

Ēriks Kalvāns

# MŪSDIENU PERSONĪBAS TEORIJA

## Mācību līdzeklis

Rēzekne 2017

An abstract graphic consisting of numerous thin, blue, wavy lines that flow across the bottom half of the page. The lines are layered and create a sense of depth and movement, resembling a stylized wave or a complex network. The background is a light gray gradient.

Ēriks Kalvāns. 2017. *Mūsdienu personības teorijas. Mācību līdzeklis*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija. 94 lpp.

**Recenzenti:**

- Dr. psych. **Tatjana Uzole** (Daugavpils Universitāte)
- Mg. psych. **Rita Orska** (Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija)

Mācību līdzeklis sagatavots un izdots ar Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas finansiālo atbalstu.



Publicēšanai rekomendējusi Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas Studiju padome 2017. gada 20. maijā.

Redaktore: **Vita Ansonē**

Vāka autore: **Ilze Kukule**



Šis darbs tiek izplatīts ar internacionālo licenci:  
*Creative Commons Attribution 4.0 International License*

ISBN 978-9984-44-213-6

© Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, 2017

© Ēriks Kalvāns

## ANOTĀCIJA

Šis mācību līdzeklis ir izveidots, izmantojot dažādu personības psiholoģijas virzienu teorētiku atziņas par personību. Analizējot pieejamo teorētisko materiālu par personības būtību, iespējams secināt, ka psiholoģijā neeksistē viennozīmīgs vispārpieņemts personības definējums. Neskatoties uz to, ka pastāv daudz personības koncepciju, nav nostabilizējies personības struktūras traktējuma konceptuālais aparāts, neeksistē vienots metodisks instrumentārijs personības empīriskajā izpētē.

Šajā metodiskajā līdzeklī ir dots psihodinamiskā, humānistiskā, dispozicionālā, kognitīvā, biheviortiskā un darbības virzienu personības traktējums un aprakstīti personības modeļi. Minētie virzieni atšķiras pēc savām konceptuālajām nostādnēm un nereti analizē pretrunīgas atziņas par personību, tās uzvedību motivējošiem spēkiem un personības rīcības brīvību.

Daudzi mūsdienu pētījumi ir veltīti personības attīstību un uzvedību ietekmējošo objektīvo un subjektīvo faktoru izpētei – šo pētījumu rezultāti ir iekļauti vairākās šajā mācību līdzeklī atspoguļotajās teorijās.

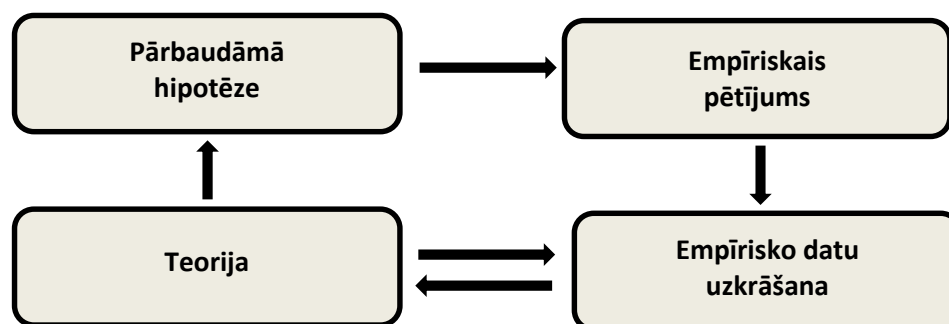
Šis mācību līdzeklis ir paredzēts studentiem, kuri apgūst personības psiholoģijas, vispārīgās psiholoģijas, attīstības psiholoģijas un sociālās psiholoģijas studiju kursus. Tas ir ieteicams pedagoģijas, tiesību, vadības zinības, kā arī inženierzinātnes studējošajiem kā palīglīdzeklis psiholoģijas studiju kursā.

## SATURA RĀDĪTĀJS

<b>IEVADS PERSONOLOĢIJĀ</b> .....	<b>5</b>
Vispārīgs priekšstats par personību .....	7
Personības teoriju vispārīgs apskats un efektivitātes kritēriji .....	10
Personības teoriju pamatnostādnes par cilvēka dabu .....	11
<b>PSIHODINAMISKAIS VIRZIENS</b> .....	<b>14</b>
Psihoanalītiskā personības teorija .....	14
Individuālpsiholoģija .....	22
Analītiskā personības teorija .....	30
Humānistiskā psihoanalīze .....	38
Sociokulturālā teorija .....	42
<b>HUMĀNISTISKAIS VIRZIENS</b> .....	<b>46</b>
Humānistiskā personības teorija .....	46
Fenomenolģiskā personības teorija .....	53
<b>DISPOZICIONĀLAIS VIRZIENS</b> .....	<b>59</b>
Personības iezīmju struktūrteorija .....	59
Personības tipu teorija .....	61
Dispozicionālā personības teorija .....	64
<b>KOGNITĪVAIS VIRZIENS PERSONĪBAS PSIHOLOĢIJĀ</b> .....	<b>71</b>
Sociālās iemācīšanās teorija .....	71
Sociāli kognitīvā personības teorija .....	76
<b>BIHEVIORISTISKAIS VIRZIENS</b> .....	<b>82</b>
Operantās iemācīšanās teorija .....	82
<b>DARBĪBAS PSIHOLOĢIJAS VIRZIENS</b> .....	<b>88</b>
S. Rubinšteina zinātniskās atziņas par personību .....	88
K. Platonova personības struktūrdinamiskais personības modelis .....	89
A.Petrovska personalizācijas koncepcija .....	90
<b>NOSLĒGUMS</b> .....	<b>92</b>
<b>IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS</b> .....	<b>93</b>

## IEVADS PERSONOLOĢIJĀ

**Personoloģija** ir zinātnes disciplīna, kas cenšas izveidot fundamentālo bāzi cilvēka individualitātes izpratnei, izmantojot dažādas pētnieciskas stratēģijas (*Doudet, 2011*).



1. attēls. Vispārīgā pētījumu shēma

Pētījuma gaita (skat. 1. attēlu): 1) teorija izvirza pārbaudāmo hipotēzi; 2) tiek veikts empīriskais pētījums; 3) tiek ievākta empīriskā informācija (veido empīrisko datu bāzi); 4) empīriskie dati apstiprina, noliedz vai pārveido teoriju; 5) teorija savukārt apkopo un organizē empīriskos datus tā, lai varētu panākt sistemātisku izskaidrojumu par pētāmo fenomenu.

Pētījuma uzdevums personības psiholoģijā: pētījums, kas balstīts uz teoriju, ļauj noteikt, vai patiešām eksistē hipotētiskā saikne starp noteiktiem pētāmiem fenomeniem vai to iekšējā struktūrā. Piemēram, agresija samazinās, pētāmajiem skatoties lugu, kurā ir agresīva uzvedība, katarses rezultātā (Psihoanalītiskā teorija). Vai arī agresija palielināsies minētajā gadījumā, jo notiek iemācīšanās process (Sociālās iemācīšanās teorija).

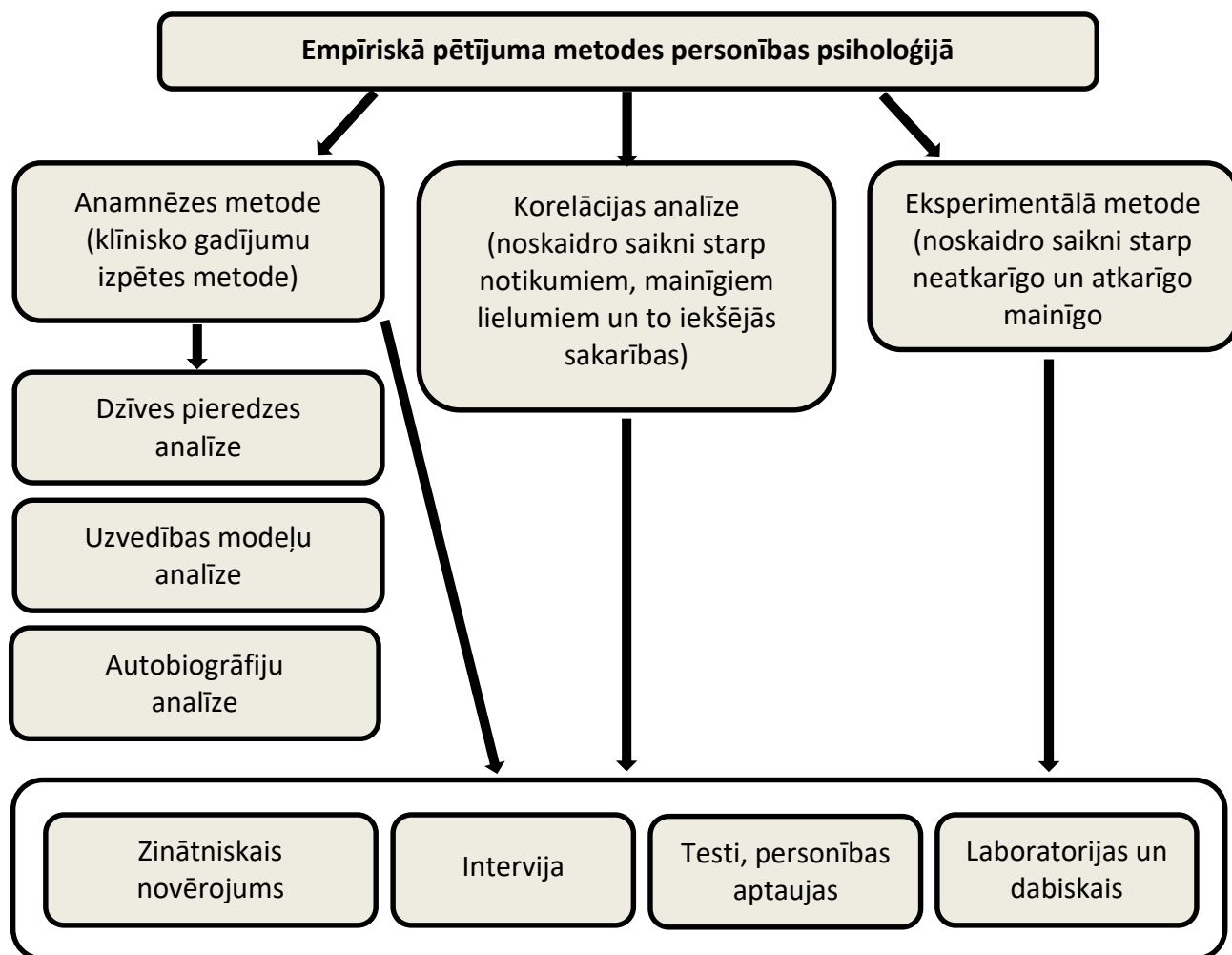
Empīriskā pētījuma priekšrocības: 1) neiecietība pret kļūdu – fakts vai empīriskie dati tiek pārbaudīti ar vairāku metožu un pētījumu rezultātiem (zinātniskais skepticisms). Ja divi pētījumi par vienu hipotēzi dod pretrunīgus rezultātus, tad mēģina izskaidrot notikušā cēloni un veic papildus pētījumus; 2) skaidra un precīza cilvēku un viņu uzvedības reakciju aprakstīšana (zinātniskie termini, zinātniskā valoda) (*Craik, 2011*).

**Anamnēzes metode.** Detalizēta, ilglaicīga viena cilvēka uzvedības izpētes metode. Izmantojot dažādas procedūras, tiek meklēti būtiski notikumi pētāmā pagātnē un tagadnē, kas varētu būt par viņa grūtību cēloni. Piemēram, pētījumā par 15 ar nāvessodu notiesātiem pētījuma jautājums bija saistīts ar to, kādēļ viņi nostājās uz noziedzības ceļa. Biogrāfiju analīze parādīja, ka 12 no tiem bija galvas smadzeņu bojājumu pazīmes, 10 – intelektuālās attīstības rādītāji zemāki par vidējo.

Šo metodi visbiežāk izmanto kā primāro pētījumu stratēģiju, jo izvirzītās hipotēzes tālāk jāpārbauda ar precīzākām metodēm (*Craik, 2011*).

**Korelācijas analīze.** Metode, kas nosaka saikni starp mainīgajiem lielumiem (jebkurš lielums, kuru var izmērīt un kura daudzums variē noteiktās robežās). Piemēram, trauksmainība: 1) var izmērīt ar Spilbergrea-Hanina testu; 2) dažādiem cilvēkiem tās lielums variē; 3) trauksmainībai

pretstata citu mainīgo lielumu – darbību veikšanas precizitāti noteiktos apstākļos; 4) pēta, vai ir saikne starp trauksmainību un darbības veikšanas precizitāti.



2. attēls. Empīriskā pētījuma metodes personības psiholoģijā

Citi mainīgo un saiknes starp tiem piemēri: vai ir saikne starp pašvērtējumu un vientulību, starp sasniegumu motivāciju un bērna dzimšanas kārtību daudz bērnu ģimenēs u.c.

Šī metode ne tikai konstatē saiknes esamību vai neesamību, bet arī nosaka tās lielumu ar korelācijas koeficientu. Tas norāda: 1) mainīgo lielumu saistības pakāpi; 2) saistības virzību (tieša vai apgriezta); 3) vērtības variē robežās no „-1” līdz „+1”. „-1” – pilnīgi apgriezta saikne; „0” – saiknes nav. „+1”- starp mainīgajiem lielumiem ir tieša saikne (Vorobjovs, 2002).

Pozitīva korelācija liecina, ka lielas viena mainīgā lieluma vērtības ir saistītas ar lielām otrā mainīgā lieluma vērtībām. Piemēram, liels daudzums televīzijā redzēto vardarbības ainu saistīts ar lielu daudzumu agresīvas uzvedības gadījumu bērniem.

Negatīva korelācija liecina, ka zemas viena mainīgā lieluma vērtības saistītas ar augstām otra mainīgā lieluma vērtībām, un otrādi. Piemēram, jo vairāk students kavē lekcijas, jo zemāks vērtējums eksāmenā.

**Eksperimentālā metode.** Ideālākā metode personības psiholoģijas fundamentālo jautājumu pētīšanā. Dod iespēju noteikt, vai izmaiņas vienā mainīgā lielumā rada izmaiņas otrā mainīgā lielumā. Pētnieks, manipulējot ar vienu mainīgo (neatkarīgais mainīgais lielums) precīzi kontrolējamos apstākļos, novēro izmaiņas otrā mainīgā lielumā (atkarīgais mainīgais lielums) (Vorobjovs, 2002). Piemēram, studentu attieksmes pret dabu (atkarīgais mainīgais lielums) izmaiņas saskarsmē ar dažādiem dzīvnieku valsts pārstāvjiem (neatkarīgais mainīgais lielums).

Viens no svarīgākajiem nosacījumiem eksperimenta rezultātu ticamības nodrošināšanai ir gadījuma mainīgo lielumu iedarbības izslēgšana. Piemēram, studentu attieksmi pret dabu minētajā eksperimentā var ietekmēt tas, kas daļai studentu ir pašiem savi mājdzīvnieki.

Zinātniskajā eksperimentā tiek veidotas eksperimentālās un kontrolgrupas (skat. 1. tabulu).

1. tabula

### Eksperimentālās un kontrolgrupas raksturojums

<i>Grupa</i>	<i>Neatkarīgais mainīgais</i>	<i>Atkarīgais mainīgais</i>
<i>Eksperimentālā</i>	Ir	Tiek mērīts
<i>Kontrolgrupa</i>	Nav	Tiek mērīts

Ja starp 2 grupām nav nekādu atšķirību, izņemot tās, kuras rodas neatkarīgā mainīgā manipulācijas rezultātā, tad tiek apstiprināta neatkarīgā mainīgā ietekme uz atkarīgo mainīgo.

### Vispārīgs priekšstats par personību

Mūsdienās ir izveidotas aptuveni 225 personības teorijas, tādēļ, lai zinātniskajā apritē eksistētu vienots priekšstats par personību, tika izveidots vispārīgs personības modelis (skat. 3. attēlu).

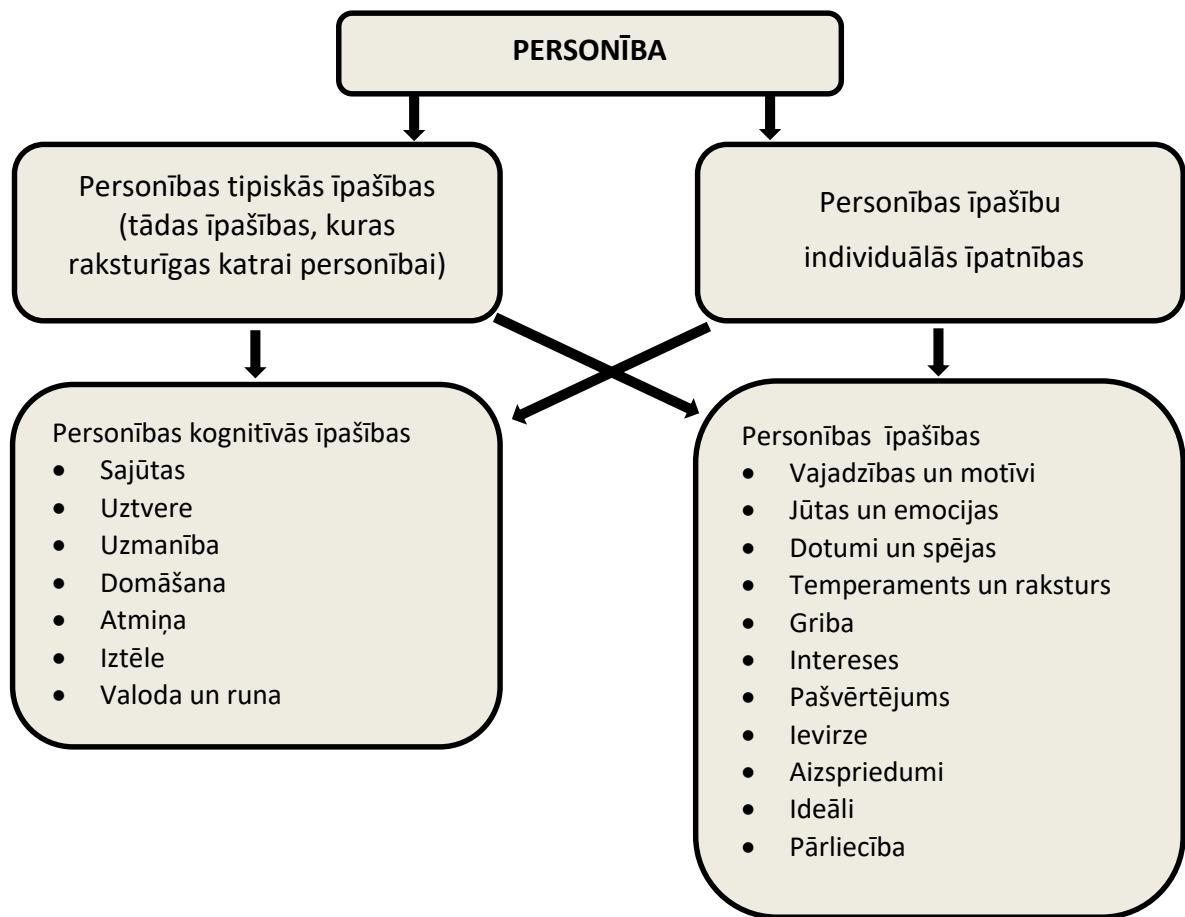
Psiholoģijā personību saprot kā tās psihisko īpašību individuālo kopumu.

Socializācijas procesā indivīdam pakāpeniski veidojas sociālās īpašības – šīs socializācijas procesā iegūtās īpašības sauc par indivīda psihiskajām īpašībām (Doudet, 2011).

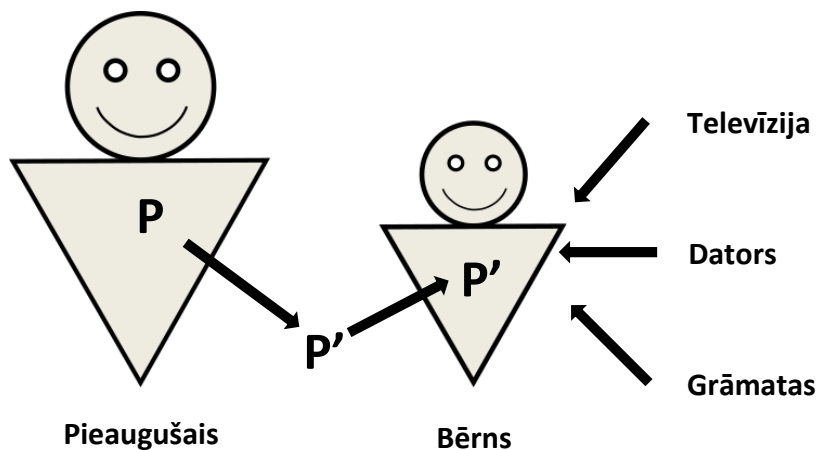
Sociālās mijiedarbības procesā šīm psihiskajām īpašībām rodas individuālās īpatnības. Tādējādi veidojas cilvēka individuālās psihiskās īpašības.

**Personība** ir socializācijas procesā iegūto indivīda psihisko īpašību kopums (Vorobjovs, 2000).

Personības veidošanos nevar reducēt vienīgi uz sociālās vides ietekmi – tās tapšanā liela nozīme ir pēctecībai un iedzimtībai (skat. 4. attēlu).



3. attēls. Vispārīgs personības modelis



4. attēls. Personalizācijas process

**Personības attīstību ietekmējošie faktori.** Jautājumā par to, kas būtiski ietekmē personības veidošanos, iespējams izdalīt 3 galvenās pieejas:

- 1) **bioloģizatoriskā pieeja** – galvenais ietekmējošais faktors ir iedzimtība;
- 2) **socioloģizatoriskā pieeja** – galvenais ietekmējošais faktors – dabiskā un sociālā vide;
- 3) **vienotā pieeja** – pieejas būtību var izteikt ar formulu: iedzimtība + vide.



Pašlaik dominē vienotā pieeja, kurā apgalvots, ka personības veidošanās process notiek sarežģītā iedzimtības faktoru un sociālās vides ietekmē. Piemēram, bērns piedzimst ar labu muzikālo dzirdi. Lai šis bērns izaugtu par labu komponistu vai muzikantu, nepieciešams attīstīt savus dotumus šajā virzienā mijiedarbībā ar sociālo vidi (*Ābele, 2000*).

**Personības izpratnes vēsturiskais apskats.** Izpratne par personību nepārtraukti mainījās:

- sākotnēji personību salīdzināja ar masku, ko uzvelk cilvēks, t.i., sociālo tēlu, ko pieņem cilvēks, spēlējot dažādas sociālās lomas (tā par personību domā mūsdienu neprofesionālis, kurš novērtē personību pēc tās simpātiskuma, prasmes uzvesties sabiedrībā, popularitātes, fiziskās pievilcības kritērijiem);
- personība tika traktēta arī kā spilgtāko un redzamāko individualitātes īpašību kopums. Piemēram, „komunikabla personība” vai „kautrīga personība” – tādā veidā par personību tiek spriests pēc tās atstātā sociālā iespaida.

Risinot jautājumu par to, cik un kādas psihiskās īpašības nosaka indivīda personību, pasaules psiholoģijā var izšķirt divus etapus.

**1. Kolekcionējošais etaps** 19. gadsimta beigās – 20. gadsimta 50. gadi. Pieejas būtība: tiek izdalītas noteiktas personības īpašības, kas varētu veidot personības struktūru. Personību pēc šīs pieejas tēlaini varētu salīdzināt ar „grāmatplauktu”, kurā atrodas noteikts daudzums dažāda lieluma grāmatu.

Personības īpašību izteiktības pakāpe ir dažāda, tādēļ grāmatu lielums šādā „grāmatplauktā” nav vienāds. Piemēram, Krievijā, balstoties uz krievu valodu, tika izdalītas aptuveni 5000 šādas personības īpašības. Līdzīga pieeja bija arī citās valstīs.

Šai pieejai bija vairāki būtiski trūkumi: 1) izveidot psiholoģisko portretu, izmantojot tik lielu vārdu daudzumu, ir grūti vai pat neiespējami; 2) nav iespējams precīzi noteikt, kuras no šīm īpašībām ir galvenās, kuras sekundāras; 3) grūti noteikt sakarības starp šīm personības īpašībām (*Vorobjovs, 1998*).

**2. Sākot ar 20. gadsimta 50. gadiem, personības pētījumiem tika pielietota strukturālā pieeja.** Pieejas būtība: analizējot personības psihiskās īpašības, tās tiek apvienotas apakšstrukturās, tiek izdalītas galvenās un otršķirīgās (atkarīgās) īpašības, šīs īpašības tiek apvienotas blokos. Pie šīs pieejas izveides strādāja daudzu valstu zinātnieki, taču vienotu personības struktūrmodeļi izveidot neizdevās. Pašlaik pasaulē pazīstami aptuveni 200 personības struktūrmodeļi (*Vorobjovs, 1998*).

Mūsdienu psiholoģijā izšķir vairākas pamatpieejas personības izpētē (skat. 2. tabulu).

Pamatpieejas personības traktējumā (Vorobjovs, 2002)

Virziens	Personības modelis	Zinātnieki
<i>Psihodinamiskais virziens</i>	Psihoenerģētiska personība	Z. Freids; K.G. Jungs; A. Ādlers; Ē. Fromms; K. Horneja; Ē. Ēriksons
<i>Humānistiskais virziens</i>	Uz pašrealizāciju tendēta personība	K. Rodžers; A. Maslovs
<i>Sociāli kognitīvais virziens</i>	Domājoša un uztveroša personība	A. Bandura; K. Levins; Dž. Roters
<i>Dispozicionālais virziens</i>	Stabila (unikāla) personība	H. Aizenks; R. Ketels; G. Olports
<i>Darbības virziens</i>	Ietekmējoša personība	K. Platonovs; A. Petrovskis
<i>Biheviortiskais virziens</i>	Reaģējoša personība	B. Skinners; Dž. Votsons

Tālāk tiks analizētas minētās pieejas un to piedāvātie personības modeļi. Šīs pieejas atspoguļotas personības teorijās, kuras ir izstrādājuši 2. tabulā minētie zinātnieki, kā arī daudzi citi personologi.

### Personības teoriju vispārīgs apskats un efektivitātes kritēriji

Personības teorijas ir noteiktas hipotēzes vai slēdzieni par to, kas ir cilvēks, kāda ir viņa uzvedība, kāpēc cilvēks rīkojas noteiktā veidā. To **mērķis** ir viengabalaina cilvēka unikalitātes un funkcionēšanas neatkarotām izpratne reālā pasaulē (Crak, 2011).

Personības teoriju **pamatfunkcijas**: cilvēka uzvedības skaidrojums un uzvedības prognozēšana. Šīs teorijas ne tikai skaidro pagātnes un tagadnes uzvedību, bet arī prognozē uzvedību nākotnē (Crak, 2011). Piemēram, kāpēc piecgadīgs zēns pieķeras savai mātei un uzvedas agresīvi pret tēvu? Kāda būs šī zēna iespējamā uzvedība nākotnē? Kas notiks, ja māte sāks atbalstīt zēna pieķeršanos vai tēvs sāks bargi sodīt zēnu?

Personologu individuālā pārliecība, priekšstati par cilvēka dabu ietekmē viņu radīto teoriju pamatpostulātus. Piemēram, A. Maslovs bija pārliecināts, ka cilvēka rīcība ir racionāla (apzināta), tādēļ viņa teorijā tiek apgalvots, ka cilvēkam piemīt pilnīga rīcības brīvība; Z. Freids bija pārliecināts par pretējo – tādēļ noliedza cilvēka rīcības brīvību.

Personības teoriju **struktūra**. Katra personības teorija satur vairākas „miniteorijas”, kur katra no tām fokusējas uz noteiktu jautājumu vai tēmu, ko aplūko psihologijā.

Personības teoriju saturu un to konceptualitāti atklāj vairāki pamatjautājumi (Previn, 2013):

- personības struktūra. Katra personības teorija postulē savu strukturālo koncepciju. Turklāt šīs teorijas atšķiras pēc personības struktūras koncepciju sarežģītības pakāpes – daži teorētiski piedāvā ļoti sarežģītus personības modeļus (Z. Freids), daži pilnīgi pretēji – ļoti vienkāršus personības modeļus (Dž. Kellijs);

- kādam vecumposmam ir vislielākā nozīme personības attīstībā;
- kādi procesi (racionālie vai iracionālie) dominē personības struktūrā;
- vi cilvēkam ir rīcības brīvība, un kādā mērā cilvēks kontrolē savu uzvedību;
- vai cilvēka iekšējā pasaule ir subjektīva vai objektīva, un kādā mērā to var izpētīt ar objektīvajām psiholoģijas pētīšanas metodēm.

**Personības teoriju efektivitātes vērtēšanas kritēriji.** Zinātniskajā sabiedrībā eksistē vienošanās par personības teoriju efektivitāti: teorija var tikt novērtēta pozitīvi, ja tā apmierina sešus kritērijus (*Previn, 2013*).

1. **Verifikācija.** Teorijai jābūt formulētai tā, lai koncepcijas, pieņēmumi, hipotēzes, ko tā satur, būtu formulētas skaidri un viennozīmīgi un būtu loģiski saistītas savā starpā. Teorijas slēdzienus var bez grūtībām pamatot loģiski un pārbaudīt praktiskā pētījumā. Piemēram, A.Ādlera apgalvojumu par otrā bērna augstāko sasniegumu motivāciju salīdzinājumā ar pirmdzimto bērnu var pārbaudīt, atlasot nepieciešamo otro bērnu grupu, veicot novērojumu, pētāmo pašatskaiti, pārbaudot bērnu sekmes skolā.  
Šis kritērijs nozīmē, ka „laba” teorija izvirza pārbaudāmas hipotēzes.
2. **Heiristiskā vērtība.** Kritērijs parāda, cik lielā mērā noteikta personības teorija stimulē zinātniekus veikt tālākos pētījumus dotās teorijas ietvaros. Piemēram, tiek uzskatīts, ka Ē.Fromma humānistiskā psihoanalīze un Dž.Kellija personības konstruktīva teorija dod minimālu impulsu tālākiem pētījumiem psiholoģijas ietvaros.
3. **Iekšējā saskaņotība.** Teorijai jābūt brīvai no iekšējām pretrunām.
4. **Ekonomiskums.** „Laba” personības teorija nesatur pārmērīgu teorētisko bagāžu: jo mazāks koncepciju un pieņēmumu skaits nepieciešams noteikta fenomena izskaidrošanai, jo šī teorija ir veiksmīgāka.  
Ekonomiskuma kritērijs ir ļoti subjektīvs: pašreizējās zināšanas par dažādiem personības aspektiem nav pilnīgas. Pašlaik “ekonomiskā” teorija var nespēt izskaidrot nākotnes atklājumus.
5. **Plašums.** Jo daudzpusīgāka ir noteikta personības teorija, jo plašāku cilvēka uzvedības diapazonu tā izskaidro. Tiek atzīts, ka neviena eksistējošā teorija nevar izskaidrot visus cilvēka funkcionēšanas aspektus.
6. **Funkcionālais nozīmīgums.** Veiksmīga teorija spēj palīdzēt cilvēkiem saprast viņu ikdienas uzvedību un atrisināt viņu problēmas.

## Personības teoriju pamatnostādnes par cilvēka dabu

Pamatnostādnes par cilvēka dabu ir relatīvi pastāvīgas bipolāras skalas, ar kuru palīdzību ikviens personologs var izteikt savu cilvēka būtības izpratnes pozīciju (*Ryckman, 2008*).

1. **Brīvība – Determinisms.** Norāda cilvēka brīvās gribas pakāpi. Kādā mērā subjektīvi pārdzīvojamā brīvības izjūta piedalās cilvēka lēmumu pieņemšanā. Kādā mērā cilvēku uzvedību nosaka faktori, kas atrodas aiz cilvēka apziņas robežām.  
Determinisms: cilvēka uzvedību nosaka dažādi faktori, kas atrodas ārpus cilvēka apziņas (ārējie pastiprinājumi, agrās bērnības pieredze, fizioloģiskie procesi, ģenētiskie faktori, kultūras ietekmes).
2. **Racionalitāte – Iracionalitāte.** Kādā mērā cilvēku ikdienas uzvedība pakļauta apziņas ietekmei. Vai cilvēki pēc savas būtības ir racionālas būtnes, vai viņus vada neapzināti (iracionāli) procesi. Piemēram, Dž. Kellijs uzsvēra intelektuālo procesu izšķirošo lomu cilvēka uzvedības izpratnē (personības racionalitāte). Savukārt Z. Freids akcentēja iracionālo zemapziņā notiekošo procesu ietekmi uz cilvēka ikdienas uzvedību.
3. **Holisms – Elementālisms.** Personība jāpēta kā vienots veselums (holisms), vai jāpēta atsevišķi personības struktūru veidojošie elementi (elementālisms)? Puse no cilvēka nav cilvēks – holisms. Veselumu var dziļāk izprast, ja detalizēti izpēta tā sastāvdaļas – elementālisms.
4. **Konstitucionālisms – Invairomentālisms.** Personība – kā ģenētisko faktoru darbības rezultāts (konstitucionālisms), vai personība – kā apkārtējās vides produkts (invairomentālisms)? Piemēram, R. Kettels un H. Aizenks uzsvēra fiziskās konstitūcijas nozīmi galveno personības iezīmju attīstībā. Savukārt B. Skiners uzsvēra apkārtējās vides stimulu ietekmi uz cilvēka individuālo atbildes reakciju kompleksa (personības) veidošanos.
5. **Mainīgums – Nemainīgums.** Cik lielā mērā indivīds var mainīties savas dzīves laikā? Vai iekšējais mainīgums ir personības evolūcijas nepieciešams komponents? Vai ārēji novērojamās izmaiņas cilvēkos ir tikai ārējas, vai arī tās liecina par personības dziļāko struktūru izmaiņām. Cik daudzas fundamentālas izmaiņas var notikt personībā dzīves laikā? Piemēram, Ē. Ēriksons uzsvēra personības mainīgumu visā cilvēka dzīves laikā. Savukārt Z. Freids apgalvoja, ka cilvēka personības pamatstruktūra izveidojas līdz 5–6 gadu vecumam bērnības pārdzīvojumu rezultātā un vēlāk būtiski nemainās.
6. **Subjektivitāte – Objektivitāte.** Vai cilvēki dzīvo savā personīgajā subjektīvās pieredzes pasaulē, un šī pasaule vislielākā mērā ietekmē viņu ikdienas uzvedību (K. Rodžers), vai arī izšķirošo ietekmi uz cilvēka uzvedību atstāj ārējie (objektīvie) faktori (B. Skinners)?
7. **Proaktivitāte – Reaktivitāte.** Visu uzvedības formu avoti atrodas personības iekšienē - cilvēki rīkojas, nevis reaģē (proaktivitāte; A. Maslovs). Uzvedība ir reakcija uz ārējiem stimuliem – cilvēka uzvedību nevar pētīt atrauti no tās ārējā konteksta (apstākļiem; B. Skinners).
8. **Homeostāze – Heterostāze.** Personības aktivitāti nosaka sasprindzinājuma noņemšanas un iekšējā līdzsvara sasniegšanas motīvs (homeostāze; Dž. Dollars, N. Millers, Z. Freids). Personības aktivitāti motivē attīstības tendences, jaunu stimulu meklējumi, pašrealizācijas vajadzības (heterostāze; A. Maslovs, K. Rodžers).
9. **Izzināmība – Neizzināmība.** Pastāv asas pretrunas starp personologiem jautājumā par personības izzināmības iespējām. Cik lielā mērā cilvēka iekšējā pasaule ir izpētāmā ar

objektīvajām psiholoģijas pētīšanas metodēm? Piemēram, Dž. Votsons bija pārliecināts, ka sistemātisks novērojums un zinātniskais eksperiments pilnībā ļauj atklāt cilvēka uzvedības principus. Savukārt K. Rodžers centās pierādīt, ka katrs indivīds dzīvo savā mainīgā subjektīvās pieredzes pasaulē un ir tās centrs. Šī iekšējā pasaule ir stingri konfidenciāla, un pilnā mērā to izziņāt var tikai pats subjekts, tādēļ personību nav iespējams izpētīt ar psiholoģijas objektīvajām metodēm.

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Aprakstiet anamnēzes metodi kā pētniecisko stratēģiju personības psiholoģijā. Kādas ir tās priekšrocības un trūkumi?
2. I analizējiet gadījumus, kuros eksperimentētājs izvēlētos korelācijas metodi personības problemātikas pētījumos.
3. Kādēļ dažādu personības izpētes grūtību gadījumos pētnieki dod priekšroku eksperimentālajai metodei?
4. Kādi faktori, izņemot neatkarīgo mainīgo, pētniekam jāņem vērā eksperimenta rezultātu interpretācijā?
5. Apspriediet eksperimentālā pētījuma ētiskos aspektus.
6. Kādas ir empīriskās pieejas priekšrocības salīdzinājumā ar „ikdienas pētnieka” vai intuitīvo pieeju personības izpētē?
7. Kā Jūs traktētu terminu „personība”?
8. Kas ir personības teorija un tās galvenās funkcijas?
9. Apspriediet kritērijus, ko izmanto personologi, lai noskaidrotu, kura personības teorija ir veiksmīgāka.
10. Kurš kritērijs, pēc Jūsu domām, vislabāk izsaka vienas teorijas prioritāti pār citu?
11. Izmantojot 9 pamatnostādnes par cilvēka dabu, izskaidrojiet savu pozīciju jautājumā par personības būtību.
12. Pamatojiet savu pozīciju par cilvēka brīvo gribu saskaņā ar skalu „Brīvība - Determinisms”.

### Psihoanalītiskā personības teorija

Pamatlicējs – austriešu ārsts **Zigmunds Freids** (1856–1939).

Svarīgākie darbi: „Sapņu tulkošana”, „Ikdienas psihopatoloģija”, „Trīs esejas”, „Ievads psihoanalīzē”, „Es un Tas”, „Kādas ilūzijas nākotnē”, „Civilizācija un ar to neapmierinātie”.

**Psihiskās dzīves līmeņi.** Saskaņā ar Z. Freida uzskatiem cilvēka psihiskajā dzīvē var izdalīt trīs līmeņus: apziņu, pirmsapziņu, bezapziņu. Zinātnieka uzskatu analīzes rezultātā var secināt, ka, skatot šos elementus vienotībā, Z. Freids tos izmantoja, lai parādītu tādu psihisko parādību kā domas un fantāzijas apzinātības pakāpi (*Reņģe, 2004*).

Apziņas līmenis ir izsakāms ar sajūtām un pārdzīvojumiem, kurus cilvēks apzinās dotajā momentā. Piemēram, studenta, kurš studē personības teorijas, apziņas līmenī atrodas noteikta psiholoģijas teorētika atziņas un attāli jaušama izsalkuma izjūta. Ja students studē ilgāku laiku, viss pārējais pašreizējā laika momentā neatrodas studenta apziņas līmenī. Tikai neliela psihiskās dzīves daļa (domas, uztvere, jūtas atmiņa) atrodas apziņas sfērā – apziņa saglabā tikai mazu procentu no informācijas, kas atrodas smadzenēs. Turklāt noteikta informācija tiek apzināta tikai neilgu laika sprīdi, pēc tam tā ļoti ātri iegrimst pirmsapzinātajā un tad neapzinātajā.

Pirmsapzinātais (pieejamā atmiņa) ir visa pieredze, kura netiek apzināta dotajā momentā, bet viegli var tikt apzināta spontāni vai nelielas piepūles rezultātā. Piemēram, ikviens cilvēks var nosaukt savas mīļākās grāmatas vai tās lietas, kas atrodas viņa dzīvoklī.

Pirmsapzinātais ir tilts uz neapzināto.

Neapzinātais (bezapziņa) ir pats dziļākais cilvēka psihi slānis. Tajā glabājas primitīvie instinkti, dziņas, emocijas un atmiņas, kuras tik stipri apdraudēja apziņu, ka tika apspiestas un izstumtas bezapziņā. Piemēram, bērnības traumas, naidīgās jūtas pret vecākiem, apspiestās seksuālās vēlmes.

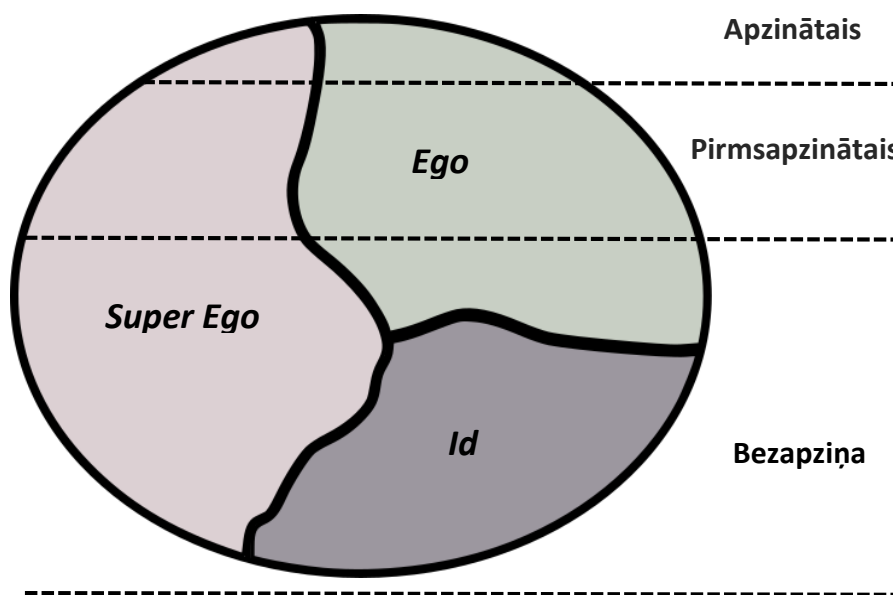
Bezapzinātais lielā mērā nosaka mūsu ikdienas funkcionēšanu. Bezapzinātais nav sasniedzams apziņai, bet rod izpausmi sapņos, fantāzijās, spēlēs, darbā, simbolos (*Freud, 1961*).

**Personības struktūra psihoanalītiskās teorijas skatījumā.** Z. Freida personības struktūras izpratne atspoguļota 5. attēlā.

„**Id**” („Tas”) – ārkārtīgi primitīvi, iedzimti personības aspekti, kam raksturīgs šis:

- funkcionē tikai bezapziņā;
- cieši saistīts ar instinktīvām bioloģiskām tieksmēm (defekācija, miegs, ēšana, kopulācija);
- nepakļaujas noteikumiem un likumiem;
- brīvs no visiem ierobežojumiem;
- tumšs, bioloģisks, haotisks;
- ir pati senākā cilvēka psihi pirmstruktūra;
- nepazīst bailes un trauksmi;
- var būt bīstams pašam cilvēkam un sabiedrībai;

- pilda primitīvo bioloģisko tieksmju rezervuāra funkciju un smeļ enerģiju tieši no organismā notiekošajiem bioloģiskajiem procesiem.



5. attēls. Personības struktūrmodelis

Šajā struktūrā izpaužas cilvēka dzīves primārais princips – psihiskās enerģijas, ko radījuši bioloģiskie dzinuļi (īpaši seksuālie un agresīvie), nekavējoša, tūlītēja izlāde, atbrīvošanās no sasprindzinājuma (baudas princips). „Id” cenšas rast izpausmi impulsīvā, iracionālā, narcistiskā manierē, neņemot vērā sekas un pašsaglabāšanos (Freud, 1961).

Z. Freids izdalīja 2 mehānismus, ar kuru palīdzību „Id” atbrīvo personību no sasprindzinājuma:

- reflektorās darbības – „Id” automātiski atbild uz uzbudinājuma signāliem, tādā veidā noņemot sasprindzinājumu;
- primārie procesi – „Id” veido tā objekta psihisko tēlu, ar kura palīdzību var tikt apmierinātas galvenās vajadzības (Фрейд, 1998).

„Ego” („Es”) – cilvēka psihes komponents, kas atbild par lēmumu pieņemšanu. Rodas laikā, kad mazuļi sāk saprast, ka, izņemot viņu vajadzību un iegribu pasauli, eksistē arī ārējā pasaule (Freud, 1961).

„Ego” cenšas izpaust un apmierināt „Id” vēlmes saskaņā ar ārējās pasaules ierobežojumiem un sociālās vides normām – tādejādi nodrošina organisma drošību un pašsaglabāšanos. „Ego” palīdz atšķirt realitāti no „Id” radītajiem nereālajiem tēliem, kas rodas no vajadzību apmierināšanas nepieciešamības. Piemēram, izsalcis cilvēks meklē reālu barību, nevis apmierinās ar barības tēlu, ko rada „Id”, pretējā gadījumā draud bojāeja.

Lai apmierinātu savas vajadzības sociāli pieņemamā veidā, cilvēks spiests domāt, spriest, atcerēties, attīstīt prasmes un iemaņas – tādejādi „Ego” izmanto kognitīvās un perceptīvās stratēģijas apmierinājuma sasniegšanā.

Atšķirībā no „Id”, kurš darbojas pēc baudas principa, „Ego” atzīst realitātes principu – organisma veseluma saglabāšana, atliekot instinktu apmierināšanu līdz tam momentam, kad būs atrasta iespēja tos apmierināt sociāli vēlamā veidā vai piemērotos apstākļos.

„Ego”:

- padara cilvēka uzvedību saprātīgu,
- diferencē realitāti no fantāzijas,
- ietur mērenu sasprindzinājumu,
- mainās atkarībā no jaunās pieredzes,
- piedalās racionālā izziņas darbībā (*Freud, 1961*).

„Ego”, balstoties uz loģisko domāšanu, vada cilvēka darbību noteiktā gultnē, lai cilvēks realizētu savas vajadzības veidā, kas nav bīstams sev un apkārtējiem.

„Ego” aizsargmehānismi ir apzināta indivīda stratēģijā, kuru tas izmanto, lai aizsargātos no atklātas „Id” impulsu izpausmes un „Super Ego” spiediena (*Фрейд, 2000*). „Ego” reaģē uz iespējamajiem „Id” impulsu draudiem divējādi:

- 1) „Id” impulsu izpausmes bloķēšana apzinātā uzvedībā (darbība notiek zemapziņā);
- 2) „Id” impulsu izkropļošana tādā pakāpē, kad apziņai tie vairāk neliekas bīstami (realitātes noliegšana un falsificēšana).

Ir izplatīti vairāki „Ego” aizsargmehānismi.

1. **Izstumšana.** Domas, emocijas un jūtas, kas izsauc pārdzīvojumus, tiek izstumtas no apziņas uz zemapziņu. Piemēram, cilvēks, kas pastāvīgi piedzīvo neveiksmes dzīvē, var tās pakāpeniski aizmirst un nespēt pastāstīt par tām.

Izstumšanai ir negatīvas sekas, jo izstumtā informācija nezaudē savu aktualitāti, un tās noturēšanai zemapziņā nepieciešama pastāvīga psihiskā enerģija. Šī enerģija vairāk nevar tikt izmantota adaptīvai cilvēka uzvedībai. Izspiestais materiāls rod daļēju izpausmi sapņos, jokos, pārteikšanās gadījumos.

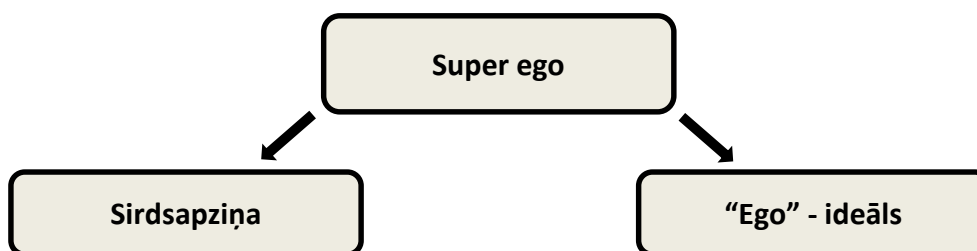
2. **Projekcija.** Savas nepieņemamās domas, jūtas, darbības cilvēks piedēvē citiem cilvēkiem un apkārtnē. Šis mehānisms ļauj vainot kādu citu savos trūkumos vai kļūdās. Piemēram, slikti sagatavojies students savus vājos eksāmenu rezultātus skaidro ar pasniedzēju slikto darba kvalitāti.

3. **Pārnesums.** Instinktīvais impulss tiek pārnesti no bīstamāka objekta vai personības uz mazāk bīstamu objektu vai personību. Piemēram, bērns pēc vecāku soda var sākt sist savu rotaļlietu. Pārnesums var izpausties arī kā cilvēka pārlietu liela jūtība pret noteiktiem aizkaitinošiem aspektiem. Piemēram, priekšnieks regulāri kritizē savu darbinieci – viņa reaģē ar nikuma lēkmēm uz mazākajiem aizrādījumiem no vīra vai bērnu puses.

4. **Racionalizācija.** Cilvēks, kuram sava uzvedība liekas nepieņemama, cenšas ieskaidrot sev, ka tā rīkoties bija nepieciešams, saprātīgi un racionāli. Piemēram, students, kuram neizdevās iestāties Ekonomikas fakultātē, cenšas pārliecināt sevi, ka viņš nemaz negribēja kļūt par ekonomistu.



5. **Reaktīvie veidojumi.** „Ego” cenšas aizsargāties no “Id” nepieņemamajiem impulsiem, paužot domās un darbībā pilnīgi pretējus impulsus. Piemēram, cilvēks, kuru uztrauc viņa paša izteiktās seksuālās tieksmes, var kļūt par aktīvu cīnītāju pret pornogrāfijas izplatīšanos.
1. **Regresija.** Atgriešanās pie bērnišķīgiem uzvedības modeļiem – cilvēks it kā atgriežas agrīnajā dzīves periodā, kad viņš jutās daudz drošāk un patīkamāk. Piemēram, nesavaldība, neapmierinātība, nerunāšana, pretestība autoritātēm, braukšana ar automobili „neprātīgā” ātrumā.
2. **Sublimācija.** Adaptācijas nolūkos „Id” impulsi tiek pārveidoti tā, lai cilvēks varētu tos izpaust sociāli vēlamās domās vai darbībās. Šis mehānisms tiek atzīts kā vienīgais vēlamais un veselīgais, jo nevēlamie impulsi tiek izpausti, nevis apspiesti. Piemēram, cilvēks ar neapzinātām izteiktām sadistiskām tieksmēm var kļūt par ķirurgu.  
Z. Freids uzskatīja, ka seksuālo impulsu sublimācija kalpoja kā galvenais stimulētājs rietumu kultūras un zinātnes attīstībā.
3. **Noliegums.** Cilvēks atsakās atzīt, ka ir noticis kaut kas nepatīkams. Mehānisms vairāk raksturīgs maziem bērniem un vecākiem cilvēkiem ar pazeminātu intelektu. Piemēram, bērns noliedz sava iemīļotā kaķa nāvi un neatlaidīgi tic, ka tas vēl joprojām ir dzīvs. Mehānisms sastopams arī pieaugušo vidū ļoti traumējošās situācijās (Фрейд, 2000).



6. attēls. „Super Ego” struktūra

Apkopojot Z. Freida uzskatus, iespējams secināt, ka „**Super Ego**” ir personības komponents, kurā interiorizētas sabiedriskās normas un uzvedības standarti. Cilvēks nepiedzimst ar šo struktūru, tā tiek iegūta, pateicoties mijiedarbībai ar vecākiem, skolotājiem un citiem cilvēkiem. „Super Ego” veido cilvēka vērtību sistēma, morāles un ētikas hierarhija (Фейджер, Фейдмен, 2002). To var skatīt kā sociuma „kolektīvās sirdsapziņas” individuālo atspoguļojumu personībā, kas parādās ar brīdi, kad bērns sāk atšķirt „pareizi – nepareizi”, „labi – slikti” (aptuveni 3–5 gadu vecumā).

Sirdsapziņa veidojas vecāku sodu rezultātā un ietver spēju kritiski vērtēt pašam sevi, vainas izjūtas rašanos, kad bērns izdarījis kaut ko sliktu.

„Ego” – ideāls – veidojas no tā, ko vecāki augstu vērtē bērnā. Pateicoties šim komponentam personība uzstāda sev augstus standartus. Kad tie ir sasniegti, tas rada cilvēkā pašcieņu un lepnumu.

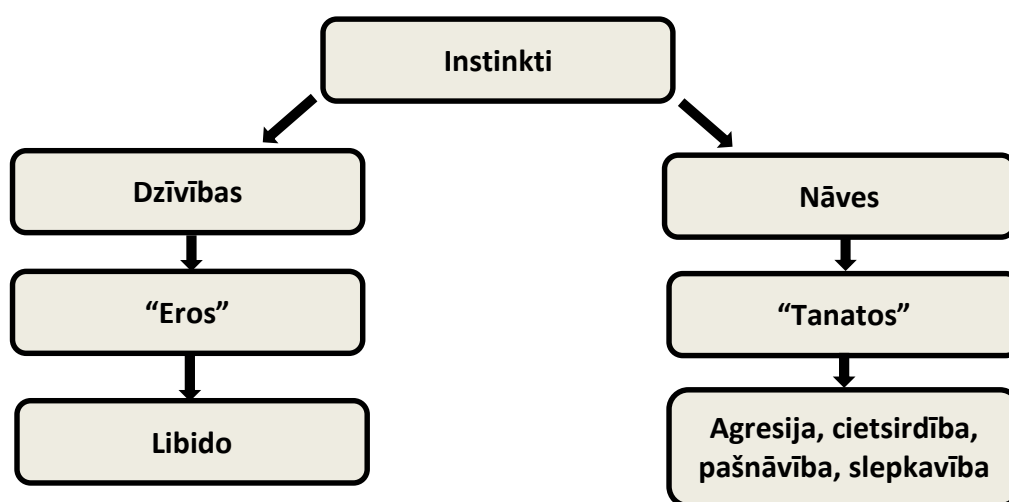
„Super ego” izveidojas pilnīgi, kad vecāku kontroli nomaina paškontrolē. Šī struktūra cenšas pilnīgi apturēt jebkurus nosodāmus „Id” impulsus un virzīt cilvēku uz pilnību domās, vārdos un rīcībā, cenšas pārliecināt cilvēku par ideālistisku mērķu priekšrocību pār reālistiskiem mērķiem.

**Personības motivācija.** Analizējot Z. Freida uzskatus par personības motivāciju, latviešu pētniece Ā. Karpova piekrīt zinātnieka apgalvojumam, ka cilvēki savā būtībā ir sarežģītas enerģētiskas sistēmas: cilvēka uzvedība pamatojas uz vienotu bioloģisko enerģiju, kas rodas neirofizioloģiskā uzbudinājuma rezultātā, turklāt uz šo enerģiju attiecināms nezūdamības likums (tās daudzums nesamazinās, bet pāriet no viena veida citā) (*Karpova, 1997*).

Katram cilvēkam ir noteikts ierobežots enerģijas daudzums, kas „baro” šī cilvēka psihisko aktivitāti. Cilvēka motivācijas mehānisms ir samazināt sasprindzinājumu, ko rada šīs enerģijas nepatīkama koncentrācija un panākt iekšējā līdzsvara (homeostāzes) stāvokli (*Freud, 1961*). Piemēram, students, kas lasa lekciju materiālus personības psiholoģijā, cenšas atbrīvoties no sasprindzinājuma, ko rada nepieciešamība nokārtot eksāmenu šajā studiju kursā.

Z. Freids arī apgalvoja, ka jebkuru cilvēka aktivitāti nosaka instinkti (ķermenisko vajadzību psihiskie tēli).

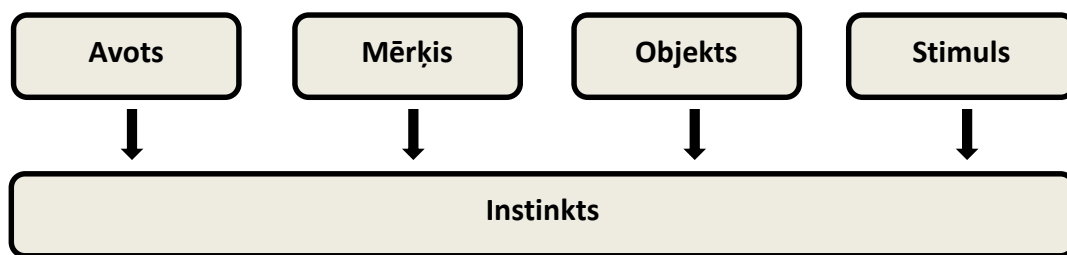
Instinktu var būt bezgalīgi daudz, tomēr Z. Freids izdalīja divas galvenās instinktu grupas (*Freud, 1961*).



7. attēls. Cilvēka pamatinstinkti

„Eros” ietver sevī visus spēkus, kas nepieciešami vitāli svarīgu procesu nodrošināšanai un sugas turpināšanai. Galvenais „Eros” komponents ir libido – noteikts psihiskās enerģijas daudzums, kas rod savu izeju tikai seksuālā uzvedībā. Libido spēlē vislielāko lomu personības attīstībā, virzot cilvēku caur noteiktām psihoseksuālās attīstības stadijām. Katrā no šīm stadijām libido ir koncentrējies noteiktā erogēnajā zonā.

„Tanatos” apvieno t.s. nāves instinktus, kuri ikdienā izpaužas kā agresija, vardarbība, pašnāvība, graušana u.c. Z. Freids uzskatīja, ka šiem instinktiem ir tikpat liela nozīme cilvēka dzīvē kā „Eros” instinktiem, jo cilvēks kā enerģētiska sistēma pakļaujas entropijas likumam (jebkura enerģētiskā sistēma tiecas uz dinamiskā līdzsvara saglabāšanu). Visiem dzīvajiem organismiem ir tieksme atgriezties tajā nenoteiktajā stāvoklī, no kura tie nākuši (*Freud, 1961*).



8. attēls. Instinkta struktūra

Avots – instinkta avots ir organisma stāvoklis vai vajadzība, kas rada šo stāvokli (piemēram, bads un slāpes).

Mērķis – instinkta mērķis ir sasprindzinājuma samazināšana, ko radīja vajadzība.

Objekts – kaut kas pašā cilvēkā vai apkārtējā vidē, kas nodrošina vajadzības apmierināšanu. Vienu un to pašu vajadzību apmierināšanas objekti var mainīties dzīves laikā.

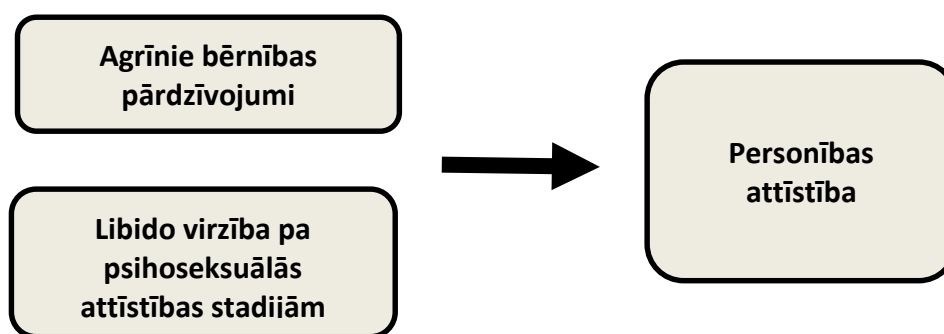
Stimuls – enerģijas daudzums, kas nepieciešams instinkta apmierināšanai. To var novērtēt netieši – novērojot mērķa sasniegšanā esošo šķēršļu daudzumu un raksturu.

**Novirzītā aktivitāte** rodas, kad noteiktu iemeslu dēļ nav iespējams izvēlēties vajadzības apmierināšanai nepieciešamo objektu. Šajos gadījumos var notikt instinkta novirze un enerģijas koncentrēšanās uz citu objektu (*Фрейд, 2000*). Piemēram, ja vadītājs ir draudējis savam darbiniekam ar iespējamiem sodiem, tad darbinieks, atnākot mājās, iesitīs ar kāju savam sunim vai uzkliegs sievai un bērniem – tādējādi šis cilvēks atbrīvosies no negatīvajām emocijām, kas radīja sasprindzinājumu, izmantojot citus objektus.

Amerikāņu pētnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens uzskatīja, ka daudzus sociāli psiholoģiskos fenomenus var izskaidrot ar divu cilvēka pamatinstinktu (seksuālā un agresivitātes) novirzītās aktivitātes principu.

Piemēram, nacionālie aizspriedumi un kari tiek izskaidroti ar agresivitātes instinktu novirzi. Māksla, mūzika, literatūra ir seksuālā un agresīvā instinkta enerģijas novirze (*Фейджер, Фейдмен, 2002*).

**Personības attīstība.** Personības pamati veidojas agrā bērnībā (līdz 5–6 gadu vecumam) seksuālās enerģijas (libido) un agrīnās bērnības pārdzīvojumu ietekmē (*Freud, 1961*).



9. attēls. Personības attīstību noteicošie pamatfaktori

Centrālā loma personības attīstībā tomēr pieder libido, kas virza personības attīstības procesu pa noteiktām psihoseksuālās attīstības stadijām. Šīs stadijas ir saistītas ar libido pārvietošanos pa noteiktām ķermeņa erogēnajām zonām, kas funkcionē kā noteikti lokusi, kas izsaka libido virzību noteiktā vecumā.

3. tabula

Cilvēka psihoseksuālās attīstības stadijas

<i>Stadija un vecums</i>	<i>Libido koncentrācijas rajons</i>	<i>Stadijas uzdevums un personības iezīmes, kas attīstās</i>
Orālā (0–18 mēn.)	Mute (košana, zīšana, košļāšana)	Sevis un mātes diferencēšana. Uzticība pasaulei – neuzticēšanās
Anālā (1,5–3 gadi)	Ānuss (fekāliju aizture un izgrūšana)	Spēja kontrolēt savas bioloģiskās vajadzības. Iniciatīva un patstāvība – kauns un šaubas par sevi
Falliskā (3–6 gadi)	Dzimumorgāni (masturbācija)	Adekvāta dzimumidentifikācija. Mīlestība un iecietība – rupjība un varmācība
Latentā (6–12 gadi)	Nav izteikts (seksuāla bezdarbība)	Sociālo attiecību ar vienaudžiem paplašināšana. Pārliecinātība par sevi – pazemināts pašvērtējums
Ģenitālā (12–18)	Dzimumorgāni (spēja uz heteroseksuālu darbību)	Intīmās attiecības vai iemīlēšanās. Identitāte – zems pašvērtējums, skeptiska attieksme pret normām

Analizējot Z. Freida teoriju, amerikāņu pētnieks R. Rikmans uzskata, ka **veselīga personība** cilvēks ar ģenitālā rakstura tipu. Personība, kas sekmīgi izgājusi savā attīstībā visas psihoseksuālās attīstības stadijas bez fiksācijas kādā no stadijām. Personība ar libido virzību uz reālu pretējā dzimuma pārstāvi. Šāda personība spēj realizēt sevi trīs galvenajās dzīves jomās: darbā, laulībā, draudzībā (Ryckman, 2008).

**Trauksme, tās cēloņi un tipi.** Cilvēka trauksmes izjūtas pirmcēlonis meklējams jaundzimušā periodā. Šajā laikā jaundzimušajam jāpielāgojas dzīvei atšķirīgā no mātes organisma vidē, jaundzimušais nespēj kontrolēt šo jauno pasauli, tādēļ viņu pārņem tuvojošos briesmu izjūta. Šāda situācija rada traumējošu stāvokli, ko sauc par pirmējo trauksmi (Фрейд, 2000).

Dzemdību process ir sākotnējā atdalīšanās no mātes, kas pats par sevi rada šoka stāvokli jaundzimušajam. Vēlākajā dzīvē ikviena šķiršanās ar māti var radīt bērnā trauksmes stāvokli, jo tas neapzināti asociējas ar sākotnējo nošķiršanu no mātes.

Atkarībā no iespējamo briesmu rašanās avota – apkārtējās vides, „Id” vai „Super Ego” – izšķir 3 trauksmes tipus (Фрейд, 2000).

1. **Reālistiskā trauksme.** Emocionāla atbilde uz apkārtējās pasaules reāli esošajiem vai iespējamajiem draudiem. Veicina organisma pašsaglabāšanos.

2. **Neirotiskā trauksme.** Emocionāla atbilde uz nepieņemamiem „Id” impulsiem. Rodas gadījumos, kad cilvēks baidās, ka „Ego” nespēs vairs kontrolēt seksuālās vai agresīvās „Id” tieksmes, un tas var radīt smagas sekas.
3. **Morālā trauksme.** Emocionāla atbilde gadījumos, kad „Ego” izjūt soda draudus no „Super Ego” puses. Rodas gadījumos, kad „Id” aktīvi tiecas realizēt amorālas darbības vai izpaust amorālas domas, bet „Super Ego” atbild ar vainas apziņu, kaunu. Piemēram, bērns baidās lamāties un zagt, jo zina, ka tā darīt nav labi un var sekot vecāku sods.

**Psihoanalītiskās teorijas pamatnostādņu apkopojums attēlots 4. tabulā.**

4. tabula

### Z. Freida pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Pilnīgs bioloģiskais determinisms. Cilvēka darbības, domas, jūtas, tieksmes nosaka neapzinātie seksuālie un agresīvie instinkti
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Cilvēki ir pilnīgi iracionālas būtnes, kuras motivē iracionāli un nekontrolējami instinkti, kas atrodas ārpus apziņas sfēras
<i>Holisms – Elementālisms</i>	Cilvēka izpratne iespējama, pētot to kā vienotu veselu būtni. Uzvedību iespējams izprast, tikai skatot vienotu „Id”, „Ego”, un „Super Ego” mijiedarbību
<i>Konstitucionālisms – Invairomentālisms</i>	„Id” ir iedzimts personības struktūras un attīstības pamats – tātad personību nosaka vairāk iedzimtie, ģenētiski mantotie faktori
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Personības pamati tiek ielikti agrā bērnībā un vēlākā attīstības gaitā būtībā nemainās – tātad cilvēka personība ir nemainīgs veidojums
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Cilvēki dzīvo savu subjektīvo jūtu, emociju, domu, atmiņu pasaulē. Apkārtējā vide (attiecības ar vecākiem, sociālajām normām) tikai daļēji nodrošina personības unikalitāti
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Psihisko enerģiju ģenerē seksuālie un agresīvie instinkti, kas nodrošina cilvēka uzvedības formu daudzveidību – tātad cilvēka uzvedību nosaka iekšējie, nevis ārējie faktori. Cilvēks ir reaktīvs tikai tik lielā mērā, cik iekšējie instinkti tiek virzīti uz ārējiem objektiem
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Indivīdi tiecas atbrīvoties no iekšējā sasprindzinājuma, lai iegūtu iekšēju līdzsvara stāvokli. Izvairās no stimuliem, kas var izjaukt iekšējo līdzsvaru (homeostāzi)
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	Cilvēki kā bioloģiski determinēti organismi pakļaujas tiem pašiem likumiem kā jebkurš dzīvais organisms – tādējādi cilvēkus iespējams izpētīt ar zinātniski pamatotām psihoanalīzes metodēm

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Vai Jūs piekrītat Z. Freida apgalvojumam, ka dzimumtieksme un agresija ir galvenie motīvi, kuri nosaka cilvēku uzvedību?
2. Aprakstiet „Id”, „Ego” un „Super ego” būtību un funkcijas.
3. Kādā veidā mijiedarbība starp „Id”, „Ego” un „Super ego” rada iekšējo konfliktu cilvēkā?
4. Kādi „Ego” aizsardzības mehānismi raksturīgi Jums? Kā tie uzlabo Jūsu pašizjūtu?
5. Kā var izskaidrot pārspīlēti punktuāla un kārtīga cilvēka uzvedību?
6. Vai Jūs piekrītat Z. Freida apgalvojumam, ka nav iespējams pilnvērtīgi dzīvot bez tieša seksuālā instinkta apmierināšanas?
7. Atcerieties tos sapņus, kuri atkārtojas. Kā šajos sapņos varētu izpausties Jūsu zemapziņas saturs?
8. Kādās situācijās Jums biežāk gadās pārteikties? Izanalizējiet šo situāciju raksturu. Kāds verbālais saturs tiek izpausts?
9. Kādus spilgtākos bērnības pārdzīvojumus Jūs atceraties? Kā tie varētu ietekmēt Jūsu dzīvi?
10. Kāda ir Z. Freida pozīcija jautājumā „Brīvība - determinisms”?
11. Kādas savas dzīves sfēras Jums visvairāk gribētos apspriest psihoanalītiskajā konsultācijā? Par kādām dzīves sfērām Jums gribētos noklusēt?
12. Kādas problēmas rodas Z. Freida koncepciju validitātes pārbaudē?

## Individuālpsholoģija

Pamatlicējs – ebreju ārsts, psihiatrs **Alfrēds Ādlers** (1870–1937).

Svarīgākie darbi: „Individuālpsholoģijas prakse un teorija”, „Neirotiskā konstitūcija”, „Dzīves jēga”, „Sociālā interese: izaicinājums cilvēcei”, „Dzīves veids”, „Dzīves māksla”, „Cilvēka dabas izziņa”.

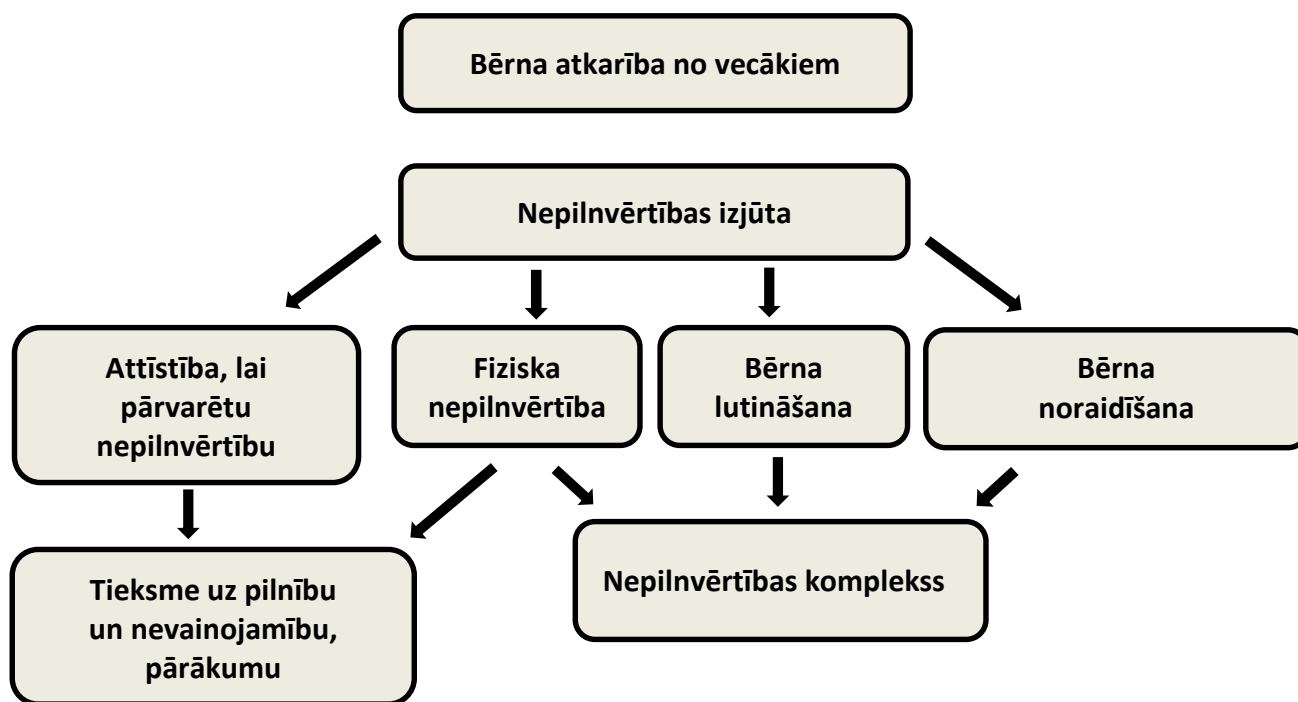
### Individuālpsholoģijas pamattēzes (Adler, 1956)

1. **Cilvēks ir vienots pašsaskaņoties spējīgs organisms.** Psiholoģijai jāpēta cilvēks kā nedalāma būtne – nevienu dzīvesdarbības aktivitāti nevar skatīt izolēti no personības kopumā. Individīds ir nedalāms veselums kā fizioloģiskā, tā arī psiholoģiskā ziņā.
2. **Cilvēka dzīve ir aktīva tieksme uz pilnību.** Dzīvi nav iespējams iedomāties bez nepārtrauktas virzības uz izaugsmi un attīstību. Tikai kustībā uz personībai nozīmīgiem mērķiem indivīdu var traktēt kā vienotu veselumu. Cilvēka dzīvi iespējams izprast, noskaidrojot cilvēka mērķus un šo mērķu sasniegšanas individuālos ceļus. Cilvēki paši nosaka savu likteni un plāno dzīvi. Sasniedzot mērķus, cilvēki paaugstina pašvērtējumu un atrod savu vietu dzīvē.
3. **Indivīds kā radošs uz pašnoteikšanos spējīgs veselums.** A. Ādlers uzskatīja, ka iedzimtībai un videi ir zināma nozīme personības attīstībā, tomēr personība ir kaut kas vairāk nekā šo divu ietekmju produkts. Cilvēki ir apveltīti ar radošo spēku, kas nodrošina cilvēka pašnoteikšanos. Brīva, apzināta aktivitāte ir cilvēka noteicošā iezīme.
4. **Indivīda sociālā piederība.** Cilvēka pētījumi jāveic, skatot personību tās sociālajā kontekstā, nevis atrauti no tā. Cilvēka uzvedību var izprast, tikai zinot šī cilvēka sociālās attiecības. Katram cilvēkam ir dabiska kopības izjūta un sociālā interese (iedzimta tieksme realizēt savstarpējās

sociālās sadarbības attiecības). Cilvēka apvienošanās un sadarbība ar sabiedrību ir nepieciešama personībai, bet konflikts ar sabiedrību ir pretdabisks.

5. **Individuālā subjektivitāte.** Cilvēki dzīvo viņu pašu individuāli radītās pasaulēs. Cilvēkus motivē fiktīvi mērķi – personiski viedokļi par pašreizējiem un nākotnes notikumiem.

Kritiski izvērtējot A. Ādlera piedāvāto **nepilnvērtības izjūtas koncepciju**, mūsdienu personologi secina, ka nepilnvērtības izjūta un tās kompensācija individuālpsiholoģijā tiek traktēta kā galvenais personības attīstības virzītājspēks (*Hergenhahn, Matthew, 2011*).



10. attēls. **Nepilnvērtības izjūta, tās avoti un kompensācija**

Nepilnvērtības izjūta rod savu aizsākumu jau agrā bērnībā. Bērns ilgstošu periodu ir atkarīgs no saviem vecākiem un redz, ka citi ģimenes locekļi ir stiprāki un gudrāki par viņu. Lai mazinātu nepatīkamo nepilnvērtības izjūtu, kas, pēc A. Ādlera domām, ir universāla un normāla, bērns spiests attīstīties, iegūt jaunas zināšanas, iemaņas un prasmes. Šis attīstības rezultāts ir pilnības un nevainojamības vai pārkuma pār citiem sasniegšana.

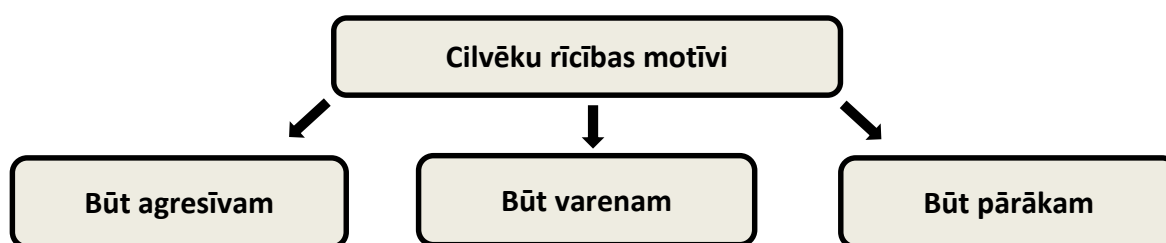
Tādējādi viss, ko cilvēki dara, pakļauts vienam mērķim – savas nepilnvērtības pārvarēšanai un pārkuma izjūtas nostiprināšanai.

Nepilnvērtības izjūta, kas ir raksturīga pilnīgi visiem bērniem lielākā vai mazākā mērā, var kļūt pārāk intensīva. Rezultātā attīstās nepilnvērtības komplekss. Tā ir pārspīlēta sava vājuma, nespējas un nekompetences apziņa. Šis komplekss var attīstīties 3 gadījumos:

- 1) iedzimts vai iegūts fizisks defekts;
- 2) bērna lutināšana. Šajā gadījumā bērns neizjūt savas darbības pozitīvos rezultātus, tādēļ viņā neveidojas pārliecība par spēju atrisināt dažādus dzīves uzdevumus patstāvīgi;
- 3) bērna noraidīšana. Bērns jūtas negribēts, nevajadzīgs (*Hergenhahn, Matthew, 2011*).

Savas nepilnvērtības kompensācijas tieksmes dažiem cilvēkiem kļūst pārāk izteiktas. Šī iemesla dēļ attīstās hiperkompensācijas stāvoklis, ko A. Ādlerš nosauca par **pārākuma kompleksu**. Tas izpaužas kā tieksme pārspīlēt savas fiziskās, intelektuālās un sociālās spējas. Piemēram, mākslas jomā erudīts cilvēks ar šādu kompleksu pie katras mazākās izdevības demonstrēs apkārtējiem savu erudīciju. Šāds cilvēks parasti ir lielīgs, augstprātīgs, egocentrisks. Bieži vien šādi cilvēki jūtas labi tikai tad, kad spējīgi pazemot citu (Adler, 1956).

**Personības motivācija.** A. Ādlera teorijas attīstības gaitā zinātnieka uzskati par cilvēka rīcības motīviem mainījās – sākotnēji tika izvirzīta koncepcija par agresivitātes tieksmēm kā galveno cilvēka rīcības motīvu, vēlāk agresijas koncepciju nomainīja ideja par tieksmi pēc varas iegūšanas. Pēdējos savas dzīves gados A. Ādlerš secināja, ka galvenais cilvēka rīcības motīvs ir tieksme pēc pārākuma pār citiem.



11. attēls. Personības motivācijas pamats

Zinātnieks uzskatīja, ka tieksme pēc pārākuma (sasniegt pēc iespējas vairāk no potenciāli iespējamā) ir iedzimta un no šīs tieksmes atbrīvoties nav iespējams. Tā ir jāaudzina un jāattīsta bērnā, ja vecāki grib pilnīgi realizēt bērna potenciālu. Tieksme pēc pārākuma sāk izpausties un attīstīties ap 5 gadu vecumu, kad katram cilvēkam veidojas savs dzīves mērķis (individuālais pārākuma sasniegšanas veids, kurš šajā vecumā vēl nav apzināts). Vēlāk tā kļūst par cilvēka apzinātas motivācijas avotu (Adler, 1956).

Tieksme uz pārākumu ir universāla – tā raksturīga pilnīgi visiem gan normālā, gan patoloģiskā variantā. Pārākuma sasniegšana saistīta ar lielu enerģijas patēriņu – rezultātā indivīda sasprindzinājuma līmenis nevis tiek reducēts, bet pieaug.

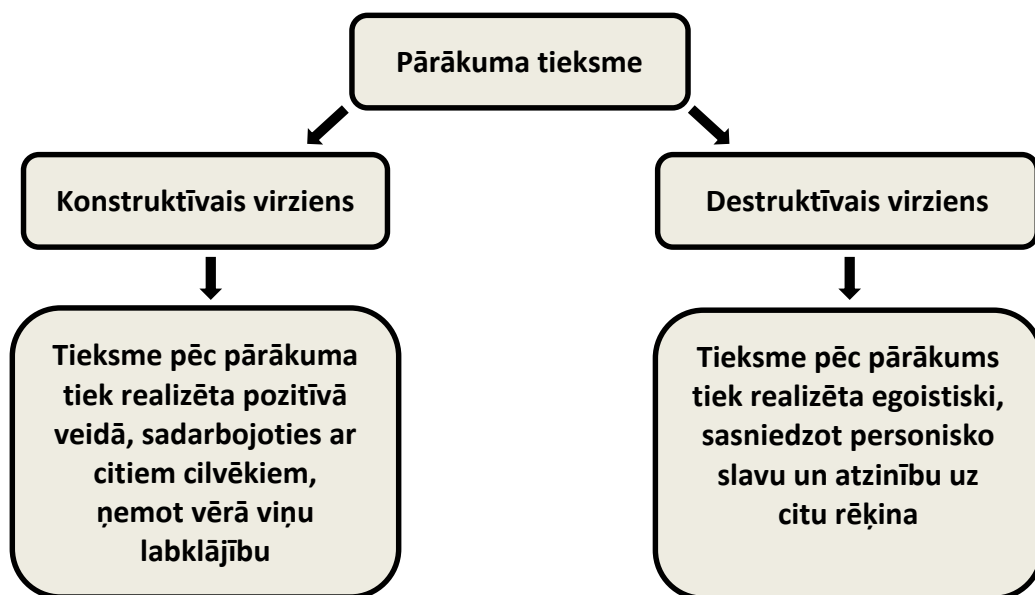
Tieksme pēc pārākuma izpaužas gan indivīda, gan visas sabiedrības līmenī: cilvēki cenšas būt pilnīgi ne tikai kā indivīdi, bet cenšas paaugstināt arī pašas sabiedrības kultūru.

Analizējot A. Ādlera **dzīves stila koncepciju**, amerikāņu pētnieks L. Previns uzskata, ka katra indivīda neatkarotājamo dzīves kopainu nosaka viņa individuālais dzīves stils. Dzīves stils ir cilvēka uzvedības aktivitātes komplekss, kas vērsts uz nepilnvērtības pārvarēšanu (Previn, 2013).

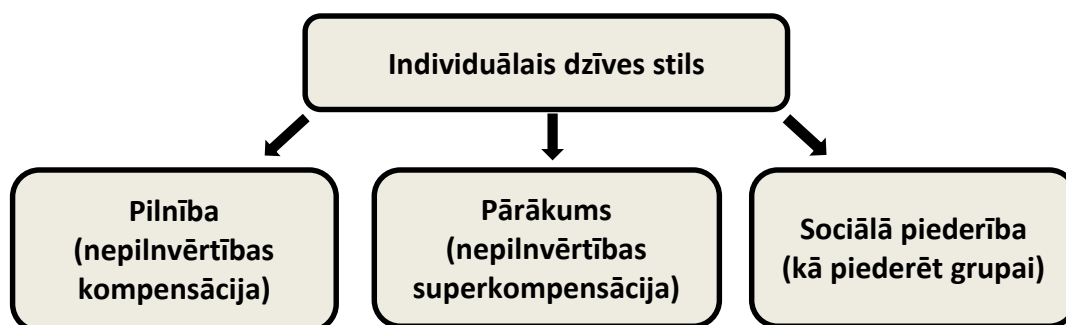
Dzīves stils nostiprinās 4–5 gadu vecumā, un vēlāk to nav iespējams būtiski izmainīt. Attīstoties cilvēki tikai pilnveido un atrod jaunas iespējas sava individuālā dzīves stila izpaušanā (Previn, 2013).

Dzīves stils nosaka, kādiem apkārtējās dzīves aspektiem cilvēks pievērš lielāku uzmanību, bet kādus ignorē. Piemēram, cilvēks, kurš cenšas panākt pārākumu ar savām intelektuālajām spējām, individuālais dzīves stils būs saistīts ar sēdošu dzīvesveidu un intelektuālu darbību.





12. attēls. Pārākuma tieksmes veidi



13. attēls. Individuālā dzīves stila struktūra

Tādējādi individuālais dzīves stils nosaka visus cilvēka uzvedības aspektus.

Cilvēku orientāciju attiecībā pret apkārtējo pasauli arī nosaka individuālais dzīves stils. Katrs cilvēks savā dzīvē neizbēgami sastopas ar trim pamatproblēmām: darbu, draudzību, mīlestību. A. Ādleris izdalīja 4 apkopojošus personību tipus atbilstoši tam, kā cilvēki risina minētās dzīves pamatproblēmas (Adler, 1956).

**Vadītāja tips.** Pašpārliecināts, enerģisks, aktīvs (aktivitāte pamatā vērsta uz savu vajadzību apmierināšanu). Zema sociālā interese. Maz rūpējas par citiem. Pārākuma par apkārtējiem nostādne. Dzīves pamatproblēmas risina naidīgā, antisociālā veidā.

**Nemošais tips.** „Parazītiska” attieksme pret apkārtējo pasauli, savas vajadzības apmierina uz citu rēķina. Nav sociālās intereses. Rūpējas par to, lai pēc iespējas vairāk varētu saņemt no citiem. Tā kā šiem cilvēkiem ir zems aktivitātes līmenis, tad tie nesagādā apkārtējiem lielas ciešanas.

**Izvairīgais tips.** Zema sociālā interese un aktivitāte. Vairāk baidās no neveiksmēm, nekā tiecas pēc panākumiem. Viņu dzīve raksturojas ar sociāli bezjēdzīgu uzvedību un izvairīšanos risināt dzīves uzdevumus. Cenšas izvairīties no visām dzīves problēmām.

**Sociāli derīgais tips.** Augsta sociālā interese un aktivitāte. Sociālās ieinteresētības dēļ šāds cilvēks rūpējas par citiem, ir ieinteresēts saskarsmē ar cilvēkiem. Dominē apziņa, ka galvenos dzīves jautājumus – darbu, laulību, draudzību – iespējams atrisināt tikai sadarbībā ar citiem, veicot ieguldījumu citu cilvēku labklājībā.

**Sociālās intereses koncepcija** atspoguļo A. Ādlera pārlicību par to, ka cilvēks ir izteikti sociāla būtne, un tā dziļāka izpratne iespējama tikai izpētot cilvēku attiecībās ar citiem cilvēkiem un sabiedrības sociāli kulturālo kontekstu.

Cilvēkus lielā mērā motivē iedzimtais sociālais instinkts, kas piespiež cilvēkus atteikties no egoistiskiem mērķiem sabiedrības mērķu labā – tādējādi sociālās intereses attīstības priekšnoteikumi ir iedzimti.

Ikvienam cilvēkam ir apveltīts ar sociālo interesi lielākā vai mazākā mērā, tādēļ tas pēc savas dabas ir sociāla būtne, nevis par tādu kļūst ieraduma veidošanās rezultātā. Tomēr, līdzīgi kā citas iedzimtās tendences, sociālā interese ir jāattīsta atbilstoša treniņa un vadības rezultātā.

Sociālās intereses izteiktības pakāpe, pēc A. Ādlera domām, ir kritērijs, pēc kura var spriest par cilvēka psihisko veselību (skat. 14. attēlu). Veseli un normāli cilvēki patiesi rūpējas par citiem, viņu tieksme pēc pārākuma ir sociāli pozitīva un ietver sevī rūpes par visu cilvēku labklājību. Viņi ir pārliecināti, ka personīgā dzīve ir absolūti vērtīga tikai tad, kad tā ir veltīta arī saviem līdzcilvēkiem un tiem cilvēkiem, kas dzims nākotnē.

Cilvēkiem ar zemu adaptācijas līmeni sociālā interese ir izteikta vāji. Viņi ir egocentriski un cīnās par personīgo pārākumu, viņiem nav sociālo mērķu. Katrs no viņiem dzīvo dzīvi, kurai ir tikai personīgā nozīme, viņi ir savu interešu pārņēmti un nodarbojas ar pašaisardzību (*Adler, 1956*).

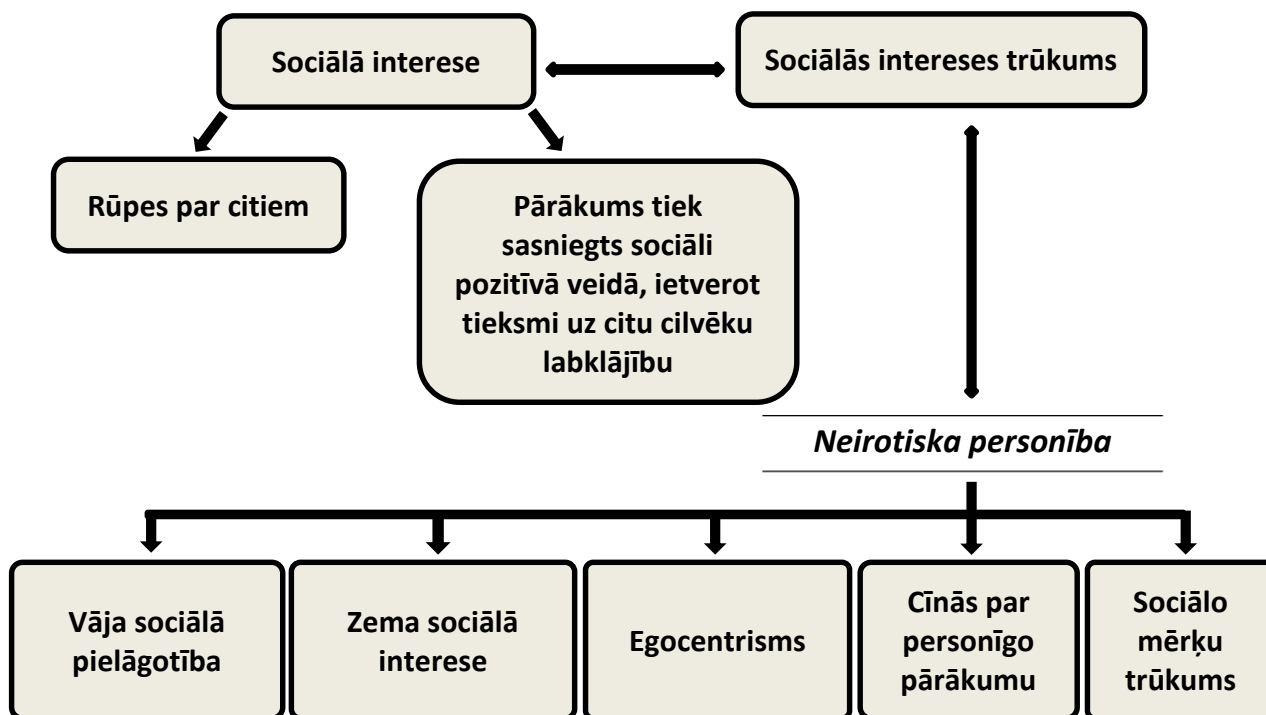
Sociālā interese veidojas sākotnēji bērna un mātes attiecību rezultātā, vēlāk tās attīstību nosaka arī pārējie ģimenes locekļi.

Mātes uzdevums ir audzināt bērnam sadarbības izjūtu, tieksmi veidot savstarpējās saiknes un biedriskas attiecības ar cilvēkiem. Ideālā gadījumā māte var realizēt šo uzdevumu caur patiesu mīlestību uz savu bērnu. Šī mīlestība nedrīkst būt egoistiska – bērnam jāredz, ka māte mīl arī savu vīru un citus bērnus. Tieši šis apstāklis veicina apziņu bērnam, ka pasaulē eksistē arī citi nozīmīgi cilvēki un jāņem vērā arī viņu intereses.

Daudzas nostādnes, kas veidojas mātes un bērna attiecību rezultātā var apspiest sociālās intereses veidošanos bērnam. Ja māte ir koncentrējusies tikai savu bērnu audzināšanai un aizmirst par attiecībām ar vīru, bērns neiemācās pārnest sociālo interesi uz citiem cilvēkiem. Ja māte koncentrējas vairāk uz attiecībām ar savu vīru, aizmirstot bērnus, tad bērni jutīsies negribēti, pievilti, un viņu sociālā interese netiks attīstīta.

Tēva ietekmi A. Ādlers uzskatīja par otro svarīgāko sociālās intereses attīstību ietekmējošo faktoru. Tēvam jāveido pozitīva attieksme pret savu sievu, darbu un sabiedrību. Viņa sociālajai interesei jāizpaužas attiecībās ar bērniem. Ideāls tēvs ir tāds, kurš attiecas pret saviem bērniem kā pret līdzīgiem un aktīvi piedalās viņu audzināšanā kopā ar sievu. Tēvam jāizvairās no 2 kļūdām:

emocionālās norobežošanās un autoritārisma. Autoritāru vecāku bērni iemācās cīnīties par varu un personisko pārkumu.



14. attēls. Sociālā interese kā psihiskās veselības nosacījums

Kā trešo sociālās intereses attīstību ietekmējošu faktoru A. Ādlers uzsver attiecības mātes un tēva starpā. Neveiksmīgu laulību gadījumā bērniem ir maz izredžu sociālās intereses attīstībā. Ja sieva neizrāda emocionālu atbalstu vīram, tad viņas pārlieku lielās rūpes par bērniem slāpē viņos šīs intereses attīstību. Ja vīrs atklāti kritizē savu sievu, tad abi vecāki zaudē cieņu bērnu acīs. Ja starp vīru un sievu ir izteiktas nesaskaņas, tad bērni veido savienību ar kādu no vecākiem (Adler, 1956).

**Dzimšanas kārtība.** Īpašu uzmanību A. Ādlers pievērš bērna dzimšanas kārtībai, jo arī tā nosaka bērna turpmākās dzīves stilu. Neskatoties uz to, ka bērniem ir vieni un tie paši vecāki un tie aug apmēram vienādos apstākļos, tiem tomēr neveidojas identiska sociālā vide.

Bērna pozīcija ģimenē, vecāku ieviržu un vērtību ietekme mainās, piedzimstot nākamajam bērnam, un spēcīgi ietekmē bērna dzīves stila veidošanos.

**Vecākais bērns (pirmdzimtais).** Kamēr bērns ģimenē ir vienīgais, viņa pozīcija ir apskaužama. Vecāki pilnībā nododas viņam, pirmdzimtais saņem nedalītu mīlestību un rūpes.

Situācija mainās, piedzimstot otrajam bērnam, un A. Ādlers to salīdzina ar „troni zaudējuša monarha” situāciju. Vecākais bērns zaudē savas privilēģijas. Viņš cīnās ar jaunāko brāli vai māsu par vecāku mīlestību un uzmanību. Tomēr zaudētais nav atgriežams, un ar laiku bērns saprot, ka vecāki ir pārāk aizņemti, pārāk noguruši vai vienaldzīgi, lai pievērstu uzmanību viņa prasībām. Turklāt vecāki bieži vien bērnu par uzmācīgo uzvedību soda. Pakāpeniski bērns pieradina sevi pie izolācijas un mācās izdzīvot bez citu pieķeršanās un atzišanas.

Pēc A. Ādlera domām, visvecākais bērns ģimenē ir konservatīvs, tiecas pēc varas un līdera pozīcijas. Tāpēc bieži vien viņš ir ģimenes vērtību, nostādņu un morālo standartu glabātājs (*Adler, 1956*).

**Vienīgais bērns.** A. Ādlers uzskata, ka vienīgā bērna pozīcijas ir unikālas. Viņam nav jākonkurē ar citiem brāļiem un māsām. Toties vienīgie bērni ir ļoti jūtīgi pret mātes rūpēm un bieži vien konkurē ar tēvu par nedalītu mātes mīlestību. Vienīgie bērni pārāk ilgi un daudz tiek pakļauti mātes kontrolei un tāpēc tādu pašu aizsardzību un rūpes gaida no citiem. Par šī dzīves stila īpatnību kļūst atkarība no citiem cilvēkiem un egocentrisms. Tāds bērns visas savas bērnības laikā atrodas ģimenes uzmanības centrā. Tāpēc turpmākajā dzīvē pēkšņi atklāj, ka nav uzmanības centrā. Vienīgais bērns nekad ne ar vienu nedalīja savu centrālo stāvokli, necīnījās par šo pozīciju ar brāļiem un māsām. Rezultātā viņam bieži rodas grūtības attiecību nodibināšanā ar vienaudžiem (*Adler, 1956*).

**Otrais (vidējais) bērns.** Otrajam bērnam jau sākotnēji attīstības tempu nosaka vecākais brālis vai māsa. Situācija to stimulē konkurēt ar vecāko bērnu. Tāpēc bieži vien viņa attīstības temps ir augstāks nekā vecākajam bērnam. Piemēram, otrais bērns var sākt ātrāk nekā pirmais runāt un staigāt. Rezultātā otrais bērns izaug godkārīgs un konkurējošs. Viņa dzīves stilu nosaka pastāvīga tieksme pierādīt, ka viņš ir pārāks par vecāko brāli vai māsu.

Tādējādi otrajam bērnam raksturīga orientācija uz panākumiem. Izcīnot pārākumu, viņš izmanto visus iespējamus paņēmienus. A. Ādlers uzskatīja, ka vidējais bērns bieži vien izvirza nesasniedzami augstus mērķus, kas palielina iespējamo neveiksmju varbūtību.

**Jaunākais (pēdējais) bērns.** Šī bērna pozīcija ģimenē unikāla daudzējādā ziņā. Pirmkārt, viņš nepārdzīvo troni zaudējušā monarha šoku. Ģimenē „maziņo” vai „luteklīti” aprūpē un mīl ne tikai vecāki, bet arī brāļi un māsas, kā tas bieži vien gadās lielās ģimenēs. Otrkārt, ja vecākiem ir ierobežoti līdzekļi, tad jaunākajam bērnam nav nekā sava, viņam nākas lietot citu ģimenes locekļu mantas. Treškārt, vecākie bērni nosaka toni bērnu grupā, tiem ir lielākas privilēģijas nekā jaunākajam bērnam. Tāpēc jaunākais bērns var justies nepilnvērtīgs, atkarīgs. Tomēr jaunākajam bērnam ir viena priekšrocība – viņš ir augsti motivēts pārspēt vecākos bērnus. Rezultātā bieži vien viņš kļūst ātrākais peldētājs, labākais muzikants, godkārīgākais students. A. Ādlers jaunākajā bērņā saskatīja cīnītāja un, iespējams, topošā revolucionāra garu (*Adler, 1956*).

**Fiktīvais finālisms** atspoguļo A. Ādlera ideju par to, ka indivīda uzvedība ir pakļauta viņa paša izvirzītajiem nākotnes mērķiem. Cilvēka galvenie mērķi nav nekas vairāk kā fikcijas (iedomātas kategorijas), kuru atbilstību realitātei nav iespējams pārbaudīt un apstiprināt. Piemēram, daži cilvēki veido savu dzīvi saskaņā ar kredo – „saspringts darbs un neliela veiksmē palīdz sasniegt visu”, tomēr tā ir pilnīga fikcija, jo ļoti liels cilvēku daudzums ļoti saspringti strādā, bet nesaņem par savu darbu to, ko ir pelnījuši. Milzīgs cilvēku daudzums tic, ka Dievs atlīdzinās viņiem par godīgu dzīvi pēc nāves. Tomēr pašu ticību Dievam un aizkapa dzīves eksistenci nav iespējams empīriski vai loģiski pierādīt.

Pētot cilvēka motivācijas problēmu, angļu pētnieki B.Hērgenhans un H.Metjū uzskata, ka fiktīvie mērķi var būt kā ļoti derīgi, palīdzot efektīvi risināt dzīves problēmas, tā arī bīstami personībai. Piemēram, ārsts dzīvo ar fiktīvu mērķi – būt par labāko ārstu, taču šo mērķi viņš nekad

nesasniegs, toties notiks šī cilvēka būtiska profesionālā pilnveidošanās (*Hergenhahn, Matthew, 2011*).

Individuālpshilgijas pamatnostādnes par cilvēka dabu apkopotas 5. tabulā.

5. tabula

#### A. Ādlera pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Katra indivīda personība ir viņa paša radošas darbības rezultāts. Indivīda pilnīgās brīvības ideju ierobežo tikai tas, ka individuālo dzīves stilu daļēji ietekmē fiktīvais dzīves mērķis, kura pamati veidojas agrās bērnības pieredzes rezultātā. Tomēr arī fiktīvais dzīves mērķis nav objektīvo faktoru produkts
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Cilvēka radošais spēks ļauj viņam pašam apzināti formulēt savus mērķus, pieņemt lēmumus, veidot dzīves plānus. Tomēr A. Ādlers atzīst arī zināmu cilvēka iracionalitāti, jo fiktīvie dzīves mērķi vairumā gadījumu ir neapzināti, vai ir neapzināta to patiesā nozīme šī cilvēka dzīvē. Liela daļa no tā, pēc kā cilvēki tiecas, neskatoties uz savu centienu realizācijas apzinātību, paliek lielā mērā neapzināta. Tomēr cilvēks ir vairāk racionāla būtne
<i>Holisms – Elementālisms</i>	Cilvēks ir nedalāma, pastāvīga būtne. Pilnīgs holisms
<i>Konstitucionālisms – Invairementālisms</i>	Iedzimtība (sociālās intereses veidošanās, tieksme uz pārkumu, kāda orgāna darbības nepilnvērtība ir iedzimti) un apkārtējā vide ir faktori, kas ietekmē personības attīstību, tomēr radošais „Es” daudzkārt pārsniedz šo spēku darbību. Vides un iedzimtības loma personības attīstībā tiek vērtēta kā līdzvērtīga
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Cilvēka personība ir nemainīga: tās attīstībā izšķirošie ir pirmie 5 gadi, kad izveidojas personības pamati, un vēlākie gadi būtiski neietekmē izveidojušos personības struktūru
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Katrs cilvēks uztver savas dzīves notikumus saskaņā ar subjektīvo percepcijas shēmu: katrs cilvēks subjektīvi vērtē savas piedzimšanas kārtības faktu, sociālās intereses veidošanos ietekmē tas, kā bērns izskaidro sev mātes uzvedību, dzīves stils pilnībā balstās uz indivīda nelokāmu sekošanu saviem subjektīvajiem fiktīvajiem mērķiem
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Uzvedības cēloņi vienmēr atrodas indivīda iekšienē. A.Ādlers postulē tikai vienu proaktīvu, dinamisku spēku, kas ir cilvēka aktivitātes pamatā – dzīves pilnības meklējumus
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Tieksmē uz pārkumu cilvēki nekad nesamazina sasprindzinājumu, bet ģenerē to, lai turpinātu cīņu par saviem fiktīvajiem mērķiem (pilnīga heterostāzes atzīšana)
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	A. Ādlers bija pārliecināts par cilvēka dabas neizzināmību

## Individuālpsiholoģija mūsdienās

- A. Ādlera atziņas tika izmantotas psihosomatiskās medicīnas veidošanā.
- Individuālpsiholoģijas pētījumi ir pamatā daudzām bērnu audzināšanai veltītajām rokasgrāmatām.
- Dzīves stilu teorija tiek izmantota mūsdienu pedagoģiskajā psiholoģijā.
- Eiropā un Amerikā darbojas A. Ādlera ģimenes un izglītības centri.
- Ir izdotas vairākas individuālpsiholoģijas mācību grāmatas.
- A. Ādlera idejas iedvesmoja tādus vadošos psihologus kā A. Maslovs, K. Rodžers, R. Meijs.

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Izanalizējiet individuālpsiholoģijas pamattēzes. Kādēļ A. Ādlers netiek uzskatīts par Z. Freida ideju tiešu turpinātāju?
2. Vai Jūs piekrītat apgalvojumam, ka nepilnvērtības izjūta ir personības attīstības virzītājspēks?
3. Vai Jūs varētu nosaukt dažus pašreizējos sasniegumus, kuru avots ir Jūsu nepilnvērtības izjūtas pārdzīvojumi bērnībā?
4. Kāds varētu būt Jūsu individuālā dzīves stila raksturs?
5. Kritiski izvērtējiet A. Ādlera pārākuma sasniegšanas koncepciju. Vai Jūs tiecaties sasniegt pārākumu pār citiem noteiktās savas dzīves sfērās?
6. Izvērtējiet A. Ādlera atziņu par to, ka sociālā interese ir psihiskās veselības pamats. Kā Jūs novērtētu savu sociālo interesi? Kādas ir tās izpausmes?
7. Vai Jūs piekrītat A. Ādlera koncepcijai par dzimšanas kārtības ietekmi uz personības attīstību? Vai dzimšanas kārtība ir ietekmējusi Jūsu personības attīstību?
8. Veiciet A. Ādlera teorijas vērtējumu pēc skalas „Brīvība - Determinisms”

## Analītiskā personības teorija

Pamatlicējs – šveiciešu psihiatrs **Kārlis Gustavs Jungs** (1861–1961).

Svarīgākie darbi: „Psihes struktūra un dinamika”, „Arhetipi un kolektīvā bezapziņa”, „Bezapziņas psiholoģija”, „Psiholoģija un reliģija”, „Psiholoģiskie tipi”, „Psiholoģija un alķīmija”.

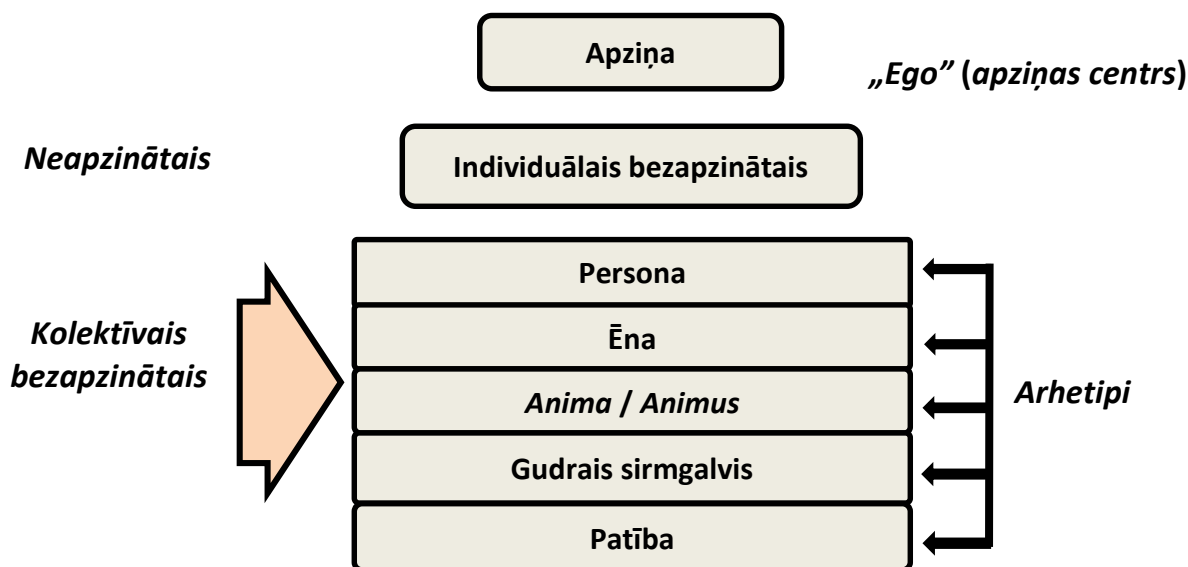
Sākotnēji K. Junga zinātniskie uzskati veidojās Z. Freida psihoanalītiskās teorijas ietekmē, kad 1900. gadā K. Jungs izlasīja Z. Freida darbu „Sapņu tulkošana”. Sākot ar 1906. gadu, starp zinātniekiem sākās cieša sadarbība, līdz 1910. gadā K. Jungs kļuva par Starptautiskās psihoanalītiskās asociācijas prezidentu. Tomēr 1914. gadā K. Jungs atstāja psihoanalītiskās asociācijas prezidenta posteni. Pakāpeniski zinātnieks sāka veidot savu psihoterapeitisko metodi, kas vēlāk ieguva nosaukumu analītiskā psiholoģija.

Amerikāņu pētnieks R. Rikmans uzskata, ka K. Junga teorija tiek definēta kā psihoanalītiskā, taču no klasiskās psihoanalīzes to atšķir 2 būtiski aspekti:

- 1) cilvēka uzvedību nosaka ne tikai kauzālais (individuālās attīstības īpatnības, rasu īpatnības), bet arī teleoloģiskais (cilvēka mērķi un tieksmes) aspekts – cilvēka uzvedību nosaka gan viņa pagātne, gan arī nākotne;

- 2) K. Junga teorijā īpaši liela uzmanība tiek pievērsta rasu īpatnībām, jo cilvēki kā būtnes ir izveidojušies neskaitāmu iepriekšējo paaudžu attīstības rezultātā un akumulējuši sevī visas cilvēces attīstības pieredzi. Personības pamati ir arhaiski, primitīvi, bezapzināti un, iespējams, universāli. Tātad eksistē rasu īpatnību determinēta kolektīva personība, kura atspoguļojas katrā cilvēkā (*Ryckman, 2008*).

**Personības struktūra.** Personība vai dvēsele (tādu terminu lieto K. Jungs) sastāv no vairākām diferencētām, bet savstarpēji saistītām sistēmām: „Ego”, personiskā bezapziņa un tās kompleksi, kolektīvā bezapziņa un tās arhetipi (persona, *anima* un *animus*, ēna). Turklāt šīm savstarpēji saistītām sistēmām eksistē nostādnes (ekstraversija un introversija) un personības funkcijas (domāšana, jūtas, sajūtas, intuīcija). Personības centru veido patība (*Jung, 1969*).



15. attēls. Personības struktūra K. Junga analītiskās psiholoģijas traktējumā

„Ego” ir apzinātais prāts. Prāta saturu veido apzinātās percepcijas, atmiņas, domas un jūtas. Tas atbild par identitātes un nepārtrauktības izjūtu un kalpo par apziņas centru.

**Individuālais bezapzinātais.** Personības struktūra, kas robežojas ar „Ego”. Tas sastāv no aizmirstiem, no apziņas izspiestiem, ignorētiem vai pārāk vājiem, lai nonāktu apziņā, pārdzīvojumiem. K.Junga personiskais bezapzinātais ir līdzīgs Z. Freida pirmsapzinātajam. Starp šo struktūru un „Ego” pastāv abpusēja saikne.

**Kompleksi** ir organizēta jūtu, domu, percepciju, atmiņu grupa, kas eksistē personiskajā bezapzinātajā. Tiem ir savs kodols, kas pievelk vai pakārto dažādus pārdzīvojumus. Piemēram, „mātes komplekss” rodas uz pārdzīvojumu pamata, kas saistīti ar māti. Domas, jūtas, atmiņas par māti veido vienotu grupu ar savu kodolu. Jo stiprāks šis veidojums, jo vairāk pārdzīvojumu tas rada. Cilvēks, pār kuru dominē, kuru vada viņa māte, ir mātes kompleksa varā. Mātes tēls, viņas viedoklis, jūtas ir ļoti svarīgas šim cilvēkam.

„Piedošanas komplekss” bija raksturīgs Ļ. Tolstojam, „Varas komplekss” – Napoleonam. Abu šo cilvēku personības bija pakļautas minēto kompleksu kontrolei.



16. attēls. Personiskā bezapzinātā struktūra

**Kolektīvais vai transpersonālais bezapzinātais** ir viena no oriģinālākajām un visvairāk apstrīdētajām K. Junga teorijas idejām. Tā tiek traktēta kā pati stiprākā un ietekmīgākā psihs sistēma, kas patoloģijas gadījumā pārklāj „Ego” un individuālo bezapziņu.

Kolektīvais bezapzinātais ir no senčiem mantotu atmiņu glabātuve. Šī mantotā pagātne ietver sevī ne tikai visas cilvēces veidošanās vēsturi, bet arī pirmcilvēcisko dzīvnieku pieredzi. Šī psihs struktūra ir cilvēka evolucionārās attīstības rezultāts, kas rodas uz daudzu paaudžu atkārtoto pārdzīvojumu pamata.

K. Junga izvirzīja hipotēzi, ka šī struktūra ir universāla, jo visu rasu pārstāvjiem ir vienāda smadzeņu struktūra (*Jung, 1969*).

Dažādu rasu atmiņas netiek mantotas kā tādas, bet tiek mantotas iespējas atkārtoti pārdzīvot iepriekšējo paaudžu pieredzi. Tas izpaužas kā tendence reaģēt uz pasauli noteiktā veidā. Piemēram, cilvēki baidās no tumsas un čūskām, jo pirmatnējiem cilvēkiem tumsa nozīmēja briesmas un viņi bieži kļuva par čūsku upuriem. Augstākās būtnes (Dieva) ideja ļoti viegli attīstās ikvienā mūsdienu cilvēkā. Uz šo ideju balstās dažādu reliģiju rašanās, kaut gan tās saknes meklējamas mūsdienu cilvēka tālo senču pasaules skatījumā.

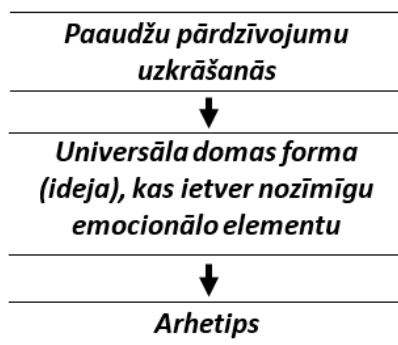
Kolektīvais bezapzinātais ir iedzimts cilvēka personības pamats. No šīs struktūras veidojas personīgas bezapzinātais un „Ego”. Tas, ko cilvēks iedomājas kā savas pieredzes rezultātu, īstenībā ir kolektīvā bezapzinātā darbības rezultāts, kas vada cilvēka uzvedību jau no pašas dzimšanas.

**Arhetipi** ir kolektīvā bezapzinātā struktūrelementi. Analizējot K. Junga arhetipu koncepciju, vairāki mūsdienu pētnieki uzskata, ka arhetips ir universāla domas forma (ideja), kura ietver sevī nozīmīgu emocionālo elementu. Šī domas forma veido tēlus, kuri atbilst notiktiem apzinātās dzīves aspektiem (*Клонингер, 2003; Фейджер, Фейдмен, 2004*). Piemēram, „Mātes arhetips” producē mātes tēlu, kas pēc tam ietekmē reālas mātes uztveres procesu un bērna attiecības ar savu māti.

Latviešu pētnieks V. Reņģe uzskata, ka arhetipi veidojas pastāvīgas noteiktu pārdzīvojumu noslāņošanās rezultātā daudzu paaudžu laikā (*Reņģe, 2004*). Neskaitāmas paaudzes novēroja saules



gaitu debesīs – tā kolektīvajā bezapziņā veidojās saules „Dievības arhetips”, kas veidoja cilvēku priekšstatus par Dievu kā tādu. „Energijas arhetips” veidojās cilvēkiem novērojot ugunsgrēkus, zemestrīces, viesuļvētras. Mūsdienās šis arhetips nosaka cilvēku sajūsmu par autosacīkstēm, zinātnieku interesi par atomenerģiju, bērnu sajūsmu par jaungada petardēm.



### 17. attēls. Arhetipu veidošanās mehānisms

Amerikāņu pētnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens uzskata, ka arhetipi kolektīvajā bezapzinātajā nav izolēti – var notikt to savstarpējā sajaukšanās (*Фейджер, Фейдмен, 2004*). Piemēram, Hitlera gadījumā, iespējams, notika „Dēmona” un „Varoņa” arhetipu sajaukšanās, kā rezultātā veidojās „Sātāniska līdera” arhetips, kas pārņēma Hitlera apziņu un izpaudās darbībā.

Arhetips var kļūt par cilvēka uzvedību noteicošā kompleksa kodolu. Tādā gadījumā arhetips var iekļūt apziņā caur asociētiem pārdzīvojumiem. Ikdienā arhetipu izpausme notiek caur sapņiem, vīzijām, rituāliem, mītiem, neirotiskiem un psihotiskiem simptomiem, mākslas darbiem, reliģiozajiem priekšstatiem (*Фейджер, Фейдмен, 2004*).

K. Jungs ar saviem līdzstrādniekiem veica milzīgu darbu noteiktu arhetipu izdalīšanā, tika identificēts ļoti liels arhetipu daudzums; daži no tiem: „Dzimšanas”, „Nāves” un „Atdzimšanas” arhetipi, „Varas” un „Burvestības” arhetipi, „Varoņa”, „Bērna”, „Dieva”, „Gudrā sirmgalvja”, „Dzīvnieka” arhetipi.

Noteikti arhetipi vēstures gaitā ir attīstījušies tik lielā mērā, ka tie ir kļuvuši par cilvēka personības atsevišķām sistēmām. Jungs izdalīja 7 šādus arhetipus: „Persona”, „Anima”, „Animus” un „Ēna” (*Jung, 1969*).

Dažu arhetipu simboliskais atainojums apkopots 6. tabulā.

6. tabula

#### Galvenie arhetipu simboli

<b><i>Arhetips</i></b>	<b><i>Simbols</i></b>
<i>Anima</i>	Sieviete, Jaunava Marija, Mona Līza
<i>Animus</i>	Vīrietis, Dons Žuāns, Jēzus Kristus
<i>Persona</i>	Maska
<i>Ēna</i>	Sātans, Hitlers, Huseins, Briesmonis
<i>Patība</i>	Mandala
<i>Gudrais sirmgalvis</i>	Pravietis
<i>Dievs</i>	Saules acs

**„Persona”** ir maska, ko cilvēks uzvelk, atbildot uz sociālās apkārtnes prasībām un tradīcijām, kā arī iekšējām arhetipu diktētajām vajadzībām. Tā ir loma, ko cilvēks spēlē sabiedrībā. „Persona” ir cilvēka publiskā personība, kas bieži vien ir pretrunā ar cilvēka īsteno personību. Tās uzdevums ir radīt noteiktu iespaidu par sevi citos cilvēkos.

Bieži vien notiek „Ego” identifikācija (saplūšana) ar „Personu”. Tādā gadījumā cilvēks atsvešinās pats no sevis un apzinās nevis savas reālās jūtas, bet lomu, kuru viņš spēlē sabiedrībā. Šāds cilvēks kļūst par sabiedrības atspulgu – tā vietā, lai būtu par autonomu cilvēcisku būtni.

„Personas” arhetips veidojās cilvēku savstarpējās sociālās mijiedarbības attīstības rezultātā, kad cilvēkam evolūcijas gaitā kļuva izdevīgi spēlēt noteiktu sociālo lomu (*Jung, 1969*).

**„Anima” un „Animus”.** Vīriešu personības femīno pusi un sieviešu personības maskulīno pusi K. Junga izskaidro ar noteiktu arhetipu esamību un darbību.

„Anima” ir vīriešu personības sievišķais arhetips. Pateicoties tam, katrā vīrietī ir noteiktas sievišķas iezīmes.

„Animus” ir sieviešu personības vīrišķais arhetips, kas piešķir katrai sievietei lielākā vai mazākā mērā noteiktas vīrišķīgas iezīmes. Tādējādi visi cilvēki gan pēc fizioloģiskajām īpatnībām, gan pēc šo arhetipu esamības ir lielākā vai mazākā mērā biseksuāli. Pateicoties šo arhetipu esamībai, iespējama arī dzimumu savstarpējā izpratne – vīrietis izjūt sievietes dabu caur savu „Animu”, bet sieviete izjūt vīrieša dabu caur „Animus”. Tomēr „Anima” un „Animus” var būt par nesapratnes un konfliktu cēloni, ja arhetipiskais tēls tiek producēts, neņemot vērā reālā partnera rakstura īpatnības. Piemēram, vīrietim ir izveidojies spēcīgs ideālās sievietes arhetipiskais tēls, kuru viņš mēģina identificēt ar reālu sievieti, neņemot vērā viņas reālās īpašības.

K. Junga uzskata, ka šos arhetipus var daļēji noteikt hromosomu un dzimumdziedzeru atšķirības, tomēr galvenā loma to veidošanās procesā ir pārdzīvojumiem, kas saistīti ar pretējo. Citiem vārdiem, vīrietis, dzīvojot ar sievieti, gadsimtu gaitā ir feminizējies, bet sieviete – maskulinizējusies.

**„Ēna”.** Šis arhetips satur sevī dzīvnieciskos instinktus, kurus cilvēki ir mantojuši no zemākajām dzīvības formām evolūcijas gaitā. „Ēna” iemieso cilvēka dabas dzīvniecisko pusi. Sociāli nosodāmas domas, jūtas un darbības saistītas ar šo arhetipu. Tās var tikt izstumtas no apziņas uz personisko bezapzināto vai slēptas aiz maskas arhetipa. Tādā veidā ēnas arhetips ir saistīts ar „Ego” aspektiem un lielu daļu no personiskā bezapzinātā.

**„Patība”** ir personības centrs, ap kuru grupējas visas pārējās sistēmas. Tā satur kopā visas personības sistēmas un piešķir tām līdzsvaru un stabilitāti. „Patība” ir mērķis, pēc kura tiecas visi cilvēki, bet sasniedz reti. Tā motivē cilvēku sasniegt savas personības veselumu, īpaši caur pievēršanos reliģijai. Pēc K. Junga domām, patiesi reliģiozi pārdzīvojumi ir ļoti tuvi patības izjūtai. Spilgtākie patības arhetipa izpausmes simboli ir Kristus un Budas tēli.

Lai attīstītos cilvēka „Patība”, nepieciešams, lai visi personības komponenti būtu pilnībā attīstījušies. „Patības” arhetipu cilvēki sāk izjust ar pusmūža krīzes sasniegšanu, kad sākas centieni pārvietot personības centru no apzinātā „Ego” uz robežu starp apzināto un bezapziņu (patību

sasniedzis cilvēks spēj sabalansēt savu kolektīvo un personisko bezapziņu un apziņu – tiek sasniegts saprātīgs kompromiss starp šīm personības struktūrām).

Noteikti **personību tipi**, pēc K. Junga uzskatiem, veidojas dominējošās personības funkcijas un nostādnes mijiedarbības rezultātā (*Jungs, 1993*).

**Nostādnes.** K. Junga izdala 2 galvenās nostādnes vai personības orientācijas veidus: ekstraversija un introversija. Ekstraversijas nostādne orientē cilvēku uz ārējo objektīvo pasauli, bet introversija – uz iekšējo subjektīvo pasauli.

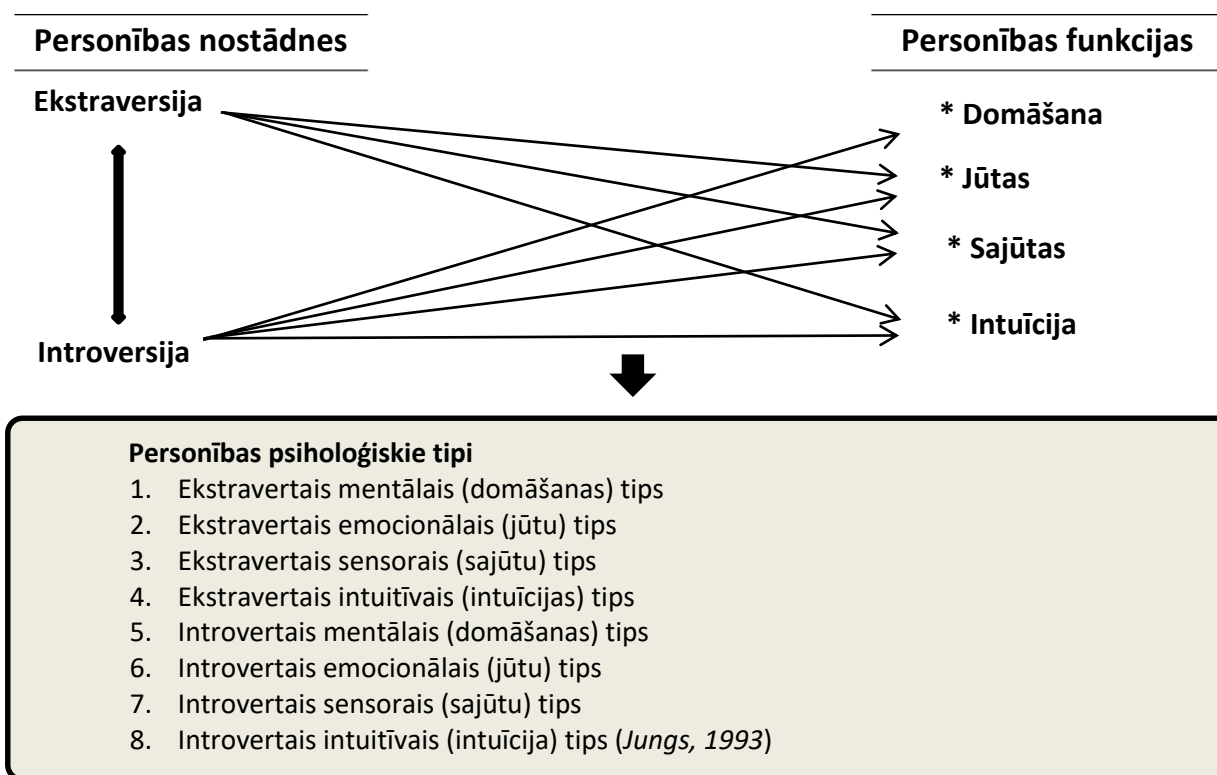
Personībā eksistē šīs abas pretējās nostādnes, tomēr viena no tām ir dominējošā un apzināta. Tajā pašā laikā otra nostādne nedominē un ir neapzināta. Ja „Ego” ir ekstraverts, tad personiskā bezapziņa ir introverta, un otrādi.

**Funkcijas.** Eksistē 4 fundamentālas psiholoģiskās funkcijas: domāšana, jūtas, sajūtas un intuīcija.

Domāšana ir intelektuāla, ar tās palīdzību cilvēki cenšas izprast pasauli un sevi.

Jūtas ir psihes vērtējošā funkcija. Tās nosaka lietu un parādību subjektīvo vērtību un indivīda pozitīvo vai negatīvo attieksmi pret tām. Pateicoties jūtām, cilvēki pārdzīvo subjektīvās baudas, sāpju, baiļu, prieka, mīlestības, dusmu izjūtas.

Sajūtas ir perceptīvā vai reālistiskā funkcija, kas sniedz cilvēkam konkrētus faktus vai pasaules reprezentācijas.



### 18. attēls. Personības psiholoģisko tipu veidošanās

Intuīcija ir uztveres process, kas balstīts uz bezapzinātiem procesiem un bezapzinātu saturu. Intuitīvs cilvēks nemeklē realitātes būtību.

Šīs 4 funkcijas mijiedarbojoties veido savdabīgu veselumu – sajūtas sniedz cilvēkam informāciju par to, kas īstenībā notiek, domāšana cenšas izprast šo informāciju, jūtas atklāj šīs informācijas nozīmīgumu, intuīcija parāda, no kurienes tas varēja rasties un uz kuriem, iespējams, dodas.

Cilvēks ir apveltīts ar visām šīm funkcijām, taču to attīstība noteiktam cilvēkam nav vienāda: parasti viena no šīm funkcijām dominē (augstākā funkcija), un kāda no trijām atlikušajām izpilda papildfunkcijas lomu, kad augstākā funkcija nevar normāli darboties. Vismazāk attīstītā funkcija (zemākā funkcija) ir izspiesta no apzinātā un atrodas bezapzinātajā, izpaužoties fantāzijās un sapņos (*Jungs, 1993*).

Analizējot **personības sistēmu mijiedarbību**, amerikāņu pētnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens uzskata, ka personību veidojošās sistēmas var mijiedarboties 3 dažādos veidos (*Фейджер, Фейдмен, 2004*).

1. Viena sistēma var kompensēt otras vājumu. Piemēram, ja cilvēka dominējošā ekstravertā nostādne noteiktu iemeslu dēļ tiek nomākta, tad zemākā pakļautā introvertā nostādne kļūs par dominējošo: intensīvas ekstravertās uzvedības periodi mīsies ar introvertās uzvedības periodiem.

Cilvēks, kura apziņā dominē domāšana, bezapziņā būs intuitīvs.

Vīrieša „Ego” ir maskulīns, bezapzinātā „Anima” – femīna, savukārt sievietes apzinātais „Ego” ir femīns, bet bezapzinātais „Animus” – maskulīns.

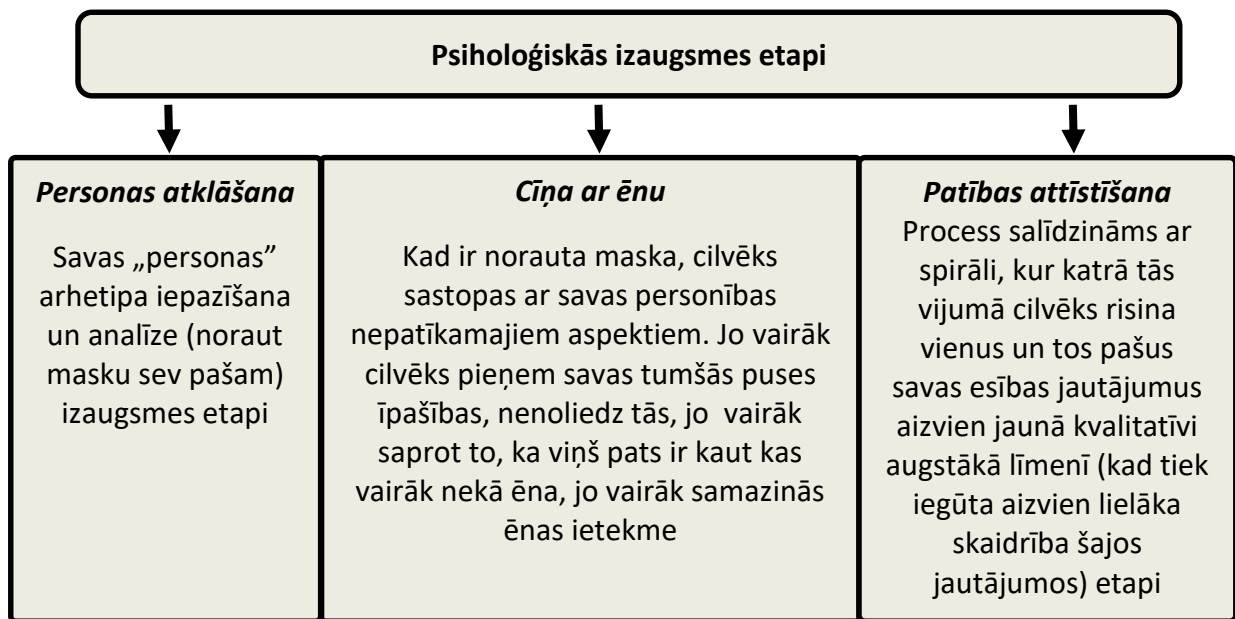
2. Viena sistēma var būt opozīcijā otrai. Piemēram, opozīcija ir vērojama starp daudzām personības struktūrām: „Ego” un „Ēnu”, „Ego” un personisko bezapzināto, „Personu” un „Animu” vai „Animus”, „Personu” un kolektīvo bezapzināto.

Cilvēka „Ego” līdzīgi tenisa bumbiņai „mētājas” starp sabiedrības prasībām un kolektīvā bezapzinātā iekšējām vēlmēm. Šīs cīņas rezultātā attīstās „Persona” vai „Maska”.

3. Divas vai vairākas sistēmas var apvienoties. Personības polārie elementi var ne tikai cīnīties viens ar otru, bet arī savstarpēji pievilkties. Šo procesu var salīdzināt ar vīra un sievas situāciju – starp viņiem ir konflikti, bet viņus vieno tieši tas, kā dēļ viņi strīdas. Personības pretējo sistēmu sintēze noslēdzas ar personības stabilizāciju un integrāciju. Šīs integrētās personības centrs ir „Patība”.

Analizējot **personības izaugsmi**, angļu pētnieki B. Hērgenhans un H. Metjū, uzsver, ka katru personību raksturo individuācijas (pašattīstības) tendence – pakāpeniska pretrunīgo personības elementu „samierināšana” un apvienošana vienotā veselumā. Apziņas un bezapzinātā tuvināšana un apvienošana, kas ietver sevī pašizziņu un jaunas pieredzes integrāciju. Tiek attīstīti un realizēti visi personības elementi. Pašattīstība ir radošs process, kas notiek visu dzīvi un sekmē dzīves ilguma pagarināšanos.

Izaugsmes rezultātā „Patības” arhetips kļūst par personības centru, kurš līdzsvaro daudzās pretrunīgās personības iezīmes, apvieno tās vienotā veselā. Tā rezultātā tiek panākta pilnīga sevis, sava potenciāla realizācija (*Hergenhahn, Matthew, 2011*).



19. attēls. Personības izaugsmes process

#### K. Junga teorija mūsdienās

- K. Junga Institūts Cīrihē gatavo praktiskos analītiķus no visas pasaules.
- Vairākās ASV lielpilsētās sekmīgi darbojas K. Junga institūti.
- „Myers – Briggs Type Indicator”, kas balstīts uz K. Junga personību tipoloģiju, ir viens no pašlaik populārākajiem psiholoģiskajiem testiem pasaulē.
- Balstoties uz K. Junga personību tipoloģiju, izveidota moderna sociālās psiholoģijas apakšnozare – socionika, kuru izmanto dažādu organizāciju darba optimizācijai (darba ražīgums lielā mērā atkarīgs no cilvēku psiholoģiskās savienojamības).
- K. Junga arhetipu teorijas atziņas plaši izmanto reklāmā, politikā, mūzikā.
- Etnopsiholoģijā ir veikta pasaules tautu tipoloģizācija saskaņā ar K. Junga personības tipu teoriju.

#### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Kādas ir būtiskākās K. Junga un Z. Freida teoriju atšķirības?
2. Iznalizējiet personiskā un kolektīvā bezapzinātā atšķirības.
3. Vai Jūs piekrītat K. Junga apgalvojumam par kolektīvā bezapzinātā eksistenci?
4. Aprakstiet K. Junga arhetipu koncepciju. Kādu arhetipu zinātnieks saistīja ar personības briedumu un pašrealizāciju?
5. Iznalizējiet savas dzīves galvenos arhetipiskos tēlus un tēmas. Kādā veidā šie tēli ietekmē Jūs un Jūsu tuviniekus?
6. Kā Jūs varētu aprakstīt savu personīgo „Ēnas” arhetipu?
7. Kādas ir Jūsu „Maskas” īpašības?
8. Kādas galvenās personības psiholoģiskās funkcijas definē K. Jungs? Kāda funkcija ir dominējošā Jūsu personībā?
9. Kādas ir introversijas un ekstraversijas īpašību priekšrocības un trūkumi?

10. Salīdziniet K. Junga un A. Ādlera teorijas pēc šādiem parametriem: galvenais dzīves mērķis, psihopatoloģisko izpausmju cēloņi, cilvēka motivācijas daba.

## Humānistiskā psihoanalīze

Pamatlicējs – ebreju izcelsmes amerikāņu filozofs, psihiatrijas profesors **Ērihs Fromms** (1900–1980).

Ievērojamākie darbi: „No ilūziju gūsta”, „Bēgšana no brīvības”, „Cerības revolūcija”, „Marksa koncepcija par cilvēku”, „Cerības revolūcija”. „Mīlestības māksla”.

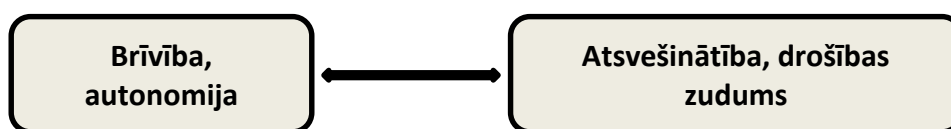
**Galvenās koncepcijas un principi.** Humānistiskā personības teorija pieskaitāma pie postfreidiskā psihodinamiskā virziena. Šī virziena teorētiķi noliedza Z. Freida ideju par to, ka cilvēka uzvedību var izskaidrot vienīgi ar bioloģiskas dabas instinktīviem motīviem. Viņi atzina, ka Z. Freidam nav izdevies pilnībā atklāt apkārtējās vides ietekmi uz personības attīstību un psihopatoloģiskām parādībām. Dažas šī virziena teorijas būtiski atšķīrās no klasiskās psihoanalīzes. Viena no šādām teorijām ir Ē. Fromma humānistiskā personības teorija.

Ē. Fromms centās paplašināt psihoanalītisko teoriju, uzsverot socioloģisko, politisko, ekonomisko, reliģisko un antropoloģisko faktoru ietekmi uz personības veidošanos (*Fromm, 1993*).

Personības interpretācija Ē. Fromma teorijā sākas ar cilvēka eksistences un tās izmaiņu analīzi, sākot ar 15. gs. līdz pat mūsdienām. Šīs vēsturiskās analīzes rezultātā zinātnieks secina, ka mūsdienu cilvēka eksistences neatņemamas sastāvdaļas ir:

- vientulība;
- izolācija;
- atsvešinātība (*Fromm, 1956*).

Tomēr katram vēsturiskajam periodam bija raksturīga arī progresīva individualitātes attīstība, cilvēkiem tiecoties pēc lielākas brīvības savu potenciālo spēju attīstībā. Šīs attīstības rezultātā cilvēki ieguva kāroto brīvību, autonomiju un izvēles iespējas, taču tika zaudēta drošības izjūta un iegūta personiskās maznozīmības izjūta. Ē. Fromms uzskatīja, ka bezdibenis starp brīvību un drošību kļūva par ārkārtīgu grūtību cēloni mūsdienu cilvēka eksistencē – cilvēki cīnās par brīvību un autonomiju, bet šī cīņa rada atsvešinātības no dabas un sabiedrības izjūtu (*Fromm, 1956*).



20. attēls. Mūsdienu cilvēces psiholoģiskā pamatpretruna

Cilvēkiem nepieciešama izvēles brīvība un spēja pašiem pārvaldīt savu dzīvi, bet viņiem tāpat nepieciešams arī justies vienotiem ar citiem cilvēkiem. Šī konflikta intensitāte un tā atrisināšanas iespējas atkarīgas no sabiedrības ekonomiskajām un politiskajām sistēmām.

**Bēgšanas no vientulības mehānismi.** Cilvēki cenšas izvairīties (bēgt) no vientulības, atsvešinātības un personiskās maznozīmības izjūtas. Ē. Fromms izdala vairākus veidus, kā cilvēki realizē šo “bēgšanu” (*Фромм, 2000*):

- **Autoritārisms** ir tendence savienot sevi ar kaut ko ārēju, lai atgūtu sava individuālā „Es” zaudēto spēku. Autoritārisms var izpausties kā mazohistiskās (attiecībās ar citiem cilvēks ir ļoti atkarīgs, bezpalīdzīgs, cenšas pakļauties citam), tā arī sadistiskās tendencēs (citu ekspluatācija, kontrolēšana, dominēšana). Vienā un tajā pašā cilvēkā var būt šīs abas tendences. Piemēram, militārajās struktūrās cilvēks labprātīgi pakļaujas augstāk stāvošo virsnieku komandām, bet tajā pašā laikā nežēlīgi pazemo un ekspluatē pakļautos kareivjus.
- **Destrukcija.** Sekojot šai tendencei, cilvēks cenšas pārvarēt nepilnvērtības izjūtu, iznīcinot vai pakļaujot sev citus. Pēc Ē. Fromma domām, pienākums, patriotisms un mīlestība ir vispārizplatīti cilvēka destruktīvo darbību racionalizācijas paņēmieni.
- **Pakļaušanās.** Cilvēks pilnīgi pakļaujas sociālajām normām, kas kļūst par galveno viņa uzvedības regulatoru. Cilvēks kļūst tāds kā visi pārējie un uzvedas tā, kā to prasa sabiedrība. Individīds pārstāj būt par sevi pašu, viņš kļūst absolūti līdzīgs citiem. Šāds cilvēks iegūst tādu personības tipu, kādu pieprasa kultūras modelis.

Ē. Fromms bija dziļi pārliecināts, ka šāds savas individualitātes zudums raksturīgs vairumam mūsdienu cilvēku. Viņiem ir tādas pašas vērtības, tādi paši modeļi, tādas pašas domas un jūtas kā vairākamam.

**Pozitīvā brīvība.** Ē. Fromms bija pārliecināts, ka cilvēki var būt autonomi un unikāli, nezaudējot vienotības ar citiem cilvēkiem un sabiedrību izjūtu. Šis brīvības veids nozīmē to, ka cilvēks jūtas kā pasaules daļa, bet tajā pašā laikā ir neatkarīgs no tās (*Fromm, 1956*).

Pozitīvo brīvību iespējams sasniegt ar spontānās aktivitātes palīdzību. Spontāno aktivitāti var novērot bērnu uzvedībā, kuri parasti rīkojas saskaņā ar savu iekšējo dabu, nevis saskaņā ar sociālajām normām un aizliegumiem.

Mīlestība un darbs ir galvenie komponenti, ar kuru palīdzību var attīstīt pozitīvo brīvību caur spontāno aktivitāti. Pateicoties mīlestībai un darbam, cilvēki atkal apvienojas ar citiem, neupurējot savas individualitātes un veseluma izjūtu (*Fromm, 1956*).

**Personības būtība un saturs.** Personības eksistence kvalitatīvi atšķiras no dzīvnieku eksistences. Dzīvnieki ir instinktīvi saistīti ar dabu, viņu uzvedību nosaka instinkti. Cilvēka eksistences īpatnība ir tāda, ka instinktu vadītas darbības vietā cilvēkam jāveic prāta darbības, lai apsvērtu savu uzvedību. Cilvēks pakāpeniski zaudē savas vienkāršās attiecības ar dabu (pasīva adaptācija), kļūdamas par dabas saimnieku, pārveidodams dabu (aktīva adaptācija). Cilvēks iegūst brīvību gan no dabas, gan atsvešinās no citiem cilvēkiem un sevis.

Ē. Fromms uzsver, ka šī cilvēka brīvība jāsaprot negatīvā nozīmē kā „Brīvība no” (brīvība no darbības instinktīvas nosacītības – tiek iznīcināta primārā instinktīvā cilvēka un dabas harmonija, no tā cieš pats cilvēks). Pozitīvā nozīmē – „brīvība priekš”.

Tā kā personība ir saistīta ar dabu, „brīvība no “ sekmē sevis kā no citiem cilvēkiem un dabas attālinātas būtnes apzināšanos. Personība sāk just vientulību, bažas, bezcerību, briesmas, savu bezspēcību un niecību (*Фромм, 1993*).

**Eksistenciālās vajadzības.** Cilvēkam ir raksturīgas unikālas eksistenciālas vajadzības, kurām nav nekā kopīga ar sociālajiem un agresīvajiem instinktiem. Ē. Fromms bija pārliecināts, ka konflikts starp tieksmi uz brīvību un tieksmi pēc drošības ir spēcīgākais cilvēka aktivitāti motivējošais spēks. Tika izdalītas piecas eksistenciālās vajadzības (*Fromm, 1956*).

1. **Vajadzība pēc sakaru nodibināšanas.** Lai pārvarētu izolētības no dabas un atsvešinātības izjūtu, cilvēkiem nepieciešama rūpētības un būt atbildīgam par kādu, kā arī piedalīties kaut kur. Produktīva mīlestība (cilvēki var dzīvot un strādāt kopā, tajā pašā laikā saglabājot savu individualitāti) raksturo cilvēka sociālā brieduma un veseluma pakāpi. Ja šī vajadzība netiek apmierināta, tad cilvēks kļūst narcistisks – aizstāv tikai savas egoistiskās intereses un nespēj uzticēties citiem.
2. **Vajadzība pēc pārvarēšanas.** Visiem cilvēkiem raksturīga vajadzība pārvarēt savu pasīvo, dzīvniecisko dabu, lai kļūtu par aktīviem, radošiem savas dzīves veidotājiem. Idejas, māksla, materiālās vērtības un bērnu audzināšana ļauj cilvēkiem kļūt pāriem par nejaušību un pasivitāti, tādā veidā sasniedzot brīvības un nozīmības izjūtu. Ja šī vajadzība netiek apmierināta, cilvēks kļūst destruktīvs.
3. **Vajadzība pēc savām saknēm.** Beidzoties bērnībai, cilvēks atsakās no drošības, ko nodrošina vecāku gādība. Vecumā cilvēks sastopas ar pašas dzīves zaudēšanas realitāti, tādēļ visā savas dzīves laikā cilvēks jūt vajadzību pēc pamata, stabilitātes, kas līdzīga izjūtai, ko radīja saikne ar māti bērnībā.
4. **Vajadzība pēc identitātes.** Cilvēkiem ir nepieciešamība pēc iekšējas sava „Es” izjūtas un identitātes. Pateicoties tai, cilvēki jūt savu atšķirību no citiem un apzinās, kas viņi ir īstenībā. Cilvēki, kuriem ir skaidra un precīza savas individualitātes apziņa, uztver sevi kā savas dzīves saimniekus. Citu personību kopēšana, konformisms kavē cilvēku sasniegt patiesas identitātes izjūtu.
5. **Vajadzība pēc savas uzskatu sistēmas un uzticības.** Personībai nepieciešams stabils un pastāvīgs pamats pasaules izskaidrošanai. Šī orientācijas sistēma ir pārliecību kopums, kas dara iespējamu realitātes apguvi, bez kuras cilvēka rīcība nebūtu mērķtiecīga. Ē. Fromms uzsvēra racionāla un objektīva skatījuma uz lietām un parādībām svarīgumu gan fiziskās, gan psihiskās veselības saglabāšanā.

Visu minēto vajadzību apmierināšana lielā mērā atkarīga no sabiedrības sociālajiem un ekonomiskajiem apstākļiem, tādējādi Ē. Fromms uzsvēra sociālā konteksta lomu personības attīstībā.

**Rakstura tipoloģija.** Ē. Fromms izdalīja piecus mūsdienu cilvēku rakstura tipus, kas rodas eksistenciālo vajadzību un sociālā konteksta mijiedarbības rezultātā. Nav „tīro” rakstura tipu – katrā cilvēkā savienojas dažādās proporcijās gan produktīvās, gan neproduktīvās rakstura iezīmes. Individīda psihiskā veselība atkarīga no šo rakstura iezīmju attiecībām (*Фромм, 1993*).



1. **Receptīvais tips.** Pārliecināts, ka visu labumu avots atrodas ārpus sevis paša. Atkarīgs un pasīvs. Nespēj neko paveikt bez palīdzības. Pārliecināts, ka dzīvē galvenais ir būt mīlētam, nevis mīlēt pašam. Raksturīgs sentimentālisms, viegla uzticēšanās citiem, dažkārt optimisms un ideālisms.
2. **Ekspluatējošais tips.** Visu dzīvē iespējams iegūt ar spēku un atjautību. Nav spējīgs uz radošumu, tādēļ jūtas, idejas, emocijas cenšas pārņemt no citiem. Raksturīga agresivitāte, augstprātība, pašpārliecinātība, egocentriskums, tieksme uz pavadināšanu. Pozitīvais: pārliecinātība par saviem spēkiem, pašcieņa.
3. **Uzkrājējtips.** Cenšas iegūt pēc iespējas vairāk materiālos labumus, varu, mīlestību. Tendēti uz pagātņi, viņus biedē viss jaunais. Raksturīga rigiditāte, aizdomīgums, ietiepība. Pozitīvais: lojalitāte, savaldība, prognozēšanas spēja.
4. **Tirgus tips.** Pārliecināts, ka personība ir prece, ko var pirkt vai izdevīgi apmainīt. Ieinteresēts saglabāt ārējo pievilcību, iepazīties ar vajadzīgiem cilvēkiem, gatavs demonstrēt jebkuru personības īpašību, kas svarīga potenciālajiem pircējiem. „Es esmu tāds, kādu jūs gribat mani redzēt” – tāda ir šo cilvēku devīze. Raksturīga bezmērķība, netaktiskums, iztukšotība. Nešķiro mērķa sasniegšanas līdzekļus. Pozitīvais: atklātība, zinātkāre, dāsnums. Šo rakstura tipu Ē. Fromms uzskatīja par mūsdienu kapitālistiskās sabiedrības produktu.
5. **Produktīvais raksturs.** Pēc Ē. Fromma domām, šis rakstura tips ir cilvēka attīstības galējais mērķis. Tas ir neatkarīgs, godīgs, mierīgs, mīlošs, radošs. Veic sociāli derīgu darbību. Šis cilvēks spējīgs produktīvi un loģiski domāt, mīlēt un strādāt. Pateicoties produktīvai domāšanai, šāda personība atbrīvojas no pašapmāna un spēj saprast savu īsteno būtību, kā arī mīlēt visu dzīvo uz Zemes (biofilija). Biofilija ietver sevī tādas īpašības kā rūpes, atbildība, cieņa un zināšanas. Ē. Fromms atzina, ka, iespējams, neviens cilvēks nav sasniedzis visas produktīvajam tipam raksturīgās īpašības (Fromm, 1993).

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Kādas zinātniskās nostādnes ir Ē. Fromma un Z. Freida teorijas atšķirību pamatā?
2. Izvērtējiet Ē. Fromma atziņu par to, ka mūsdienu cilvēks bauda brīvību un autonomiju, bet „maksā” par to ar vientulību, drošības izjūtas zudumu un atsvešinātību.
3. Kādi bēgšanas no vientulības mehānismi raksturīgi Jums?
4. IZanalizējiet savu eksistenciālo vajadzību saturu.
5. Vai Jūs piekrītat Ē. Fromma apgalvojumam, ka „tirgus tipa” raksturs izplatītākais mūsdienu sabiedrībā? Ja nepiekrītat apgalvojumam, tad kāds rakstura tips ir izplatītākais mūsdienās?
6. Kā iespējams attīstīt „produktīvā rakstura” īpašības?

## Sociokulturālā teorija

Pamatlicēja – vācu ārste, psihoanalītiķe, praktizējoša psihiatre **Karena Horneja** (1885–1952).

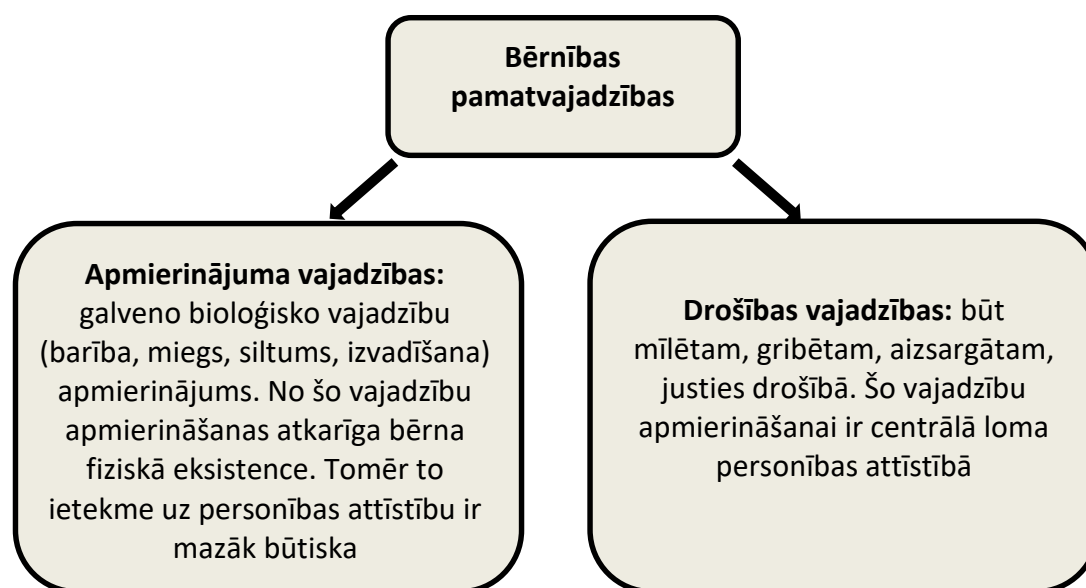
Galvenie darbi: „Sieviešu psiholoģija”, „Mūsu laika neirotiskā personība”, „Jaunie ceļi psihoanalīzē”, „Pašanalīze”, „Mūsu iekšējie konflikti”, „Neiroze un cilvēka attīstība”.

**Galvenās koncepcijas un principi.** K.Horneja veica nozīmīgu klasiskās psihoanalīzes pārskatu, kā rezultātā tika izveidota sociokulturālā personības teorija. Zinātniece apstrīdēja dažas būtiskas klasiskās psihoanalīzes atziņas (Хорну, 1993):

- noliedza „libido teorijas” attiecināšanu uz sievietes bioloģisko dabu: apstrīdēja tēzi par to, ka sievietes libido dabu nosaka skaudība pret vīrieša peni;
- noliedza cilvēka personības attīstības faktoru redukciju uz libido darbību, uzsverot sociokulturālo faktoru nozīmīgumu personības veidošanās procesā;
- personības funkcionēšanas traucējumu pamatā atrodas unikāli starppersonību attiecību stili, nevis agrīnie bērnības konflikti;
- noliedza universālu psihoseksuālu stadiju esamību un to nozīmi personības attīstībā;
- cilvēka attīstības virzītājspēks ir bērnu un vecāku sociālās attiecības, nevis libido;
- atšķirībā no Z. Freida, K. Horneja uzskatīja, ka trauksme nav cilvēka psihes nepieciešamas komponents. Zinātniece apgalvoja, ka trauksme rodas tādēļ, ka bērnam nav drošības izjūtas ģimenē. Visi faktori, kas bērna un vecāku attiecībās grauj bērna drošības izjūtu, rada bazālās trauksmes stāvokli bērnā. Bazālā trauksme ir neirožu izcelsmes pamatā.

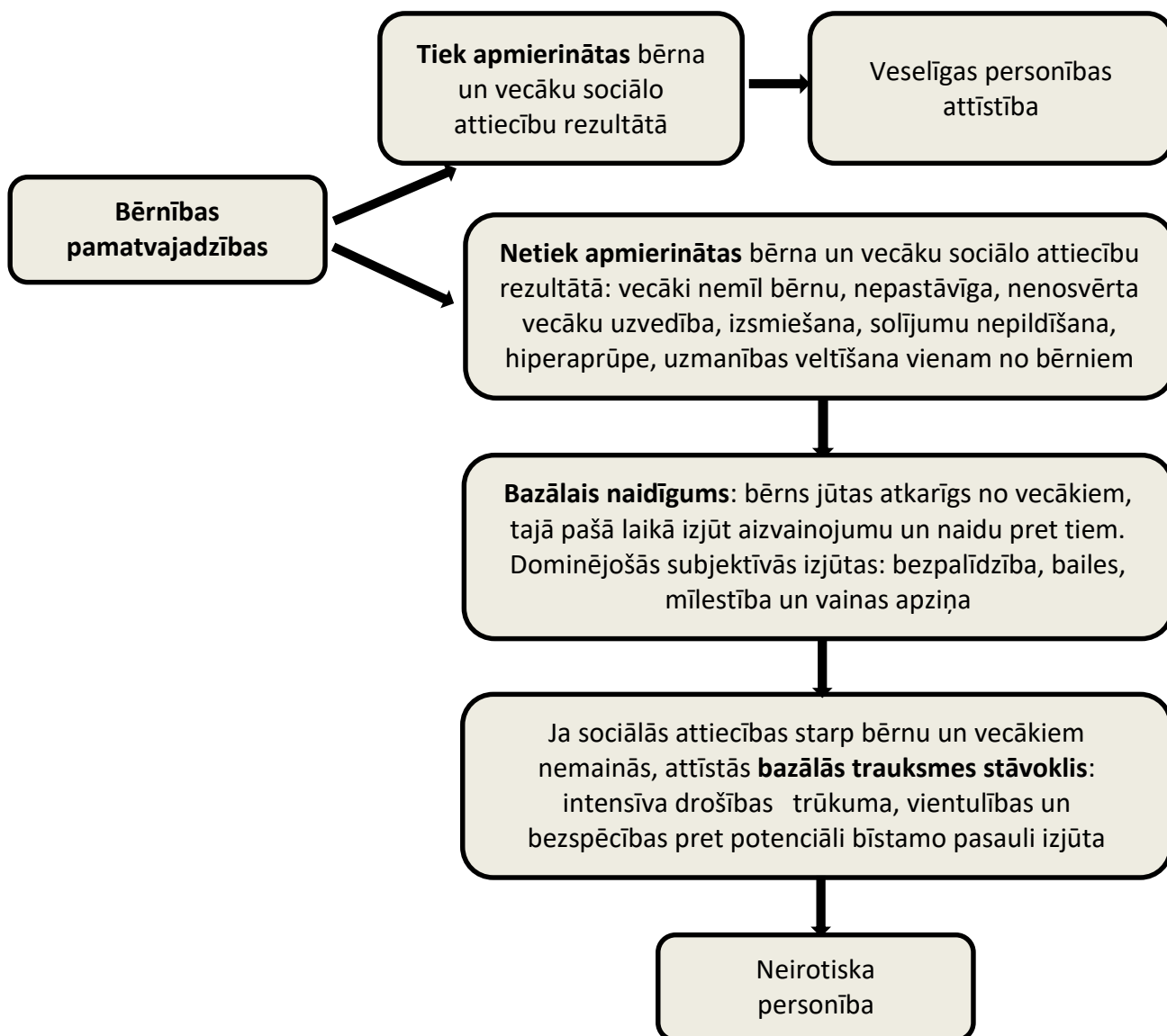
K. Hornejas teorijā netiek veidots personības struktūrmodelis, bet tiek akcentēta personības attīstības un vajadzību problemātika.

**Personības attīstība.** Bērnībai raksturīgas divas galvenās pamatvajadzības: vajadzība pēc apmierinājuma un vajadzība pēc drošības (Horney, 1950). Šo vajadzību saturs ilustrēts 21. attēlā.



21. attēls. Bērnības pamatvajadzību raksturojums

Bērna pamatvajadzību apmierināšana tiek nodrošināta ar bērna un vecāku sociālo attiecību palīdzību. Šī sociālā mijiedarbība ir galvenais faktors, kas nosaka personības attīstības specifiku (skat. 22. attēlu).



22. attēls. Veselīgas un neirotiskas personības attīstība

Tādējādi bērna drošības vajadzību apmierinājums ir veselīgas personības attīstības pamatā, bet šo vajadzību frustrācija rada bazālā naidīguma un vēlāk bazālās trauksmes stāvokļus, kuri ir pamatā neirotiskās personības attīstībai (Horney, 1950).

**Neirotiskās vajadzības.** Savā teorijā K. Horneja būtisku vietu atvēlēja personības neirotisko vajadzību problemātikai. To būtība ir šāda – lai pārvarētu drošības trūkuma, bezpalīdzības un naidīguma izjūtas, bērns spiests izmantot vairākas savdabīgas aizsargstratēģijas. K. Horneja aprakstīja 10 šādas stratēģijas, kuras nosauca par neirotiskajām vajadzībām.

Neirotiskās pamatvajadzības tika iedalītas trīs pamatkategorijās. Katra no kategorijām atspoguļo noteiktu starppersonību attiecību optimizācijas stratēģiju, kuras mērķis reducēt trauksmi un sasniegt pieņemamus dzīves apstākļus (Хорни, 1993).



### 23. attēls. Neirotikās pamatvajadzības un tām atbilstošie personību tipi

Tādējādi noteikts personības tips veidojas atkarībā no dominējošo neirotikās vajadzību eksistences cilvēkā (Хорни, 1993).

Izvērtējot K. Hornejas uzskatus par **sievietes psiholoģiju**, amerikāņu pētnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens apgalvo, ka K. Horneja uzskatāma par netiešu feminisma kustības iedvesmotāju. Zinātniece nepiekrīt gandrīz nevienam Z. Freida uzskatam par sievietes dabu (Фейджер, Фейдмен, 2002):

- noliedza uzskatu par sieviešu skaudību pret peni;
- noliedza to, ka sievietes vaino savas mātes par to, ka viņām nav vīriešu dzimumorgānu;
- tika apstrīdēta psihoanalīzes tēze par to, ka katra sieviete neapzināti vēlas dzemdēt dēlu, lai tādā veidā simboliski kļūtu par peņa īpašniecēm;

- K.Horneja nonāca pie slēdziena, ka psihoanalīzi radīja „vīriešu ģēnijs”, un gandrīz visi, kas attīstīja psihoanalīzi, bija vīrieši;
- K.Horneja neaprobežojās ar Z. Freida kritiku, bet radīja savu sievietes psiholoģijas teoriju;
- sievietes bieži jūtas nepilnvērtīgas tādēļ, ka viņu dzīve balstās uz ekonomisku, politisku un psihosociālu atkarību no vīriešiem;
- vīriešu dominante sociālajās sistēmās sievietēm liek justies atkarīgām un nekompetentām;
- daudzas sievietes cenšas maskulinizēties nevis skaudības peņa dēļ, bet tādēļ, ka sievietes grib varu un privilēģijas (maskulīnie sabiedrības atribūti). Sievietes, tāpat kā vīrieši, grib būt spēcīgas, drošas, neatkarīgas, veiksmīgas, seksuāli brīvas, grib brīvi izvēlēties sev partnerus;
- Sieviešu neirotikās vajadzības, kuras izpaužas mīlestības attiecībās ar vīriešiem, ir izskaidrojamas ar lomu kontrastu: kontrasts starp tradicionālajām sievas un mātes lomām un karjeras veidošanas un mērķu sasniegšanas lomām.

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Kādas klasiskās psihoanalīzes koncepcijas tika apstrīdētas sociokulturālajā teorijā?
2. Vai Jūs piekrītat K. Hornejas apgalvojumam, ka cilvēka attīstības virzītājspēks ir bērnu un vecāku sociālās attiecības, nevis libido?
3. Kādas vecāku uzvedības nostādnes var apdraudēt bērna drošības vajadzības?
4. Vai Jūs uzskatāt, ka vairākums mūsdienu vecāku apmierina bērna drošības vajadzības?
5. Salīdziniet K. Hornejas un Z. Freida teorijas jautājumā par bērnības notikumu ietekmi uz pieauguša cilvēka personības struktūras attīstību.
6. Iznalizējiet K. Hornejas atziņu par to, ka morāle ir šķērslis personības attīstībā un ir jāļauj izpausties spontāniem cilvēka spēkiem un vēlmēm.
7. Vai bazālā trauksme attālina cilvēku no sava īstenā „Es”?
8. Kādas neirotikās pamatvajadzības Jūs saskatāt sevī?

Humānistiskā psiholoģija ir jaunākais mūsdienu personoloģijas virziens. Saskaņā ar šī virziena zinātnieku pamatideju, cilvēks pēc savas dabas ir labs un spējīgs uz pašpilnveidošanos. Cilvēki ir augstākā pakāpē apzinātas būtnes, kuras neietekmē bezapzinātie konflikti un procesi. Humānistiskie personologi traktē cilvēkus kā savas dzīves aktīvus veidotājus ar izvēles un rīcības brīvību, kurus ierobežo tikai fiziskas vai sociālās ietekmes.

### Humānistiskā personības teorija

Pamatlicējs – ebreju izcelsmes amerikāņu humanitāro zinātņu doktors **Abrahams Maslovs** (1908–1970).

Galvenie darbi: „Esības psiholoģijas virzienā”, „Reliģija, vērtības un augstākie pārdzīvojumi”, „Motivācija un personība”, „Cilvēka dabas jaunās dimensijas”, „Zinātnes psiholoģija”.

**Humānistiskās psiholoģijas pamatprincipi.** Analizējot humānistiskā virziena vēsturisko attīstību, amerikāņu pētnieks H. Frīdmens apgalvo, ka terminu „humānistiskā psiholoģija” izvirzīja personologu grupa, kuru vadīja A. Maslovs. Šīs grupas mērķis bija radīt alternatīvu psihoanalīzei un biheaviorismam psiholoģijas virzienu. Humānistiskās psiholoģijas filozofiskā bāze sakņojas eksistenciālajā filozofijā, kuras pamatlicēji bija vairāki Eiropas domātāji : K. Jaspers (1883–1969), M. Heidegers (1889–1976), Ž.P. Sartrs (1905–1980) (*Friedman, 2008*).

**Personība kā nedalāms veselums.** A. Maslovs uzskatīja, ka psiholoģija pārāk ilgu laiku nodarbojās ar detalizētu cilvēka analīzi, atstājot novārtā cilvēka kā nedalāmas būtnes izpēti. Cilvēka organisms vienmēr funkcionē kā vienots vesels, nevis diferencētu sastāvdaļu krājums. Arī cilvēka motivācija ietekmē to kopumā, nevis atsevišķas tā organisma sastāvdaļas (*Maslow, 1987*).

**Eksperimenti ar dzīvniekiem nav pieņemami cilvēka uzvedības izpratnē.** Humānistiskās psiholoģijas piekritēji bija dziļi pārliecināti, ka pastāv būtiskas kvalitatīvas atšķirības starp dzīvniekiem un cilvēku, tādēļ dzīvnieku uzvedības modeļu pētīšanas rezultāti nav attiecināmi uz cilvēka uzvedību. Cilvēks ir kaut kas vairāk nekā vienkārši dzīvnieks, tas ir pilnīgi atšķirīgs no dzīvniekiem dzīvo būtnes veids. A. Maslova teorija bija lielā mērā protests pret biheivoristisko virzienu, kurš uzsvēra cilvēku piederību dzīvnieku pasaulei un to uzvedības līdzību. Dzīvnieku pētīšana nav pieņemama cilvēka izpratnē, jo tiek ignorētas tikai cilvēkam piemītošās īpašības (ideāli, vērtības, vīrišķība, mīlestība, humors, skaudība, vainas apziņa, motivācija u.c.) (*Maslow, 1987*).

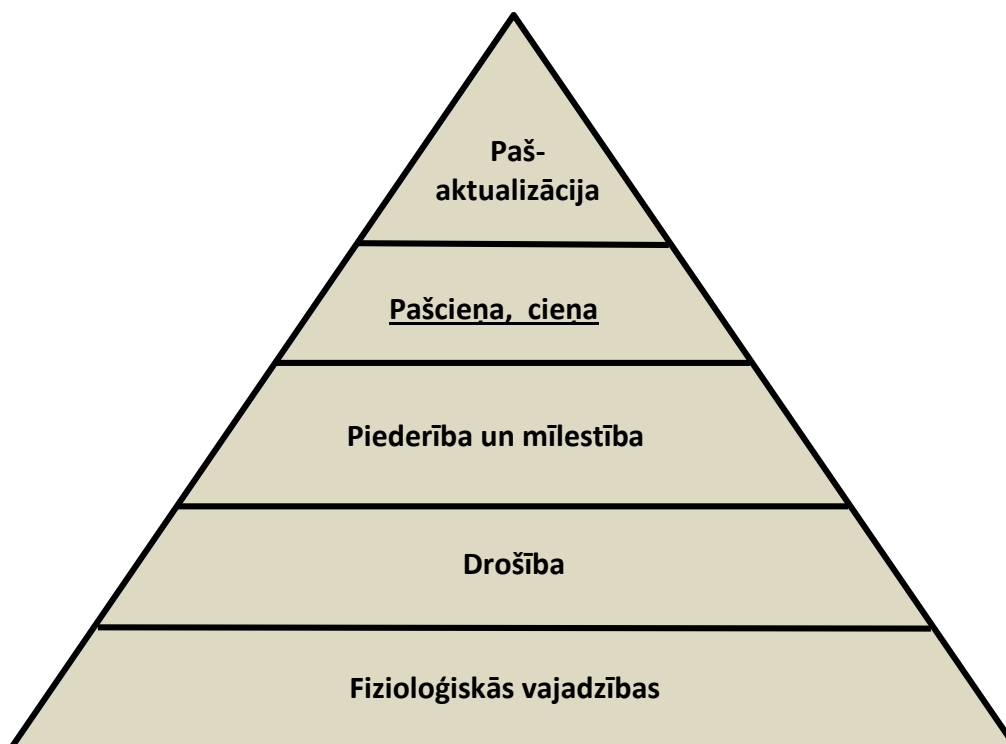
**Cilvēces būtība.** Z. Freida teorija apgalvots, ka cilvēki savā dziļākajā būtībā ir ļauni un atrodas iracionālu bezapzinātu spēku varā. Cilvēki spējīgi uz pašiznīcināšanos vai citu cilvēku iznīcināšanu, ja šie spēki netiek kontrolēti ar „Super Ego palīdzību”. Z. Freids neticēja cilvēka labestībai un savos uzskatos par cilvēces būtību bija pesimistisks.

Humānistiskās psiholoģijas pārstāvji bija pārliecināti, ka cilvēki savā būtībā ir labi vai vismaz neitrāli. Cilvēku rīcība kļūst ļauna tikai frustrējošos apstākļos vai gadījumos, kad nav apmierinātas cilvēku pamatvajadzības. Ļaunums nav iedzimts cilvēkos. Personībā ir „ieliktas” pašattīstības un pozitīvas izaugsmes tendences (*Maslow, 1987*).

**Cilvēka radošais potenciāls.** Cilvēka radošās būtības atzišana ir viena no galvenajām humānistiskās psiholoģijas koncepcijām. Tieksme uz radošu darbību ir cilvēka personības universāls raksturotājielums. Šī tieksme piemīt katram cilvēkam kopš dzimšanas. A. Maslovs atzina, ka daudzi cilvēki zaudē šo radošās darbības spēju kultūras ietekmes un izglītības rezultātā. Kultūra un izglītība atņem cilvēkiem spēju nepastarpināti uztvert pasauli. Bērniem piemīt šī „tīrā” pasaules uztvere. Cilvēka radošais spēks var izpausties kā mākslā, mūzikā, rakstniecībā, tā arī pavisam ikdienišķās profesijās (programmētājs, pārdevējs, ierēdnis) (*Maslow, 1987*).

**Psihiskās veselības akcents.** A. Maslovs apgalvoja, ka pārāk daudzas personības teorijas nodarbojās ar psihi pētīšanu tās patoloģiskajās izpausmēs, tiek pamesta novārtā psihiski vesela personība. Īpaši asi tika kritizēta Z. Freida psihoanalīze.

Amerikāņu pētnieks H. Frīdmens akcentē, ka šo trūkumu novēršanai A. Maslovs savas teorijas izveidi koncentrēja uz psihiski veselās personības izpēti un traktējumu. Par psihiski veselu personību nevar spriest pēc psihiski slimu cilvēku pētījumiem. A. Maslovs bija pārliecināts, ka psiholoģijā nevarēs izprast psihiskās slimības un to ārstēšanu, kamēr nebūs izprasta psihiskā veselība (*Friedman, 2008*).



24. attēls. Personības vajadzību hierarhija

**Personības vajadzības un motivācija.** Kā apgalvo latviešu pētnieki V. Reņģe, Ā. Karpova un A. Vorobjovs, svarīgākā A. Maslova personības teorijas sastāvdaļa ir vajadzību hierarhijas modelis, kurš ietver cilvēka motivācijas kompleksu (*Reņģe 2004; Vorobjovs, 2000; Karpova, 1997*).

24. attēlā ilustrēto vajadzību satura skaidrojums apkopots 7. tabulā.

7. tabula

#### Personības vajadzību saturs

Līme- nis	Vajadzības	Saturiskais skaidrojums
1.	<i>Fizioloģiskās</i>	Pamatvajadzības, kas cilvēkam jāapmierina, lai viņš izdzīvotu kā fizisks organisms. Ja tās netiek apmierinātas, cilvēka dzīve ir stipri apgrūtināta vai arī cilvēkam ir jāiet bojā. Vajadzība pēc uztura, pēc miega, seksuālās vajadzības
2.	<i>Drošība</i>	Drošības un nepārtrauktības izjūta, aizsardzība pret jebko, kas varētu apdraudēt pastāvošo kārtību un eksistenci. Stabilitāte un nemainīgums rada cilvēkos drošības sajūtu. Drošības izjūtu rada arī informētība, jo informācija ļauj cilvēkam paredzēt, kas notiks tālāk un kā rīkoties
3.	<i>Piederība un mīlestība</i>	Cilvēkam ir vajadzīgi citi cilvēki, kas viņu pieņemtu un saprastu. Tā var būt ģimene, draugi, paziņas, mācību biedri, darba kolēģi. Mīlestība izpaužas kā nepieciešamība pēc tuvākiem emocionāliem kontaktiem ar cilvēkiem
4.	<i>Pašcieņa un cieņa</i>	Vajadzība ieņemt stāvokli sabiedrībā un just cieņu pret sevi. Cilvēki grib sevi parādīt un pierādīt, ko spēj
5.	<i>Pašaktuali- zācija</i>	Spēju un zināšanu likšana lietā. Tā ir saistīta ar tiekšanos pēc panākumiem, sasniegumiem. Šajā līmenī nav svarīgs citu vērtējums, bet galvenais kritērijs ir tas, cik apmierināts ar paveikto jūtas pats cilvēks

Dominējošās vajadzības atrodas piramīdas pamatā, un tās nepieciešams vismaz daļēji apmierināt. Pēc šo vajadzību apmierināšanas cilvēks spēj apzināties augstāka līmeņa vajadzības, un tās var kļūt par viņu motivējošiem spēkiem. Jo augstāk cilvēks spēj pakāpties šajā vajadzību hierarhijā, jo izteiktāku individualitāti, cilvēciskas īpašības un psihisko veselību viņš iegūst. Tādejādi cilvēka personības pilnveidošanās ir saistīta ar augstākā līmeņa vajadzību apzināšanos un to apmierināšanu, un cilvēka pakāpenisku virzību uz pašaktualizāciju (*Maslow, 1987*).

Šajā pakāpeniskās vajadzību apmierināšanas principā ir izņēmumi. Ir radošas personības, kuras var paciest būtiskas fizioloģiskas un sociālas grūtības, lai sasniegtu augstākā līmeņa mērķus.

Cilvēka vajadzības nekad netiek apmierināts pēc principa „visu vai neko” – cilvēks var būt motivēts vienlaicīgi divos vai vairākos vajadzību līmeņos. A. Maslovs izteica pieņēmumu, ka vajadzību apmierinājuma procentuālais līmenis vidējam cilvēkam ir šāds: 85 % fizioloģiskās vajadzības, 70 % drošības vajadzības, 50 % mīlestības un piederības vajadzības, 40 % pašcieņas un cieņas vajadzības, 10 % pašaktualizācijas vajadzības. Nav svarīgi, cik augstu cilvēks pacēlies šajā vajadzību hierarhijā, ja zemākā līmeņa vajadzības vairs netiek apmierinātas, tad cilvēks spiests apmierināt savas zemākā līmeņa vajadzības (*Maslow, 1987*).



Pēc A. Maslova domām, personība nebūs ar sevi pilnīgi apmierināta, ja būs apmierinātas visas fizioloģiskās un psihiskās vajadzības, bet personība neizjutīs pašaktualizāciju (sava personiskā potenciāla izmantošanu reālajā dzīvē).

Veicot A. Maslova atziņu par sava potenciāla realizāciju apkopojumu, latviešu pētnieks A. Vorobjovs apraksta 8 ceļus, ko indivīds var izmantot pašaktualizācijas realizācijā (*Vorobjovs, 2002*).

1. Koncentrācija – koncentrēšanās uz personības pašaktualizācijas saturam atbilstošiem mērķiem, vērtībām un ikdienas situācijām.
2. Izaugsmes izvēle – tālākās izaugsmes pareizo orientieru un stratēģiju izvēle, pareiza tuvāko mērķu, līdzekļu un to realizācijas paņēmieni izvēle.
3. Pašizziņa – adekvāta sevis, savu iespēju, spēju, individualitātes izzināšanas nepieciešamība. Tikai pareizi organizēta pašizziņa un tās rezultāti ļauj objektīvi organizēt koncentrēšanos personības un izaugsmes izvēlei.
4. Godīgums – atbildība un godīgums par visu savu rīcību un darbību.
5. Spriedums – prātošana, dialogs pašam ar sevi. Ticība saviem spriedumiem un instinktīviem impulsiem.
6. Augstākie pārdzīvojumi – tie ir priecīgie un satraucošie brīži katra cilvēka dzīvē. Augstākos pārdzīvojumus var izraisīt dabas vai mākslas skaistuma vērošana, brīnišķīga mūzika. Arī traģiski notikumi var izraisīt augstākos pārdzīvojumus. Piemēram, atveseļošanās pēc smagas slimības vai paglābšanās no nāves briesmām – tas viss var izraisīt augstāko pārdzīvojumu, mīlestības un prieka momentus. Pēc formas augstākie pārdzīvojumi var būt „Plato” un „Transcendentie” (lat. *transcendens* – aiz robežām esošais).
7. Aizsardzība personīgajam „Es”. Pašaktualizācija būs efektīva, ja personība lietos „Es” psiholoģiskās aizsardzības stratēģijas dažādās situācijās. Neadekvāti izvēlēta psiholoģiskā aizsardzība (piemēram, izstumšana, izvairīšanās u. tml.) rada izkropļotu priekšstatu par sevi un apkārtējo pasauli.

A. Maslovs uzskatīja, ka savas potenciālās iespējas realizē (sasniedz pašaktualizāciju) tikai aptuveni 1 % cilvēku. Šo līmeni lielākoties sasniedz apdāvināti cilvēki. Zinātnieks izdala vairākus iemeslus, kāpēc tik neliels cilvēku skaits realizē savu potenciālu (*Maslow, 1987*):

- cilvēki vienkārši nespēj apzināties savas potenciālās iespējas;
- cilvēki bieži vien baidās no savām potenciālajām iespējām (*Iona kompleks*);
- sabiedriskie un kultūras stereotipi un normas kavē sava potenciāla realizāciju (piemēram, „vīrišķības” stereotips traucē vīriešiem attīstīt tādas īpašības kā labsirdība, maigums, līdzjūtība, jo tās nav „vīrišķīgas”);
- cilvēkiem bieži trūkst atbilstošas sociālās apkārtnes, kurā var atklāt un realizēt savu potenciālu,
- drošības vajadzības atstāj spēcīgu negatīvu ietekmi uz sava potenciāla realizāciju, bet personības izaugsme pieprasa no cilvēka pastāvīgu gatavību riskēt, kļūdīties un atteikties no

saviem paradumiem (šie faktori paaugstina bailes un trauksmi, tādēļ cilvēks spiests atgriezties pie drošības meklējumiem).

**Deficientā un izaugsmes motivācija.** A. Maslovs norāda, ka psihologu vairākums nodarbojas tikai ar deficiente motivāciju, tātad ar to uzvedību, kura orientēta uz kādas vajadzības apmierināšanu. Bads, bailes, sāpes ir deficiente motivācijas primārie piemēri.

Kad organisms nejūt ne badu, ne bailes, parādās jauni motivācijas veidi, tādi kā ziņkāre. Sadzīves motivācija attiecas, pirmkārt, uz baudu un apmierinātību tagadnē, vai uz vēlēšanos atrast vērtīgus mērķus. Deficientā motivācija izpaužas vajadzībā izmainīt pašreizējo lietu kārtību, tāpēc, ka to izjūt kā neapmierinātību vai frustrāciju.

Deficientās motivācijas īpašības (*Maslow, 1987*):

- 1) deficiente motīvu trūkums izraisa slimību (piemēram, cilvēks, kurš neuzņem barību saslimst);
- 2) deficiente motīvu esamība novērš slimību (piemēram, cilvēks, kurš saprātīgi lieto pārtiku, nenaslimst);
- 3) deficiente motīvu atjaunošana dziedē slimību (piemēram, tikai barība var izārstēt no izsalkuma);
- 4) noteiktās problēmsituācijās ar iespēju izvēlēties cilvēks izvēlas tieši šos motīvus (piemēram, izsalcis cilvēks izvēlēsies barību, nevis draugu pieķeršanos).

Apkopojot humānistiskās personības teorijas atziņas, amerikāņu pētnieks H. Frīdmens, akcentē, ka izaugsmes motīvi ir saistīti ar attāliem mērķiem un pašaktualizāciju – tie ir izaugsmes objektīvie motīvi vai **metavajadzības** („meta” – „pēc tam”, „virs”). Metavajadzības (skat. 8. tabulu) bagātina un paplašina cilvēka dzīves pieredzi, palielina sasprindzinājumu sakarā ar jaunas, satraucošas pieredzes apgūšanu. Izaugsmes motīvi aktualizējas galvenokārt pēc tam, kad ir apmierināti deficitārie motīvi (*Friedman, 2008*).

8. tabula

#### Galvenās cilvēka metavajadzības

<b>Metavajadzība</b>	<b>Raksturojums</b>
<i>Veselums</i>	Vienotība, integrācija, organizētība, kārtība, strukturētība
<i>Pilnība</i>	Taisnīgums, precizitāte, nepieciešamība, neizbēgamība
<i>Pabeigtība</i>	Fināls, apstiprinājums, liktenis, izpildījums
<i>Likums</i>	Taisnība, kārtība, likumība, tīrība
<i>Aktivitāte</i>	Process, kustīgums, spontānums, pašregulācija
<i>Bagātība</i>	Diferenciācija, sarežģītība
<i>Vienkāršība</i>	Godīgums, atklātība, abstrakcija, pamatstruktūra
<i>Skaistums</i>	Forma, dzīvīgums, veselums, pilnība, pareizība, cēlsirdība
<i>Labsirdība</i>	Vēlamība, brīva griba, taisnība
<i>Unikalitāte</i>	Būt īpašam, individualitāte, nesalīdzināmība, jaunums
<i>Atbrīvotība</i>	Vieglums, sasprindzinājuma, piepūles, grūtību trūkums
<i>Spēle</i>	Izklaide, bauda, humors, vieglums, pārpilnība
<i>Patiesība</i>	Atklātība, vienkāršība, bagātība, skaistums, pabeigtība
<i>Pašpārlicinātība</i>	Autonomija, neatkarība, pašnoteikšanās, neatkarība

Apkopojot A. Maslova atziņas par metapatoloģiju problemātiku, H. Frīdmens uzsver, ka metavajadzību frustrācijas un neapmierinātības gadījumā attīstās noteiktas **metapatoloģijas**. Augsākā metapatoloģiju pakāpe ir depresija, cinisms, atsvešinātība. Zinātnieks apkopo šādas galvenās metapatoloģijas (*Friedman, 2008*):

- neuzticība, cinisms, skepticisms;
- apātija, riebums, aprēķinātība;
- vulgaritāte, nepacietība, gaumes trūkums,
- dezintegrācija;
- sava „es” izjūtas, individualitātes zudums;
- bezcerība, nevēlēšanās kaut ko sasniegt;
- dusmas, cinisms, nepakļaušanās likumiem, totāls egoisms;
- drūmums, depresija, intereses par dzīvi, humora izjūtas trūkums;
- atbildības pārlikšana uz citiem;
- bezjēdzība, izmisums, dzīves jēgas zudums.

**Personības attīstība.** A. Maslovs psiholoģisko attīstību interpretē kā aizvien „augstāku” vajadzību apmierināšanu. Kustība uz pašaktualizāciju nevar sākties, kamēr indivīds neatbrīvosies no zemāko vajadzību dominēšanas. Pēc zinātnieka domām, agrīnā vajadzību frustrācija var fiksēt indivīdu noteiktā funkcionēšanas līmenī (*Maslow, 1987*).

Tieksme uz augstākiem mērķiem pati par sevi norāda uz psiholoģisku veselību. A. Maslovs uzskata, ka augstākās vajadzības pēc savas būtības ir saistītas ar lielāku apmierinājumu, jo metamotivācija ir rādītājs tam, ka indivīds progresē, pārvarot deficientā līmeņa funkcionēšanu.

Kaitīgie ieradumi attīstību bieži traucē. Pēc A. Maslova, tie ir narkotikas, alkohols, nepareiza barība u.c., kas ietekmē veselību un produktivitāti. Personības attīstībai un psiholoģiskai izaugsmei traucējoši var būt arī spēcīgi ieradumi, hobiji, jo tie mazina plastiskumu, atvērtību, kas ir nepieciešama efektīvai darbībai dažādās situācijās (*Friedman, 2008*).

Grupas spiediens un sociālā propaganda arī ierobežo indivīdu, samazinot viņa autonomiju un apspriežot spriedumu neatkarību. To ietekmē indivīdam jāatsakās no savas gaumes un spriedumiem ārējo standartu labā. Sabiedrība var uzspiest izkropļotus uzskatus par cilvēka dabu, piemēram, to, ka vairums cilvēka instinktu pēc būtības ir grēcīgi un tie jāapvalda un jāapspiež. A. Maslovs uzsver, ka šāda negatīva attieksme frustrē augšanu, bet patiesa ir pretēja attieksme – cilvēka instinkti pēc būtības ir labi, un augšanas impulsi veido cilvēka motivācijas pamatavotu.

A. Maslovs par optimālāko uzskata ārējo identifikāciju saskarsmē ar sociālo vidi un iekšējo atsvešināšanos (patstāvību savas personības, pašapziņas dzīves filozofijas attīstībā). Šāds līdzsvars cilvēkam garantē iespējas efektīvai saskarsmei, vienlaikus paliekot uzticīgam sev (*Maslow, 1987*).

Humānistiskās teorijas pamatpriekšstati par personības būtību apkopoti 9. tabulā.

## A. Maslova pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Sasniedzot augstāku vajadzību līmeni, cilvēks kļūst brīvs no deficitārās motivācijas, iegūst lielāku brīvību. Izteikti uzsvērtā cilvēka brīvība
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Savā humānistiskajā teorijā A. Maslovs īpaši akcentēja cilvēku kā racionālu būtni, kas pats pieņem lēmumus un apzināti aktualizē savu potenciālu
<i>Holisms – Elementālisms</i>	No visiem personologiem A. Maslovs bija izteiktākais holisma piekritējs
<i>Konstitucionālisms – Invairementālisms</i>	A. Maslovs atzina mērenu konstitucionālisma ietekmi personības veidošanās procesā: bioloģiskās vajadzības ir kopīgas un mantotas visai cilvēku sugai
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Cilvēki pastāvīgi mainās attīstoties attīstības motīvu virzienā, aktualizējot gan iedzimto, gan iegūto potenciālu
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Humānistiskā psiholoģija akcentē ideju, ka katrs cilvēks tiecas aktualizēt savu unikālo potenciālu, kuru tikai pats cilvēks var novērtēt – izteikts subjektīvisms
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	A. Maslova apgalvojums par to, ka uzvedība ir cilvēka vajadzību un vides faktoru mijiedarbības rezultāts norāda uz zinātnieka viduspozīciju atiecībā pret proaktivitātes un reaktivitātes jautājumu
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Cilvēks pastāvīgi tiecas uz pašattīstību, aktualizējot savu unikālo potenciālu, pastāvīgi meklē jaunus stimulus dzīvē
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	Cilvēka izzināmība nav iespējama tradicionālas psiholoģijas sfērā

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Veiciet A. Maslova un Z. Freida teoriju galveno atziņu salīdzinājumu.
2. Kā Jūs vērtētu hierarhisko vajadzību modeli? Vai šis modelis ir attiecināms uz Jūsu uzvedības motivāciju? Miniet piemērus.
3. Kuras vajadzības ir svarīgākas psihiskās veselības nodrošināšanā?
4. Kādi galvenie cēloņi kavē pašaktualizācijas procesu? Kas kavē Jūsu pašaktualizāciju?
5. Raksturojiet savu ceļu uz pašaktualizāciju.
6. Salīdziniet deficitāro dzīves veidu un meta dzīvesveidu.
7. Izveidojiet cilvēka raksturojumu, kurš ir tuvu pašaktualizācijai.
8. Vai humānistiskas sabiedrības esamība ir utopija?
9. Aprakstiet metapārdzīvojumus savā dzīvē. Ar ko tie bija saistīti?
10. Kādas metapatoloģijas pazīmes Jūs saskatāt sevī?

## Fenomenoloģiskā personības teorija

Pamatlicējs – amerikāņu klīniskās psiholoģijas zinātņu doktors **Kārlis Rensoms Rodžers** (1902–1987).

Galvenie darbi: „Klientcentrēta terapija: tās mūsdienu prakse, nozīme un teorija”, „Problēmbērna klīniskā ārstēšana”, „Konsultēšana un psihoterapija”, „Psihoterapija un personības izmaiņšana”, „Personības tapšana: psihoterapeita skatījums”, „Partnerība: laulības un to alternatīva”, „Psiholoģijas vēsture autobiogrāfijās”, „Kārlis Rodžers par cilvēka iespējām.”

Amerikāņu pētnieks R. Rikmans, veicot fenomenoloģiskās teorijas atziņu analīzi, uzsver, ka šī personības teorija balstās uz šādām teorētiskām pamatkoncepcijām par personības būtību (*Ryckman, 2008*):

- cilvēka dziļākā būtība ir orientēta uz noteiktiem mērķiem, tā ir konstruktīva un reālistiska;
- cilvēks ir aktīva būtne, kas apzināti sasniedz savus mērķus, nevis neapzinātu pretrunu plosīta būtne, kuru vada bezapziņa;
- ja cilvēkam tiek radīti nepieciešamie apstākļi, tad notiks optimāla un efektīva personības attīstība;
- kristietības kultivētais priekšstats par cilvēka grēcīgo un ļauno dabu (šis negatīvais uzskats par cilvēka būtību tika pastiprināts ar Z. Freida teoriju – cilvēks kā bezapzināto procesu vadīta būtne, kas spējīga izpausties incestā, slepkavībās, seksuālos noziegumos) ir nepieņemams personības būtības izpratnē;
- cilvēku ļaunā rīcība ir pretdabiska (K. Rodžers), nevis dabiska (Z. Freids);
- cilvēki ir pozitīvas apzinātas būtnes, kuras grib dzīvot harmonijā ar sevi un citiem (K. Rodžers uzsvēra, ka šī atziņa pamatojas uz 30 gadu ilgu terapeitisko stāžu);
- cilvēkiem raksturīga tieksme realizēt savas iedzimtās iespējas;
- cilvēcei raksturīga tieksme attīstīties neatkarības, sociālās atbildības un kreativitātes virzienā.
- cilvēka uzvedību nosaka apkārtējās pasaules uztveres process.

**Aktualizācijas tendence.** K. Rodžers izvirzīja hipotēzi par to, ka cilvēka uzvedību iedvesmo aktualizācijas tendences motīvs. Tā ir organismam raksturīga tendence attīstīt savas spējas, lai saglabātu un attīstītu personību (dabas doto spēju maksimāla aktualizācija, sevis saglabāšana, attīstīšana, labāko personības īpašību maksimāla izpausme) (*Rogers, 1961*).

Aktualizācijas tendence ir visu atsevišķo cilvēka motīvu pamatā. Piemēram, psiholoģija tradicionāli bada sajūtu traktēja kā patstāvīgu motīvu. K. Rodžera uzskatu sistēmā pretēji bads ir tikai viena no dominējošā aktualizācijas motīva izpausmēm – bada sajūta nepieciešama, lai saglabātu cilvēku. Dzimumtieksme kalpo kā cilvēka intensificēšanas faktors. Sasniegumu motivācija ir viens no veidiem, kā attīstīt un izpaust savas personības labākās īpašības.

Aktualizācijas tendence var izpausties pilnīgi, ja nav būtisku ārējo šķēršļu vai būtiskas pretdarbības. Šī tendence ir centrālais enerģijas avots organismā, kura pirmssākumi meklējami organisma fizioloģiskajos procesos (tātad aktualizācijas tendencei ir bioloģiska, nevis psiholoģiska

daba). Organisma līmenī šī tendence izpaužas sevis saglabāšanas (barība, gaiss, ūdens, deficitāro vajadzību apmierināšana) un organisma attīstības procesos (organisma augšana un atjaunošanās). Psiholoģiskajā līmenī šī tendence izpaužas kā aktīvs process, kas atbild par to, ka personība vienmēr tiecas uz noteiktiem mērķiem autonomijas un pašpietiekamības virzienā (*Rogers, 1961*).

Aktualizācijas tendence ir vērsta gan uz sasprindzinājuma pazemināšanu (dzīvības procesu saglabāšana, miera un komforta meklējumi), gan tā paaugstināšanu (cilvēks apzināti tiecas uz attīstību un pašpilnveidošanos). Zīdaiņa tieksme iemācīties staigāt, skolēna tieksme saņemt labu atzīmi, karjeras veidošana ir dažas aktualizācijas izpausmes dzīvē.

Visa cilvēka dzīves pieredze tiek novērtēta pēc tās atbilstības aktualizācijas tendencei. Šī procesa apzīmēšanai K. Rodžers lieto terminu „organismiskās novērtēšanas process”. Tā būtība ir šāda: cilvēki tiecas un novērtē pozitīvi tos pārdzīvojumus, kuri sekmē personības attīstību, un, pretēji, cilvēkiem ir tendence izvairīties no tiem pārdzīvojumiem, kuri traucē aktualizācijas tendencei. Pat mazi bērni uzvedas saskaņā ar šo procesu – zīdāinis gūst baudu no barības, kamēr ir izsalcis, un izjūt riebumu pret to, kad ir paēdis.

Svarīgākais aktualizācijas tendences aspekts ir pašaktualizācija – tieksme realizēt personisko potenciālu un kļūt par pilnvērtīgi funkcionējošu personību. Pašaktualizācijā esošs cilvēks dzīvo jēgpilnu dzīvi, ir atbrīvots, aktīvs, bauda katru dzīves mirkli.

Pašaktualizācija nav pašmērķis, jo neviens cilvēks nav pašaktualizējies pilnīgi, vienmēr paliek noteiktas jomas, kurās personīgais potenciāls nav realizēts (*Rogers, 1961*).

**Fenomenoloģiskais personības traktējums** paredz, ka indivīda realitāte ir tā realitāte, kas eksistē cilvēka subjektīvajā pasaulē, kas ietver sevī visu to, ko cilvēks apzinās jebkurā dotajā momentā. Realitātes subjektīvā uztvere un pārdzīvojums nav tikai pasīva indivīda subjektīvā pasaule, tas ir indivīda rīcības pamats. Katrs cilvēks reaģē uz notikumiem saskaņā ar savu subjektīvo notikumu uztveri (*Rogers, 1962*).

Cilvēka jūtas nav tiešs objektīvās pasaules atspoguļojums jeb realitāte. Realitāte ir katra cilvēka subjektīvais pasaules skatījums. Katrs cilvēks interpretē realitāti saskaņā ar savu subjektīvo uztveres procesu. Šī iemesla dēļ cilvēka iekšējā pasaule ir pieejama tikai viņam pašam. Savos pētījumos K. Rodžers pievērsās nevis „objektīvajai realitātei”, bet gan „psiholoģiskajai realitātei”, t.i., tam, kā cilvēks uztver un interpretē jebkuru sajūtu sniegto informāciju.

Tā kā realitāte ir katra cilvēka subjektīvais pasaules skatījums, tad nevienam cilvēkam nav tiesību apgalvot, ka viņš uztver realitāti patiesāk, reālāk, pilnīgāk.

K. Rodžers noliedza Z. Freida apgalvojumu par to, ka pagātnes pieredze nosaka cilvēka pašreizējo uzvedību – uzvedība nav pagātnes notikumu determinēta, tās izpratnei jāizpēta, kā cilvēks uztver un interpretē pašreizējo situāciju. Piemēram, cilvēks var būt agresīvs un naidīgs, jo subjektīvi interpretē pasauli kā bīstamu vietu un uzskata, ka citi viņu nemīl un nevarēs iemīlēt (*Rogers, 1962*).

K. Rodžers nenoliedza, ka pagātnes pieredze ietekmē pašreizējo notikumu uztveri, tomēr viņš uzsvēra, ka pašreizējā uzvedība ir tieši atkarīga no pašreizējā momenta realitātes uztveres un

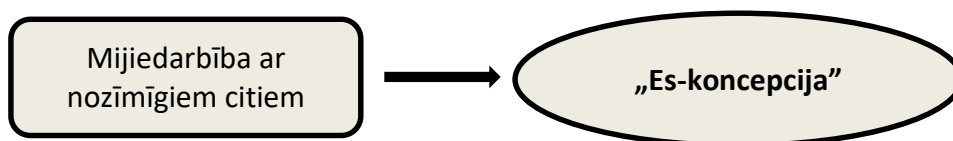
interpretācijas. Būtisks uzvedības determinants ir arī savas nākotnes prognozēšana. Piemēram, ja sieviete uzskata, ka viņai nepiemīt sociālais šarms un tādēļ viņa nespēs ieinteresēt vīriešus, viņa izjutīs reālas grūtības saskarsmē ar vīriešiem. Tādējādi K. Rodžers uzskatīja, ka personība jāpēta tagadnes – nākotnes sistēmā, nevis pagātnes – tagadnes sistēmā, kā uzsvēra Z. Freids.

**„Es-koncepcija, tās attīstība”.** Cilvēka patība jeb „Es-koncepcija” ir cilvēka fenomenoloģiskā lauka (cilvēka uztveres lauks) diferencēta daļa (pārdzīvojamā kopums), kas sastāv no apzinātas „Es” uztveres un „Es” vērtībām. „Es-koncepcija” nozīmē cilvēka personīgo koncepciju par to, kas viņš ir. „Es-koncepcija” atspoguļo:

- dažādus savas personības subjektīvos raksturlielumus (piemēram, „Es” – gudrs, mīlošs, godīgs, uzmanīgs, pievilcīgs);
- savu dzīvē spēlēto lomu skatījumu (piemēram, „Es” kā tēvs, draugs, sportists utt.);

„Es-koncepcija” ietver ne tikai sevis tagadnē skatījumu, bet arī sevis nākotnē interpretāciju, kas saistīta ar to, kāds cilvēks gribētu būt („Es – ideālais”). Tie ir atribūti, kuru cilvēkam pašreiz trūkst, kurus cilvēks visaugstāk vērtē un pēc kuriem tiecas (Rogers, 1961; Rogers, 1962).

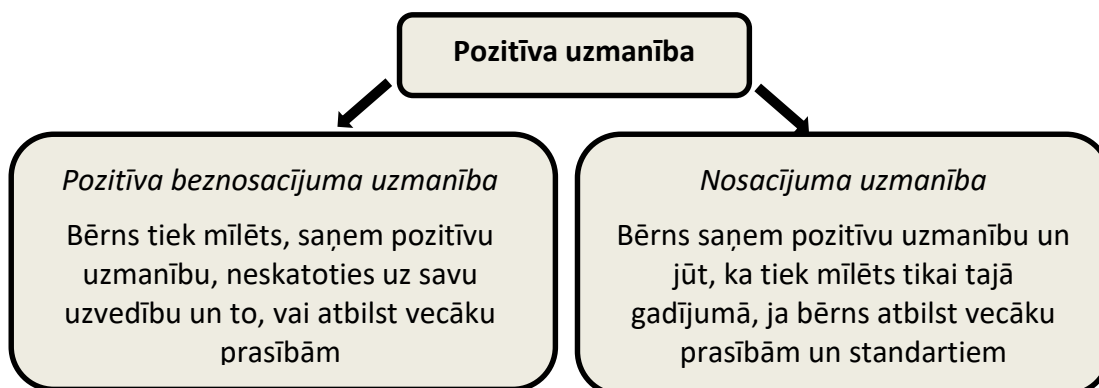
Atšķirībā no Z. Freida un Ē. Ēriksona K. Rodžers neveidoja speciālu attīstības kritisko stadiju shēmu. „Es-koncepcija” attīstās pakāpeniski, kad bērnu vērtē viņam nozīmīgi cilvēki (vecāki, vienaudži, radi, skolotāji – „nozīmīgie citi”).



25. attēls. „Es-koncepcijas” attīstības shēma

Sākotnēji „Es-koncepcijas” attīstību regulē organismiskās novērtēšanas process. Piemēram, zīdains izvairās no spilgtas gaismas, skaļa trokšņa, jo tas traucē organisma bioloģiskā veseluma uzturēšanu. Vēlāk galvenā loma „Es-koncepcijas” attīstībā ir iedzimtajai aktualizācijas tendencei. Pakāpeniski „Es-koncepcija” diferencējas un pilnveidojas socializācijas procesā.

Pozitīvas „Es-koncepcijas” attīstības nosacījums ir **pozitīvas beznosacījuma uzmanības esamība**.



26. attēls. „Es - koncepcija” un uzmanības veidi

K. Rodžers uzskata, ka pozitīvas „Es-koncepcijas” attīstība iespējama, ja bērns saņem beznosacījuma pozitīvo uzmanību. Tādā gadījumā attīstās beznosacījuma pozitīvā uzmanība pret sevi, kas ir viena no iegūtajām cilvēka pamatvajadzībām.

Nosacījuma uzmanība neveicina pozitīvas uzmanības pret sevi attīstību, jo cilvēkā nostiprinās atziņa, ka viņš ir vērtīgs tikai tajā gadījumā, kad atbilst noteiktām citu cilvēku prasībām (*Rogers, 1961; Rogers, 1962*).

Analizējot fenomenoloģisko teoriju psihiskās veselības kontekstā, vairāki mūsdienu pētnieki piekrīt K. Rodžera atzīnei par **uzvedības un „Es – koncepcijas” saskaņotības** aktualitāti. Cilvēki cenšas saskaņot savu uzvedību ar „Es-koncepciju”, lai saglabātu nemainīgu sava „Es” tēlu, kas nodrošina viņu psihisko veselību. Pārdzīvojumi, kas sakrīt ar cilvēka „Es-koncepciju”, tiek adekvāti apzināti un uztverti. Ar „Es-koncepciju” nesakrītošie pārdzīvojumi rada draudus paštēlam, tāpēc psihe cenšas tos nelaist apziņas līmenī un nav iespējama to precīza uztvere (*Ryckman, 2008; Феїджер, Феїдмен, 2004; Сальваторе, 2002*).

Cilvēki tiecas saglabāt iekšējo saskaņotību, tāpēc rīcība un pārdzīvojumi, kas ir pretrunā ar cilvēka „Es”, rada draudus šai iekšējai saskaņotībai. Sasprindzinājums, apjukums un vainas apziņa ir tipiskākā cilvēku reakcija uz neatbilstības „Es-koncepcijai” stāvokli. Piemēram, cilvēks, kuram ir izveidojies sevis kā godīga cilvēka paštēls, izjutīs spēcīgus morālus pārmetumus, samelojot savam paziņam, jo viņa rīcība ir reāli draudi sava paštēla veselumam.

Trauksme ir emocionāla reakcija uz draudiem, ka organizētā „Es” struktūra var tikt dezorganizēta, ja neatbilstība starp to un bīstamo pārdzīvojumu sasniegs apziņas līmeni. **Trauksmaina personība** ir personība, kas neskaidri nojauš, ka noteiktu pārdzīvojumu simbolizācija vai atzīšana var būtiski izmainīt esošo „Es” struktūru. Piemēram, agresijas un naidīguma sevi apzināšanās var būt par cēloni būtiskai „Es-koncepcijas” reorganizācijai cilvēkam, kurš uzskata sevi par mīlošu, maigu. Šis cilvēks izjutīs trauksmi ikvienā situācijā, kad sajūtīs savu agresivitāti un niknumu (*Ryckman, 2008; Феїджер, Феїдмен, 2004; Сальваторе, 2002*).

Cilvēki izmanto 2 galvenos **aizsardzības mehānismus**, ar kuru palīdzību tiek minimizēta noteiktu pārdzīvojumu neatbilstības „Es-koncepcijai” apzinātība (*Rogers, 1962*).

1. **Uztveres deformācija un noliegums.** Pretrunā esošais pārdzīvojums tiek pārveidots tādā formā, kas ir pieņemama „Es-koncepcijai”. Piemēram, students, kurš uzskata sevi par spējīgu cilvēku, saņemot neapmierinošu vērtējumu, savu neveiksmi skaidros ar pasniedzēja neobjektivitāti vai to, ka vienkārši „nepaveicās”.

Nolieguma gadījumā cilvēks vienkārši pilnīgi izstumj no apziņas draudīgos pārdzīvojumus. Cilvēks atsakās atzīties sev, ka noteikts pārdzīvojums vispār ir bijis.

2. **Racionalizācija.** Apziņa uztver noteiktu pārdzīvojumu, bet tā īstenā jēga paliek nesaprasta.

**Neirotiska personība.** Ja cilvēka rīcība vai pārdzīvojumi pilnīgi nesaskan ar „Es-koncepciju” vai draudošie pārdzīvojumi bieži atkārtojas, cilvēks pārdzīvo spēcīgu trauksmi, kas var būtiski ietekmēt cilvēka ikdienas kārtību. Šādu cilvēku var nosaukt par neirotiķi. Tomēr neirotiķa „Es” struktūra paliek gandrīz neskarta.



Gadījumos, kad "Es-koncepcijas" aizsardzība kļūst neefektīva, draudošie pārdzīvojumi simbolizējas cilvēka apziņā, cilvēka „Es-koncepcija” tiek sagrauta. Šādus cilvēkus sauc par **psihotikiem**. Viņu uzvedība objektīvam novērotājam liekas neloģiska, dīvaina, neprātīga. Šo cilvēku uzvedībā izpaužas noliedzamais pārdzīvojums. Piemēram, cilvēks, kurš strikti kontrolē savas agresīvās tieksmes, noliedzot, ka tās ir viņa „Es” sastāvdaļas, psihotiskā stāvoklī var kļūt atklāti bīstams (Rogers, 1962).

**Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks.** Cilvēka optimālas eksistences interpretācijai K. Rodžers lieto terminu „laba dzīve”. „Laba dzīve” K. Rodžera izpratnē nav statisks stāvoklis (apmierinātības, laimes, adaptācijas, pilnības, aktualizācijas stāvokļi), bet tā ir pats virzības uz aktualizāciju process.

Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks ir tāds, kurš izmanto savas spējas un talantus, realizē savu potenciālu un virzās uz pašizziņu. K. Rodžers izdalīja 5 pilnvērtīgi funkcionējoša cilvēka personības pamata raksturojumus (Rogers, 1961).

1. **Atklātība pārdzīvojumam.** Šī īpašība ir polāra neaizsargātībai. Cilvēks, kurš ir pilnīgi atklāts pārdzīvojumam, spējīgs ieklausīties sevī, spējīgs just savus emocionālos, kognitīvos un sensoros pārdzīvojumus, neizjūtot draudus. Šāds cilvēks smalki apzinās savas dziļākās domas un jūtas, necenšas tās apspiest, bieži rīkojas saskaņā ar tām. Ja nākas rīkoties pretēji, šīs domas un jūtas netiek apspiestas, bet pilnīgi simbolizējas apziņā neizkropļotā veidā.
2. **Eksistenciāls dzīvesveids.** Tendence dzīvot pilnīgu, piesātinātu dzīvi katrā laika momentā. Tā ir dzīve, kad katrs pārdzīvojums tiek uztverts kā svaigs un unikāls, atšķirīgs no tā, kas bija agrāk. Eksistenciālais dzīvesveids paredz, ka drīzāk cilvēka „Es” izriet no pārdzīvojuma, nevis pārdzīvojumi atkarīgi no agrāk izveidojušās „Es” struktūras. Cilvēki, kas dzīvo „labu dzīvi”, ir elastīgi, adaptīvi, dabiski, toleranti.
3. **Organismiskā uzticība.** Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks pieņem lēmumus balstoties uz savu iekšējo izjūtu: „Es pašlaik daru pareizi”. Daudzi cilvēki, neuzticoties saviem organismiskās vērtēšanas procesiem, lēmumu pieņemšanā orientējas uz sabiedriskajām normām, tradīcijām, reliģiskajām dogmām utt. Tādējādi organismiskā uzticība ir cilvēka spēja ņemt vērā savas iekšējās izjūtas un pieņemt tās par pamatu lēmumu pieņemšanā.
4. **Empīriskā brīvība.** Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks ir apveltīts ar izvēles brīvību un uzskata, ka viss, kas notiek ar viņu, ir atkarīgs tikai no viņa paša. Šāds cilvēks spējīgs dzīvot brīvi tā, kā pats vēlas, bez ierobežojumiem un aizliegumiem, taču nekaitējot citu cilvēku labklājībai.
5. **Kreativitāte.** „Labu dzīvi” dzīvojošs cilvēks ir radošs. Šāds cilvēks dzīvo konstruktīvi un adaptīvi savā kultūrā, tajā pašā laikā ir spējīgs apmierināt savas dziļākās vajadzības. Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks spējīgs radoši un elastīgi pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Šāds cilvēks ir sabiedrības loceklis, bet ne gūsteknis.

Fenomenoloģiskās teorijas pamatpriekšstati par cilvēka dabu apkopoti 10. tabulā.

## K. Rodžera pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Brīvība ir aktualizācijas tendences sastāvdaļa, kas piemīt ikvienam cilvēkam, īpaši pilnvērtīgi funkcionējošiem cilvēkiem – pilnīgas brīvības atzīšana
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Labvēlīgos apstākļos cilvēka uzvedība ir izteikti racionāla. Cilvēku absurdā rīcība rodas sabiedrības ietekmes rezultātā, jo cilvēce pašlaik nedzīvo saskaņā ar savu īsteno būtību
<i>Holisms – Elementālisms</i>	Cilvēka patība virzās uz lielāka personības veseluma sasniegšanu. „Es – koncepcija” ir augstākā pašsaskaņotības pakāpe – pilnīgs holisms
<i>Konstitucionālisms – Invairementālisms</i>	Mērens konstitucionālisms – iedzimtais cilvēka potenciāls lielā mērā nosaka personības attīstību, tomēr arī sociālā apkārtnē ietekmē (beznosacījuma pozitīvā uzmanība vai vērtības nosacījumi) šo attīstību, īpaši pirmos 5 dzīves gadus
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	K. Rodžers uzsver pastāvīgu personības izaugsmi visā cilvēka dzīves laikā – cilvēki būtiski mainās izaugsmes procesā
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Cilvēks dzīvo savas subjektīvās realitātes pasaulē. Cilvēku var izprast tikai tad, ja paskatās uz pasauli viņa acīm
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Cilvēka uzvedība ir mērķtiecīga, orientēta uz nākotni. Cilvēks pats modelē savu uzvedību un ir augstākā mērā proaktīvs
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Pilnvērtīgi funkcionējošs cilvēks vienmēr ir dinamisks, paplašina savu redzesloku, meklē iespējas aktualizēt savu potenciālu – pilnīga heterostāze
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	K. Rodžera fenomenoloģiskā pozīcija paredz, ka cilvēks nav izzināms ar tradicionālajām metodēm

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Veiciet K. Rodžera teorijas pamatkonceptiju par cilvēka būtību kritisku analīzi.
2. Vai Jūs uzskatāt, ka visus cilvēka motīvus var traktēt kā aktualizācijas tendences sastāvdaļas?
3. Cik lielā mērā K. Rodžera fenomenoloģiskā koncepcija attiecas uz Jūsu pieredzi – vai Jūs uzskatāt, ka dzīvojat savu personīgo pārdzīvojumu pasaulē un esat tās centrs?
4. Paskaidrojiet organismiskās novērtēšanas koncepciju un tās saikni ar aktualizāciju. Miniet piemērus.
5. Apspriediet terminus „pozitīva beznosacījuma uzmanība” un „nosacījuma uzmanība” „Es - koncepcijas” veidošanās kontekstā.
6. Salīdziniet K. Rodžera pilnvērtīgi funkcionējoša cilvēka koncepciju ar saviem priekšstatiem par psihisko veselību. Vai Jūs varat nosaukt sevi par pilnvērtīgi funkcionējošu cilvēku?
7. Kādas sekas paredz neatbilstība starp uzvedību un „Es - koncepciju”, kā arī neatbilstība starp „Es - reālais” un „Es - ideālais”?

### Personības iezīmju struktūrteorija

Pamatlicējs – angļu-amerikāņu zinātnieks (fiziķis, ķīmiķis, psiholoģijas doktors) **Reimonds Bernards Ketels** (1905–1998).

Svarīgākie darbi: „Personības apraksts un mērīšana”, „Personības zinātniskā analīze”, „Faktoriālās analīzes zinātniskais pielietojums”, „Personības un mācīšanās teorija”.

**Galvenās koncepcijas un principi.** Personība tiek traktēta kā saturs, kas samērā viennozīmīgi nosaka šīs personības uzvedību. Tās saturu veido personības iezīmes. Personības iezīmes nosaka cilvēka relatīvi pastāvīgu uzvedību plašā situāciju diapazonā. Tādēļ personības iezīmes nodrošina samērā vienveidīgu personības uzvedību (*Cattel, 1965*).

Personība ir tas, kas dara iespējamu cilvēka uzvedības prognozi noteiktā situācijā. R. Ketels bija dziļi pārliecināts par personības precīzas matemātiskas analīzes nepieciešamību – personības uzvedību iespējams prognozēt ar specifiskācijas vienādojuma palīdzību (*Cattel, 1965*).

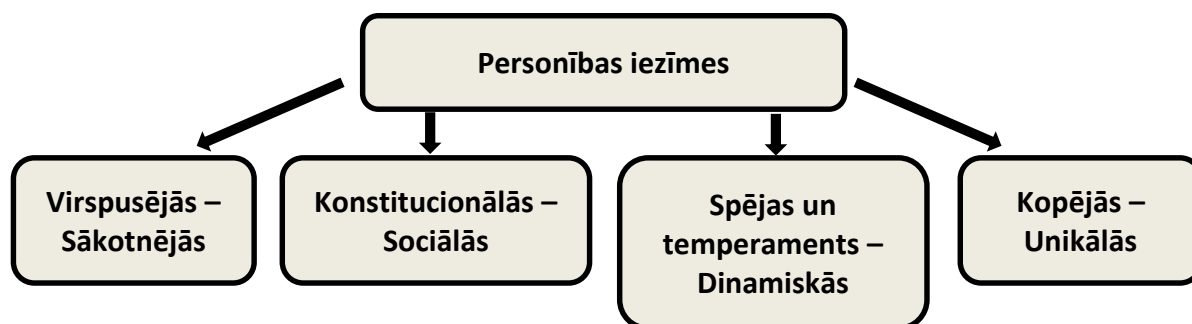
$$R=f(S,P),$$

kur R – cilvēka atbildes reakcija;

S – stimulējošā situācija;

P – personības struktūra.

Specifikācijas vienādojums parāda, ka cilvēka raksturīgā reakcija uz noteiktu stimulējošu situāciju ir personības iezīmju, kas ir nozīmīgas šajā situācijā, funkcija – cilvēka uzvedību nosaka personības iezīmju un situatīvo mainīgo lielumu mijiedarbība. R. Ketels atzīst, ka ir grūti precīzi paredzēt cilvēka uzvedību noteiktā situācijā. Lai palielinātu uzvedības prognozēšanas precizitāti, jāņem vērā ne tikai personību veidojošās iezīmes, bet arī mainīgie lielumi, kas nav pieskaitāmi pie personības iezīmēm (garastāvoklis, cilvēka sociālā loma dotajā situācijā).



27. attēls. Personības iezīmju klasifikācija

**Personības struktūra.** Apkopojot zinātnisko avotu (*Ryckman, 2008; Vorobjovs, 2002; Сальваторе, 2002; Vorobjovs, 2000*) atziņas par R. Ketela personības koncepciju, iespējams noteikt, ka zinātnieks interpretē personību kā noteiktu personības iezīmju sistēmu. Eksperimentālo pētījumu rezultātā tika noskaidrots, ka personības iezīmes var noteiktā veidā klasificēt un apvienot

faktoros. Sākotnēji tika izdalīti 18 000 terminu, kas apraksta personību. Šie termini tika apvienoti pēc nozīmes 4500 personības iezīmju nosaukumos. Izdalītās iezīmes pēc nozīmes tika apvienotas 171 personības pamatiezīmē (*Ryckman, 2008; Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000*).

1. **Virspusējās iezīmes.** Personības iezīmes ar nelielu izteiktības pakāpi un situatīvu izpausmes raksturu. Šīs iezīmes bieži vien ir saistītas, veidojot vienotu veselumu. Piemēram, psihologa novērotās nespējas koncentrēties, neizlēmības un nemiera izpausmes klienta uzvedībā var būt saistītas savā starpā un veidot neirotisma iezīmi.
2. **Sākotnējās iezīmes.** Personības fundamentālās noteicošās iezīmes, kas piešķir cilvēka uzvedībai pastāvību. No šīm iezīmēm sastāv personību veidojošie bloki. Tās nosaka personības uzvedības formu dažādību ilgā laika periodā.
3. **Konstitucionālās iezīmes.** Tās nosaka cilvēka ķermeņa fizioloģiskā un anatomiskā uzbūve. Piemēram, narkomāna atveseļošanās periodā var parādīties tāda iezīme kā aizkaitināmība, kuras cēlonis ir atteikšanās no narkotiskajām vielām.
4. **Sociālās iezīmes.** Šīs iezīmes nosaka cilvēka sociālā un fiziskā apkārtnē. Tās atspoguļo personības raksturojumu un uzvedības stilus, ko nosaka iemācīšanās process. Sociālās iezīmes ir cilvēka sociālās apkārtnes atspulgs personībā. Piemēram, cilvēks, kas izaudzis Amerikas lielpilsētā, uzvedas savādāk nekā Āfrikas džungļos mītošās cilts pārstāvis.
5. **Spējas un temperamenta iezīmes.** Spējas kā iezīmes nosaka cilvēka prasmes un mērķu sasniegšanas efektivitāti. Piemēram, intelekts, muzikālās spējas, redzes un kustību koordinācija.  
Temperamenta iezīmes ir konstitucionālas sākotnējās iezīmes, kas nosaka cilvēka emocionalitāti.
6. **Dinamiskās iezīmes.** Atspoguļo cilvēka uzvedības motivējošos elementus. Tās ir iezīmes, kas aktivizē un virza subjektu noteiktu mērķu sasniegšanā. Piemēram, personību var raksturot kā ambiciozu, ieinteresētu materiālo labumu iegūšanā.
7. **Kopējās iezīmes.** Raksturīgas vienas kultūras pārstāvjiem. Piemēram, pašvērtējums, intelekts un introversija ir kopējas iezīmes.
8. **Unikālās iezīmes.** Iezīmes, kuras sastopamas ļoti reti vai tikai vienai personībai. Unikālās iezīmes izpaužas cilvēka interešu un nostādņu sfērās.

Lielākā daļa R. Ketela pētījumu tika veltīta tieši kopīgajām personības iezīmēm.

Tomēr, lai uzsvērtu personības unikalitāti, zinātnieks atzīst unikālo personības iezīmju eksistenci. Arī kopīgo iezīmju organizācija vienas personības ietvaros ir vienmēr unikāla (*Ryckman, 2008; Vorobjovs, 2002; Сальваторе, 2002*).

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Vai specifiskā vienādojums izskaidro tipisku cilvēka uzvedību visās dzīves situācijās? Ja „nē”, tad kādās situācijās tas nav pielietojams?
2. Izveidojiet savas personības raksturojumu, izmantojot R. Ketela personības iezīmju klasifikāciju.

## Personības tipu teorija

Pamatlicējs – vācu psiholoģijas doktors **Hanss Jurgens Aizenks** (1916–1997).

Galvenie darbi: „Personības dimensijas”, „Personības bioloģiskais pamats”, „Dzimums un personība”, „Cilvēka personības struktūra”, „Personība un individuālās atšķirības”, „Personība un noziegums”.

**Personības struktūra.** H. Aizenks piekrīt R. Ketela uzskatam, ka psiholoģijas mērķis ir cilvēka uzvedības prognozēšana un personības psiholoģiskā portreta izveidei nepieciešams izmantot faktoriālo analīzi. Tomēr atšķirībā no R. Ketela, H. Aizenks uzskatīja, ka cilvēka uzvedību var izskaidrot, izmantojot tikai trīs superiezīmes jeb tipus.

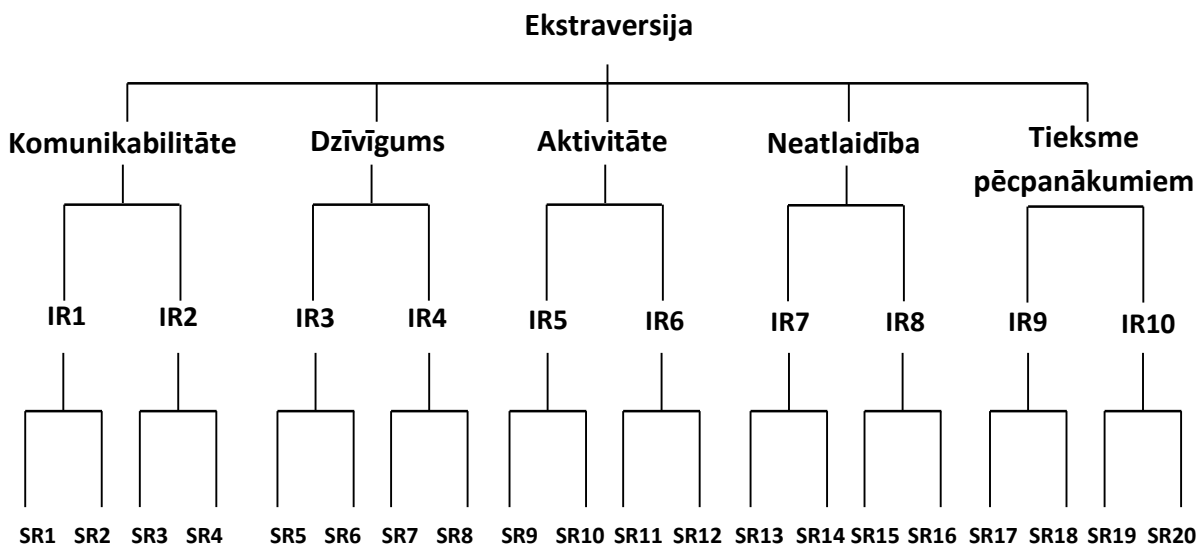
Daudz lielāku nozīmi H. Aizenks piešķir ģenētisko faktoru ietekmei uz indivīda attīstību – personības iezīmes un tipus nosaka ģenētiskā pārmantojamība. Tomēr vides situatīvā iedarbība uz cilvēku netiek noliegta (*Eysenck, 1982*).

Personības struktūru veido noteiktas personības iezīmes ar savu hierarhisko sistēmu.

H. Aizenka personības iezīmju shēmā ir t. s. superiezīmes vai tipi (skat. 28. attēlu), kuras sastāv no noteiktām pamatiezīmēm. Šīs superiezīmes nosaka cilvēka uzvedību un ir galvenās cilvēka personības sastāvdaļas.

Pamatiezīmes savukārt sastāv no vairākām ierastām reakcijām (IR), kuras veidojas no liela daudzuma specifiskām reakcijām (SR).

Jēdziens „ekstraversija” jāsaprot kā noteikts diapazons ar augšējo un apakšējo robežu, kura ietvaros cilvēki uzrāda dažādu šīs īpašības izteiktības pakāpi (*Eysenck, 1970*).



28. attēls. Personības superiezīmju struktūra

**Personību tipi.** Personības tipu pētīšanai tika izmantotas daudzveidīgas psiholoģisko pētījumu metodes: introspekcija, anamnēzes metode, fizisko un fizioloģisko parametru mērījumi, psiholoģiskie testi. Iegūtais faktiskais materiāls tika apstrādāts ar faktoranalīzes palīdzību. Rezultātā

tika izdalītas 3 personības bāzes iezīmes: introversija – ekstraversija, neirotizms un psihotizms (Eysenck, 1982).

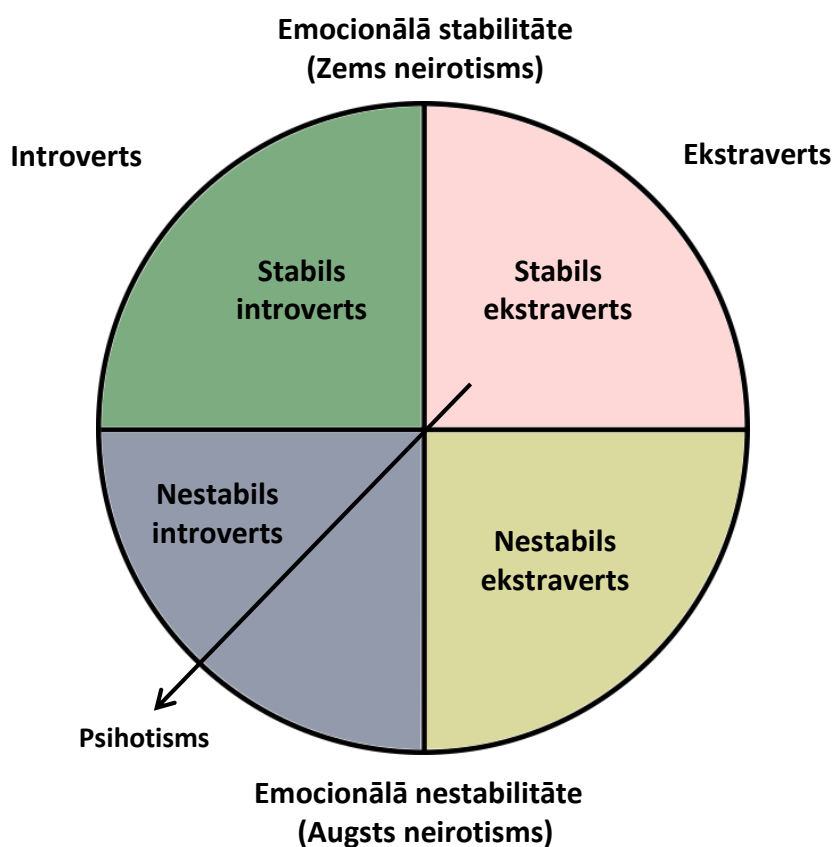
**Introversija.** Mierīgums, biklums, akurātība, pedantisms, spēcīga paškontrolē, neliels draugu un paziņu loks. Virzība uz savu iekšējo pasauli.

**Ekstraversija.** Sabiedriskums, plašs paziņu loks, optimisms, impulsivitāte, vāja paškontrolē. Virzība uz ārpusauli.

**Neirotizms.** Iekšējais sasprindzinājums, paaugstināta jūtība, emocionāls nenoturīgums, trauksmainība.

**Psihotizms.** Egocentrisms, impulsivitāte, vienaldzība, nemierīgums, grūti kontaktējas ar cilvēkiem, bieži vien apzināti sagādā citiem nepatikšanas. Šo īpašību H. Aizenks traktēja kā ģenētisku noslieci kļūt par psihopātisku personību, kas vairāk raksturīga vīriešiem (Eysenck, 1982).

H. Aizenka izveidotais personības modelis ilustrēts 29. attēlā.



29. attēls. Personības struktūra

H. Aizenks aprakstīja 4 cilvēku kategorijas atkarībā no 3 neatkarīgu parametru: ekstraversijas, introversijas un neirotizma – izteiktības pakāpes (skat. 11. tabulu).

## Personību tipoloģija

	<b>Stabils</b>	<b>Neirotisks</b>
<b>Introverts</b>	Mierīgs, līdzsvarots, kontrolējams, miermīlīgs, uzmanīgs, pasīvs, spējīgs rūpēties par citu	Mainīgs garastāvoklis, trauksmains, rigids, pesimistisks, noslēgts, kluss, nekomunikabls
<b>Ekstraverts</b>	Līderis, bezrūpīgs, jautrs, atsaucīgs, patīk runāt, draudzīgs, komunikabls	Ievainojams, nemierīgs, agresīvs, viegli uzbudināms, nepastāvīgs, impulsīvs, optimistisks, aktīvs

**Personības iezīmju neurofizioloģiskais pamats.** Ekstraversijas un introversijas iezīme saistāma ar smadzeņu garozas aktivizācijas (uzbudinājuma) pakāpi (pēc elektroencefalogrāfiskajiem pētījumiem):

- introverti ir viegli uzbudināmi, tātad ļoti jūtīgi pret saņemtajiem ārējiem stimuliem, tādēļ izvairās no situācijām, kas var pārlieku spēcīgi iedarboties uz viņiem;
- ekstraverti nav viegli uzbudināmi, tādēļ ir mazjūtīgi pret stimulējošo iedarbību, tādēļ pastāvīgi meklē situācijas, kas var viņus uzbudināt.

Psihotisma iezīme saistāma ar endokrīnās sistēmas darbību – pārlieku lielas androgēno hormonu sintēzes rezultātā cilvēkam vērojama augsta šīs iezīmes izteiktības pakāpe. Tā ir H. Aizenka darba hipotēze, kas vēl nav pilnībā pierādīta.

Neirotisma iezīme saistīta ar autonomās nervu sistēmas (īpaši limbiskās sistēmas, kas ietekmē motivāciju un emocionālo sfēru) reakcijas spēku. Cilvēki ar augstu neirotisma pakāpi reaģē uz neparastiem, draudošiem stimuliem ātrāk un spēcīgāk nekā cilvēki ar zemu neirotisma pakāpi. Šiem cilvēkiem minētās reakcijas ir ilgstošas (*Eysenck, 1970*).

Dažādu psihopatoloģisku simptomu rašanos H. Aizenks saista ar personības iezīmju un nervu sistēmas funkcionēšanas kombinētu ietekmi. Psihopatoloģiskie simptomi nav viennozīmīgi ģenētiski mantoti: dažādu psihisko slimību etioloģija saistāma gan ar iedzimtību, gan apkārtējās vides iedarbību. Ģenētiski mantota ir tikai cilvēka tendence rīkoties un uzvesties noteiktā veidā, nokļūstot noteiktā situācijā.

H. Aizenks uzskatīja, ka nepieciešams precīzi noteikt ekstravertu un introvertu atšķirības. 1978. gadā tika veikti plaši pētījumi, kas pamatojās uz aptaujām un faktorānāli. Rezultātā tika savākts plašs faktiskais materiāls, kas atspoguļoja individuālās atšķirības starp ekstravertā un introvertā tipa personībām. Piemēram, ekstraverti labāk nekā introverti pacieš sāpes. Veicot darbu, ekstraverti atpūšas vairāk nekā introverti. Uzbudinājums paaugstina ekstravertu darba ražīgumu, introvertiem tas traucē. Introverti labprāt izvēlas teorētiskas un zinātniskas profesijas, bet ekstraverti – darbu ar cilvēkiem. Ekstraverti dzimumattiecības uzsāk agrāk, un tiem ir vairāk dzimumpartneru nekā introvertiem. Mācībās introverti gūst lielākus panākumus. Introverti jūtas

možāki no rīta, bet ekstraverti – vakarā. Introvertiem ir lielākas darbaspējas rītos, ekstravertiem – dienas otrajā pusē (*Eysenck, 1982*).

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Ar ko atšķiras H. Aizenka un R. Ketela pieeja personības iezīmju klasifikācijā?
2. Vai Jūs piekrītat H. Aizenka apgalvojumam, ka cilvēka uzvedības galvenās īpatnības nosaka 3 pamatiezīmes?
3. Veiciet savas personības pamatiezīmju pašizpēti, izmantojot H. Aizenka testu. Cik lielā mērā iegūtie rezultāti atbilst Jūsu priekšstatiem par sevi?
4. Vai Jūs piekrītat, ka personības pamatiezīmju individuālās variācijas pamatā nosaka iedzimtības noteiktās neirofizioloģiskās īpatnības?
5. Formulējiet galvenās introvertu un ekstravertu uzvedības atšķirības.

### Dispozicionālā personības teorija

Pamatlicējs: amerikāņu psiholoģijas doktors **Gordons Vilards Olports** (1897–1967).

Galvenie darbi: „Personība: psiholoģiskā interpretācija”, „Cilvēks un viņa reliģija”, „Personība un sociālie konflikti”, „Personības stils un attīstība”, „Dženijas vēstules”, „Cilvēks psiholoģijā”.

**Vispārīgs priekšstats par personību.** G. Olports apkopoja un klasificēja vairāk nekā 50 personības definīcijas. Daudzkārtēju precizējumu rezultātā tika formulēta personības definīcija: personība ir dinamiska introindivīda psihofizisko sistēmu organizācija, kas nosaka šim indivīdam raksturīgu uzvedību un domāšanu (*Alloprt, 1968*).

G. Olporta pamatatziņas par personību:

- cilvēka uzvedība nepārtraukti attīstās;
- personība nav statisks veidojums, nemainīga ir tikai noteikta personības pamatstruktūra, kas apvieno dažādus personības elementus;
- aprakstot personību, jāņem vērā gan psihiskie, gan fiziskie faktori;
- personība ietver sevī noteiktas tendences, kuras, rodoties noteiktiem stimuliem, dod impulsu rīcībai, kurā izpaužas indivīda patiesā būtība;
- katra personība ir unikāla, nav divu līdzīgu cilvēku;
- personība izpaužas visā novērojamā cilvēka uzvedības diapazonā;
- temperaments un raksturs nav personības sinonīmi. Raksturs ir novērtēta personība, bet personība ir nenovērtēts raksturs. Temperamentam ir svarīga loma personības veidošanās procesā kā iedzimtības elementam, kas ierobežo individualitātes attīstību (*Allport, 1968*).

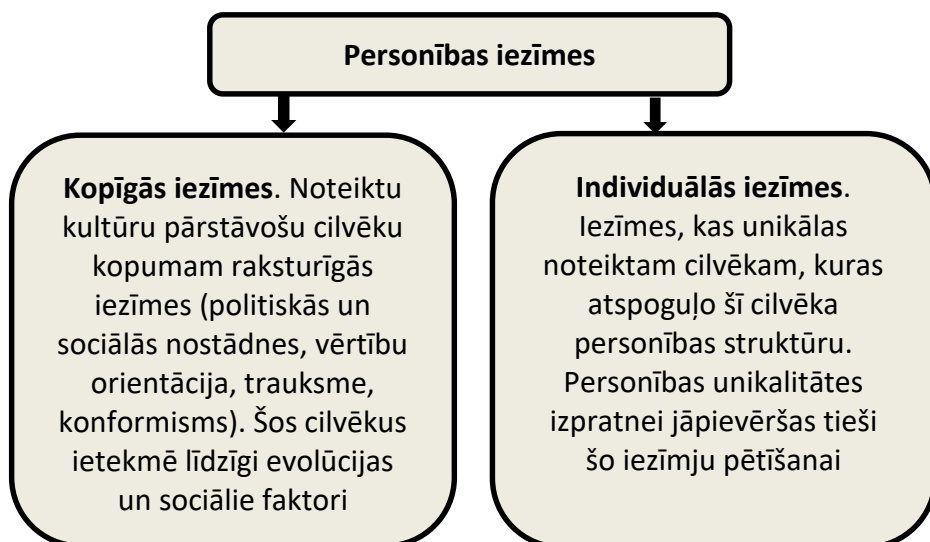
**Personības iezīmju koncepcija.** Mūsdienu amerikāņu pētnieks R. Evanss veica nozīmīgu G. Olporta teorētisko atziņu analīzi. Zinātnieks piekrīt G. Olporta uzskatiem, ka personības iezīme ir indivīda tendence uzvesties noteiktā veidā plašā situāciju diapazonā. Cilvēka uzvedība ir nosacīti stabila laika gaitā un dažādās situācijās. Personības iezīme ir personības struktūras pamatelements (*Evans, 2011*).



G. Olports formulēja 8 personības iezīmju pamatkritērijus.

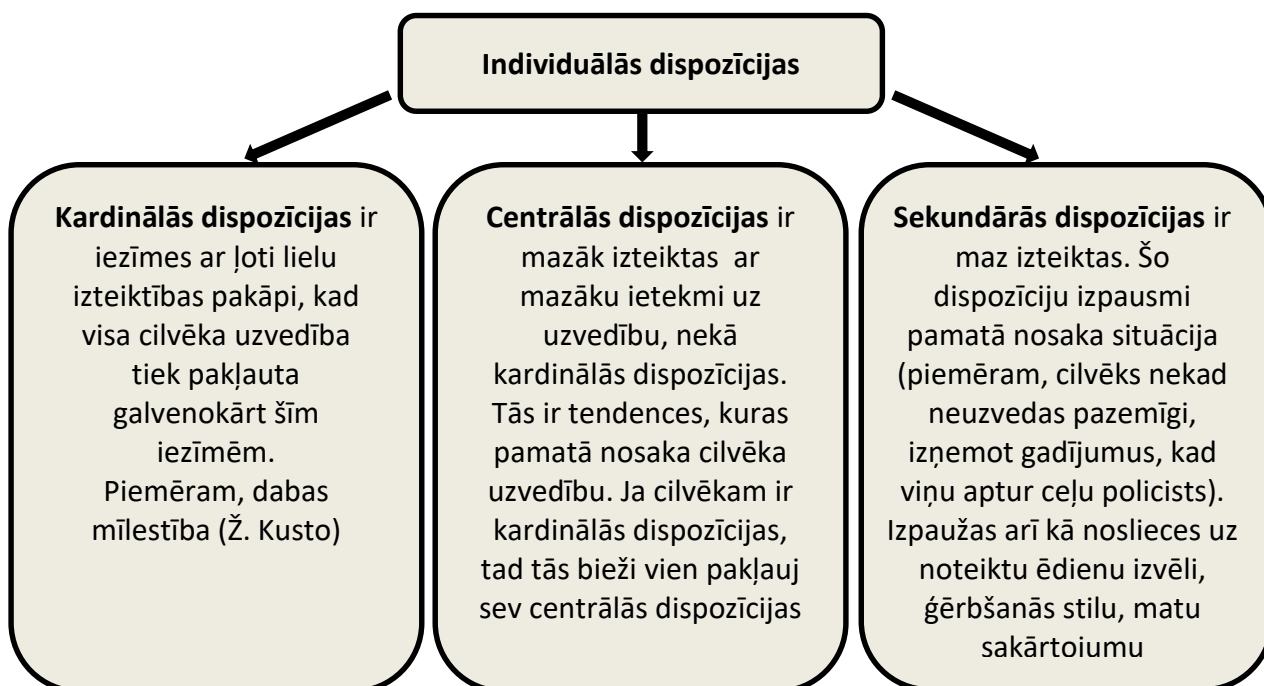
1. Personības iezīme nav tikai nomināls apzīmējums. Personības iezīmes nav izdomājums - tie ir reāli, svarīgi katra cilvēka dzīves komponenti.
2. Personības iezīme nav tikai tās paradums. Personības iezīmes nosaka cilvēka uzvedības vispārīgās iezīmes, bet paradums attiecināms uz šaurāku situāciju diapazonu un atbild par specifiskākām personības tendencēm. Piemēram, sākotnēji bērns mazgā zobus 2 reizes dienā – tas ir paradums. Vēlāk bērns pierod pats ķemmēt matus, mazgāt un gludināt veļu, uzkopt savu istabu. Visi šie paradumi apvienojoties veido tādu personības iezīmi kā akurātību.
3. Personības iezīme ir uzvedības virzītājelements. Personības iezīmes nav pasīvs elements, kas „gaida” situācijas, kad tās varēs izpausties. Šīs iezīmes mudina cilvēku meklēt vai pašam veidot situācijas, kurās būs iespējama to izpausme. Piemēram studente, kurai piemīt tāda iezīme kā komunikabilitāte, pati rīkos pasākumus un ballītes, nevis gaidīs, kad tos sarīkos citi. Šajos pasākumos varēs izpausties studentes komunikabilitāte.
4. Personības iezīmju eksistenci var noteikt empīriski. Nav iespējams novērot tās tieši, taču iespējams novērot raksturīgu cilvēka uzvedību ilgā laika periodā. Izmantojamas tādas metodes, kā novērojums, anamnēzes metode, statistikas metodes, kuras nosaka cilvēka reakciju un stimulu sakritību.
5. Personības iezīmes ir tikai nosacīti neatkarīgas viena no otras. Personību var skatīt kā kopumu, ko veido atsevišķas personības iezīmes, kuras savstarpēji pārklājas. Piemēram, G.Olports uzskatīja, ka humora izjūta un ass prāts augstākā mērā korelē savā starpā.
6. Personības iezīme nav morālā vai sociālā vērtējuma sinonīms. Daudzas iezīmes tiek sociāli novērtētas. Ideālā gadījumā pētnieks konstatē noteiktu iezīmju esamību pētāmajam un raksturo tās neitrālos, nevis vērtējošos terminos.
7. Katru personības iezīmi var pētīt kā individuālā, tā arī sabiedriskā kontekstā. Piemēram, kautrīgumu var pētīt kā individuālu noteiktam cilvēkam raksturīgu iezīmi vai iespējams pētīt vairākus cilvēkus pēc kautrīguma parametra.
8. Ja uzvedība un paradumi nesaskan ar personības iezīmi, tas neliecina par šīs iezīmes neesamību dotajā personībā. Piemēram, sievietes ideāli koptā āriene var liecināt par tādu iezīmi kā akurātība, tomēr nekārtība uz viņas rakstāmgalda un guļamistabā varētu liecināt par pretējo (*Allport, 1968*).

G. Olports veica personības iezīmju klasifikāciju, iedalot tās divās pamatgrupās (skat. 30. attēlu).



30. attēls. Personības iezīmju veidi

**Personības dispozīcijas.** Līdzīgām personības iezīmēm ir tendence uz apvienošanu, kad noteikta iezīme tiek it kā „uzlikta” kādai citai personības iezīmei. Šo iezīmju apvienošanās rezultātā radušies veidojumi tika nosaukti par dispozīcijām (skat. 31. attēlu).



31. attēls. Individuālo dispozīciju veidi

Tādējādi pēc G. Olporta uzskatiem personības pamatstruktūru veido individuālās dispozīcijas, kas piešķir cilvēka uzvedībai relatīvu vienveidību un prognozējamību (Evans, 2011; Allport, 1968).

**Propriums un tā attīstība.** Viena no diskutablākajām G. Olporta teorijas koncepcijām ir ideja par propriumu kā personības elementus apvienojošo principu. Zinātnieks uzskatīja, ka personība

nav savā starpā nesaistītu dispozīciju krājums. Personība tiek traktēta kā veselums, ko veido visas personības vajadzības, iezīmes un dispozīcijas. Šī vienotība piešķir personībai neatkārtojamību. Personības elementus vienojošo principu G. Olports nosauca par „propriumu” (pozitīva, radoša, uz attīstību virzīta cilvēka dabas īpašība). Propriums aptver visus personības aspektus un sekmē personības veseluma izjūtas rašanos (saskaņā ar Evana 2011. gadā veikto teorētisko analīzi). Šāda „propriuma” koncepcijas interpretācija atrodama arī mūsdienu psiholoģijas vārdnīcās (*Doudet, 2011*).

G. Olports izdala 7 propriuma attīstības stadijas (skat.12. tabulu).

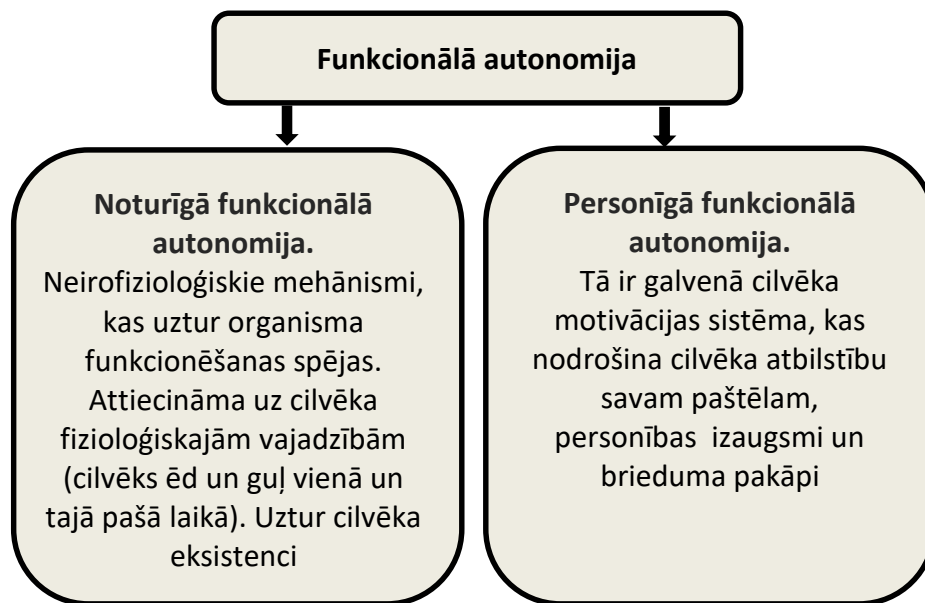
12. tabula

### Propriuma (patības) attīstība stadijas

Stadija	Aspekts	Attīstība
1.	Ķermeniskā patība (0-1 g.)	Ķermenisko sajūtu apzināšanās
2.	Pašidentitāte (1-3 g.)	„Es” izjūtas nemainīgums un nepārtrauktība, neskatoties uz notiekošo
3.	Pašcieņa (3-4g)	Sevis salīdzināšana ar citiem un lepnums par saviem panākumiem. Dažādu darbības veidu apguve
4.	Patības paplašināšanās (4-5 g.)	„Es” attiecināšana uz savām sociālajiem aspektiem un priekšmetiem
5.	Savs tēls (5-6 g.)	Sevis kopapzināšanās un sevis apzināšanās citu cilvēku prasību kontekstā
6.	Sevis racionāla vadīšana (6-12 g.)	Abstraktas argumentācijas spēja un loģikas pielietošana dzīves situāciju risināšanā
7.	Propriatīvā tieksme (12-18 g.)	Sava „Es” vienotības un veseluma izjūta un dzīves mērķu izvirzīšana, karjeras izvēle

**Funkcionālās autonomijas koncepcija** nozīmē, ka nobriedušās personības motīvus nenosaka pagātne. Pagātne ir pagājusi, un cilvēku ar to nekas nesaista. Nobriedušās personības uzvedība ir brīva no pagātnes ietekmes. Personību ar tās pagātņi saista tikai vēsturiskas, nevis funkcionālas saites (*Allport, 1968*). Piemēram, kvalificēts meistars palielina darba ražīgumu, neskatoties uz to, ka sākotnējais motīvs (augstāka darba alga) vairs nav aktuāls. Lietišķa sieviete turpina saspringti strādāt pat pēc darba algas paaugstināšanas. Skopulis, kas sakrājis daudz naudas, turpina dzīvot nabadzībā un krāt naudu.

**Nobriedusi personība.** Atšķirībā no daudziem personologiem, kuru teorijas tika veidotas, pētot psihiski slimus vai nenobriedušus cilvēkus, G. Olports nebija praktizējošs psihoterapeits un uzskatīja, ka personības teoriju nevar veidot uz psihiski slimu cilvēku pētījumu pamata. Viņš noliedz apgalvojumu, ka psihiski veseliem un psihiski slimiem cilvēkiem ir daudz kopīga. G. Olports apzinājās, ka daudzi personologi nespēj izveidot veselīgas personības definējumu.



### 32. attēls. Funkcionālās autonomijas un motivācijas saikne

Nobriedušu, veselīgu personību, pēc G. Olporta domām, raksturo šādas īpašības (Evans, 2011; Allport, 1968):

- 1) **plašas „Es” robežas**, kas izpaužas plašā sociālā darbībā un citos personības aktivitātes veidos;
- 2) **sociālo attiecību esamība**, kas izpaužas empātijā pret apkārtējiem, intīmos un draudzīgos sakaros ar apkārtējiem;
- 3) **emocionāls briedums**, kas izpaužas mākā vadīt savas emocijas;
- 4) **uztveres realitāte**, kam raksturīga prasme novērtēt savas un citu iespējas un visas dzīves situācijas;
- 5) **dzīves jēgas un filozofijas esamība**, kā spēj izdalīt vērtības un to realizācijas ceļus dzīvē;
- 6) **humora izjūta un adekvāta pašizziņas spēja**.

Visas nobriedušas personības īpatnības nav nemainīgas, to veidošanās process ilgst visu dzīvi.

**Personības vērtības.** Veselīgas personības dzīve nav iedomājama bez vērtību sistēmas, kas ir svarīgs dzīves filozofijas komponents. Vērtību sistēma ir cilvēka pārliecība par to, kas ir patiešām svarīgs viņa dzīvē.

G. Olports izdalīja vairākus cilvēku tipus atkarībā no viņu vērtību sistēmas (Allport, 1968).

1. **Teorētiskais.** Ieinteresēts patiesības atklāšanā. Racionāla, kritiska pieeja dzīvei. Intelektuāls, pamatnodarbošanās saistīta ar zinātņi, filozofiju.
2. **Ekonomiskais.** Visaugstāk vērtē to, kas ir izdevīgs un var nest labumu. Praktisks, interesējas par to, kā „taisīt” naudu. Zināšanas, kurām nav praktiska pielietojuma, uzskata par nevajadzīgām. Pieturas veiksmīga cilvēka stereotipam.
3. **Estētiskais.** Visaugstāk vērtē formu un harmoniju. Lielu uzmanību pievērš simetrijai, pievilcībai, skaistumam. Dzīvi uzskata par notikumu gaitu, kurā katrs indivīds bauda dzīvi sev pašam. Var būt gan mākslinieks, gan tēlnieks, gan vienkārši cilvēks, kurš interesējas par skaisto.

4. **Sociālais.** Galvenā vērtība dzīvē – citu cilvēku mīlestība. Mīlestību uzskata par vienīgo pieņemamo cilvēku mijiedarbības veidu. Teorētisko, ekonomisko un estētisko pieeju dzīvei uzskatīs par nehumānām un aukstām. Altruists, bieži vien reliģiozs.
  5. **Politiskais.** Galvenā dzīves vērtība – vara. Līderis, augstu vērtē spēju ietekmēt citus. Tiecas pēc ietekmes, slavas, popularitātes.
  6. **Reliģiozais.** Šī tipa pārstāvji tiecas izprast pasauli kā vienotu veselumu. Daži šī tipa pārstāvji kļūst par „imanentiem mistiķiem”, kuri atrod jēgu pašapliecinoties, un aktīvi piedalās dzīvē. Citi kļūst par „transcendentāliem mistiķiem”, kuri cenšas savienoties ar augstāko realitāti, norobežojoties no dzīves (mūki).
- G. Olporta atziņas par personības būtību apkopotas 13. tabulā.

13. tabula

#### G. Olporta pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Atzīst vāji izteiktu cilvēka rīcības brīvību, ko būtiski ierobežo izveidojušās personības iezīmes
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Nobriedusi personība spējīga uz apzinātu, racionālu rīcību, veido savu dzīvi saskaņā ar saviem mērķiem, perspektīvajiem plāniem un dzīves filozofiju. Racionālisma piekritējs. Neapzinātie procesi nosaka galvenokārt psihiski slimu cilvēku rīcību
<i>Holisms – Elementālisms</i>	Savdabīgs holisma un elementālisma savienojums ar holisma pārsvaru. Personību iespējams izprast, izpētot gan atsevišķas personības iezīmes (elementālisms), gan šo īpašību vienotību propriumā (holisms). Tieši propriumam ir izšķirošā loma personības attīstībā
<i>Konstitucionālisms – Invairementālisms</i>	Prāta spējas, intereses, vērtības, raksturs veidojas, pateicoties vides un pēctecības faktoru mijiedarbībai, šiem abiem faktoriem ir vienlīdz svarīga nozīme
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Motīvu funkcionālā autonomija norāda uz to, ka cilvēka motīvi var mainīties visā cilvēka dzīves laikā, līdz ar tiem mainās pats cilvēks. Izveidojušās personības iezīmes un propriums norāda uz personības nemainīgumu. Gan mainības, gan nemainības idejas G.Olporta teorijā pārstāvētas vienādā mērā
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Propriums ietver sevī subjektivisma aspektus, taču subjektīvās pieredzes pasaule ir tikai viens no personību veidojošiem komponentiem. Vāji izteikts subjektīvisms. Vairāk pievērta uzmanību cilvēka unikalitātei, nevis jautājumam par subjektivitāti un objektivitāti
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Cilvēki dzīvo perspektīvo mērķu, ambīciju un centienu pasaulē, kas tiek ģenerēti no personības iekšienes – tādejādi cilvēki rīkojas, nevis reaģē
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Cilvēki tiecas pēc jauniem pārdzīvojumiem, jaunas pieredzes, jaunām zināšanām, kas neizbēgami rada sasprindzinājuma palielināšanos – pilnīga heterostāze
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	Empīriski iespējams izpētīt tikai noteiktus personības aspektus. Atzina daļēju personības izzināmības pakāpi

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Kas kopīgs G. Olporta un A. Maslova pamata atziņās par personību?
2. Izveidojiet savas personības iezīmju modeli, izmantojot G. Olporta izveidoto individuālo dispozīciju klasifikāciju.
3. Kādas ir Jūsu kopīgās personības iezīmes (skat. 30. attēlu)?
4. Kā Jūs vērtējat G. Olporta funkcionālās autonomijas koncepciju? Vai tiešām cilvēki var saraut motivatīvās saites ar savu pagātņi?
5. Cik lielā mērā 6 nobriedušas personības īpatnības sakrīt ar Jūsu priekšstatiem par veselīgu personību? Vai varat nosaukt noteiktu īpašību, kuru iespējams attiecināt uz veselīgu personību, kura nav savienojama ar G. Olporta nobriedušas personības modeli?
6. Kāds cilvēku tips saskaņā ar G. Olporta izveidoto cilvēku tipoloģiju visvairāk sastopams mūsdienu sabiedrībā?

## Sociālās iemācīšanās teorija

Mūsdienu amerikāņu psihologs **Džulians Bernards Roters** (1916–1995). Galvenie darbi: „Sociālā iemācīšanās un klīniskā psiholoģija”, „Sociālās iemācīšanās terapija”, „Personība”, „Sociālās iemācīšanās teorijas attīstība un pielikumi”.

Dž. Roters uzskatīja, ka psiholoģijai jānodarbojas ar cilvēka uzvedības prognozēšanu mijiedarbībā ar viņam nozīmīgu apkārtējo vidi.

Zinātnieka pamatnostādnes par personības būtību apkopotas 14. tabulā.

14. tabula

### Dž. Roteru teorijas pamatnostādnes (Rotter, 1982)

<i><b>Pamatnostādne</b></i>	<i><b>Saturiskais skaidrojums</b></i>
<i>Personības stabilitāte</i>	Konkrētajā momentā personība ir relatīvi stabila, un tāpēc tās uzvedību var prognozēt.
<i>Personības mainīgums</i>	Izmaiņas personībā saistītas ar iemācīšanos
<i>Iemācīšanās</i>	Iemācīšanās tiek nodrošināta ar situācijas nozīmes un svarīguma personībai subjektīvu piedēvēšanu un pozitīvu ārējo un iekšējo pastiprinājumu.
<i>Uzvedību noteicošie faktori</i>	Personības uzvedību lielākā mērā nosaka gaidas, ka noteikta uzvedība viņu tuvinās mērķim.
<i>Personības vajadzības</i>	Personības vajadzības (mērķi) ir selektīvās uzvedības virzošie spēki.

Dž. Roters uzskatīja, ka personības uzvedību noteiktā situācijā nosaka četrus faktorus mijiedarbībā:

- 1) uzvedības potenciāls;
- 2) gaidas;
- 3) pastiprinājuma vērtība;
- 4) psiholoģiskā situācija (Rotter, 1989).

**Uzvedības potenciāls** tiek traktēts kā iespējamība, ka jebkura dotā uzvedība izpaudīsies noteiktā situācijā vai plašākā situāciju diapazonā.

Noteiktas situācijas risinājumā iespējamās dažādas uzvedības formas, jo uzvedība sastāv no motorajiem aktiem, verbālās uzvedības, neverbālās uzvedības un emocionālajām reakcijām.

Noteiktai uzvedības formai ir savs potenciāls. Tā ir uzvedības iedarbīguma (efektivitātes) apzināšanās konkrētajā situācijā. Noteiktas uzvedības formas iespējamību šajā situācijā nodrošinās vērtīga pastiprinājuma gūšanas gaidas. Tāpēc svarīgākais faktors turpmākās uzvedības formas izvēlē ir gaidas jeb cilvēka domas par to, vai viņš gūs pozitīvu pastiprinājumu (Rotter, 1989).

**Gaidas** ir cilvēka subjektīvs vērtējums par pozitīva pastiprinājuma gūšanas iespējamību.

Dž. Roters izstrādāja gaidu klasifikāciju un iedalīja tās trīs tipos:

- 1) ģeneralizētās gaidas (vispārinājumi);
- 2) konkrētās (specifiskās) gaidas;
- 3) kopējās panākumu gaidas.

Dzīves laikā cilvēks bieži nokļūst situācijās, kuras nav tipiskas un viņam nav zināšanu par to risināšanas ceļiem. Šajā gadījumā viņš, pamatojoties uz intelektuālo darbību, plāno savu uzvedības formu tā, lai sagaidītu pozitīvu pastiprinājumu. Šo gaidu tipu zinātnieks nosauca par konkrētām (vai specifiskām) gaidām.

Savukārt visu ģeneralizēto un konkrēto gaidu kopums veido personības gaidu kopējo orientāciju – kopējās panākuma gaidas. Visu cilvēka uzvedību motivē kopējās panākuma gaidas visdažādāko situāciju risinājumā.

Ģeneralizētās gaidas nosaka visas cilvēka pagātnes pieredzes saturs, kas apkopo zināšanas par to, ar kādām uzvedības formām tikuši gūti pozitīvi pastiprinājumi tipiskās situācijās. Padziļinot ģeneralizēto gaidu satura analīzi, Dž. Roters ievieš vienu no centrālajiem iemācīšanās teorijas jēdzieniem - lokus kontroles jēdzienu.

**Lokusa kontrole** ir cilvēka ģeneralizētās gaidas attiecībā uz to, kādi cēloņi nodrošina viņa uzvedības pastiprinājums. Zinātnieks izdala internālo un eksternālo lokusa kontroli (Rotter, 1989).

Galvenās personību īpašības ar dažādu lokusa kontroli apkopotas 15. tabulā.

15. tabula

#### Eksternālās un internālās lokusa kontroles īpašību salīdzinājums

<i>Personības ar eksternālo lokusa kontroli</i>	<i>Personības ar internālo lokusa kontroli</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paaugstināts pretenziju līmenis</li> <li>• Orientācija uz ārējo novērtējumu</li> <li>• Nepārliecinātība par sevi</li> <li>• neadekvāti augstu mērķu izvēle</li> <li>• Zema pašcieņa</li> <li>• Emocionālā nelīdzsvarotība</li> <li>• Zema personiskās atbildības izjūta</li> <li>• Disciplinētība</li> <li>• Precizitāte, rūpīgums</li> <li>• Izvairīšanās no konfliktiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paaugstināta personiskās atbildības izjūta</li> <li>• Pazemināta aktivitāte neveiksmju gadījumā</li> <li>• Vāja tolerance pret patstāvības ierobežošanu</li> <li>• Neveiksmes rada frustrāciju</li> <li>• Vidējs pretenziju līmenis</li> <li>• Pārliecinātība par sevi</li> <li>• emocionālā līdzsvarotība</li> <li>• Neatlaidība</li> <li>• Patstāvība</li> <li>• Nav tendēti uz ārējo novērtējumu</li> <li>• Augsta tolerance pret nenoteiktību, neskaidrību</li> </ul>



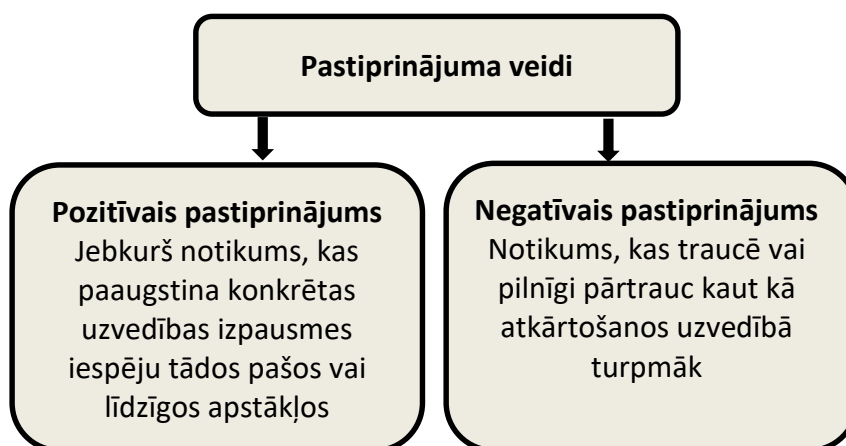
Internālā lokusa kontrole raksturīga personībām, kuras saņemtos pastiprinājumus saista ar sevi pašu – savām spējām, zināšanām, savu aktivitāti.

Eksternālās lokusa kontroles gadījumā personība paredz, ka pastiprinājumu nodrošina tikai dažādi ārējie apstākļi tādi kā liktenis, citu cilvēku lēmumi, veiksmē u.c.

Viena no svarīgākajām ģeneralizējamā pastiprinājuma formām ir **uzticēšanās cilvēku attiecībās**. Uzticību cilvēku savstarpējās attiecībās Dž. Roters traktē kā cilvēka kopējās gaidas, kas izpaužas apstākļi, cik var uzticēties cilvēkiem attiecībā uz viņu izteicieniem, solījumiem, apgalvojumiem utt. Uzticēšanās ir viens no svarīgākajiem sabiedrības funkcionēšanas mehānismiem. Piemēram, ir svarīgi, lai cilvēks uzticētos ziņojumiem presē un televīzijā, ticētu, ka visi produkti veikalā ir kvalitatīvi, ka darba devējs izmaksās darba algu laikā un pilnā apjomā, utt. Tādējādi uzticības līmenis noteiks cilvēka uzvedību daudzās sociālajās sfērās (Rotter, 1982).

Dž. Roters pierādīja, ka personību ar augstu, vidēju un zemu uzticības līmeni uzvedība būs dažāda. Piemēram, cilvēks ar augstu uzticības līmeņa izpausmi mazāk melo, krāpjas un zog, viņš ciena citu tiesības un uzticas citiem, retāk strīdas ar citiem, ir uzticīgs, drošs, intelektuālāks. Cilvēkam ar zemu uzticības līmeni uzvedības formas būs pretējas (Rotter, 1982).

**Pastiprinājuma vērtība.** Vēl viena svarīga personības uzvedību noteicoša sastāvdaļa ir pastiprinājuma vērtības par attiecīgu uzvedību apzināšanās. Pastiprinājuma vērtības izjūta parasti pamatojas uz cilvēka iepriekšējo pieredzi. Dž. Roters izdala pastiprinājuma pozitīvo un negatīvo saturu.



33. attēls. Pozitīvais un negatīvais pastiprinājums

Pozitīvajam pastiprinājumam personība piešķir augstu vērtību, bet negatīvajam – zemu.

Dž. Roters savā teorijā izšķir **ārējo un iekšējo pastiprinājumu**: ārējo pastiprinājumu nodrošina tā sociālā vide, kurā cilvēks dzīvo, bet iekšējo pastiprinājumu cilvēks sev organizē pats. Amerikāņu zinātnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens, uzskata, ka noteiktās situācijās ārējais un iekšējais pastiprinājums var nonākt savstarpējās pretrunās. Iekšējo un ārējo pastiprinājumu savstarpējās neatbilstības gadījumā precīza personības uzvedības prognoze būs apgrūtināta (Фейджер, Фейдмен, 2004).

Svarīga pastiprinājuma vērtības sastāvdaļa ir **empīriskā iedarbības likuma izpildes mērs**. Šis likums nosaka, ka pastiprinājuma vērtība pieaug gadījumā, ja cilvēks apzinās, ka viņa pastiprinātā uzvedība konsekventi virza uz vēlamo mērķi.

Noteikta mērķa sasniegšanai cilvēkam parasti nepieciešamas daudzas pastiprinātas uzvedības formas, kur katru formu stimulē attiecīgs pastiprinātājs. Tādējādi vienveidīgi organizēta, uz galvenā mērķa sasniegšanu orientēta pastiprinājuma grupa ir nākamais faktors, kas nosaka pastiprinājuma vērtību (*Фейджер, Фейдмен, 2004*).

Mērķa saturs ir **pastiprinājuma kopvērtība**. Savā teorijā Dž. Roters cilvēka mērķus nereti aplūko kā vajadzības. Runājot par personības uzvedības sociālo vidi, zinātnieks izmanto jēdzienu „mērķis”, bet, runājot par personību, – jēdzienu „vajadzība”.

Apkopojot Dž. Roteru uzskatus par personības vajadzību saturu, latviešu pētnieks A. Vorobjovs apgalvo, ka jēdzienu „vajadzība” Dž. Roters traktē kā personības uzvedības aktu sociālu mērķu sasniegšanai. Vajadzība tiek traktēta kā uzvedības vektors, virziens (*Vorobjovs, 2002*).

Dž. Roteru izveidotā personības vajadzību klasifikācija apkopota 16. tabulā.

16. tabula

#### Personības vajadzību raksturojums

Vajadzības	Vajadzību saturs
<i>Fiziskais komforts</i>	Vajadzība vieno visus ar ēdiena iegūšanu un savas fiziskās veselības saglabāšanu saistītos cilvēka uzvedības aktus. Šī vajadzība ir instinktīva
<i>Atzinība</i>	Ietver visas uz panākumiem virzītās uzvedības reakcijas. Atzinību nosaka ne tikai augsti rezultāti, bet arī atzinība no sociuma puses
<i>Dominēšana</i>	Uz varas realizāciju pār citiem virzītu personības aktu komplekts. Vēlēšanās redzēt savas varas atzīšanu ir dominēšanas vajadzības būtība
<i>Neatkarība</i>	Vajadzība izpaužas patstāvīgu lēmumu pieņemšanā, mērķu un to sasniegšanas līdzekļu izvēlē, noteiktā brīvības un patstāvības pakāpē
<i>Aizsardzība un atkarība</i>	Vajadzība ietver visas uzvedības reakcijas, kas izpaužas kā rūpes, palīdzība, aizsardzība pret nepatīkamiem
<i>Mīlestība un pieķeršanās</i>	Uz draudzīgu attiecību veidošanu un to saglabāšanu, uzticību, tuvu, intīmu attiecību veidošanu tendētas uzvedības formas

Dž. Roters ievieš vajadzību norises procesu raksturojošos komponentus:

- vajadzības potenciāls;
- vajadzības vērtība;
- pārvietošanas brīvība.

Vajadzības potenciāla jēga ir tā, ka viena un tā paša mērķa realizācijā cilvēks var nodrošināt dažādu vajadzību apmierināšanu.

Vajadzības vērtību nosaka vienas vajadzības kategorijas priekšroka attiecībā pret citām. Daudzās situācijās, gūstot pozitīvu pastiprinājumu, cilvēkam rodas iespaids par šīs vajadzības

priekšroku attiecībā pret citām, tādēļ tās vērtība pieaug, un tā bieži tiks izmantota daudzu situāciju risināšanā.

Pārvietošanas brīvība ir cilvēka gaidas attiecībā pret savas uzvedības spektra realizāciju viņam svarīgu vajadzību apmierināšanā. Jo vairāk pastāv veidu, kā apmierināt noteiktu vajadzību, jo lielāka ir tās pārvietošanas brīvība.

Pastāv savstarpēja sakarība starp pārvietošanu brīvību un vajadzības vērtību. Ja vajadzības vērtība ir liela, bet cilvēks apzinās, ka viņam nav tās apmierināšanas veidu brīvības, viņam rodas augsta frustrācija. Tādējādi vajadzības vērtība, pastāvot zemam tās apmierināšanas brīvības līmenim, liecina par zemu cilvēka adaptācijas līmeni. Augstu adaptētam cilvēkam parasti ir augsta brīvības pakāpe vajadzību apmierināšanā (*Vorobjovs, 2002*).

**Psiholoģiskā situācija.** Dž. Roters atzina situācijas, kurā notiek uzvedība, būtisku ietekmi uz cilvēka reakciju. Cilvēki nereaģē uz vienu un to pašu situācijas stimulu vienādi – personības uzvedības savdabību nosaka mijiedarbība starp uzvedības potenciālu, pastiprinājuma vērtību, gaidām, vajadzību saturu un psiholoģiskās situācijas mainīgajiem.

Dž. Roters uzskatīja, ka psiholoģijas uzdevums ir prognozēt cilvēka uzvedību. Zinātnieks izveidoja divas formulas, ar kuru palīdzību iespējams paredzēt un prognozēt personības uzvedību (*Rotter, 1982*).

1. Personības uzvedības paredzēšanas vispārīgā formula:

**Uzvedības potenciāls = Pārvietošanu brīvība + Vajadzības vērtība.**

Saskaņā ar šo formulu, cilvēkam ir tieksme visiem zināmajiem līdzekļiem apmierināt viņam vērtīgās vajadzības, un uz šī pamata viņš gaida saņemt augstvērtīgu pastiprinājumu.

2. Paredzēšanas pamatformula:

**Uzvedības potenciāls = Gaidas + Pastiprinājuma vērtība.**

Pirms izvēlēties noteiktu uzvedību, cilvēks novērtē gaidas un pastiprinājuma vērtību. Šajā gadījumā gaidas un pastiprinājuma vērtība nosaka nevis personības uzvedības ģenerālo līniju, bet atsevišķu risināmo uzdevumu izvēli.

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Aprakstiet četras galvenās Dž. Roteru teorijas koncepcijas. Miniet piemērus, kā šīs koncepcijas var apvienot, lai paredzētu Jums pazīstama cilvēka uzvedību.
2. IZanalizējiet savas personības dominējošās vajadzības, pamatojoties uz sociālās iemācīšanās teorijas vajadzību klasifikāciju.
3. Kādas īpašības ir „eksternāļu” un „internāļu” atšķirību pamatā? Izveidojiet prognozi, kāda būs šo personību tipu uzvedība studiju procesā.
4. Kādas Dž. Roteru koncepcijas ir līdzīgas A. Banduras koncepcijām? Kādēļ abi teorētiķi tiek pieskaitīti pie viena sociāli kognitīvā virziena?

## Sociāli kognitīvā personības teorija

Teorijas pamatlicējs – kanādiešu filozofijas doktors, Stenfordas universitātes psiholoģijas pasniedzējs **Alberts Bandura** (1925–1988).

Galvenie darbi „Sociālā iemācīšanās un personības attīstība”, „Agresija: analīze no sociālās iemācīšanās pozīcijām”, „Iemācīšanās sociālā teorija”, „Uzvedības modifikācijas pamati”.

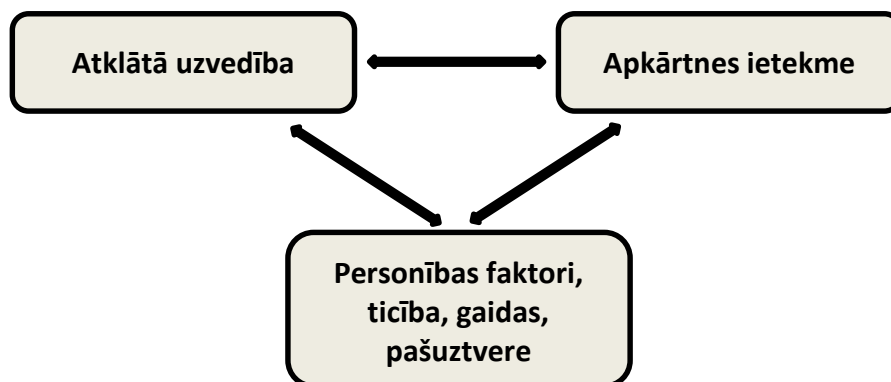
### **Sociāli kognitīvās teorijas pamattēzes** (Bandura, 1971)

**Indivīda būtība.** Individīdi nav ne autonomas sistēmas, ne vienkārši mehānismi, kurus atdzīvina apkārtējās vides ietekme. Individīdiem piemīt augstākās spējas, kuras ļauj viņiem paredzēt notikumu rašanos un veidot līdzekļus, kas ļauj kontrolēt viņu ikdienas dzīvi.

**Savstarpējais determinisms.** Cilvēkus nevada intropsihiski spēki, un cilvēki arī mehāniski nereaģē uz apkārtni. Cilvēka funkcionēšanas cēloņi jāsaprot kā nemitīga mijiedarbība starp uzvedību, izziņas sfēru un apkārtni – šie mainīgie ir savstarpēji determinēti.

**Daļēja brīvība.** Triādes – uzvedība - izziņa sfēra - apkārtnē – modelis norāda, ka, neskatoties uz to, ka uzvedību ietekmē apkārtnē, tā daļēji ir paša cilvēka darbības produkts. Tādējādi cilvēki var noteiktā mērā ietekmēt paši savu dzīvi.

Uzvedība maina apkārtni. Šo tēzi paskaidro modelis, kas ilustrēts 34. attēlā.



34. attēls. Savstarpējā determinisma modelis

Šajā modelī cilvēka funkcionēšana tiek traktēta kā uzvedības, personības faktoru un apkārtnes mijiedarbības produkts. Modelī katrs no mainīgajiem spēj ietekmēt citu mainīgo. No katra mainīgā spēka ir atkarīgs tas, kurš no šiem trim komponentiem ietekmēs citus. Dažreiz spēcīgāki ir apkārtnes faktori, dažreiz var dominēt iekšējie (personības) faktori, citās situācijās spēcīgāki var būt pašas uzvedības faktori.

**Cilvēki ir gan savas apkārtnes produkti, gan veidotāji,** jo pastāv abpusēja atgriezeniskā saikne starp atklāto uzvedību un apkārtnes apstākļiem. Piemēram, bērns par labu uzvedību saņem vecāku uzslavu, jo viņš ar savu uzvedību ietekmē vecāku uzvedību. Savukārt vecāki ar savu uzslavu ietekmē bērna uzvedību, jo bērns pamazām iemācās uzvesties labi dažādās situācijās.

**Paredzamās sekas kā būtisks uzvedības regulators.** A. Bandura, atzīstot pastiprinājuma svarīgumu, neuzskata to par vienīgo veidu, kā tiek apgūta un izmainīta uzvedība. Viņš uzskata, ka cilvēki var iemācīties, novērojot, lasot vai dzirdot kaut ko par citu cilvēku uzvedību.

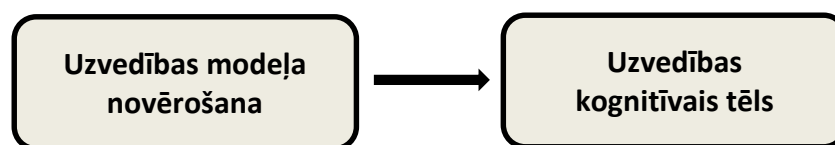
Savas iepriekšējās uzvedības pieredzes rezultātā cilvēki var gaidīt, ka noteiktai uzvedībai būs vērtīgas sekas, savukārt citai uzvedībai var būt nevēlamas sekas, bet vēl cita uzvedība būs maz efektīva. Pamatojoties uz šo atziņu, A. Bandura apgalvo, ka uzvedību lielā mērā regulē paredzamās sekas. Piemēram, cilvēki negaida, kamēr nodegs māja, un tikai pēc tam to apdrošina.

Tieši augstākie psihiskie procesi (domāšana, iztēle, atmiņa) piešķir cilvēkam spēju paredzēt. Tādējādi sociāli kognitīvās teorijas centrā ir nostādne par to, ka jaunas uzvedības formas var iegūt arī tad, ja nav tieša ārēja pastiprinājuma.

Liels daudzums uzvedības formu tiek apgūts vienkārša novērojuma ceļā – cilvēki novēro, ko dara citi, un pēc tam atkārtoti novērotās darbības.

**Iemācīšanās caur modelēšanu.** Iemācīšanās būtu diezgan nogurdinoša un pat bīstama, ja būtu atkarīga vienīgi no cilvēka darbības rezultāta. Par laimi informācijas verbālā nodošana un atbilstošu uzvedības modeļu novērošana nodrošina pamatu sarežģītu uzvedības formu izveidē.

Visas uzvedības formas, kuras var apgūt tiešās pieredzes ceļā, bieži vien tikpat sekmīgi var apgūt, netieši novērojot citu cilvēku uzvedību un tās sekas (skat. 35. attēlu).



35. attēls. Iemācīšanās caur modelēšanu process

Cilvēks novēro noteiktas uzvedības modeļus un veido savu kognitīvo tēlu par to, kā jāveic tā vai cita uzvedība. Piemēram, bērni caur modeļa novērošanu iemācās būt agresīvi, altruistiski, atsaucīgi vai neciešami.

Pateicoties tam, ka cilvēki spējīgi iemācīties no citu piemēra, viņi ir atbrīvoti no nevajadzīgu kļūdu nastas un laika patēriņa.

**Iemācīšanās caur novērošanu.** Šis iemācīšanās veids tiek regulēts ar četriem savstarpēji saistītiem komponentiem: uzmanību, saglabāšanu, motoriski reproduktīvajiem procesiem un motivācijas procesiem (Bandura, 1988).

**Uzmanības procesi** sekmē modeļa saprašanu. Cilvēks var daudz ko iemācīties, ja viņš pievērš uzmanību modeļa uzvedības raksturīgajām iezīmēm un pareizi tās saprot. Citiem vārdiem, cilvēkam nepietiek vienkārši redzēt, ko dara modelis, indivīdam ir jāizvēlas, kam pievērst uzmanību, lai iegūtu informāciju, uz kuras pamata vēlāk veikt modeļa uzvedības imitāciju.

Cilvēki, ar kuriem indivīds regulāri ir saskarsmē, nosaka uzvedības tipus, kurus apgūt. Piemēram, altruistiskas uzvedības apguve ielas bandas loceklim ir daudz mazāk iespējama nekā reliģiskas grupas loceklim.

Jebkuras sociālās grupas ietvaros ir cilvēki, kuri pievērš sev lielāku uzmanību nekā citi, pateicoties savai varai, statusam, pieņemtajai lomai. Tieši šādu cilvēku uzvedības modeļi tiek vairāk novēroti un imitēti.

Uzmanību pret modeli lielā mērā nosaka arī tā personiskā pievilcība. Modeļus, kuri demonstrē nepatīkamas iezīmes, parasti neievēro vai noraida.

Modeļi, kurus pārstāv augsti kompetenti cilvēki, atzīti speciālisti, slavenības vai *super* zvaigznes, piesaista daudz lielāku uzmanību nekā modeļi, kuriem nepiemīt šīs īpašības (*Bandura, 1988*).

**Saglabāšanas procesi** nodrošina modeļa iegaumēšanu. Modeļa uzvedības novērošana nebūs efektīva, ja cilvēks to neiegaumēs.

Saglabāšanas procesā piedalās divi mehānismi:

- 1) informācijas tēlainā kodēšana;
- 2) informācijas verbālā kodēšana.

Pirmajā gadījumā tiek iegaumēts modeļa uzvedības vizuālais tēls. Šī kodēšana dominē 1–1,5 gadu vecumā. Tomēr arī pieauguša cilvēka iegaumētajiem vizuālajiem tēliem ir svarīga nozīme viņa uzvedības organizācijā.

Verbālās kodēšanas gadījumā kā līdzeklis tiek izmantota runa. Novērojot cita cilvēka uzvedību, indivīds iekšēji pārrunā un iegaumē visus uzvedības elementus. Vēlāk, izmantojot verbālo domāšanu, cilvēks var modelēt savas turpmākās uzvedības jaunās nianses (*Bandura, 1971*).

**Motoriski reproduktīvie** procesi ir atmiņā kodētās informācijas izpausme darbībā. Tomēr, neskatoties uz to, ka cilvēks saglabā atmiņā novērotos domu tēlus un atkārtoti apziņā šo uzvedību vairākas reizes, var izrādīties, ka viņš nespēj organizēt savu uzvedību pareizi. Tādā gadījumā cilvēkam sarežģītu darbību veikšanā var būt nepieciešama pastāvīga motoriska prakse. Piemēram, mūzikas instrumentu spēlēšana vai automobiļa vadīšana.

**Motivācijas procesi.** A. Bandura uzsver, ka nav svarīgi, cik labi cilvēki seko novērojamai uzvedībai un saglabā to un kādas ir cilvēka spējas uzvedības veidošanai, tomēr viņi neatkārtos novēroto bez pietiekama stimula.

Lai modelējamā uzvedība un iemācīšanās caur novērojumu pārietu darbības līmenī, nepieciešams pastiprinājums. Tādējādi, pēc A. Banduras domām, galvenais uzvedību motivējošais faktors ir **pastiprinājums** (*Bandura, 1971*).

A. Bandura izdala tiešo, netiešo un pašpastiprinājumu.

**Tiešo pastiprinājumu** rada ar pašas situācijas īpatnībām vai novērojamā modeļa īpatnībām saistītie faktori. Šī pastiprinājuma pamatā ir netīšā uzmanība. Modeļa īpašs matu sakārtojums, apģērbs, uzvedības veids pievērsīs uzmanību un kļūs par novērošanas tiešu pastiprinājumu. Šajā gadījumā cilvēks neprognozē kopēšanas rezultātu, bet „akli” kopē modeļa spilgtās īpašības.

**Netiešais pastiprinājums.** Cilvēks, novērojot modeli, paredz kopēšanas rezultātu. Indivīds paredz, vai tiks apbalvots, vai sodīts par modeļa kopēšanu. Ja modelis tiek atbalstīts par savu

uzvedību, novērotājs centīsies rīkoties tāpat. Ja modelis saņem sodu, novērotājs, visdrīzāk, atturēsies no šādas uzvedības (*Bandura, 1971*).

**Pašpastiprinājums.** A. Bandura pieņēma, ka ne tikai ārējs pastiprinājums nosaka uzvedību. Svarīga nozīme ir pašam novērotājam, kurš var apbalvot sevi par noteiktu uzvedību. Cilvēks izvirza sev mērķi, un, sasniedzot to, pats izdomā sev morālu vai materiālu stimulu (*Bandura, 1982*).

**Pašregulācija** izpaužas cilvēku tieksmē samazināt neatbilstību starp saviem mērķiem un sasniegumiem. Kad šī neatbilstība ir likvidēta, cilvēki izvirza sev jaunus, daudz augstākus mērķus (*Bandura, 1988*).

Pašregulāciju ietekmē ārējie un iekšējie faktori.

**Ārējie faktori.** Standarti, pēc kuriem cilvēki novērtē savu uzvedību, salīdzinot sevi ar citiem cilvēkiem, viņu uzvedību.

**Iekšējie faktori.** Iekšējo faktoru struktūrā A. Bandura izdala trīs komponentus: pašnovērojumu, pašnovērtējumu un pašatbildi.

- **Pašnovērojums** ir savu darbību novērošana un kontrole. Cilvēki izlases veidā izdala noteiktu uzvedību un kontrolē to, ignorējot citas uzvedības puses. Situācijās, kad kaut kas jāsasniež, cilvēki parasti pievērš uzmanību kvalitātei, apjomam, ātrumam, vai oriģinalitātei. Starppersonību situācijās uzmanība vairāk tiek pievērsta komunikabilitātei un uzvedības atbilstībai sabiedriskajai morālei.
- **Pašnovērtējums** palīdz regulēt uzvedību ar domāšanas palīdzību. Šajā gadījumā cilvēks veido spriedumus par savu vērtīgumu attiecībā pret izvirzītajiem mērķiem.
- **Pašatbilde** ir emocionāla atbilde uz veiksmīgu vai neveiksmīgu uzvedību. Individīdi izjūt pozitīvas vai negatīvas emocijas atkarībā no tā, cik lielā mērā uzvedība atbilst personiskajiem standartiem (*Bandura, 1988*).

**Pašefektivitāte** raksturo cilvēka prasmi apzināties savas spējas un organizēt uzvedību atbilstoši specifiskam uzdevumam vai situācijai. Tā ietekmē cilvēka uzvedību, motivāciju, emociju rašanos (*Bandura, 1982*).

Cilvēki, kuri apzinās savu pašefektivitāti, spēj pielikt vairāk pūļu sarežģītu uzdevumu veikšanā nekā cilvēki, kuri izjūt nopietnas šaubas par savām spējām. Augsta pašefektivitāte saistīta ar veiksmes gaidām un sekmē labu uzvedības rezultātu un pašcieņas uzturēšanu. Savukārt zema pašefektivitāte paredz neveiksmes gaidas, kas bieži sekmē neveiksmīgu uzvedības rezultātu un pazemina pašcieņu. Piemēram, cilvēki, kuri uzskata, ka nespēj tikt galā ar sarežģītām situācijām, parasti velta pārāk lielu uzmanību personiskajiem trūkumiem un nomoka sevi ar paškritiku par savu nekompetenci.

Cilvēki, kuri tic savām spējām, parasti ir neatlaidīgi savu mērķu sasniegšanā, un viņiem nav raksturīga nosliece nodoties paškritikai.

Pašefektivitātes veidošana iespējama jebkurā no četriem gadījumiem: spējā veidot uzvedību, netiešajā pieredzē, verbālajā pārliecināšanā, emocionālajā pacēlumā.

**Spēja veidot uzvedību.** A. Bandura apgalvo, ka svarīgākais pašefektivitātes avots ir iepriekšējā veiksmju un neveiksmju pieredze mēģinājumos sasniegt vēlamo rezultātu. Iepriekšējā veiksmju pieredze rada augstu gaidu līmeni pret sevi, bet neveiksmju pieredze – zemas gaidas pret sevi. Ja cilvēkam ar zemu pašefektivitāti izdodas sasniegt to, ko viņš grib, vai izdarīt to, no kā viņš baidās, pašefektivitāte paaugstinās.

**Netiešā pieredze.** Cilvēku ar veiksmīgiem uzvedības modeļiem novērošana var ieviest cilvēkā cerību, ka arī viņš pats var sekmīgi tikt galā ar līdzīgu situāciju, un tādējādi novērotāja pašefektivitāte paaugstinās. Ja cilvēks novēro, kā citi cilvēki piedzīvo neveiksmes, viņam pavājinās cerības sekmīgi tikt galā ar līdzīgu situāciju, un viņa pašefektivitāte pazemināsies.

**Verbālā pārliecināšana.** Pašefektivitāti var paaugstināt ar cilvēka pārliecināšanu par to, ka viņam piemīt spējas, kas nepieciešamas mērķa sasniegšanai. Tomēr pārliecinātība par sevi var viegli izzust, ja faktiskie uzvedības rezultāti neatbilst gaidāmajiem. Tādēļ jāatceras, ka verbālai iedarbībai uz cilvēku, kurš cenšas sasniegt noteiktu rezultātu, jābūt viņa reālo iespēju robežās (Bandura, 1982).

**Emocionālais pacēlums.** Emocionālais sasprindzinājums stresa situācijās samazina cilvēka izredzes veiksmīgi veidot uzvedību. Tādēļ jebkurš līdzeklis, kurš pazemina emocionālo uzbudinājumu, paaugstina veiksmīgas uzvedības veidošanas iespējamību, līdz ar to pašefektivitāte paaugstinās. Ja cilvēks nav sasprindzināts, tad ir lielāka iespēja gūt panākumus.

**Trauksme un sevis sodīšana.** Sociāli kognitīvā teorija apgalvo, ka cilvēki uztraucas un nosoda sevi, kad tiek pārkāptas iekšējās uzvedības normas. Šajā gadījumā darbības, kuras neatbilst iekšējām uzvedības normām, rada cilvēkā trauksmainas priekšnojautas un pašnosodījumu, kas nepāriet līdz tam brīdim, kamēr neseko sods. Sods pārtrauc ciešanas un palīdz atgūt citu cilvēku labvēlību. Pašnosodījums atbrīvo no iekšējā diskomforta un nepatīkamām priekšnojautām. Tā reakcijas saglabājas ilgi, jo mazina morālās sāpes un mīkstina ārējo sodu. Paškritika, tāpat kā pašnosodījums, mazina cilvēka iekšējo diskomfortu, kas saistīts ar nepieņemamu uzvedību. Tā ir efektīvs līdzeklis, kā samazināt citu cilvēku negatīvās reakcijas (Bandura, 1971).

Pārmērīgs un ilgstošs pašnosodījums, kas balstās uz pārāk stingrām pašnovērtējuma normām, var radīt hronisku depresiju, apātiju, nevajadzīguma un bezmērķības izjūtu. Arī uzvedība, kura rada iekšēju diskomfortu, var sekmēt dažādu psihopatoloģijas formu veidošanos (Bandura, 1971).

Sociāli kognitīvās teorijas pamatpriekšstati par personību apkopoti 17. tabulā.

17. tabula

#### A. Banduras pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Tā kā cilvēku uzvedība, uzskati un apkārtne ir savstarpēji determinēti, cilvēki nav ne bezpalīdzīgi apkārtējās vides kontrolēti objekti, ne arī pilnīgi brīvas būtnes – brīvības un determinisma idejas pārstāvētas vienlīdzīgā mērā
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Cilvēks tiek traktēts kā augstākā mērā racionāla būtne, kas atspoguļots koncepcijās par iemācīšanos caur novērošanu un modelēšanu



<i>Holisms – Elementālisms</i>	A. Bandura uzskata, ka uzvedību vislabāk var izskaidrot izpētot tās sastāvdaļas: izlases veida novērošanu, kodēšanu atmiņā, spriedumus par iespējamajām uzvedības sekām
<i>Konstitucionālisms – Invairomentālisms</i>	Pēc šīs skalas A. Banduras uzskati nosliecas uz invairomentālismu – videi piemīt nozīmīgs potenciāls cilvēka uzvedības veidošanā.
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Izteikta mainīguma ideja – visa modelēšanas koncepcija orientēta uz to, kā cilvēki mācās, kā iegūst un izmaina savu uzvedību
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Abi skalas kritēriji teorijā ir pārstāvēti vienlīdzīgā mērā – subjektivitātes ideju atspoguļo atziņa, ka apkārtējās vides iedarbība tiek pastarpināta caur personības kognitīvajām struktūrām. Objektivitātes ideja atklājas atziņā par to, ka objektīvie faktori (vide) lielā mērā ietekmē cilvēka uzvedību
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Cilvēki reaģē uz ārējo iedarbību, bet reaģē proaktīvi – indivīdi reaģē ar novērojuma palīdzību, pēc tam novērotā informācija tiek apstrādāta ar kognitīvo struktūru palīdzību. Proaktivitātes un reaktivitātes kritēriji A. Banduras teorijā pārstāvēti vienlīdzīgā mērā
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Šie kritēriji atspoguļo uzvedības motīvu dabu un īpatnības. A. Banduras teorijā minētie jautājumi netiek pētīti
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	Spilgti izteikta personības uzvedības izzināmības iespējamības ideja

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Kādēļ A. Banduras teorija dažkārt tiek attiecināta uz biheivioristiskā, nevis sociāli kognitīvo virzienu? Atbildot uz šo jautājumu, salīdziniet A. Banduras un B. Skinera uzskatus par personību.
2. Atcerieties, kuras iemaņas Jūs ieguvāt, pateicoties modelēšanai.
3. Kādu lomu iemācīšanās procesā spēlē uzmanība, saglabāšana un motivācija? Miniet piemērus no savas pieredzes par šīm funkcijām. Kādas personības iezīmes Jūs ieguvāt, pateicoties minētajām funkcijām?
4. Izanalizējiet, kādu lomu Jūsu personības īpašību veidošanās procesā spēlēja netiešais pastiprinājums.
5. Kādi ir galvenie pašefektivitātes avoti? Kādas pašefektivitātes individuālās īpatnības izdala A. Bandura?
6. Vai agresīvu uzvedību var iemācīties ar novērošanas palīdzību? Ja tas ir iespējams, tad miniet piemērus.
7. Izvēlieties specifisku uzvedības aspektu, no kura Jūs gribētu atbrīvoties vai kuru gribētu apgūt. Kā Jūs varētu sasniegt savu mērķi, izmantojot pašregulāciju un pašefektivitāti, kā arī citas svarīgas A. Banduras teorijas koncepcijas.

### Operantās iemācīšanās teorija

Biheivioristiskā virziena pieeju personības traktējumā veiksmīgi atklāj humanitāro zinātņu bakalaura angļu literatūrā, psiholoģijas zinātņu doktora **Berhausa Frederika Skinera** (1904–1990) operantās iemācīšanās teorija.

Galvenie darbi: „Organismu uzvedība”, „Zinātne un cilvēka uzvedība”, „Pastiprinājuma režīmi”. „Par biheiviorismu”, „Biheiviorista portrets”, „Pārdomas: biheiviorisms un sabiedrība”.

**Pamatpostulāti.** Savos uzskatos B. Skiners bija radikāls biheiviorists. Viņš noliedza uzskatus par cilvēka autonomiju un to, ka uzvedību determinē iekšējie faktori (personības iezīmes, arhetipi, bezapzinātie procesi). Šādus uzskatus zinātnieks nosauca par izdomātiem un tādiem, kuri balstās uz primitīvu animismu. Šādas koncepcijas, pēc B. Skinera domām, pilnīgi ignorē personību ietekmējošos apkārtējās vides apstākļus. Zinātnieks uzsvēra, ka teorijas, kas izskaidro cilvēka uzvedību ar intropsihisku faktoru darbību, sniedz empīriski nepārbaudāmas atziņas un operē ar neprecīziem, bieži nezinātniskiem terminiem.

Par galveno cilvēka uzvedību determinējošo faktoru B. Skiners postulēja vidi, kurā funkcionē personība. Zinātnieks uzskatīja, ka cilvēka organisms ir „melnā kaste”, kuras saturs (motīvus, tieksmes, konfliktus, emocijas, domas, fantāzijas) jāizslēdz no psiholoģijas empīrisko pētījumu sfēras. Lai izskaidrotu cilvēka uzvedību, nepieciešams izprast cilvēka reakciju, un, zinot reakciju, iespējams atklāt, kādi stimuli ir šīs reakcijas pamatā (*Skinner, 1974*).

Atšķirībā no daudziem psihologiem B. Skiners uzskatīja, ka fizioloģisko vai ģenētisko faktoru ietekmes uz uzvedību izpētei nav būtiskas nozīmes. Viņš bija pārliecināts, ka nav nepieciešams pētīt šo faktoru ietekmi, jo nav iespējama precīza eksperimentāla šādas ietekmes noteikšana. Turklāt nav jēgas pētīt to, ko nevar izmainīt un ietekmēt. B. Skiners pilnīgi nenoliedza fizioloģisko un bioloģisko faktoru ietekmi, šie faktori zinātnieka teorijā drīzāk tika ignorēti.

B. Skiners piedāvāja **mehānistisko pieeju** personības pētīšanā: cilvēki ir sarežģītas mašīnas, kas ir pilnīgā atkarībā no apkārtējās vides stimuliem. Psiholoģijas zinātne neatšķiras no jebkuras citas zinātnes, kuras uzdevums ir paredzēt un kontrolēt pētāmo parādību. B. Skiners uzskatīja, ka zinātnes attīstība ir attīstība no vienkāršā uz sarežģīto, tādēļ psiholoģijai sākumā jāizpēta vienkāršāko organismu (dzīvnieku) uzvedība, un tikai tad iespējams pētīt cilvēku. Tādējādi tika uzsvērtā dzīvnieku un cilvēku uzvedības pamatprincipu saikne (*Skinner, 1974*).

B. Skiners postulēja arī **atsevišķa organisma uzvedības analīzes principu**. Visi organismi attīstās pēc vieniem un tiem pašiem likumiem, tādēļ kopējie uzvedības pamatprincipi paliek nemainīgi, kaut gan atsevišķas žurkas, baloža vai cilvēka uzvedība atšķiras. Nav iespējams izpētīt katra cilvēces pārstāvja uzvedību, tādēļ individuālo uzvedības īpatnību izpēte nav lietderīga. Psiholoģijai jāpēta uzvedības kopīgās likumsakarības, kas raksturīgas katram cilvēkam. B. Skiners

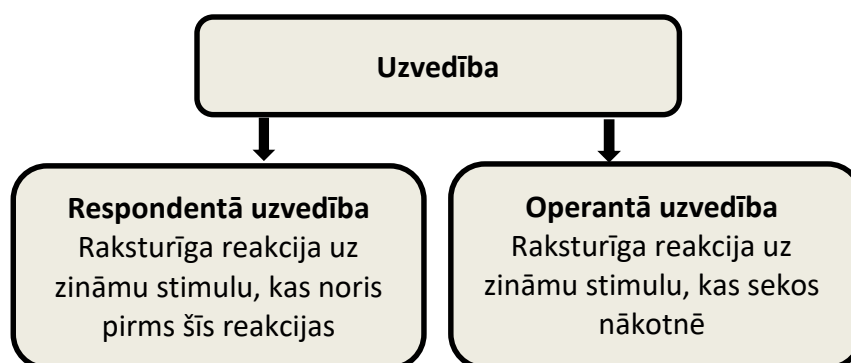
uzskatīja, ka, detalizēti izpētot atsevišķa baloža, pērtiķa vai cilvēka uzvedību, iespējams atklāt un apkopot kopīgās likumsakarības, kas raksturīgas visiem noteiktas sugas organismiem.

Organisma funkcionālās analīzes metode ir vienīgā metode, ar kuru iespējams noteikt precīzas, reālas attiecības starp atklāto uzvedību (organisma novērojamo reakciju) un apkārtējās vides apstākļiem (stimulu), kuri kontrolē šo uzvedību. Šī metode ļauj aprakstīt organisma funkcionēšanu precīzās organisma un vides cēloņu – seku attiecībās (*Skinner, 1979*).

**Personības traktējums.** B. Skiners nepieņēma ideju par personību vai patību kā cilvēka uzvedības stimulētāju un vadītāju. Šādas hipotētiskas personības esamību zinātnieks salīdzināja ar arhaiskajiem priekšstatiem par dvēseli kā spēku, kas vada cilvēku no iekšienes.

Biheivioristiskajā virzienā un B. Skinera teorijā cilvēks tiek skatīts kā organisms, kuram raksturīgs noteikts iegūts uzvedības reakciju krājums. Šis organisms ir punkts, kurā savienojas ģenētiskie faktori un apkārtējās vides apstākļi. Individuālais organisms ir unikāls, jo nevienam citam nav identisku ģenētisko un apkārtējās vides apstākļu, tādēļ nevienam organismam nav raksturīga identiska uzvedība. Personību individuālās atšķirības iespējams izprast tikai individuālās uzvedības un vides mijiedarbības analīzes rezultātā (*Skinner, 1979*).

**Respondentā un operantā uzvedība.** Operantās iemācīšanās teorija pēta personību tās izpausmēs uzvedībā. Tiek izdalīti divi uzvedības veidi (skat. 36. attēlu).



36. attēls. Respondentā un operantā uzvedība

Respondentās uzvedības gadījumā attiecības starp stimulu un reakciju ir spontānas, automātiskas. Piemēram, cilvēks uz apvainojumu automātiski atbild ar apvainojumu.

Respondentā uzvedība var tikt apgūta ar iemācīšanās palīdzību. Piemēram, aktieris svīst, izjūt satraukumu pirms iziešanas uz skatuves. Tādējādi respondentā uzvedība ietver sevī arī nosacījuma reakcijas.

Operanto uzvedību nosaka notikumi, kas gaidāmi nākotnē. Piemēram, students pašlaik gatavojas eksāmenam, jo grib saņemt labu vērtējumu (stimuls) nākamajā dienā eksāmenā. Ja operantās uzvedības sekas organismam ir labvēlīgas (piemēram, students saņēma labu vērtējumu), tad šīs uzvedības atkārtošā varbūtība pieaug, šādā gadījumā uzvedība saņem **pastiprinājumu** un reakcija iegūst nosacījuma raksturu.

Ja sekas nav labvēlīgas, tad uzvedības atkārtošanās varbūtība samazinās, jo ir saņemtas **aversīvas (negatīvas) sekas**. Piemēram, cilvēks, kuram jūs uzsmidāt, velta jums dusmīgus skatienus. Aversīvu seku gadījumā tiek pastiprināta uzvedība, kura palīdz likvidēt aversīvās sekas. Piemēram, jūs sākat izvairīties no šī drūmā cilvēka.

B. Skiners uzskata, ka bērnu sliktā uzvedība bieži vien ir vecāku pastiprinājumu rezultāts – vecāki reaģē ar pastiprinātu uzmanību (pozitīvs pastiprinājums) uz bērna raudāšanu vai sliktu uzvedību (*Skinner, 1979*).

**Pastiprinājuma režīmi.** Operantās uzvedības izveidošanās ātrums atkarīgs no pielietotā pastiprinājuma režīma. Amerikāņu pētnieki R. Feidžers un Dž. Feidmens norāda, ka B. Skinera teorijā var izdalīt četrus pastiprinājuma režīmus (*Фейджер, Фейдмен, 2004*).

1. Režīms ar pastāvīgu attiecību starp operantu (reakciju) un pastiprinājumu. Jo biežāk organisms reaģē, jo lielāks pastiprinājums tiek saņemts. Piemēram, jo vairāk produkcijas izgatavo strādnieks, jo lielāku algu saņem.
2. Režīms ar pastāvīgu intervālu. Organisma operants tiek pastiprināts pēc noteikta pastāvīga laika intervāla pēc iepriekšējā pastiprinājuma. Piemēram, alga tiek saņemta vienu reizi mēnesī. Šis pastiprinājuma režīms dod zemu reaģēšanas ātrumu uzreiz pēc pastiprinājuma saņemšanas.
3. Režīms ar variatīvu attiecību starp operantu un pastiprinājumu. Operants tiek pastiprināts ar nenoteiktu un nepastāvīgu pastiprinājumu. Piemēram, azartspēļu spēlētāja uzvedība. Uzvedības reakcijas izžušana, kas iegūta ar šāda pastiprinājuma palīdzību, ir ļoti lēna. Piemēram, azartspēļu spēlētājs vēl ilgi turpina spēlēt cerībā uz laimestu.
4. Režīms ar variatīvu intervālu. Operants tiek pastiprināts pēc nenoteikta laika intervāla. Piemēram, pasniedzējs uzdod pārbaudes darbus negaidīti. Rezultātā studenti spiesti uzrādīt lielāku uzcītību nekā gadījumā, ja kontroldarbi tiek uzdoti pēc zināmiem pastāvīgiem laika intervāliem.

B. Skiners savā teorijā izdala galvenos sociāli pastiprinošos stimulus:

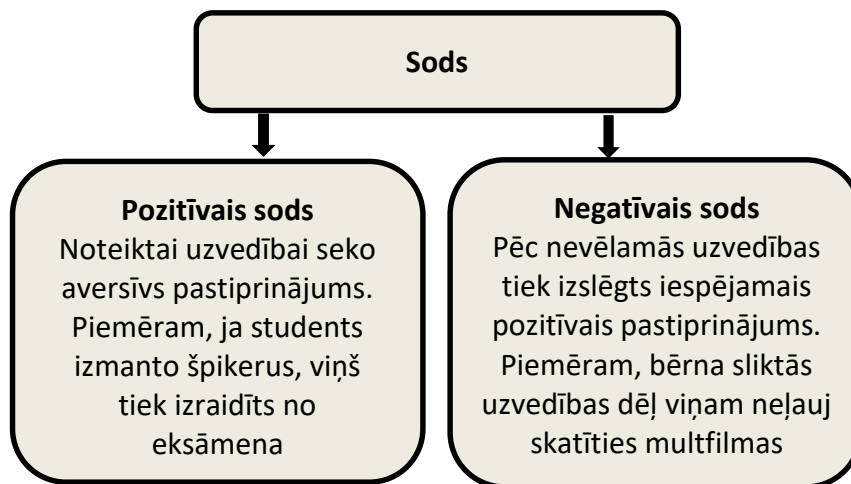
- glaimi;
- uzslava;
- pieķeršanās;
- citu pakļaušana;
- labvēlīgs sociālais novērtējums;
- uzmanība (*Skinner, 1974*).

Bērni var izlikties slimi, slikti uzvesties, iejaukties pieaugušo sarunā, kļūt uzbāzīgi, uzdot muļķīgus jautājumus, uzvesties demonstratīvi: šādu daudzveidīgu uzvedību var noteikt tikai viens sociālais pastiprinājums – uzmanības iegūšana.

B. Skiners uzsvēra, ka katram cilvēkam ir ļoti individuāla pastiprinājumu sistēma, un šo pastiprinājumu variācijas var būt bezgalīgas.

**Aversīvie pastiprinājumi.** Operantās iemācīšanās teorijā tiek uzsvērts, ka cilvēku uzvedību kontrolē pārsvarā aversīvie (nepatīkamie, sāpīgie) pastiprinājumi. Aversīvās kontroles galvenās metodes ir **sods un negatīvais pastiprinājums** (Фейджер, Фейдмен, 2004).

B. Skiners izšķir divus soda veidus (skat. 37. attēlu).



37. attēls. Soda veidi

B. Skiners uzsvēra, ka sods var radīt nevēlamus sociālus un emocionālus blakusefektus:

- trauksmi;
- antisociālu uzvedību;
- pašcieņas un pārliecinātības par sevi trūkumu;
- jaunu, atjautīgāku uzvedības formu apguvi, kuras palīdz izvairīties no soda;
- nevēlamā uzvedība var atkārtoties, kad blakus nav cilvēka, kas var sodīt – sods pilnībā nelikvidē nevēlamo uzvedību (Skinner, 1974).

Negatīvais pastiprinājums ir process, ar kura palīdzību organisms ierobežo aversīvo stimulu vai izvairās no tā. Šis pastiprinājuma veids var izpausties kā  **aiziešana**. Tā ir jebkura uzvedība, kas kavē aversīvā stimula ietekmi. Piemēram, cilvēks, glābjoties no svelmainas saules, dodas uz vēsu telpu.

Otra šī pastiprinājuma izpausme ir **izvairīšanās**. Organisms iemācās uzvesties tādā veidā, lai novērstu iespējamo aversīvo stimulu. Piemēram, narkomāni izdomā dažādas viltības, lai saglabātu savu ieradumu un netiktu sodīti.

B. Skiners nebija aversīvo uzvedības kontroles metožu piekritējs, to vietā viņš rekomendēja pozitīvā pastiprinājuma metodi. Negatīvo uzvedību šajā gadījumā var likvidēt, pielietojot pozitīvos pastiprinājumus, kas palīdz izstrādāt jaunas, pozitīvas uzvedības formas (Skinner, 1974). Piemēram, cietumā ieslodzītie cilvēki atrodas neizturamos apstākļos, kas kalpo kā pastiprinājums negatīvai uzvedībai, tādēļ vairums no šiem cilvēkiem atkārtoti ķeras pie negatīvās uzvedības modeļiem pēc atbrīvošanas. Lai ieslodzītie mainītu savu uzvedību, jāmaina cietuma vide – nepieciešams iemācīt šiem cilvēkiem uzvedību, kas raksturīga likumpaklausīgiem cilvēkiem.

**Stimulu ģeneralizācija un diferencēšana.** Pastiprinātās uzvedības tendence kādā noteiktā situācijā izplatās plašā situāciju diapazonā. Šajā gadījumā cilvēks, kas saņēmis savas uzvedības pastiprinājumu noteiktā situācijā, sāk uzvesties līdzīgā veidā daudzās situācijās. Piemēram, bērns, kurš saņēma vecāku atzinību par labām manierēm mājās, sāks pieklājīgi uzvesties arī citās situācijās. Šo procesu B. Skiners definēja kā **stimula ģeneralizāciju** (Skinner, 1979).

Stimula ģeneralizācija var saistīties arī ar nepatīkamu dzīves pieredzi. Piemēram, sieviete, kura tika pakļauta varmācībai, var ģeneralizēt savu kaunu un naidu pret visiem pretējā dzimuma pārstāvjiem.

Kaut gan uzvedības ģeneralizācijai ir pozitīva loma personības socializācijas procesā, tomēr adaptīva uzvedība raksturojas ar spēju atšķirt dažādas situācijas.

**Stimulu diferencēšana** ir adekvātas reaģēšanas dažādās situācijās iemācīšanās process (Skinner, 1979). Piemēram, bērns iemācās atšķirt mājas sunīti no klaiņojoša suņa.

Operantās iemācīšanās teorijas pamatpriekšstati par personības būtību apkopoti 18. tabulā.

18. tabula

#### B. Skinera pamatpriekšstati par cilvēka dabu

<b>Vērtēšanas kritērijs</b>	<b>Priekšstati par cilvēka dabu atbilstoši kritērijam</b>
<i>Brīvība – Determinisms</i>	Cilvēks ir pilnīgi atkarīgs no savas iepriekšējās pieredzes – pašreizējā uzvedība ir pagātnes pastiprinājumu sekas – pilnīgs determinisms
<i>Racionalitāte – Iracionalitāte</i>	Cilvēks ir „melnā kaste”, kuras iekšienē notiekošie procesi ir ne vairāk kā hipotēzes. Racionalitātes un iracionalitātes skalas nav pielietojamas B.Skinera teorijā, jo zinātnieks neatzīst šo procesu objektīvu esamību
<i>Holisms – Elementālisms</i>	Personība ir individuālo uzvedības reakciju krājums, un psiholoģijai jāpēta šīs sastāvdaļas. Veselais ir sastāvdaļu summa – pilnīgs elementālisms
<i>Konstitucionālisms – Invairomentālisms</i>	Cilvēks ir augstākā mērā atkarīgs no apkārtējās vides izmaiņām. Cilvēki atšķiras viens no otra, pateicoties atšķirīgām vidēm, kurās viņi dzīvo – pilnīgs invairomentālisms
<i>Mainīgums – Nemainīgums</i>	Dzīves laikā cilvēka uzvedība nemitīgi mainās mainīgu apkārtējās vides pastiprinājumu ietekmē
<i>Subjektivitāte – Objektivitāte</i>	Cilvēka uzvedība un apkārtējās vides izmaiņas ir objektīvi novērojami un izmērāmi fakti – pilnīga objektivitāte
<i>Proaktivitāte – Reaktivitāte</i>	Cilvēka uzvedība tiek aprakstīta stimula – reakcijas sistēmā, tādēļ cilvēki reaģē uz mainīgu apkārtējo vidi, nevis rīkojas
<i>Homeostāze – Heterostāze</i>	Šis kritērijs nav attiecināms uz B.Skinera teoriju, jo apraksta cilvēka iekšējos motivējošos stāvokļus, bet cilvēka iekšējā pasaule netiek pētīta šajā teorijā
<i>Izzināmība – Neizzināmība</i>	Uzvedību nosaka objektīvi ārējie faktori, un šos faktoros var izpētīt ar zinātniskā eksperimenta palīdzību

## Kontroljautājumi un uzdevumi

1. IZanalizējiet B. Skinera teorijas pamatpostulātus. Kādām atziņām Jūs piekrītat, kādas ir Jums nepieņemamas? Paskaidrojiet savu viedokli.
2. Kādas ir galvenās respondentās un operantās uzvedības atšķirības?
3. IZanalizējiet, kā dažādi pastiprinājuma režīmi darbojas Jūsu dzīvē? Kādi pastiprinājuma režīmi Jums subjektīvi liekas efektīvāki?
4. Miniet piemērus par to, kā atšķiras pozitīvais un negatīvais sods? Kāpēc B. Skiners neatbalstīja sodu kā metodi nevēlamas uzvedības likvidācijā?
5. Kā B. Skinera uzskati par cilvēka dabu atšķiras no citu teorētiķu uzskatiem, kas aprakstīti šajā mācību līdzeklī?

## DARBĪBAS PSIHOLOĢIJAS VIRZIENS

Krievu psiholoģijā personības struktūras izpētē svarīgu vietu ieņem sociālo psihologu S. Rubinšteina (1889–1960), K. Platonova (1906–1984) un A. Petrovska (1924–2006) darbi.

Galvenie S. Rubinšteina darbi: „Psiholoģijas pamati”, „Vispārīgās psiholoģijas pamati”, „Psiholoģijas problēmas K. Marksa darbos”.

Galvenie K. Platonova darbi: „Cilvēks lidojumā”, „Spēju problēma”, „Psiholoģijas sistēma un atspoguļošanas teorija”, „Reliģijas psiholoģija”.

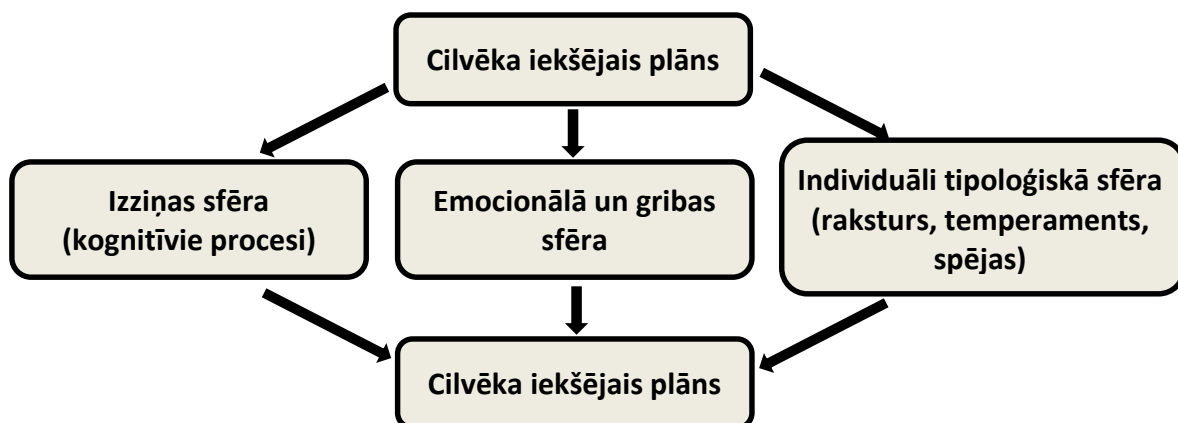
Galvenie A. Petrovska darbi: „Personība. Darbība. Kolektīvs”, „Psiholoģijas vēstures un teorijas jautājumi”, „Teorētiskās psiholoģijas pamati”, „Psiholoģija un laiks”.

### S. Rubinšteina zinātniskās atziņas par personību

S. Rubinšteins pirmais krievu psiholoģijā lieto jēdzienu „personība”. Zinātnieka uzskati pamatojas uz dialektiskā materiālisma principiem (Рубинштейн, 2000):

- evolūcijas un involūcijas procesu saikne personības attīstībā. Personības attīstība (evolūcija) ir kvalitatīvu (saturisku) izmaiņu process cilvēka iekšējā plānā. Šīs izmaiņas rada t.s. vecumposmu psihiskie jaunveidojumi. Piemēram, māka runāt, vērtību sistēma, domāšana. Involūcija (atgriezeniskā attīstība) „likvidē” tos vecumposmu psihiskos jaunveidojumus, kam vairāk nav būtiska loma cilvēka dzīvē. Piemēram, kad zīdāinis iemācās pirmos vārdus, tad involūcija likvidē nevajadzīgo lalināšanu (savdabīgā zīdaiņa valoda);
- materiālais monisms. Psihi determinē nervu sistēmas darbība. Tātad psihei ir materiāls pamats.

S. Rubinšteins personību traktēja kā ārējo sistēmu, kas atspoguļojas cilvēka iekšējā plānā. Tātad personība ir sociāla īpašība, kas veidojas sabiedriskās mijiedarbības procesā (Рубинштейн, 2000; Леонтьев, 1975). Cilvēka iekšējā plāna saturs saskaņā ar S. Rubinšteina atziņām ilustrēts 38. attēlā.



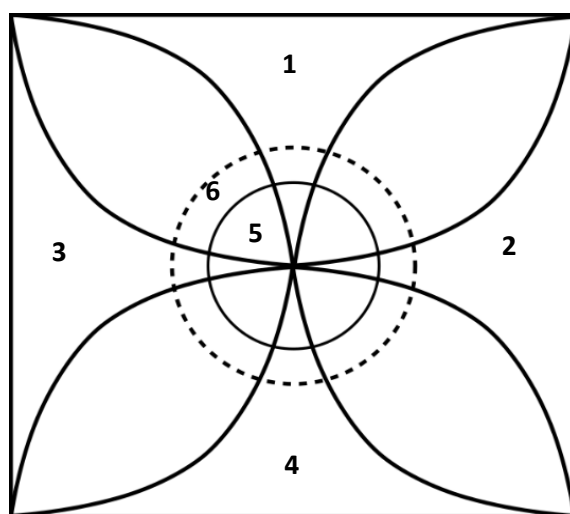
38. attēls. Personības struktūra



S. Rubinšteins apgalvo, ka personība ir apziņa. Apziņa ir aktīva atspoguļošana. Piemēram, cilvēks redz, dzird, domā, bet emocijas kalpo kā starpnieks starp uztveri un domāšanu, norādot uz atspoguļotā satūra subjektīvo nozīmīgumu.

## K. Platonova personības struktūrdinamiskais personības modelis

Latviešu pētnieks A. Vorobjovs uzskata, ka S. Rubinšteina zinātniskās atziņas tika turpinātas un papildinātas K. Platonova struktūrdinamiskajā personības modelī. Saskaņā ar šo modeli tika izdalītas sešas personības apakšstruktūras: četras patstāvīgas apakšstruktūras un divas apakšstruktūras, kas apvieno šīs patstāvīgās apakšstruktūras. Kvadrāts apzīmē personību, tās apakšstruktūru vienotību (Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000).



39. attēls. Personības struktūrdinamiskais modelis

Pirmā apakšstruktūra raksturo **personības ievirzi**. Tā nosaka personības vajadzības, uzskatus, pārliecību, orientāciju, vērtību orientāciju, priekšstatus par dzīves jēgu, pašnovērtējumu.

Otrā apakšstruktūra iekļauj cilvēka **pieredzi**, viņa **zināšanas, prasmes, iemaņas**.

Trešā apakšstruktūra ir saistīta ar **kognitīvo procesu norises īpatnībām**: atmiņu, uzmanību, domāšanu, runu, iztēli.

Ceturtais apakšstruktūra ietver **indivīda psihofizioloģiskās īpatnības**: temperamentu, dzimumu, vecumu.

Piektā apakšstruktūra atspoguļo cilvēka **raksturu**.

Šestā apakšstruktūra ietver cilvēka **spējas** (Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000).

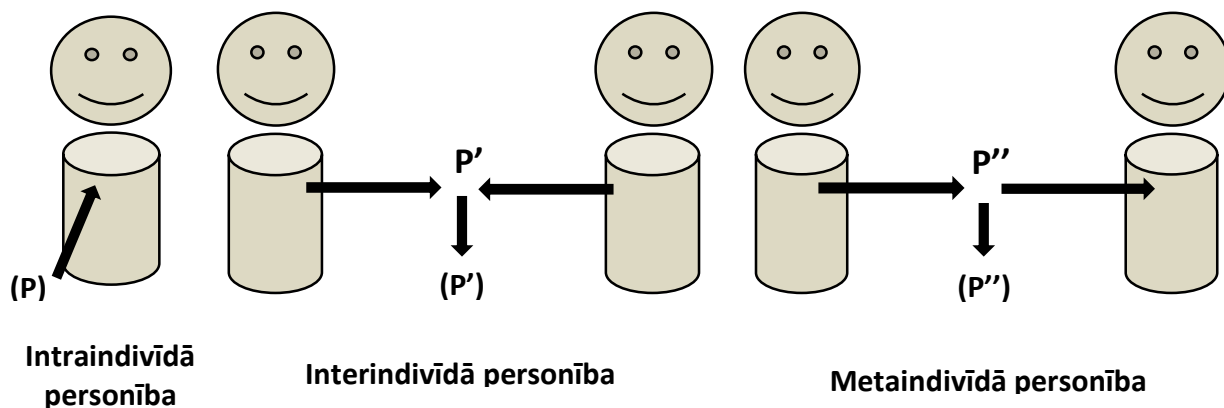
Tiek atzīts, ka K. Platonova struktūrpieeja neatrisina daudzus būtiskus jautājumus, kas saistīti ar personību. Piemēram, kā personības īpašības ir saistītas ar indivīda īpašībām? Kas notiek ar personību pēc indivīda nāves? Lai atrisinātu šos teorētiskos un praktiskos jautājumus, tika izstrādāta personības sistēmpieeja. Šīs pieejas ietvaros A. Petrovskis izveidoja savu personalizācijas koncepciju.

## A. Petrovska personalizācijas koncepcija

Analizējot krievu darbības psiholoģijas tālāko attīstību, latviešu zinātnieks A. Vorobjovs un krievu zinātnieks A. Reans uzsver, ka A. Petrovskis savā personības modelī izdala trīs apakšstruktūras: intraindivīdā, interindivīdā un metaindivīdā (Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000, Реан, 2004):

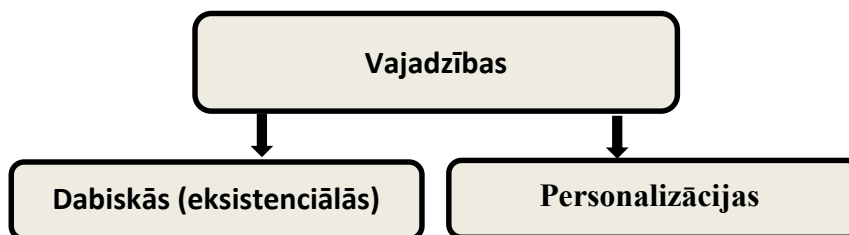
- intraindivīdā personība ir personība, kas izvietota indivīda iekšienē. Tās saturu veido kognitīvie procesi, emocionālā un gribas sfēra, kā arī individuāli tipoloģiskā sfēra.
- interindivīdā personība ir personība, kas eksistē starpindivīdā telpā. Kontaktējoties, veicot kopīgu darbību, apmainoties ar tās rezultātiem, personība „translē” savas psihiskās īpašības starpindivīdā telpā. Šīs translētās īpašības veido interindivīdās personības saturu.
- metaindivīdā personība ir tās interindivīdās personības daļiņas, kas integrējas citos indivīdos. Tādējādi metaindivīdā personība turpina eksistēt pēc indivīda nāves. Piemēram, Rainis ir miris, bet viņa metaindivīdā personība eksistē tajos cilvēkos, kurus ir ieinteresējusi dzejnieka daiļrade.

Šādu savas interindivīdās personības translāciju sistēmpieejā definē kā personalizācijas procesu. Balstoties uz šo koncepciju, personību var definēt kā iedarbību summāro sistēmu, ko nosaka viena personība, ietekmējot citu personību, saskarsmes procesā (Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000, Реан, 2004). Šīs ietekmes rezultātā mainās otrās personības apziņa un uzvedība. Tātad pirmās personības svarīgākais raksturojums ir tās ietekme uz citiem cilvēkiem.



40. attēls. Personības struktūra sistēmpieejā

A. Petrovskis izdala divas galvenās cilvēka vajadzības, kas ilustrētas 41. attēlā.



41. attēls. Cilvēka pamatvajadzības

Zinātnieks apgalvo, ka cilvēka motīvu pamatā ir divi vajadzību veidi. Pirmais ir cilvēka dabiskās vajadzības, kuras nodrošina viņa eksistenci un sevis kā indivīda turpinājumu. Otrais veids ir personalizācijas vajadzība kas izpaužas kā nepieciešamība ietekmēt citus, veikt viņu personalizāciju (personības veidošanu). Šī vajadzība var realizēties tikai indivīda saskarsmē un kopdarbībā ar citiem indivīdiem (*Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000, Peah, 2004*).

Personības sistēmveidojošā īpašība ir tās ietekme uz citiem cilvēkiem. Tomēr dažādu cilvēku ietekmes raksturs un spēks var būtiski atšķirties. Atbilstoši tam izšķir vairākus personību tipus (*Vorobjovs, 2002; Vorobjovs, 2000*):

- personības ar pozitīvu ietekmi, kas pastiprinās;
- personības ar negatīvu ietekmi, kas pastiprinās;
- personības ar pozitīvu ietekmi, kas pavājinās;
- personības ar negatīvu ietekmi un polarizāciju;
- personības ar spēcīgu vai vāju ietekmi.

Apkopojot iespējams apgalvot, ka nobriedusi personība ir tāda, kurai ir personalizējamie (uzklausītāji, kam var translēt savu iekšējo saturu) un kura spēj ietekmēt citus.

### Kontroljautājumi un uzdevumi

1. Vai Jūs piekrītat S. Rubinšteina apgalvojumam, ka personībai ir spilgti izteikta sociālā daba? Pamatojiet savus uzskatus.
2. Ar piemēru palīdzību paskaidrojiet, kādā veidā cilvēka emocijas darbojas kā starpnieks starp uztveri un domāšanu.
3. Izanalizējiet, kādā veidā personības elementi ietekmē viens otru K. Platonova struktūrdinamiskajā personības modelī.
4. Veiciet savas interindivīdās personības analīzi, izmantojot A. Petrovska personalizācijas koncepciju.
5. Kā izpaužas Jūsu personalizācijas vajadzības dzīvē mijiedarbībā ar cilvēkiem?
6. Kāds personības tips raksturo Jūs saskaņā ar A. Petrovska personību tipoloģiju?

## NOSLĒGUMS

Personības psiholoģija ir jauna pētījumu nozare, kas strauji attīstījās, tikai sākot ar 20. gadsimta 50. gadiem, kad stabilizējās patstāvīgi virzieni šajā zinātnē. Neskatoties uz to, personologi pierādīja, ka tā ir auglīga zinātnisko pētījumu joma, kas operē ar empīriski pārbaudāmām koncepcijām un ir pielietojama cilvēku dzīvē labākai sevis izpratnei. Personoloģija tiek izmantota arī psihodiagnostikā un psihoterapijā. Mūsdienās personības psiholoģijas klasiskās teorijas nav zaudējušas savu zinātnisko nozīmību un tiek koriģētas saskaņā ar jaunāko empīrisko pētījumu rezultātiem.

Izmantojot šo mācību līdzekli, studējošajiem tiek piedāvāta iespēja gūt priekšstatu par svarīgākajām personības teorijām, kuras noteica psiholoģiskās domas attīstību un veido vairāku mūsdienu psihoterapijas metožu teorētisko pamatu. Protams, sniegtais materiāls neaptver visas autorkoncepcijas un teorētisko apgalvojumu daudzveidību psiholoģijas veidošanās laikā.

Galvenais šī mācību līdzekļa mērķis ir iepazīstināt lasītāju ar mūsdienu personības teoriju būtību un sekmēt kritisku autorkoncepciju izvērtēšanas iemaņu attīstību. Šim nolūkam lasītājiem tiek piedāvāts salīdzināt savus priekšstatus par personību ar mācību līdzeklī iekļautajām pētnieku teorētiskajām atziņām.

Dažādu autorkoncepciju sistematizācijai un personības struktūras labākai izpratnei mācību līdzeklī iekļauta daudzu personības modeļu shematiska ilustrācija, kā arī tabulu veidā apkopotas personologu pamatnostādnes par cilvēka dabu.

Zinātniskā materiāla sekmīgākai apguvei katras personības teorijas izklāsta beigās formulēti kontroljautājumi un uzdevumi, kuri paredzēti kā individuālajam darbam, tā arī seminārnodarbībām.

## LITERATŪRA

1. Ābele, A. (2000) *Vispārīgā psiholoģija*. R.: SPA.
2. Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selection from his writings*. H.L. & R.R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books.
3. Allport, G.W. (1968). *The person in psychology: Selected essays*. Boston: Beacon Press.
4. Bandura, A. (1988). *Self regulation of motivation and action through goal systems*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
5. Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
6. Bandura, A. (1971). *Social – learning theory*. New York: General Learning Press, pp. 1–46.
7. Cattell, R.B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin Book.
8. Craik, K.H. (2011). Personality research methods: An historical perspective. *Journal of Personality*, 54, 19–51.
9. Doudet, A.R. (2011). *Glossary for Psychology*. NY: Worth Publishers.
10. Evans, R.I. (2011). *Gordon Allport: The man and his ideas*. New York: Dutton.
11. Eysenck, H.J. (1982). *Personality, genetics and behavior*. New York: Praeger.
12. Eysenck, H.J. (1970). *The structure of human Personality (3 rd. ed.)*. London: Methuen.
13. Freud, S. (1961). *The ego and the id*. In *standart edition*. London: Hogarth.
14. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36 (2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
15. Fromm, E. (1956). *Escape from freedom*. New York: Avon.
16. Hergenhahn, B.R., Matthew, H. (2011). *An Introduction to Theories of Personality*. Prentice Hall.
17. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth. The struggle toward self - realization*. New York: Norton.
18. Jungs, K. (1993). *Psiholoģiskie tipi*. R.: Zvaigzne.
19. Jung, C.G. (1969). *The structure of the psyche*. In *The collected works of C.G. Jung (Vol. 6)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
20. Karpova, Ā. (1997). *Personība. Teorijas un to radītāji*. R.: Zvaigzne.
21. Maslow, A. (1987). *Motivation and personality (3rd ed.)*. New York: Harper and Row.
22. Previn, L. (2013). *A brief history of modern personality theory*. New York: Guilford.
23. Reņģe, V. (2004). *Psiholoģija*. R.: Zvaigzne ABC.
24. Rogers, C. (1962). The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance. *Harvard Educational Review*, 32, 4.
25. Rogers, C. (1961). *On becoming a Person*. Boston: Houghton Mitten.
26. Rotter, J.B. (1989). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45, 489–493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
27. Rotter, J.B. (1982). *The development and applications of social learning theory: Selected papers*. New York: Praeger.
28. Ryckman, R.M. (2008). *Theories of Personality*. Belmont Thomson Higher Education.
29. Skinner, B.F. (1979). *The shapping of behaviorist*. New York: Knopf.
30. Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism. Neurosis and human growth*. New York: Knopf.
31. Vorobjovs, A. (2002). *Sociālā psiholoģija*. R.: Izglītības solī.
32. Vorobjovs, A. (2000). *Vispārīga psiholoģija*. R.: Izglītības solī, 2000.
33. Vorobjovs, A. (1998). *Psiholoģijas vēsture*. R.: Zvaigzne.
34. Клонингер, С. (2003). *Теория личности*. Спб.: Питер.
35. Леонтьев, А.Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат, 304 с.

36. Маслоу, А. (1999). *Мотивация и личность*. СПб.: Евразия, 478 с.
37. Реан, А. (2004). *Психология личности: социализация, поведение, общение*. М.: ОЛМА - ПРЕСС.
38. Рубинштейн, С.Л. (2000). *Основы общей психологии*. СПб: Издательство „Питер”.
39. Сальваторе, Р. (2002). *Теория личности: сравнительный анализ*. СПб.: Речь.
40. Фрейд, З. (1998). *Я и Оно: Сочинения*. М: ЭКСМО-Пресс, 1040 с.
41. Фрейд, З. (2000). *Введение в психоанализ: Лекции 16-35*. СПб.: Алетейя, 499 с.
42. Фрейджер, Р., Фейдимен, Д. (2004). *Личность. Теории, упражнения, эксперименты*. М.: „Олма'-Пресс”, 608 с.
43. Фромм, Э. (2000). *Бегство от свободы*. М.: Попурри, 272 с.
44. Фромм, Э. (1993). *Человек для самого себя*. М.: Республика, 19-191 с.
45. Хорни, К. (1993). *Неврротическая личность нашего времени. Самоанализ*. М.: издательская группа „Прогресс”.