īpatnību rēķina. Pēc šādām līdzīgām psihogramām tiek noteikta *profesionālā piemērotība* un tiek izstrādātas tās diagnostikas metodes. ▲ nolūkā racionalizēt profesionālo sagatavotību pirmām kārtām satur norādījumus uz tām profesionāli nozīmīgām īpašībām, kas attīstās *vingrināšanās* un *trenēšanās* procesā. ▲ *proforientācijas* un *profkonsultācijas* nolūkā tiek izklāstītas daudz pieejamāk (saprotaamāk), satur plašākas un vispārinātākas ziņas par sekmīga darbi-

nieka profesionāli svarīgām psiholoģiskajām īpatnībām. ▲ tiek izstrādātas *darba psiholoģijā*.

psihohigiēna (gr. *psychē* — dvēsele; *hygieinos* — dziedinošs, veselībai derīgs) — higiēnas nozare, kas izstrādā pasākumus, lai novērstu psihiķes pārslozdes. ▲ apraksta ārējās vides faktoru (sociālo, sadzīves, ražošanas) iedarbību uz cilvēku *psihi*, ieteic pareizo režīmu, metodes, kā iesaistīt cilvēkos pareizu attieksmi pret savu veselību. ▲ izstrādā metodes, kas palīdz attīstīt darba spējas, pasargāt nervu sistēmu no iespējamās pārpūles, audzināt harmonisku raksturu, panākt vispusīgu emocionālo un intelektuālo attīstību, stipru gribu. ▲ cieši saistīta ar *psihoprofilaksi*.

psiholingvistika (lat. *lingua* — valoda) — psiholoģijas un lingvistikas robežnozare, kas izzina iedzimtības un uztveres runas mehānismus sakarā ar valodas struktūru un runas darbības funkcionēšanu sabiedrībā. ▲ radās 20. gs. 50.–60. gados. Mūsdienu nozīmē ▲ terminu pirmoreiz lietoja Č. Osguds un T. Sibeoks. ▲ radās kā atbilde sabiedrības praktiskās darbības pieprasījumam (valodas mācība, izrunas traucējumu terapija, automātiskās tulkojuma sistēmas izstrādāšana, tulkojot no valodas uz valodu, valodas projektēšana, cilvēka valodu pārveidojot mašīnai saprotamā valodā). ▲ pārstāv vairākas zinātniskas skolas, kurās šā termina mācību un uzdevumus izskaidro savādāk. Pēdējos desmit gados ▲ aktīvi tiek veidota kopējā psiholoģiskā runas darbības teorija.

psihologs — profesionāla piederība, kas paredz izglītošanos specializētā psiholoģiskā augstskolas studiju programmā un pastāvīgu psiholoģisko darbu. Pagājušā gadsimta un 20. gs. sākumā vēl

nebija specializācijas "psihologs". Pēc EPPAF (Eiropas Profesionālo psihologu asociāciju federācija) profesionālas sagatavošanas standartiem psiholoģijā, lai kļūtu par profesionāli šajā nozarē, jāmacās vismaz 6 gadi. Studijas programma sastāv no divām savstarpēji saistītām daļām: 1) bāzes programma — zināšanas par psiholoģiju kā zinātni un vispārīgas prasmes, kas ir nepieciešamas visiem psihologiem neatkarīgi no viņu tālākās specializācijas un izvēlētas apakšnozares; 2) specializētā programma — zināšanas un prasmes, kuras ir nepieciešamas autonomai profesionālai darbībai izvēlētajā jomā un apakšnozarē. Parasti valstīs, kur psiholoģijai ir liela nozīme, psihologu profesionālu sagatavošanu un darbību kontrolē profesionālās asociācijas, izmantojot studiju programmas ekspertīzi, speciālu kvalifikācijas pārbaudes organizāciju un profesionālās prasības, kas formulētas "Psihologu profesionālajā ētikas kodeksā". Galvenās prasības psihologam, kādas norādītas šajā kodeksā, ir cieņa pret klientu neatkarīgi no viņa dzimuma, tautības, vecuma utt.; kompetence izvēlētajā darbības sfērā; nepieciešamība izmantot zinātniskas metodes, ietverot konfidencialitāti, nepārtraukti celt savu kvalifikāciju un regulāri informēt kolēģus un interesentus par sava darba rezultātiem.

1 psiholoģija — zinātne, kas nodarbojas ar psihisko parādību pētīšanu un zināšanu izmantošanu, lai veicinātu cilvēku spēju attīstību un apmierinātību ar dzīvi. Psiholoģiskie priekšstati sāka veidoties jau Senajā Grieķijā, bet ▲ kā zinātne radās tikai 19. gs. otrajā pusē uz filozofijas, fizioloģijas un fizikas pamata. Pirmo zinātnisko darbu eksperimentālajā psiholoģijā "Psihofizikas pamati" 1860.

gadā uzrakstīja G. Fehners, un pirmo psiholoģisko laboratoriju (kas ļoti ātri pārvērtās par institūtu) izveidoja V. Vunts 1879. gadā Leipcigā. 20. gs. sākumā veidojās dažādi virzieni (skolas) psiholoģijā — *psichoanalīze, geštalt-psiholoģija, biheiviorisms un sociāli kultūriskā psiholoģija*, no kuriem katram virzienam bija savi uzskati par to, ar ko un kā jānodarbojas ▲. Tad arī veidojās mūsdienu ▲ teorētiskais un metodoloģiskais kodols, kas mūsdienās strauji papildinās ar milzīgu daudzumu konkrētu pētījumu un psiholoģiskās palīdzības datiem. Tikai šā gs. 30.–40. gados pasaulē sāk veidoties psiholoģiskās izglītības sistēma — rodas pirmās ▲ nodaļas un fakultātes augstskolas ietvaros (pirmoreiz tas notika ASV). Mūsdienās ▲ ietilpst gandrīz 30 apakšnozaru (vissvarīgākās ir *kliniskā ▲, sociālā ▲ un attīstības ▲*), kā arī ļoti daudz lietišķo apakšnozaru, ko apvieno Starptautiskā Lietišķās psiholoģijas asociācija. Psihologi visā pasaulē ir apvienoti gan nacionālās organizācijās (arī pie mums ir Latvijas Profesionālo psihologu asociācija), gan arī starptautiskās organizācijās. Vislielākās starptautiskās organizācijas ir Starptautiskā Psiholoģijas zinātnes apvienība (*International Union of Psychological Science — IUPsyS*), kas apvieno daudzas nacionālās asociācijas un starptautiskās psiholoģiskās organizācijas pēc apakšnozarēm (sociālā psiholoģijā, attīstības psiholoģijā utt.) un ir izveidota uz individuālas dalības pamata, kā arī Eiropas Profesionālo psihologu asociāciju federāciju (*European Federation of Professional Psychological Associations — EFPPA*), kura apvieno 25 valstu psiholoģiskās asociācijas. IUPsyS reizi četros gados organizē lielus kongresus, kur

visu apakšnozaru psihologi iepazīstina kolēģus ar savu darbu rezultātiem. Tāpat arī specializētās un reģionālās starptautiskās organizācijas regulāri organizē savus pasākumus, kuros psihologi no visām valstīm "atskaitās" par saviem pētījumiem un panākumiem. Visas šīs organizācijas arī izdod specializētus psiholoģiskos žurnālus, kuros atspoguļoti psihologu darba rezultāti.

psiholoģija, attīstības — psiholoģijas apakšnozare, kas nodarbojas ar psihisko pārmaiņu pētīšanu un šo pētījumu izmantošanu, lai veicinātu labāku cilvēka attīstību visas dzīves laikā. Tieši psihisko procesu, īpašību un stāvokļu vecumposmu specifika ir ▲ priekšmets. Mūsdienā ▲ nodarbojas ar dažāda vecuma grupu pētījumiem, lai noskaidrotu, kādi ir labvēlīgie un nelabvēlīgie ārējie un iekšējie attīstības faktori un kā nodrošināt pilnvērtīgu attīstību. Vislielākā organizācija, kas apvieno ▲ profesionāļus, ir *ISSBD (International Society for the Study of Behavioural Development)*. ▲ izmanto visas psiholoģiskās metodes, taču ir arī specifiskas metodes, piemēram, *ilglaicīgais pētījums*. Pēdējos gados uz ▲ un citas psiholoģijas apakšnozares robežas veidojas jaunas apakšnozares: sociālā attīstības psiholoģija; klīniskā attīstības psiholoģija u.c.

psiholoģija, darba — lietišķās psiholoģijas nozare, kas pēta cilvēka kā darba darītāja psiholoģiskās īpatnības. ▲ priekšmets — konkrētām profesijām un darbībām nepieciešamo psiholoģisko īpašību pētīšana. ▲ kā patstāvīga zinātne sāka veidoties pēc G. Minsterberga darbu (1913. g.) publicēšanas. Mūsdienā ▲ galvenokārt nodarbojas ar ražošanas psiholoģisko faktoru, darba kvalitātes, drošības, optimālās darba

motivācijas veidošanu un cilvēka piemērošanās darbam, optimālo darba izpildes noteikumu projektēšanas pētīšanu. Turklāt tiek risināti *profesionālās orientācijas, profesionālās atlases, profesionālās mācības uzdevumi*, tiek noteikti profesiju psiholoģiskie raksturojumi (sk. *profesiogramma*), prasības darba procesa organizācijai un tā tehniskajai apgādei.

psiholoģija, klīniskā — psiholoģijas apakšnozare, kas nodarbojas ar uzvedības, izziņāšanas vai emociju sfēras traucējumiem. ▲ darbība aptver psihodiagnostiku, konsultēšanu, psihoterapiju un profilaksi. Klīniskajā psiholoģijā lieto gan testus, gan citas diagnosticēšanas metodes, lai veiktu pacienta nepieciešamo psiholoģisko izpēti. Klīniskie psihologi konsultēšanā un psihoterapijā izmanto dažādas teorijas un metodes pamatus (sk. *psihoterapija*). Parasti visās valstīs profesionālās prasības pret klīniskajiem psihologiem ir augstākas nekā pret citiem psihologiem.

psiholoģija, kognitīvā (lat. *cognito* — pārzināšana, izziņāšana) — viens no galvenajiem mūsdienā virzieniem, kas radies 20. gs. 50. gados zinātniski tehniskās revolūcijas un psiholoģijas attīstības loģikas procesā. ▲ nosaukumu 1967. gadā ieviesa V. Naisers. ▲ dabisks priekšnoteikums bija jaunu zinātņu — kibernetikas un informācijas teorijas — rašanās, kas pasludina informācijas pārstrādes procesu likumsakarību līdzību mašīnā un dzīvā organismā. Psiholoģijā šāda pieeja ierosina cilvēku pētīt kā sistēmu, kas veic informācijas uzkrāšanu un pārstrādi. Kognitīvo pētījumu galvenās sfēras ir *uztvere*, tēlu atpazīšana, *uzmanība, atmiņas* organizācija, iztēle, *domāšana*, valoda, dabiskais un mākslīgais *intelekti, attīstības*

psiholoģija, pēdējā laikā arī *emocijas*, *personības īpašības* u.c.

psiholoģija, pedagoģiskā (izglītības) — psiholoģijas apakšnozare, kas nodarbojas ar mācīšanas un audzināšanas psiholoģisko pētīšanu un apkalpošanu. Rietumos šo apakšnozari parasti sauc par izglītības psiholoģiju. ▲, izmantojot visus psiholoģiskos datus, teorijas un metodes, palīdz izveidot visefektīvāko mācīšanas procesu. Profesionāli ▲ ne tikai palīdz izveidot jaunas un uzlabot vecās mācīšanas metodes, pilnveidojot kontroles un vērtēšanas formas, bet arī piedalās jaunu mācību grāmatu un līdzekļu izveidošanā.

psiholoģija, sociālā — psiholoģijas apakšnozare, kas nodarbojas ar cilvēku sociālo izpausmju pētīšanu sociālajā mijiedarbībā un to efektivitātes psiholoģisko nodrošināšanu. ▲ izveidojās šā gs. 20. gados. Pēta indivīdu un grupu mijiedarbības cēloņus un procesus trijos līmeņos: individuālajā (*ievirzes, vērtības*, ieradumi, sociālais Es), starpperzonību (*saskarsme, sociālās lomas, mijiedarbība*) un grupu (lielās un mazās *grupas, grupu dinamika*). Galvenās ▲ nodaļas ir: a) personība sociālajās attiecībās; b) saskarsme; c) mijiedarbība mazās grupās; d) mijiedarbība lielās grupās.

psiholoģiskā saderība — divu vai vairāku indivīdu savstarpēja apmierinātība ar savu mijiedarbību un tās rezultātiem. To nosaka vērtību sistēmu, sociālo ieviržu, motīvu, raksturu, temperamentu savienojamība. ▲ var ietekmēt arī politiskie un reliģiskie uzskati, interese, morālie principi. ▲ rada savstarpējas simpātijas un cieņu, vēlēšanos uzturēt attiecības. ▲ īpaša nozīme ir, cilvēkiem ilgāku laiku kopēji darbojoties nelielās, slēgtās grupās, piemēram, ģi-

menē, darba vai mācību grupā vai arī pārgājienos, ekspedīcijās un tml. Iespēja iepriekš noteikt ▲ ar psiholoģisko testu palīdzību ir apšaubāma. Lielāku ▲ paredzēšanas varbūtība ir situācijās, kurās cilvēkiem ir jādarbojas kopā, piemēram, *sociālpsiholoģajā treniņā*.

psihologu profesionālā ētika — ▲ balstās uz pamatprincipiem, kas formāli apkopotā profesionālo psihologu ētikas kodeksā. Šie pamatprincipi uzsver psihologa pienākumu respektēt ikviena cilvēka pamattiesības uz neaizskaramību, konfidencialitāti, pašnoteikšanos un autonomiju. ▲ principi arī uzsver psihologa pienākumu būt godīgam, taisnīgam un strādāt vienīgi savas kompetences robežās. ▲ nosaka, ka psihologs neiesaistās nekāda veida diskriminācijā vai vardarbībā pret saviem klientiem.

psihomotorika — sk. *motorika*.

psihopātija (gr. *psychē* — dvēsele; *pat-hos* — ciešanas) — psihopatoloģisks stāvoklis, kam raksturīga uzvedības un uzskatu disharmonija. Traucējumi vērojami galvenokārt emocionālā un gribas sfērā, relatīvi neskarts paliek intelekts. ▲ traucē cilvēkam piemēroties apkārtnei. ▲ galvenokārt izpaužas kā rakstura anomālija (dažas rakstura īpašības sevišķi spilgtas, turpretī citas — "atrofējušās"). Cēloņi, tāpat kā *oligofrēnijai*, var būt bojājumi embrionālās attīstības laikā un *agrīnā bērnībā*, kā arī nepareiza audzināšana — pilnīga patstāvības ierobežošana rada raksturā iniciatīvas trūkumu un psihisko procesu gausumu; bērniem, kam viss piedots, atļauts un attaisnots, veidojas pārsvarā *histēriskas* rakstura iezīmes; bērniem, kuri pamesti savā vaļā, biežāk rodas eksplozivitāte, nesavaldīgums. ▲ tipiskākajos gadījumos ir iedzimta pato-

loģija (nevis slimība!), bet tā var veidoties arī vēlāk — sākumā rodas atsevišķas pārmaiņas raksturā (rupjība, nesavaldīgums, kaprīzes), kas nelabvēlīgos apstākļos (piemēram, ilgstošā psihotraumējošā situācijā) ar laiku kļūst par pastāvīgu rakstura īpašību (notiek personības attīstība). Reizēm cilvēkam psihopātisks raksturs veidojas kādas citas slimības ietvaros (piemēram, smadzeņu audzēja gadījumos) un kādu laiku var būt pat vienīgā pamanāmā slimības pazīme.

psihoprofilakse (gr. *psychē* — dvēsele; *prophylaktikos* — aizsardzības, pasargājošs) — vispārējās profilakses nozare, kas aptver pasākumus psihisko slimību novēršanai. ▲ uzdevums ir nepieļaut saslimšanu, novērst slimības sākuma formu tālāku attīstību un recidīvus slimībai ar remitējošu gaitu. Psihoprofilakse cieši saistīta ar *psihohigiēnu*.

psihoseksuālā attīstība — vecuma posmu periodizācija, kurā izmantotas Z. Freida idejas. Z. Freida darbos figurē 5 posmi: 1) orālais posms — līdz 2 gadiem, kurš izpaužas seksuālā gandarījuma saņemšanā lūpu un mutes dobuma fiziskā kontaktā ar priekšmetiem vai sava ķermeņa daļām; 2) anālais posms — līdz 3 gadiem, kad seksuālā gandarījumā saņemšana notiek defekācijā un kontaktā ar anusu; 3) falliskais vai Edipa posms — līdz 6–7 gadiem, kurā seksuālais gandarījums tiek saņemts manipulācijās ar dzimumorgāniem, to iespēju izzināšanā; 4) latentais posms — līdz pubertātei, kurā notiek seksuālās aktivitātes samazināšanās un kurā samazinās arī *Edipa komplekss*, attiecības zaudē savu seksuālo raksturu; 5) ģenitālais posms — no pusaudžu vecuma, kurā seksuālais gandarījums tiek saņemts no seksuālās mijiedarbības.

Atkarībā no posma notiek seksuālās vajadzības apmierināšana. Ja bērnam nav iespējas savu seksuālo vajadzību apmierināt, tas, pēc psihoanalītiskiem uzskatiem, izraisa intrapsiholoģiskus konfliktus, emocionālās problēmas, infantilismu.

psihoseksuālās novirzes — dzimumidentitātes, seksuālās darbības un attiecību traucējumi (ieskaitot transseksuālistu). Parasti daudzi cilvēki (tāpat kā tradicionālās reliģijas) par novirzēm uzskata visas neheteroseksuālās attiecības. Sk. arī *parafilija*.

psihotehnika — speciāli paņēmieni, kas izveidoti, lai ietekmētu cilvēka jūtas, pārliecību un virzību viņa uzvedību attiecīgā virzienā. ▲ jēdzienu mūsu gadsimta sākumā ieviesis darba psihologs G. Minsterbergs, taču šāda tipa paņēmieni bija zināmi un tika izmantoti jau ļoti sen tradicionālajā kultūrā (piemēram, iniciācijas rituālā). Arī Senajā Indijā pirmajās vēdiskajās skolās bija izveidota iegaumēšanas tehnika — mne-monika.

psihoterapija — teorētiski un metodoloģiski pamatots psiholoģisko metožu kopums, kurš nodrošina, atvieglo vai maina traucējošas vai neadaptīvas domāšanas, uzvedības, rakstura vai emociju izpausmes. ▲ palīdz arī tālāk attīstīt personības garīgo, psihisko izaugsmi. ▲ atšķiras no somatiskajām pieejām, kurās izmanto somatiskus līdzekļus, piemēram, medikamentus, ķirurģiju vai elektroniskus strāvumus. ▲ iedala atkarībā no: 1) ▲ objekta: a) individuālā ▲, b) grupveida ▲; 2) ▲ virziena: a) racionāli emocionālā, b) geštalterapija, c) biheivoriāli kognitīvā, d) psihodinamiskā, e) psihodrāma utt.; 3) ▲ tehnikas: a) ķermeņa, b) neirolingvistiskā programmēšana, c) medi-

tācijas, d) mākslas, e) hipnotiskās utt.; 4) ▲ mērķa: a) sensitivitātes, b) kontaktēšanas, c) relaksācijas, d) bailes un neticības sev, e) kaitīgo *tieksmju* utt. Psihoterapeitiskās sesijas vada personas, kas ir profesionāli izglītotas vienā vai vairākos ▲ paveidos. Vispārēji augoša tendence ▲ laukā ir psihoterapeitiem lietot vairāk nekā vienu psihoterapeitisku pieeju atkarībā no specifiskā "pacienta" vai "klienta" vajadzībām. Daudzās valstīs pastāv psihoterapeitu sertificēšana un licencēšana.

psihoterapija, biheiviorālā — ▲ mērķis ir mainīt specifiskus uzvedības veidus vai atrisināt uzvedības problēmas. Pamatprincipi saistīti ar ▲ pieņēmumiem, ka pozitīvas sekas pastiprina specifisku uzvedības izpausmi, bet nepatīkamas vai neitrālas sekas mazina šīs uzvedības izpausmes varbūtību. ▲ nav viendabīga — tajā izmanto dažādas terapeitiskas tehnikas, tomēr balstoties uz šiem kopīgajiem teorētiskajiem principiem. ▲ nav fokusēta nedz uz neapzinātiem pagātnes konfliktiem, nedz pagātnes uzvedības cēloņiem. Klasiskajā ▲ pieejā terapeits un klients vispirms analizē problēmas būtību, lai klients apzinātos savu uzvedību specifiskās situācijās. Terapeits ar klientu kopīgi vienojas par specifiskām uzvedības pārmaiņām, ko klients mēģinās izpildīt, un vienojas par pozitīvajām sekām vai balvām, kuras klientam piešķirs par šo pozitīvo uzvedību, kā arī par nepatīkamām sekām, kādas klientam būs jāpiedzīvo pēc nevēlamas uzvedības. Ja klients cieš no *trauksmes* vai bailēm, tad ▲ bieži lieto "jūtīguma samazināšanas" tehnikas vai arī (retākos gadījumos) "piepildīšanas līdz malai" metodes. ▲ teorētiski un metodoloģiski papildinās ar *kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas* principiem.

psihoterapija, daudzveidīgās ietekmes (angl. *multiple impact therapy*) — profesionāļu grupas iejaukšanās forma, ko lieto psihoterapeiti un citi profesionāļi, īpaši ģimenēs, kur pastāv dažāda tipa problēmas. ▲ parasti ir relatīvi īslaicīga un intensīva, kad profesionāļi satiekas ar dažādiem ģimenes locekļiem dažādās kombinācijās. Piemēram, kad viens no profesionāļiem tiek ar vecākiem, bet cits strādā ar bērniem.

psihoterapija, direktīvā (fr. *directive + gr. therapeia*) — aktīvās *psihoterapijas* veids, kad psihologs vai cits profesionālis mēģina tieši ietekmēt klientu, lai mainītu viņa uzvedību un/vai nostādnes. Gandrīz visas biheiviorālās metodes pārstāv ▲. Sk. arī *racionāli emotīvā terapija*.

psihoterapija, eksistenciālā — līdzīgi eksistenciālai filozofijai, uzsver indivīda personīgo izvēli un atbildību par savu rīcību sabiedrībā un pasaulē vispārīgi. Gan filozofiskos pamatos, gan psihoterapeitiskā darbībā ▲ izceļ personas apziņu par savu esamību pašreizējā momentā un apziņu par savām pašreizējām jūtām. Terapeita mērķis ir palīdzēt indivīdam apzināt savas jūtas un domas, kas līdz šim ir bijušas neapzinātas vai apspiestas. ▲ arī veicina apziņu, ka *trauksmes* un vainas izjūtas ir daļa no cilvēces būtības un ka ir atšķirība starp normālām *trauksmes* un vainas izjūtām pretēji neirotikām *trauksmes* un vainas izjūtām izpausmēm. Šīs neirotikās izjūtas var mazināt, ja psihoterapeits palīdz indivīdam attīstīt vispārējo izpratni, apziņu un atbildību par sevi un savām izvēles iespējām.

psihoterapija, geštalta (geštalta terapija) — individuālā un grupveida psihoterapijas metode, ko 50. gados izveidoja F. Perls, izmantojot gan geštaltpsi-

hologijas principus (piemēram, figūras un fona attiecības, indivīda būtību kā veselumu un viņa tagadnes jūtu un domu nozīmīgumu), gan arī psihonalīzes principus. Atšķirībā no citas grupveida psihoterapijas ▲ paredz, ka grupa var būt pasīva un psihoterapeits (grupas līderis) var strādāt tikai ar vienu dalībnieku, akcentējot visas grupas uzmanību uz šā cilvēka pārdzīvojumu (figūru). ▲ mērķis ir palīdzēt klientam ar savu daudzpusīgo dvēseli produktīvāk integrēt savu pašreizējās uzveres un pieredzes novērtēšanu vienā veselumā. ▲ psihoterapeits bieži palīdz indivīdam grupas mijiedarbībā labāk atpazīt savas tagadējās jūtas un vajadzības un apzināt savas iekšējās potences realizēt sevi. ▲ uzsver indivīda atbildību par sevi un savu rīcību.

psihoterapija, ģimenes — ▲ ir plašs jēdziens, kas aptver dažādas psihoterapeitiskas pieejas, kad terapeits darbojas vienlaikus ar visu ģimeni, pievēršot vērību ģimenes dinamikai kā veselumam, kas iespaidojas no katras tās atsevišķas daļas vai ģimenes locekļiem.

psihoterapija, grupu — ▲ ir ļoti plašs jēdziens, jo tas aptver jebkuru psihoterapeitisku procesu, kad indivīdu grupa satiekas ar vienu vai vairākiem terapeitiem, kuri tiešā vai netiešā veidā vada šīs grupas darbību. ▲ īpašu nozīmīgumu piešķir mijiedarbībai un attieksmei grupu dalībnieku starpā. ▲ var balstīties uz vienu vai vairākiem psihoterapijas paveidiem, piemēram, *ģestalta psihoterapiju, eksistenciālo psihoterapiju, psihodinamisko psihoterapiju*.

psihoterapija, humānistiskā — ▲ ir apzīmējums vairākiem psihoterapijas veidiem, no kuriem visplašāk pazīstami ir *eksistenciālā psihoterapija, ģestalta psihoterapija un klienta centrētā psihoterapija*.

pija. Katrs no šiem psihoterapijas veidiem ir ar savu specifiku, bet visiem ir kopīgi pamatprincipi, kas uzsver indivīda esamību un nozīmīgumu tagadnē. Šīs pieejas attīstījās 40. un 50. gados, it īpaši A. Maslova, F. Perla, R. Meja un K. Rodžersa ietekmē. Šie ▲ pamatlicēji sevi uzskatīja par "trešo vilni" — kā papildinājumu jau atzītajām psihoanalītiskajām un biheiviorālām pieejām, kas uzsvēra vai nu iedzimtos dzinulus, vai mehāniskās reakcijas. ▲ veidi uzsver cilvēka augstākās vērtības, paša indivīda augstākās potences attīstību, kā arī apziņu un izpratni par savu tagadējo būtību un nozīmīgumu.

psihoterapija, klienta centrētā — ▲, ko arī reizēm sauc par "personas centrētu psihoterapiju" vai par "nedirektīvo" psihoterapiju, balstās uz pamatprincipiem, kurus izveidojis K. Rodžers. Pēc šīs psihoterapijas principiem, terapeita uzdevums ir savu klientu atbalstīt, pieņemt un veicināt paša klienta izpratni par savām būtiskākajām problēmām un to atrisinājumiem. Šo psihoterapijas virzienu reizēm sauc par "nedirektīvu" tādēļ, ka terapeits neuzmācas ar saviem padomiem vai savām interpretācijām. Terapeits klausās, pieņem un uzdod jautājumus vienīgi, lai palīdzētu klientam pašam labāk izprast savu neapmierinātību. Terapeits atbalso vai apkopo klienta teikto. Šī pieeja balstās uz pieņēmumu, ka pats klients spēj ar terapeita palīdzību atpazīt un izprast savas problēmas būtību un to atrisināt.

psihoterapija, kognitīvā — pieeja cilvēka ārstēšanā un palīdzēšanā atrisināt specifiskas problēmas, izmantojot noteiktus uzskatus un metodes no kognitīvās teorijas, kas ir vērsta uz klienta apzinātajiem domāšanas procesiem, motivāciju un dažādu uzvedības veidu

iemesliem. Šī pieeja ietver racionāli emotīvo terapiju (pēc A. Ellīsa), realitātes terapiju (pēc V. Glasera) un eksistenciālo terapiju.

psihoterapija, kognitīvi biheiviorālā — pieeja cilvēka ārstēšanā un palīdzēšanā atrisināt specifiskas problēmas, izmantojot biheiviorisma, sociālās mācības teorijas, uzvedības terapijas, uz uzdevumu vērstās ārstēšanas un kognitīvi orientētas teorijas noteiktus uzskatus un metodes. ▲ paredz relatīvi neilgu ārstēšanas periodu, "šeit un tagad" principu, skaidri noteiktu un specifisku mērķi. Terapeits, izmantojot ▲, atšķirībā no citām pieejām, pievērš uzmanību problēmai, kuru kā pamatproblēmu izvirza pats pacients. Lai palīdzētu klientam atrisināt emocionālas vai uzvedības problēmas, terapeits vispirms kopīgi ar klientu analizē šīs problēmas būtību, it īpaši pievēršot vērību tam, kādas ir klienta domas un interpretācijas tieši tai brīdī, kad attiecīgā emocionālā vai uzvedības problēma izpaužas. Šajā kopīgajā analizē terapeits palīdz klientam apzināties, kādas ir viņa reizēm maldīgās domas vai maldīgās interpretācijas attiecībā uz jebkuru specifisku situāciju. Kopīgā darbā ar terapeitu klients sāk labāk izprast savu domu secību, sāk apzināties, kādā mērā šīs domas ir bijušas maldīgas vai pārspīlētas un ar kādām reālistiskām domām viņš varētu tās aizvietot. ▲ arī ļoti svarīga terapeita un klienta kopīgā mijiedarbība un savstarpējā uzticība, ko terapeits veicina ar iejūtību. Pētījumi norāda, ka ▲ bieži ir efektīva, palīdzot klientam pārvarēt depresiju, bailes un/ vai trauksmi.

psihoterapija, mākslas — radošās izteiksmes līdzekļu izmantošana (teatrāls inscenējums, dejošana, gleznošana u.c.),

ārstējot cilvēkus ar garīgiem traucējumiem un slimībām. ▲ ir ļoti efektīva darbā ar cilvēkiem, kam ir emocionālas problēmas, kā arī to bieži izmanto sociālo grupu darbā un grupu psihoterapijā. Tādas grupas var veidot gan slimie cilvēki, gan arī veselie, kuriem ▲ ir personības izaugsmes un attīstības līdzeklis. Parasti izdala divus ▲ veidus: 1) aktīvā, kad pacienti paši veido savus darbus un pēc tam ar terapeitu vai ▲ grupu apspriež savus rezultātus; 2) pasīvā, kad pacientiem tiek demonstrēti dažādu mākslinieku darbi ar lūgumu aprakstīt to uztveri un ietekmi uz viņu jūtām un domām.

psihoterapija, paralēlā (angl. *concurrent therapy*) — psihoterapijas veids, ko psihologs vai cits profesionālis izmanto vairāku ģimeņu vai klientu grupas locekļu individuālajās sesijās. Šī metode visbiežāk tiek lietota laulību terapijā, lai saglabātu konfidencialitāti un lai iedrošinātu tās dalībniekus atklāt savas domas un uzvedības veidus, ko tie vairākumā gadījumu negribētu darīt savu laulāto draugu klātbūtnē. ▲ ir pretstats apvienotajai terapijai.

psihoterapija, psihodinamiskā — mūsdienu psihoanalītiskā terapija, kas, atšķirībā no klasiskās psihoanalīzes, var būt kā individuālā, tā arī grupveida. Līdzīgi klasiskai psihoanalīzei, ▲ mērķis ir palīdzēt pacientam iedziļināties un izprast līdz šim neapzinātās vai apspiestās domas un jūtas, kā arī iekšējos konfliktus, it īpaši tos, kas saistīti ar seksuālajiem un agresīvajiem dzinumiem. ▲ atšķiras no *psihoanalīzes* ar to, ka *psihoanalīzē* nepieciešams, lai pacients 3–5 reizes nedēļā apmeklētu savu psihoanalītiķi psihoanalītiskajā sesijā, kas norit, pacientam guļot uz kušetes un analītiķim sēžot uz krēsla aiz tās. ▲ pacients

parasti apmeklē savu terapeitu 1–2 reizes nedēļā un sēž krēslā iepretim savam terapeitam. Tomēr, līdzīgi *psichoanalīzei*, lai veicinātu iekšējo konfliktu atpazīšanu, terapeits pievērš īpašu vērību pacienta brīvo asociāciju virknei, kā arī viņa sapņiem, kļūdaiņiem izteikumiem un tam, ko pacients it kā vēlētos atstāt nepateiktu. Terapeits šīs pacienta izpausmes interpretē, meklējot likumsakarības ar pacienta pagātņi, it īpaši ar viņa bērnību. ▲, līdzīgi *psichoanalīzei*, terapeits pievēršas pacienta transferences norādēm, respektīvi, kādā mērā pacients pārnes savas pagātnes izjūtas vai konfliktus, saistītus ar pagātnē nozīmīgiem cilvēkiem, no pagātnes uz tagadni, vērsdams šīs jūtas pret savu terapeitu. Viens no terapijas mērķiem ir pārrunāt šīs transferences reakcijas, lai palīdzētu pacientam izprast pagātnes konfliktus, kā tie iespaido pacienta tagadnes uzvedību un kā šo konflikta izpausmi varētu mainīt.

psihoterapija, psihosociālā — psihoterapijas veids, kas paredz obligāto klienta saistību ar apkārtējo sociālo vidi. ▲ ietvaros daudz lielāka uzmanība ir vērsta uz plašo sociālo problēmu loku, kurā klients vairāk vai mazāk ir iesaistīts. Psihologs vai cits profesionālis ļoti aktīvi iesaista ▲ radniekus, draugus, kolēģus, kaimiņus un citus, lai atvieglotu cilvēkam nepieciešamās pārmaiņas uzvedībā.

psihoterapija, uzvedības (angl. *action therapy*) — ārstēšanas procedūra un iejaukšanās stratēģijas, kas balstītas uz tiešām uzvedības vai apstākļu pārmaiņām. ▲ ietver praktiskās pieredzes terapiju (ieskaitot uzvedības imitāciju un modifikāciju). Parasti šo jēdzienu lieto, lai parādītu atšķirību no t.s. "informācijas terapijas", kas orientēta uz pašap-

ziņu, kura savukārt var veicināt pārmaiņas uzvedībā.

psihozes (gr. *psychē* — dvēsele) — psihiskās slimības (galvenokārt, saistībā ar augstākās nervu darbības traucējumiem), kuru dēļ zūd spēja pareizi atspoguļot ār pasauli, analizēt un sintezēt saņemtos kairinājumus un uz tiem pareizi reaģēt: mainās slimnieka pašapziņa. ▲ laikā rodas dažādi psihiski traucējumi, raksturīgākie no tiem ir uzvērres traucējumi (*halucinācijas, senestopātijas*), garastāvokļa pārmaiņas (*depresija, delīrijs, amence, oneiroīds, krēslas stāvoklis*), intelekta traucējumi (*plānprātība*), pārmaiņas personībā un neirotikas dabas traucējumi (psihopātiski un neirotikiski stāvokļi). Mūsdienu ārstēšanas metodes, kurās izmanto gan psihofarmakoloģiskos līdzekļus, gan psihoterapiju, dod sekmīgu iespēju cīnīties ar psihiskām slimībām, tomēr konkrētos gadījumos prognoze var būt visai dažāda, iespējamas arī neatgriezeniskas pārmaiņas, ko mūsdienu medicīna nespēj novērst. Daļu ▲ ir iespējams klasificēt pēc to cēloņiem: 1) ▲ lielā vecumā — psihiski traucējumi, kas rodas galvenokārt involūcijas un lielā vecumā. Pie tām pieder funkcionālās ▲ un arī ▲, kas rodas pacientiem ar organisku CNS patoloģiju. Visām liela vecuma psihožu izpausmēm — depresijai, murgiem, halucinācijām — ir vairākas kopīgas īpatnības. Raksturīgs īgnums, neapmierinātība ar ģimeni un apkārtējiem cilvēkiem; 2) ▲, ko rada asinsvadu bojājumi, — psihiski traucējumi, kuru cēlonis ir ateroskleroze, hipertonijs u.c. sirds un asinsvadu slimības. Psihožu intensitāte ne vienmēr atbilst asinsvadu bojājuma pakāpei. Sākuma stadijā ir astēnija un neirotikiski traucējumi — raksturīgas galvassāpes,

rodas miega traucējumi, palielināta nogurdināmība, reiboņi. Mainās cilvēka raksturs — saasinās agrākās cilvēka rakstura īpašības, rodas emocionāla labilitāte ar raudulību; 3) infekciju ▲ — psihiski traucējumi, kuru cēlonis ir vispārējās infekciju slimības. Visā slimības gaitā novērojama astēnija, var būt trauksme, nemiers, dažādi pēkšņi akūti traucējumi ar aptumšotu apziņu; 4) intoksikācijas ▲ — psihiski traucējumi, kuru cēlonis ir akūta vai hroniska saindēšanās ar dažādām indīgām vielām. Biežāk sastopami psihiski traucējumi un psihozes, kas saistītas ar alkohola, dažkārt arī narkotisko vielu lietošanu, bet tās var rasties arī pēc saindēšanās ar medikamentiem un dažādām ķīmiskām vielām. Var rasties garastāvokļa pārmaiņas (bieži uzbudinājums mainās ar maniakālu vai eiforisku garastāvokli), akūts uzbudinājums ar murgiem un aptumšotu apziņu. Pēc psihisko traucējumu izbeigšanās var saglabāties smaga astēnija vai encefalopātija.

pubertāte — fizioloģiskas nobriešanas posms, kad parādās sekundāras dzimuma iezīmes un beidzas ķermeņa anatomiski fizioloģiskā nobriešana.

pūlis — vienviet atrodošos cilvēku kopums, ko saista kopīgs emocionāls pārdzīvojums (piemēram, prieks, sajūsma, ekstāze vai arī pretēji — panika, naid, agresivitāte) un kopējs uzmanības objekts (piemēram, satiksmes negadījums, sporta pasākums, koncerts, līdera runa mītiņā vai arī kopējas briesmas vai ienaidnieks). ▲ galvenokārt darbojas atdarināšana un emocionālā aizraušana, tai ātri pārņemot cilvēkus un pieaugot spēkā. Zinot šīs emocionālās iedarbības mehānismus, ar ▲ ir iespējams apzināti manipulēt, jo cilvēki zaudē kritisku attieksmi pret savu izturē-

šanos. ▲ ir jāatskir no *sociālās grupas*, jo cilvēkiem nav skaidras kopēja mērķa apziņas un savstarpējo attiecību struktūras. Parasti ▲ darbība kā vienots kopums tiek saukta par masveidīgām psihiskām parādībām. Cilvēks, kas ir emocionāli iesaistīts ▲, zaudē paškontroles un pašregulācijas spējas, saņemot pretī solidaritātes un emocionālas vienotības izjūtu.

pusaudžu vecums — pārejas vecums starp bērnību un pieaugušo (no 11–12 līdz 15–16, Rietumu psiholoģijā līdz 18–19 gadiem). ▲ tiek sasniegta *intelektuālās attīstības* visaugstākā pakāpe — *formālās operācijas* vai vārdisks loģisks intelekts. Notiek jūtu padziļināšanās un to objektu vispārināšana. Sāk veidoties pasaules vispārināts redzējums, kur jau darbojas diezgan abstrakti uzvedības vērtējuma kritēriji. Ar to ir saistīts pusaudžu *maksimālisms*. ▲ pārejas stāvoklis izskaidro arī daudzas šā vecuma īpatnības, ▲ ir tik daudz pretrunu kā nevienā citā vecumā pirms vai pēc tam. Pusaudzis grib atšķirties no citiem un vienlaikus grib būt tāds kā citi. Viņš cenšas individualizēties un būt neatkarīgs, tajā pašā laikā viņš grib kļūt par vienu no kompānijas locekļiem un dažreiz ir pilnīgi atkarīgs no tās. ▲ veidojas jauna personības pašapziņa, ar ko saistās prasības pret citiem, pirmām kārtām pret vecākiem un citiem pieaugušajiem, uz cieņas un patstāvības tiesību atzišanu. Pusaudži cenšas demonstrēt visiem, kā arī sev, ka viņi var visu to, ko dara pieaugušie, pievērsot savu uzmanību ārējiem un parasti ne labākajiem pieaugušo uzvedības paraugiem (smēķēšana un dzeršana, lamāšanās, naudas iegūšana bez pūlēm utt.). Sakarā ar būtiskām pārmaiņām pašapziņā notiek motīvu hierarhijas pārkārtošana un

nozīmīguma nonivilēšana, kuras rezultāts var būt "lauka uzvedība". Pusaudžu atkarība no savas kompānijas var veicināt asociālu vai antisociālu darbību (fiziskā, seksuālā vai emocionālā vardarbība; narkotiku lietošana vai alkohola dzeršana). Bieži ▲ parādās *negatīvisms*, visbiežāk kā reakcija uz pieaugušo necieņu un neuzticību. ▲ veidojas pastāvīgas draudzīgas attiecības, kas vairs nav atkarīgas no objektīviem sakariem (dzīvošana vai sēdēšana blakus). Sākumā draudzīgas kompānijas veidojas pēc viendzimuma principa un attiecības starp dažāda dzimuma indivīdiem vēl ļoti ilgi ietekmē tie, kuri ievēro "grupas tīrību". Parasti skolā par normu skolēnu attiecībās gandrīz visos vecumos tiek uzskatīta konfrontācija starp dzimumiem, nevis sadarbība. Ņemot vērā, ka ▲ ir sensitīvais periods attiecību veidošanai ar pretējo dzimumu, sadarbības pieredzes trūkums var ļoti negatīvi ietekmēt tālāko ģimenes dzīvi.

pusložu reaģēšanas tipi — elektrofizioloģiskās reakcijas, kas raksturo vienas smadzeņu puslodes lielāku iesaistīšanu tēlainā vai loģiskā uzdevuma risināšanā. ▲ diagnosticēšana ir visdrošākā metode *starpusložu funkcionālās asimetrijas* noteikšanā.

racionalizācija (lat. *rationalis* — saprātīgs) — *psīhoanalīzē* par ▲ parasti sauc *aizsardzības mehānismu*, kas palīdz cilvēkam atrast pašapziņai pieņemamo izskaidrojumu nepieņemamiem notikumiem un faktiem. Parasti argumentācija ▲ ietvaros ir vairāk vai mazāk pretrunā ar īsto pamatojumu.

radīt interesi — 1) piedāvāt citiem pievilcīgu darbību, kuras rezultāti piešķir agrāk nezināmam un/vai nevajadzīgam objektam īpašu nozīmi un vērtīgumu;

2) uz ilgu laiku pievērst cita cilvēka uzmanību.

rādītāji — sk. *kritēriji*.

rakstura akcentācija — sk. *akcentācija*.

rakstura akcentācija — atsevišķu rakstura iezīmju pastiprināšanās, saasināšanās, kas ļauj pievienot noteiktiem tiptiem dažādu cilvēku pietiekami noturīgas uzvedības formas un sliekšmes līdzīgās situācijās. Ar ▲ jēdzienu saprot dažādus robežnormas variantus, kas veidojas pusaudžu vecumā. Tieši šajā vecumā ▲ izceļas visspilgtāk, jo rakstura iezīmes vēl nav nogludinātas un kompensētas ar dzīves pieredzi. Tā kā akcentācijas tips norāda visvairīgākās rakstura īpašības, tas ļauj prognozēt iespējamās uzvedības grūtības psihotraumējošā iedarbībā. ▲ ņemšana vērā palīdz veikt individuālo pieeju audzināšanā, mācīšanā, profesionālajā orientācijā vai pusaudžu psihoterapijā. Piemēram, pie paaugstinātas aktivitātes, kas raksturīga hipertīmam tipam un nereti ir nepieņemama pieaugušajiem, ir bezjēdzīgi mēģināt apspiest šo aktivitāti, bet nepieciešams to novirzīt uz konstruktīvu darbību. ▲ noteikšanas metode ir PDA (diagnosticēšanas aptauja, kas raksturo patoloģiju), ko izstrādājis A. Ličko. ▲ jēdzienu ieviesa K. Leonhards šā gadsimta 70. gados.

rakstura īpašības — rakstura vairāk vai mazāk viendabīgas un pastāvīgas iezīmes (kārtīgums, rupjība, skaudība u.c.), ko novērtē ar *personības testiem*, izmantojot nepārtrauktās skalas (piemēram, emocionālās noturības skala, drosmes skala, uztraukuma skala u.c.). Jāņem vērā, ka ▲ mainās dzīves laikā un lielākā mērā tās ir atkarīgas no paša cilvēka (pašaudzināšanas ceļā). Vislielākās pārmaiņas notiek bērnībā, kad raksturs tik tikko veidojas un visas ▲ ir

maksimāli plastiskas un pakļautas sociālajām ietekmēm.

rakstura stingrība — 1) izteikts gribasspēks; 2) neatlaidība savu ideālu un principu realizācijā; 3) konsekvence mērķu sasniegšanā.

rakstura vājums — 1) rakstura un interešu nepastāvīgums; 2) gribasspēka trūkums, nespēja izvēlēties un pieņemt lēmumu (loti bieži tas izpaužas nepārtrauktās svārstīšanās) un sakarā ar to nespējā realizēt savus nodomus un ieceres; 3) pakļautība citam cilvēkam, kas parasti ir 2. gadījuma sekas.

raksturs — darbības pēdu struktūra, īpašību un īpatnību kopīga saistība, kas noteic individuāli savdabīgu darbības pieeju (stilu), kurš ir raksturīgs tieši šim cilvēkam attiecīgos apstākļos. ▲, no vienas puses, ir saistīts ar temperamentu un citām bioloģiski noteiktām cilvēka īpatnībām un, no otras puses, ar personības struktūru. Tas nozīmē, ka ▲ atspoguļo gan darbības procesu un rezultātu, gan arī iedzimto dotību pārmaiņas sakarā ar cilvēka mijiedarbību ar apkārtējo vidi. ▲ jēdziens atšķiras no personības jēdziena. ▲ īpašības galvenokārt ļauj atbildēt uz jautājumu: "Kā cilvēks darbojas?", bet nesniedz atbildi uz jautājumu "Kāpēc?". Cilvēka ▲ veido *identitātes* kodolu. Tāpat kā *identitāte*, ▲ ir cilvēka dvēseles pastāvīga daļa, kas saglabā savu kodolu, mainoties tikai detaļās. Ir iespējams runāt par ▲ stingrību vai ▲ vājumu, ņemot vērā vienu no galvenajām ▲ pamatdaļām — *gribasspēku*. Tas nozīmē, ka cilvēks ar stingru raksturu (mugurkaulu) ir spējīgs arī atbildēt par savu rīcību un realizēt savus mērķus, ņemot vērā visaugstākā līmeņa vērtības un sociālos uzdevumus. Vislielākā daļa no t.s. personības testiem ir veltīta tieši ▲ īpašību pē-

tīšanai (Aizenka tests, Ketela tests, MMPI, CPI u.c.). Dažreiz, runājot par sliktu vai labu ▲, tā sastāvā tiek akcentētas t.s. sociālās spējas vai spējas veidot labvēlīgas attiecības ar citiem cilvēkiem, jo ir cilvēki, kas it kā ir spējīgi veidot labas attiecības ar citiem cilvēkiem, bet tajā pašā laikā ir antisociāli motivēti, un, tieši otrādi, ir altruiski noskaņoti cilvēki, kuri strīdas ar citiem un izjūt grūtības savu savstarpējo attiecību veidošanā (kā pirmā, tā arī otrā gadījumā šādu raksturu definē par pretrunīgu). Parasti izdala dažādas ▲ īpašību grupas: emocionālās īpašības (sk. *emocionalitāte*), gribas īpašības (sk. *gribasspēks*), komunikatīvās īpašības (sk. *kontaktējamība*), izziņas īpašības. ▲ sāk attīstīties gandrīz no dzimšanas, un tas notiek nepārtraukti līdz pat dzīves beigām.

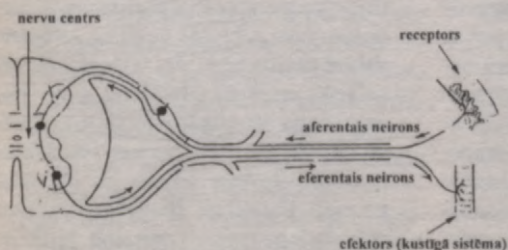
raksturojums — cilvēka rakstura un personības apraksts ar darbības procesu un rezultātu vai arī ar testu, novērojumu un interviju palīdzību.

rauste (tiks) — ātra, pēkšņa, neregulāra muskuļu saraušanās vai balss skaņas, kam cilvēks nespēj pretoties, bet spēj apvaldīt uz kādu brīdi. Tā var būt grimasēšana, acu mirkšķināšana, galvas grozīšana un tml. ▲ pastiprina vai provocē stress. Tā izzūd miegā.

reaktīvs stāvoklis — īslaicīgs psihiskais traucējums, kā cēlonis ir smagas psihotraumas. ▲ biežāk veidojas *psihopātiskām* personībām, bet ir iespējams arī psihiski veselīem cilvēkiem. ▲ veicina organisma novājināšanās (intoksikācijas, infekcijas dēļ), galvas smadzeņu traumas, ilgstoša fiziska un psihiska piepūle, bezmiegs. Biežākās reaktīvu psihožu izpausmes ir *depresija*, histēriki traucējumi, var būt arī reaktīvi murgi un aptumšota apziņa.

receptors (lat. *recipio, receptum* — ņemt, pieņemt) — specializēta nervu sistēmas struktūra, kas ir spējīga uztvert, transformēt un pārraidīt nervu sistēmā informāciju par iedarbojošos kairinātāju. ▲ ir pirmais *analizatora* posms (receptorais). ▲ iedala 1) eksteroreceptoros, kas atrodas speciālos orgānos (acs, auss, deguns, mēle) vai arī ir izsijāti ādā un sniedz informāciju par ārējo vidi; 2) proprioreceptoros, kas atrodas muskuļos un skrimšļos un sniedz informāciju par ķermeņa stāvokli telpā; 3) interoreceptoros, kuri atrodas iekšējos orgānos un asinsvados.

reflekss (lat. *reflexus* — pagriezts atpakaļ, atspoguļots) — organisma reakcija, kas tiek veikta ar nervu sistēmas daļību, atbildot uz *receptoru* kairinājumu. Visi ▲ notiek pa stingru reflektoro ceļu — reflektoro loku (*sk. 15. att.*), kas sastāv no receptora, uz kuru iedarbojas kairinājums no ārpusē, aferentā posma, pa kuru uzbudinājums tiek pārvests uz nervu centru (šā neirona ķermenis vienmēr atrodas nevis *centrālajā nervu sistēmā*, bet nervu ganglijā), nervu centra (*centrālajā nervu sistēmā*), kur tiek analizēta pienākusi informācija un veidojas atbilde, eferentā posma (pirma nervu šūna vienmēr atrodas centrālajā nervu sistēmā), pa kuru uzbudinājums nonāk līdz darba orgānam, un



a) refleksa loka shēma

efektora, kas izpilda komandas, kuras pienākušas pa eferento šķiedru, un kas izpilda noslēdzošo darbību (muskulu saraušanās, dziedzeru sekrēcija u.c.). N. Bernšteins piedāvāja noslēgt reflektoro loku reflektorajā aplī, pievienojot tam atgriezenisku aferentāciju par darbības rezultātiem no efektora centrālajā nervu sistēmā.

refleksija — cilvēka domāšana, kas virzīta uz savas darbības dziļāku apzināšanu un izpratni.

regresija — aktivitātes formas un veidi, kas liecina par indivīda atgriešanos iepriekšējā, vienkāršākā attīstības posmā. Parasti rodas, ja pastāv kādas subjektīvi grūti risināmas problēmas. Psihoanalīzē ▲ uzskata par vienu no *aizsardzības mehānismiem*. Sk. arī *infantilisms*.

rehabilitācija (lat. *re* — atkal, *habilitas* — cerīgums) — pasākumu komplekss nolūkā pasargāt cilvēku no stāvokļa pasliktināšanās un pasākumi, lai pēc saslimšanas atgūtu maksimālu fizisko, garīgo, profesionālo, sociālo un ekonomisko labklājību, ja cilvēks slimības dēļ zaudējis darbības spējas. Ārstniec-



b) refleksa riņķa shēma

15. att. Refleksa ceļš (impulsa ceļš norādīts ar bultiņām).

ciskā ▲ izmanto medikamentus, fizioterapijas metodes un psiholoģiskās pieejas. Ar profesiju saistītos izglītības pasākumos notiek mācības, lai cilvēku pārkvalificētu jaunā piemērotākā profesijā.

rēķināšana galvā — rēķini, ko indivīds izpilda savā prātā, neizmantojot nekādus ārējus instrumentus un līdzekļus. ▲ ir ļoti svarīgs matemātisko spēju, kā arī vispārīgās izglītības komponents. Spēja skaitīt prātā nodrošina cilvēka orientāciju apkārtējās vides kvantitatīvā aspektā.

relaksācija — sasprindzinājuma noņemšana, izmantojot būtisku darbības maiņu, kurā nav nepieciešama atbildības izjūtas mobilizēšana (pasīvā vai aktīvā atpūta, vai cita gandarījumu izraisošā aktivitāte). Dažreiz tieši aizraušanās ar visvienkāršākajiem ▲ veidiem (alkohola vai narkotisko vielu lietošana) vēlāk izraisa patoloģiskas vajadzības izveidošanos un pilnīgu cilvēka atkarību no šīm vielām.

remisence (lat. *reminiscentia* — atcerēšanās) — sākotnēji aizmirstā atcerēšanās. Eksperimentā ▲ izpaužas kā stimulējošā materiāla sliktāka atcerēšanās uzreiz pēc iegaumēšanas salīdzinājumā ar atcerēšanos pēc ilgāka starplaika.

represija, apspiešana (angl. *repression*; vāc. *Verdrängung*) — iekšējais analogs noliegšanai, jebkāda potenciāla vai nepieņemama impulsa izslēgšana no apziņas, piemēram, politiskās neizmanto jēdzienu "kukuļņemšana" un viņam neienāk prātā notikumi, kas saistīti ar to, jo viņš izjūt neapzinātas bailes tikt apvainots kukuļņemšanā. ▲ ir nepieņemamo vai *trauksmi* radošo (no Es viedokļa) vēlēšanos, atcerēšanos un ideju izspiešana no apziņas. Izspiešanas sa-

turs var netieši parādīties sapnī, objektu aizvietošanā, konfliktu situācijas atrisināšanā u.c.

retardācija (lat. *retardatio* — aizture) — attīstības aizkavēšanās, kas saistīta ar individuālo attīstības tempu vai traucējumiem. Jēdziens ▲ izmantojams galvenokārt tad, kad bērniem un pusaudžiem vecumposmu īpatnības parādās vēlāk nekā viņu vienaudžu lielākajai daļai. Ja ▲ ir saistīta ar individuālo attīstības tempu, tad nav nepieciešama speciālistu iesaistīšana, bet vajadzīgs tikai emocionālais atbalsts un sapratne no tuviniekiem un draugiem. Sk. arī *infantilisms*.

retroaktīvā bremsēšana (kavēšana) (lat. *retro* — atpakaļ; *activus* — darbojošais) — iepriekš iegaumētā materiāla atcerēšanās pasliktināšanās jauniegau-mējamā materiāla ietekmē. Fenomenu 1900. gadā atklāja F. Millers un A. Pilcekers. ▲ ir spēcīgāka, ja ir lielāks jaunā materiāla apjoms, augstāks tā ap-gūšanas līmenis un līdzības pakāpe ar iepriekš iegaumēto materiālu.

ricība — darbība un tās rezultāts, kas ir sociāli nozīmīgs un/vai paredz patstāvīgu izvēli un lēmumpieņemšanu. Tieši ▲ visvairāk raksturo personību.

rigiditāte — psihisko procesu inertums: 1) nespēja ātri pārslēgties; 2) fiksēšana uz jau novecojušiem darbības stiliem un uzskatiem. Psihes īpašība "iestrēgt", "iecikloties", uz kaut kā, nervu procesu vājš kustīgums. Piemēram, afekta ▲, kad radusies emocija ilgi paliek domnējošā. Ir jāatšķir ▲ kā stāvoklis (piemēram, pēc pārslodzes) un ▲ kā personības īpašība, kas korekcijai padodas ar lielām grūtībām.

riska grupas — visas sociālās grupas, kas pēc savas labklājības, veselības vai dzīvesveida atrodas kritiskā situācijā un

var būt bīstamas sev vai citiem sabiedrības locekļiem. Parasti visiem ▲ pārstāvjiem ir mazāka vai lielāka dezadaptācija un asociālā uzvedība. Viņi gandrīz nepartraukti atrodas riska zonās, ko visvairāk ietekmē nelabvēlīgie sociālie un bioloģiskie faktori (kriminogēnās grupas, piesārņota vide, fiziskie defekti, garīgo vērtību trūkums, alkoholisms, līdzekļu trūkums u.c.). Šīs grupas veido gan indivīdi, gan arī ģimenes (ja ģimenes ietvaros notiek vardarbība, tas nozīmē briesmas, ļaunuma izdarīšanu ne tikai upurim, bet arī varmākam).

risks — darbība ar izteiktu neveiksmes un/vai negatīvo seku varbūtību.

ritms — 1) skaņu, kustību vai citu elementu mija, kas notiek noteiktā secībā un biežumā; 2) dabiskā vai aktivitātes procesa ātrums; 3) procesa laiku posmsecīga organizācija.

rosīguma komplekss — zīdaiņa reakciju komplekss uz cilvēka seju un/vai runu, kas rodas 4.–6. nedēļā, piemēram, guldzināšana, roku un kāju kustības, “lūpu smaidīšana”. Pirmo reizi ▲ bija aprakstīts N. Figurina un M. Denisovas darbā 1927. gadā kā pirmā selektīvā reakcija uz objektu, kas nav saistīta ar vitālas vajadzības apmierināšanu. Psiholoģiskie dati apliecina, ka zīdāinis vispār vairāk smaida nevis cilvēkam, kurš apmierina viņa vitālās vajadzības, bet tam, kas sarunājas ar viņu. Parasti māte izpilda abas šīs darbības.

rotaļa — 1) aktivitāte, kas sniedz gandarījumu neatkarīgi no rezultāta; 2) nenopietna un nemērķtiecīga darbība. Diez vai par ▲ var uzskatīt bērna manipulēšanu ar priekšmetiem, kas vērsta uz izziņāšanu. Viena no ▲ pamatīpatnībām ir izdomāta situācija. Tikpat svarīga ir bērna brīva vēlmju izteikšana ▲,

iniciatīva un nenoteiktība. Parasti runā par bērnu pašdarbību, kurai nav nekādas objektīvas nozīmes ārpus bērna mijiedarbības, bet kur notiek iemaņu un prasmju attīstība, pieaugušā darbību imitācija un manipulācijas ar aizvietojošiem priekšmetiem. Dažreiz šo aizvietošanu saprot kā bērnu iztēles bagātību. Tas diez vai atbilst patiesībai, tāpēc ka bērni ▲ vienkārši kompensē īsto priekšmetu nepieejamību un zināšanu trūkumu. Sk. arī *spēle*.

rotaļnodarbība — nodarbība, kas notiek rotaļu formā. ▲ pieaugušajam ļoti svarīgi novērtēt ne tik daudz rezultātu bet vairāk procesu, bērnu iesaistīšanu un gandarījumu no tā.

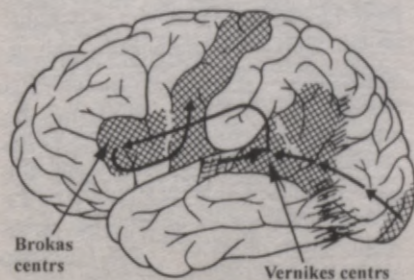
runa — vēsturiski izveidojusies cilvēku saziņas forma ar valodas starpniecību, domu formulēšana un izteikšana. Ar ▲ palīdzību cilvēks gūst zināšanas. Ir dažādi ▲ veidi, piemēram un pirmām kārtām, rakstiskā ▲, kurā atspoguļojas cilvēka vēsturiskā pieredze. ▲ veic vairākas svarīgas funkcijas. Analizējot komunikatīvo (kā saziņas veidu) ▲ aspektu, izšķir divas tā galvenās funkcijas — ziņošanas (tai skaitā indikatīvo — norādījums uz priekšmetu — un predikatīvo — spēja izteikt domas kaut kādā jautājumā) un darbības ierosmes (sarunas biedra stimulācija noteiktas darbības veicināšanai). Pateicoties emocionāli izteiktai funkcijai, ▲ var ne tikai pastiprināt tās ierosinošo iedarbību, bet sniegt arī informāciju par komunikanta emocionālo stāvokli. Savukārt, mācoties ▲ *ontogēzes* procesā, cilvēks apgūst loģiskās formas un domāšanas operācijas. ▲ ir kā apziņas integrators, aktīvi piedalās apzinātās uzvedības regulācijas procesos. Būtiska loma ▲ ir priekšstatu operēšanā, iztēlē un īstenības emocionālā atspoguļošanā. ▲ kā

saziņas forma ar valodas starpniecību būtiski iespaido sociāli psiholoģisko fenomenu attīstību. Psiholoģijā tiek aplūkoti galvenie ▲ veidi — mutiskā (skaņas), rakstiskā un žestu, no kuriem katrs satur savas komunikatīvās un ekspresīvās īpašības. Dažādas ir šo ▲ veidu vārdnīcas (sk. *individuālais vārdu krājums*), kā arī stilistika, skaidrojuma plašums, izteiksmes līdzekļi u.c. parametri. Tiek izziņāta arī tā saucamā iekšējā runa (dažādi valodas izmantošanas veidi ārpus reālās komunikācijas procesiem, kas formējas sarunvalodas interiorizācijas ontogēnēzes procesos) un bērna *egocentriskā runa*. Psiholoģijā tiek pētītas likumsakarības starp ▲ produktu un izteiksmi, kā arī likumsakarības tās uztveršanā un saprašanā.

runa, egocentriskā — runāšana, kas nav nevienam adresēta; skaļa izteikšana bez ieceres tikt citu cilvēku saprastam, kaut arī šis cilvēks atrodas blakus. Pirmo reizi ▲ tika aprakstīta un analizēta Ž. Piažē un L. Vigotska darbos.

runa, socializētā — runāšana, kas domāta konkrētam cilvēkam (adresātam), kas paredz sasniegt vēlamu efektu un atgriezienisko saiti, vērstoties pie cita cilvēka.

runas centri — smadzeņu struktūru sistēma, kas nodrošina runas funkcijas. ▲



16. att. Savstarpējā iedarbība starp runas centriem kreisajā smadzeņu puslodē.

ir izvietoti kreisās puslodes struktūrās un iedalās divās strukturāli patstāvīgās, bet funkcionāli cieši saistītās daļās — kustību un sensorajā (sk. 16. att.). Runas kustību centrs (Brokas centrs) izvietots kreisās puslodes pieres daļā un caur motorās garozas struktūrām nodrošina spēju runāt un rakstīt. Šā apgabala bojājums izraisa *motoro afāziju* (kad ir mutiskās un rakstiskās runas sapratne, bet nav rakstīt un lasītspējas). Runas uztveres centrs (Vernikes centrs) izvietots kreisās puslodes deniņu daļā, uztver informāciju, kas nonāk no garozas primārajiem dzirdes un redzes centriem, pārvada to uz Brokas centru un nodrošina mutiskās un rakstiskās runas uztveri. Šā apgabala bojājums izraisa *sensoro afāziju* (zaudēta spēja saprast cita cilvēka mutisko un rakstisko runu, bet saglabāta spēja runāt un rakstīt). Valodas skaņu veidošana ir iespējama, ja saskaņoti darbojas muskuļu grupas, kas nodrošina pareizu artikulāciju.

rūpes — uzmanība pret cita cilvēka vajadzībām un cenšanās palīdzēt šīs vajadzības apmierināt.

rupjība, rupjums — sociālo normu, kas saistītas ar cieņu pret cilvēku un viņa darbu, ignorēšana un pārkāpšana. Galvenokārt izpaužas *emocionālā vardarbībā* (ņirgāšanās, lamāšanās u.c.).

rutīna — nemainīga darbību un notikumu kārtība.

sacensība — sporta darbība un pasākums, kurš paredz labākā noskaidrošanu kaut kādā darbības veidā.

sadarbība, kooperācija (lat. *cooperatio*) — 1) tāda cilvēku mijiedarbība, kurā notiek apvienošanās, izvirzot kopīgo mērķi, vai savstarpēja darbības saskaņošana; 2) sadzīvīskuma princips, kas ir alternatīvs konkurencei. Salīdzinājumā

ar konkurenci ▲ princips ir daudz universālāks, jo tajā iespējamas visas cilvēku attiecības, ieskaitot arī vienošanos starp konkurentiem.

sadisms — dzimumizvirtība, dzimumtraucējums, kam raksturīga seksuālās baudas iegūšana, sagādājot partnerim morālas vai fiziskas ciešanas; nosaukts franču rakstnieka de Sada vārdā, kurš aprakstījis šo parādību; plašākā nozīmē — patoloģiska cietsirdība, baudas sagādāšana sev, sagādājot ciešanas citiem.

sagatavotība — gatavība konkrētai sociāli nozīmīgai darbībai, kas iegūta mācīšanas procesā.

saistības — rakstiskā vai mutiskā formā apliecinātie pienākumi.

sajūtas — psihisks process, kurā atspoguļojas stimulācijas, kas iedarbojas uz sajūtu orgānu receptoriem, atsevišķas īpašības. Par stimuliem var būt priekšmeti un apkārtējās vides parādības, kā arī organisma iekšējās vides īpašības. ▲ ir izejas punkts cilvēka izziņas sistēmai, veidojot apziņas jūtīguma pamatu. Psihologijā īpaši intensīvi ▲ tika pētītas *psihofizikā*, bet pēdējos gadu desmitos — *kognitīvajā psiholoģijā*, kurā tās tiek aplūkotas kā sensorās informācijas pārstrādes sākotnējais veids, kas vēl nav pakļauts augstāko izziņu procesu (uztveres, atmiņas, domāšanas) analīzei un interpretācijai. ▲ tiek klasificētas pēc vairākiem pamatojumiem. Pēc *modalitātes* izšķir redzes, dzirdes, taktilās, ožas un garšas ▲. Tālāk ▲ sadalīšana notiek katras sensorās modalitātes ietvaros, piemēram, dzirdes modalitātē izdala skaļuma ▲ (skaņas intensitāte), tembra ▲ (skaņas viļņa forma), skaņas augstuma ▲ (skaņas viļņa biežums). Atkarībā no receptoru atrašanās vietas, kas piedalās to vai citu sa-

jūtu formēšanā, Č. Šeringtons izdala eksteroreceptīvās (receptori, kas atrodas uz ādas virsmas), proprioceptīvās (receptori, kuri atrodas muskuļos un skriemeļos) un interoreceptīvās (receptori izvietoti iekšējos orgānos) ▲. Eksteroreceptīvās ▲ vēl iedala distantajās (redzes un dzirdes) un kontakta (taustes un dzirdes). Ožas ▲ ieņem vietu starp distantām un kontakta ▲. Proprioceptīvās ▲ atspoguļo kustības un noteiktu ķermeņa daļu stāvokli, bet eksteroreceptīvās — signalizē par organisma iekšējās vides stāvokli. Pastāv arī cita ▲ klasifikācija.

sajūtas, kinestētiskās (gr. *kinētikos* — kustība, *aisthēsis* — sajūta) — sajūtas, ko izraisa ķermeņa vai to daļu pārvietošana, kā arī muskuļu sasprindzinājums. Tās izraisa mehāniskas iedarbības uz t.s. mehanoreceptoriem (proprioceptoriem), kas izvietoti muskuļos, cīpslās, saitēs un locītavu savienojumos.

sajūtas, garšas un ožas — sajūtas, ko izraisa ķīmiskie līdzekļi, iedarbojoties uz deguna, mēles un mutes dobuma receptoriem.

sajūtas, organiskās — kopējais nosaukums sajūtu grupai, kas atspoguļo pārmaiņas organisma iekšējā vidē. Pie ▲ tiek pieskaitītas arī sāpju, izsalkuma, slāpju, pārsātināšanās un dzimuma sajūtas. Lielākā ▲ daļa saistīta ar dažādu nervu centru funkcionēšanu galvas smadzenēs — barības centra, pārsātinājuma centra, slāpju centra u.c. ▲ ieņem svarīgu lomu homeostāzes uzturēšanā, signalizējot par pārmaiņām organisma iekšējā vidē un stimulējot uzvedību, kas ir virzīta uz attiecīgu vajadzību apmierināšanu — pēc barības, ūdens, izvairīšanās no sāpīgām iedarbībām u.c.

sajūtas, somestētiskās (lat. *soma* — ķermenis) — sajūtas, kas rodas, kairinot ārējo ādas receptoru un receptoru, kas atrodas ķermeņa iekšienē. Pie ▲ pieder ādas un *kīnestētiskās sajūtas*.

sajūtas, taktilās — ādas jutīguma veids, kas atspoguļo iedarbojošos ķermeņu spiedienu, pieskaršanos, lielumu, faktūru (virsmas reljefu), kā arī to mehānisko svārstību biežumu. Attiecīgi tiek izšķirtas pieskaršanās, spiediena, vibrācijas u.c. sajūtas.

sajūtas, vestibulārās — kustību un līdzsvara sajūtas. Tās izraisa iekšējās auss puskanālu šķidrums pārvietošanās, kas ietekmē tur novietotos receptorus.

sajūtu dažādie sliekšņi (sinonīms — sajūtu diferenciālais sliekšnis) — minimālā atšķirība, ko var uztvert starp diviem viena sensorā veida stimuliem. Sliekšņa lielums pie vidējas nozīmes kairinājuma intensitātes tiek noteikts pēc Bugera-Vēbera likuma. ▲ un absolūtā sajūtu sliekšņa pētījumi notiek *psihofizikā*.

sajūtu diferenciālais sliekšnis — sk. *sajūtu dažādie sliekšņi*.

sajūtu orgāns — sk. *analizators*.

sajūtu sliekšnis — kairinātāja lielums, kas izraisa vai maina sajūtas intensitāti (vai kvalitāti). Izšķir absolūtos (apakšējais un augšējais) un diferenciālos sajūtu sliekšņus. Jebkura sliekšņa lielums mainās sensorās adaptācijas procesā un plašā diapazonā ir atkarīgs no telpiski laicīgajiem kairinājuma (stimulācijas) fizikālajiem parametriem (iedarbības ilguma, stimulu novietojuma attiecībā pret receptoru virsmu u.c.), individuālām īpatnībām, uztveramā objekta funkcionālā stāvokļa u.c.

sakari, saistījums — attiecības starp cilvēkiem, kas paredz divpusīgu komunikāciju un atbildību.

salīdzināšana — intelektuāla operācija, kas paredz: a) viena objekta atdalīšanu no cita; b) šā objekta tēla izmantošanu, novērojot vai vērtējot citu objektu.

samulsums — sk. *apjukums*.

sangviniķis — viens no četriem "klasiskajiem" temperamenta tipiēm. Pēc I. Pavlova, tas ir stiprais, līdzsvarotais tips, kam uzbudināšanas procesi ir balansā ar bremzēšanas procesiem. Pēc H. Aizenka — noturīgs ekstraverts. Parasti par ▲ sauc emocionāli izturīgus un enerģiskus cilvēkus, kam gan pozitīvās, gan arī negatīvās emocijas noris ar situācijai atbilstošu intensivitāti. Sk. *temperaments*.

sapņainība — īpašība, kas raksturo cilvēka bagāto iztēli un arī uzvedības neatbilstību realitātei, atteikšanos no reālo mērķu sasniegšanas.

saprāts — cilvēka spēja apsvērti attiekties pret jebkādu dzīves uzdevumu. Parasti Eiropas kultūrā ir tradīcija ▲ pretstatīt jūtām. Psiholoģiski intelektuālo sfēru nevar atdalīt no emocionālās sfēras, tāpēc pretstats nav pamatots. Cilvēks nav mašīna un nevar rīkoties tikai loģiski, tāpat kā nevar arī rīkoties tikai neapzināti, izņemot ļoti īpašus stāvokļus, kad cilvēks nekontrolē savu uzvedību (patoloģiskais afekts, somnambuliskais stāvoklis, narkotisko vielu vai alkohola izraisīti efekti).

saprotamība — darbības vai darbības produkta izteikšana, ko var saprast bez paskaidrošanas. Piemēram, labai instrukcijai mājas tehnikas lietošanā jābūt formulētai tā, lai jebkuram lietotājam būtu vienkārši visus šos noteikumus saprast un adekvāti izpildīt.

sarežģītība — uzdevuma pakāpes subjektīva un/vai objektīva grūtība. Ļoti lielu ▲ veicina nenoteikti uzdevumi un problēmsituācijas, kad nav skaidrs, kā

tās sākt risināt.

saskarsme — savstarpējo attiecību realizācija uzvedībā. Ar jēdzienu ▲ vienlaikus apzīmē gan *komunikāciju*, gan *mijiedarbību*, gan *sociālo percepciju*. Jēdziens ▲ ir mēģinājums latviskot krievu jēdzienu “общение”, kuru plaši lietoja padomju laikā un kurš tiek lietots arī mūsdienu krievu psiholoģijā. Rietumu psiholoģijā jēdziens ▲ aptuveni atbilst jēdzienam *komunikācija*, savukārt pats komunikācijas skaidrojums ir atšķirīgs dažādās teorijās.

sasniegšanas motivācija — noturīga centība sasniegt vēlamo rezultātu dažādās darbības sfērās. H. Mareja teorijā ▲ nozīmē grūtību pārvarēšanu un sarežģīta uzdevuma risināšanu. ▲ veidojas bērnībā, bērnā ieaudzīnot patstāvību. Individīdi ar augstu ▲ dod priekšroku vidēji grūtiem, nevis viegliem vai grūtiem mērķiem, nemīl lieki riskēt. Viņiem ir svarīgi, lai mērķa sasniegšanā būtu izmantota prasme, nevis pašaušanās uz veiksmi. Raksturīga arī izteikta nākotnes perspektīva, optimisms, personiskās atbildības izjūta par saviem panākumiem un neveiksmēm.

sasnieguma līmenis — 1) individuālās darbības prognozējams rezultāts; 2) darbības rezultāta novērtējums, lietojot standartizēto testu vai uzdevumus ar zināmiem objektīviem kritērijiem.

sasnieguma tests — tests, kas vairāk ir orientēts nevis uz īpašību pārbaudi, bet uz konkrētu prasmju un zināšanu pārbaudi.

sasprindzinājuma izlādēšana — personas nepieciešamība mazināt iekšējo sasprindzinājumu ar ārējo izlādēšanos. Tā var būt raudāšana, smiekli, dusmas utt. Ja tas sociālu pretnosacījumu dēļ nenotiek, tad ▲ parādās sapnī vai izpaužas neirotiskos simptomus (piemē-

ram, bailēs).

sasprindzinājums — indivīda garastāvoklis, kas paredz pastāvīgu mobilizāciju un modrību, kā arī neapzinātu “cīņu” ar vēlmēm, kuras nevar tikt realizētas šajā laikā.

satraukums — sk. *trauksme*.

savaldība — izturības augstākā pakāpe, nobriedušas personības spēja ekstremālos apstākļos kontrolēt savu uzvedību, nepadoties afektam (piemēram, situācijā, kas ir bīstama dzīvībai), bet rīkoties, saglabājot paškontroli. Sk. *izturība*.

savstarpēja kontrole — demokrātiskā tipa mijiedarbība, kur puses ir spējīgas kontrolēt citas puses uzvedību. Parasti, jo lielāka ir kopīgas darbības sarežģītība, jo lielāka ir nepieciešamība pēc ▲.

sazināšanās — sk. *saskarsme*.

secinājums — domāšanas veids un forma. ▲ paredz pieredzes, ticības vai zinātnisku datu izmantošanu, lai iegūtu *slēdzienu*. Parasti eksistē loģiskais ▲ un arī ▲, kurš pamatojas uz intuīciju kā pieredzes neapzināto vispārinājumu.

sekmība — pedagogijā — sociāli atbalstīta darbības efektivitāte. Skolēnu ▲ parasti atspoguļo mācību darbības rezultātu no skolotāju viedokļa vai to, cik lielā mērā skolēnu darbība atbilst skolotāju prasībām. Sk. arī *nesekmība*.

seksuālā attīstība — indivīda fizioloģiskās un psiholoģiskās pārmaiņas dzīves laikā, kas izpaužas seksuālajās interesēs, tieksmēs un darbībā. Visaktīvāk ▲ notiek bērnībā un pubertātes (pusaudžu) vecumā. Sk. arī *psihoseksuālā attīstība*, *dzimumidentitātes attīstība*.

seksuālā diskriminācija — dažāda attieksme pret cilvēkiem tikai pēc dzimumkritērija. Parasti tas nozīmē viena dzimuma prioritāti, kas ir pretrunā ar mūsdienās pasaulē eksistējošām vērtī-

bām, cilvēku tiesībām un demokrātijas principiem. Visās kultūrās, kur domnējošā loma pieder vīriešiem, sievietei ir ierobežota sociālā perspektīva.

seksuālā orientācija — indivīda orientācija uz attiecīgo seksuālo objektu un seksuālo darbību. Šī orientācija pēc objekta (cilvēka) var būt gan heteroseksuāla (cita dzimuma objekts), gan arī homoseksuāla (tas pats dzimums), biseksuāla (kā viens, tā arī otrs dzimums) vai transseksuāla (pāreja no viena dzimuma uz otru). Sk. arī *psihoseksuālās novirzes, parafilija*.

seksuālas gaidas — indivīda nostādnes un cerības seksuālajā sfērā. ▲ ir ļoti liela loma seksuālajā mijiedarbībā. Tieši no ▲ ir atkarīgs seksuālais apmierinājums, kam savukārt ir galvenā nozīme jaunībā.

seksuālā vardarbība (seksuālā izmantošana) — cita cilvēka iesaistīšana seksuālajā darbībā pret viņa vēlēšanos (pornogrāfija, izvarošana). Atšķirībā no Latvijas Rietumeiropas un Ziemeļamerikas valstīs pēc likumdošanas par ▲ tiek uzskatīta un aizliegta ne tikai izvarošana, bet arī seksuāla akta vai dzimumorgānu demonstrācija un arī bērnu iesaistīšana citu formu seksuālajā mijiedarbībā (ieskaitot erogēno zonu milināšanu).

semantiskā ģeneralizācija (fenomens) — reakcijas uz kaut kādu vārdu pārņemšana uz citiem šim vārdam semantiski tuviem vārdiem. Piemēram, uz vārdu "doktors" tiek izraisīta reakcija arī uz tādiem pēc nozīmes tuviem vārdiem kā "ārsts", "mediķis", nevis uz tuviem pēc izrunas, bet semantiski dažādiem vārdiem, piemēram, "diktors". Fenomens tika izmantots, sākot no 20. gs. 20. gadiem (padomju psiholoģijā), izstrādājot semantisko lauku pētīšanas

metodes.

semantiskais piesātinājums (fenomens) — pārejoša vārda nozīmes pazaudēšana pēc daudzkārtējas tā atkārtotības. Pēc K. Halla teorijas, fenomens tiek skaidrots ar to, ka vārda nozīme kļūst par reakciju uz kādu verbālo stimulu (vārda skaņas vai artikulējošo formu), bet daudzkārtējās stimula un reakcijas savienošāns izraisa reakcijas kavēšanos sakarā ar *reaktīvās bremzēšanas* pieaugšanu.

senestopātijas (gr. *koinos* — vispārējs; *aisthesis* — sajūta; *pathos* — ciešanas) — dažādas nepatīkamas sajūtas organismā, ko grūti aprakstīt, bet kas ir ļoti mokošas un traucējošas. Tās bieži ir neparastas, divainas, neskaidras, bez noteiktas lokalizācijas (piemēram, pacients jūt, it kā kaut kur smadzenēs skalotos šķidrums vai "pārlietos" smadzenes, it kā kaut kas vilktu aiz diafragmas).

sensibilizācija — analizatoru jutības paaugstināšana iekšējo un ārējo faktoru iedarbībā. Izpaužas kā *jūtīguma sliedžu* pazemināšanās, piemēram, pakāpeniska redzes asuma uzlabošanās dažādu farmakoloģisku līdzekļu vai dabisko produktu (meža mellenes) ietekmē, kā arī veicot novērošanu noteiktos apstākļos (spilgti gaismas ķermeņi redzes laukā u.c.).

sensitīvais periods — laika posms, kurā indivīdam ir vislabvēlīgākie apstākļi attiecīgu spēju attīstībai. Piemēram, dzimtās valodas apgūšana visvieglāk notiek no 7 līdz 24 mēnešu vecumam. Un otrādi, ja šajā laikā bērnam trūkst sarunu ar cilvēkiem, viņam uz visu dzīvi var palikt neskaidra izruna (grūta runa). Ir aprakstīti ▲ svešvalodu, matemātikas, muzikālo spēju apgūšanai utt. Ja mācīšanās un audzināšana neizmanto

▲, tad dotības, kas ir iedzītas katram bērnam, tā arī nepārvēršas par spējām. **sensomotorā garoza** (lat. *sensus* — sajūta; *motor* — novest līdz kustībai; sinonīms — somatosensorā garoza, gr. *soma, somatos* — ķermenis; *sensus* — sajūta) — smadzeņu lielo puslōžu garozas apgabals, kur ir pārstāvētas ķermeņa daļu aferentās un motorās projekcijas (sk. 17. att.). ▲ ir veidota pēc telpiskā izvietojuma precīza principa, turklāt vienu un to pašu orgānu sensorās un motorās projekcijas atrodas viena pretī otrai. Šajās projekcijās priekšrocība ir intensīvākām un tādējādi arī funkcionālā ziņā svarīgākām dažādu ķermeņa daļu receptīvām zonām un muskuļu grupām.

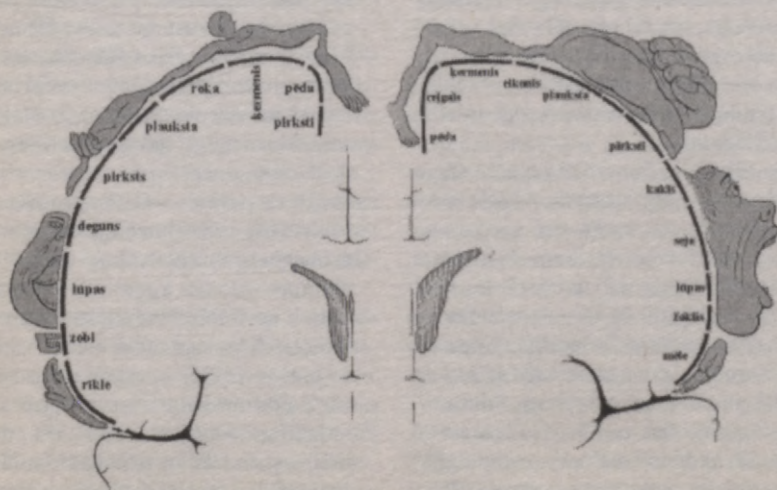
sensomotorā reakcija (lat. *sensus* — sajūta; *motor* — virzītājs) — vienkārša kustību reakcija uz kaut kādu fizisku kairinātāju (stimulu). Tipisks ▲ pētīšanas eksperimentālais noteikums — secīga gaismas un skaņu kairinātāju piedāvāšana pētāmajam, prasot nekavējoties nospiest sekunžu mēritāja po-

gu kā atbildi uz to parādīšanos. **sensorais** (lat. *sensus* — sajūta) — jutīgs, attiecināms uz sajūtu orgāniem.

sensorā kodēšana — ārējās informācijas pārveides process, kas organizē noteiktu impulsu secīgumu *receptoros* un dažādu *analizatoru* neironos. Nervu sistēma izmanto telpiski laicīgo sensoro stimulu raksturojumu kodēšanas paņēmienu.

sensorie reģistri — sk. *atmiņa, sensorā*. **simboliskais interakcionisms** — teorētiski metodoloģisks novirziens modernajā socioloģijā un sociālajā psiholoģijā, kas koncentrējas uz sociālās mijiedarbības simbolisko aspektu analīzi; pastiprinātu uzmanību velta valodas analīzei kā galvenajam mijiedarbības simboliskajam instrumentam. Vislielāko ieguldījumu ▲ izveidošanā devis Dž. Boldvins, Č. Kūlijs un Dž. Mids, kurš arī ir uzskatāms par ▲ dibinātāju. Sk. arī *sociāli kultūriskā psiholoģija*.

simbolizācija — 1) psihoanalīzē, viens no iekšējiem, psihiskajiem mehānismiem, kas realizē cilvēka *zemapziņā* ne-



17. att. Sensomotorā garoza.

- pieņemamo objektu darbošanos viņa *apziņas* līmenī. Parasti tā izpaužas kļūdās, sapņos, neirostiskajos simptomos utt.; 2) rotaļā — reālā objekta vietā izmanto citu priekšmetu vai rotaļlietu. ▲ objektam jābūt līdzīgam ar objektu, kuru tas aizvieto, taču šī līdzība var būt arī tikai simboliska (piemēram, ▲ pēc funkcijas).
- simpātija** — pozitīva attieksme pret citu cilvēku, grupu vai citu objektu, kas parasti izraisa pozitīvas emocijas un vēlēšanos tuvoties ▲ priekšmetam.
- simptoms** (gr. *symptoma* — sagādīšanās, gadījums, slimības pazīme) — medicīnā — slimības pazīmes. Ir galvenie un mazāk svarīgie ▲, kas ir raksturīgi noteiktai slimībai. ▲ var būt subjektīvi — tas, ko sajūt pats slimnieks un pastāsta ārstam, un objektīvi — kurus ārsts atrod slimniekam, to izmeklējot ar dažādām metodēm.
- sinapse** (gr. *synopsis* — savienošana, saite) — specifiska kontakta zona starp neironiem vai starp neironiem un citām uzbudināmām ķermeņa daļām (muskuliem, cīpslām), zona, kas nodrošina uzbudinājuma pāreju ar tā saglabāšanas vai pārmaiņu nozīmi. Vairākums ▲ attīsta uzbudinājuma vai bremzes veida pāreju ar dažādu ķīmisku vielu — mediatoru — palīdzību.
- sindroms** (gr. *syndrome* — saplūšana, sablīvējums) — vienlaikus vairāku simptomu rašanās, saslimstot ar noteiktām slimībām; simptomu kopums, kas raksturīgs noteiktai slimībai. Pamatojoties uz ▲, iespējams noteikt diagnozi. Nereti ▲ nosaukts ārsta vai zinātnieka vārdā, kurš pirmais to aprakstījis, piemēram, Korsakova ▲.
- sīnēstēzija** (gr. *syn* — kopā; *aisthesis* — sajūta) — 1) sajūtu, kas raksturīgas vienai modalitātei, rašanās tādu kairinātāju ietekmē, kuri raksturīgi citai modalitātei; 2) dažādu sajūtu veidu integrācija, savstarpēji sakari. Izplatīta ▲ forma ir t.s. "krāsu dzirde", kad, piemēram, mūzikas klausīšanās ietekmē rodas krāsu sajūtas.
- sinhronizācija** (gr. *syn* — kopā; *chronos* — laiks) — divu vai vairāku procesu novešana līdz tādai to norisei, kurā procesu atbilstošie elementi noris ar nemainīgu intervālu vai vienlaikus (piemēram, skaņas un attēla sinhronizēšana kino).
- sinkrētisms** (gr. *synkrētismos* — savienošana) — saliedētība, kas raksturo kaut kā sākotnējo, vēl neattīstīto stadiju (piemēram, pirmatnējā mākslā, kurā deja, dziedāšana un mūzika eksistēja nesaraujamā vienībā, nedalāmi); plašākā nozīmē — eklektisms, kas apvienojis sevī dažādus nesavienojamus uzskatus.
- sintēze** (gr. *synthesis* — apvienošana) — jebkuras parādības zinātniskas izpētes metode, kas izzina šo parādību kā vienu veselu tās elementu vai sastāvdaļu mijiedarbībā.
- sirdsapziņa** — indivīda izturēšanās paškontroles mehānisms, saistīts pirmām kārtām ar *atbildības izjūtu*. ▲ ir tieši saistīta ar garīgiem ideāliem un vērtībām. Parasti ▲ atbild par darbību atbilstoši pārliecībai. ▲ pārmetumi atspoguļo cilvēka neapmierinātību ar savu uzvedību, kas ir nonākusi pretrunā ar viņa pārliecību. Parasti ▲ briedums notiek tikai jaunībā, bet attīstības noviržu vai traucējumu gadījumā to var arī nesasniegt.
- sistēma** — strukturēts veselums, kurā daudzi dažādi elementi un procesi sakārtoti un organizēti vienā kopumā pēc vienas idejas (principa, jēdziena).
- sistemātiskums** — indivīda spēja organi-

zēt savu darbību kā sistēmu — posmsecīgi, pamatoti, savstarpēji saistīti utt.

situācija — vietas un telpas vienotība, kas ietver arī visus apstākļus, kuri ir nozīmīgi indivīdam vai grupai.

skaudība — indivīda cieņa vai naids pret cita cilvēka panākumiem. Par “melno ▲” sauc cilvēka neapmierinātību ar to, ka citam var būt labāk nekā viņam. Ja tas notiek pastāvīgi, šī nepatika pāriet naidā. “Baltā ▲” var veicināt cilvēka centību sasniegt kaut ko vairāk un līdzināties ▲ objektam.

skepticisms (gr. *skeptikos*) — šaubas par kaut kā iespējamību vai patiesumu; filozofijā — novirziens, kas pierāda realitātes izziņas nepietiekamību.

skolas fobija — bērnu bailes no skolas kā tādas. Tāpat kā citas bailes, arī ▲ ir sekundārais jaunveidojums, ko veicina emocionālais diskomforts, mācību neveiksmes un vardarbība.

skolu integrācija — sociālo pasākumu komplekss, kura mērķis ir dot iespēju bērniem ar garīgiem vai fiziskiem traucējumiem mācīties parastajā skolā un atrast sev pilnvērtīgu vietu normālā sociālā vidē. Rietumeiropā un Amerikā ▲ uzskata par vienu no galvenajiem virzieniem skolas humanizācijā.

skopulība — īpašība, kas raksturo cilvēka pieķeršanos naudai un materiālajām vērtībām, kad mantām piešķirta prioritāte pār attiecībām ar cilvēkiem. Parasti tādām cilvēkam naudas vai mantas uzkrāšanai ir patstāvīga un dominējoša nozīme.

slēdziens — vārdiski formulēts un subjektīvi nozīmīgs spriešanas rezultāts.

sliksme — gatavība vērst savu aktivitāti vairāk uz vienu priekšmetu nekā uz kādiem citiem (piemēram, romantiskas literatūras vai detektīvromānu lasīšana).

slinkums — pasivitāte, motivācijas trūkums. Parasti par ▲ sadzīvē uzskata jebkuru nekānedarīšanu, ja nevaram atrast tam citu izskaidrojumu, vai vienkārši tāda cilvēka raksturu, kam nepatīk fiziski aktīvs dzīvesveids. Psiholoģi ▲ bieži uzskata par citas darbības neveiksmes piedzīvošanas sekām.

slodze — cilvēka darba regulārais apjoms un atbildība; izglītībā — mācību un ārpusmācību pedagoga darba apjoms (stundas nedēļā vai mācību gadā). Parasti, slodzi palielinot virs optimālās (6–20 stundu nedēļā), kad cilvēkam trūkst laika garīgo un fizisko spēku atjaunošanai un jaunas literatūras lasīšanai, notiek darba kvalitātes pasliktināšanās.

smadzeņu asinscirkulācija (asinsapgāde) — asiņu kustība pa galvas smadzeņu asinsvadiem, pie kuriem tās nonāk pa miega un mugurkaula artērijām. ▲ notiek noslēgtā galvaskausa telpā un ir saistīta ar muguras smadzeņu asinscirkulāciju. ▲ piemīt augsta pašregulācijas spēja, kas izpaužas stabila asiņu tecēšanas ātruma saglabāšanā, mainot asinsspiedienu plašās robežās (no 60 līdz 160 mm Hg). Tas nodrošina ▲ palielināšanu uz asinsvadu paplašināšanas rēķina pastiprinātas smadzeņu darbības laikā.

smadzeņu elastība (plastiskums) — smadzeņu elementu spēja pārveidot funkcionālās spējas ilgu iekšēju iedarbību iespaidā vai radikālu smadzeņu savainojumu gadījumā. Posttraumatiskā ▲ veic kompensatora funkciju, bet ▲, kas tiek izraisīta ar ilgstošu uzbudinātāju, — pielāgošanās funkciju.

smadzeņu elektriskā aktivitāte (gr. *electron* — dzintars, sinonīms — galvas smadzeņu biopotenciāli) — viena no smadzeņu neironu biofizikālām parā-

dībām, kas saistīta ar dažādām to membrānu elektrofizioloģiskām pārmaiņām un elektrisko impulsu pārvadi pa to šķiedrām. Ritmiskas spontānas ▲ pierakstu sauc par elektroencefalogrāfijas metodi, kas veic galvas ādas virsmas biopotenciālu pētīšanu. Tās dod iespēju kvalitatīvi un kvantitatīvi novērtēt smadzeņu funkcionālo stāvokli, iedarbojoties kairinātājiem, noteiktu smadzeņu struktūru iesaistīšanos tajā vai citā procesā.

smadzeņu funkcionālie pamatbloki — galvas smadzeņu funkcionālās sistēmas sastāvdaļa, kas nodrošina augstāko psihisko procesu īstenošanu. A. Lurija visas galvas smadzeņu struktūras, vadoties pēc to lomas psihisko procesu īstenošanā, iedala trīs funkcionālos blokos. Tie ir savstarpēji hierarhiski pakārtoti, un to vienlaicīga, saskaņota darbība nodrošina psihisko funkciju pilnvērtīgu norisi. 1. bloks — aktivitātes un nomoda tonusa regulācija — nodrošina galvas smadzeņu garozas aktivitāti un možu apziņas stāvokli, kas ir galvenais priekšnoteikums augstāko psihisko funkciju īstenošanā. Šajā blokā ietilpst vidussmadzenes, retikulārā formācija. 2. bloks — informācijas pieņemšana par apkārtējo pasauli, tās pārstrāde un uzglabāšana. Nodrošina uzvertās informācijas pieņemšanu no receptoriem analizatoru sistēmā, šīs informācijas pārstrādi — analīzi un sintēzi — un informācijas uzglabāšanu. Šajā blokā ietilpst analizatoru projekcijas lauki — deniņu, paura, pakauša daivas. 3. bloks — psihisko darbību programmēšana un plānošana, tās secīga veikšana, vadoties pēc izvīzītām programmām un plāniem. Nodrošina kontroli, lai regulētu darbību, pārvarot pieļautās kļūdas, pārveidotu darbību, ja mainījušies ap-

stākļi, un nonāktu pie plānotā mērķa. Šajā blokā ietilpst galvas smadzeņu pieres daivas.

smadzeņu integratīvā darbība — smadzeņu darbs, kas virzīts uz indivīda dzīves procesa norises dažādu fizioloģisku mehānismu saskaņošanu un pakārtošanu. ▲ ietver analizatoru darbības mehānismus, dominantes veidošanās mehānismus, uzvedības (kā reflektora, tā arī aktīva mērķtiecīga rakstura) organizācijas mehānismus, procesu, kas saistīti ar telpas un laika atspoguļošanu, uzvedības emocionālo nokrāsu, nomoda cikla maiņu un miegu, mehānismus. Cilvēka ▲ ietver starppusložu asimetrijas, runas, kognitīvo procesu mehānismus. Visi ▲ procesi veidojas uz divu aktīvu centrālo procesu — *uzbudinājuma* un *kavēšanas* — mozaikas pamata.

smadzeņu nāve — smadzeņu aktivitātes pārtraukšana, kas notiek pēc sirds darbības un elpošanas apstāšanās, t.i., kad notikusi t.s. organisma nāve. Nervu šūnas ir izteikti jutīgas pret skābekļa trūkumu un vielmaiņas sarežģījumiem. Klīniskā nāve smadzeņu garozas šūnās (t.i., posms, kad vēl var ar reanimācijas metodēm atjaunot to darbību) ilgst tikai 5–7 min. Šim posmam seko neapgriezeniskas pārmaiņas garozas neironos, un sākas to bioloģiskā nāve — notiek visu smadzeņu augstāko psihisko funkciju pārtraukšana. Citas nervu sistēmas sastāvdaļas ir nedaudz vairāk noturīgas, un to funkcijas var atjaunot pēc dažas minūtes ilgūša klīniskās nāves stāvokļa. Taču garoza jau ir mirusi, tā kā "atdzīvināto" organismu diez vai var nosaukt par cilvēku šā vārda parastā nozīmē, tas sevi ietver tikai miesu bez psihiskām aktivitātēm.

smadzeņu plastiskums — nervu elementu un smadzeņu struktūru spēja pārkārtot savas funkcionālās īpašības ilgstošu ārējo iedarbību ietekmē vai smadzeņu centru bojājumu gadījumos.

sociālā adaptācija — cilvēka pielāgošanās sociāli kulturālai videi migrācijas, ilgstošas slimības, sociālās izolācijas vai darba maiņas gadījumā. Laikā, kad sabiedrībā notiek straujas sociāli politiskās pārmaiņas, adaptācijas problēma var veidoties diezgan lielās sociālās grupās (galvenokārt vecākajai paaudzei un/vai etniskajām minoritātēm). Sk. arī *socializācija*, *dezadaptācija*.

sociālā deprivācija — sociālo kontaktu ierobežošana sakarā ar ilgstošām slimībām, traucējumiem, vardarbību, dzīves un darba specifiku, kas izraisa atgriezeniskas vai neatgriezeniskas negatīvas sekas psihes attīstībā. Par ▲ ir uzskatāma tikai tāda kontaktu ierobežošana, kas izveidojas ārpus subjekta gribas. Pēc poļu psihologa K. Obuhovska uzskatiem, primārā un noteicošā vajadzība dzīves sākumā ir sociālo kontaktu vajadzība. ▲ var notikt bērniem, ja ir *nelabvēlīgs audzināšanas stils*, un arī pieaugušajiem, ja ir brīvprātīga vai piespiedu kārtas sociālā izolācija. Sk. arī *sociālā separācija*, *hospitalisms*. Viens no psihologa uzdevumiem ir pēc iespējas samazināt ▲.

sociālā facilitācija (lat. *facile* — viegli) — indivīda darbības paātrināšanās vai arī tās produktivitātes palielināšanās reālas vai iedomātas citu cilvēku (novērotāju vai sāncenšu) klātbūtnes iespaidā. ▲ galvenokārt ir vērojama, veicot vienkāršas darbības. ▲ eksperimentāli tika pierādīta 19. gs. beigās.

sociālā fobija — pastāvīgas bailes no kopā sanākušiem vai novērojošiem cilvēkiem, visvairāk no svešiem. ▲, patēi-

coties izbēgšanas tendencei, veicina sociālo izolāciju un vientulību, tās novēršanai nepieciešama profesionālu sociāla iejaukšanās.

sociālā ietekme — jebkuras pārmaiņas indivīda uzvedībā, uzskatos, vērtējumos, attieksmēs, vērtībās, ievirzēs citu cilvēku (indivīdu, grupu, sabiedrības) iedarbības iespaidā. Iedarbība var būt pārliecināšana, iedvešana, aizraušana vai arī piespiešana. Sk. arī *konformitāte*.

sociālā kompetence — 1) cilvēka tiesības pārstāvēt kādu sociālo grupu; 2) labi sakari ar dažādiem cilvēkiem un laba orientēšanās sociālajā vidē; 3) labas zināšanas par sociāliem procesiem un sociālo mijiedarbību.

sociālās iemaņas — visas iemaņas, kas nepieciešamas cilvēkam sociālajā mijiedarbībā. Parasti izdala komunikatīvas un organizatoriskas iemaņas.

sociālā ievirze — personības struktūras izturēšanās regulatora elements, ko veido trīs pamatkomponenti: 1) kognitīvais (objektu izzinošās interpretācijas); 2) emocionālais; 3) izturēšanās (gatavība darboties noteiktā veidā). Konkrēta attieksme pret sevi, otru cilvēku, grupu, notiekošajām parādībām. ▲ var būt pozitīva vai negatīva. (Sk. arī *vērtības*.)

sociālā integrācija — sociālo grupu un institūciju piemērošana jaunai sociāli kulturālai videi, kur notiek: 1) vērtību sistēmu saskaņošana; 2) darbības veidu saskaņošana; 3) kopīgu institūciju izveidošana.

sociālā korekcija — sabiedrības mērķtiecīga indivīda vai grupas sociālās situācijas maiņas, pieļauto kļūdu un noviržu labošana, antisociālās uzvedības novēršana. Sk. arī *sociālā iejaukšanās*, *sociālā rehabilitācija*.

sociālās kognitīvās shēmas — cilvēka

sociālo notikumu izpratnes struktūra, sociālo priekšstatu un pārliecību savstarpēja organizācija un saistība. Piemēram, dažreiz cilvēki izmanto sociālo kategoriju "apgādājama". Tas, kādus kritērijus izmanto cilvēks, lai pieskaitītu kādu pie šīs kategorijas, ir atkarīgs no indivīda.

sociālā percepcija (lat. *socialis* — sabiedrīks; *perceptio* — uztvere) — cilvēku savstarpējā uztvere, priekšstata veidošanās par citu cilvēku vai cilvēku grupu. ▲ ir subjektīvs raksturs, to ietekmē cilvēka iepriekšējās dzīves pieredze, viņa mērķi un nodomi. ▲ atšķiras no uztveres vispār ar to, ka šeit lielāka loma ir emocionāliem faktoriem, interpretācijām un vērtējumiem. Sk. arī *atribūcija*, *kommunikācija*.

sociālā rehabilitācija — pasākumu komplekss, kas vērsti uz to, lai no sabiedrības izolētu cilvēku sagatavotu dzīvei normālā sociālā vidē, sociālās funkcionēšanas spēju atjaunošanai un uzlabošanai, sociālā statusa atgūšanai un integrācijai sabiedrībā. Parasti ir attiecināma uz cilvēkiem, kuri ir bijuši ieslodzījumā vai ārstēti piespiedu kārtā (piemēram, psihiatriskajā slimnīcā — narkomāni, alkoholiķi, psihotīķi), daudz biežāk — uz pieaugušajiem un bērniem ar smagiem vai vidējiem garīgiem un fiziskiem traucējumiem, ilgstoši dzīvojošiem slēgta tipa medicīniskajās iestādēs. ▲ ietvaros ir iespējams izdalīt šādus virzienus: 1) psiholoģiskais virziens, kurā atjaunojas psihiskās spējas un pašcieņa; 2) profesionālais, kurā atjaunojas profesionālās prasmes; 3) medicīniskais, kurā atjaunojas veselība.

sociālā saliedētība — cilvēku vienotība uz galveno vērtību, mērķu un to sasniegšanas līdzekļu pamata. Parasti

vieglāk notiek starp cilvēkiem, kas jau ir apvienoti objektīvu iemeslu dēļ (pēc radniecības, vecuma, reliģijas u.c.).

sociālā separācija (lat. *separatio* — atdalīšana) — ilgstoša bērna atdalīšana no bioloģiskās vai audžumātes objektīvu vai subjektīvu iemeslu dēļ. Par objektīviem iemesliem varētu uzskatīt tādas fiziskās vai psihiskās veselības traucējumus, kuru dēļ nav iespējams bērnam nodrošināt pilnvērtīgu dzīvi un attīstību ģimenes ietvaros, kā arī vecāku nāvi vai piespiedu izolāciju no sabiedrības. Par subjektīviem iemesliem varētu uzskatīt vecāku apzinātu vai neapzinātu atteikšanos no saviem pienākumiem. Ļoti bieži ▲ izraisa sociālo deprivāciju, kas nozīmē, ka psihologiem jādara viss, lai novērstu tādas sekas. Pēc ilggadīgiem angļu zinātnieka Dž. Boulbija pētījumu datiem, noteicošā nozīme šajā gadījumā pieder ne tik daudz bioloģiskās mātes trūkumam, cik *emocionālā komforta* un aprūpes deficītam. Sk. arī *sociālā deprivācija*, *bezuzraudzības audzināšanas stils*, *hospitālisms*.

sociālais tēls (imidžs) — priekšstats par cilvēku sabiedrības vairākuma redzējumā. Parasti Rietumu sabiedrībā, pēdējā laikā arī Austrumeiropā un Latvijā, ar ▲ veidošanu cilvēkiem, kuru darbības efektivitāte ir pilnīgi atkarīga no sabiedrības pieņemšanas vai nepieņemšanas (politiskie līderi, estrādes zvaigznes), nodarbojas psihologi un citi profesionāļi. ▲ veidošanas mērķis ir attiecīgo personu izveidot pievilcīgāku dažādu sociālo slāņu redzējumā.

sociāli kulturālā psiholoģija — psiholoģijas virziens un pieeja, ko 20. gs. sākumā izveidoja Dž. Mids un I. Vigotskis. Pēc viņu priekšstatiem, psihe rodas un attīstās tikai sociālā mijiedar-

bībā, kur indivīda aktivitātei pieder galvenā nozīme. Pēc ▲, cilvēka psihe nav ne sociālās vides, ne iedzimtības produkts, kā arī to nevar uzskatīt par šo divu faktoru mijiedarbības produktu. Dž. Mids uzskata, ka personība (*self*) attīstās divos galvenajos posmos: pirmajā — kā mijiedarbība ar konkrēto citu, otrajā — kā mijiedarbība ar vispārināto citu (ar dažādiem citiem vai ar grupu), kur citiem pielīdzināts indivīds kļūst par īsto sociālo būtni un atrod savu īpašu vietu sabiedrībā. Pēc L. Vigotska uzskatiem, psihe attīstās, apgūstot kultūrālo līdzekļu (primāri tie ir ārējie, priekšmetiskie līdzekļi, vēlāk — vārdiskas zīmes un simboli), ar kuru starpniecību cilvēks atbrīvojas no situatīvām, vitālām un sociālām prasībām.

sociālais slinkums — cilvēka neapzināta tendence mazāk piepūlēties, ja viņa individuālais ieguldījums grupas darbībā netiek novērtēts. Parasti tas notiek, palaujoties uz citiem grupas locekļiem.

sociālizācija — cilvēka garīgās būtības veidošana, pakāpeniski (no dzimšanas) viņu iesaistot sabiedrības struktūrās (sociālā vidē); tas nozīmē: 1) sociālo normu; 2) darbību un spēju; 3) garīgo vērtību apgūšanu. Tikai ▲ indivīds apgūst cilvēciskumu un atrod savu vietu sabiedrībā. Visintensīvāk šis process notiek bērnībā. Priekšstatī par ▲ paredz kā sociālās vides ietekmi, tā arī indivīda aktivitāti un iedzimtās dotības attīstību. Ir uzskati (psihoanalīzē), ka ▲ būtība ir indivīda dabiskās tieksmes (instinkta) konfrontācija ar sabiedrību, kurā stiprākā puse izspiež tieksmju priekšmetus no apziņas un ierobežo pašrealizāciju. Šī teorija tika kritizēta kā vienpusīga, jo cilvēks nevar pašrealizēties citādāk, kā attiecīgā sociālā vidē. ▲ procesā ļoti liela nozīme ir attī-

tības sociālajai situācijai. Nelabvēlīgu sociālo apstākļu dēļ var veidoties antisociāla uzvedība, kurai nepieciešama sociāla korekcija ▲ atjaunošanai (resocializācija).

sociālpsiholoģiskais klimats (gr. *klima* (*klimatos*) — slīpums) — pastāvīgs vispārējais emocionālais noskaņojums grupā, kas var būt labvēlīgs (savstarpēja uzticēšanās, atvērība, sadarbība, apmierinātība par piederību grupai) vai nelabvēlīgs (noslēgtība, piesardzība, izvairīšanās no savstarpējiem kontaktiem, neapmierinātība par piederību grupai). ▲ ir atkarīgs no organizatoriskiem faktoriem (piemēram, pienākumu sadales) un psiholoģiskiem faktoriem (*psiholoģiskās saderības* un *vadības stila*).

sociālpsiholoģiskais treniņš — grupveida mācības metode *sociālo iemaņu* attīstīšanai. Tiek izmantotas *grupas diskusijas* un lomu spēles. Parasti izšķir sensitivitātes treniņu, kas paaugstina jūtīgumu pret grupas procesiem, veicina personības izaugsmi, un lietišķo treniņu, kurā tiek attīstītas praktiskajam darbam nepieciešamās saskarsmes iemaņas. Situāciju analīzei var izmantot arī videoierakstus. Nodarbību teorētiskais pamatojums (*humānistiskā psiholoģija*, *biheiviorisms* vai *psihoanalīze*) ir atkarīgs no treniņa vadītāja teorētiskās ievirzes. Reāla efekta sasniegšanai ir nepieciešamas ilgstošas nodarbības (vairāk nekā 30 stundu) nelielās (8–12) cilvēku grupās.

sociometrija (lat. *societas* — sabiedrība; *metreo* — izmēru) — 20. gs. 30. gados Dž. Moreno izveidotā sabiedrības psiholoģiskā teorija un sociālpsiholoģiskais tests. Dž. Moreno visas politiskās, ekonomiskās, sociālās norises sabiedrībā centās skaidrot kā cilvēku savstar-

pējo simpātiju un antipātiju rezultātu. Starppersonību emocionālo attiecību noteikšanai grupā tika izveidota ▲ metode. Izmantojot ▲ metodi, pētāmās grupas dalībnieki tiek iekļauti iedomātā, ar noteiktu darbību saistītā situācijā, kurā katram grupas dalībniekam ir jāizvēlas tie grupas dalībnieki, ar kuriem sadarbība būtu vēlama, un jānoraida tie, ar ko šī sadarbība šķiet nevēlama. Informācija tiek apstrādāta un izvietota speciālā tabulā — sociometriskajā matricā. Tālāk grupas starppersonību attiecības grafiski tiek atainotas sociogrammā, kas atspoguļo izvēles un noraidījumus, kā arī to sadalījumu starp grupas dalībniekiem. Plaši izmanto mācību un darba grupu pētījumos.

sods — sociālas normas, noteikuma vai saskaņota līguma pārkāpšanas nosodīšana, kas saistīta ar konkrētas uzvedības novērtējumu. ▲ ir uzskatāms par taisnīgu, ja tas atbilst pārkāpuma lielumam. Pēc garīgām vērtībām, pārkāpuma nožēlošana ir stiprākais ▲. Audzināšanā un mācīšanā ▲ var būt efektīvs tikai tad, ja nosodītais pats atzīst ne tikai savu vainu, bet arī ▲ nopelnišanu. Klasiskajā *biheiviorismā* ▲ tika uzskatīts par vienu no galvenajiem pastiprināšanas faktoriem. B. Skinnera teorijā par efektīvu tiek uzskatīta tikai pozitīva stiprināšana.

somatiskā nervu sistēma (gr. *sōma, somatos* — ķermenis) — nervu sistēmas daļa, kas nodrošina sensorās (ārējo kairinātāju uztvere) un motorās (kustību reakciju organizācija) organisma funkcijas. Pie ▲ pieder visi aferentie neironi, kas savieno visas receptorās sistēmas ar smadzeņu centrālajām struktūrām, un visi eferentie neironi, kuri nodrošina skeleta muskuļu saraušanos. ▲ darbību regulē *centrālā nervu sistēma*.

somatisks (gr. *sōma* — ķermenis) — tas, kas attiecas uz cilvēka fizisko ķermeni, tā orgāniem.

somatizācija (gr. *sōma* — ķermenis) — daudzveidīgi, mainīgi, pārejoši *somatiski simptomi*, kuru izcelsme saistīta ar sociālo situāciju, personīgo attiecību vai ģimenes saišu saraušanu. Tie var būt saistīti ar jebkuru ķermeņa daļu vai orgānu sistēmu. ▲ bieži *simptomi* bieži izzūd paši no sevis un izpaužas citā veidā.

somnambulisms (lat. *somnus* — miegs; *ambulare* — staigāt) *jeb mēnessērdzība* — īpatnēji apziņas traucējumi, kam raksturīga sarežģīta automātiska darbība miegā; krēslas stāvokļa paveids. Slimnieks, atrodoties aptumšotas apziņas stāvoklī, naktī pieceļas, izdara pierastas automātiskas darbības (apģērbjas, kārtro lietas, staigā) un, ritā pamodies, par notikušo neko neatceras. ▲ jāatšķir no miega apreibuma, kad galvenokārt bērni, kam ir pastiprināta uzbudināmība, atrodoties fizioloģiska miega, nevis aptumšotas apziņas stāvoklī, ārēji izturas gandrīz tāpat kā ▲ gadījumos, bet miega apreibuma gadījumos bērnu iespējams pamodināt. Staigāšana miegā pāriet, bērnam pieaugot, kā arī izmantojot medikamentozu ārstēšanu. Nav pamatots uzskats par to, ka it kā ▲ laikā cilvēku uzdrīkstētu saukt vārdā vai citādi modināt.

spēja, spējas — jau realizētās dotības darbības augstam sasniegumam. Ātra uzdevumu atrisināšana un ātra darbības apgušana. Parasti atšķiras dotības kā iedzimti priekšnosacījumi kādai darbībai un ▲ kā jau aktualizētas iespējas labi izpildīt konkrētu darbību. Eiropas kultūrā īpaša nozīme ir piedēvēta intelekta ▲, ko var uzskatīt par universālām ▲, lietojamām visās cilvēka darbībās.

spēks — enerģijas vai iespējamā darba lielums. Psiholoģijā parasti runā par *Es spēku*, kurš izpaužas cilvēka sociāli nozīmīgā darbībā, principialitātē, arī iespējā pārliecināt un vadīt cilvēkus. Dažos testos, piemēram, Ketela testā, ir paredzēta sekundāra *Es* ▲ skala.

spēle — rotaļa ar noteikumiem, kur ir savs sižets un galvenais īpatnsvars pieder sociālai mijiedarbībai. Viena no svarīgākajām ▲ īpatnībām ir apzināta zināmu sociālo modeļu imitācija. Pirmsskolas vecumā ▲ aizņem dominējošo lomu psihes attīstībā. ▲ ietvaros var attīstīties visa pašregulācijas sistēma, ieskaitot gribasspēku un mijiedarbības prasmes. Pēc Ž. Piažē, ▲ ir netīša spontāna aktivitātes orientācija vai forma, kur *asimilācijai* (*Es asimilē realitāti*) ir zināms pārsvars pār *akomodāciju* (atšķirībā no citām darbības formām, kurās asimilācija un akomodācija ir līdzsvarotas) un kas paredz daudzkārtēju pārdzīvojuma atkārtošānu un ir brīva no konfliktiem. Pēc Dž. Brunera, ▲ ir brīva vēlmju realizācija. Parasti izdala imitācijas konstruktīvās spēles un spēles — treniņus. Psiholoģijā ▲ jēdziens atšķiras no sadzīviskā, kur ar ▲ saprot arī aktieru un profesionālu sportistu darbību, kurai tomēr ir darba būtība, kad rezultāts ir daudz svarīgāks nekā pats process. Parasti tādas ▲, kas pēc procesa atgādina ▲, bet kurās rezultāts ir svarīgāks un jābūt uzvarētājiem un arī zaudētājiem, sauc par ▲ ar nulles iznākumu. Attiecībā ar tuvākajiem cilvēkiem šādām spēlēm ir negatīva nozīme, tāpēc ka mēģinājums uzvarēt neizbēgami noved pie tā, kas par zaudētājiem kļūst visi, kas šajā "spēlē" iesaistīti. Mūsdienu sabiedrībā ir ļoti izplatīti priekšstati par cilvēka dzīvi kā par ▲. Taču diez vai tik pārāk plašas nozīmes

lietošana ir lietderīga un pamatota. Sociālā lomu realizācija un/vai imitācija (tēlošana) vēl nenozīmē to, ka tā ir ▲. Sk. arī *rotaļa*.

spēle, lomu — spēle, kas paredz lomu sadali starp dalībniekiem. ▲ parādās jau pirmsskolas vecumā, bet saglabājas visu dzīvi kā viens no mācību vai rekreācijas līdzekļiem. Transakta analizē ▲ nozīme ir ļoti pārspilēta. Nav pamata uzskatīt jebkuru mijiedarbību par spēli tikai tāpēc, ka cilvēki uzvedas it kā māksloti.

spēles, mācību — spēles, kuru izmantošana mācīšanās veicina nepieciešamās zināšanas un prasmju apgūšanu, pateicoties vispievilcīgākajai darbībai bērībā. Piemēram, tie var būt iedomātie ceļojumi vēstures stundās vai ceļojumi uz citiem kontinentiem ģeogrāfijas stundās.

spēle, simboliska — spēle, kas paredz simbolu kā galveno līdzekļu izmantošanu. Ļoti būtiski simboli ir varas simboli — uzpleči, ieroči, formas tērps utt. vai dzimumu simboli — bārda vai lūpu krāsa.

spēļu terapija — rotaļas un spēles izmantošana maksimāla terapeitiskā efekta sasniegšanai. Parasti tās ir lomu spēles, ko izmanto grupveida psihoterapijā. Lomu spēļu saturs var būt gan sadzīvisks, gan izdomāts. Visvairāk ▲ tiek izmantota bērnu psihoterapijā.

standarts — sociāli akceptēts un sabiedrībā oficiāli izplatīts konkrētu objektu vai darbības produktu mērs. ▲ pilda gan mērvienības funkciju, gan arī salīdzinājuma un novērtējuma funkciju. Piemēram, izglītības ▲ orientē skolēnus un arī pasniedzējus uz to, ka zināšanas un prasmes attiecīgā priekšmetā ir obligātas un nepieciešamas visiem.

starpgrupu attiecības — attiecības starp indivīdiem, kas veidojas sakarā ar viņu iesaistīšanu attiecīgajā grupā. Sociālie psihologi izdala divus fundamentālus ▲ fenomenus: iekšgrupas favorītisms, kad indivīds vērtē savas grupas pārstāvjus augstāk nekā citus, un starpgrupas diskriminācija, kad indivīds vērtē citas grupas pārstāvjus zemāk nekā savējos.

starppusložu funkcionālā asimetrija — atšķirības smadzeņu labās un kreisās puslodes darbībā. ▲ atspoguļo divus principiāli atšķirīgus informācijas pārstrādes tipus cilvēka smadzeņu puslodēs. Loģiski verbālais tips ir saistīts ar kreisās puslodes darbību; telpiski tēlainais — ar labās puslodes darbību. Jebkura veida psihiskās darbības veikšanā dalību ņem abas puslodes, bet, nodrošinot dažādus informācijas pārstrādes tipus, — puslodes darbojas asimetriski. Labā puslode nodrošina tās psihiskās darbības formas, kuras interpretācijai nepārtraukti tiek piedāvātas kā vienots veselums un cilvēku apziņā ieguvušas tēla formu, kas ir svarīgs tikai dotajam indivīdam. Kreisā puslode nodrošina tās psihiskās darbības formas, kas balstītas uz diskrētu, secīgu loģisko zīmju interpretāciju, kuras var viegli formalizēt un nodot citiem cilvēkiem.

stāstījums — psiholoģijā — metode, kas paredz brīvā stāstījuma izmantošanu, lai noskaidrotu indivīda pārliecību, priekšstatus un citas psihiskās parādības. Tas var būt ▲, kuru raksta (stāsta) pats pētāmais, vai arī pētāmajam piedāvātais stāsts par kādu cilvēku.

stereotipisks — vispārzinātniski — nemainīgā veidā, precīzi atkārtots, šablons.

stereotips — vispārzinātniski — paraugs, trafarets, kam seko bez domāšanas un ko lieto, kad trūkst savas ierosmes, do-

mas. Socioloģijā — neinformētības un nepietiekamas izpratnes dēļ izveidojies vienkāršs un salīdzinoši noturīgs priekšstats par kādu cilvēku, grupu vai parādību.

stereotips, dinamiskais — nosacījuma un beznosacījuma refleksu fiksēta sistēma, kas veidojas vienveidīgu un atkārtoto iekšējo un ārējo iedarbību ietekmē. Ārējai nemainīgai kairinājuma struktūrai atbilst funkcionālo stāvokļu vienveidīgi norisoša maiņa lielo pusložu garozā un vienveidīga uzvedības reakcija. ▲ ir fizioloģiskais nodrošinājums iemaņu veidošanai un pieradumu eksistēšanai.

stimulējošais materiāls — eksperimentālajā psiholoģijā — speciāli konstruēts standartizēto stimulu komplekts, kas paredzēts indivīda (personības) psiholoģisko īpatnību pētīšanai. Pēc modalitātes izdala redzes, dzirdes, taktilo u.c. ▲ veidus; pēc jēgas pakāpes izdala jēgpilno (vārdi, skaitļi, teikumi, zīmējumi, geometriskas figūras u.c.) un beznozīmīgo (beznozīmīgas zilbes, nejaušu līniju komplekts u.c.) ▲. Pēc strukturētības pakāpes var būt augsti un vāji strukturēti ▲. Vāji strukturēti ▲ veidojas tā, lai rastos principiāla iespējamība tā daudzajām interpretācijām. (Piemēram, tādas frāzes kā "Mans tēvs ir...", ko pētāmajam vajag pabeigt; zīmējumi, kuros ir nenoteikta rakstura attēli.) Uz šāda ▲ ir balstītas personības pētīšanas *projektivās metodes*.

stimulēšanas metode — viena no vispopulārākajām audzināšanas metodēm un socializācijas mehānismiem, kas paredz sodīšanu par sociālām normām neatbilstošu uzvedību un apbalvojumu — par atbilstošu. Šī metode nav universāla, kā tas bieži cilvēkiem šķiet, ▲ efektivitāte ir atkarīga no tā, vai sti-

mulēšanas objekts ir spējīgs saprast un izjust savas uzvedības neatbilstību (vai atbilstību) attiecīgai normai, kā arī pareizi novērtēt sociālo sankciju adekvātumu.

stimuls — iedarbība, kas nosaka indivīda psihisko procesu, stāvokļu, uzvedības saturu un norisi. Psihofizioloģijā un fizioloģijā ▲ sinonīms ir “kairinātāja” jēdziens. Sākotnēji psiholoģijā ▲ identificēja kā jebkuru fizisko iedarbību uz sajūtu orgāniem. Vēlāk, *biheiviorismā*, jēdzienu ▲ izskatīja daudz plašāk — kā vides (biežāk — ārējās vides) pārmaiņas, kas izraisa organisma kustību atbildes (reakcijas). Mūsdienu psiholoģijā jēdzienā ▲ ņem vērā, ka tā ir tāda iedarbība, kas atraisa sarežģītus informācijas pārstrādes mehānismus, kuri ir atkarīgi ne tikai no ▲ rakstura, bet arī no paša indivīda īpašībām — viņa pieredzes, stāvokļa, garastāvokļa, intereses, centieniem u.c. Tāpēc viens un tas pats ▲ var noteikt atšķirīgas psihiķes pārmaiņas dažādiem cilvēkiem, kā arī vienam un tam pašam cilvēkam dažādos laikos.

stress, vispārējais adaptācijas sindroms (nespecifiskais spriedzes sindroms) (angl. *stress* — sasprindzinājums) — emocionālā reakcija uz nelabvēlīgiem, ekstremāliem apstākļiem (stresoriem), kas var būt kā laika trūkums, tā arī briesmas savai vai tuvinieka dzīvībai. Kanādiešu fiziologa H. Seljes darbos ▲ jēdziens tika skaidrots kā organisma nespecifiska reakcija (vispārīgais adaptācijas sindroms) uz veselībai bīstamu stimulāciju. H. Selje apraksta trīs universālos ▲ posmus: 1) resursu mobilizācija; 2) sasprindzinājums; 3) izsīkums (resursu iztērēšana). Pirmās divas stadijas secīgi atspoguļo organisma aizsardzības spēku mobilizāciju un tā piemē-

rošanos stresoram. Šīs abas stadijas var nosaukt par fizioloģisko ▲, bez kura nav iedomājama indivīda adaptējošo iespēju veiksmīga attīstība. Trešā stadija ir saistīta ar organisma spēku rezerves iztērēšanos, un to sauc jau par patoloģisko ▲ vai distresu. Uz ekstremālo kairinātāju, kam var būt visdažādākā daba (fiziskās un psihiskās pārslozdes, sāpīgas iedarbības, augsta vai zema vides temperatūra u.c.), reizē ar specifisko reakciju, kura ir adekvāta dotajam kairinātājam, organisms atbild ar vispārēju nespecifisku reakciju, kas ir ▲ fizioloģiska izpausme. Psiholoģijā ▲ ir ļoti liela nozīme, tāpēc ka stresori var būt gan reāli kairinātāji (uz ielas — automašīnas skaņu signāls), gan arī iedomāti (iedomāti negatīvi notikumi). Tas arī izvirza citu psiholoģisko uzdevumu — kā nodrošināt cilvēka efektīvos pārvarēšanas mehānismus, noturību pret stresoriem.

strīds — sk. *konflikts*.

stroboskopiskā kustība — sk. *fenomens “Fi”*.

subjektīvisms — apraksts, analīze un novērtējums, kas balstīts vairāk uz intuitīvām izjūtām un simpātijām un anti-pātijām.

sublimācija — instinktu enerģijas pārslēgšanās no seksuāliem mērķiem uz citiem mērķiem, uz citas darbības motivāciju. Pēc psihoanalītiskās teorijas, sociāli produktīvs, talantīgs cilvēks ir spējīgs pārslēgt savu *libido* uz neseksuāliem, sociāli nozīmīgiem mērķiem.

sugestija — 1) iedvešana, emocionāla iedarbība uz cilvēka psihi, lai mudinātu viņu uz kādu noteiktu uzvedību vai veidotu viņā noteiktas nostādnes; 2) viens no sociālās ietekmes psihiskiem mehānismiem.

suicīds — pašnāvība, savas dzīvības iz-

beigšana. ▲ ir saistīts ar subjektīvām bezpalīdzības, pašnoliegšanas, bezcerības un bezizejas izjūtām, kas cilvēkam šķiet neatrisināmas. Bieži cilvēkam ir sajūta, ka viņš atrodas tumšā tunelī, no kura nav izejas. ▲ bieži ir saistīts ar objektīvi sliktu stāvokli — iztikas līdzekļu trūkums, neārstējama slimība. Viens no galvenajiem ▲ cēloņiem ir **vientulība**. ▲ varbūtība var palielināties vecumā sakarā ar fizisko spēku izsīkumu un nespēju vairs savā dzīvē kaut ko mainīt, taču var notikt jebkurā vecumā, visbiežāk — krīzes periodos, sākot no pusaudžu vecuma. Parasti pirmās domas par ▲ rodas pusaudžu vecumā, tās ir domas par dzīves beigām, neizbēgamo nāvi, cilvēka spēju ierobežotību un eksistenciālo vientulību.

Super Ego, virs-es (vāc. *Überich*; angl. *Superego*) — pēc Z. Freida personības teorijas, viena no trim pamatstruktūrām, ko veido vecāku prasības un attieksmes un kura raksturo visaugstāko sociālās kontroles instanci — iekšējās cenzūras apakšstruktūru.

šizofrēnija (gr. *schizo* — saskaldū, dalu; *phren* — dvēsele, prāts) — psihiska slimība vai slimību grupa ar neskaidru izcelsmi un daudzveidīgu klīnisko izpausmi. ▲ izpausmes ir ļoti daudzveidīgas. ▲ visbiežāk sākas vēlos padsmītnieku vai divdesmit gados. Smagākos gadījumos ▲ sākas pubertātes vecumā, strauji progresē un drīz vien pāriet defekta stāvoklī (šizofrēniskā plānpātība) — atmiņa un formālās spriešanas spējas saglabājas, bet defekts izpaužas īpatnējās personības pārmaiņās. Slimnieki parasti kļūst emocionāli trūli, nereaģē uz nopietniem, pat smagiem notikumiem, tomēr reizēm tajā pašā laikā saglabājas pārlieku liels jūtīgums pret indiferentiem notikumiem. Rodas pato-

lōģiska noslēgtība (*autisms*), intereses kļūst neproduktīvas. Atšķirībā no *depresijas* ▲ slimnieki nespēj veikt parasto darbu nevis domāšanas un kustību aizkavējuma dēļ, bet kvalitatīvo domāšanas pārmaiņu dēļ — domāšana zaudē mērķtiecību, dominē atrauti no reālām iespējām un reālās situācijas, tukša spriedelēšana (rezonēšana). Iestājoties gribas defektam, zūd intereses un aktivitāte. ▲ slimniekiem novērojami gandrīz visi psihiatrijā pazīstamie simptomi (visbiežāk *murgi* un *halucinācijas*), kas paši par sevi ir nespecifiski un var būt arī citu psihisku slimību gadījumos. ▲ ietvaros nekad nerodas epileptiskās lēkmes, apziņas traucējumi (izņemot oneiroīdu). Ārstēšanā lieto psihofarmakoterapiju, ko kombinē ar *psihoterapiju*. Svarīga ir slimnieku rehabilitācija.

T grupa (angl. *training group*) — grupas treniņa virziens un savstarpējais pētījums, ko 40. gados izveidoja K. Levins un R. Lipits, lai palīdzētu cilvēkiem, kuri strādā kopā, kļūt jūtīgākiem pret citiem, pret grupas mijiedarbību un pret savu lomu grupas funkcionēšanā. **tabu** — sabiedriska stingrs aizliegums, kura ignorēšana (pārkāpšana) paredz subjektīvi neizbēgamu un briesmīgu sodu tradicionālajā kultūrā. Piemēram, tas varēja būt *incesta* aizliegums. Pēc Z. Freida, visi mūsdienu kompleksi izveidojas sakarā ar cilvēka tieksmi pārkāpt ▲.

tahistoskops — ierīce, ar kuru tiek piedāvāti redzes stimuli ar variējamu ekspozīcijas laiku. Parasti izmantojamais ekspozīcijas laiks ir no dažām sekundēm desmitdaļām līdz dažām tās simtdaļām. ▲ ir viena no galvenajām ierīcēm eksperimentālajā psiholoģijā, ko izmanto redzes uzveres, uzmanības, atmiņas u.c. procesu pētīšanā. Pirmo mehānis-

ka tipa ▲ izstrādāja V. Vunts (krītošs aizkars, kurā izgriezts "logs", kas uz kādu laiku jāva saskatīt aiz tā paslēptu kartīti ar stimula attēlojumu). Vēlāk tika izstrādāti elektromehāniskie ▲, ▲ ar bezinerces gaismas avotu, kā arī elektroniskie daudzkanālu ▲. ▲ var izmantot arī reklāmas tekstu un attēlu uztveres efektivitātes pētīšanā.

talants — 1) īpaši apdāvināts cilvēks; 2) augsts spēju attīstības līmenis, kas ļauj cilvēkam izdarīt zināmu ieguldījumu mūsdienu kultūrā un kļūt par atzītu personību savu laikabiedru vidū.

tēls — psihs jutekliskais pamatelements un pamatvienība, kas raksturo psihiskās atspoguļošanas vienlaicīgu veselum un viengabalainību. ▲ nodrošina nepārtrauktu cilvēka darbību orientāciju telpā un laikā un šo darbību mērķtiecību. ▲ satura apjoms ir neierobežots un ir pārstāvēts vienlaikus. Izdala dažus ▲ veidus: 1) pēctēls kā ļoti īslaicīgs *receptoros* palikušā uzbudinājuma efekts; 2) *eidētiskais* ▲ — skaidra un maksimāli pilna (fotogrāfiska) objekta atspoguļošana; 3) sekundārais ▲ — *priekšstati* un *iztēles* vai *tēlainās domāšanas* ▲, kur notiek iepriekš saņemtās informācijas transformācija, 4) miega ▲.

tematiskā grupa — grupu terapijas vai sociālo grupu darba veids, kad notiek diskusija tieši par vienu priekšmetu vai tēmu, kas ir nozīmīga visiem grupas locekļiem.

temperaments (lat. *temperamentum* — pienācīgs maisījums) — cilvēka psihisko procesu un stāvokļu dinamiskais raksturojums (ātrums, ritms, intensivitāte), pastāvīga psihodinamiskā struktūra. Parasti ▲ stabilizējas pusaudžu vecumā un ietekmē rakstura un spēju attīstību, veidojot labvēlīgo vai nelabvēlīgo fonu. Raksturojot ▲, daudz sva-

rīgāk ir zināt nevis reakcijas ātrumu (vai intensivitāti), bet to, kādā diapazonā šis ātrums var mainīties. Diez vai šeit psihologs var paļauties uz daudziem ļoti izplatītiem, bet nestandartizētiem testiem (piemēram, uz Latvijā izplatīto Aizenka testu), kas pretendē uz ▲ izpētīšanu. No sengrieķu laikiem eksistējošā četru ▲ veidu tipoloģija (*flegmatīķis, sangviniķis, holeriķis* un *melanholiķis*) nav zinātniski pamatota. Katra jauna zinātnieku paaudze (un vienlaikus eksistējošās zinātniskās skolas) šo ▲ sadalījumu saprot citādāk. Arī citu ▲ tipoloģiju galvenais trūkums ir tāds pats, jo neeksistē tīrie ▲ tipi. ▲ atšķirības var noskaidrot tikai kvantitatīvi, izmantojot nepārtrauktās skalas, un šīs atšķirības nav izšķirošas cilvēku aktivitātes rādītāju noteikšanā.

testi — standartizēti un formalizēti uzdevumi, kas speciāli izstrādāti, lai objektīvi (galvenokārt, kvantitatīvi) pārbaudītu vai izpētītu kāda objekta vai parādības īpatnības. Psihologijā — galvenās psihodiagnostiskās metodes, kas parasti dod iespēju salīdzināt indivīdu spēju un īpašību dažādību pēc konkrētu skalu parametriem. Visbiežāk psiholoģiskie ▲ paredz pētāmo salīdzināšanu ar statistiski izstrādāto normu. Tradicionālie ▲ paredz starpindivīdu salīdzinājumu ar aktuālo spēju vai uzskatu mērīšanu. Daudz retāk lieto ▲, kas paredz nevis aktuālo ("ko" indivīds var darīt patstāvīgi šobrīd un "kā viņš to dara"), bet potenciālo spēju (dotību) mērīšanu. Pēdējā gadījumā ▲ izveidošanā izmantots *tuvākās attīstības zonas* jēdziens. Parasti ▲ klasificē: 1) pēc uzdevuma formas: a) verbālie, kas līdzīgi aptaujām, b) neverbālie, starp kuriem īpaša nozīme ir nenoteiktiem (vāji strukturētiem) *pro-*

jektīviem ▲; 2) pēc diagnosticēšanas objekta: a) interešu ▲, b) *intelekta* vai izziņu spēju ▲, c) individuālo īpašību vai personības ▲. Pēc pasaulē atzītiem standartiem, ▲ drīkst izmantot vienīgi profesionāli psihologi, kas ir profesionāli mācīti šajās metodēs vai, izņēmuma gadījumos, citi profesionāļi, kas apguvuši specifisku mācību testu lietošanu un interpretācijā.

testi, intelekta — indivīda intelekta vai domāšanas īpatnību, spēju un potences kvalitatīvs un kvantitatīvs novērtējums. Tipiski šie ▲ ir veidoti, lai atspoguļotu indivīda īpašības, kuras saistītas ar abstraktu vai konkrētu domāšanu, kā arī spējas, kas saistītas ar verbālo vai vizuāli tēlaino domāšanu. ▲ ir nepārprotami pamatoti uz sociokulturāliem principiem un paņēmieniem, tādēļ tie jālieto vai jāadaptē, apzinoties katras vides sociokulturālo specifiku.

testi, personības — testi, kuru mērķis ir novērtēt indivīda rakstura īpašības vai funkcionēšanu. Šie testi var būt tādi, kas uzdod jautājumu tiešā vai netiešā veidā. Visbiežāk lietotie ▲ uzdod indivīdam jautājumu virkni, kur tiešā veidā tiek prasīts, lai indivīds atbild, kā viņš jūtas un ko domā dotajā brīdī. ▲ var būt *projektīvi*, kur informācija par indivīda personību atklājas netiešā veidā. Sk. *testi*.

testi, projektīvi — *personības testu* paveids, kuru mērķis ir netiešā veidā ievākt informāciju par indivīda personību un it īpaši par viņa paša neapzinātajām vai neizpaustajām domām, jūtām un iekšējiem konfliktiem. ▲ gaitā indivīdam tiek parādīts kāds nenoteikts attēls, piemēram, tintes plankumi, lai noskaidrotu, kā indivīds uztvers un aprakstīs šo nenoteikto attēlu, projicējot no zemapziņas savas neapzinātās vēlē-

šanās. Sk. *projekcija, testi*.

ticība — dziļa, pārsvarā emocionāla, ārpusjuteklisko, augstāko spēku (Dieva vai objektīva likuma) pieņemšana un gatavība tiem pakļauties. Psiholoģiski — ar ▲ saistītas garīgās vērtības ieņem visaugstāko vietu *motivācijas sfērā*. Tas nozīmē, ka ticīgs cilvēks pretošies jebkādiem uzvedības variantiem, kas ir pretrunā ar šīm vērtībām.

tieksme — fizioloģiskās un psiholoģiskās vajadzības eksistēšanas posms vai forma, kad indivīds nepazīst savas vajadzības priekšmetu un tāpēc neapzinās to. Visvairāk ▲ rodas bērnībā un personības attīstības novirzēs.

tiešais stimul — bioloģiski nozīmīgs stimul, kas veicina fizioloģisko un psihisko aktivitāti. Parasti runā par speciāli neorganizētu sadzīvisko kairinājumu.

tiks — sk. *rauste*.

tipoloģija — sistemātiska klasifikācija, to galveno pazīmju apraksts, kas raksturo kaut kādu noteiktu grupu (tipu) ar vienādām īpašībām. Piemēram, Krečmera raksturu ▲ vai Sternberga domāšanas stilu ▲.

tradīcijas — plaši pieņemtie un ar laiku akceptētie sadzīves rituāli, nostādnes un darbības veidi, kuru atkārtošana nozīmē tautas (kopienas, nācijas) kultūras pēctecību.

trans — pārejoša, īslaicīga apziņas zaudēšana, aptumšotas apziņas stāvoklis, kad cilvēkam trūkst skaidras pārlicības par to, kas apkārt notiek. Cilvēks var veikt ierastas, automātiskas darbības (griežas apkārt, staigā), ārēji atgādinot izklaidīgu, sevī iegrimušu cilvēku ar neveiklām kustībām. Dažkārt sastopams *psihožu*, personības traucējumu, traumu un psihoaktīvu vielu lietošanas gadījumos.

transakciju analīze — *psihoterapijas* veids, kur par personības struktūru tiek uzskatīts Pieaugušā, Bērna un Vecāku lomu kopums. ▲ dibinātājs E. Berns uzskatīja, ka tās uzdevums ir veidot reālistisko un adaptīvo nostādni pret dzīvi, pateicoties tam, ka impulsīvais Bērns pakļaujas Pieaugušā Es. Pēc saviem priekšstatiem ▲ ir diezgan pret-runīga.

transference, pārnese — psihodinamiskās terapijas ietvaros — klienta jūtu pret citiem cilvēkiem (parasti pret vecākiem) pārnese uz terapeitu; agrās bērnības nostādņu projekcija. ▲ var būt kā pozitīva, tā arī negatīva.

traucējumi, saistīti ar dzīves stilu — problēmas, kas cilvēkam rodas nevis objektīvu grūtību dēļ, bet sakarā ar kaitīgo dzīves stilu vai tā elementiem (aizraušanās ar smēķēšanu, dzeršanu un citu hedonistisku, asociālu uzvedību). Pēc savas būtības šie traucējumi ir sekundāri un rodas nelabvēlīgos sociālos apstākļos.

traucējumi, runas — grūtības runas izteikē, saprašanā un reprodukcijā. "Ekspresīvā tipa" ▲ parādās tad, kad indivīdam ir vecumam atbilstoša valodas sapratne, bet vārdi tiek verbalizēti (izteikti) nepareizi. "Receptīvā tipa" ▲ gadījumā indivīds nespēj saprast valodu. Tās var būt saistīts kā ar sensorajiem traucējumiem, tā arī ar atcerēšanās un vārdu koordinācijas traucējumiem. Sk. arī *alālīja, afāzija*.

trauksme — emocionāls stāvoklis (bailes, nemiers, bažas), kas rodas neskaidru, nenoteiktu reālu vai iedomātu draudu iespaidā. Parasti ▲ atšķir no *bailēm*, kas ir saistītas ar kādu konkrētu objektu vai cilvēku. ▲ var būt situatīva un raksturot indivīda stāvokli kādā konkrētā brīdī un var būt personības

īpašība (trauksmainība) kā pastāvīga nosliece pārdzīvot ▲ gandrīz jebkurā situācijā. *Psihoanalīzē* izšķir realitātes ▲ kā bailes no ārējiem draudiem, neirotisko ▲ kā instinktīvu mudinājumu iesaistīties nosodāmās darbībās un morālo ▲, kas ir *Super Ego* aizliegumu rezultāts. ▲ palīdz novērst vai mazina psiholoģiskās *aizsardzības mehānismi*. Neofreidisti uzskata, ka ▲ cēlonis ir nedrošības izjūta bērnībā. Eksistenciālajā psiholoģijā ▲ tiek saistīta ar nākotnes un esamības nenoteiktību. ▲ var būt nozīmīga loma *neirožu* attīstībā.

trauksme, bērnos — ▲ izpaužas dažādi, un atšķirīgās izpausmes tiek dažādi diagnosticētas. ▲ var būt saistīta ar specifiskām vai vispārīgām bailēm. Specifiskas bailes varētu būt, piemēram, sakarā ar bērna šķiršanās no saviem tuvākajiem, baidoties, ka šāda šķiršanās varētu beigties katastrofāli sev vai savam tuvākajam. Vispārīgas bailes varētu izpausties kā pārmērīgas bailes par nākotni vai arī pārmērīgas bailes par savu pašreizējo rīcību un darbību.

trauksmes traucējumi — psihs traucējumi, kur centrālo vietu ieņem neadekvāta trauksme. Mūsdienu klīniskajā psiholoģijā un psihiatrijā par ▲ ir uzskatāmas ne tikai fobijas un paniskie stāvokļi, bet arī *psihastēnija* un *psihotraumatiska stresa traucējumi*.

uzbudinājums — strauja, impulsveida norise uzbudināmu audu šūnu (t.sk. — *neironu*) virspusējā membrānā kairinātāja ietekmē, kas izraisa šūnā visaptverošu tās specifisko funkciju aktivāciju, piemēram, muskuļu šūnā tās saraušanos, nervu šūnā — neiromediatora sekrēciju. Viena no ▲ izpausmēm ir šūnas membrānas elektriskā potenciāla straujas, atgriezeniskas pārmaiņas

(darbības potenciāli), kas no rašanās (kairinājuma uztveres) vietas nedziesot izplatās pa visu šūnas virsmu; nervu šūnu darbības potenciālus dēvē par nervu impulsiem, un to izplatīšanās ātrums pa nervu šķiedrām var pārsniegt 100 m/s.

uzdevums — prasības darbībai, kas paredz nepieciešamo līdzekļu meklēšanu vai izstrādāšanu atbilstoši akceptētam vai izveidotam mērķim. ▲ risināšana ir viens no mācīšanas stūrakmeņiem, kas var aktivizēt skolēnu un nodrošināt īstu zināšanu izveidi. Tas notiek tikai tad, ja ▲ ir interesants, pievilcīgs un risināšana pa spēkam skolēnam. Parasti *efektīvs skolotājs* pēc katra iepriekšējā uzdevuma veiksmīga risinājuma piedāvā nedaudz sarežģītāku ▲.

uzlabošanās — darbības produkta vai procesa progresīvas pārmaiņas, kas izdarītas vairāk vai mazāk mērķtiecīgi un/vai apzināti.

uzmācības — psihiatrijā — patoloģiskas domas, atmiņas, šaubas, bailes, tieksmes, darbības, kas rodas pretēji slimnieka gribai, turklāt intensīvi un neatvairāmi. Atšķirībā no *murgiem* saslimušais vienmēr apzinās ▲ satura nepareizību un nevajadzīgumu, tomēr viņam no tām grūti atbrīvoties. ▲ saturs var būt ļoti dažāds, piemēram, uzmācīgas šaubas par pareizu rīcību (piemēram, vai, aizejot no mājas, izslēgts gludeklis), bailes (fobijas) — pāriet plašas ielas, braukt tramvajā, kad aizveras durvis, bailes saslimt ar vēzi (kancerofobija u.c.). Var būt abstrakta satura ▲ — piemēram, jāsaka mājām logi, jāsaskaita automašīnu numuri utt. Visbiežāk ▲ sastopamas slimniekiem ar *neirozēm* un *psihopātijām*.

uzmanība — psihe (psihiskās aktivitātes, apziņas) izvēlēta virzība un kon-

centrēšanās attiecīgā laika brīdī uz kādu fizisku reālu objektu (reālu notikumu, priekšmetu, tā īpašību) vai ideālu objektu (pārdzīvojumu, otrreizēju veidolu, spriedumu u.c.). ▲ pilda svarīgas cilvēka uzvedības organizācijas un izziņas aktivitātes funkcijas, pateicoties kurām ir iespējama visbūtiskākās informācijas atlase un pārstrāde, operatīva orientēšanās apkārtējās vides pārmaiņās un psihe resursu koncentrācija nozīmīgu mērķu sasniegšanai. ▲ psiholoģijā tiek aplūkota kā universāla psihiska parādība un saprasta kā apziņas koncentrēšanās psihiska funkcija. Galvenie ▲ raksturojumi, tādi kā apjoms, noturība, koncentrācija, sadalījums, pārslēgšanās, tiek novērtēti tikai eksperimentāli un realitātē netiek atšķirti. Galvenie ▲ veidi: *tīša (patvaļīgā), netīša (nevilšā), pēctīša*.

uzmanība, netīša (nevilšā) — uzmanības veids, kurā pretēji paša subjekta nodomiem psihiskās aktivitātes koncentrēšanos un virzību uzspiež ārējie kairinātāji (notikums, objekti), t.i., šī koncentrēšanās un virzība ir nevilša, netīša. Fizioloģiski ▲ parādība ir orientēšanās reakcija ("Kas tas?"). ▲ nosaka stimulācijas fiziskie raksturojumi: pēkšņums, intensitāte, ilgums, neparastums, telpiskais novietojums, kā arī tās potenciālais nozīmīgums cilvēkam. ▲ piemīt pasīvs raksturs, jo nav nepieciešama subjekta gribas piepūle.

uzmanība, pēctīša — uzmanības veids, kurā psihiskās aktivitātes koncentrēšanās un virzība atbilst apzināti pieņemtiem mērķiem, bet nav nepieciešama speciāla gribas piepūle sakarā ar darbības automatizāciju vai ar šo mērķu augstu nozīmīgumu subjektam.

uzmanība, tīša (patvaļīgā) — uzmanības veids, kurā psihiskās aktivitātes kon-

centrēšanos un virzību apzināti noteic izvirzītais mērķis un kurā nepieciešama gribas piepūle.

uzmanības apjoms — 1) objektu skaits, ko vienlaikus var skaidri uztvert attiecīgi diezgan īsā laika intervālā; 2) objektu skaits, ko var vienlaikus skaidri apzināt. Sinonīms — *uztveres apjoms*. Praktiski neatšķiras no *īslaicīgās atmiņas* apjoma un ir priekšnoteikums dažādām modalitātēm, galvenokārt — redzes un dzirdes. Pēc eksperimentātajiem datiem, ▲ ir 5–7 objekti. Ja šis skaitlis tiek pārsniegts, ir novērojams to stimulu grupēšanas efekts (un uztveres vienību palielināšana), kas kodējas perceptīvajā sistēmā kā viengabalaini (veseli, nedalīti) objekti. Piemēram, uztveramie burti var grupēties zilbēs, zilbes vārdos; līnijas atkarībā no to novietojuma subjektīvi var tikt uztvertas kā ģeometriskas figūras vai citas viengabalainas sarežģītas konfigurācijas. Tāpēc ▲ raksturo uztveres vienību skaits, kas ir atkarīgs no organizācijas un fikšējamā materiāla rakstura un var arī nesakrist ar piedāvāto objektu skaitu.

uzmanības noturība (noturīgums) — spēja saglabāt psihiskās aktivitātes koncentrēšanos un virzību uz uzmanības objektu. Eksperimentāli vērtē ar laiku, kurā psihiskās aktivitātes koncentrēšanās un virzība saglabā savu sākotnējo līmeni.

uzmanības koncentrācija — spēja saglabāt koncentrēšanos uz uzmanības objektu, ja pastāv novirzošie faktori (traucēkļi). ▲ vērtē ar traucēkļu intensitātes līmeni, kurā koncentrēšanās saglabā savu sākotnējo kvalitatīvo līmeni.

uzmanības pārslēgšana — spēja mainīt psihiskās aktivitātes virzību un koncentrēšanos, pārvietot uzmanību no viena objekta (vai darbības veida) uz citu.

Vērtē ar pārslēgšanās laiku uzdevumu izpildīšanā.

uzmanības sadalīšana — spēja virzīt un koncentrēt psihisko aktivitāti vienlaikus uz vairākiem neatkarīgiem objektiem, to pazīmēm vai uzdevumiem. Vērtē pēc ilguma starpības, kādā uzdevums tiek pareizi atrisināts izolēti un kopā ar citiem uzdevumiem.

uzmanības traucējumi — ▲, it īpaši bērniem, bieži saista ar hiperaktivitātes un impulsivitātes traucējumiem, kaut gan reizēm ir sastopami bērni ar uzmanības traucējumiem, kas citādi ir relatīvi mierīgi, bez paaugstinātas aktivitātes līmeņa. ▲ raksturīgi, ka bērns nespēj saglabāt uzmanību, lai paveiktu kādu specifisku uzdevumu vai nodarbību. Tai pašā laikā viņa uzmanību drīzāk saista visādi blakus stimuli, piemēram, kāds troksnis vai gaisma no blakus istabas. Šiem bērniem arī grūti pašiem organizēt savu darbību. Bērni, kas vienlaikus cieš no hiperaktivitātes un impulsivitātes, ir ar paaugstinātu aktivitātes līmeni un viņiem ir grūti nosēdēt vai noturēties mierīgā stāvoklī. ▲ parasti rodas pirms 7 gadu vecuma.

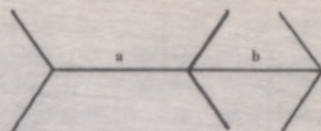
uzskati — cilvēka sociālās un dabiskās vides paradumu redzējumi. ▲ paredz ne tikai konkrēta objekta vai parādības interpretāciju, bet arī to subjektīvo vērtējumu atbilstoši cilvēka vajadzībām un vērtībām.

uztvere — priekšmetu, parādību, situāciju un notikumu veseluma (viengabalainības) atspoguļojums apziņā, kas notiek ar tiešu to iedarbību uz sajūtu orgāniem. Atšķirībā no sajūtām, kur notiek kairinātāja (stimula) kaut kādas īpašības atspoguļojums (piemēram, gaismas spilgtuma, skaņas skaļuma, spiediena stipruma u.c.), uztverei ir raksturīgs vienots stimula īpašību

kompleksa atspoguļojums. Lai gan šī atšķirība ir diezgan nosacīta, jo psihiskais atspoguļojums pēc savas dabas ir polimodāls, klasiskajā psiholoģijā sajūtu un uztveres jēdzienu atdalīšana ir vispārpieņemta. *Kognitīvajā psiholoģijā* ▲ ir viena no informācijas pārstrādes stadijām.

uztveres apjoms — sk. *uzmanības apjoms*.

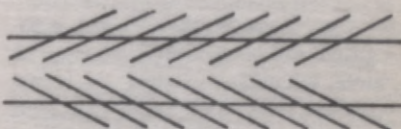
uztveres ilūzijas (lat. *illusio* — kļūda, maldīšanās) — 1) uztveramā objekta vai tā īpašību sagrozīta, nepatiesa atspoguļošana; 2) stimul, kairinātāju konfigurācija, kas izraisa nepatiesu, sagrozītu uztveres tēlu. Visplašāk pazīstamas un pētītas ir dažādas redzes ilūzijas. Attēlos ir parādītas optiski ģeometriskas ilūzijas: Millera–Lajjera ilūzija: nogriežņi a un b tiek uztverti kā nevienādi, kaut gan to garums ir vienāds (sk. 18. att.); Heringa ilūzija: horizontālās līnijas šķiet izliektas, lai gan patiesībā tās ir paralēlas (sk. 19. att.); Zolnera ilūzija: horizontālās līnijas šķiet kā katra uz savu pusi aizejošas, lai gan patiesībā ir paralēlas (sk. 20. att.); Ponco ilūzija: horizontālie nogriežņi ir vienādi, taču pirmais tiek uztverts kā mazāks (sk. 21. att.); perspektīvas ilūzijas variants: vertikālie nogriežņi ir vienādi, taču labais šķiet mazāks (sk. 22. att.); Pogendorfa ilūzija: šķērsojot taisnstūri, līnija no tā iziet it kā ar nobīdi, taču patiesībā tā ir taisna (sk. 23. att.); Sandera paralelogramu ilūzija: diagonāles AB un BC savā starpā ir vienādas, taču tiek uztvertas kā nevienādas (sk. 24. att.); Ebbinghauza aplū ilūzija: divu figūru iekšējie apli šķiet nevienādi pēc diametra, lai gan īstenībā to diametrs ir vienāds (sk. 25. att.); Vunta ilūzija (sk. 26. att.): augšējā un apakšējā figūra ir pilnīgi vienādas, kam



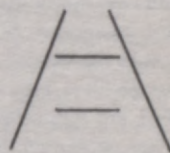
18. att. Millera–Lajjera ilūzija.



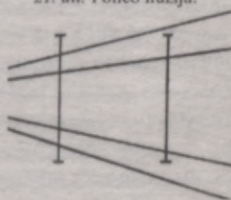
19. att. Heringa ilūzija.



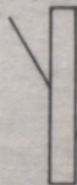
20. att. Zolnera ilūzija.



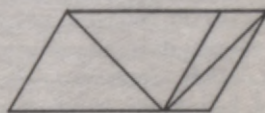
21. att. Ponco ilūzija.



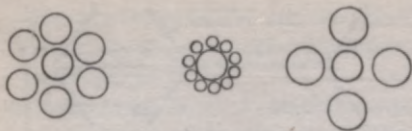
22. att. Ilūziju perspektīvu variants.



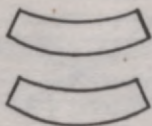
23. att. Pogendorfa ilūzija.



24. att. Sandera paralelograms.



25. att. Ebbinghauza riņķi.



26. att. Vunta ilūzija.

ir ļoti grūti noticēt, tās apskatot. ▲ pastiprināšanu un pavājināšanu ietekmē vairāki mainīgie — vecums, pieredze, izglītības, intelekta līmenis, kulturālās atšķirības, motivācija u.c. Piemēram, bērniem Millera–Lajera ilūzija samazinās, kļūstot vecākiem. Šī ilūzija ir ievērojami retāk sastopama arī Torresovas līča iezemiešiem, kuri iegūst zivis ar šķēpu (piķi), kas acimredzot ļauj nepadoties redzes apmānam. Ir noskaidrots, ka noguruma stāvoklī ▲ izpaužas ar lielāku spēku. ▲ var izmantot arī dažu personības raksturojumu un citu cilvēka individuālo īpatnību pētīšanā.

uztveres konstante — uztveramo objekta īpašību nosacīts nemainīgums, būtiski mainoties uztveres apstākļiem. Ir zināmi vairāki ▲ veidi — lieluma, formas, spilgtuma, krāsas, skaļuma konstantes. Piemēram, ja notiek cilvēka atvirzīšana par vairākiem metriem no novērotāja, tad tīklenes atainojumā viņa tēls samazinās vairākas reizes, tajā pašā laikā uztveramie cilvēka izmēri būtiski nemainās. Gabaliņš krīta tiek uztverts kā balts gan spilgtā saules gaismā, gan vakarā, lai gan uz tīkleni krītošais gaismas daudzums abos gadījumos ir dažāds. Gredzens liekas apaļš pat tad, kad tas tiek aplūkots no cita leņķa un uz tīklenes projekcijas elipse.

Pastāv ▲ sliekšņi — tādas uztveres apstākļu pārmaiņas, pēc kuru sasniegšanas konstante mainās. ▲ parādība raksturīga ne tikai redzei, bet arī citām modalitātēm.

uzvedība — indivīda jebkāda aktivitāte, ko var sadalīt akcijās vai rīcībā (paša indivīda iniciatīva) un reakcijās (indivīda atbilde uz ārējo notikumu vai uz cita indivīda rīcību). Biheiviorismā ▲ tika uzskatīta par vienīgo psiholoģijas objektu, lai raksturotu indivīda reakcijas uz ārējiem stimuliem. Dzīvnieku pasaulē ▲ nosaka vitālās vajadzības un vides apstākļi, kas vai nu atvieglo, vai apgrūtina viņu apmierinājumu. Cilvēka ▲ noteikšana ir daudz sarežģītāka un daudz mazāk atkarīga no vitālajām vajadzībām un vides apstākļiem.

uzvedība, antisociāla — sk. *antisociālā uzvedība*.

uzvedība, asociāla — sk. *asociālā uzvedība*.

uzvedības modifikācijas teorija — B. Skinera psihoterapeitiskās tehnoloģijas un tās teorētiskā pamatojuma kops, kas vērstas uz dezadaptēta cilvēka uzvedības maiņu. ▲ paredz kā *sociālās mācīšanas teoriju*, tā arī klasisko un operanto noteikšanu, radot speciālus apstākļus. Neraugoties uz ļoti plašo izmantošanu (visvairāk, speciālā mācīšana armijā, speciālos dienestos), ▲ tika ļoti asi kritizēta sabiedrības humanistiskajos slāņos par izteikto manipulēšanu ar cilvēka *dvēseli*.

uzvedības traucējumi bērnībā — problēmas pašregulācijā un/vai sociālajā mijiedarbībā ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Bērni ar ▲ bieži izrāda *agresivitāti* pret citiem cilvēkiem un dzīvniekiem, nerespektē citu cilvēku pamattiesības. Viņi iesaistās destruktīvā darbībā. Šādā uzvedībā ietilpst me-

lošana, zagšana un klaiņošana, mantu bojāšana. Ļoti liela nozīme šīs novirzes radīšanā ir *nelabvēlīgiem audzināšanas stiliem* un tikai pēc tam anatomiski fizioloģiskajām dotībām, kas (izņemot *autismu* un hipertimitāti) izpaužas kā rakstura novirzes tikai *pusaudžu vecumā*.

vadības stili (gr. *stylos* — nūjiņa rakstīšanai) — lēmumu pieņemšanas un padoto ietekmēšanas sistēmas, ko izmanto vadītāji. Visplašāk pazīstama ir 20. gs. 30. gados K. Levina izveidotā ▲ tipoloģija: *autoritārais, demokrātiskais un liberālais* ▲. Mūsdienu pētījumos izmanto arī ▲ iedalījumu "uz mērķi vai uzdevumu orientētais" ▲ un "uz cilvēkiem orientētais" ▲ (sk. arī *līderis*).

vadības stils, demokrātiskais — *vadības stils*, kura pamatā ir *grupas lēmuma pieņemšana*. Efektīvs situācijās, kurās nepieciešama pašiniciatīva, radoša attieksme pret darba uzdevumu veikšanu. Nodrošina augstu darbības efektivitāti (pēc kvalitatīviem rādītājiem) un *labvēlīgu psiholoģisko klimatu* grupā.

vadības stils, liberālais — tieša vai netieša vadītāja atteikšanās no savu pienākumu veikšanas. Parasti grupā parādās neformālais *līderis*. Nevar garantēt ne augstu darba efektivitāti, ne *labvēlīgu psiholoģisko klimatu* grupā.

vainas izjūta — nepatīkams pārdzīvotājums un sevis pašnosodišana, kas saistīta ar cilvēka sociālās normas pārkāpšanas izjūtu. Parasti ▲ rodas ne agrāk par pirmsskolas vecumu, kad notiek sociālo normu un noteikumu apgūšana (*interiorizācija*). ▲ atšķiras no bailēm no soda; arī no kauna izjūtas, kas paredz cita cilvēka iesaistīšanu mijiedarbības procesā. ▲ nav nepieciešama cita cilvēka līdzdalība, un tā paredz tālāku morālo attīstību.

vajadzība — vairāk vai mazāk pastāvīgs darbību, enerģijas vai informācijas trūkums, kas nepieciešams indivīda veiksmīgai funkcionēšanai un attīstībai. Parasti ▲ iedala vitālajās (viss, kas ir nepieciešams izdzīvošanai, ieskaitot ēdienu, skābekli, miegu u.c.), sociālajās (sazināšanās, kolekcionēšanas, saprašanās u.c.), un garīgajās (mīlēt, rīkoties pēc atziņām, pašizteikties u.c.). Vēl vieglāk ▲ iedalīt tikai divās grupās: 1) ▲, kuru apmierinājums nodrošina fizisko eksistētēšanu un izaugsmi, 2) ▲, kuru veidošana un apmierinājums nodrošina psihes attīstību un garīgo izaugsmi (sociālās un garīgās ▲). Atšķirībā no pirmās grupas ▲, kas ir cikliskas un attiecīgā momentā var tikt apmierinātas pilnībā, otras grupas ▲ izpaužas vēlāk, veidojas tikai sociālā mijiedarbībā, tās nav cikliskas un nevar būt piesātinātas. Tomēr arī tādas vitālas ▲ kā bads un slāpes kļūst par socializētām ▲, un cilvēks tās var efektīvi apmierināt tikai atbilstoši kultūras vides tradīcijām un prasībām. Pilnīgi sociāli veidojas arī tādas garīgai un fiziskai veselībai kaitīgas vajadzības kā tieksmes pēc narkotiskām un toksiskām vielām, alkoholu utt.sk. *tieksme*.

vajadzību apmierinājums — vajadzības aktualitātes zaudēšana. Subjektīvi tas izpaužas kā attiecīgu interešu vai vēlēšanos izzušana. Vitālo ▲ notiek, fiziski piesātinoties ar attiecīgu vielu vai atpūtu, garīgo ▲ — ar prioritātes maiņām.

vājdzirdība (hiperacusis) — ir dzirdes pāslīktināšanās, kad cilvēks praktiski neuztver parastā skaļuma runu. Viegla ▲ gadījumā nedzird tālāk par 3–4 m. ▲ cēlonis var būt pārciestas ausu slimības, dzirdes nerva iekaisums. Svarīgi ir laikus diagnosticēt bērna ▲, lai viņu varētu mācīt pēc speciālām programmām.

valoda — vēsturiski, kulturāli izveidota zīmju sistēma, kas kalpo kā cilvēku sakarsmes līdzeklis (verbāli loģiskā). ▲ pamatfunkcijas: 1) komunikatīvā (ziņu nodošana), tajā skaitā emocionāli ekspresīvā (emocionālā stāvokļa un reakcijas izpausme), apelatīvā (iedarbība uz adresātu); 2) īstenības vispārīnāšana (cilvēka apziņas veidošanās, īstenības parādību fiksācija valodas kategorijās), estētiskā (piemēram, dzejas valoda), signifikatīvā u.c. ▲ pastāv divās formās: kā kods (nosacītu zīmju sistēma) un kā runa (koda realizācijas iespējas). Pa-teicoties ▲, tiek nodrošināta kultūras pēctecība paaudzēs un sabiedrības iegūto zināšanu saglabāšana un nodošana nākamajām paaudzēm. Sk. *runa*.

varas motivācija — tiekšanās pēc varas, lai izjustu citu cilvēku atkarību no sevis (t.i., vara varas dēļ).

vardarbība (fiziskā, seksuālā, emocio-nālā) — cita cilvēka apzināta piespiešana darīt nepieņemamo un nepatīkamo (piespiešana pakļauties). Rietum-valstīs likumdošanā gandrīz visas ▲ formas ir aizliegtas. Latvijas likumdošanā tikai ekstremālās fiziskās un seksuālās ▲ formas ir pretlikumīgas.

vardarbība, fiziskā — fiziskā spēka vai tehniskā ieroča draudi citam cilvēkam, sākot no traumas nodarīšanas iespēju demonstrēšanas līdz miesas bojājumiem un fiziskai iznīcināšanai.

vardarbība mājās — bērnu, vecāku cil-vēku, dzīvesbiedru un pārējo mājas iemītnieku aizskaršana, ko veic kāds no ģimenes locekļiem vai kopā dzīvojo-šiem cilvēkiem. ▲ attiecas arī uz gadījumiem, kad indivīda īpašumu, veselību un dzīvību tīši apdraud vai bojā kāds no ģimenes locekļiem. Parasti ▲ izpau-žas kā neadekvāts konfliktu atrisināša-nas līdzeklis. Visbiežāk tas atgādina

emocionālo vardarbību.

vardarbība, emocionālā — cilvēka paš-cieņas aizskaršana, sākot no ignorēša-nas un nīrgāšanās līdz ilgstošai dabisko tiesību atņemšanai. Vardarbība, kas vērsta pret bērniem, izraisa vislielākās negatīvās sekas, palielinot agresivitāti pret sevi un/vai pret citiem. Psihologis-kie pētījumi rāda, ka vardarbība ar ļoti lielu varbūtību atkarņojas nākamās pa-audzes ģimenēs. Sk. arī *nelabvēlīgie audzināšanas stili*.

vārdu asociāciju metode — K. Junga metode, izstrādāta indivīda slēptās dzi-ņas un kompleksu analīzei. Indivīdam ir jāatbild ar pirmo prātā ienākušo vār-du uz katru no speciāla vārdu un sti-mulu kopuma. Tiek fiksēts radušos asociāciju tips, vienveidīgu asociāciju biežums, laiks starp vārdu un stimulu un atbildi, kā arī fizioloģiskās reakcijas. 20. gados A. Lurija modificēja šo me-to-di, pievienojot kustību reģistrāciju, un šī modifikācija kļuva par pamatu poligrāfa (melu detektora) izveidei. ▲ deva ierosmi arī populārās "teikumu pabeigšanas" metodes izstrādei.

vārdu krājums, individuālais — vārdu kopums, ko cilvēks var reproducēt (rakstiskā vai mutiskā veidā), saprast vai iegaumēt. ▲ iedalās pasīvajā un ak-tīvajā vārdnīcā. Aktīvā vārdnīca ietver vārdu kopumu, kuru cilvēks lieto runas laikā. Aktīvā vārdnīca var sevī ietvert apmēram 4000 valodā biežāk lietoja-mos vārdus. Aktīvā vārdnīcā var būt izdalītas nodaļas, kas nodrošina dažā-dus aktīvās runas lietotāja valodas lī-meņus. Vārdnīcas apgūšana, kas sastāv no 1800 +/-100 vārdiem, kuri ir biežāk sastopami runā, izmantojot gramatikas likumus, veido "pārlicības izjūtu" ik-dienas runas saskarsmē un atbilst valo-das un līmeņa zināšanām "ikdienas sa-

skarsmē". Vārdnīca ar 800–1000 biežāk lietojamiem vārdiem (runas valodā) ļauj izteikt vārdos gandrīz jebkuru domu, taču nenodrošina pietiekamu līmeni runas valodas sapratnei. Pasīvā vārdnīca ietver visus pārējos vārdus, ko cilvēks atceras, bet neizmanto sarunvalodā, tajā skaitā tos, ko var patvaļīgi atcerēties un izrunāt.

varmākas-upura problēma — **vardarbības** tipiska parādība, kad varmākas un upura lomās atrodas vieni un tie paši cilvēki (pieaugušie vai bērni). Tendence kļūt par varmāku vai upuri veidojas jau bērnībā, un vislielākā loma šajā gadījumā pieder audzināšanas stilam. Sk. arī *nelabvēlīgie audzināšanas stili*.

Vēbera likums — sk. *Bugera-Vēbera likums*.

Vēbera-Fehnera likums (galvenais psihofizikas likums) — sajūtas lielums (S) ir proporcionāls kairinājuma (stimula) lieluma logaritmam $R: S = k \log R$, kur k — konstante, kas ir atšķirīga dažāda veida jutīgumam. ▲ ir *Bugera-Vēbera likuma* vispārinājums jebkuras sajūtas lieluma izmērīšanai, nevis tikai minimālā tā pieauguma uztveršanas izmērīšanai. Bieži tiek minēta arī šāda ▲ formula: $S = k \log e \cdot R + C$, kur e — naturālo logaritmu bāze, C — integrēšanas konstante. Tā kā konstante C nav zināma, G. Fehners izveda augstāk minēto likuma formulējumu šādu pieņēmumu gadījumos: 1) kairinājuma R vienība ir stimula sliekšņa lielums r (sk. *sajūtas sliekšnis*); 2) sajūtas $R = 0$ stimulā ir sliekšņa lielumā ($R = r$); 3) visi minimālie uztveramie kairinātāju pieaugumi dS (sk. *sajūtas dažādības sliekšnis*) ir savā starpā vienādi visā iespējamo kairinājumu intensitāšu diapazonā. Lai gan ir noteikts, ka 3. pieņēmums netiek ievērots kairinājuma ga-

lējās intensitātes nozīmēs, ▲ ir plaša pielikumu zona un šis likums ir *psihofizikas* pamatā.

vecāku funkcijas veikšana (angl. *parenting*) — vecāku lomu īstenošana, lai palīdzētu saviem bērniem izaugt par patstāvīgiem un pilnvērtīgiem sabiedrības locekļiem, spējīgiem atrast savu vietu dzīvē un gūt laimi. Līdz pilngadības sasniegšanai vecāku pienākums ir ne tikai rūpēties par bērnu vitālo vajadzību apmierināšanu, bet arī par garīgo vajadzību un interešu izaugsmi, kas savukārt paredz emocionālo komfortu, atbalstu un uzmanību pret bērna interesēm. ▲ paredz ne tikai pienākumus un atbildību, bet arī *mīlestību* un *draudzību*, kas abām pusēm dod lielu gandarījumu. Dažreiz šo jēdzienu "*parenting*" (angļu val.) izmanto arī plašāk, lai atzīmētu universālu pieaugušā funkciju — dalīties sociāli svarīgā pieredzē, lai palīdzētu arī citiem apgūt to, ko viņi paši jau ir veiksmīgi apguvuši. Sk. *labvēlīgs audzināšanas stils*.

vecumposmu periodizācija — dzīves laikā teorētiski pamatots sadalījums kvalitatīvi atšķirīgos posmos, kuri saistīti secīgā kārtībā tā, ka iepriekšējais nodrošina nākamo, kas savukārt it kā atstādina iepriekšējo. Pastāv ▲, kuras pamatā ir seksuālā instinkta attīstība (Z. Freids), pārmaiņas vadošajā uzvedības mehānismā (K. Bīlers), pārmaiņas pamatpretrunu tipā (E. Eriksons), pārmaiņas orientācijā uz cilvēcisko vai priekšmetisko saturu mijiedarbībā ar apkārtējo vidi (D. Eļkoņins). Parasti izdala tādus vecumposmus: *zīdaiņa vecums*, *agrīnā bērnība*, *pirmsskolas*, *pusaudža vecums*, *jaunība*, *briedums*, *vecums*.

vecumdiskriminācija — tiesību ignorēšana vai atņemšana bērniem un veciem

cilvēkiem, izmantojot viņu vājumu un nespēju aizstāvēt sevi.

vecums — 1) jebkurš hronoloģiskais dzīves posms; 2) dzīves posms, kad cilvēkam samazinās fiziskie resursi un notiek pāreja no ārējās sociālās aktivitātes uz vairāk garīgo aktivitāti. Viena no galvenām robežām ir cilvēka aiziešana pensijā pēc aktīvā darba perioda. Sakarā ar fizisko (un ļoti bieži — ekonomisko) resursu trūkumu, rodas arī grūtības vitālo un sociālo vajadzību apmierināšanā. Tieši sociālajam dienestam jāuzņemas veco cilvēku finansiālā, sociālā un psiholoģiskā aprūpe.

vegetatīvā nervu sistēma (lat. *vegeto, vegetare* — augt) — nervu sistēmas daļa,

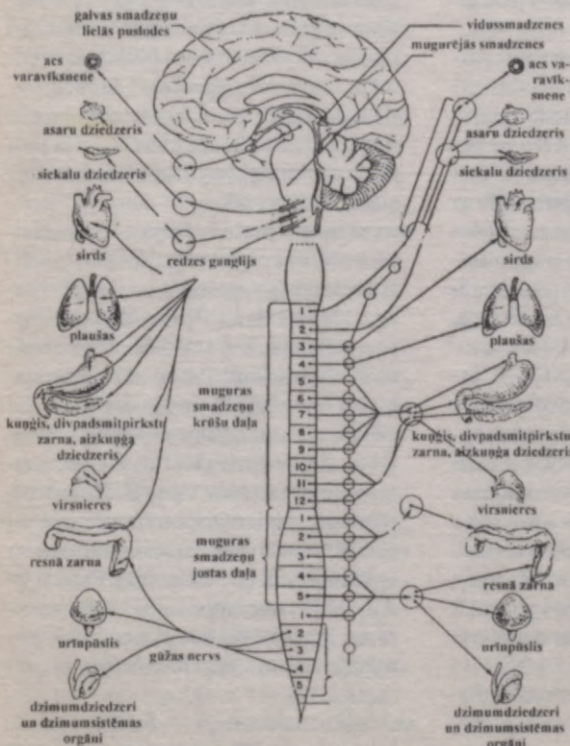
kas nodrošina iekšējo orgānu, ādas, gludās muskulatūras, iekšējās sekrēcijas dziedzeru, asinsvadu un sirds regulāciju. ▲ eferentos ceļus veido divi neironi. Pirmais neirons sākas centrālajā nervu sistēmā un beidzas veģetatīvajā nervu ganglijā (mezglā), bet otrs neirons virzās no ganglija uz inervēto orgānu. ▲ dalās divās kvalitatīvi atšķirīgās daļās: simpātiskajā un parasimpātiskajā nervu sistēmā (sk. 27. att.). Parasimpātiskā nervu sistēma nodrošina procesus, kas stabilizē organisma iekšējo vidi ilgstošā laika periodā, kā arī procesus, kuri ir nepieciešami vielmaiņai un iekšējo orgānu darbam. Simpātiskā nervu sistēma nodrošina dzīvības

procesu norisi, apmaiņas procesu līmeni un iekšējo orgānu darbu apdraudētās situācijās, kas saistītas ar cīņu vai bēgšanu, stresa gadījumos (sk. *vispārīgs adaptācijas sindroms*), sapņu fāzēs (sk. *mieg*), kā arī nodrošina nervu sistēmas trofiskās funkcijas.

verifikācija (lat. *verus* — paties + *facere* — darīt, veikt) — teorētisko pieņēmumu patiesīguma pārbaude, pārlicināšanās pieredzes ceļā.

vērtēšana — sk. *novērtējums*.

vērtības — objekti, kas nodrošina pastāvīgu pārlicību par rīcības vai mērķa prioritāti, salīdzinot ar citu mērķi vai rīcības veidu. Provizoriski pētījumi rāda, ka mūsdienu Latvijā dominējošās ▲ ir



27. att. Veģetatīvā nervu sistēma.

veselība, godīgums, laba ģimenes dzīve, pastāvīgi ienākumi, labs darbs, dzīvesprieks un latviešu valoda.

vērtības, sociālās — vispārzinātniski — idejas vai objekti, kam sabiedrība vai tās daļa piešķir īpašu nozīmi, uzskata par ideālu un orientē savu darbību pēc tiem. Tas var būt skaistums, taisnīgums, bagātība u.c. Par ▲ var kļūt ideāli objekti, kā tas ir reliģijā, tā arī cilvēka loma sabiedrībā (amats vai piederība privileģētam sociālajam slānim) un materiālie objekti (piemēram, automašīna).

vide — vispārzinātniski — fiziskais (ģeogrāfiskais) plašums, kurā notiek indivīda dzīve un veidojas visas attiecības.

vientulība — saturīgo sociālo kontaktu trūkums, kas paredz: 1) neapmierinošu emocionālo kontaktu ar apkārtējiem cilvēkiem; 2) neapmierinošu informācijas apmaiņu ar apkārtējiem cilvēkiem; 3) nespēju sazināties ar cilvēkiem, ar kuriem gribas sazināties. Pēc K. Rodžersa, ▲ ir psiholoģiskās aizsardzības trūkums un pārlicēība, ka visi cilvēki atraidīs. Parasti cilvēks izjūt ▲ tad, kad viņam trūkst pieķeršanās konkrētam cilvēkam vai trūkst pieejamās personas saskarsmes.

vīlšanās — dziļš pārdzīvojums, ko izraisa pozitīvas gaidīšanas no cilvēka vai grupas (vai no sociālā institūta) neapstiprināšana; neattaisnotu cerību vai uzticības sekas. ▲ dēļ cilvēks var zaudēt ticību ne tikai "vainīgajam", bet arī citiem. Piemēram, cilvēki, kas apkrāpti, notiekot vienas bankas bankrotam, zaudē uzticību bankām vispār. Dažreiz pašas cilvēka gaidīšanas ir nepamatotas un nereālistiskas, kas neizbēgami beidzas ar ▲. Visvairāk ▲ ir bīstama cilvēkiem, kam ir izteikta *rakstura akcentuācija* vai *rakstura vājums*. Pēdējā variantā var izraisīties ilgstoša *depresija*.

viltība — īpašība, kas raksturo cilvēka uzvedības tendenci veidot saskarsmē ar citiem cilvēkiem nepareizu priekšstatu par sevi, saviem nodomiem un uzvedības būtību; sliekšme maskēt savas īstās ieceres, lai sasniegtu savus mērķus tad, kad cits cilvēks, no kura šī sasniegšana ir atkarīga, it kā negrib tam piekrist. Galvenie ▲ līdzekļi ir mutiskie un rakstiskie viltojumi (faktu un dokumentu viltošana), kā arī neadekvāta uzvedības vai nodomu interpretācija. Parasti ▲ izpaužas kā apmānīšana savtīgos nolūkos, bet dažreiz (daudz retāk) var tikt īstenota labos nolūkos (piemēram, ārstam vai psihologam dažreiz jāizmanto ▲, lai netraumētu pacientu).

vingrinājumi — vairāk vai mazāk vienveidīgas darbības regulāra izpildīšana, kas veicina konkrētu prasmju un zināšanu apgūšanu. Parasti ▲ paredz uzdevumu risināšanu ar zināmiem līdzekļiem.

vispārināšana — domāšanas operācija, kas paredz pieredzes apkopošanu. Pēc V. Davidova, ▲ var iedalīt: 1) empiriskā ▲ — objektu vai notikumu apvienošana, pamatojoties uz to ārējām īpatnībām; 2) teorētiskā ▲ — objektu vai notikumu apvienošana, pamatojoties uz to iekšējām likumsakarībām.

vitāls (lat. *vitalis* — dzīvīgs) — attiecināms uz dzīvības parādībām; arī dzīvotgribošs, siksts, nepieciešams izdzīvošanai, bioloģisks.

vizuālā kontrole — kontrole, kas paredz vērojamā objekta atrašanos nepātrauktā redzes lokā gan tiešā novērošanā, gan arī netiešā, izmantojot speciālu aparāturu.

zemapziņa — parasti nozīmē visu psihes saturu ārpus *apziņas*. Agrīnos Z. Freida darbos ▲ jēdziens bija izmantots kā sinonīms *bezapziņai*. ▲ seko Es *aizsar-*

dzības mehānismi. Citās psiholoģiskās skolās ▲ saturs var būt pārņests *apziņā*, bet tas ir atkarīgs no tā, vai saturs ir bijis *apziņā* vai vēl nav bijis un vai tas bija izmests no *apziņas* kā nepieņemams vai vienkārši kā nevajadzīgs. Piemēram, aizmiršanas procesu varam saprast kā pāreju no *apziņas* uz ▲.

zināšanas — vairāk vai mazāk strukturēta un apzināta sabiedriskā prakse, kas apgūta darbībā. Šī apgūšana var notikt tikai aktīvi — patstāvīgā izziņāšanas un pārdzīvošanas procesā, būtisko saņemto informāciju transformējot atbilstoši skolēna personībai un pieredzei. Izglītībā un ģimenes audzināšanā vēl līdz šim laikam pastāv uzskats, ka ▲ var nodot “no rokas rokā”, no skolotāja skolēnam — kā pastkartīti. Taču nodot var

tikai informāciju, bet informācija, ko saņem skolēni, atšķiras no nodotās informācijas, jo uztveres process paredz informācijas atlasīšanu un transformāciju.

zinātkāre — interese par visu jauno, nesaprotamo, vēlēšanās iepazīties tuvāk ar kādu objektu, manipulējot ar to. Parasti ▲ veidojas uz *ziņkārības* pamata un ir nepieciešamā pakāpe izziņu vajadzības izveidošanai, kuras dēļ meklējumi kļūst daudz mērķtiecīgāki. Ja pieaugušie ierobežo ▲ izpausmi, tas var ļoti būtiski apturēt izziņu motivācijas attīstību, kas savukārt veicina intereses zudumu par mācīšanās saturu.

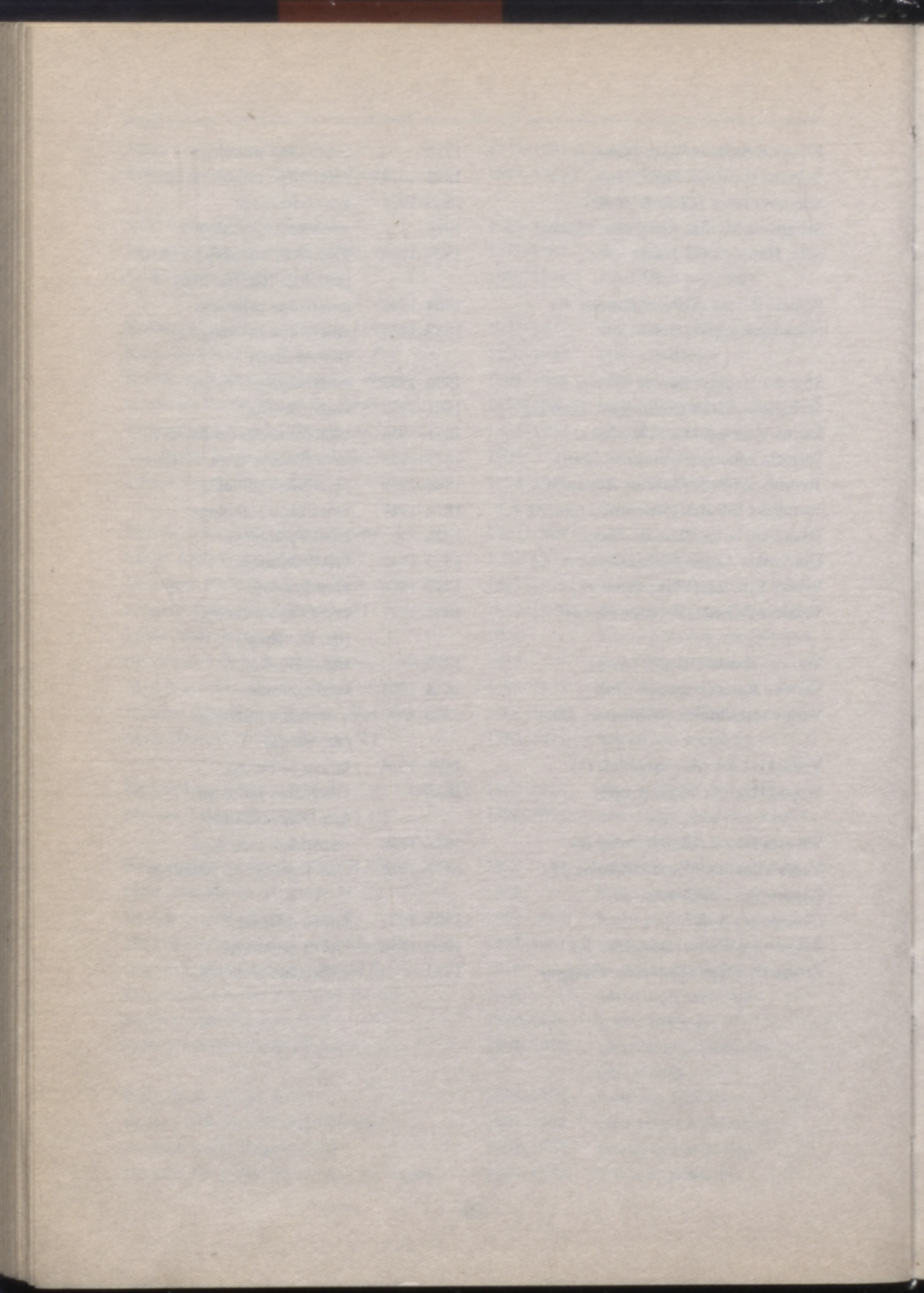
ziņkārība — tieksme iepazīties ar jebkādu jaunu objektu. Parasti ierobežojas ar juteklisko iepazīšanu. ▲ ir izziņu motivācijas veidošanās sākumposms.

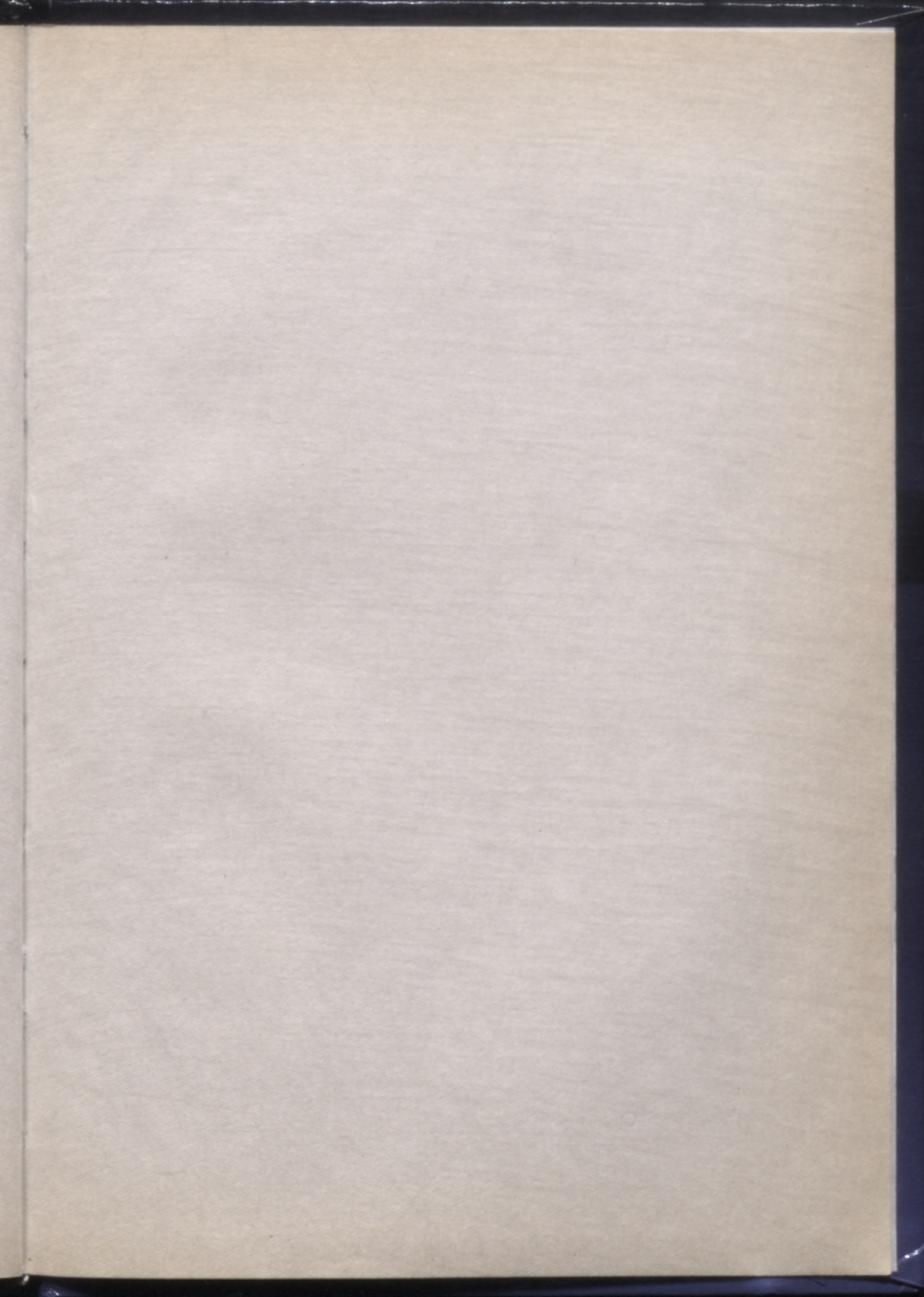
VĀRDNĪCĀ PIEMINĒTO PERSONU SARAKSTS

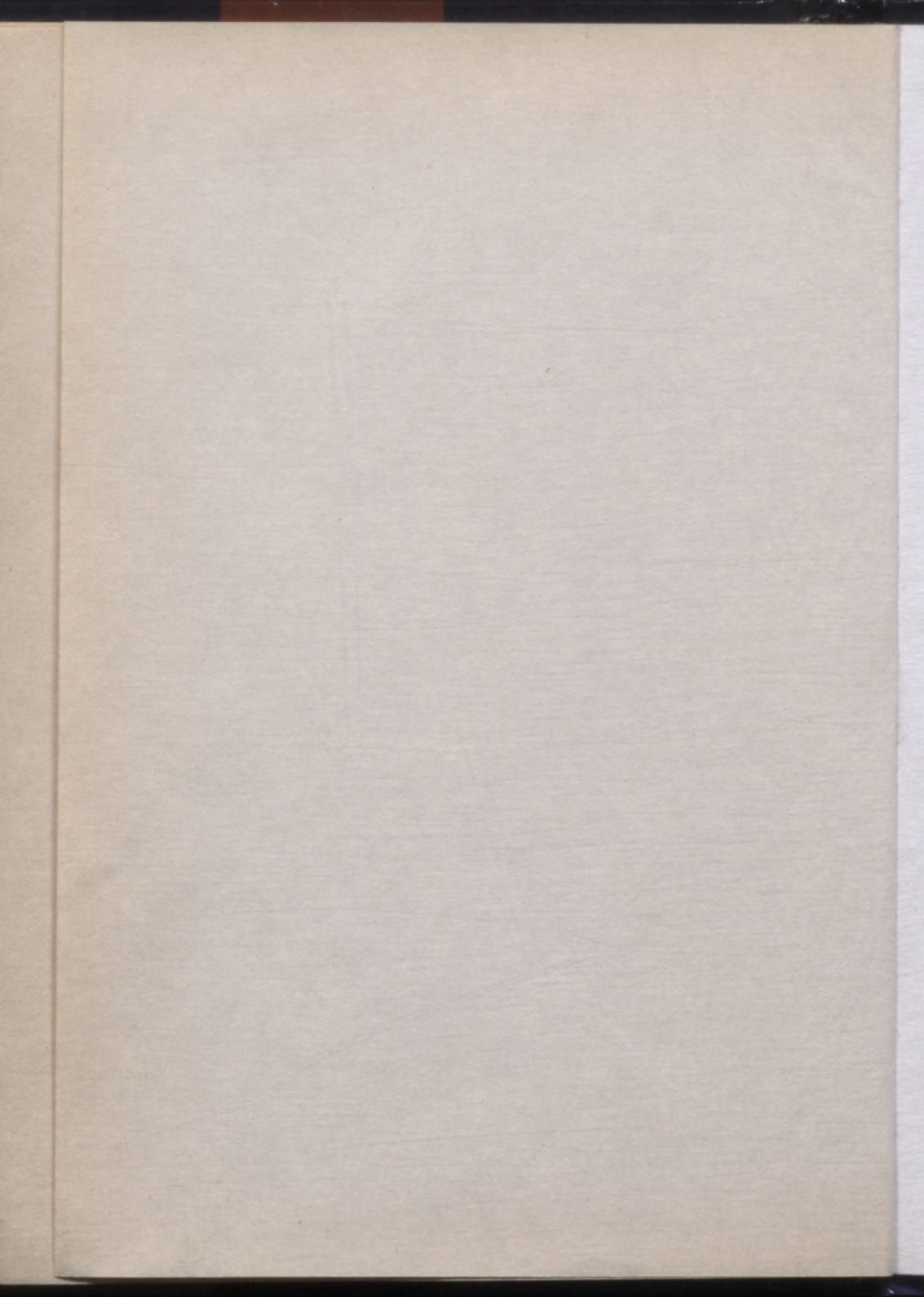
Adlers Alfrēds (<i>Adler, Alfred</i>)	1870–1937	austriešu psihoterapeits
Ainsvorta Mērija (<i>Ainsworth, Mary</i>)	1913	amerikāņu psiholoģe (dz. Kanādā)
Aizenks Hanss (<i>Eysenck, Hans, J.</i>)	1916	angļu psihologs (dz. Vācijā)
Bandura Alberts (<i>Bandura, Albert</i>)	1925	amerikāņu psihologs
Berns Ēriks (<i>Berne, Eric</i>)	1910–1970	amerikāņu psihologs (dz. Kanādā)
Bernšteins Nikolajs (<i>Бернштейн Н. А.</i>)	1896–1966	krievu fiziologs
Bilers Karls (<i>Bühler, Karl</i>)	1879–1963	vācu psihologs
Binē Alfrēds (<i>Binet, Alfred</i>)	1857–1911	franču psihologs
Boulbijs Džons (<i>Bowlby, John</i>)	1907–1990	angļu psihologs
Božoviča Lidija (<i>Божович Л. И.</i>)	1908–1981	krievu psiholoģe
Broka Pols (<i>Broca, Paul</i>)	1824–1880	franču fiziologs
Bruners Džeroms (<i>Bruner, Jerome Seymour</i>)	1915	amerikāņu psihologs
Bugērs Pjērs (<i>Bouguer, Pierre</i>)	1698–1758	franču fiziķis
Daltons Džons (<i>Dalton, John</i>)	1766–1844	angļu ķīmiķis
Dauns Džons (<i>Down, John, L.H.</i>)	1828–1896	angļu ārsts
Dirkheims Emīls (<i>Durkheim, Emile</i>)	1858–1917	franču sociologs
Ebinghaus Hermanis (<i>Ebbinghaus, Hermann</i>)	1850–1909	vācu psihologs
Elliss Alberts (<i>Ellis, Albert</i>)	1913	amerikāņu psihologs
Elkoņins Daniils (<i>Ельконин Д. Б.</i>)	1904–1984	krievu psihologs
Eriksons Ēriks (<i>Erikson, Erik, H.</i>)	1902–1994	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Fehners Gustavs (<i>Fechner, Gustav, Th.</i>)	1803–1887	vācu fiziķis, ārsts un psihologs
Festingers Leons (<i>Festinger, Leon</i>)	1919	amerikāņu psihologs
Frankls Viktors (<i>Frankl, Viktor</i>)	1905–1997	austriešu psihoterapeits
Freida Anna (<i>Freud, Anna</i>)	1895–1982	angļu psiholoģe (dz. Austrijā)
Freids Zigmunds (<i>Freud, Sigmund</i>)	1856–1939	austriešu psihoterapeits
Fromms Ērihs (<i>Fromm, Erich</i>)	1900–1980	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Galperins Pjotrs (<i>Гальперин П. Я.</i>)	1902–1988	krievu psihologs
Halls Klarks (<i>Hull, Clark Leonard</i>)	1884–1952	amerikāņu psihologs
Halls Stenlijs (<i>Hall, Granville Stanley</i>)	1844–1924	amerikāņu psihologs
Hipokrāts (<i>Hippocrates</i>)	460–377 p.m.ē.	sengrieķu ārsts
Horni Karena (<i>Horney, Karen</i>)	1885–1952	amerikāņu psihoterapeite (dz. Vācijā)
Jenšs Ērihs (<i>Jaensch, Erich</i>)	1883–1940	vācu psihologs
Jerkiss Roberts (<i>Yerkes, Robert, M.</i>)	1876–1956	amerikāņu psihologs

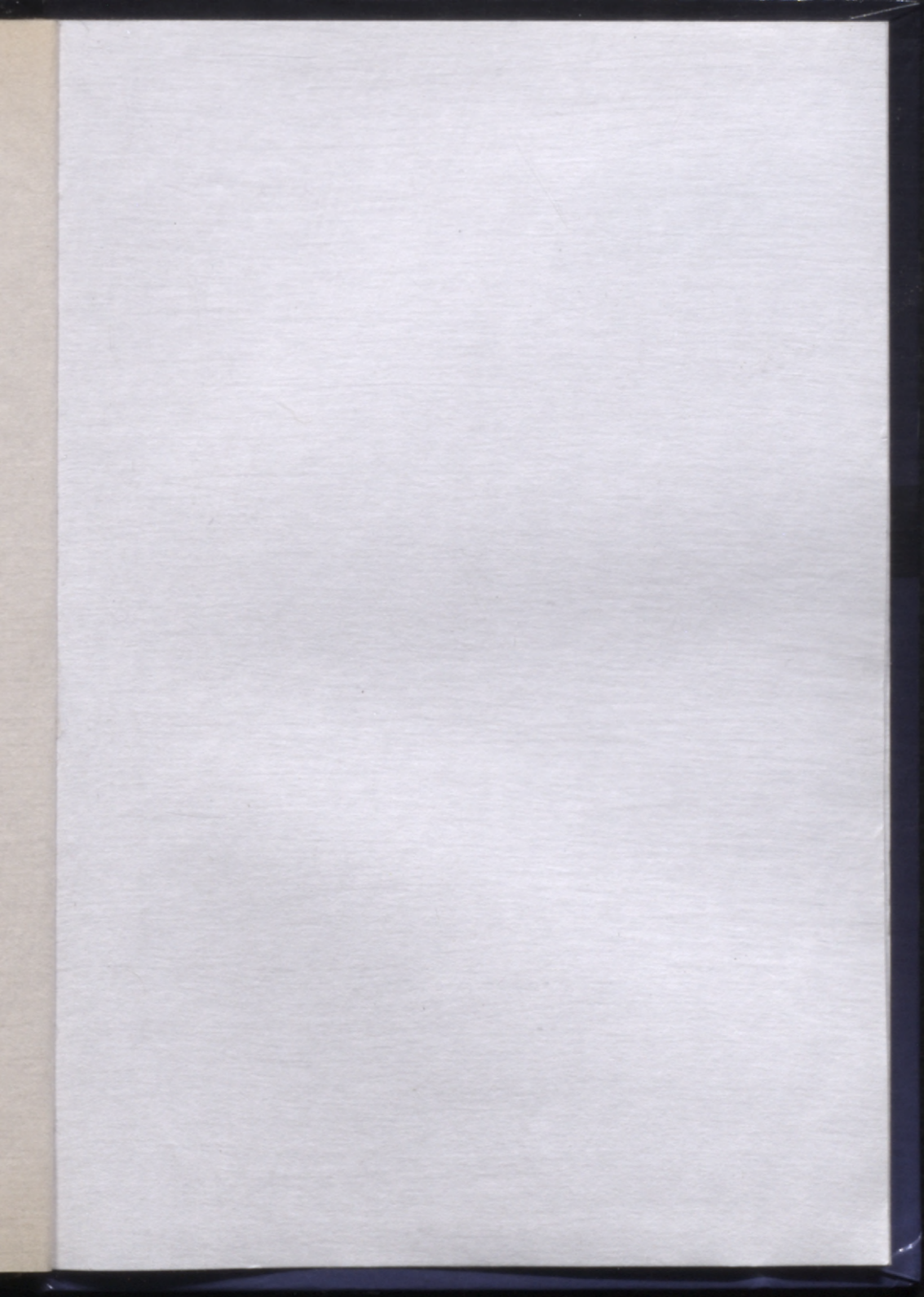
Jungs Karls (<i>Jung, Karl, G.</i>)	1875–1961	šveiciešu psihoterapeits
Kēlers Volfgangs (<i>Kohler, Wolfgang</i>)	1887–1967	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Kelli Georgs (<i>Kelly, George</i>)	1905–1966	amerikāņu psihologs
Kenons Valters (<i>Cannon, Walter, B.</i>)	1871–1945	amerikāņu fiziologs
Kofka Kurts (<i>Koffka, Kurt</i>)	1886–1941	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Kolbergs Laurens (<i>Kohlberg, Lawrence</i>)	1927–1987	amerikāņu psihoterapeits
Korsakovs Sergejs (<i>Корсаков С. С.</i>)	1854–1900	krievu neirologs
Krečmers Ernests (<i>Kretschmer, Ernest</i>)	1888–1964	vācu psihiatrs
Krepelīns Emīls (<i>Kraepelin, Emil</i>)	1856–1926	vācu psihologs un psihiatrs
Kūlijs Čārlzs (<i>Cooley, Charles, H.</i>)	1864–1929	amerikāņu sociologs
Leonhards Karls (<i>Leonhard, Karl</i>)	1904	vācu psihiatrs
Levins Kurts (<i>Lewin, Kurt</i>)	1894–1947	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Lorencs Konrāds (<i>Lorenz, Konrad, Z.</i>)	1903–1989	austriešu etologs
Lurija Aleksandrs (<i>Лурия А. Р.</i>)	1902–1977	krievu psihologs
Leontjevs Aleksejs (<i>Леонтьев А. Н.</i>)	1903–1979	krievu psihologs
Lešgafts Pjotrs (<i>Лесгафт П. Ф.</i>)	1837–1907	krievu pedagogs, ārsts
Ličko Andrejs (<i>Личко А.</i>)	1926	krievu psihologs un psihiatrs
Maklelands Deivids (<i>McClelland, David</i>)	1917	amerikāņu psihologs
Marejs Henrijs (<i>Murray, Henry, A.</i>)	1893–1988	amerikāņu psihologs
Maslovs Ābrahams (<i>Maslow, Abraham, H.</i>)	1908–1970	amerikāņu psihologs
Mīds Džordžs (<i>Mead, George, H.</i>)	1863–1931	amerikāņu sociologs, psihologs
Millers-Laijers Francs (<i>Muller-Lyer, Franz, K.</i>)	1857–1916	vācu psihiatrs un psihologs
Moreno Jakobs (<i>Moreno, Jacob, L.</i>)	1890–1974	amerikāņu psihoterapeits (dz. Austrijā)
Naisers Ulrihs (<i>Neisser, Ulric, R.G.</i>)	1928	amerikāņu psihologs
Neimarka Marija (<i>Неймарк М. С.</i>)	1928	krievu psiholoģe
Nutens Žozefs (<i>Nuttin, Jozepf</i>)	1909–1988	beļģu psihologs
Olports Gordons (<i>Allport, Gordon, W.</i>)	1897–1967	amerikāņu psihologs
Osguds Čārlzs (<i>Osgood, Charles Egerton</i>)	1916	amerikāņu psihologs
Overmeijers Brūss (<i>Overmier, Bruce</i>)	1938	amerikāņu psihologs
Pavlovs Ivans (<i>Павлов И. П.</i>)	1849–1936	krievu fiziologs
Perls Frederihs (<i>Perls, Frederick</i>)	1893–1970	amerikāņu psihoterapeits (dz. Vācijā)
Piažē Žans (<i>Piaget, Jean</i>)	1896–1980	šveiciešu psihologs
Praijers Vilhelms (<i>Preyer, Wilhelm</i>)	1844–1903	vācu ārsts un psihologs
Rodžers Karls (<i>Rogers, Carl</i>)	1902–1987	amerikāņu psihologs
Roršahs Hermanis (<i>Rorschach, Hermann</i>)	1884–1922	šveiciešu psihiatrs

Roters Džulians (<i>Rotter, Julian, B.</i>)	1916	amerikāņu psihologs
Salivans Harijs (<i>Sullivan, Harry, S.</i>)	1892–1949	amerikāņu psihoterapeits
Sečenovs Ivans (<i>Семенов И. М.</i>)	1829–1905	krievu fiziologs
Seligmans Martins (<i>Seligman, Martin</i>)	1942	amerikāņu psihologs
Selje Hanss (<i>Selye, Hans</i>)	1907–1982	kanādiešu endokrinologs un psihologs (dz. Austrijā)
Skiners Beruss (<i>Skinner, Burrhus, F.</i>)	1904–1990	amerikāņu psihologs
Spics Renē (<i>Spitz, Rene</i>)	1887–1974	amerikāņu psihologs (dz. Austrijā)
Stīvenss Stenlijs (<i>Stevens, Stanley, S.</i>)	1906–1973	amerikāņu psihologs
Šeringtons Čārlzs (<i>Sherrington, Charles</i>)	1861–1952	angļu fiziologs
Šterns Vilhelms (<i>Stern, Wilhelm</i>)	1871–1938	vācu psihologs (miris ASV)
Šveicers Alberts (<i>Schweitzer, Albert</i>)	1875–1965	vācu filozofs, ārsts, mūziķis
Tolmens Edvards (<i>Tolman, Edward, Ch.</i>)	1886–1959	amerikāņu psihologs
Torndaiks Edvards (<i>Thorndike, Edward, L.</i>)	1874–1949	amerikāņu psihologs
Triandiss Harijs (<i>Triandis, Harry</i>)	1926	franču psihologs
Uhtomskis Aleksejs (<i>Ухтомский А. А.</i>)	1875–1942	krievu fiziologs
Vēbers Ernests (<i>Weber, Ernst, H.</i>)	1795–1878	vācu fiziologs
Vekslers Deivids (<i>Wechsler, David</i>)	1896–1981	amerikāņu psihologs (dz. Rumānijā)
Verners Heincs (<i>Werner, Heinz</i>)	1890	vācu psihologs
Vernike Karls (<i>Wernicke, Carl</i>)	1848–1905	vācu neirologs
Vertheimers Makss (<i>Wertheimer, Max</i>)	1880–1943	amerikāņu psihologs (dz. Vācijā)
Vigotskis Levs (<i>Выготский Л. С.</i>)	1896–1934	krievu psihologs
Volpe Džozefs (<i>Wolpe, Joseph</i>)	1915	amerikāņu psihiatrs (dz. Dienvidāfrikā)
Votsons Džons (<i>Watson, John, B.</i>)	1878–1958	amerikāņu psihologs
Vunts Vilhelms (<i>Wundt, Wilhelm, M.</i>)	1832–1920	vācu fiziologs un psihologs
Zaporožecs Aleksandrs (<i>Запорожец А. В.</i>)	1905–1981	krievu psihologs
Zeigarnika Bļuma (<i>Зейгарник Б.</i>)	1900–1988	krievu psiholoģe
Zimbardo Filips (<i>Zimbardo, Philippe</i>)	1933	amerikāņu psihologs











ORIĢĀTAIS
EKSEMPĻĀRS

3,94

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0304050922

L 99-3
L 405