



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



**LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE**  
ANNO 1919



PROFESIONĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ IESAISTĪTO  
VISPĀRIZGLĪTOJOŠO MĀCĪBU PRIEKŠMETU PEDAGOGU  
KOMPETENCES PAAUGSTINĀŠANA

*Anda Upmane*

autora vai autoru grupas vārds, uzvārds

**Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā.**

**Materiāls skolotājam.**

darba nosaukums

Materiāls izstrādāts

ESF Darbības programmas 2007. - 2013.gadam „Cilvēkresursi un nodarbinātība”  
prioritātes 1.2. „Izglītība un prasmes”  
pasākuma 1.2.1. „Profesionālās izglītības un vispārējo prasmju attīstība”  
aktivitātes 1.2.1.2. „Vispārējo zināšanu un prasmju uzlabošana”  
apakšaktivitātes 1.2.1.1.2. „Profesionālajā izglītībā iesaistīto pedagogu  
kompetences paaugstināšana”

**Latvijas Universitātes realizētā projekta  
„Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīzglītojošo mācību priekšmetu pedagogu  
kompetences paaugstināšana”**

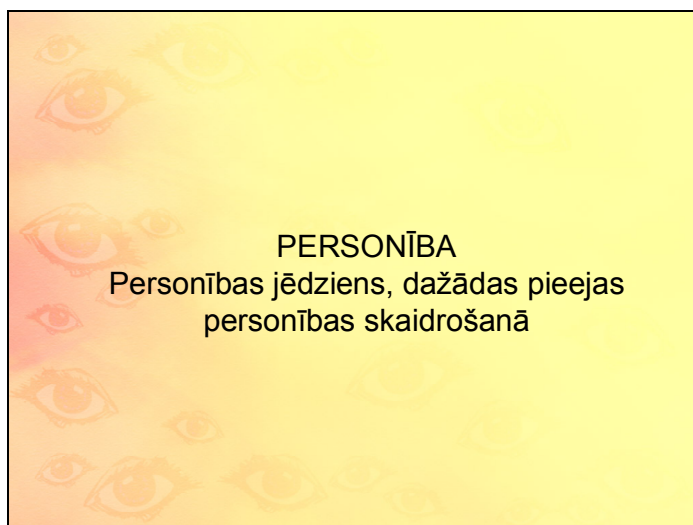
(Vienošanās Nr.2009/0274/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/VIAA/003,  
LU reģistrācijas Nr.ESS2009/88) īstenošanai.

**Rīga, 2010**

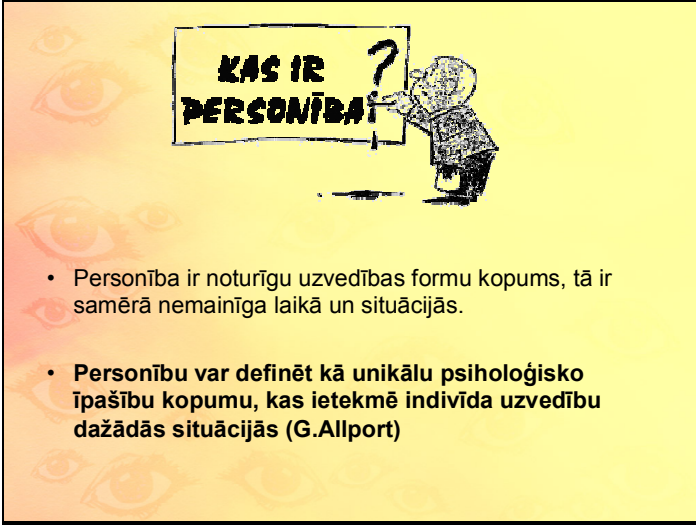
## Slide 1

The slide features a yellow background with a pattern of faint, stylized eyes. At the top, there are three logos: the ESF logo, the European Union flag, and the Latvian University logo (Latvijas Universitāte, ANNO 1919). Below these is a blue banner with a white triangle and the text: "PROFESIONĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ IESAISTĪTO VISPĀRIZGLĪTOJOŠO MACĪBU PRIEKŠMETU PEDAGOGU KOMPETENCES PAAUGSTINĀŠANA". The main text is centered and includes the title "Anda Upmane", followed by "Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā.", "Prezentācija audzēkņiem", and "Powerpoint prezentācija". It also mentions "Materiāls izstrādāts ESF Darbības programmas 2007. - 2013.gadam „Cilvēkresursi un nodarbinātība” prioritātes 1.2. „Izglītība un prasmes” pasākuma 1.2.1. „Profesionālās izglītības un vispārjo prasmju attīstība” aktivitātes 1.2.1.2. „Vispārjo zināšanu un prasmju uzlabošana” apakšaktivitātes 1.2.1.1.2. „Profesionālajā izglītībā iesaistīto pedagogu kompetences paaugstināšana” Latvijas Universitātes realizētā projekta „Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīzglītojošo macību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana” (Vienošānis Nr.2009/0274/1DP/1.2.1.1.2/09/1PIA/VIAA/003, LU reģistrācijas Nr.ESS2009/86) īstenošanai. Rīga, 2010.

## Slide 2

The slide features a yellow background with a pattern of faint, stylized eyes. The text is centered and reads: "PERSONĪBA" followed by "Personības jēdziens, dažādas pieejas personības skaidrošanā".

### Slide 3



**KAS IR PERSONĪBA?**

- Personība ir noturīgu uzvedības formu kopums, tā ir samērā nemainīga laikā un situācijās.
- Personību var definēt kā unikālu psiholoģisko īpašību kopumu, kas ietekmē indivīda uzvedību dažādās situācijās (G.Allport)

Angļu valodā “personality” radies no latīņu vārda ”maska”. Sākotnēji ar šo vārdu apzīmēja maskas, ko grieķu teātri uzvilka aktieri, un šis termins norādīja uz komisku vai traģisku figūru teātrī. Tādā veidā jau sākotnēji personības jēdziens ir iekļauts virspusējs sociālais tēls, ko indivīds pieņem, kad spēlē dažādas lomas dzīvē, kā sabiedriskā seja.. Tādā veidā parasti cilvēki ikdienā arī uztver personību, vērtējot cilvēka simpātiskumu, popularitāti, pievilcību. (Viņš gan ir personība, nepatīkama personība)

Personība ir hipotētisks pieņēmums, tā ir abstrakcija, kas pamatojas cilvēka uzvedības novērošanā iegūtajos secinājumos.

**G. Alports** mēģināja raksturot personību, izdalot pat 50 dažādus apzīmējumus, kurus dalīja grupās pēc tā, kādas funkcijas veic personība.

#### ***Biosociālā funkcija***

Tas nozīmē, ka indivīda personību nosaka apkārtējo reakcija uz viņu. Var pat teikt, ka nepastāv personība kā tāda, bet tā pastāv tikai apkārtējo uztverē.

#### ***Biofiziskā funkcija***

Personību attiecina uz tai raksturīgajām īpašībām, ko ir iespējams objektīvi izmērīt, izpētīt.

Personības ***integrējošā funkcija***.

Personība ir tas, kas kaut kādā sistēmā sakārto dažādas uzvedības formas.

#### ***Regulatīvā funkcija-***

Personības būtisks raksturlielums ir tas, ka tā parāda tipisko veidu kā indivīds regulē savu uzvedību.

Personība – *unikāls, individuāls uzvedības veids.*

Ar jēdzienu – personība, apzīmē to, kā viena indivīda *uzvedība* atšķiras no otra.

**Visi šie iepriekšējie apzīmējumi parāda, ka personība ir indivīda reprezentatīvā daļa, ne tikai tādā nozīmē, kā indivīdi atšķiras, bet, ka personība ir tas, kas parāda indivīdu kā tādu, viņa būtību. Tas nozīmē, ka personība satur to, kas ir tipiskākais un dziļākais cilvēka raksturlielums.**

Slide 4



**Cilvēks** – šo jēdzienu lietojam kā mūsu sugas apzīmējumu – homo sapiens. Tātad visi šīs sugas pārstāvji neatkarīgi no viņu dotībām, uzvedības u.t.t. ir cilvēki. Diemžēl arī tad, ja kāds ir veicis ko ļoti nepieņemamu un mums gribas teikt, ka šādi cilvēks nerīkojas, mums nākas lietot plašo sugas apzīmējumu – cilvēks.

**Indivīds** – šo jēdzienu lietojam, runājot par kādu atsevišķu cilvēku kā par vienu no sugas pārstāvjiem ar savām individuālām īpašībām.

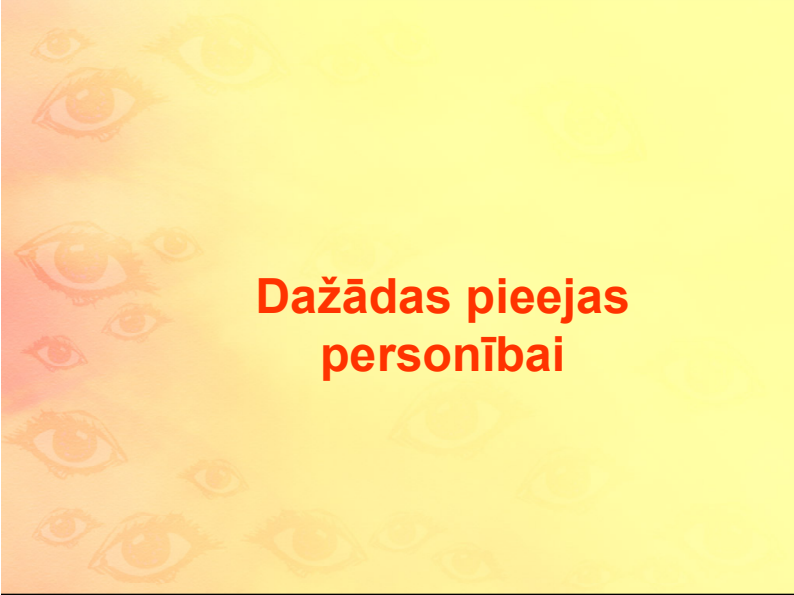
Runājot par unikālu un nedalāmu īpašību savienojumu, lietojam arī jēdzienu – **individualitāte**.

**Personība** – lielākoties tiek uzsvērts, ka personība ir bioloģisko un sociālo faktoru mijiedarbības rezultāts. Tāpēc svarīgi ir apskatīt personību saistībā ar indivīda dzīves vēsturi vai attīstības perspektīvām. Jāņem vērā apkārtējās vides faktoru ietekme, ģenētiskie faktori, sociālā pieredze. Personība ir relatīvi stabilas un nemainīgas indivīda psiholoģiskās īpašības. Līdz ar to tas ir kas vairāk par to, kas tikai atšķir vienu indivīdu no otra – un psiholoģijā tiek pieņemts, ka **katrs cilvēks IR personība**. Atšķirīgi viedokļi ir citās zinātnēs, piemēram, pedagogijā, filozofijā, kur

jēdzienu ‘personība’ lieto, raksturojot cilvēkus, kas ir ko īpašu sasnieguši un ir īpaši un atšķirīgi. Psiholoģijā par personību runā kā par cilvēka būtību, un to, kas cilvēks ir pēc savas dabas. Diemžēl psiholoģijā joprojām nav vienotu uzskatu un atbilžu par to, kas ir personība.

Katrs mēģinājums definēt ir atkarīgs no konkrētā teorētiķa.

Katram ir iespējams vadīties pēc kāda noteikta raksturojuma, tāpēc mēs apskatīsim kā personību apskata dažādi teorētiķi, un katram būs iespēja izvēlēties – kura personības teorija šķiet pieņemamāka. Tālāk īsumā apskatīsim katru no šīm pieejām.

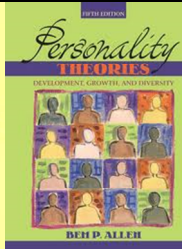


## Dažādas pieejas personībai

Slide5

**Personības teorijas**

- Teorija ir realitātes modelis, kas palīdz mums saprast, izskaidrot, paredzēt un kontrolēt šo realitāti.
- Teorijas ļauj izskaidrot, kas ir cilvēki, saprast, kā veidojas tās vai citas īpašības.
- Teorijas ļauj arī prognozēt tālāko attīstību, ja ir zināmi priekšnoteikumi.
- **Personības teorijas ir rūpīgi pārbaudīti spriedumi vai hipotēzes par to, kas ir cilvēki, kā viņi uzvedas, kāpēc viņi rīkojas tā un ne citādi.**




Personības teorijas ir visai diskutabls temats psiholoģijā. Daudzi jautā – kam ir taisnība? Tas ir vissarežģītākais jautājums – *kurai teorijai ir taisnība*, jo arī veiktie pētījumi tiek veikti noteiktas teorijas ietvaros un praktiski nav iespējams nostādīt vienu teoriju pret otru. Teorijas bieži aptver tādus jautājumus, kas nav pakļaujami izpētei – personas iekšējās domas un jūtas. Dažas no tām bieži nav pieejamas pat personai pašai – instinkti un iekšējā motivācija.

Cita lieta, kas daudzus mulsina ir tas, ka, ja padomā, *katrs var pats atbildēt uz jautājumu – kāpēc viņš kaut ko dara, tam nav nepieciešama teorija, kas to izskaidrotu, katrs pats zina atbildes*. Personības teorijas ir tālu no tādām skaidrām zinātnēm kā ķīmija, fizika. Lai arī mums katram ir pieeja savām domām un jūtām, tomēr lielā mērā mūsu domāšana ir atkarīga no spriedumiem un aizspriedumiem, ko esam piesavinājušies dzīves laikā.

*Tāpēc varētu teikt, ka personība ir vissarežģītākā un visgrūtāk izpētāmā un pierādāmā lieta.*

Kad mēs apskatīsim dažādas teorijas, būs tādas, kas atbildīs jūsu priekšstatiem par sevi un cilvēkiem, kas ir laba zīme. Liksies, ka daži autori runā par vienu un to pašu, arī tas ir labi. Tas, tikai padara personības teorijas tik interesantas.

**Ko skaidro personības teorijas?**



- Kas ir tie “ķieģeļi”, no kā ir būvēta personība ?
- Kāpēc cilvēki uzvedas tā un ne citādi?
- Kā mainās personības funkcionēšana no bērnības līdz vecumam?
- Kāpēc daži cilvēki demonstrē patoloģisku un neadekvātu uzvedību ?
- Ko nozīmē veselīgs dzīves veids, veselīga funkcionēšana.

*Teorija ir realitātes modelis, kas palīdz mums saprast, izskaidrot, paredzēt un kontrolēt šo realitāti.*

*Cita definīcija saka, ka teorija ir ceļvedis/paskaidrojums darbībai. Teorija ir kā karte, tā tikai palīdz orientēties, bet nav tāda pati kā reālā vieta, tā neparāda detaļas, bet palīdz nenomaldīties no ceļa.*

Teorija ir hipotētisks pieņēmums.

## **PERSONĪBAS TEORIJU KOMPONENTI.**

Jautājumi, kas jārisina personības teorijai, lai varētu teikt, ka tā ir pilnīga.

### **Personības struktūra**

Tas ir jautājums par tiem “ķieģeļiem”, no kā ir būvēta personība.

Personības teorijas daļa un klasificē pēc tā, kā tās apskata personības struktūru. Jebkurā torijā ir mēģinājumi apkopot personības struktūras koncepcijas. Viens no piemēriem ir personības iezīmju teorijas. Iezīme – noturīga īpašība vai tendence uzvesties noteiktā veidā. Olports, Kettels Aizenks uzskatīja, ka personības struktūru visvienkāršāk ir apskatīt hipotētisko iezīmju kontekstā, kas ir uzvedības pamatā.

Personības struktūru var apskatīt arī caur tipoloģijām. Tips – daudzu īpašību apkopojums, kas veido stingru kategoriju. Tās ir noturīgas un stabilas uzvedības formas. Cilvēks ir vai nu viena, vai otra tipa pārstāvis, nekas pa vidu.

Citi teorētiķi izvirza ļoti sarežģītas struktūras koncepcijas, kur atsevišķas personības daļas savā starpā saista simtiem dažādas saites.(Freida teorija par Id, Ego, Super Ego)

*Tātad, jautājums par personības struktūru ir katras personības teorijas pamatā.*

### **Motivācija**

Personības teorijai ir jāskaidro kāpēc cilvēki uzvedas tā un ne citādi. Ir teorijas, kas izsaka pieņēmumu, ka viss personībā sākot no seksa un beidzot ar smiekliem ir indivīda mēģinājums mazināt spriedzi. Citas teorijas uzskata, ka cilvēks rīkojas, lai iegūtu jaunu pieredzi, baudītu dzīvi, realizētu savas spējas, pilnveidotos. Citas teorijas runā par to, ka cilvēku motivē viņa tieksme apmierināt dažāda līmeņa vajadzības. Savukārt visas šīs pieminētās lietas var būt arī savstarpēji saistītas, katra teorija uzsver savu aspektu.

### **Personības attīstība**

Tas ir jautājums par to, kā mainās personības funkcionēšana no bērnības līdz vecumam.

Personības attīstība norit visu dzīvi, tāpēc teorētiķi parasti to daļa stadijās. ( Freids, Ēriksons )

Citi, piem. Rodžerss uzsver lielo vecāku nozīmi personības veidošanās procesā. Tāpat, apskatot

personības attīstību, jāņem vērā dažādi faktori, kas arī ietekmē personības veidošanos. Tie ir:

kultūra, etniskā piederība, sociālais slānis, izglītība u.c. Nevar aizmirst arī ģenētiskos faktorus.

Svarīgi ir saprast, kā savstarpēji mijiedarbojas ģenētiskie un vides faktori, kam jānotiek, lai

rezultātā veidotos tāda vai citāda uzvedība. Var teikt, ka iedzimtība var veidot ierobežojumus to

vai citu personības aspektu attīstībai, un šo ierobežojumu ietvaros tālāk notiek sociālās vides

ietekme uz cilvēku.



Teorijas atšķiras pēc tā, cik lielu nozīmi piedēvē vieniem vai otriem faktoriem.

### **Psihopatoloģija**

Vēl viens jautājums, ar ko sastopas katras teorijas autors ir - kāpēc daži cilvēki nespēj piemēroties sabiedrības prasībām un efektīvi funkcionēt sabiedrībā, kāpēc daži cilvēki demonstrē patoloģisku un neadekvātu uzvedību. Arī te atšķiras teorijas. Piemēram, psihodinamiskā teorija uzskata, ka bērnībā neatrisinātie konflikti noved pie patoloģiskas uzvedības pieaugušā vecumā, savukārt, biheivioristi par problēmu uzskata uzvedību, atliek tikai saprast, kādā veidā cilvēks ir iemācījies nepiemērotu uzvedību, un kāpēc šis veids ir saglabājies, ko viņš ar to iegūst. Citi teorētiski lielu nozīmi gan normālas, gan patoloģiskas uzvedības izveidei piešķir ģimenei, kultūrai, sabiedrībai, citiem cilvēkiem, kuri kļūst par sava veida atdarināšanas objektiem. – tieši sabiedrība ar savu spiedienu rada patoloģisku uzvedību.

*Katrai teorijai ir jā satur pamatotus skaidrojumus tam, kāpēc daži cilvēki jūtas tik saspringti, nespēj tikt galā ar dzīvi, nespēj risināt savas problēmas. Daudzas teorijas bez tā, ka satur šo skaidrojumu, tālāk attīsta arī jautājumu par to, kā problēmas risināt, izveido psihoterapijas principus.*

### **Psihiskā veselība.**

Teorijai jāpiedāvā kritēriji tam, ko uzskata par veselu personību, jāpaskaidro, ko tad īsti nozīmē veselīgs dzīves veids, veselīga funkcionēšana. *Freids uzskatīja, ka nobriedušu personību raksturo spēja produktīvi strādāt un veidot apmierinošas attiecības ar apkārtējiem.* Strādāt, nozīmē izvirzīt mērķus, tos sasniegt, kā arī svarīgi ir tikt galā ar trauksmi tādā veidā, lai tas negatīvi neatspoguļotos uzvedībā. Savstarpējās attiecības, savukārt nozīmē spēju izjust visdažādākās emocijas, bez apdraudējuma izjūtas, kā arī saistās ar spēju izjust agresiju, baudīt seksualitāti. Sociālās iemācīšanās teorijas ietvaros par svarīgu tiek uzskatīta spēja izvēlēties tos uzvedības veidus, kas noved pie mērķu sasniegšanas. Bandura uzsver, ka stiprākas personības ir tie, kas sev izvirza augstākus mērķus un tos arī sasniedz.

Maslovs uzskatīja, ka personības attīstība ir process, virzīšanās pa vajadzību hierarhiju no zemākām, fizioloģiskām vajadzībām uz augstākām vajadzībām, un, jo augstāk šajā hierarhijā cilvēks atrodas, jo viņš ir veselāka personība.

### **Uzdevums. Mana personības teorija.**

**Katrs no mums dzīves gaitā izstrādā savu atbildi uz jautājumu - kas ir personība. Lai izprastu, kāda ir tava personības teorija, atbildi uz šādiem jautājumiem:**

- 1. Kas ir tie “ķieģeļi”, no kā sastāv personība ?**
- 2. Kāpēc, tavuprāt cilvēki uzvedas tā un ne citādi? Kas to nosaka?**
- 3. Vai līdz ar vecumu mainās mūsu personība?**
- 4. Kāpēc daži cilvēki demonstrē neadekvātu uzvedību?**
- 5. Ko nozīmē veselīgs dzīves veids, veselīga funkcionēšana?**

**Saglabā atbildes līdz kursa beigām un tad izvērtē, ar kuru no esošajām personības teorijām**

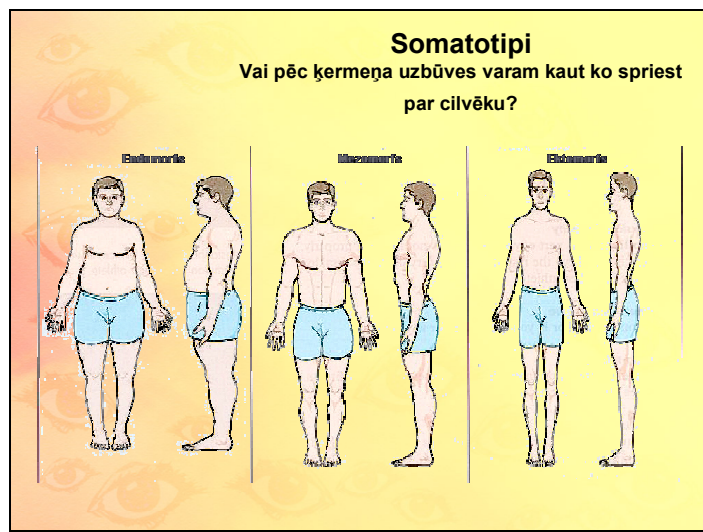
**Tava teorija saskan visvairāk.**

Slide 8

### Tipoloģijas, temperamenta teorijas

- **Temperaments** ir tas personības aspekts, kas ir ģenētiski noteikts, iedzimts. Tas nosaka stabilu un nemainīgu uzvedības un reaģēšanas veidu
- **Tipoloģija** ir sistemātiski klasificēts to pazīmju apraksts, kas raksturo kādu noteiktu grupu, kam ir vienādas īpašības.  
Senākā tipoloģija – Hipokrāta pieņēmums par ķermeņi dominējošiem šķidrumiem (sangvīniķis, holēriķis, flegmatīķis, melanholiķis) Vēlāk – Aizenka tipoloģija.
- Junga psiholoģiskie tipi.
- Šeldona tipoloģija – ķermeņa tips un personība (endomorfī, ektomorfī, mezomorfī)

Slide 9



**Diskusija:**

**Vai pēc ķermeņa uzbūves varam kaut ko spriest par cilvēku?**

**Kā tipiski tiek raksturoti cilvēki ar dažādu ķermeņa uzbūves tipu?**

**Vai ziniet gadījumus, kad ir pavisam citādi?**



**Kā Tu rīkotos šādā situācijā?**

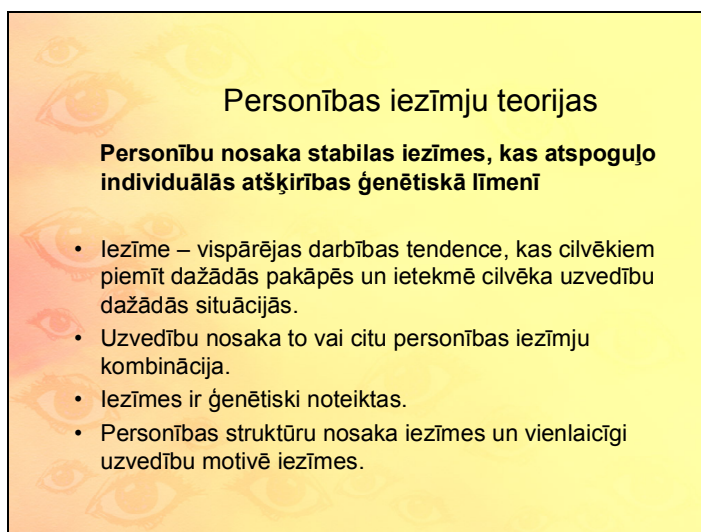
**Kurā attēlā var redzēt kuru temperamenta tipu? ( 1 – holēriķis, 2 – melanholiķis, 3 – flegmatīķis, 4 – sangviniķis)**

**Kādas vēl ikdienā bieži lietotas tipoloģijas jūs varat iedomāties?**

**Vai horoskopi būtu uzskatāmi par tipoloģiju? Jā, jo cilvēki tiek strikti iedalīti pēc dzimšanas laika un katram laikam tiek dots noteikts raksturojums.**

Lielākā problēma ar tipoloģijām ir tā, ka tās dala cilvēkus strikti noteiktos tipos, lai gan realitātē tādu tīru tipu praktiski nav, visbiežāk mums ir pazīmes, kas raksturīgas katram tipam, tikai tās ir dažādi spilgti izteiktas. Psiholoģijas zinātnē tipoloģijas vairs netiek uzskatītas par aktuālu virzienu, tās vairāk tiek izmantotas sadzīviski.

## Slide 11



**Personības iezīmju teorijas**

**Personību nosaka stabilas iezīmes, kas atspoguļo individuālās atšķirības ģenētiskā līmenī**

- Iezīme – vispārējas darbības tendence, kas cilvēkiem piemīt dažādās pakāpēs un ietekmē cilvēka uzvedību dažādās situācijās.
- Uzvedību nosaka to vai citu personības iezīmju kombinācija.
- Iezīmes ir ģenētiski noteiktas.
- Personības struktūru nosaka iezīmes un vienlaicīgi uzvedību motivē iezīmes.

Personības iezīmju teorētiķi uzskata, ka personību nosaka stabilas iezīmes, kas atspoguļo individuālās atšķirības ģenētiskā līmenī. Šī pieeja ir principiāli atšķirīga no iepriekšminētajām – psihoanalīzes, kas uzskata, ka visu nosaka iekšēji dinamiski procesi vai biheiviorisma, kas uzsver vides ietekmi.

## Slide 12

**Personības piecu faktoru modelis**  
(Pols Kosta (*Costa*); Roberts Makkrejs (*McCrae*))

Mūsdienās aktuālākā **personības iezīmju teorija**

- Ekstraversija (*Extraversion*)
- Neirotisms (*Neuroticism*)
- Labvēlīgums (*Agreeableness*)
- Apzinīgums (*Conscientiousness*)
- Atvērtība (*Openness*)

Kopš 20. gs. 70. gadiem zinātnieki Pols Kosta un Roberts Makkrejs ir veikuši pētījumus par personības dažādajām šķautnēm. 1992. gadā autori prezentēja ļoti apjomīgas faktoru analīzes, kuras mērķis bija noteikt cilvēka personības galvenās iezīmes, rezultātu. Pētnieki balstījās uz tautas valodā lietotajām personību raksturojošajām īpašībām un noslēgumā tika konstatēts, ka visas šīs īpašības grupējas ap pieciem pamata faktoriem (kā minēts Reņģe, 2000).

Piecu faktoru teorija ir viena no atpazīstamākajām metodēm psiholoģijas pētījumos kopumā. Katrs no pieciem faktoriem - neirotisms, ekstraversija, atvērtība pieredzei, labvēlīgums un apzinīgums - šajā modelī ietver sevī vairākas personības iezīmes:

**Ekstraversija** – sabiedriskumu, pašpārliecinātību, uzstājīgumu, aktivitāti, runīgumu, enerģiskumu, pozitīvas emocijas, aizrautību, emocionālu siltumu;

**Labvēlīgums** – taisnīgumu, uzticēšanos, altruismu, atklātību, maigumu, piekāpību, labestīgumu, gatavību sadarboties, nesavtīgumu, pašāvērtību, dāsnumu;

**Apzinīgums** – pašdisciplīnu, paklausīgumu, kompetences spējas, kārtīgumu, tieksmi uz sasniegumiem, apdomību, organizētību, atbildīgumu, praktiskumu un strādīgumu;

**Neirotisms** – trauksmi, kautrīgumu, depresīvumu, impulsivitāti, dusmas, naidīgumu un emocionālu ievainojamību, saspriņzinājumu, nervozitāti, neapmierinātību un emocionalitāti;

**Atvērtība pieredzei** – iztēles spējas, estētiskumu, radošumu, zinātkāri, loģiskumu, pieredzes plašumu (Costa & McCrae, 1992, kā minēts Reņģe, 2000).


Slide 13

## Ekstraversija

- Runīgums
- Uzstājīgums
- Aktivitāte
- Enerģiskums
- Pozitīvas emocijas

Ekstraversija attiecas uz to, cik labi jūties citu klātbūtnē.  
Vai sabiedrībā Tu labprātāk izvairies no citiem?  
Vai labprātāk esi uzmanības centrā?

- Kautrīgums
- Pasivitāte
- Noslēgtība
- Izvairīgums
- Domīgums



Slide 14

## Neirotizms

- Sasprindzinājums
- Nervozitāte
- Nestabilitāte
- Neapmierinātība
- Emocionāla nestabilitāte

Neirotizms raksturo Tavu emocionālo stabilitāti.  
Vai Tevi ir viegli izvest no pacietības, aizkaitināt?  
Vai lielākoties Tu saglabā vēsu prātu?



- Atbrīvotība
- Mierīgums
- Stabilitāte
- Apmierinātība
- Nosvērtība


Slide 15

## Labvēlīgums

Labvēlīgums raksturo, cik labi saproties ar cilvēkiem. Vai Tu labprāt sadarbojies un uz Tevi var pajauties? Vai Tu labprātāk paliec pie sava un cīnies, lai aizstāvētu savu viedokli?

- Labestīgums
- Gatavība sadarboties
- Nesavtīgums
- Pajāvīgums
- Dāsnums

- Naidīgums
- Gatavība sacensties
- Egoisms
- Aizdomīgums
- Skopums




Slide 16

## Apzinīgums

Apzinīgums attiecas uz to, cik aizrautīgs un centīgs esi. Vai tad, ja saki, ka kaut ko izdarīsi, Tu zini, ka tā arī notiks? Vai arī Tu atļauj sev nepadarīt apsolīto?

- Organizētība
- Atbildīgums
- Praktiskums
- Rūpīgums
- Strādīgums

- Neorganizētība
- Bezatbildīgums
- Nepraktiskums
- Paviršība
- Slinkums





**Atvērtība**



Atvērtība attiecas uz to, cik atvērts esi visam jaunajam.  
Vai Tev patīk iesaistīties jaunās, neierastās aktivitātēs?  
Vai Tu drīzāk izvēlies pārbaudītas un drošas lietas, baidies no pārmaiņām?:

- Iztēle
- Radošums
- Zinātkāre
- Loģiskums
- Pieredzes plašums
- Iztēles trūkums
- Banalitāte
- Neieinteresētība
- Neloģiskums
- Aprobežotība

**Izdales materiāls :** Praktiskais darbs par personības iezīmēm

Novērtē pats sevi, kuras īpašības ir raksturīgākas Tev par visām 5 personības iezīmēm. Tad lūdz kādam kursabiedram pārī novērtēt Tevi un Tu novērtē viņu. Salīdziniet savas piezīmes un kopīgi saranžējiet, kuras iezīmes jums katram ir tipiskākas. Pāros diskutējiet, cik lielā mērā sakrīt vai atšķiras jūsu vērtējumi par sevi un par otru.

## Praktiskais darbs par personības iezīmēm

- Noskaidrojiet par sevi, kādi personības faktori jums ir izteiktāki, kādi – mazāk izteikti. Mēģiniet raksturot sevi pēc iespējas precīzāk. Raksturojiet sevi tā, kā jūtaties šobrīd, ne tā, kā ir bijis agrāk vai vēlētos nākotnē. Raksturojiet, kāds esat kopumā, tipiskās situācijās, salīdzinot ar citiem tā paša dzimuma un vecuma cilvēkiem. Katrā skalā izvērtējiet sevi pēc noteiktu īpašības izteiktības. Pēc tam novērtējiet, kuras iezīmes jums ir visizteiktākās

### Introversija – ekstraversija

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kautrīgums					Runīgums			
Pasivitāte					Aktivitāte			
Noslēgtība					Atvērtība			
Izvairīgums					Enerģiskums			
Domīgums					Pozitīvas emocijas			

### Vēsums – labvēlība

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Naidīgums					Labestīgums			
Gatavība sacensties					Gatavība sadarboties			
Egoisms					Nesavtīgums			
Aizdomīgums					Paļāvīgums			
Skopums					Dāsnums			

### Bezrūpība- apzinīgums

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Neorganizētība					Organizētība			
Bezatlīdzīgums					Atbildīgums			
Nepraktiskums					Praktiskums			
Paviršība					Rūpīgums			
Slinkums					Strādīgums			

### Neirotisms -emocionāla stabilitāte

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sasprindzinājums					Atbrīvotība			
Nervozitāte					Mierīgums			
Nestabilitāte					Stabilitāte			
Neapmierinātība					Apmierinātība			
Emocionāla nestabilitāte					Nosvērtība			

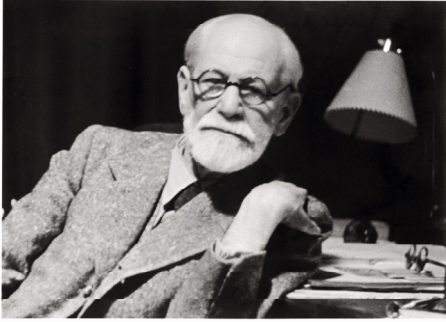
### Noslēgtība/seklums - atvērtība

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Iztēles trūkums					Iztēle			
Banalitāte					Radošums			
Neieinteresētība					Zinātkāre			
Neloģiskums					Loģiskums			
Aprobežotība					Pieredzes plašums			

- Pēc tam, kad esat izvērtējuši sevi, lūdziet vienu kursa biedru izvērtēt jūs, strādājiet pāros, vērtējot viens otru. Pārrunājiet, vai sakrīt jūsu savstarpējie vērtējumi, ja nē, kāpēc?
- Grupās pa 4-6 izvēlieties kādu sabiedrībā zināmu cilvēku, vispirms katrs individuāli izvērtējiet, kāds viņš varētu būt, pēc tam apkopojiet visas grupas idejas un īsi prezentējiet pārējiem

## Slide 18

**PSIHOANALĪZE**  
Psihoanalīzes pamatlicējs Zigmunds Freids  
(1856 – 1939)




Kad studentiem jautāja, ar ko viņiem asociējas psiholoģija, visbiežāk viņi atbildēja – Freids. Vai esat šo uzvārdu dzirdējuši? Ko ziniet par Freidu un viņa mācību?

## Slide 19

**Ko nozīmē psihoanalīze?**

- Tā ir analītiska pieeja, kura ļauj izpētīt cilvēka psihi uzbūvi, likumus, pēc kuriem tā darbojas, tāpat psihoanalīze dod mums iespēju ārstēt tās traucējumus.  
( [www.psihoanalitikis.lv](http://www.psihoanalitikis.lv) )
- Psihoanalīzē valda uzskats, ka indivīdi neapzinās daudzus faktorus, kas nosaka viņu uzvedību un emocijas. Šie neapzinātie faktori var radīt neapmierinātību, kas, savukārt, var izpausties dažādu simptomu un problēmu veidā.  
(Amerikas psihoanalītiskā asociācija, 1998)



**Psihes topogrāfiskais modelis**

- **APZIŅA** – sajūtas, pārdzīvojumi un uztveres tēli, kurus izjūtam un apzināmies tieši šai brīdī.
- **PRIEKŠAPZIŅA** – satur informāciju, ko, nedaudz piepūloties, ātri varam atsaukt atmiņā.
- **BEZAPZIŅA** - sastāv no:
  - aizmirstiem pārdzīvojumiem, kas kādreiz ir bijuši apziņā, bet no tās izstumti, jo bijuši pārāk draudīgi
  - tieksmēm un dziņām, kas nekad nav bijušas apzinātas, visu laiku funkcionē neapzināti.

Freids nelietoja jēdzienu “personība”, bet gan “psihe”, kad runāja par tās struktūru.

Šo modeli Freids izveidoja savas darbības sākumā, un tas rāda, ka psihiskā dzīve sastāv no 3 līmeņiem: apziņa, priekšapziņa, bezapziņa.

Biežāk ir pierasts, ka sadzīvē lietojam vārdu “zemapziņa”, kad runājam par kaut ko, kas notiek itkā bez mūsu apzinātas līdzdalības. Tomēr latviski precīzāk un korektāk ir lietot jēdzienu “bezapziņa”, tādējādi uzsverot, ka šeit esošā informācija ir ļoti tālu no apziņas līmeņa.

**APZIŅA** – sajūtas, pārdzīvojumi un uztveres tēli, kurus izjūtam un apzināmies tieši šai brīdī. Tas, kas notiek apziņā vistiešākajā veidā ir saistīts ar dažādiem ārējiem stimuliem, šī informācija parasti ir īslaicīga, jo prāts vienlaicīgi var būt aizņemts tikai ar vienu lietu, tāpēc apziņā ir tikai aktuālā informācija.

**PRIEKŠAPZIŅA (PA)** – tā satur informāciju, ko, nedaudz piepūloties, ātri varam atsaukt atmiņā

**BEZAPZIŅA (BA)** - Vissvarīgākā Freidam bija tieši bezapziņa, viņš uzskatīja, ka cilvēka dvēselē zem apziņas ir vēl viens slānis, kas iejaucas cilvēka apzinīgajā dzīvē un tur, cilvēkam nezinot, darbojas.

Freids padarīja bezapziņu par psihiskās dzīves centru.

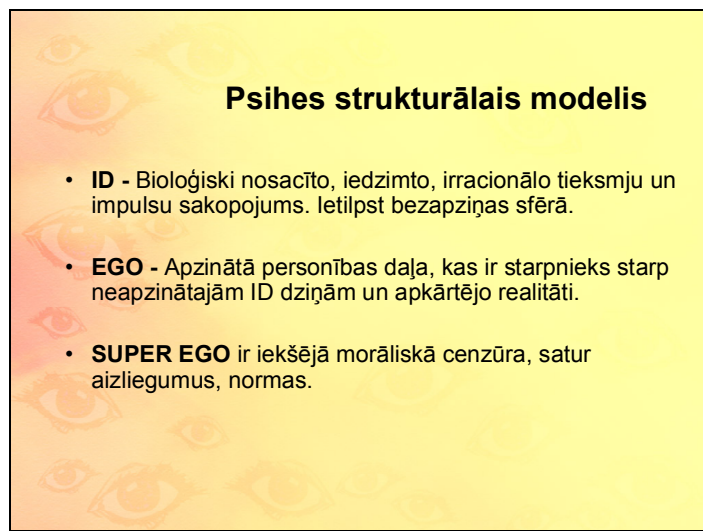
**BA** sastāv no:

- aizmirstiem pārdzīvojumiem, kas kādreiz ir bijuši apziņā, bet no tās izstumti, jo bijuši pārāk draudīgi (pamatā negatīvi krāsota informācija)
- tieksmēm un dziņām, kas nekad nav bijušas apzinātas, visu laiku funkcionē neapzināti. (instinktīvās dziņas – agresivitāte un seksualitāte)

Liela daļa no tā, kas ar mums notiek, tiek aizmirsta, uzskata, ka tā glabājas bezapziņā vai priekšapziņā, daļa informācijas pazūd uz visiem laikiem. Daļa informācijas netiek nostumta BA uz visiem laikiem, tā var dažādās situācijās aktualizēties.

*Hipnoze – viens no skaidrākajiem pierādījumiem BA eksistencei.* Tā ir mākslīgi izsaukts miega stāvoklis, kad iemieg smadzeņu centri, kas izraisa sevis apzināšanos, bet paliek nomodā un darbojas visi pārējie, kas pārvalda runāšanas kustības, domāšanu, atmiņu un citas ķermeņa funkcijas. Tas nozīmē, ka ir iespējama neapzināta smadzeņu augstāko centru darbība.

Slide 21



**Psihes strukturālais modelis**

- **ID** - Bioloģiski nosacīto, iedzimto, irracionālo tieksmju un impulsu sakopojums. Ietilpst bezapziņas sfērā.
- **EGO** - Apzinātā personības daļa, kas ir starpnieks starp neapzinātajām ID dziņām un apkārtējo realitāti.
- **SUPER EGO** ir iekšējā morāliskā cenzūra, satur aizliegumus, normas.

20-to gadu sākumā Freids pārskatīja psihs topogrāfiskā modeļa koncepciju un piedāvāja jaunu personības struktūras koncepciju. Personības / psihs struktūra sastāv no 3 komponentiem – ID, EGO, SUPER EGO. Tos ir jāapskata drīzāk nevis kā psihs sastāvdaļas, bet kā procesi, kuri norisinās psihē.

### **ID**

Bioloģiski nosacīto, iedzimto, irracionālo tieksmju un impulsu sakopojums. ID veido fizisko ķermeņa instinktu psihiskais pārdzīvojums. ID ir personības pamatstruktūra, *vecākā daļa*. Citas struktūras daļas attīstās uz ID bāzes. ID ir enerģijas rezervuārs personībā., cilvēka aktivitātes avots. Pilnībā ietilpst BA sfērā.

### **EGO**

Apzinātā personības daļa, kas ir starpnieks starp neapzinātajām ID dziņām un apkārtējo realitāti.

EGO veidojas uz ID bāzes, lai samazinātu spriedzi un palielinātu apmierinājumu, lai to darītu, EGO jākontrolē ID impulsus, kā rezultātā cilvēks nav tik dabisks savās izpausmēs, bet kļūst reālistiskāks. EGO darbojas pēc *realitātes principa*, kura mērķis ir organisma veseluma saglabāšana, attālinot instinktu apmierināšanu līdz brīdim, kad tiks atrasti piemēroti apstākļi. Var teikt, ka EGO ir tas, kas cilvēkam māca apmierināt savas vajadzības sociāli pieņemamā veidā. EGO savas enerģijas nav, tā jāaizņemas no ID. Var salīdzināt Ego ar koka mizu, kas pasargā koku – ID, bet no tā ņem enerģiju.

EGO funkcijas:

Instinktīvo dziņu kontrole un regulācija

Pielāgošanās realitātei

Psiholoģiskās aizsardzības funkcija

Psihes organizācijas funkcija

### **SUPER EGO**

Pēdējais psihes struktūras elements, kas veidojas, ietver sevī sabiedrības normu un uzvedības standartu internalizāciju. Super Ego apgūstam socializācijas procesā, mijiedarbībā ar vecākiem, skolotājiem u.c. SUPER EGO ir iekšējā morāliskā cenzūra, satur aizliegumus, normas.

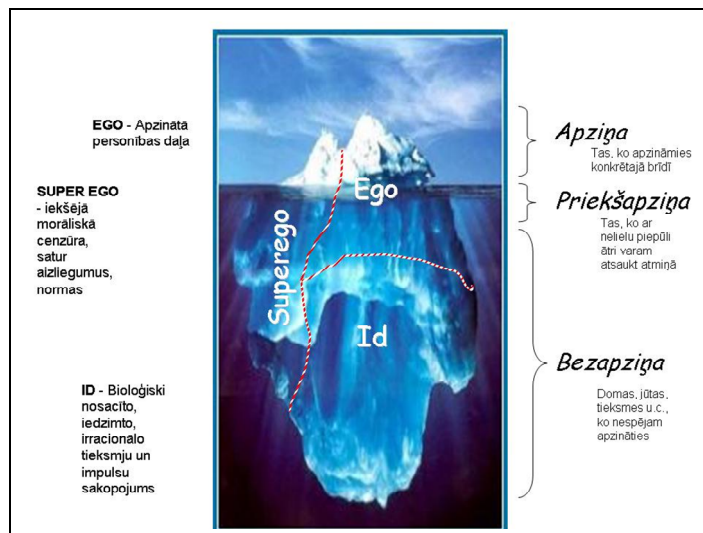
Arī nav savas enerģijas, to ņem no ID. SE kontrolē ne tikai ID instinktus, bet arī EGO. *Super Ego ir sabiedrības normu atspoguļojums indivīdā, tas nav tikai vecāku Super Ego modelis.* Tomēr tas nefunkcionē pēc realitātes principa, tas savā ziņā cenšas pilnībā bremsēt visas ID tieksmes, virza cilvēku uz augstu morāli, “pareizumu”. Piem., tā vietā, lai domātu, kur apmierināt sex vēlmes(EGO), SE spriež, ka tas vispār ir slikti, nepieklājīgi.

Funkcijas:

Sirdsapziņa – ierobežo, soda, aizliedz apzinātu vai neapzinātu rīcību, paškritika, vainas sajūta.

Ideālu veidošana – ietver sevī normas, kas iet no paaudzes uz paaudzi, morāle.

Slide 22



Slide 23

### PSIHOLOĢISKĀS AIZSARDZĪBAS MEHĀNISMI (PAM)

- PAM ir stratēģija, kas palīdz mums izvairīties no sasprindzinājuma un aizsargāties no trauksmes, ko rada konflikti starp apziņu un bezapziņu.
- PAM pārveido, apspiež, izstumj no apziņas to informāciju, kas ir EGO nepieņemama.
- PAM tiek izmantoti neapzināti.

WHAT'S ON A MAN'S MIND?

### PSIHOLOĢISKĀS AIZSARDZĪBAS MEHĀNISMI / ego defense mechanisms

Ja mēs nejam sevi savainojam, mūsu organisms iedarbina iekšējus procesus, kas veicina brūces dzīšanu. Bet ja šis ievainojums ir emocionāls? Ja notiekošais ir par smagu, lai to izturētu? Tieši tāpat kā mūsu fiziskajam ķermenim ir sava fiziskās aizsardzības sistēma, tam ir arī

aizsardzība pret emocionāliem satricinājumiem un “brūcēm”, ko Freids sauca par “psiholoģiskās aizsardzības mehānismiem”.

Pamatmehānismus aprakstīja Zigmunds Freids, tālāk to turpināja viņa meita Anna.

Ego ir jātiek galā ar realitātes prasībām, ID tieksmēm, un Super Ego prasībām tik labi kā vien var. Ja tas kļūst par grūtu, EGO ir jāaizsargā sevi.

PAM ir stratēģija, ko izmanto EGO, lai aizsargātu indivīdu no ID impulsu atklātas izpausmes un pret darbības no SE puses. EGO uz impulsu izlādes draudiem reaģē ar apzinātu uzvedību, kas bloķē impulsus vai arī pārveido impulsus līdz nepazīšanai, lai tie vairs nebūtu tik intensīvi. Visiem PAM ir 2 kopīgi raksturlielumi.

Tie ir neapzināti.

Tie pārveido, izkropļo, noraida, falsificē realitātes uztveri, lai padarītu trauksmi indivīdam mazāk bīstamu.

*PAM palīdz izvairīties no sasprindzinājuma, aizsargāties no trauksmes, ko rada konflikti starp apziņu un bezapziņu. PAM pārveido, apspiež, izstumj no apziņas to informāciju, kas ir pretrunā ar EGO prasībām.*

**PAM ir neapzināti, tie funkcionē ZA un PRA līmenī.**

Katrs normāls vai neirotikais indivīds izmanto PAM. Atšķirība ir pakāpēs. Normāli tas ir tik ilgi, kamēr netraucē cilvēkam pašam vai apkārtējiem. Parasti cilvēki izmanto vairākus PAM, lai risinātu iekšējos konfliktus un mazinātu trauksmi.

Situācijas, kas rada trauksmi un liek izmantot PAM. - Ne tikai reālas situācijas, bet arī šādu situāciju draudi.

Vēlamā objekta zaudējums (bērnam – vecāki, rotaļlieta, draugs, suns)

Mīlestības zaudējums ( zaudē mīlestību un nespēj to iekarot atkal)


Personības (sevis) zaudējums ( bailes no publiskas izsmiešanas, cieņas, goda aizskaršanas )

Mīlestības pret sevi zaudēšana ( Super Ego nosoda darbības vai rakstura iezīmes, kuras ir izpaudušās, (piem., dusmas pret tēvu, kurš bijis arī ļoti labs), kā rezultātā rodas naida sajūta pret sevi.)



Slide 24

### Psiholoģiskās aizsardzības mehānismi



**Izstumšana** - ja kaut kas izraisa pārmērīgu satraukumu, tas tiek izslēgts no apziņas, ārēji visbiežāk izpaužas kā aizmirstana.

**Pretējas reakcijas veidošana** - apziņā nepieņemamā tendence uzvedībā mainās uz pretējo. Tā vietā, lai izrādītu simpātijas, cilvēks izsmej otru.

**Projekcija** - paša nevēlamo īpašību jeb tendenču piedēvēšana citai personai. Citos saredzam to, ko sevi nevēlamies atzīt.

Slide 25

### Psiholoģiskās aizsardzības mehānismi

- **Racionalizācija** – ja rīcības patiesie iemesli ir neapzināti, tai tiek doti ļoti loģiski un racionāli izskaidrojumi. Sk. attēlu
- **Regresija** – stresa situācijās cilvēks atgriežas pie tādiem uzvedības veidiem, kas viņam bija raksturīgi bērnībā, piemēram, raudāšanas, smiešanās, matu virpīšanās u.c.
- **Aizstāšana** ir savu emociju izpaušana vai izlādēšana ne pret to personu, kas tās radījusi, bet gan pret kādu citu, kam šīs emocijas izpaust šķiet drošāk.



Vaiņogas netaisīti ir cilvēki... at, es nemaz tik ļoti negribu

## **Psiholoģiskās aizsardzības mehānismu piemēri**

**Izstumšana:** aizmirstam atnest grāmatu, ja patiesība nemaz nevēlējāties to aizdot. Vai – kavējam tikšanos, uz kuru nemaz nevēlamies iet.

**Pretējas reakcijas veidošana:** vistipiskākais piemērs ir skolā, kad puikas rausta meitenes aizbīzēm, un mēs zinām, ka rausta tās, kas vairāk patīk. Jo tajā vecumā šīs izjūtas tieši paust būtu pārāk nepieņemami.

**Projekcija:** Ja uz kādu dusmojamies, bet to negribam atzīt, jautājam tam otram, kāpēc viņš ir tik dusmīgs. Vai sakām, cik kaimiņš ir skops, lai gan patiesībā paši esam skopi.

**Racionalizācija:** Ja es kaut ko nevaru dabūt, saku, ka es nemaz to negribu (gluži kā fabulā par lapsu un vīnogām) Meitene, kam neveicas attiecību veidošanā ar puisiem saka, ka viņai vispār svarīgākas ir mācības un puisi viņu vēl neinteresē.

**Regresija:** Kad pusaudžu klasē kādā stundā izvēršas diskusija par seksualitāti u.t.t, skolēni smejas. Ja saņem sliktu atzīmi, pusaudze sāk raudāt.

**Aizstāšana:** Ja nevaru atļauties izrādīt dusmas uz draudzeni, kas mani aizvainojusi, aizeju mājās un sabaru kaķi.

### **Uzdevums:**

Grupās pa 3-5 audzēkņi domā piemērus šiem aizsardzības mehānismiem. Pēc tam katra grupiņa saka pa vienam piemēram, neminot, par kuru mehānismu tas ir un pārējie mēģina atminēt.

**BIHEIVIORISMS**



- **Biheiviorista skatījumā persona ir organisms, kuram piemīt iedzimta spēja reaģēt uz vides notikumu iedarbību un iemācīties atbilstošas uzvedības repertuāru** (Par biheiviorismu, 1974, 167.-168.lpp.).
  - Personība ir uzvedību summa.
  - Vide ir tā, kas veido cilvēku, iedzimtībai nav nozīmes.
  - Uzvedību mēs iemācāmies, vērojot citus vai arī tā ir atkarīga no tā, kādas sekas ir uzvedībai.

Atšķirībā no psihoanalītiķiem, biheivioristi neuzskata par nepieciešamu domāt par dziļi slēptām psihiskām struktūrām, jo viss, kas ir nepieciešams, ir reāli pieejams, novērojams.

Apziņu nav iespējams pierādīt un izpētīt, tāpēc biheivioristi nevar pieņemt, ka to uzskata par cilvēka darbības regulatoru.

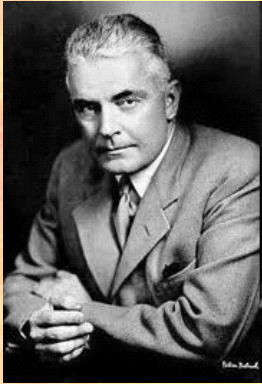
Vide ir tā, kas veido cilvēku.

Biheivioristu izpratnē **personība ir uzvedību summa.**

Visas psihiskās parādības ir tikai organisma reakcijas vai kustību reakcijas (domāšana – runas kustību akts)

Cilvēka darbība ir nosakāma un nosacīta neatkarīgi no ģenētiskā materiāla.

**Džons Vatsons (1878-1958)**



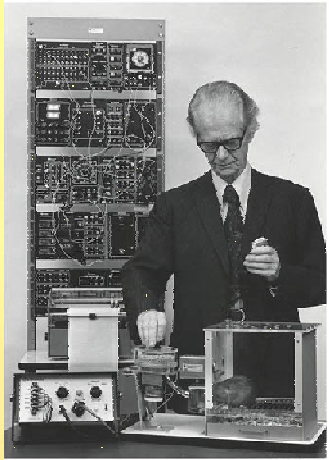
“ Iedodiet man duci veselīgu, labi attīstītu bērnu, atvediet uz manis izveidoto vidi un es garantēju, ka nejauši izveļšos vienu un apmacīšu viņu tā, ka viņš klus par jebkuru speciālistu kadu vien es vēlēšos (...) neatkarīgi no viņa talantiem, dotībām, spējam un viņa vecāku rases ”  
(Watsons, Biheiviorisms, 1924)

**Vatsons** attiecināja **Pavlova ideju** par nosacījuma un beznosacījuma refleksiem uz cilvēkiem (nosacījuma reflekss), veicot eksperimentu ar 11 mēnešus vecu zēnu **Albertu**.

Kā jau jebkurš mazs bērns, Alberts nebaidījās no žurkām. Albertam rādīja pieradinātu baltu žurku un vienlaicīgi aiz viņa muguras atskanēja gonga skaņa, kas zēnu nobiedēja. To atkārtoja 7 reizes. Pēc tam zēnam bija izteiktas baiļu reakcijas, kad viņam rādīja tikai žurku. Pēc 5 dienām pētnieki zēnam parādīja dažādus priekšmetus, kas atgādināja žurku, un redzēja, ka zēna baiļu reakcija ir arī pret tiem, vēlāk zēns baidījās no jebkādiem baltiem pūkainiem objektiem. Zēnu izrakstīja no slimnīcas pirms pētnieki mazināja baiļu reakciju, tāpēc nav zināms kādas sekas tas atstāja. To uzskata par vienu no necilvēcīgākajiem eksperimentiem(1920.g.).

Slide 28

Beress Frederiks  
Skinner  
(1904-1990)



Slide 29

**Beress Skinner**  
(radikālais biheiviorisms)



- Lai izprastu cilvēku jāpēta dzīvnieki un to uzvedība
- Uzvedību var mainīt ar pastiprinājumu palīdzību - "Mainot vidi, vadām uzvedību."
- Pastiprinājums – jebkuras sekas, kas ir uzvedībai, piemēram, sods, balva.
- Ja sekas ir patīkamas-uzvedība atkārtosies
- Ja sekas ir nepatīkamas – uzvedība neatkārtosies
- Ja seku nav – uzvedība "izdzisīs"

Lai saprastu cilvēku, kas ir sarežģīta būtne, jāsāk ar vienkāršākām būtnēm – dzīvniekiem un iegūtie rezultāti jāattiecina uz cilvēkiem.

**Pētīt personību nozīmē atrast saistību starp uzvedību un vides faktoriem, kas to pastiprina** - Skinners uzskatīja, ka, lai saprastu cilvēku, pietiek izanalizēt uzvedības cēloņu – seku sakarību.

Pētīt personību nozīmē atrast saistību starp uzvedību un vides faktoriem, kas to pastiprina.

**Pastiprinājums ir jebkurš stimul, kurš palielina reakcijas rašanās iespēju – gan pozitīvs (uzslava) gan negatīvs (sods).**

**Ir 2 uzvedības veidi –**

- **respondentā** uzvedība vai **uzvedība kā atbilde uz stimulu**. Tas nozīmē, ka uzvedība ir tieši atkarīga no stimula, kas to izsaucis, tas vairāk līdzinās refleksam. Tādējādi, uzvedību var panākt, iedarbojoties ar dažādiem stimuliem.

Skinners uzskatīja, ka tas nav tik vienkārši, jo pastāv daudz uzvedības formas, kas tieši nav saistāmas ar jebkādiem stimuliem, piem., tagad sēdēt un klausīties. Šajā gadījumā stimul ir saistāms ar notikumiem, kas būs pēc šīs darbības – eksāmens u.c. To viņš nosauca par **operanto** uzvedību. Tas nozīmē, ka **pēc uzvedības ir kaut kādas sekas, kas šo uzvedību ietekmē jau pirms tās rašanās**. Nav svarīgi, kur rodas stimul veikt šādu darbību, tas notiek spontāni. (kāpēc raksti savu vārdu?)

**Ja sekas uzvedībai ir patīkamas, pastāv liela varbūtība, ka šāda uzvedība atkārtosies**. Kad tas notiek, var teikt, ka sekas tiek pastiprinātas un operantās reakcijas (tās reakcijas, kas ir iegūtas šādā veidā) kļūst nosacītas (kā nosacījuma refleksi). Piemēram, laba atzīme eksāmenā - vēlēšanās mācīties vēl.

**Ja sekas ir nepatīkamas, tad samazinās uzvedības tālākās parādīšanās iespējas**. Piemēram, ja pieskaroties liesmai, apdedzinās, tad diez vai vēlēsies vēl tuvojies ugunij.

Skinners uzskatīja, ka operanto uzvedību veido un uztur negatīvās sekas. **Ja uzvedība nekādā veidā netiek pastiprināta ar sekām, tā neatkārtosies – to sauc par izdzišanu**.

Piem. Ja uz maza bērna raudāšanu lielveikalā vecāki nekā nereaģēs, visdrīzāk pēc brīža bērns pārstās raudāt.

**Pastiprināta uzvedība atkārtosies, bet nepastiprināta vai pastiprināta ar negatīvām sekām – neatkārtosies**.

P:ja bērns prasa konfekti un vienmēr arī to dabū – viņš prasīs vēl un vēl, ja bērnu pērs, kad prasīs konfekti, vai nekad nedos – visdrīzāk vairs neprasīs.

**Pastiprinājums ir jebkurš stimul, kurš palielina reakcijas rašanās iespēju**. T.i var būt pozitīvi vai negatīvi. Uzvedību var izprast, ja saprot, kādi pastiprinājumi darbojas, kas to izsauc.

### **Pastiprinājuma režīmi:**

**Pastiprinājums ar pastāvīgu reakciju.** Piem., nauda par katru reāli padarīto darbu.

**Pastiprinājums ar pastāvīgu intervālu.** Piem., darbs ar samaksu mēneša beigās.

**Pastiprinājums ar dažādu reakciju,** piem., azartspēles, tas rada ļoti spēcīgu un noturīgu uzvedību, jo nekad nevar zināt, kādas sekas būs, bet ir pieredze par ļoti labām sekām.

**Pastiprinājums ar dažādu intervālu.,** organisms nevar paredzēt, kad būs nākošais pastiprinājums, tāpēc visu laiku ir gatavības stāvoklī, izdzišana notiek ļoti lēni. Piem., negaidīti kontroldarbi.

### **Ir primārais un sekundārais pastiprinājums.**

**Primārais** – parasti saistīts ar organisma fizisko vajadzību apmierināšanu - ēdiens, ūdens, komforts, sekss. No tā, kāda ir cilvēka pieredze ir atkarīgs, cik liela vērtība ir šiem pastiprinājumiem. Sabiedrībā, kad cilvēki nav ļoti norūpējušies par fizisko vajadzību apmierināšanu, ir skaidrs, ka katra uzvedība nav virzīta uz šo vajadzību apmierināšanu.

**Sekundārais** pastiprinājums vai pastiprinājums ar nosacījumu. **Tie ir salīdzinoši neitrāli stimuli, kas saistās ar primārajiem pastiprinājumiem vai paši sāk darboties kā balvas., piem., nauda, uzmanība, labas atzīmes, atzinība.** Tas nozīmē, ka tie paši par sevi neizsauc reakciju, bet ir izveidojusies asociatīva saistība, piem., darbs □ **nauda**, bet, ja nauda nav saistīta ar iespēju par to nopirkt primāro vajadzību apmierināšanai nepieciešamo, tad tā nedarbojas kā pastiprinājums. Nauda ir universālākais pastiprinājums, jo darbojas kā starpposms, un ar to cilvēks var apmierināt tieši to primāro vajadzību, kas ir viņam svarīga. Šāds pastiprinājums virza, ietekmē cilvēka uzvedību, tā nesāņemšana, uzvedību samazina. Piem., ja nemaksā – nestrādāju, ja tomēr strādāju, tad, iespējams, darbojas kāds cits pastiprinājums nevis nauda, piemēram, atzinība vai uzmanība.

**Tas nozīmē, ka , ja uzvedība ir, ir kaut kas, kas to tā vai citādi pastiprina.**

### **Negatīvie pastiprinājumi**

Tieši ar to palīdzību tiek kontrolēta uzvedība. Divi tipiskākie negatīvie pastiprinājumi ir sods un negatīvs pastiprinājums.

#### **Sods**

Sodīšana ir veids kā vismaz uz brīdi pārtraukt vai samazināt nevēlamo uzvedību. Mūsdienās tas ir viens no izplatītākajiem veidiem, ir izstrādātas veselas sodīšanas sistēmas. Ir divu veidu sodi pozitīvais, kad subjekts par savu uzvedību saņem reāli nepatīkamu reakciju, piem., pērienu, atlaišanu no darba.

Negatīvais – kad tiek liegta pozitīva pastiprinājuma iespēja, piem., nepalaiž uz ballīti, kas dotu pozitīvo – uzmanību, atzinību.

Skinner **uzskatīja sodu par neefektīvāko pastiprinājuma veidu**, jo tas var radīt negatīvus blakusefektus. Bailes no soda var izraisīt vēl nepatīkamāku uzvedību, piem., saņemot sliktu atzīmi bērns baidās un neiet mājās. Uzvedība, kurai seko sods, parādīsies citā vidē, kur cilvēks var palikt nesodīts, kā arī situācijās, kad varbūtība saņemt sodu ir minimāla.

Piem. Cietums – labākais modelis, kas demonstrē sodu neefektivitāti. Sodītie netiek mācīti kā mainīt savu uzvedību, viņus tikai soda par padarīto. Tāpēc bieži sodītie atkal atgriežas cietumos.

**Negatīvo pastiprinājumu vietā, lai mainītu uzvedību, Skinner piedāvāja pozitīvo pastiprinājumu, jo tie nedod nekādus nelabvēlīgus blakus efektus.**

**Tā vietā lai sodītu par nevēlamo uzvedību, jādod pozitīvs pastiprinājums vēlamajai uzvedībai.**

Piem., ja bērns kaujas, tad nesodīt par kaušanos, bet dot pozitīvu pastiprinājumu katru reizi, kad bērns uzvedas “labi”. Pozitīvais pastiprinājums ir atkarīgs no tā, kas kuram cilvēkam ir svarīgs, un ietekmēs uzvedību tikai tad, ja tiešām būs atrasts pareizais. (vienam nauda, otram būšana kopā)

## **Diskusija:**

1. Klasē kopā vai mazās grupās diskutējiet, kā ar dažādu pastiprinājumu palīdzību varētu panākt, lai :

- Jānis vairs nekavē stundu sākumu
- Pēteris ēdot nesarunājas
- Laila negrauž nagus
- Ieva neaizmirst atnest grāmatu

2. Strādājot pāros, katrs paanalizējiet kādu savu uzvedību un to, kādā veidā tā tiek pastiprināta.



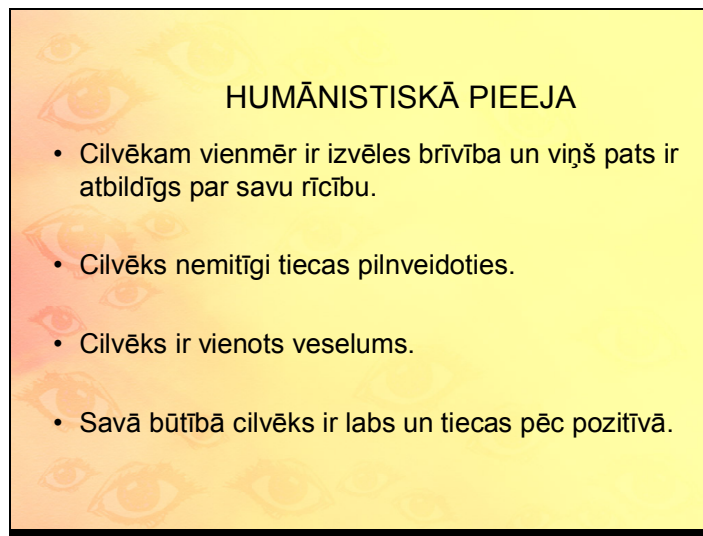
**Alberts Bandura**  
**Sociālās iemācīšanās teorija**

- Uzvedību nenosaka iekšējie spēki vai vides ietekme, tā veidojas iekšējo spēku un vides ietekmju mijiedarbības rezultātā.
- Cilvēki iemācās uzvedību novērojot, lasot vai pat tikai dzirdot par citu cilvēku uzvedību.
- Uzvedību ietekmē sekas, ko mēs paredzam noteiktai uzvedībai – ne tik daudz pastiprinājumi kā uzskatīja Skinners.



Galvenās atziņas:

- Individīdiem ir spējas ietekmēt un kontrolēt pašiem savu uzvedību.
- Cilvēks ir gan vides produkts gan pats veido vidi.
- Cilvēki ne tikai pakļaujas videi, bet iemācās uzvedību novērojot, lasot vai pat tikai dzirdot par citu cilvēku uzvedību.
- Uzvedību ietekmē paredzamās sekas, kas uzvedībai būs, paredzēt mums ļauj mūsu attīstītais prāts, kas nav dzīvniekiem.
- Cilvēki paši spēj regulēt savu uzvedību.
- Nav svarīga tikai tiešā pieredze, bet arī pastarpināta pieredze - citu pieredze var ietekmēt uzvedību. Cilvēks var iedomāties (iztēloties) iespējamās sekas, ja nebūs pietiekami sagatavojies, izdarījis nepieciešamās darbības. Eksistē neskaitāmi veidi, kādos pieņemam lēmumus, balstoties uz seku prognozēšanu. Piemēram, apģērbjamies silti, ja ārā ir ziema, jo prognozējam, ka varētu nosalt.
- Gataviem uzvedības modeļiem cilvēka dzīvē ir ļoti liela nozīme. Vide ir pārpilna, piemēram, ar potenciāli letālām sekām, tāpēc lietot mēģinājumu - kļūdu metodi ir pārāk riskanti, bīstami.




### HUMĀNISTISKĀ PIEEJA

- Cilvēkam vienmēr ir izvēles brīvība un viņš pats ir atbildīgs par savu rīcību.
- Cilvēks nemitīgi tiecas pilnveidoties.
- Cilvēks ir vienots veselums.
- Savā būtībā cilvēks ir labs un tiecas pēc pozitīvā.

40-50-tajos gados, kad pasaule bija iepazinusi psihoanalīzi un arī biheiviorālā pieeja bija kļuvusi populāra, vairāki personības psihologi sāka izrādīt arvien lielāku neapmierinātību ar pastāvošajām pieejām. Viņuprāt personība ir kas vairāk kā tikai iekšējo spēku cīņas arēna vai uzvedība. Kaut kas svarīgs pietrūkst, lai izprastu cilvēka patieso būtību. Vai tiešām cilvēka apziņai, apzinātām izvēlēm, dzīves pieredzēm, attiecībām visas dzīves laikā nav nekāda ietekme uz personību? Virziens, kas izveidojās, lai atbildētu uz šiem jautājumiem, ir humānistiskā pieeja personībai.

**Karls Rodžerss**

- Aktualizēšanās tendence, pašaktualizācija
- Organisma gudrība
- Kongruence, nekongruence
- Cilvēka dabas pamatā ir labais
- Beznosacījuma mīlestība, vajadzība būt pieņemtam



**Aktualizēšanās tendence** (*actualizing tendency*) – tiekšanās uz sava potenciāla realizāciju.

Tāpat kā augam ir dabiska tieksme augt, cilvēkam ir tieksme aktualizēt savu potenciālu. Var teikt, ka aktualizēšanās tendence piemīt visam dzīvajam, bet tikai cilvēkam ir patība un iespējas pašaktualizēties.

Visas cilvēka vajadzības, gan fizioloģiskās, gan psiholoģiskās, ir aktualizēšanās tendences izpausme. Lai šī tendence varētu tikt realizēta, cilvēkam ir svarīgi, lai viņu empātiski saprot un pieņem.

**Pašaktualizācija** ir tendence aktualizēt savu patību (Es) tādu, kādu cilvēks to apzinās.

**Organisma gudrība.** Mūsu organismam ir dabiska spēja noteikt, kas tam ir nepieciešams. Tāpat kā vēlamies saģērbties, kad ir par vēsu, arī psiholoģiskā ziņā mūsu organisms ir tikpat gudrs, tikai ne vienmēr mēs esam gatavi klausīties ziņās, ko tas mums sniedz. Reizēm to saucam par intuīciju. Piemēram - ko tu šobrīd gribi darīt? Pajautā sev tā pavisam godīgi! Tavs organisms tev pateiks atbildi! Tikai jautājums – cik bieži mēs esam gatavi sekot šai gudrībai.

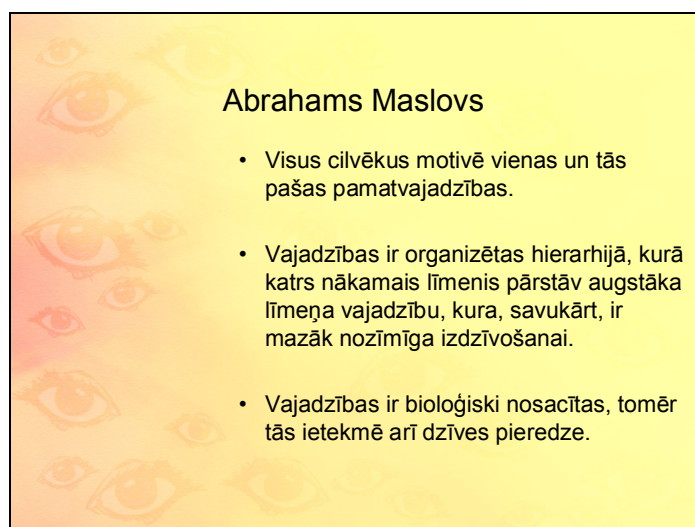
**Kongruence/nekongruence** – tie ir jēdzieni, ko Rodžerss lieto, lai apzīmētu to, cik saskaņoti mēs esam, cik lielā mērā saskan mūsu domas, jūtas un uzvedība. Kongruence ir veselīgi funkcionējošas personības būtiska pazīme. Par nekongruenci varam runāt, ja piemēram, domājam vienu, bet savā uzvedībā izrādām pavisam ko citu (smaidām, kaut esam dusmīgi). Nekongruence savukārt mūs attālina no veselīgas funkcionēšanas.

**Cilvēka dabas pamatā ir labais** – Rodžerss ticēja, ka pēc savas būtības cilvēks ir labs. Citiem vārdiem sakot – garīgā veselība un veselīga psiholoģiskā funkcionēšana ir uzskatāma par normu, par dabisku tendenci. Savukārt psihiskas slimības, destruktīvu uzvedību, noziedzīgu darbību u.t.t viņš uzskata par novirzi no šīs dabiskās lietu kārtības un mēģina izprast, kas varētu būt licis šiem cilvēkiem nefunkcionēt veselīgi.

**Beznosacījuma mīlestība, vajadzība būt pieņemtam** ir cilvēkam vitāli nepieciešamas lietas jau no dzimšanas brīža (un pat pirms dzimšanas) un ir īpaši nozīmīgas tālākai veselīgai funkcionēšanai. Tomēr, ikdienā augot, bērns sastopas ar to, ka vecāki, skolotāji, masu mediji u.c. viņam drīzāk sniedz mīlestību ar nosacījumu, piemēram, bērnam tiek teikts, ka viņš ir labs tikai tad, kad ir sakārtojies mantas, iztīrījis istabu, saņēmis labas atzīmes u.t.t. Un, tā kā bērnam ir ļoti spēcīga šī vajadzība būt pieņemtam, ir ļoti iespējams, ka bērns jau agri zaudē savu “organisma gudrību”, un, pielāgojoties videi, sāk rīkoties tā, kā to no viņa sagaida apkārtējie.

Slide 33

**PĒC PEDAGOGA IZVĒLES PAR MASLOVA TEORIJU VAR RUNĀT ŠEIT, BET TO VAR ATSEVISKI SKATĪT TĒMĀ PAR VAJADZĪBĀM UN MOTIVĀCIJU. TĀPĒC DAĻA ŠĪ MATERIĀLA IR IEKĻAUTA (kopēta) ARĪ TĒMĀ PAR VAJADZĪBĀM UN MOTIVĀCIJU**



**Abrahams Maslovs**

- Visus cilvēkus motivē vienas un tās pašas pamatvajadzības.
- Vajadzības ir organizētas hierarhijā, kurā katrs nākamais līmenis pārstāv augstāka līmeņa vajadzību, kura, savukārt, ir mazāk nozīmīga izdzīvošanai.
- Vajadzības ir bioloģiski nosacītas, tomēr tās ietekmē arī dzīves pieredze.



### **Fizioloģiskās vajadzības (*Physiological needs*)**

Ķermeņa funkcionēšanai vitāli nepieciešamais - barība, ūdens, gaiss, miegs, atpūta, kā arī seksuālā vajadzība. Šīs vajadzības ir iespējams pilnībā apmierināt (paēst u.c.), bet tās atkal rodas no jauna.

### **Drošības vajadzības (*Safety needs*)**

Fiziskā drošība (jumts virs galvas, droša mājvieta), stabilitāte (miers, nodrošinātas vecumdienas), aizsargātība pret ārējiem draudiem, slimībām. Vajadzība pēc kārtības un noteiktības. Atšķirībā no fizioloģiskajām vajadzībām, drošības vajadzības nav pilnībā apmierināmas. Drošības cilvēkam nevar būt pārāk daudz.

### **Mīlestības un piederības vajadzības (*Love and Belongingness Needs*)**

Vajadzība pēc attiecībām visdažādākajās jomās – tā ir vajadzība pēc draudzības, dzīvesbiedra un bērniem, pēc piederības ģimenei, interešu grupām vai kādai kopienai. Vajadzība mīlēt un būt mīlētam. Arī šīs vajadzības nav pilnībā apmierināmas.

### **Vajadzības pēc pašcieņas (*Esteem needs*)**

Vajadzība pēc pašcieņas, pārliecības par sevi un citu atzinības. Vajadzība cienīt sevi un iegūt cieņu no apkārtējiem.

### **Pašīstenošanās vajadzības (*Self-actualization needs*)**

Nepārtraukta vēlme īstenot savu potenciālu, kļūt par to, par ko cilvēks spēj kļūt. Šī ir vajadzība, kas pēc būtības nekad nav apmierināma.

Ir nedaudz maldīgs priekšstats, ka lai rastos jaunas vajadzības, ir jābūt pilnībā apmierinātām zemākā līmeņa vajadzībām. Realitātē svarīgi ir noteiktā līmenī gūt vajadzību apmierinājumu, lai tieksme apmierināt vajadzību vairs nebūtu dominējoša, un tad parādās nākamā līmeņa vajadzības.

Hipotētiska vidusmēra cilvēkam šīs vajadzības ir apmierinātas aptuveni šādā līmenī:

Fizioloģiskās – 85%

Drošība – 70%

Mīlestība un piederība – 50%

Vērtējums – 40%

Pašīstenošanās – 10%.


### **Uzdevums/mājas darbs:**

Izvēlieties kādu konfliktsituāciju, aprakstiet tās būtību un analizējiet, kādas vajadzības ir aktuālas visām konfliktā iesaistītajām pusēm. Kādas neapmierinātas vajadzības ir izsaukušas šo konfliktsituāciju?

*Variants:* skolotājs var piedāvāt audzēkņiem kādu reālu situāciju no viņu profesionālās darbības sfēras un kopīgi analizēt iesaistīto pušu vajadzības.

### Veselīgas/pašīstenotas personības īpašības

- Efektīvāka realitātes uztvere
- Sevis, citu un dabas pieņemšana
- Spontānitāte, dabiskums
- Neatkarība, autonomija
- Īpašu dvēseles stāvokļu pieredze
- Kopības izjūta
- Dziļas starppersonu attiecības
- Labvēlīgs humors
- Radošums u.c.



Maslova galvenais interešu objekts bija personības, kurām ir vajadzība pēc pašīstenošanās, tāpēc viņš analizēja ap 300 slaveno cilvēku dzīves, biogrāfijas, darbus, piemēram( attēlos) Mahatma Gandijs, Abrahams Linkolns, Alberts Einšteins u.c. un pēc šādas analīzes izveidoja pašīstenotas personības portretu. Tās ir īpašības, kas atšķir pašīstenošu personību.

1. Efektīvāka realitātes uztvere. Realitāti redz tādu, kāda tā ir nevis kādu gribētos redzēt, dzīvo reālu dzīvi, tuvu dabai, citus vērtē adekvāti.
2. Sevis, citu un dabas pieņemšana. Pieņem sevi ar visām savām īpašībām, izjutot minimālu trauksmes un vainas izjūtu un tāpat spēj pieņemt citus.
3. Spontānitāte, dabiskums, vienkāršība. Izpaužas gan domās, gan uzvedībā. Nerīkojas, lai radītu iespaidu.
4. Koncentrēšanās uz problēmu risināšanu tā vietā, lai koncentrētos uz sevi. Velta sevi sociālu problēmu risināšanai, kas ir augstākas par viņu pašu problēmām.
5. Neatkarība, vajadzība pēc norobežošanās, vientulības. “ Kad esmu viens – esmu kopā ar savu labāko draugu.”
6. Autonomija, neatkarība no kultūras un vides, pašpietiekamība.
7. Spēj izdarīt svaigus vērtējumus, nevis vērtēt, vadoties no senas savas vai citu pieredzes.

8. Īpašu dvēseles stāvokļu pieredze (ekstāze, neierobežotu iespēju izjūta, atvērtība, saplūšana ar dabu, mīlestība, un tas, protams, nav saistīts ar uzbudinošu vielu lietošanu ☺), kā rezultātā izjūt harmoniju ar sevi un pasauli.
9. Piederības, kopības izjūta ar citiem. Simpātijas, līdzjūtība, žēlsirdība pret visu cilvēci, vājākajiem.
10. Dziļas starppersonu attiecības. Spēj uzturēt dziļas, savstarpēji apmierinošas attiecības ar dažiem cilvēkiem, bet to skaits ir ierobežots, jo šādas attiecības prasa laiku. Izjūt īpašu maigumu pret bērniem un viegli kontaktējas ar viņiem.
11. Demokrātiska attieksme pret visiem, respekts pret katru, neraugoties uz rasi, izcelsmi, sociālo slāni u.c.
12. Izprot atšķirību starp mērķiem un līdzekļiem, starp labo un ļauno. Vadās pēc ētiskām normām, morāles.
13. Filozofiska, nenaidīga, labvēlīga humora izjūta. Humors, kas liek smaidīt, nevis smieties.
14. Radošums, kas izpaužas katram indivīdam pieejamā formā, ne tikai mākslā, dzejā, bet spējā radoši, spontāni veikt savu darbu.
15. Harmonija ar savu kultūru un vienlaikus arī spēja pretoties kultūras spiedienam, ja tas ierobežo.



Slide 36

Atrodi veidu kā atbrīvoties no dažādām psiholoģiskām problēmām, kompleksiem

Disciplinē sevi

Vairāk uzticies sev

**Kā kļūt par pašīstenotu personību?**

Ja šaubies, saki patiesību

Pievērs lielāku uzmanību apkārt notiekošajam

Uzdrošiniies riskēt un mācīties no savām kļūdām

Slide 37

**Literatūra**

- Karpova Ā. (1998). *Personība. Teorijas un to radītāji*. Rīga: Zvaigzne ABC
- Reņģe V. (1999). *Psiholoģija. Personības psiholoģiskās teorijas. Lekciju kurss*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Hjelle, L. A., Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories. Basic assumptions, research, and applications*. New York: McGraw-Hill (krievu val.: Hjell L., Zigler D. *Teorii lichnostji*. Sankt\_Peterburg: Piter, 2007).
- Pervin, L. A., John, O. P. (1997). *Personality. Theory and research*. New York: Wiley (krievu val.: L. Pervin, O. Dzhon. *Psihologija lichnostji*. Moskva: Aspekt Press, 2000).

**Uzdevums:**

Tēmu noslēdzot, lūdziet audzēkņiem paņemt atbildes uz uzdevumu, ko veica tēmas sākumā ( 10.lpp.šajā materiālā) un, strādājot grupās vai pāros, analizēt, kurai personības teoriju grupai vairāk atbilst audzēkņa paša sniegtais personības skaidrojums.