

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS



Roma Jusienė, Alfredas Laurinavičius

PSICHOLOGIJA



Vilnius
2007

UDK 159.9(075.8)
Ju248

2006 m. gruodžio 15 d. Nr. 06-324
*Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos
Aukštųjų mokyklų bendrųjų vadovėlių leidybos komisijos
rekomenduota*

Išleista parėmus Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijai

Recenzavo:

Klaipėdos universiteto Pedagogikos fakulteto Psichologijos katedros vedėjas
doc. dr. *Mindaugas Rugevičius*;

Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto Bendrosios psichologijos katedros vedėja doc. dr. *Auksė Endriulaitienė*

Vadovėlis apsvarstytas Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Psichologijos katedros 2006 m. balandžio 26 d. posėdyje (protokolo Nr. 1PSK-8) ir rekomenduotas spausdinti.

Mykolo Romerio universiteto vadovėlių, monografijų, mokslinių, mokomųjų, metodinių bei kitų leidinių aprobavimo spaudai komisija 2007 m. kovo 6 d. posėdyje (protokolas Nr. 2L-1) vadovėlį patvirtino spausdinti.

Visos leidinio leidybos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginami, taisomi arba kitu būdu platinami be leidėjo sutikimo.

ISBN 978-9955-19-069-1

© Mykolo Romerio universitetas, 2007.
© Roma Jusienė, Alfredas Laurinavičius, 2007.

Turinys

Autorių žodis	5
Psichologijos raida	7
Biologiniai elgesio pagrindai	29
Jutimai ir suvokimas	47
Sąmonė ir jos būsenos	67
Išmoktas elgesys	93
Atmintis	115
Kalba, mąstymas ir intelektas	137
Motyvacija	173
Emocijos	193
Psichosocialinė raida	213
Asmenybės teorijos	245
Stresas ir jo įveika	279
Psichikos sutrikimai	297
Socialinė psichologija	327
Sąvokų žodynas	345
Literatūra	357
Atsakymai į patikrinimo klausimus	359

Autorių žodis

Psichologija – tai mokslas apie tai, kaip mes jaučiamės, kaip elgiamės, kaip mąstome... Nors dabar populiariu remtis psichologinėmis žiniomis arba klausti psichologų patarimų žiniasklaidoje, nors kiekvienas mūsų galime laikyti save savotiškais psichologais, vis dėlto tai, ką mes siūlome jums, – tai psichologijos mokslas. Todėl skaitydami šį vadovėlį jūs sužinosite daugybę įdomių dalykų, paremtų kruopščiais tyrimais ir daugiau nei šimtmetį gyvuojančiomis teorijomis apie atrodytų tokių gerai pažįstamą ir vis dar paslaptinę dalyką – žmogų bei kasdienes jo gyvenimo reiškinius.

Taigi mokydamiesi psichologijos jūs turėsite galimybę pažinti ir atrasti save, suprasti, kodėl elgiatės, jaučiate ar mąstote būtent taip, o ne kitaip. Psichologijos dalyko studijos palengvins ir kitų dalykų studijas, pavyzdžiui, žiniomis apie atmintį ir jos gerinimo galimybes, kūrybinį mąstymą, bendravimą su dėstytojais ir bendramoksliais. Neabejotina, kad psichologijos žinios gali pagerinti jūsų kasdienio gyvenimo kokybę – jūs sužinosite ir tai, kaip jaustis geriau arba elgtis tinkamiau...

Psichologinės žinios pravers jūsų profesinėje veikloje – nesvarbu, kokia ji būtų. Juk vis tiek pirmiausia tenka dirbti su žmonėmis, žmonėms arba tarp žmonių... Be to, jūs atrasite, kuo psichologijos mokslas yra vertingas sprendžiant kitų mokslo šakų teorines ar praktines problemas.

Šiame vadovėlyje medžiaga pateikiama taip, kad būtų išlaikyta optimali moksliskumo ir suprantamumo pusiausvyra. Kiekviena tema yra skirta atskiram psichologijos reiškiniui arba reiškinių grupei. Medžiaga dėstoma pradedant paprastais psichikos reiškiniais ir procesais ir baigiant bendresniais ir sudėtingesniais. Pateiktas temas rekomenduojama studijuoti viena po kitos, nes norint geriau suprasti vėlesnes temas paprastai reikia išmokti prieš tai pateiktą temą. Be to, tekste yra patei-

kiamos nuorodos į kitus skyrius, kuriuose jau buvo arba dar bus aptariami vieni arba kiti psichologijos reiškiniai.

Kiekvienas vadovėlio skyrius pradedamas rubrika „Atsakyk *taip* arba *ne*“, kurie iš dalies supažindina jus su tuo, kas bus dėstoma skyriuje. Mes nepateikiame teisingų atsakymų į šiuos klausimus, nes manome, kad skaitydami tekstą jūs galite patys juos rasti. Tikimės, jog tai padės jums geriau įsiminti vadovėlio medžiagą.

Kiekvienas vadovėlio skyrius baigiamas rubrika „Sužinok daugiau“. Joje pateikiamos ištraukos iš svarbių psichologijos mokslo veikalų. Viena, jos prasmingai papildo skyriuje išdėstytą medžiagą. Antra, jūs sužinote, kokioje literatūroje galite ieškoti papildomų psichologijos žinių jums rūpimais klausimais. Šioje rubrikoje pateikiamas ištraukas arba pačius veikalus, iš kurių paimtos ištraukos, galite naudoti studijų procese rengdami pranešimus psichologijos seminarams.

Pagaliau kiekvienas vadovėlio skyriaus pabaigoje pateikiamos „Savitikros užduotys“. Jos yra skirtos jūsų įgytoms žinioms savarankiškai įvertinti. Atliktos užduotys suteikia jums grįžtamąjį ryšį apie mokymosi pažangą, o tai padeda tobulinti mokymosi procesą. Teisingus atsakymus į vadovėlyje pateiktas savitikros užduotis galite rasti vadovėlio pabaigoje.

Linkime įdomios kelionės link savęs ir kitų pažinimo drauge su „Psichologija“!

Roma Jusienė, Alfredas Laurinavičius

Psichologijos raida



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar psichologas gali numatyti žmogaus ateitį?
2. Ar psichologas gydo vaistais?
3. Ar visi psichologai gali užsiimti psichoterapija?
4. Ar psichologija yra medicinos mokslas?
5. Ar pirmasis psichologas buvo Sigmundas Freudas?
6. Ar galima nustatyti, kaip miegas veikia žmogaus gebėjimą atsiminti vakar išmokus žodžius?
7. Ar apklausę šimtą tam tikro miesto žmonių apie tai, ar jie naudojami mobiliojo ryšio telefonu, galime daryti išvadą apie naudojimosi juo paplitimą mieste?
8. Ar norėdami įvertinti, kaip TV žiūrėjimo trukmė susijusi su mokymosi rezultatais, turime atlikti eksperimentą?
9. Ar vien tik stebėdami žmones galime sukurti patikimas teorijas apie žmonių elgesio dėsningumus?
10. Ar psichiatras ir psichologas – ta pati specialybė?

Šerlokas Holmsas ir daktaras Vatsonas skrido oro balionu. Jiems beskrendant pakilo tirštas rūkas ir jie prarado orientaciją erdvėje. Kai rūkas išsisklaidė, jie pamatė, jog kabo virš ežero. Pamatęs žveją Šerlokas kreipėsi į jį:

– Gerbiamasis, mes pasiklydome ir negalime susiorientuoti. Pasakykite mums, prašom, kur mes esame?

Žvejys atsakė:

– Aš manau, kad jūs esate oro baliono lopšyje.

– Ačiū, gerbiamasis, jūs mums labai padėjote. Skrendame toliau, Vatsonai.

O po to Šerlokas kreipėsi į Vatsoną:

– Vatsonai, žinokite, kartais labai nesunku yra nuspėti žmogaus profesiją. Tas žvejys yra psichologas.

– Iš kur jūs tai žinote, Šerlokai?

– Tai akivaizdu, Vatsonai. Kai mes paprašėme jo pagalbos, jis nutaisė protingą veidą, po to ilgai tylėjo, o vėliau pasakė mums tai, ką mes ir patys žinojome.

Psichologija – mokslas apie žmogaus elgesį ir psichikos procesus. Psichologija tiria psichikos reiškinius, jų kilmę, raidą, raiškos formas ir mechanizmus. Kitaip tariant, psichologija siekia atsakyti į aibę klausimų, susijusių su žmogumi. Kodėl žmogus taip elgiasi? Tiesa, psichologijos moksle klausimas „kodėl?“ dažniau yra pakeičiamas klausimais „kas arba „ką?“ bei „kaip, kokiū būdu?“, t. y. apibrėžiamas tyrimo objektas – ką būtent tyrinėja, aiškina psichologijos mokslas – ir ieškoma būdų, kaip tai aprašyti, paaiškinti, ištirti, kokie veiksniai lemia vienokį ar kitokį tyrinėjamą reiškinį. Pavyzdžiui, kokias asmenybės savybes paveldime, o kokias – įgyjame dėl aplinkos poveikio? Ką ir kaip suvokia kūdikis? Ko galima išmokyti gyvūnus? Ką ir kaip galime atsiminti apie savo ankstyvąją vaikystę? Kaip pasiekti, kad darbuotojų darbo rezultatai būtų geresni? Kas ir kaip keičia mūsų nuotaiką, emocinę būseną? Kaip atsiranda stereotipai ir kaip juos keisti?

Pagrindinės sąvokos:

Psichologija

Mokslas, tiriantis elgesį ir psichikos procesus.

Taigi psichologija imasi sudarinėti sąvokų ir teorijų sistemą, kuri užfiksuotų ir apibūdintų žmogų. Aišku, ta sistema nėra pats žmogus, o tik pastangos dėl jo gerovės – siekimas geriau jį pažinti ir jam padėti, noras perprasti, numatyti, kontroliuoti, keisti. Kritiškai vertinant, psichologija atrodo esanti spėjimų mokslas, susidedantis iš hipotezių, kurias nuolatos reikia tikrinti tikrovėje. Teorijos teisingomis gali būti laikomos tol, kol nepaneigiamos. Ir vis dėlto psichologija – mokslas, nes savo teorijoms pagrįsti taiko mokslinius tyrimus, kuriems atlikti pasitelkiamos matematinės statistikos, o dažnai ir fizikos, gamtos, medicinos mokslų, sociologijos, kitų mokslų žinios, metodai bei atradimai.

Psichologijos atsiradimas

Filosofija laikoma visų mokslų motina. Taigi ir psichologijos ryšį su šiuo mokslu paneigti tikrai sunku. Jau pirmųjų filosofų darbuose ne tik svarstoma apie žmogų, jo elgesį bei sielą, jų veikimo mechanizmus, juos lemiančius veiksnius, bet ir bandoma sudaryti aiškias žmogų apibūdinančias sistemas.

Štai Sofoklis, teigęs, jog pasaulyje daug paslapčių, bet nėra nieko paslaptingesnio už žmogų, savo išvadas stengėsi grįsti empiriniais faktais: nuo stebėjimo prie apibendrinimų. Protagoras, įvardijęs žmogų visų daiktų matu, labiausiai rūpinosi tinkamu žmogaus auklėjimu. O garsusis Aristotelio kūrinys „Apie sielą“ laikomas vienu svarbiausių psichologijos darbų pirmtaku. Šio graikų filosofo darbuose galima rasti ne tik svarstymų apie tai, iš kokių dalių sudaryta žmogaus siela (maitinanti, juntanti ir mąstanti sielos), bet ir labai konkrečių pastabų apie tai, kaip žmogaus kūno sandara gali būti susijusi su jo būdo bruožais. Aristotelis teigė, kad visas mūsų pažinimas atsiranda materialiems daiktams veikiant žmogaus jusles, kitaip sakant, mūsų pojūčiuose tam tikru būdu atsispindi pats objektyvus pasaulis. Praėjus dviem tūkstančiams metų mėginimai atsakyti į klausimus, kaip būtent mes pažįstame pasaulį ir kaip suvokiame pojūčius, tapo vienu svarbiausių psichologijos tyrimų objektų (žr. skyrių „Jutimai ir suvokimas“). Aristotelis, beje, pabrėžė tyrimų svarbą, o žmogaus aiškinimo būdus skolinosi iš biologijos. Taigi psichologija nuo pat savo ištakų pradžios glaudžiai siejama ir su gamtos bei medicinos mokslais.

Štai garsus graikų gydytojas Hipokratas dar IV a. prieš Kristų teigė, kad žmogaus būdas bei elgesys priklauso nuo keturių skysčių organizme santykio. Vieno iš jų perteklius ir lemia atitinkamą tipą. Pavyzdžiui, žmogus, kurio organizme daugiausia yra geltonosios tulžies (*lot. chole*), yra ūmaus būdo, impulsyvus, valdingas. Jis reaguoja stipriai ir staigiai, šios reakcijos išlieka gana ilgai. Juodosios tulžies (*lot. melanos chole*) perteklius organizme, atvirkščiai, lemia ramias ir silpnas, bet irgi ilgai išliekančias reakcijas. Toks žmogus yra lėto, ramaus, uždaro, be to, kiek niūraus, prislėgto būdo. Gleivių (*lot. phlegma*) perteklius irgi lemia ramias, silpnas ir trumpai trunkančias reakcijas į aplinką. Žmogus, kurio organizme daugiausia yra gleivių, atrodo susitvardęs, turintis pusiausvyrą, net šaltakraujiškas. Būtent šaltakraujišku niekaip nepavadinsi ketvirtąjo skysčio – kraujo (*lot. sanguis*) – perteklių turintį žmogų. Tai staigių, bet ne itin stiprių, greitai kintančių reakcijų žmogus.

Nors šiuo metu psichologija teigia, jog žmogaus būdas tikrai nepriklauso vien nuo skysčių santykio jo organizme, pripažįstama, kad tam tikri prigimtiniai dalykai nusako žmogaus *temperamentą*. Hipokrato aprašytieji keturi temperamento tipai puikiai papildė anglų psichologų Eysenckų (1963) asmenybės bruožų teoriją (žr. skyrių „*Asmenybės teorijos*“) ir neprieštarauja rusų fiziologo Ivano Pavlovo (1849–1936) teigimui, kad visus žmones pagal jų nervų sistemos veikimą irgi galima suskirstyti į keturis tipus: 1) stiprų, bet neturintį pusiausvyros (jaudinimas stipresnis už slopinimą – tai panašu į choleriką); 2) stiprų, turintį pusiausvyrą, judrų (ir jaudinimas, ir slopinimas vienodai stiprūs – tai būdinga sangvinikui); 3) stiprų, išlaikantį pusiausvyrą, bet lėtą (tai paprastai būdinga flegmatiškiems žmonėms); 4) silpną (melancholiko) nervų sistemos tipą.

Vis dėlto vien kūno ar fiziologinių sistemų sandara viso žmogaus elgesio ir juo labiau jo psichinių procesų nepaaiškina. O tai, kokie mes tampame ir kokie esame, priklauso ne tik nuo temperamento, bet ir nuo daugybės kitų dalykų.

Viduramžiais, kitaip nei Antikos laikais, svarbiausiu laikomas tikėjimas, o ne mąstymas ir nuo žmogaus atsigręžiama į Dievą. Tik Renesanso laikais vėl grįžtama prie žmogaus kaip prie Dievo kūrinio, jo atvaizdo ar tiesiog gyvo organizmo, kurį galima tyrinėti ir suprasti. XVI a. daug dėmesio skiriama ir socialinio gyvenimo tyrinėjimams, t. y. ne tik

žmogaus, bet ir žmonių tarpusavio santykių supratimui. XVII–XVIII a. itin atgyja svarstymai apie žmogaus elgesį. Šiuo laikotarpiu, kuris dar vadinamas „ikimokslinė“ psichologija, vieni svarbesnių buvo Rene Descarteso ir Johno Locke'o darbai.

Štai, pavyzdžiui, R. Descartesas aiškino, kad žmogus sudarytas tarsi iš kūno ir sielos (proto) – dviejų atskirų sistemų. Kūnas funkcionuoja atskirai ir yra valdomas automatiškai, įgimtų instinktų. Protas yra sielos buveinė ir sąveikauja su kūnu tik per smegenis, kurios yra kūno dalis. Tačiau protas mažai veikiamas to, kas nutinka fiziniam kūnui. Šiuo metu psichologijoje laikomasi holistinio (visuminio), o ne dualistinio (dvilypės prigimties) požiūrio į žmogaus elgesį ir psichikos procesus, bet medicinoje ar biologijoje dar galima rasti mėginimų aiškinti žmogaus kūną, fiziologinius procesus atskirai nuo jo proto, psichinių procesų.

Tuo tarpu filosofas J. Locke'as, irgi turėjęs nemažai įtakos vėlesniems psichologų atradimams, teigė, kad žmogus visas žinias, visus mokėjimus ir gebėjimus gauna per patyrimus, pojūčius ir jų suvokimą. Jis gimsta tarsi „tuščia lenta“ (*tabula rasa*), neturėdamas nieko prigimtinio, net instinktų. Žinoma, ir vienas, ir kitas filosofas bandė suprasti ir net empiriškai tyrinėti tai, kaip žmogus jaučia, patiria ir supranta aplinkinį pasaulį ir kaip tas patyrimas bei supratimas lemia vienokį ar kitokį žmogaus elgesį.

Terminas „psichologija“, manoma, pradėtas vartoti jau XVI a., tačiau išplito XVIII a. K. Volfui paskelbus veikalus „Empirinė psichologija“ (1732) ir „Racionalistinė psichologija“ (1734). XVIII ir XIX a. filosofai ėmė aktyviai svarstyti ir diskutuoti dėl žmogaus sąmonės – ką ir kodėl mes žinome, kaip žinome, kaip mūsų idėjos bei mintys susijusios viena su kita mūsų prote ir pan. – ir dėl jutiminių procesų – ką ir kaip mes jaučiame, kaip pažįstame, suvokiame pasaulį. Dar XIX a. filosofai nusprendė, kad „proto reiškiniai“ niekuomet nebus prieinami ištirti moksliniais metodais ir jie liks tik filosofijos sritis. Tačiau kai kurie fiziologai ir vėl pamėgino tai, kas, atrodytų, sunkiai apčiuopiama ir išmatuojama, susieti su išmatuojamais dalykais – kūno sandara, fiziologiniais organizmo ypatumais.

Pavyzdžiui, F. J. Gallas ir J. C. Spurzheimas, XIX a. įvedę *frenologijos* (mokslo apie protą) sąvoką, teigė, kad visos žmogaus asmenybės

savybės ir pažintiniai gebėjimai susiję su kaukolės forma. Stebėję daugybę žmonių ir išmatavę jų kaukolės šie mokslininkai sudarė žmogaus galvos „žemėlapi“ ir nurodė, kuri kaukolės dalis su kokia savybe yra susijusi. Kaukolės iškilumas toje srityje rodo tos savybės išreikštumą, o įdubimas – trūkumą. Nors jų teorija netrukus buvo sukritikuota, šie tyrinėjimai buvo itin svarbių žmogaus elgesio biologinių pagrindų atradimų pradžia (apie tai žiūrėkite skyriuje „*Biologiniai elgesio pagrindai*“).

Francis Galtonas, studijavęs ir mediciną, ir humanitarinius mokslus, bei laikomas eksperimentinės psichologijos pradininku, XIX a. antroje pusėje teigė, kad protas ir temperamentas, kaip ir fiziniai bruožai, yra paveldimi, kad „paveldimumas daug stipresnis žmogaus raidos veiksnys negu auklėjimas“. Šis mokslininkas, be kita ko, buvo linkęs viską matuoti – net kiek gražių merginų gatvėse arba kiek žiovaujančių studentų auditorijose. Tačiau įdomiausia, kad jau 1884 m. Galtonas pasiūlė intelekto galimybių matavimo priemones „visuomenei pagerinti“, kurios vėliau turėjo įtakos kuriant pirmuosius intelekto testus, bei siūlė idėjas apie plačiai šiuolaikinėje psichologijoje taikomus asmenybės įvertinimo būdus.

Garsių Vokietijos fiziologų ir fizikų (J. Mullerio, H. Helmholtzo, E. H. Weberio, G. Fechnerio) nervinio impulso, regėjimo, klausos, kitų jutimo organų sandaros bei veikimo principų tyrinėjimai galutinai paneigė filosofų įsitikinimus, kad žmogaus psichikos procesų neįmanoma moksliskai tyrinėti. Jau XIX a. pabaigoje buvo paskelbta nemažai darbų apie tai, kaip žmogus jutimais suvokia pasaulį, ką ir koku būdu jis atsimena, kas trukdo atsiminti arba išlaikyti atmintyje informaciją, ir pan.

Psichologijos, kaip savarankiško mokslo, „gimimo“ data laikomi 1879 m., kai Leipcige (Vokietija) Wilhelmas Wundtas įsteigė pirmąjį Eksperimentinės psichologijos institutą. Jame fiziologas ir filosofas W. Wundtas su kolegomis bei studentais, taikydami savistabos (introspekcijos) metodą, tikėjosi rasti bei aprašyti pagrindines žmogaus sąmonės sudedamąsias dalis. Psichiką, arba sielą, jie tapatino su sąmone. Nors pagrindinis W. Wundto tyrimo metodas buvo greitai sukritikuotas, kaip tik jis mokslo istorijoje laikomas akademinės bei eksperimentinės psichologijos pradininku.

Psichologijos mokslas ėmė sparčiai vystytis. Jau 1883 m. S. Hallas įsteigė pirmąją psichologijos laboratoriją Jungtinėse Valstijose, o 1885 m.

pasirodė iki šiol svarbūs ir vertingi H. Ebbinghauso atradimai „Apie žmogaus atmintį ir jos veikimą“, paremti gebėjimų įsiminti ir prisiminti įvairią informaciją tyrimais. 1890 m. W. Jamesas parašė vieną pirmųjų psichologijos vadovėlių studentams „Psichologijos pagrindai“. O pačioje XX a. pradžioje gimė ir dvi svarbiausios, bet visiškai skirtingos aiškinimu apie žmogaus elgesį ir jo priežastis psichologijos mokyklos – biheiviorizmas ir psichoanalizė.

Pagrindinės sąvokos:	
Biheiviorizmas	Psichologijos kryptis, tyrinėjanti tik matomą, išoriškai pasireiškiantį elgesį.
Psichoanalizė	Psichologinių sutrikimų aiškinimo ir gydymo būdas.
Psichoanalitinė psichologija	Psichologijos kryptis, žmogaus elgesį aiškinanti ankstyvųjų vaikystės patyrimų, vidinių skatulių ir sąmoninių konfliktų svarba.

XX a. pradžioje Johnas B. Watsonas, *biheiviorizmo* (angl. *behavior* – elgesys) pradininkas, itin susirūpino psichologijos moksliskumu. Psichologijos, kaip ir bet kokio kito mokslo, objektas turi būti objektyvus, teigė jis. Vienintelis objektyvus objektas gali būti žmogaus elgesys ir fiziologinės reakcijos. J. B. Watsonas ir kiti to meto biheivioristai visiškai atsisakė tokių sąvokų kaip „sąmonė“, „suvokimas“, „dėmesys“ ir psichologiją vadino elgesio psichologija. Šis mokslininkas užsibrėžė ne tik aprašyti žmogaus elgesį lemiančius dėsnius, bet ir numatyti bei kontroliuoti, valdyti žmogaus elgesį. Žmogaus elgesio įvairovę bei naujai atsiradusį elgesį arba elgesio pokyčius J. Watsonas aprašė kaip grandinę organizmo reakcijų į tam tikrus dirgiklius. Kruopščiai parinkę pirmuosius galime kontroliuoti antruosius, manė jis. Taigi sudarę atitinkamas sąlygas, aplinką, parinkę reikiamus dirgiklius galime žmogų išmokyti visokių dalykų, nesvarbu, kokie jo prigimtiniai gebėjimai: galime padaryti jį bailiu, bijančiu net, pavyzdžiui, pūkuoto žaisliuko, galime išauginti puikų golfo žaidėją ir pan. Nors gana greitai paaiškėjo, kad vien tik aplinkos poveikiais ir išmokimu neįmanoma paaiškinti visko apie žmo-

gų, jo asmenybę, raidą, biheviorizmo mokykla turėjo didelę įtaką psichologijos mokslui. Pirmiausia ji skatino taikyti mokslinius tyrimo metodus – eksperimentą ir stebėjimą. Antra, ji aprašė ir paaiškino žmogaus mokymosi procesus, išmokimo dėsningumus (žr. skyrių „Išmoktas elgesys“). Trečia, ši mokykla buvo elgesio terapijos, dabar plačiai taikomos įvairiems psichikos sutrikimams, ypač fobijoms ar panikos priepuoliams, gydyti, pradžia. J. Watsono darbams didelę įtaką turėjo rusų fiziologo Ivano Pavlovo pačioje XX a. pradžioje atlikti eksperimentai su gyvūnais, o biheviorizmo idėjos ir elgesio tyrinėjimai greitai paplito ir Europoje, ir Jungtinėse Valstijose. Be to, biheviorizmas buvo ir kitų psichologijos mokyklų, pavyzdžiui, A. Banduros socialinio išmokimo teorijos arba J. Dollardo ir N. E. Millerio psichoanalizės ir biheviorizmo sintezės teorijos, pradžia.

Tuo pačiu metu, t. y. pirmaisiais XX a. metais, pasirodė gydytojo neurofiziologo Sigmundo Freudo darbai. Jie tapo vienu didžiausių psichologijos mokslo atradimų. Kai J. Watsonas skatino atsisakyti „sąmonės“ ir tyrinėti tik elgesį, Sigmundas Freudas pradėjo skelbti idėjas apie sąmonę ir jos reikšmę žmogaus elgesiui (daugiau apie tai žr. skyriuose „Sąmonė ir jos būsenos“ bei „Asmenybės teorijos“). S. Freudas ypač didelę reikšmę savo darbuose skyrė žmogaus psichikos sutrikimų atsiradimui ir gydymui aiškinti. Savo gydymo metodą jis vadino *psichoanalize*. O žmogaus elgesį S. Freudas aiškino ankstyvųjų vaikystės patyrimų, vidinių skatulių ir sąmoninių norų svarba. Kaip ir biheviorizmas, *psichoanalitinė psichologija* turėjo ir tebeturi daug pasekėjų. Be to, Freud idėjos sudarė prielaidas atsirasti ir daugybei kitų psichologijos mokyklų – *individualiosios psichologijos* (A. Adleris), *analitinės psichologijos* (C. G. Jungas). S. Freud mokiniai buvo ir tokie žinomi psichologijos klasikai kaip Erichas Frommas, Karen Horney ir kt. Bendrai psichoterapijos, kaip vieno svarbiausių psichikos sutrikimų, ypač neurozių, gydymo metodų, sukūrimas irgi yra S. Freud bei jo mokinių ir pirmtakų nuopelnas.

Dar vienas svarbus požiūris, gyvavęs psichologijoje nuo pat jos gimimo pradžios, – tai *gestaltinė psichologija* (vok. *Gestalt* – forma, figūra, pavidalas). Žinomiausi šios psichologijos mokyklos atstovai (Ch. Ehrenfelsas, M. Wertheimeris, W. Kohleris, K. Koffka) pabrėžė, kad svarbiausia yra visybė, visuma, kuri yra daugiau nei atskirų komponentų

suma. Jie atsisakė skaidyti žmogaus elgesį, suvokimą, psichinius reiškinius į atskirus elementus. Tai, kaip žmogus suvokia, priima, reaguoja į aplinką, lemia visas geštaltas, jo struktūra. Būtent idėja, kad būtina „užbaigti“, iki galo išjausti, patirti, neužbaigtą patyrimą, išgyvenimus, pagrįsta ir dabartinė *geštalterapijos* mokykla. O geštaltnės psichologijos idėjos buvo labai naudingos aiškinant, kaip žmogus sujungia suvokinius į vieną visumą (žr. skyrių „*Jutimai ir suvokimas*“).

Kaip savotiškas geštaltnės psichologijos tęsinys ir kaip visiška biheiviorizmo, iš dalies – ir psichoanalizės priešprieša apie XX a. vidurį atsirado dar viena psichologijos kryptis – *humanistinė psichologija*. Šios mokyklos atstovai (A. Maslow, C. Rogersas) aukštino žmogų kaip vientisą organizmą pabrėždami žmogaus unikalumą, laisvę rinktis, siekį save aktualizuoti ir orientuotis į asmeninį augimą, saviraišką. Nei nuo aplinkos ar jos poveikių, nei nuo prigimtinių dalykų ar sąmonės reiškinių nepriklauso tai, koks yra žmogus, kaip jis elgiasi (daugiau apie tai žr. skyriuje „*Asmenybės teorijos*“). Viskas priklauso tik nuo jo laisvo apsisprendimo, pasirinkimo ir atsakomybės. Humanistinė psichologija, nors žinoma ir populiari iki šiol, nepretendavo į mokslinius tyrimus ir mėginimus pagrįsti savo idėjas, o labiau išliko kaip egzistencinis filosofinis požiūris į žmogų kaip psichologijos tyrimo objektą. Humanistinės psichologijos idėjomis pagrįsta ir humanistinė bei egzistencinė terapija, siekianti padėti žmogui priimti save tokį, koks esi, ir skatinti asmeninį augimą.

Pagaliau viena naujausių psichologijos mokslo raidoje laikoma *kognityvios psichologijos* mokykla, susiformavusi XX a. viduryje. Ši mokykla radosi iš dviejų svarbių šaltinių – praktinių tyrinėjimų ir pastabų apie tai, kad mąstymas arba apskritai pažintinis, arba kognityvus įvertinimas (angl. *cognition* – pažinimas, supratimas, gebėjimas pažinti) yra vienas iš svarbiausių dalykų, lemiančių psichinę žmogaus būseną, jo nuotaiką. Šį požiūrį plėtojo Albertas Ellis, Aaronas Beckas. Antra, didėjo poreikis suprasti ir paaiškinti žmogaus mąstymo procesus, tai, kaip jis apdoroja informaciją ir sprendžia uždavinius. Tai buvo daroma kartu tyrinėjant žmogaus bei kompiuterio informacijos apdorojimo analogijas. Pažintinės psichologijos atstovų (pvz., U. Neisserio) teigimu, svarbiausias psichologijos uždavinys yra įrodyti, kad lemiamą reikšmę individo elgesiui turi žinios. Mėginimai moksliskai pagrįsti, aiškinti, nagrinėti žmogaus

pažinimo procesus yra vieni intensyviausių, aktualiausių ir dabartiniam psichologijos mokslui, o kognityvi terapija – kaip praktinė taikomoji kognityvios psichologijos sritis – laikoma viena populiariausių ir veiksmingiausių psichikos sutrikimų gydymo sistemų.

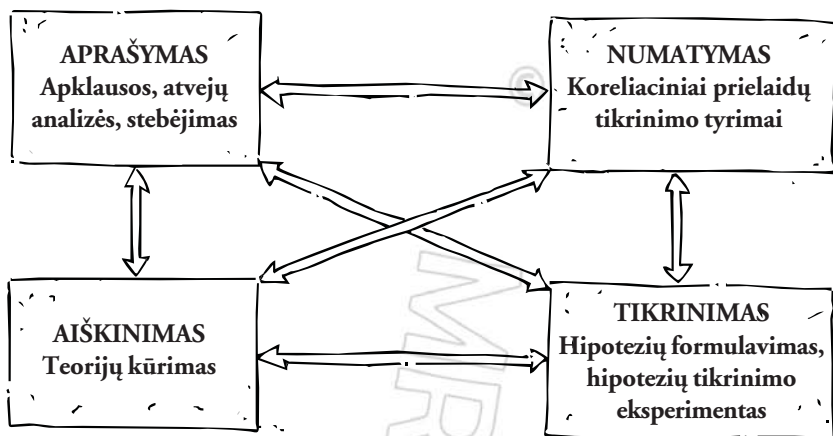
Pagrindinės sąvokos:	
Gešaltinė psichologija	Psichologijos kryptis, pabrėžianti žmogaus polinkį informacijos dalis jungti į prasmingą visumą.
Humanistinė psichologija	Psichologijos kryptis, pabrėžianti žmogaus unikalumą, laisvę rinktis, siekį save aktualizuoti ir orientuotis į asmeninį augimą, saviraišką.
Kognityvi psichologija	Psichologijos kryptis, aiškinanti, jog lemiamą reikšmę žmogaus elgesiui turi žinios.

Moksliniai psichologijos tyrimo metodai

Psichologijos mokslas, jau minėjome, sudarytas iš teiginių, pagrįstų vienokiais arba kitokiais tyrimo metodais. Pirmiausia, remiantis *aprašomaisiais tyrimais*, formuluojamos hipotezės apie vieną ar kitą reiškinį. Jos, atlikus *eksperimentą* arba *koreliacinį tyrimą* bei pasitelkus statistinės duomenų analizės metodus, yra patvirtinamos arba atmetamos. Visais šiais tyrimo metodais kuriamos psichologijos mokslo teorijos, aiškinančios žmogaus elgesį bei jo psichikos procesus.

Aprašomiesiems tyrimams priskiriami metodai yra stebėjimas, apklausa, atvejo analizė. *Stebėjimas* – tai elgesio, reakcijų, kitų žmogaus matomų psichinės veiklos apraiškų fiksavimas, aprašymas, apibūdinimas. Stebėjimas gali vykti natūraliomis sąlygomis (stebimam žmogui įprastoje, kasdienėje aplinkoje) arba laboratorinėmis sąlygomis (specialioje aplinkoje, kurioje galima kontroliuoti kai kuriuos poveikius). Iš tiesų stebėjimą taikome kiekvienas iš mūsų kasdieniame gyvenime – mėgindami numatyti, suprasti savo arba kitų elgesį, kurdami savitas socialinio aiškinimo teorijas. Nuodugniai tirdami pavienius atvejus (ana-

lizuodami vieno žmogaus gyvenimo istoriją, jo elgesio apraiškų atsiradimą, keitimąsi ir pan.) psichologai irgi mėgina aprašyti žmonių elgesį ir (arba) psichinius procesus. Tai vadinamoji *atvejo analizė*. Tai jie daro ir taikydami *apklausą*, t. y. klausdami (žodžiu arba raštu pateikę anketas) jau ne vieno, o daugelio žmonių nuomonės vienu ar kitu nagrinėjamu klausimu.



1 pav. Psichologinių teorijų kūrimas taikant įvairius tyrimų metodus

Bendrai aprašomieji tyrimo metodai gali tik aprašyti, apibūdinti, o ne paaiškinti žmogaus elgesį, t. y. remdamiesi šiais metodais psichologai gali teigti, kad: „Tikėtina, jog tokiomis sąlygomis tokie žmonės elgiasi, jaučiasi, mąsto tokiu būdu“. Tačiau kodėl taip, o ne kitaip ir ar tikrai tai tinka daugumai žmonių, tiksliai atsakyti neįmanoma. Be to, aprašomieji metodai yra mažai objektyvūs: stebėdami tyrėjai gali kryptingai matyti vienus, o nepastebėti kitų dalykų; jie gali netinkamai suformuluoti klausimus ir gauti klaidingus atsakymus. Be to, apklausus net kelis šimtus žmonių kartais negalima atsakymų apibendrinti visų žmonių poelgiams aprašyti. Pavyzdžiui, jei apie tam tikrą elgesį (pvz., mobiliųjų telefonų naudojimą susipažinti su priešingos lyties atstovais) bus klausinėjami tik jauno amžiaus žmonės, tyrimo išvadomis tikrai nebus galima remtis aiškinant skirtingo amžiaus žmonių elgesį. Todėl skaitant apie psichologinius tyrimus, kuriuos atliekant buvo taikomi apra-

šomieji metodai, visuomet svarbu atkreipti dėmesį į tai, kokie yra tyrimo dalyviai, kaip jie buvo atrinkti, kas ir koku būdu buvo stebima arba klausiama. Be to, būtina atsiminti, kad aprašomieji tyrimai gali padėti formuluoti hipotezes, aprašyti dalykus, kuriuos toliau aiškinsime pasitelkdami kitus psichologijos tyrimo metodus.

Koreliaciniai tyrimai ne tik aprašo elgesį, bet ir gali padėti numatyti, kiek tam tikras poelgis, reakcija ir t. t. susijęs su kitu stebimu, matomu, išmatuojamu elgesiu ar psichinės veiklos apraiška. Koreliacija (angl. *correlation* – tarpusavio santykis, ryšys) – tai statistinis ryšio matas, parodantis, kaip glaudžiai tarpusavyje susiję du reiškiniai ir kaip iš vieno galime numatyti kitą. Pirmiausia, pasitelkę aprašomuosius tyrimus (stebėjimą, anketas, apklausas, atvejo tyrimus), psichologai matuoja tam tikrą žmonių elgesį. Tada, taikydami specialius matematinės statistikos metodus, tikrina dviejų reiškinių ryšį. Tarkime, apklausę mokyklinio amžiaus vaikus, kiek laiko per dieną jie praleidžia žiūrėdami televizorių, ir pagal specialius klausimynus įvertinę, kiek ir kokių vaikų turi elgesio sunkumų, psichologai nustato, kad daugėjant valandų, praleistų žiūrint televizorių, reikšmingai didėja ir elgesio sunkumų apibūdinantis įvertis. Taigi šie du reiškiniai (televizoriaus žiūrėjimo trukmė ir elgesio sunkumai), tikėtina, tarpusavyje susiję. Tačiau priežastingumo – t. y. kas ką lemia – koreliaciniai tyrimai atskleisti negali. Psichologai, remdamiesi tokiu koreliaciniu tyrimu, gali tik pasakyti, kad kuo vaikai ilgiau žiūri televizorių, tuo daugiau elgesio sunkumų turi; bet negali patikimai teigti, kad būtent televizoriaus žiūrėjimas ir lemia elgesio sunkumus. Galbūt elgesio sunkumų turėjimas ir lemia tai, kad vaikas renkasi ilgiau žiūrėti televizorių, o ne, tarkime, užsiimti kita veikla? O gal yra dar trečias svarbus veiksnys, pavyzdžiui, didelis tėvų užimtumasis ir menkas dėmesys vaiko ugdymui, kuris vienodai lemia ir televizoriaus žiūrėjimo trukmę, ir vaiko elgesio sunkumus? Į tokius klausimus galima atsakyti tik atlikus eksperimentą.

Eksperimentas, kitaip nei minėti psichologijos tyrimo metodai, sudaro sąlygas įvertinti vieno ar kelių veiksmų įtaką, paaiškinti, kas ir ką, kaip sukelia, lemia. Pavyzdžiui, norėdami nustatyti, ar siaubo filmas lemia vaikų agresyvumą, psichologai labai kruopščiai turi suplanuoti eksperimentinį tyrimą. Pirmiausia surenkamos dvi vaikų grupės, panašios elgesiu, amžiumi, lytimi ir kitais kintamaisiais (nes jei vaikų grupės jau

prieš atliekant eksperimentą skirsis, tikrai nebus aiški tiriamo poveikio reikšmė). Tada vienai grupei daromas poveikis (šiuo atveju – rodomas siaubo filmas). Tai vadinamoji *eksperimentinė grupė*. Kitai grupei – vadinamajai *kontrolinei grupei* – tokio poveikio nėra (pvz., jie žiūri neutralaus turinio filmą). Vėliau vaikams liepiama atlikti sudėtingą užduotį ir tuo pat metu jiems trukdoma arba kitokiu būdu keliamas jų nepasitenkinimas (abiem grupėms – būtinai vienodai). Stebimas, fiksuojamas ir aprašomas abiejų grupių vaikų elgesys, labiausiai – agresyvus. Užfiksuoti duomenys apibendrinami ir atliekama statistinė jų analizė. Jeigu paaiškėja, kad eksperimentinės grupės vaikai statistiškai reikšmingai dažniau atlikdami užduotį elgiasi agresyviai, galima teigti, kad žiūrėtas siaubo filmas ir lėmė jų agresyvumą. Jeigu ne, hipotezė atmetama. Tada formuluojamos naujos hipotezės, tikrinamos jau atliekant kitą eksperimentą.

Pagrindinės sąvokos:	
Stebėjimas	Tikslingas reiškinių arba objekto suvokimas sutelkiant į jį dėmesį ir aprašant jį.
Apklausa	Savistaba paremtų nuostatų ir elgesio nustatymas apklausiant atskirus asmenis arba jų grupes.
Atvejo analizė	Nuodugnus ir išsamus vieno asmens ar asmenų grupės ištyrimas mėginant aprašyti elgesio ir psichikos procesų dėsningumus.
Koreliaciniai tyrimai	Tyrimo būdas, kai nustatomas dviejų ar daugiau veiksmų ryšys, kaip jie kinta drauge arba kaip vienas jų numato kitą.
Eksperimentas	Dviejų ar daugiau veiksmų tyrimas sistemingai juos keičiant ir nustatant įtaką kitiems reiškiniams arba savybėms.

Psichologijos sritys

Kiekvienas tiriamas reiškinytis arba faktas interpretuojami tam tikru požiūriu. Taigi ir kiekvienas psichologas teoretikas arba praktikas laikosi tam tikro požiūrio, susiformuoto iš atitinkamos psichologijos mokyklos, pakraipos, atsiradusios vystantis psichologijos mokslui. Tačiau kiekvienas psichologas, nesvarbu, kokios psichologijos mokyklos ar pakraipos pažiūrų laikytųsi, dirba tam tikroje psichologijos srityje arba yra tam tikros psichologijos šakos atstovas.

Psichologija, kaip daugiau ar mažiau objektyvus mokslas, vis labiau plėtėsi apimdama įvairias žmogaus gyvenimo sritis bei reiškinius. Taigi dabar yra daugybė specialiosios psichologijos sričių arba šakų. Skirstymas į jas yra gana sąlyginis, paprastai pagal tai, kokių aspektu tiriamas psichologijos objektas, taip pat pagal tyrimo uždavinius, metodus ir rezultatų pritaikymo sritis.

- *Biologinė (fiziologinė) psichologija* nagrinėja elgesio ir biologinių procesų ryšį. Pavyzdžiui, kaip seksualiniai hormonai veikia elgesį, kuri smegenų žievės dalis už ką atsakinga, kaip narkotikų vartojimas veikia atmintį ir kt.
- *Eksperimentinė psichologija* (sąlyginis pavadinimas, nes eksperimentus daro ir kitų psichologijos sričių atstovai) nagrinėja žmonių reakciją į jutiminius dirgiklius, pasaulio suvokimą, išmokimą, atmintį, mąstymą ir kt.
- *Raidos psichologija* nagrinėja žmogaus raidą, kokie veiksniai lemia elgesį skirtingais amžiaus tarpsniais, kiek ir kaip žmogaus elgesį ar individualias savybes lemia aplinkos ir prigimties sąveika ir kt. Raidos psichologija labiau domisi visiems žmonėms bendrais elgesio ir psichikos procesų keitimosi gyvenime dėsninumuais. Pavyzdžiui, kalbos raida, mąstymo raida, socialinio elgesio raida ir kt.
- *Asmenybės psichologija*, kitaip nei raidos psichologija, labiau pabrėžia individualias žmonių savybes, žmonių skirtumus, jų unikalumą. Ši psichologijos kryptis kuria asmenybės teorijas, aiškina asmenybę aprašančias savybes bei jos formavimąsi lemiančius veiksnius.

- *Socialinė psichologija* nagrinėja žmonių tarpusavio santykius, žmogaus elgesį grupėje, tarp kitų žmonių. Socialinės psichologijos atstovus domina požiūriai, nuostatos, stereotipai, savęs vertinimas, bendravimas, konfliktai, bendrų sprendimų priėmimas ir kt.
- *Klinikinė psichologija* – tai emocinių ir elgesio problemų diagnozavimas ir gydymas, psichikos sutrikimų, jų pasireiškimo būdų, priežasčių, eigos aiškinimasis bei galimi psichologinės pagalbos būdai žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų.
- *Pedagoginė psichologija* nagrinėja mokinių adaptaciją mokykloje, mokymosi sunkumus, bendrai mokymo ir išmokymo dėsningumus bei jų pritaikymą mokymosi procese; taip pat mokinių ir mokytojų tarpusavio santykius.
- *Organizacinė psichologija* tiria, ar darbas atliktas veiksmingai, sėkmingo organizacijos gyvavimo prielaidas ir sąlygas. Šios srities psichologai užsiima darbuotojų atranka, personalo tyrimais, komandinio ir individualaus darbo veiksmingumo gerinimu, derybomis, vadovavimo tyrimais ir t. t.
- *Industrinė (arba inžinerinė) psichologija*, kitaip nei organizacinė, daugiau dėmesio skiria darbo aplinkai, žmoniškųjų veiksmų analizei gamybos procese ir pan. Pavyzdžiui, tiriama, kaip turėtų būti išdėstyti mygtukai sudėtingame valdymo pulte, kad darbas būtų kuo našesnis.
- *Teisinė psichologija* nagrinėja nusikalstamo elgesio priežastis, žmogaus elgesio pagal išorinius pasireiškimus pažinimą ir numatymą, liudytojų parodymų patikimumą ir naudingumą ir pan.
- Kitos specialiosios psichologijos sritys: *sporto, reklamos, verslo psichologija*.

Lietuvoje šiuo metu (t. y. 2006/2007 m. m.) yra rengiami klinikinės psichologijos (Vilniaus universitete), organizacinės psichologijos (Vilniaus universitete ir Vytauto Didžiojo universitete), pedagoginės ar mokyklinės psichologijos (Klaipėdos universitete, Vilniaus pedagoginiame universitete, Vilniaus universitete ir Vytauto Didžiojo universitete), socialinės psichologijos (Mykolo Romerio universitete), sveikatos psicho-

logijos (Vytauto Didžiojo universitete), teisės psichologijos (Mykolo Romerio universitete), verslo psichologijos (Mykolo Romerio universitete) sričių specialistai.

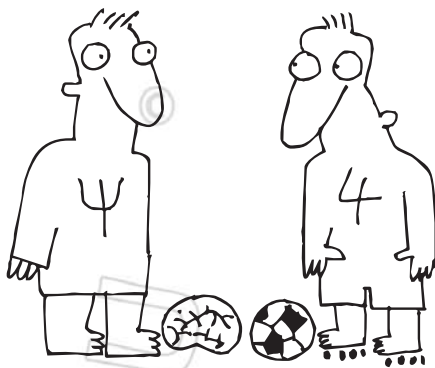
Psichologija kaip profesija

Pastaraisiais dešimtmečiais susidomėjimas psichologijos mokslu ir psichologų praktine veikla yra didelis. Vis daugiau žmonių įvertina psichologijos žinių svarbą studijuojant kitas, ne psichologijos mokslo sritis arba siekiant karjeros ne psichologijos praktinėje veikloje. Domėjimąsi psichologijos mokslu atskleidžia ir tai, kad mažiausiai porą dešimtmečių psichologijos specialybė yra viena populiariausių renkantis studijas universitete. Vis daugiau žmonių nesibaimina žodžio „psichologas“ ir susidūrę su bendravimo sunkumais, slegiami prastos nuotaikos, kamuojami fizinių negalavimų, neturinčių medicininės priežasties, kreipiasi į psichologą pagalbos. Į psichologą kreipiasi ir tarpusavyje nesutariantys sutuoktiniai arba tėvai su vaikais, jo konsultacijos prašoma neapsisprendžiant reikšmingais gyvenimo momentais. Televizijos laidos bei straipsniai populiarioje spaudoje taip pat paprastai neapsieina be psichologo komentaro. Tiesa, šiuo atveju neretai psichologijos žinios perteikiamos pernelyg supaprastintai, iškreiptai arba vienpusiškai ir tai tampa vadinamųjų mitų apie gyvenimiškus reiškinius šaltiniu. Mitai kuriami ir apie pačius psichologus. O svarbiausia – jie nuolat painiojami su kitų, panašių specialybių atstovais.

Lietuvoje ir daugelyje Europos šalių norint įgyti psichologo specialybę ir tapti savarankiškai praktikuojančiu psichologu būtinos šešerių metų nuoseklios studijos, baigiamos magistro ar jam prilyginamu mokslo laipsniu. Turintis psichologijos bakalauro diplomą (t. y. ketveri metai nuoseklių studijų Lietuvoje arba treji metai nuoseklių studijų kitose Vakarų Europos šalyse) asmuo gali dirbti tik psichologo asistentu arba atlikti praktiką prižiūrimas profesionalaus psichologo. Dar jis gali tęsti studijas pagal kitas socialinių mokslų magistratūros programas ir tapti kitos specialybės atstovu. Arba gali tęsti studijas pagal psichologijos magistrantūros programą ir įgyti atitinkamos krypties psichologijos profesiją (klinikinio psichologo, teisės psichologo, verslo psichologo ir pan.).

Pažymėtina, kad į psichologijos magistrantūrą priimami tik psichologijos bakalauro laipsnį turintys asmenys. Taigi tikrasis psichologas yra tik tas, kuris turi ir psichologijos bakalauro, ir magistro diplomus, yra baigęs gana ilgą, sunkią, bet įdomią psichologijos mokslo studijas. Šios studijos, be kitų bendrų ir specialių dalykų, moko didelės atsakomybės bei profesinės etikos. Nes daugeliu atvejų nuo psichologų priklauso ne tik psichologinė, kartais ir socialinė žmogaus gerovė – psichologams yra suteikiama labai asmeniškai informacija, kuria nesidalijama su kitais asmenimis.

Ką gali psichologas? Psichologas gali – tai priklauso nuo jo specializacijos krypties – atlikti *psichologinį įvertinimą*. Pavyzdžiui, pasitelkęs specialius psichologinius testus ir kitokiais psichologinio įvertinimo būdais nustatyti, ar asmuo gali užsiimti viena ar kita profesine veikla, įvertinti vyraujančias asmenybės savybes, pažintinius (mąstymo, dėmesio, atminties, suvokimo ir pan.) gebėjimus, nustatyti galimus psichikos sutrikimus, mokymosi negalias, nustatyti vadinamąjį intelekto koeficientą ir pan. Psichologas gali konsultuoti žmones padėdamas spręsti psichologinius sunkumus, problemas, konfliktus, t. y. atlikti *psichologinę konsultavimą*. Psichologas taip pat gali savarankiškai arba drauge su kitų specialybių atstovais (medikais, sociologais, teisininkais, biologais ir t. t.) atlikti *mokslinius tyrimus* taikydamas psichologijos mokslo metodus. Pagaliau psichologas gali šviesti visuomenę mokydamas juos rūpintis savo psichine sveikata. Taigi dar viena psichologo praktinės veiklos sritis yra *psichologinis švietimas*, įvairūs mokymai. Tačiau psichologas negali



2 pav. Psichologai vis dar painiojami su kitų specialybių atstovais

gydyti žmonių vaistais net tuomet, kai vaistai reikalingi jų psichikos sutrikimams gydyti. Psichologas be papildomo, specialaus pasirengimo (t. y. paprastai dar be ketverių metų nuoseklių studijų) negali taikyti ir psichoterapijos. Šias funkcijas (skiria vaistus, gydo psichikos sutrikimus) atlieka psichiatrai ir psichoterapeutai (Jungtinėse Valstijose – ir klinikiniai psichologai, kurie rengiami šiek tiek kitaip nei Europoje).

Psichiatrai ir psichoterapeutai – dažniausiai su psichologais painiojami specialistai. *Psichiatrai* – tai nuoseklias ne mažiau kaip devynių metų medicinos mokslų studijas baigę specialistai, galintys nustatyti ir vaistais gydyti psichikos sutrikimus. Kaip ir psichologai, be papildomų ketverių metų studijų psichiatrai negali taikyti psichoterapijos ir vadinti save psichoterapeutais. Be to, psichiatrai (ir jokie kiti specialistai, išskyrus psichologus) negali atlikti psichologinio testavimo ar psichologinio įvertinimo.

Psichoterapeutai yra tie specialistai, kurie žmonių psichikos sutrikimams gydyti, elgesio ar psichologinėms problemoms spręsti arba tiesiog geresniam savęs pažinimui, supratimui, žmogaus savianalizei gali taikyti psichoterapiją. Psichoterapeutais tapti gali tik psichologo arba psichiatro išsilavinimą (paprastai jiems irgi reikalingos ketverių metų trukmės psichoterapijos studijos) bei gydytojo arba socialinio darbuotojo išsilavinimą turintys asmenys (paprastai būtinos ne trumpesnės nei penkerių metų trukmės psichoterapijos studijos). Viena svarbiausių psichoterapeutų rengimo dalių – asmeninė jų terapija, skirta tam, kad studentai kuo geriau save pažintų, suprastų savo vidinius konfliktus, bei supervizijos, kurių metu, prižiūrimi profesionalaus psichoterapeuto, jie mokosi žmones „gydyti pokalbiais“. Psichoterapeutas, prieš tai įgijęs psichologo specialybę, gali atlikti ir psichologo funkcijas (pvz., psichologinį įvertinimą taikant psichologinius testus), įgijęs psichiatro – ir jo funkcijas (pvz., skirti gydymą medikamentais).

O štai spaudoje ir net kai kuriose įstaigose „psichologais“ kartais pasivadina ir psichologų darbo imasi psichiatrai, gydytojai, socialiniai darbuotojai, edukologai, specialieji pedagogai arba tiesiog personalo vadybininkai. Kitąsyk „psichologais“ tampa visai kitų profesijų ar net profesijos neturintys žmonės, pasiskaitę populiariosios psichologijos knygų, geriausiu atveju – išklaušę keletą psichologijos dalykų arba dalyvavę psichologijos seminare ir manantys, kad jau gali „psichologiškai“ komentuoti ir aiškinti kitų žmonių elgesį. Imdamiesi psichologiškai kon-

sultuoti kitus žmones, nustatyti jų problemas ar sutrikimus arba atlikdami jų psichologinį įvertinimą tokie psichologinio išsilavinimo neturintys žmonės dažnai pridaro daugiau žalos nei naudos.

Taigi jei reikalingas psichologinis įvertinimas arba psichologo konsultacija, kreipkitės į diplomuotą psichologą. Jei reikalinga psichoterapija, reiktų įsitikinti, ar specialistas turi psichoterapeuto kvalifikaciją ir ją liudijantį pažymėjimą.

Pagrindinės sąvokos:	
Psichologinis įvertinimas	Psichologo profesinė veikla, skirta asmens ypatyboms, savybėms, galioms ar sunkumams atskleisti atsižvelgiant į asmens gyvenimo situaciją ir raidos istoriją.
Psichologinis konsultavimas	Psichologo profesinė veikla, skirta padėti žmonėms išsiaiškinti, suprasti ir spręsti asmeninius arba tarpasmeninius, su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.
Psichoterapija	Žmogaus psichikos procesų (mąstymo, savimone, emocijų) gydymas, pagrįstas bendravimu su psichoterapeutu.

Sužinokite daugiau!

Apie psichologijos metodus

Wundt W. Psichologijos pagrindai.
Vilnius: Alma littera, 2004.



Taigi psichologija, panašiai kaip ir gamtos mokslas, disponuoja dviem tiksliais metodais: pirmasis, eksperimentinis, metodas naudojamas paprastų psichinių procesų analizei, antrasis, visuotinai galiojančių dvasios produktų stebėjimo, metodas naudojamas aukštesniųjų psichinių procesų tyrimui.

Eksperimentinio metodo taikymas psichologijoje kilo iš fiziologijos, ypač iš fiziologijoje naudojamų jutimo organų ir nervų sistemos tyrimo būdų, todėl eksperimentinė psichologija dar kitaip vadinama „fiziologine psichologija“. Į šios psichologijos dėstymą paprastai dar įtraukiamos tos pagalbinės fiziologinės žinios iš nervų sistemos ir jutimo organų fiziologijos, kurios pačios savaime, tiesa, priklauso fiziologijai, tačiau jų traktavimas, žinoma, turi būti toks, kuris ypač atsižvelgia į psichologijos interesus. Taigi „fiziologinė psichologija“ yra tarpinio pobūdžio disciplina, kuri tačiau (kaip rodo jos pavadinimas) iš esmės yra psichologija ir kuri, nepaisant joje naudojamų pagalbinių fiziologinių žinių, iš principo sutampa su „eksperimentine psichologija“ anksčiau minėta reikšme. Todėl jeigu kai kada mėginama pabrėžti skirtumą tarp tikrosios psichologijos ir fiziologinės psichologijos, tariant, kad tik pirmoji užsiima vidinio patyrimo psichologine interpretacija, o antrosios uždavinys yra tą patyrimą aiškinti fiziologiniais procesais, tai toks jų atbigojimas turi būti atmetas kaip nepamatuotas. Egzistuoja tikrai vienas priežastinio psichologinio aiškinimo būdas, kuris yra sudėtingesnių psichinių procesų aiškinimas paprastesniais; šiam būdui, turint galvoje anksčiau mūsų nustatytą gamtamokslinio ir psichologinio patyrimo santykį, tarpinės fiziologinės grandys visuomet gali būti tik pagalbinė priemonė.

Apie psichologijos mokslo raidą Lietuvoje.

Lapė J. Psichologų draugija ir jos įtaka psichologijos raidai Lietuvoje // Psichologija. 1999. Nr. 19.

XIX a. pabaigoje ir XX a. pradžioje jau buvo lietuvių, studijuojančių psichologiją Europos (V.Storosta-Vydūnas, V.Lazersonas, Č.Reinys) ir Rusijos universitetuose (R.Bytautas, J.Vabalas-Gudaitis). Psichologus ruošė ir Lietuvos universitetas Kaune (nuo 1930 m. – Vytauto Didžiojo universitetas). Jį baigę ne vienas savo žinias gilino Austrijos, Šveicarijos, Vokietijos universitetuose (A.Gučas, J.Laužikas, J.Pankauskas ir kt.). Kau kurie buvo ne tik žymūs psichologai, bet ir aktyviai dalyvavo kuriant Lietuvos universitetą (J.Vabalas-Gudaitis).

Pirmuoju Lietuvos psichologų bandymu vienytis galima būtų laikyti 1931 m. įsteigtą Lietuvos psichotechnikos ir profesinės orientacijos draugiją. (...) Draugijos tikslas buvo „padėti jaunuomenei surasti savo pašaukimą; atrinkti kandidatus įvairioms profesijoms, darbams ir mokykloms; atrinkti gabiuosius, atsilikėlius ir nenormalius vaikus ir duoti patarimų, kaip specialiai juos mokyti ir auklėti; ieškoti įvairiems darbams atlikti tobuliausių būdų, metodų ir priemonių; tirti įvairių veiksnių įtaką darbo našumui“ (Gučas, 1937).

(...) Tolesnė psichologijos raida turi būti analizuojama ir vertinama okupacijos sąlygų kontekste.

Tarybų Sąjungoje po Spalio revoliucijos psichologija nebuvo populiari, laikoma beveik pseudomokslu, tiriančiu sunkiai materialistiškai paaiškinamus reiškinius. Neigiamą požiūrį dar labiau stiprino klaidos profesinės atrankos srityje, kur dirbo daug tinkamai nepasirengusių, nekompetentingų asmenų. Psichologai buvo rengiami tik kai kurių universitetų filosofijos fakultetuose. (...) Psichologų rengimas Vilniaus universitete 1946 metais likviduotas. Psichologijos specialybę buvo galima įsigyti tik Vilniaus valstybiniame pedagoginiame institute kartu su lietuvių kalbos mokytojo specialybe. Dauguma šią specialybę baigusių ir dirbo lietuvių kalbos mokytojais.

Tačiau Tarybų Sąjungoje požiūris į psichologiją pamažu pradėjo keistis. Mokslo ir technikos raida sudarė prielaidas darbo automatizavimui, sudėtingų techninių sistemų kūrimui. Iškilo būtinumas ne tik išmokyti žmogų dirbti su sudėtinga technika, bet ir kuriant naujas technines sistemas atsižvelgti į žmogaus galimybes, koordinuoti grupės žmonių veiklą sudėtingos bendros veiklos sąlygojimas. Tapo akivaizdu, kad būtina plėsti tyrimus tiek bendrojoje, tiek atskirose profesinio mokymo, darbo, inžinierinės, socialinės psichologijos šakose. (...)

1969 metais, susidarius palankioms sąlygoms, Vilniaus universitetas įgijo teisę ruošti darbo ir inžinierinės psichologijos specialistus. Tai buvo pradžia, sudariusi galimybę vėliau ruošti pedagoginės ir klinikinės psichologijos specialistus.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Psichologijos mokslo pradininkas yra:
 - a) Hipokratas;
 - b) W. Wundtas;
 - c) F. Galtonas;
 - d) S. Freudas.
2. Kurių mokslų ištakose glūdi psichologijos mokslo šaknys:
 - a) humanitarinių;
 - b) matematikos ir fizikos;
 - c) filosofijos, fiziologijos ir medicinos;
 - d) sociologijos ir astrologijos.
3. Kuri iš nurodytųjų psichologijos sričių nagrinėja žmogaus pažintinių procesų kaitą žmogaus gyvenime bei tą kaitą lemiančius veiksnius:
 - a) raidos;
 - b) išmokimo;
 - c) asmenybės;
 - d) socialinė.
4. Norime ištirti, kaip žmogaus savijautą veikia raminamieji vaistai, placebo ir atsipalaidavimo pratimai. Kurį psichologijos tyrimo metodą geriausia taikyti:
 - a) koreliacinį;
 - b) stebėjimą;
 - c) eksperimentą;
 - d) aprašomąjį.
5. Paprastai psichologo magistro diplomą turintis specialistas negali:
 - a) atlikti psichologinio įvertinimo;
 - b) atlikti psichologinių tyrimų;
 - c) skirti vaistų psichikos sutrikimui gydyti;
 - d) mokyti žmones psichinės sveikatos priežiūros.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Biologiniai elgesio pagrindai



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar tiesa, kad nervais teka elektra?
2. Ar tiesa, kad signalas tarp atskirtų neuronų perduodamas cheminiu būdu?
3. Ar receptoriai yra psichikos dalis, atsakinga už žmogaus sveikatą?
4. Ar sinapsė yra du atskirus neuronus jungiantis elementas?
5. Ar žmogaus organizmas gamina narkotines medžiagas?
6. Ar pažeidus kairiąją galvos smegenų dalį sutriks dešinės organizmo pusės veikla?
7. Ar kairysis galvos smegenų pusrutulis yra vadinamas „moteriškuoju“ pusrutuliu, o dešinysis – „vyriškuoju“?
8. Ar baltąją galvos smegenų dalį sudaro neuronų kūnai?
9. Ar akies vyzdžio susitraukimas pašvietus į akį žibintuvėliu yra refleksas?
10. Ar simpatinė nervų sistema palaiko organizmo budrumą ir aktyvumą?

Du jauni vienuoliai stovi prie stiebo, ant kurio plazda vėliava, ir ginčijasi. Vienas sako:

– Aš manau, kad juda vėliava.

Kitas atsako:

– Aš manau, kad juda vėjas.

Priėjęs vyresnis vienuolis pasiklauso jų ginčo ir sako:

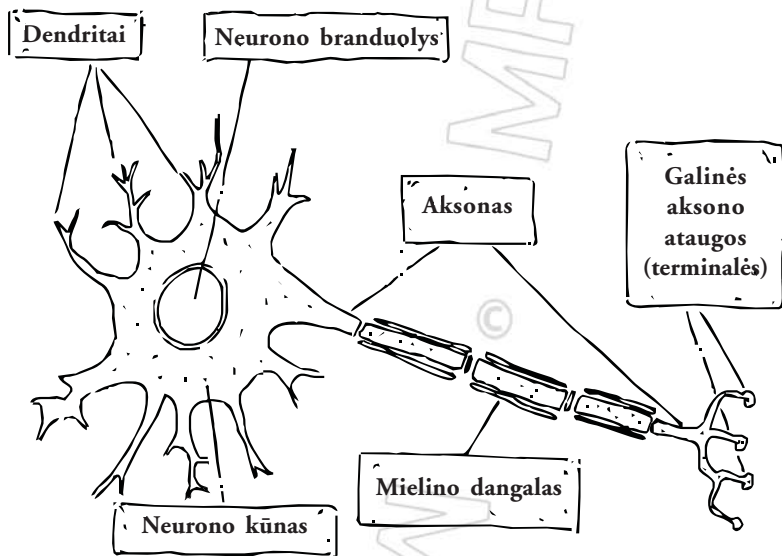
– Nei vėjas, nei vėliava. Tai juda protas.

Iš rytų išminties lobyno

Mūsų psichika ir organizmas yra glaudžiai susiję. Emocijos, mąstymas, judėjimas priklauso nuo procesų, vykstančių organizme, nuo elektrocheminių signalų, kurie keliauja nervais ir yra tvarkomi smegenyse – sudėtingiausiam biologiniame kompiuteryje. Pastaruoju metu atrandama vis daugiau faktų ir dėsnių, paaiškinančių, kaip biologija veikia mūsų elgesį ir psichiką. Mintys, idėjos, nuotaikos, prisiminimai ir potraukiai, kuriuos patiriame, iš esmės yra biologiniai reiškiniai. Nors visų psichinių reiškinių dar neišmanoma paaiškinti tiksliai biologiniais procesais, tačiau tai, kad jie lemia labai didelį jų skaičių, nekelia abejonių.

Nervų sistema

Mūsų *nervų sistema* yra žmogaus organizmo elektrocheminė komunikacijos sistema, kuri įgalina mąstyti, jausti ir veikti. Ką reiškia „*elektrocheminė komunikacijos sistema*?“ O gi tai, kad nervai yra sujungti į sistemą. Šia sistema sklinda impulsai, kuriuos perduoti padeda elektros krūviai ir cheminės medžiagos. Nervų sistemos vienetą yra nervų ląstelė, *neuronas*. Žmonių ir gyvūnų nervų sistemą sudarančios ląstelės, neuronai, yra labai panašios, panašios yra ir nervų sistemos, t. y. būdas, kuriuo ląstelės yra sujungtos į visumą. Dėl šio panašumo dažnai naudojasi gyvūnų nervų ir smegenų tyrimais, po to rezultatai bandomi pritaikyti ir aiškinant žmonių psichikos reiškinius.



3 pav. Neurons sandaros schema

Kiekvieną neuroną sudaro ląstelės kūnas, daug mažų ataugų ir viena didesnė, ilgesnė atauga. Mažosios ataugos yra vadinamos *dendritais*, jais ateina signalai iš kitų neuronų ir juntamųjų receptorių (ląstelių, kurios priima išorinius ir vidinius dirgiklius, pvz., akyje esantys ir šviesą reaguojantys kūneliai). *Aksonu* signalai keliauja į kitus neuronus, liaukas arba raumenis. Taigi priimančių signalus ataugų yra daug, o perduodanti signalą yra viena. Dendritai yra trumpi, o aksonai gali būti net vieno metro ilgio. Judinamojo neuronų (juo impulsas sklinda iš smegenų į raumenį) ląstelės kūną ir jo aksoną apytikriai galima palyginti su krepšinio kamuoliu ir prie jo prišta 6,5 km virve. Aksoną dengia baltas *mielino dangalas*, jis apsaugo aksoną ir padeda sklisti nerviniam impulsui.

Neuronai tarpusavyje yra sujungti tarsi grandinėmis, kuriomis keliauja nervinis impulsas. Informacija nervų sistema keliauja trijų rūšių neuronais. *Juntamieji* („įėjimo“) neuronai priima dirginimą iš jutimo organų (akies, rankos ir kt.) ir siunčia informaciją į nugaros arba galvos smegenis. Signalai iš smegenų, t. y. iš centrinės nervų sistemos, į raumenis eina *judinamaisiais* („išėjimo“) neuronais. Signalą iš juntamojo į ju-

dinamąjį neuroną gali perduoti galvos ir nugaros smegenyse esantys *įterptiniai neuronai*.

Pagrindinės sąvokos:

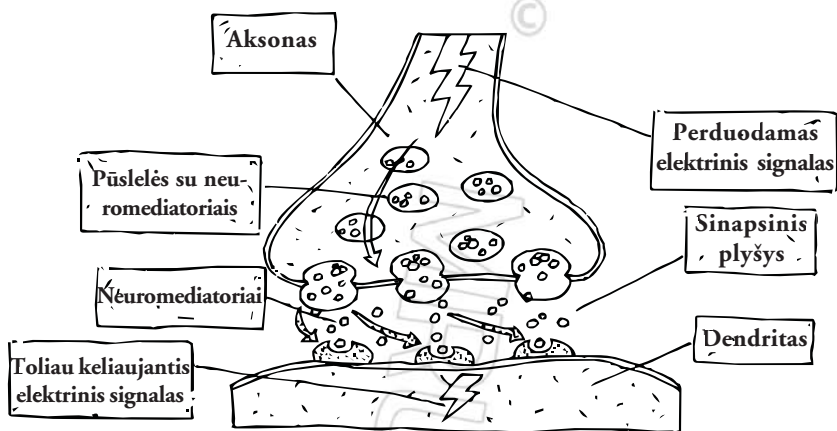
Nervų sistema	Žmogaus organizmo elektrocheminė komunikacijos sistema, kuri įgalina mąstyti, jausti ir veikti.
Refleksas	Automatiška nervų sistemos reakcija į dirgiklius.

Paprasčiausi nervų takai (takai, kuriais sklinda impulsas) atspindi *refleksuose* – automatiškose nervų sistemos reakcijose į dirgiklius. Paprasčiausią refleksą sudaro juntamasis, įterptinis ir judinamasis neuronai. Kai pirštu prisiliečiame prie karšto lygintuvo, šiluma veikia juntamuosius neuronus, jais impulsas keliauja į nugaros smegenų įterptinius neuronus, o šie duoda komandą sutraukti raumenis ir komanda pasiekia raumenis judinamaisiais neuronais. Dar vienas pavyzdys susijęs su elektra. Kartais elektrikai (nesilaikydami darbo saugumo reikalavimų) patikrina ranka, ar laidu neteka elektros srovė. Jeigu prilietus laidą pajaučiamas elektros smūgis, vadinasi elektra yra. Tačiau tikrinama išorine plaštakos puse. Taip daroma todėl, kad esant elektros srovei delnas automatiškai susigniaužia. Refleksas nepriklauso nuo žmogaus valios, sugniaužtas delnas laiko elektros laidą, kuriuo ir toliau teka srovė. Tai pavojinga gyvybei. Paliesdamas laidą išorine delno puse elektrikas nerizikuoja sugniaužti pavojų keliantį laidą.

Reflekso sukeltas judesys yra atliekamas greičiau, negu žmogus supranta tai, kas įvyko. Jeigu palietę karštą daiktą nudegame ranką, tai iš pradžių atitraukiame ranką, o skausmo pojūtis ateina vėliau. Taip yra todėl, kad signalą atitraukti ranką siunčia stubure esantys įterptiniai neuronai, o skausmą suvokiame tada, kai signalas ateina į galvos smegenis. Jeigu žmogui yra pažeistas stuburas ir signalai nepasiekia galvos smegenų, refleksas palietus karštą daiktą yra (renka atitraukiama), tačiau skausmo nejaučiama.

Juntamuosiuose neuronuose (receptoriuose), tarkime, regos, esant tam tikro intensyvumo šviesai, kyla elektros impulsas, einantis į kitą neuroną. Į šį ateina impulsai iš daugelio juntamųjų receptorių ir jeigu

bendras impulsas yra ganėtinai stiprus, tai peržengiamas tam tikras slenkstis ir impulsas aksonu iškeliauja į kitą neuroną. Impulso sklidimo greitis gali būti nuo 2 iki 320 km/h, greitis priklauso nuo aksono storumo. Net sklisdamas didžiausiu greičiu impulsas skaidula slenka 3 mln. kartų lėčiau nei tekanti elektros srovė. Todėl visada yra tam tikras laiko tarpas tarp dirgiklio ir reakcijos, pavyzdžiui, reakcijos laikas, kai pastebime prieš automobilį iššokusį vaiką ir kai nuspaudžiame stabdį, yra apie 0,25 s.



4 pav. Nervinio signalo perdavimas sinapsėje

Nors elektros impulsas sklinda greičiausiai 320 km/h, tačiau pastebėta, kad reakcijos laikas būna daug ilgesnis, nei impulsas turėtų sklisti. Taip yra todėl, kad neuronai tiesiogiai nesusijungę tarpusavyje, o tarp siunčiančio ir priimančio neurono yra 0,00000025 cm tarpas. Kadangi signalas yra perduodamas toliau, tai reiškia, kad tarp neuronų yra ryšys, jungtis. Jungtis tarp vieno neurono aksono ir kito neurono dendrito vadinasi *sinapse*.

Tam, kad signalas būtų perduotas, jis laikinai iš elektros impulso virsta cheminiu. Cheminės medžiagos, kurios padeda perduoti signalą iš vieno neurono į kitą, yra vadinamos *neuromediatoriais*. Neuromediatoriai yra aksono (siunčiančios ataugos) galūnėlėse esančiose pūslelėse. Atėjęs elektros krūvis išlaisvina šias chemines medžiagas iš pūslelių. Neu-

romediatoriai per 0,0001s pereina sinapsinį plyšį ir pasiekia priimančio neurono dendritą. Cheminis signalas vėl virsta elektros signalu ir keliauja toliau. Jeigu adresatas buvo raumuo, tai mediatoriai pasiekia raumenį ir šis susitraukia. Išsiskiriantys neuromediatoriai yra dviejų rūšių – vieni jaudina, sukelia impulsą, kiti slopina.

Priimančio neurono dendritas yra pasiruošęs priimti išmetamus neuromediatorius, tačiau ne visus. Tik tam tikri neuromediatoriai gali patekti į dendrito paviršiuje esančią angą ir sukelti naują elektros impulsą. Šį procesą galima įsivaizduoti pasitelkus rakto ir spynos analogiją. Ne kiekvienas raktas gali tilpti į spyną. Tai priklauso nuo jo formos ir dydžio. Tik tinkamo dydžio ir formos raktas gali patekti į spynos plyšį. Tas pat pasakytina apie neuromediatorius ir juos priimančius dendritus. Tačiau gali būti taip, kad raktas pagal dydį ir formą tinka, tačiau spynos nerakina. Jeigu toks raktas yra spynoje, tai į ją negalime įkišti ir tikrojo rakto. Jeigu panaši į neuromediatorių medžiaga patenka į sinapses, ji blokuoja perduodamą signalą, nes neleidžia neuromediatoriams perduoti impulsus. Ši medžiaga yra vadinama antagonistu. Vieno neurono aksonu keliaujantis elektros impulsas negali būti perduotas kitam neuronui, nes signalas per sinapsę neperduodamas.

Neuromediatorių yra ne viena, o dešimtys rūšių. Paminėsime du: *acetilcholiną* (ACh) ir *endorfinus*. ACh yra tarpininkas tarp judinamojo neurono ir raumens. Patekęs į raumens ląsteles jis priverčia jas susitraukti. Jei ACh negali pereiti plyšio, raumuo nesusitraukia. Tam, kad neuromediatorius nepasiektų raumens ir raumuo liktų neveiklus, reikia blokuoti šio mediatoriaus darbą. Tai galima padaryti keliais būdais: neleisti jam išsiskirti iš aksone esančių pūslelių arba blokuoti priėjimą prie tų vietų raumenyje, pro kurias patenka mediatoriai. Pietų Amerikos indėnai patepa strėlių smaigalius kuraros nuodais, šie blokuoja receptoriuose esančias jungties vietas, mediatoriai nepatenka į raumenį ir žmogus arba gyvūnas paralyžiuojamas. Kitas nuodas – botulinas, jo gali pasitaikyti mėsos konservuose. Botulinas neleidžia mediatoriams išsiskirti iš pūslelių. Juodojo voro atsiskyrėlio nuodai veikia priešingai – jie skatina išsiskirti acetilcholiną. Dėl to raumuo labai stipriai suaktyvinamas, jį sutraukia mėšlungis.

Endorfinai (endogenių morfinų sutrumpinimas – organizmo pagaminti morfinai) yra mediatoriai, jungiantys neuronus smegenų cen-

truose, susijusiuose su nuotaika ir skausmo jutimu. Endorfinai savo sudėtimi yra analogiški narkotikui morfinui, opioidui, gerinančiam nuotaiką ir mažinančiam skausmą (apie psichoaktyvių medžiagų poveikį psichikai žr. skyrių „*Sąmonė ir jos būsenos*“). Endorfinas natūraliai išsiskiria organizme, jo išsiskyrimas padidėja po fizinio krūvio, todėl pasportavęs, pabėgijęs, pažaidęs futbolą arba tenisą žmogus jaučiasi gerai. Narkotinės medžiagos, nepagamintos organizme, o patekusios iš išorės, sukelia daug stipresnius pojūčius negu savaime gaminamos medžiagos. Taip yra todėl, kad jų gaunama daug daugiau. Vartojant narkotikus organizme, smegenyse malonumą sukeliančios medžiagos yra daug, smegenys pripranta prie padidėjusio medžiagos kiekio, be to, pačios nustoja gaminti šias medžiagas. Taip pakinta organizmo savireguliacijos procesai. Žmonėms, nustojusiems vartoti narkotines medžiagas, nepavyksta natūraliai jausti pakilimo, malonumo, atsipalaidavimo. Pavyzdžiui, heroinas veikia kaip jaudinamųjų neuromediatorių pakaitalas, taigi jį vartojant jaučiamas jėgų antplūdis. Ilgą laiką vartojus heroiną ir staiga jį nutraukus organizme nelieta jaudinamųjų mediatorių. Smegenys nustoja juos gaminti, nes jie tampa nereikalingi. Jų funkcijas atlieka narkotikai. Dėl to liovusis vartoti narkotiką apima apatija, bejėgiškumas, ilgai trunkanti depresija.

Manoma, kad neuromediatorių kiekis iš dalies yra įgimtas. Tai reiškia, kad vieni žmonės jų turi mažiau, kiti – daugiau. Jeigu endorfinų, padedančių jausti malonumą, atsipalaiduoti, yra mažai, žmogus gali jaustis prastai. Kad gerai jaustųsi, jis turi didinti neuromediatorių arba jų pakaitalų kiekį. Tai daroma vartojant alkoholį, narkotikus, šokoladą arba užsiimant aktyvia sportine veikla. Iš dalies tuo galima paaiškinti alkoholikus tėvus turėjusių asmenų polinkį vartoti alkoholį arba pasirinkti aktyvų gyvenimo būdą (plačiau apie psichoaktyvių medžiagų poveikį žiūrėkite skyriuje „*Sąmonė ir jos būsenos*“).

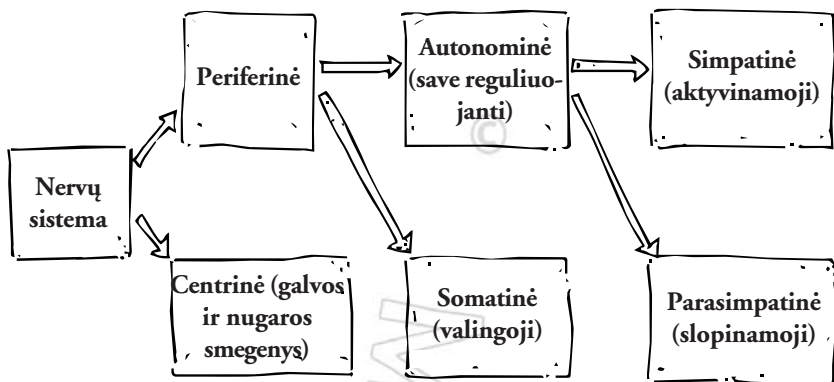
Pagrindinės sąvokos:

Neuromediatoriai

Cheminės medžiagos, kuriomis perduodamas signalas iš vieno neurono į kitą.

Nervų sistemos sandara

Tarpusavyje susijungę neuronai sudaro didelius nervų darinius, sistemas. Dabar trumpai apžvelgsime jas.



5 pav. Funkcinė žmogaus nervų sistemos sandara (pagal Myers, 2000)

Centrinę nervų sistemą (CNS) sudaro galvos ir nugaros smegenų neuronai. *Periferinė nervų sistema (PNS)* jungia CNS su raumenimis, liaukomis ir receptoriais.

PNS sudaro dvi dalys – *somatinė* (valingoji) ir *autonominė* (save reguliuojanti) nervų sistemos. Somatinė nervų sistema perduoda signalus į CNS iš jutimo organų, o iš CNS – į raumenis. Pavyzdžiui, girdimieji signalai somatine nervų sistema iš ausies ateina į CNS, galvos smegenis – čia garsai įgauna prasmę. Iš CNS vėl somatine nervų sistema signalai siunčiami į ranką ir ši atlieka kryptingus judesius, vadinamus rašymu.

Autonominė nervų sistema tvarko liaukas ir vidaus organų raumenis. Ji tvarko tą veiklą, kurios žmogus valingai nekontroliuoja. Tai tie procesai, kurie paprastai vyksta savaime (širdies, liaukų veikla, virškinimas). Autonominę nervų sistemą sudaro dvi dalys: *simpatinė ir parasimpatinė*. Simpatinė dalis aktyvina organų veiklą, parasimpatinė – slopina. Daugelį organų veikia abi dalys. Pavyzdžiui, simpatinis dirginimas daž-

nina širdies darbą, o parasimpatinis lėtina. Simpatinė sistema pradeda veikti, kai gresia pavojus, kai reikia intensyviai veikti. Tuomet dažniau ima plakti širdis, padidėja kraujospūdis, pagausėja prakaitavimas, sustoja skrandis, padidėja organizmo fizinis pasirengimas. Parasimpatinė nervų sistema praėjus pavojui atpalaiduoja suaktyvintus organus.

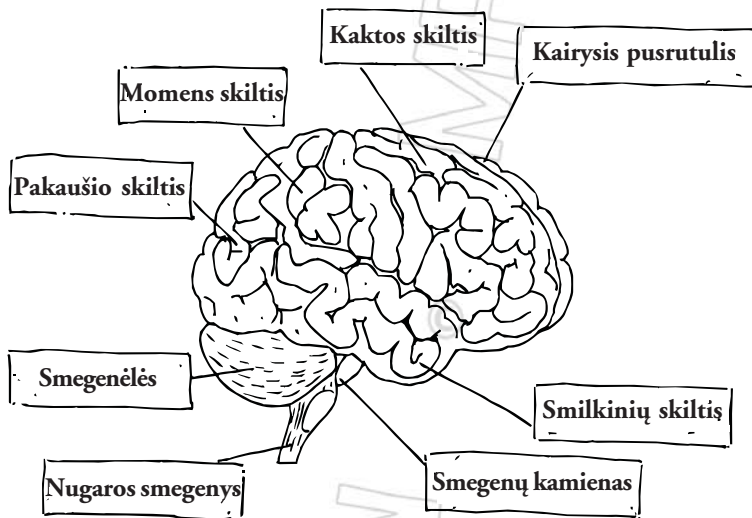
Pagrindinės sąvokos:

Simpatinė nervų sistema.	Autonominės nervų sistemos dalis, aktyvinanti organų veiklą.
Parasimpatinė nervų sistema	Autonominės nervų sistemos dalis, slopinanti organų veiklą.

Galvos smegenys

Galvos smegenys yra centrinės nervų sistemos dalis, esanti kaukolėje. Tai pati didžiausia neuronų sancaupa, sudaranti 10^{14} sinapsių. Galvos smegenis sudaro du pusrutuliai. Pusrutulių paviršių dengia 3 mm storio žievė, vadinama pilkąja smegenų medžiaga. Pilkąja smegenų medžiaga yra neuronų kūnai. Po žievės yra baltoji smegenų medžiaga – tai neuronų aksonai, jais neuronai palaiko tarpusavyje ryšį. Ši medžiaga yra baltos spalvos, nes aksonus dengiantis mielino dangalas yra baltas. Smegenys yra didžiulės, tačiau galima išskirti atskiras vietas, kurios yra atsakingos už tam tikras skirtingas funkcijas. Tam tikri smegenų veiklos dėsningumai būdavo pastebimi po nelaimingų atsitikimų, galvos traumų. Nustatyta, kad pažeidus tą pačią galvos smegenų dalį atsiranda panašių sutrikimų. Tyrinėdami smegenis mokslininkai dirgindavo silpną elektros srovę tam tikras smegenų dalis. Vėliau atsirado ir šiuolaikinių smegenų tyrimo būdų: kompiuterinė tomografija, pozitroninis emisinis tomografas ir kt. Smegenys būdavo tiriamos pačiais įvairiausiais būdais ir remiantis tyrimų duomenimis kuriamas smegenų funkcijų žemėlapis.

Po ne vieną šimtmetį trukusių galvos smegenų tyrimų kai kurių smegenų sričių ryšys su gyvybinėmis funkcijomis tapo labai aiškus. Sme-



6 pav. Galvos smegenų dalys

genėlėse esantys neuronai atsakingi už žmogaus judesių koordinaciją, pusiausvyros palaikymą. Smegenėlių pažeidimas sutrikdo judesių koordinaciją. Pakaušio skiltyje esantys neuronai apdoroja vaizdinę informaciją. Šioje srityje tvarkomi iš mūsų akių gaunami impulsai. Nenuostabu, kad gavęs smūgį į pakaušį žmogus sako, jog jam „iš akių pasipylė žvaigždės“. Smilkinių skiltyje esantys neuronai apdoroja akustinę informaciją. Šie neuronai ausis pasiekiančius virpesius verčia žmogui suprantamais garsais, iš kito žmogaus gerklės išeinančius oro virpesius paverčia suprantamais žodžiais. Šias sritis pažeidus kyla klausos arba garsinės informacijos supratimo problemų. Momens srityje esantys neuronai apdoroja informaciją, ateinančią iš mūsų kūno, taip pat siunčia signalus kūne esantiems raumenims. Jeigu dirgintume elektra judinamosios žievės neuronus, tai pastebėtume, kad tam tikrose kūno vietose esantys raumenys susitraukia arba atsipalaiduoja. Taip pat pastebėtume, kad kairės smegenų dalies dirginimas veikia dešinę kūno dalį. Tas pats dėsningumas buvo pastebėtas dirginant gyvūnų judinamąją žievę elektra: dirginant centrus, esančius kairiajame pusrutulyje, judėdavo dešinės pusės organai. Taip yra todėl, kad pailgosiose smegenyse nervų takai susikryžiuoja. Todėl dešinę kūno pusę valdo kairysis smegenų pusrutulis, o

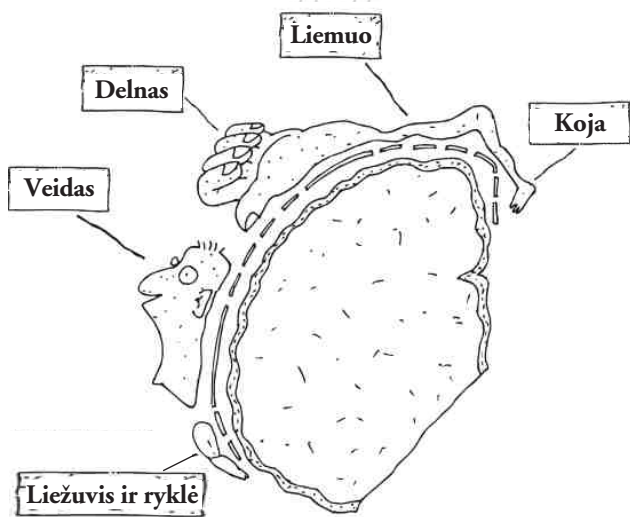
kairiąją –
dešinysis pus-
rutulis.

K u o
tikslėsius ju-
desius turi at-
likti organas,
tuo didesnis
judinamosios
žievės plotas jį
aptarnauja.
Žemiau yra
pateikiamas
piešinys, ku-
riame pavaiz-
duotų kūno
dalių dydžiai
yra proporcin-
gi jas valdan-

čių smegenų žievės plotų dydžiui. Piešinyje matome, kad delną valdan-
čių neuronų plotas yra didesnis už koją valdantį plotą.

Šalia judinamosios žievės momens skiltyje yra juntamoji žievė, į
ją ateina signalai iš organizmo. Juntamojoje srityje galima pastebėti tą
patį dėsnį: kuo jautresnis organas, tuo daugiau neuronų jį aptar-
nauja. Tada jautriam organui skirtos žievės plotas yra didesnis. Todėl iš
lūpų priimančių signalus neuronų plotas yra daug didesnis už liemens
plotą. Žiurkių smegenyse dideli plotai yra skirti ūsų pojūčiams, o pel-
ėdų – klausos.

Tačiau didžiausiame smegenų žievės plote yra neuronai, kurie
neturi aiškiai išskiriamos vienos funkcijos. Jų daugiausia yra kaktos skil-
tyje, jie nėra susiję nei su jutimu, nei su judėjimu. Juos dirgindami mes
nieko nepajudiname ir nieko nepajuntame. Tai yra asociacinės sritys,
jos sujungia informaciją, vertina ją. Kaktos skilties žievės neuronai pade-
da vertinti ir planuoti veiklą. Jeigu pažeidžiame šios skilties neuronus,
sutrinka sudėtinga protinė veikla. Žmogui gali būti sunku planuoti veiklą,
atpažinti veidus, spręsti logines užduotis. Apskritai sudėtingos protinės



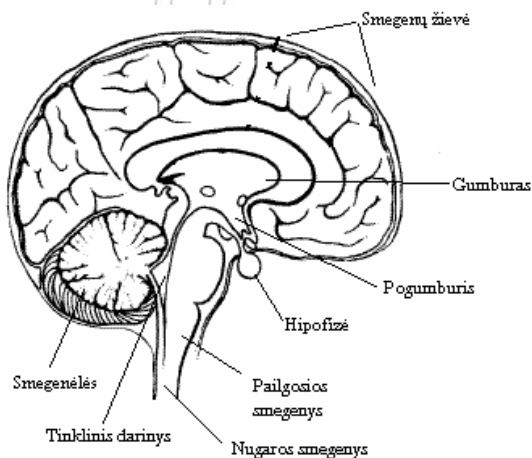
7 pav. Tokios būtų žmogaus kūno dalių proporcijos,
jeigu jos atitiktų jas valdančios smegenų žievės ploto dydį

funkcijos neturi ko-
kio nors vieno ner-
vų centro, jas aptar-
nauja po visą žievę
išsidėstę neuronai.

Nors smege-
nų žievės funkcijos
yra labai svarbios,
tačiau mūsų smege-
nyse yra ir kitų neur-
onų darinų, tokių
kaip pailgosios sme-
genys, gumburas,
tinklinis darinys,
migdolas, Amono
ragas, pogumburis.

Dauguma šių darinų yra išsidėstę po smegenų žieve ir žmogui evoliuci-
jonuojant susiformavo anksčiau už smegenų žievę. Kiekvienas jų užtik-
rina organizmui labai svarbių gyvybinių funkcijų vykdymą. Įsivaizduo-
kime, kad įvyko avarija, greitosios pagalbos gydytojai veža nukentėjusį
Vardenį Pavardenį į ligoninę. Jie įtaria, kad gali būti pažeistos galvos
smegenys. Pacientas yra be sąmonės, tačiau jo širdis plaka, jis kvėpuoja.
Tai reiškia, kad *pailgosios smegenys* yra nepažeistos, nes ši smegenų dalis
reguliuoja kvėpavimą ir širdies darbą. Jeigu būtų pažeistas *gumburas*, tai
sutriktų žmogaus gebėjimas suvokti jutimais gaunamą informaciją. Visi
iš jutimo organų keliaujantys impulsai patenka į gumburą, o šis darinys
juos tarsi rūšiuoja ir siunčia į skirtingas smegenų žievės dalis toliau ap-
doroti. *Tinklinis darinys*, esantis šalia pailgųjų smegenų, palaiko smege-
nų veiklos aktyvumą, reguliuoja būdravimo ir miego kaitą, taip pat pa-
deda sutelkti dėmesį į kurią nors veiklą ir atsiriboti nuo pašalinių dir-
giklių (kvapų, garsų, vaizdų). Jeigu pažeista ši smegenų dalis, Vardeniui
gali sutrikti gebėjimas sutelkti dėmesį, jis gali būti nuolat mieguistas, o
gal net ir neprabusdamas miegoti.

Svarbų vaidmenį žmogaus atminties procesams vaidina vadina-
masis *Amono ragas*. Pažeidus šią dalį sutrinka naujos informacijos įsimi-
nimas. Žmogus negali prisiminti to, kas įvyko prieš keliolika minučių.



8 pav. Galvos smegenų schema (pjūvis)

Jeigu būtų pažeista ši dalis, tai Vardenis toliau gyvendamas nieko neprišimintų, jo atmintyje išliktų tik iki avarijos prabėgęs gyvenimas (žr. skyrių „*Atmintis*“). Kitas smegenų darinys, *migdolas*, vaidina labai svarbų vaidmenį kylant agresijos ir baimės emocijoms, todėl jį pažeidus šios emocijos gali labai sumažėti. XX a. antroje pusėje buvo netgi bandymų šalinant migdolą gydyti žmones nuo įniršio priepuolių. Nors dažnai šios operacijos pateisino lūkesčius, tačiau jų buvo atsisakyta dėl etinių priežasčių ir dėl nenusipėjamų chirurginio kišimosi į smegenų veiklą padarinių.

Dar vienas smegenų darinys, *pogumburis*, yra susijęs su kūno temperatūros reguliavimu, taip pat su alkio, troškulio, malonumo jutimu. Pogumburis žymus tuo, kad jame buvo atrastas „malonumo centras“. Jeigu silpna elektros srove dirgintume tam tikrus pogumburio neuronus, ir gyvūnai, ir žmonės jaustų didelį malonumą, kurį jiems norėtųsi patirti vis iš naujo. Suprantama, kad jeigu pogumburis pažeistas, gali išnykti ir galimybė jausti malonumą.

Galvos smegenys reguliuoja žmogaus organizmo veiklą ne tik elektros signalais, bet ir išskirdamos į kraują chemines medžiagas – hormonus. Galvos smegenyse yra pati svarbiausia organizmo hormonus gaminanti liauka – *hipofizė*. Ši liauka ne tik išskiria žmogaus augimą skatinantį hormoną, bet skatina ir kitų organizmo liaukų (skydliaukės, antinksčių, kiaušidžių ir sėklidžių) aktyvumą. Ko galima tikėtis, jeigu būtų sutrikdyta hipofizės veikla?

Matome, kad skirtingų smegenų dalių pažeidimų pasekmės gali būti skirtingos, dažniausiai tragiškos. Palinkėkime Vardeniui Pavarde- niui, kad ligoninėje atlikti tyrimai parodytų, jog smegenys per avariją nebuvo pažeistos.

Pusrutulių specializacija

Žmogaus smegenis sudaro du simetriški smegenų pusrutuliai – kairysis ir dešinysis. Dažniausiai kuri nors viena organizmo pusė yra stipresnė ir vyraujanti. Žinome, kad dauguma žmonių yra dešiniarankiai. Galbūt taip yra todėl, kad vienas pusrutulis yra didesnis, stipresnis ar tiesiog aktyvesnis už kitą?

Mokslininkai tyrinėjo, ar skiriasi kairiojo ir dešiniojo pusrutulių funkcijos, ir atrado skirtumus. Kairysis pusrutulis, valdantis dešinę or-

ganizmo pusę, yra susijęs su mąstymu, loginiais veiksmiais, kalba. Dešinysis pusrutulius yra labiau susijęs su jausmais, jame suvokiami erdviniai ryšiai, objektų tarpusavio išsidėstymas, aprėpiama situacijos visuma. Dažnai kairysis ir dešinysis pusrutuliai yra vadinami vyriškuoju ir moteriškuoju pusrutuliais. Taip pat dažnai sakoma, kad pastaraisiais amžiais kairysis (vyriškasis) pusrutulius kaip niekada anksčiau tapo vyraujančiu. Loginis mokslinis mąstymas tapo labiau vertinamas už meninį pasaulio suvokimą. Abu pusrutuliai yra tarpusavyje susiję, juos jungia daugelio aksonų pluoštas. Sudėtinga protinė veikla yra įmanoma tikrai glaudžiai bendradarbiaujant abiem pusrutuliams. Pavyzdžiui, skaitydami knygą kairiojo pusrutulio dėka suprantame žodžius ir sakinių prasmę, o dešiniojo – išgyvename tekste aprašytus jausmus. Jeigu pažeista kairioji smegenų pusė, žmogui sunkiau kalbėti bei suprasti žodžių prasmę. Jeigu pažeista dešinioji smegenų pusė, jis kalba, supranta žodžius, tačiau negėba išgyventi jausmų, suvokti poezijos ir meno.

Sužinokite daugiau!

Apie smegenų vystymąsi ir signalų sinapsėse perdavimą.

Sergejevas B. Atminties paslaptys.
Vilnius: Mokslas, 1983.



Smegenys labai padidėjo labiausiai išsivysčiusiai beždžionei perėinant į primityvų žmogų. Seniausio žmogaus protėvio, kurio likučių aptiko E. Diubua Javos saloje, smegeninės talpa padidėjo iki 900 kubinių centimetrų. Jeigu dar reikėtų patvirtinti vieną iš materialistinės dialektikos dėsnių – kiekybės perėjimo į kokybę – geresnio pavyzdžio nesugalvosi.

Toliau smegenys didėjo sparčiau: pitekanthropo svyravo nuo 750 iki 900, o sinantropo padidėjo iki 915–1225 kubinių centimetrų, vadinasi, pasiekė šių laikų moters smegenis. Vidutinio neandertaliečio smegenys dažnai buvo didesnės negu šių laikų europiečio. Afrikos neandertaliečio smegeninė pasiekė 1325, o Europos – 1610 kubinių centimet-

rų. Pagaliau kromanjonai buvo visai galvoti vyrukai – jų smegenys išaugo iki 1880 kubinių centimetrų.

Vėliau smegenys ėmė mažėti. Europiečiams jos labai „sudžiūvo“ per pastaruosius 10–20 tūkstančių metų. Kromanjono kaukolės talpa vidutiniškai buvo 1570, ankstyvojo paleolito žmogaus – 1505, o dabartinio europiečio – 1446 kubinių centimetrų, taigi sumažėjo 125 kubiniais centimetrais! Gailima sakyti, smegenys tirpte tirpsta. Egiptiečių kaukolės talpa per 2–3 tūkstančius metų (nuo Egipto faraonų pirmosios dinastijos iki 18-osios) sumažėjo nuo 1414 iki 1379 kubinių centimetrų, t. y. maždaug po kubini centimetrą kas 100 metų.

Galbūt senovės žmonės buvo už mus protingesni? Vargu, nors jiems vertėjo būti žymiais mąstytojais. Juk viską reikėjo suvokti savo protu, viską išrasti patiems. Mokytis nebuvo iš ko. Reikia manyti, jog smegenys mažėjo dėl to, kad gerėjo jų sąranga ir nesiaurėjo intelektas.

Iš gyvulių didžiausias smegenis turi banginiai. Mėlynojo banginio smegenys sveria 6800 gramų, maždaug penkiskart daugiau negu žmogaus. Indijos dramblio smegenys sveria apie 5000, Šiaurės baltojo delfino – 2350, delfino afalinos – 1735 gramus. Lyginimo rezultatai – ne žmogaus naudai. Tačiau reliatyvumo teoriją sukūrė A. Einšteinas, o ne Indijos dramblys, ir planetos, taip pat jos vandenynų platybių šeiminkas yra žmogus, o visai ne delfinai ir kašalotai.

Kaip matote, smegenų masė mažai ką sako, ypač jei nežinomas joms pavaldaus ūkio dydis. O jis nemažas. Normalus banginis – tai 30 tonų riebalų, kaulų ir mėsos. Dramblys sveria apie 3000, baltasis delfinas – 300, o žmogus – maždaug 75 kilogramus. Vienas gramas žmogaus smegenų valdo 50 gramų kūno, o eilinio banginio 5 kilogramai – beveik 100 kartų didesnę ūkį... Milžiniškų banginių, sveriančių 100–150 tonų, kartais pasitaikančių vandenyne, vienas gramas smegenų tvarko daugiau kaip 20 kilogramų kūno – didžiulė nervinių ląstelių apkrova.

Spyna ir raktas

Jaudinimo perdavimo iš neurono į neuroną, iš nervinės skaidulos į raumenį problema atsirado vos susiformavus nervų sistamai. Elektrinis jaudinimo perdavimo būdas, naudotas ankstyvosiose evoliucijos stadijose, turėjo vieną nuostabų privalumą: jam nereikėjo daug laiko. Che-

minis būdas – ilga procedūra. Ji trunka nuo 0,5 iki 2 milisekundžių. Jei reikia skubėti, gaišatis labai juntama.

Elektrinė sinapsė gerai funkcionuoja, jei plyšys tarp ląstelių nedidelis. Ji veikia kaip lygintuvas, praleidžiantis srovę iš vienos nervinės skaidulos į kitą daug lengviau negu atvirkščia kryptimi. Jaudinimas gali būti ir dvipusis, ir tai yra vienas iš elektrinio būdo skirtingumų. Išsivysčiusios smegenys vartoja chemines sinapses ir įvairius mediatorius.

Mokslininkai dar ne iki galo pažįsta jaudinimo perdavimo paslaptis, bet jau dabar aišku, kad svarbiausias tarpininkas yra acetilcholinas. Mūsų planetoje nėra tokių būtybių, kurių nervų sistema vartoja chemines sinapses, kad neturėtų acetilcholino. Aukštesnieji žinduoliai jo turi nervų galūnių sinapsėse, perduodančiose įsakymus raumenims. Skaidulose, kuriomis informacija bėga į smegenis, vartojamas kažkoks kitas, mokslui dar nežinomas mediatorius. Vabzdžių organizme, atvirkščiai, smegenų įsakymai periferijai perduodami per gliutamino rūgštį, o į smegenis informacija ateina ir centrinėje nervų sistemoje cirkuliuoja, matyt, per acetilcholiną.

Acetilcholiną greičiausiai buvo pirmasis gamtos sukurtas mediatorius, raktas, atrakinęs gretimos ląstelės duris. Jis plačiai vartojamas dėl to, kad sudarytas labai paprastai, lengvai sintetinasi, ir organizmui niekad netrūksta reikiamos žaliavos. Šis mediatorius gaminamas iš cholino, kuris susidaro natūralios apykaitos procese yrant į riebalus panašioms medžiagoms – lipidams, ir iš acto rūgšties – paprasto angliavandenių apykaitos produkto.

Nervų galūnėse, perduodančiose įsakymus, acetilcholiną įpakuo-tas sinapsinėse pūslelėse, kuriose telpa po keletą tūkstančių mediatoriaus molekulių. Matyt, kai kurios durys ląstelių apvalkalėlyje uždarytos nesandariai, nes pūslelės nuolat teka į sinapsių plyšį po vieną per sekundę. Tokia menka raktų porcija negali atrakinti priešingo fasado durų. Įsakymas turi būti svaresnis. Kai pirmas impulsas ateina į nervo galūnę, jis per 1 milisekundę išleidžia 200–300 pūslelių. Tada išmetamas gerokas raktų ryšulys, ir jo pakanka, kad būtų atrakinta tiek durų, kiek reikia.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Kas yra nervų sistemos vienetas:
 - a) aksonas;
 - b) dendritas;
 - c) neuronas;
 - d) sinapsė.
2. Kas yra sinapsė:
 - a) nedidelis tarpas tarp dviejų neuronų, kuriuo keliauja signalas iš vieno neurono į kitą;
 - b) rakto ir spynos principu veikiantis signalo perdavimo būdas;
 - c) aksono pabaigoje esančios pūslelės su neuromediatoriais;
 - d) teisingi visi trys anksčiau pateikti atsakymai.
3. Endorfinai yra:
 - a) raumenis sutraukiantys neuromediatoriai;
 - b) žmogaus organizme gaminama analogiška heroinui medžiaga;
 - c) įgimtas polinkis vartoti alkoholį;
 - d) skausmą slopinantys ir atsipalaidavimo jausmą keliantys neuromediatoriai.
4. Kuri nervų sistema pradeda veikti kilus pavojui ir paruošia organizmą aktyviai kovoti:
 - a) centrinė nervų sistema;
 - b) somatinė nervų sistema;
 - c) automatinė nervų sistema;
 - d) simpatinė nervų sistema.

5. Žmonių ir gyvūnų nervų sistema yra:

- a) elektrocheminė;
- b) elektromechaninė;
- c) biomedicininė;
- d) biopsichologinė.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Jutimai ir suvokimas



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar galima suvokti, kas užrašyta ant popieriaus lapo, jei mes to lapo visiškai nematome?
2. Ar neturėdami galimybės įvertinti atstumo iki daikto, galime pasakyti, kokio dydžio yra daiktas?
3. Ar galime atskirti ir pasakyti, kad vienas svarelis yra sunkesnis už kitą, jei jų svoriai skiriasi tik 12 gramų?
4. Ar žmogus gali pajusti musės sparnelio kritimą ant jo skruos-to iš vieno centimetro aukščio?
5. Ar tiktai viena akimi regintis žmogus suvokia erdvinį vaizdą?
6. Ar kūdikiiai bijo šliaužti per stiklą, po kuriuo – praraja?
7. Ar žmogus turi skausmo jutimo organą?
8. Ar palietę sūdytą maistą tiktai liežuvio galiuku pajusime sū-rumą?
9. Ar žmogus gali prisitaikyti gyventi pasaulyje, kuriame viskas apvirtę aukštyn kojomis?
10. Ar tai, kaip mes suvokiame beformę dėmę, gali priklausyti nuo mūsų nepatenkintų poreikių?

Amerikiečių dailininkas Samuelis Morzė, tas pats, kuris sukūrė morzės abėcėlę, atėjo kartą pas savo gydytoją ir parodė jam ką tik baigtą paveikslą „Žmogus mirties patalė“.

– Na, ką pasakysit? – paklausė dailininkas.

– Man atrodo, kad tai karštinė, – atsakė gydytojas.

Kaip mes pažįstame pasaulį? Atrodo, labai paprastai – akimis matome, ausimis girdime, rankomis galime paliesti... T. y. turime jutimo organus, kuriais ir aptinkame įvairiausius išorėje esančius dirgiklius. Tačiau kaip sukeliami pojūčiai ir kaip mes juos organizuojame į tvarkingą visumą? Kaip atsirenkame, į ką reaguoti, kaip suvokiame, kad matome erdvinį vaizdą, nors atvaizdas akies tinklainėje yra dvimatis? Kaip sužinome, iš kur sklinda garsas? Kaip jaučiame skausmą, nors neturime skausmo jutimo organo?

Psichologijos mokslo pradininkas W. Wundtas savo psichologijos laboratorijoje ir mėgino atsakyti į klausimus, kaip žmogus pažįsta – jaučia ir suvokia – aplinkinį pasaulį. Šiuo metu psichologijos mokslas jau gali atskleisti daug įdomių dalykų apie pasaulio suvokimą ir net pasiūlyti šias žinias pritaikyti labai praktiškai – kad ir kuriant namo interjerą.

Jutimo organų paslaptis

Pradėkime nuo jutimų. Jau ankstesniame skyriuje („*Biologiniai elgesio pagrindai*“) sužinojote, kas yra nervai ir kaip nervų impulsai keliauja iš periferinės nervų sistemos – neuronų, esančių, pavyzdžiui, odoje ar akyje, į centrinę nervų sistemą, galvos smegenų žievėje esančius neuronus. Bet jeigu visa informacija apie išorinį pasaulį perduodama tais pačiais nervų impulsais, tai iš kur žinome, koks būtent dirgiklis mus veikia? Kaip, pavyzdžiui, smegenys atskiria garsą ir šviesą? Ar informacija koduojama kaip nors skirtingai, ar tai priklauso nuo receptorių (jutimo organuose esančių neuronų) tipo? Kaip jutimo organai „aptinka“ dirgiklius, užkoduoja juos nervų impulsais ir perduoda šią užkoduotą informaciją smegenims?

Pavyzdžiui, Demokritas (IV a. prieš Kristų) samprotavo, kad išorinį pasaulį mums padeda jausti mažytės silpnos (neryškios) objekto kopijos. Tos kopijos perduodamos nuo objekto mums. Jos patenka į

mūsų jutimo organus ir tuščiaviduriais vamzdeliais keliauja į smegenų žievę, kur tie objektai kažkoku būdu suvokiami. Skirtingi pojūčiai keliauja skirtingais vamzdeliais. Atrodo absurdiška ar ne?

Tačiau tik 1825 m. Johanas Mülleris pasiūlė kitą idėją. Dirgikliai, veikiantys mūsų jutimo organus, dirgina atitinkamus nervus (neuronų grupes), o šie sukelia skirtingų tipų *pojūčius*. Skirtingų tipų energijos (šviesa, garsas) dirgina skirtingus nervus. Taigi, manė J. Mülleris, tam tikrą pojūtį lemia ne pats išorėje esantis dirgiklis, o tai, kokius būtent receptorių, juntamuosius neuronus, sužadina tas dirgiklis. Pavyzdžiui, akyje esančių neuronų sužadinimas, nesvarbu, ar tai darysime naudodami stiprias šviesos bangas skleidžiantį objektą (pvz., lempą ar saulę), ar stipriai spausdami akį, ar dirgindami tuos neuronus elektros srove, bus juntamas kaip šviesa. T. y. tų neuronų grupės sužadinimas sukels šviesos pojūtį. Ir vienu, ir antru, ir trečiu atveju regėsime šviesą, nors tik vienu iš tų atvejų išorėje iš tiesų bus šviesą skleidžiantis objektas. Panašiai gali būti ir su garsu. Klausos pojūtį gali lemti ne tik atitinkamas bangas skleidžiantis daiktas, bet ir kitaip dirginamos vidurinėje ausyje esančios neuronų grupės.

Pagrindinės sąvokos:

Jutimas

Tai procesas, kai mūsų receptoriai ir nervų sistema fiziškai priima ir pateikia aplinkos dirgiklių energiją.

Pojūtis

Tai išorės pasaulio objektų savybių ir organizmo vidaus reiškinių atspindėjimas psichikoje.

J. Müllerio aprašytu *specifinės pojūčių energijos dėsniu* vadovaujamasi ir dabar. Jis skamba šitaip: pojūčių kokybę lemia ne dirgiklis, o dirginamų receptorių rūšis. Štai, pavyzdžiui, liežuvyje yra kelios skirtingų receptorių grupės. Priklausomai nuo to, kokia receptorių grupė dirginama, jaučiame atitinkamą skonį. Dirgindami liežuvio gale esančius receptorių jaučiame saldumą. Beje, tai galima padaryti ne tik paragavus atitinkamo maisto, bet ir, pavyzdžiui, liežuvio galiuku prilietus žiemą šaltą metalinį daiktą (tikriausiai esate tai patyrę vaikystėje) arba

kitaip sudirginus liežuvio gale esančius receptorius. Arčiau liežuvio šaknies esanti receptorių grupė koduoja kartumo pojūtį. Liežuvio šonuose yra sūrumą ir rūgštumą „atpažįstantys“ receptoriai. Akies dugne yra trijų rūšių receptoriai, kuriuos sužadinus koduojamos skirtingos spalvos: raudona, žalia ir mėlyna. Jei visi šie receptoriai veikiami vienodai intensyviai, matome baltą, jei neveikiamas nė vienas – juodą spalvą. Jei vienodai veikiami žalią ir raudoną spalvą koduojantys receptoriai, regime geltoną. Gali būti, kad ir regos, ir kitų pojūčių kokybę lemia ne kokio nors vieno, o kelių nervų, jų derinių sužadinimas. Pavyzdžiui, kad jaustume skonį, itin svarbu sužadinti nosyje esančius receptorius. Todėl kai sloguojame arba spaustuku stipriai užspaudžiame nosį, maistas tampa „beskonis“.

Be jau minėtų regos, klausos, skonio, uoslės jutimų, žmogui yra svarbūs ir kiti – kinestezijos, vestibuliariniai (pusiausvyros), spaudimo, skausmo, temperatūros jutimai. Pastarieji, beje, nėra taip aiškiai susieti, kaip rega ar klausa, su konkrečiais jutimų organais.

Kinestezijos pojūčius sukelia receptoriai, esantys raumenyse, sausgyslėse, sąnariuose. Šie receptoriai mums ne tik padeda suvokti, kurią galūnę judiname, bet ir kitus aplink mus esančius dirgiklius. Mūsų judėjimui ir aplinkinio pasaulio suvokimui labai svarbu jausti ir pusiausvyrą, už kurią „atsakingiausias“ yra vidinėje ausyje esantis vestibuliarinis aparatas. Jame esančių skysčių spaudimo pokyčiai dirgina tam tikrus receptorius – taip reguliuojama mūsų kūno pusiausvyra. Be jo negalėtume žengti nė žingsnio.

Visoje žmogaus odoje esantys receptoriai teikia spaudimo (lietimosi), šalčio ir šilumos, skausmo pojūčius. Manoma, jog spaudimo pojūtį geriausiai koduoja aplink odos plaukelių šaknelę esantys folikulai bei vadinamieji *Meissnerio kūneliai*. Iki galo neaišku ir tai, kurias būtent neuronų grupes dirginant jaučiama šiluma, šaltis ar karštis. Įdomu, kad karštį jaučiame, kai vienu metu dirginami ir šalčiui, ir šilumai jautrūs receptoriai.

Ne tik psichologai, bet ir fiziologai ypač stengiasi išsiaiškinti, kodėl, kaip ir kada juntame *skausmą*. Iš pradžių manyta, kad skausmą jaučiame pažeidus kūno audinius (nesvarbu, kuriuos). Skausmas viena-reikšmiškai signalizuoja apie nepageidautinus pokyčius organizme. Tačiau kaip paaiškinti tai, kad kartais, net pažeidus audinius, skausmas

nejuntamas (pvz., daugeliu atvejų organizmo audiniuose susiformavus augliui skausmo bent jau ankstyvose stadijose nejaučiama), arba, atvirkščiai, jaučiamas didžiulis skausmas, nors tam nėra jokios fiziologinės priežasties (pvz., isterija serganti moteris gali jausti stiprius gimdymo skausmus, nors nesilaukia kūdikio). Skausmą gali sukelti daugybė skirtingų dirgiklių – ir karštas vanduo, ir elektros srovė, ir mechaninis spaudimas, ir cheminės medžiagos. Be to, skausmas juntamas beveik visame kūne, taigi „skausmo receptoriai“ turėtų būti labai išplitę. Psichologo R. Melzacko ir biologo P. Wallio manymu, skausmo jutimui svarbūs yra tam tikri nugaros smegenyse esantys nervų „vartai“. Nugaros smegenyse yra smulkių nervinių skaidulų, kuriomis sklinda dauguma skausmo signalų, ir didesnių skaidulų, kurios praleidžia kitų pojūčių (šilumos, prisilietimo ir pan.) signalus. Kai sužadinamos stambiosios skaidulos, skausmo „vartai“ užsidaro, jo nejaučiame net ir tuomet, kai audinys pažeistas. Pavyzdžiui, trinant sumuštą vietą arba dedant ledo ant žaizdos skausmas atlėgsta. R. Melzacko ir P. Wallio įsitikinimu, skausmo „vartus“ gali uždaryti ar atidaryti ir iš galvos smegenų atėjusi informacija. Tai paaiškina nevienodą žmonių jautrumą skausmui ir atvejus, kai skausmas juntamas be aiškos priežasties. R. Melzackas, pavyzdžiui, pastebėjo, kad net gimdymas mūsų yra skausmingas iš dalies dėl to, jog mes įsitikinę, kad tai turi būti skausminga ir kad tai atrodo labai pavojinga. Kai kuriose tautose gimdymas moterims visai neatrodo skausmingas arba keliantis nemalonius pojūčius procesas.

Taigi pojūčio kodavimas – tai dirgiklio fizinių savybių pavertimas nervinio aktyvumo tipu, specifiskai nustatančiu tas fizines savybes. Dirginant tam tikrą jutiminį nervą tas jutimas koduojamas. O pojūčio intensyvumas (stiprus arba silpnas pojūtis) yra koduojamas nervų skaidulos vibravimo dažniu, arba amplitude.

Mažiausias dirginimas, kurio reikia konkrečiam dirgikliui aptikti, yra vadinamas *absoliučiu slenksčiu*. Tai tarsi ta riba, kai jau regime mažiausią šviesą, girdime garsą, jaučiame prisilietimą ir pan. Nors mėginama nustatyti įvairius daugeliui žmonių būdingus absoliučius pojūčių slenksčius (žr. 1 lentelę), iš tiesų jie gali būti gana individualūs, be to, priklausyti nuo psichikos būsenos (nuovargio, patirties, lūkesčių, net nuo prieš tai buvusio dirginimo). Ir tik iš dalies pojūčiai priklauso nuo realaus dirgiklio stiprumo. Štai dėl ko to paties garsumo dainą vie-

niems norisi gerokai pagarsinti, kitiems – pritildyti; arba tam pačiam žmogui vienoje situacijoje ar vienokios būsenos ta pati daina yra per garsi, kitu atveju – labai tyli.

Svarbu aptikti ir pajusti ne tik patį dirgiklį, bet ir gebėti skirti skirtingo intensyvumo dirgiklius. Mažiausias dviejų dirgiklių skirtumas, kurį gebama aptikti, yra vadinamas *skirtumo slenksčiu*. Ar galime pajusti svorio skirtumą, jei prie 10 gramų svarelį pridėsime 1 gramą? Pasirodo, galime. O ar pajusime skirtumą, jei prie 100 gramų svarelį pridėsime 1 gramą? Ne. Šiuo atveju, pasirodo, svorį reikia padidinti mažiausiai dešimčia gramų, kad pajustumė skirtumą. Taigi pojūčių skirtumo slenksčiai labai susiję su pačiu dirgikliu, jo stiprumu. Tai dar XIX a. pabaigoje aprašė E. H. Weberis, todėl šis reiškinys vadinamas *Weberio dėsnio*: kuo stipresnis dirgiklis, tuo daugiau jo stiprumas turi pasikeisti, kad pokytis būtų jaučiamas. Psichologas G. Fechneris, vėliau tyręs ir aprašęs skirtingų jutimų slenksčius, teigė, jog pojūčio pasikeitimas atitinka logaritminę funkciją: pojūtis stiprėja proporcingai dirgiklio intensyvumo logaritmui.

1 lentelė. Žmogaus absoliutūs slenksčiai (pagal Davidoff, 1994)

Jutimas	Absoliutus pojūčio slenkstis
Regėjimas	Žvakės liepsna matoma už 45 kilometrų tamsią giedrą naktį
Klausa	Rankinio laikrodžio tikslėjimas girdimas už 6,5 metro tyloje
Skonis	Vienas šaukštelis cukraus juntamas 7,5 litruose vandens
Uoslė	Vienas lašas kvėpalų užuodžiamas trijuose kambariuose
Lytėjimas	Musės sparnelio kritimas ant skruosto juntamas iš 1 cm aukščio

Dar vienas įdomus ir svarbus su jutimais susijęs reiškinys, nagrinėjamas psichologų, yra *jutimų adaptacija*, t. y. mažėjantis jautrumas nekintantiems dirgikliams. Taip jau sudaryta mūsų nervų sistema, kad

nuolat dirginamos tos pačios nervų ląstelės (receptoriai) pradeda rečiau reaguoti, taigi pojūčio intensyvumą koduojantis nervų skaidulos vibravimo dažnis mažėja. Pojūtis silpnėja, kol... visai išnyksta. Štai kodėl moterys, pasikvėpinusios kvėpalais, po kelių minučių nebejaučia jų kvapo; užsisėgę ant rankos laikrodį po keleto minučių jo nebejaučiame (nebent apyrankė imtų spausti – o tai reiškia, kad keičiasi dirginimo stiprumas ir/arba pobūdis). Jeigu visiškai nemirksėdami ir nė kiek nejudindami akių sugebėtume kurį laiką žiūrėti į tą patį vaizdą, tai po kurio laiko šis irgi išnyktų... Tiksliau išnyktų ne pats dirgiklis, o jo jutimas. Jutimų adaptacija iš dalies paaiškina ir tai, kodėl tas pats žmogus skirtingai junta tą patį dirgiklį. Pavyzdžiui, lygiai tokio paties ryškumo šviesa kambaryje atrodo itin ryški, kai ateiname iš tamsaus rūsio, ir gana blausi, kai į tą patį kambarį ateiname iš saulės nutvieksto balkono. Drungnas vanduo atrodys šaltas, jei prieš tai rankas būsime mirkę į karštą vandenį; bet tas pats drungnas vanduo atrodys šiltas, jei rankas prieš tai mirkysime šaltame vandenyje.

Taigi žmogaus jautrumas nėra statiška būseną. Be to, nėra kokio nors objektyvaus dydžio jam išmatuoti, vadinamojo fiziologinio nulio. Jutimų atskaitos tašku dažniausiai tampa prieš tai buvęs dirgiklis.

Pagrindinės sąvokos:

Absolūtus slenkstis	Mažiausias dirginimas, kurio reikia dirgikliui aptikti.
Skirtumo slenkstis	Mažiausias pasikeitimas tarp dviejų dirgiklių, kurių žmogus aptinka.

Suvokimas

Psichologijoje kalbėti apie jutimus atsietai nuo suvokimo beveik neįmanoma. Beveik neįmanoma ir aiškiai atskirti, pasakyti, kada tai – tik pojūtis, o kada – pojūčio suvokimas. Suvokimas dažniau apibūdinamas kaip pojūčių integracija. Fiziologiškai jutimai susiję su jutimo organais ir periferine nervų sistema, o suvokimas – su aukštesniais nervų sistemos lygiais. Dirginimas receptoriuose paverčiamas nervų impulsu,

toliau elektrocheminiu būdu jis perduodamas atitinkamiems smegenų centrams. Čia jau prasideda suvokimas.

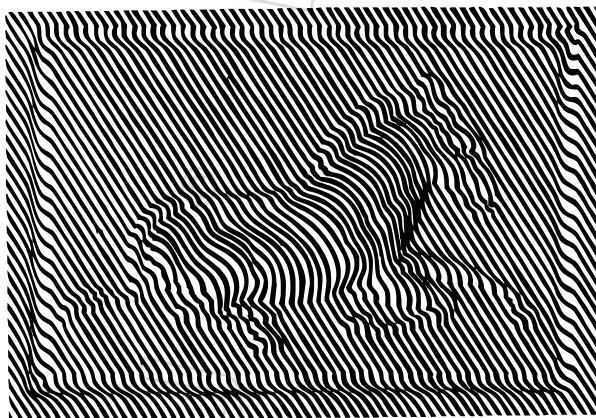
Suvokimas – tai psichinis pojūčiais gaunamos informacijos tvarkymas ir įprasminimas. Kitaip tariant, tai dirgiklio, veikiančio jutimų organus, atpažinimas, vietos erdvėje, laike nustatymas: kas tai per daiktas ir kur jis yra? Jutimai tarsi informuoja žmogų apie jį supančius dirgiklius, tačiau suvokimas padeda juos įprasminti, sujungia skirtingais pojūčiais gaunamą informaciją, padeda orientuotis joje.

Gešaltinės psichologijos, susikūrusios XX a. pirmoje pusėje Vokietijoje (žr. skyrių „*Psichologijos mokslo raida*“), atstovai kaip tik ir mėgino paaiškinti, kodėl pasaulį suvokiame kaip tvarkingą, o ne chaotišką atskirų objektų rinkinį. Gešaltinės psichologijos idėjas pritaikius eksperimentiniam suvokimo (daugiausia regimojo suvokimo) tyrimui buvo nustatyti svarbūs suvokimo ypatumai: suvokimo pastovumas, struktūriškumas, daikto vaizdo (figūros) priklausomybė nuo jo aplinkos (fono) ir kt.

Pagrindinės sąvokos:

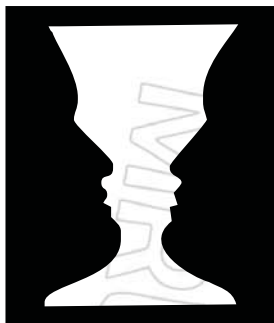
Suvokimas

Psichinis pojūčiais gaunamos informacijos tvarkymas ir įprasminimas.



9 pav. Kodėl juodai baltas linijas suvokiame kaip prasmingą figūrą?
(Furst, 1998)

Pažiūrėkite į 9 paveikslėlį. Ką matote? Arklių, šuni, o gal zebra? Mes akimirksniu suvokiame paprasčiausių juodų ir baltų juostelių visumą kaip prasmingą objektą. Kodėl? Todėl, kad gebame *organizuoti* atskirus pojūčius į prasmingą visumą. Kaip mes tai darome? Pirmiausia išskiriame figūrą. Visa kita tuo metu tampa fonu, kontekstu. Geriausiai tai galime pamatyti žiūrėdami į 9 paveikslėlyje pavaizduotą figūrą (ar figūras). Kol matome baltą vazą, visa kita yra tiesiog juodas fonas, kai figūra tampa du juodi veidai, vazos nebesuvokiame, ji tampa tik baltu fonu. Figūra visuomet atrodo labiau struktūruota nei fonas. Be to, pačios figūros, jei jos yra kelios ar daugiau, tuoj pat prasmingai *grupuojamos*.



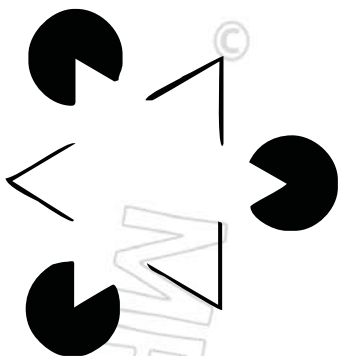
10 pav. Figūra ar fonas? (Furst, 1998)

Figūrą mes suvokiame todėl, kad ją sudarantys atskiri elementai (suvokiami pojūčiai) grupuojami remiantis šiais pagrindiniais principais, arba visumos organizavimo dėsniais:

- Artumas: arti vienas kito esančius (tuoj vienas po kito einančius) elementus jungiame į grupes arba suvokiame kaip tam tikrą figūrą.
- Uždarumas: įrėmintus, aiškiai atskirtus nuo kitų elementus jungiame į bendrą visumą, figūrą.
- Panašumas: pagal tam tikrą požymį (spalvą, stiprumą, formą, judėjimą) panašius elementus paprastai suvokiame kaip priklausančius tai pačiai figūrai.
- Teisingas tęstinumas, arba sklandi eiga: esame linkę suvokti ištisas linijas, o ne atskiras jų atkarpėles, jei tos linijos kertasi.

- Paprastumas: suvokdami visumą stengiamės suteikti jai mums žinomą paprastą formą.

Taigi grįžkime prie dryžuoto paveikslėlio: kokie čia grupavimo principai, padedantys suvokti paveikslėlį kaip prasmingą objektą, aki-vaizdūs? Beje, tokie grupavimo principai svarbūs ne tik regimajam, bet ir girdimajam suvokimui. Pavyzdžiui, suvokiant atskirų garsų rinkinį kaip vientisą melodiją.



11 pav. Baltas trikampis ar juodi skrituliukai su išpjovomis? Tai priklauso nuo to, kaip grupuojame jutimais gaunamą informaciją

Suvokimas pagrįstas ne tik jutimais, bet ir esamomis žiniomis (schemomis) arba tam tikromis turimomis kategorijomis („tai gyvūnas“, „žmogaus balsas“ ir pan.). O tai įgyjame su patirtimi. Štai kodėl vaikas, niekuomet nematęs arklio ar zebro, figūrą 9 paveikslėlyje gali suvokti kaip šunį. Tai, kad suvokdami mes iš karto įprasminame tai, ką suvokiame, rodo ir šis pavyzdys. Tiesiog perskaitykite šį tekstą...

Vineo Diždsioios Biratnijos uinvretetio moskinliknai nsutātē, jog yra visiškai nsevbru, kioka travka riadės išsėdytos žoždusioe, savbru tik, kad pimra ir paksunitē rdaie btūų svao vitejoe – vis teik tkestas yra piukiai skamītoas. Tai yra dėl to, kad skaitiymadi mes žirūim ne keikveina rdaie iš eliēs, bet vsiā radižiū rikninī ikšrat.

Mūsų suvokimas taip pat turi visybiškumo (matomo šiame pavyzdyje su tekstu) ir numatymo savybę. Dar net neturėdami visos informacijos, regėdami neaiškų vaizdą arba girdėdami neaiškų garsą, regėdami neišbaigtą formą mes hipotetiškai spėjame, kas tai galėtų būti. Mažą to, net tuomet, kai keičiasi daikto forma arba dydis (pvz., mūsų akies tinklainėje keičiasi atidaromų kambario durų forma), mes nemanome, kad keičiasi pats daiktas, o suvokiame daiktą kaip nekintantį. Suvokiame, kad keičiasi tik daikto pozicija mūsų atžvilgiu. Tai *suvokimo pastovumas*. Ši savybė įgyjama nuo pat kūdikystės aktyviai „praktikuojantis“, eksperimentuojant su savo paties kūnu (rankomis ar kojomis), žaislais, kitokiais daiktais.

Tačiau kartais atsitinka taip, kad suvokdami apsigauname. Suvokiame vieną daiktą kaip didesnį nei kitas, nors iš tiesų jie vienodo dydžio. Suvokiame pavaizduotą žmogeliuką kaip judantį, nors iš tiesų juda ne nupieštas objektas, o tam tikru greičiu keičiasi paveikslėliai. Taip yra dėl to, kad mūsų suvokimas yra santykinis: mes automatiškai jungiame, lyginame ir atsižvelgiame į vienu metu skirtingais pojūčiais gaunamą informaciją. Šitai ypač akivaizdu analizuojant, kaip mes suvokiame daikto dydį, erdvę arba judėjimą.

Pamėginkite atlikti nedidelį eksperimentą: 30 sekundžių žiūrėkite į lempą arba kokią kitą ryškų daiktą. Maždaug per tiek laiko jūsų akies tinklainėje sudaromas atvaizdas, o nukreipę akis į šoną matysite vadinaimąjį povaizdį. Pirmiausia pažiūrėkite į priešais jus esantį baltą popieriaus lapą. Tada žvilgsnį nukreipkite į už kelių metrų esančią baltą sieną. Pastebėjote? To ryškaus daikto (lempos) atvaizdas ant sienos gerokai didesnis nei prieš jus esančiame lape. Kodėl? Juk tinklainėje susidaręs atvaizdas (ir atitinkamai dirgintų receptorių skaičius, taigi pojūtis) nepasikeitė. Pasirodo, *daikto dydžio suvokimas* visada derinamas su atstumo suvokimu. Nukreipus akis į toli esančią sieną atvaizdas bus daug didesnis, nes jis „padauginamas“ iš didesnio atstumo. Tai įrodo, kad suvokimas yra santykinis, t. y. atsižvelgiama ir į kitus dalykus (smegenys tai daro automatiškai). Suvokiant dydį svarbu trys dalykai: dydžio suvokimas, atspindėtas dydis tinklainėje ir atstumo suvokimas. Suvokiamas objekto dydis yra lygus atvaizdui tinklainėje, padaugintam iš suvokiamo atstumo.

Žinoma, toks suvokimo santykinumas gali turėti ir neigiamų padarinių. Pavyzdžiui, galime apsirikti vertindami mums nepažįstamo, ne-

žinomo daikto dydį ir tik spėdami atstumą iki jo. Nes tuo atveju, kai neturime galimybės įvertinti atstumą iki suvokiamo daikto, bet įsivaizduojame, žinome, kaip tas daiktas atrodo tikrovėje, smegenys vėl vertina turimą informaciją ir suvokiame teisingai. Kartais dėl to, jog dydžio suvokimas visada susijęs su atstumo suvokimu, mes galime neteisingai įvertinti mums neįprastai mažų arba didelių daiktų, keičiančių atstumą iki mūsų, dydį. Manoma, kad kaip tik dėl to neįprastai mažos mašinos patiria daugiau avarių (vairuotojams atrodo, kad jos dar toli).

O kaip mes suvokiame ir įvertiname atstumą? Pagaliau jei aplinkos atvaizdas tinklainėje yra dvimatis, kaip mes jį „paverčiame“ trimačiu vaizdu? Psichologų E. Gibsono ir R. Walko tyrimai atskleidžia, kad iš dalies *nuotolio (gylio) suvokimas* yra įgimtas. Tai jie parodė tyrimais su mažais kūdikiais ir gyvūnais: šie bijo šliaužti tvirtu stiklu virš vienodos tekstūros medžiaga padengto griovio. Tačiau dvimačius atvaizdus tinklainėje paversti trimačiais suvokiniais padeda ir kitokie – vadinamieji binokuliniai („dviejų akių“) ir monokuliniai („vienos akies“) signalai.

Atlikite dar vieną nedidelį eksperimentą: laikykite prieš save pieštuką. Dabar užmerkite vieną akį, o kita žiūrėkite į pieštuką. Po to užmerktają atmerkite ir žiūrėkite į pieštuką, o atmerktają užmerkite. Šitaip pakartoję keletą kartų pamatysite, kad pieštukas „judą“ – pasislenka iš vienos pusės į kitą. Kaip tai atsitinka? Kadangi akys yra keletą centimetrų nutolę viena nuo kitos, abiejose akių tinklainėse susidaro šiek tiek skirtingi vaizdai. Kai žiūrime į arti esantį daiktą, atvaizdai tinklainėje skiriasi labiau, nei kai žiūrime į toli esantį daiktą. Taigi ši informacija (apie tai, koks yra atvaizdų skirtumas tinklainėse) iš karto smegenyse yra analizuojama ir vertinama – taip suvokiamas atstumas iki daikto. Panašiai abiem ausimis galime nustatyti, iš kurios pusės ir iš kaip toli sklinda garsas.

Dar vienas svarbus binokulinis signalas regimajam suvokimui yra pojūčiai, ateinantys iš akis sukiojančių raumenų: koku laipsniu yra pasukamos akys į vidų (konverguojamos) žiūrint į objektą. Kuo labiau pasukamos – tuo arčiau, vadinasi, yra daiktas. Ir atvirkščiai. Svarbu ir akies lęšiukų akomodacija (prisiderinimas) – tai signalai iš akies apie lęšiuko suploktėjimą, kai žiūrime į toli esančius daiktus, ir sustorėjimą, kai žiūrime į arti esančius daiktus.

Ar tai reiškia, kad žmonės, regintys tik viena akimi, nemoka įvertinti atstumo arba nesuvokia erdvinio vaizdo? Iš dalies, nes silpnai re-

gintys arba viena akimi visai neregintys žmonės bent jau kurį laiką iš tiesų sunkiau įvertina atstumą iki daiktų (ir dėl to dažniau užkliūva už ko nors arba netyčia numeta daiktus). Tačiau, kad suvoktume erdvinį vaizdą ir iš dalies nuotolį, naudojames ir kitais signalais.

Tai, kas naudojama dailėje erdvei pavaizduoti plokštumoje, kaip tik padeda mums suvokti erdviškumą. Atsižvelgiama į daugelį dalykų:

- santykinę dydį (toliau esantys objektai mažesni už arčiau esančius; tačiau tai patikima tik tuomet, kai žinome tikrąjį daikto dydį);
- aukštį regėjimo lauke (kuo aukščiau, tuo toliau);
- persidengimą (paprastai arčiau esantys daiktai uždengia tolimesnius);
- linijų konvergavimą (perspektyvą, t. y. lygiagrečios linijos tolumoje artėja viena prie kitos);
- sumažėjusį aiškumą (tolimesni daiktai ne tokie ryškūs, jie atspindi mažiau šviesos, nei arti esantys);
- šviesos ir šešėlių žaismą;
- struktūros gradientus (arti esančių vienodų daiktų į tą patį tinklainės plotą telpa mažiau nei toli esančių tokių pat daiktų);
- judesio gradientus (arti esantys daiktai greitai lekia pro šalį priešinga nei mes kryptimi, tolimesni beveik nejuda arba juda drauge su mumis).

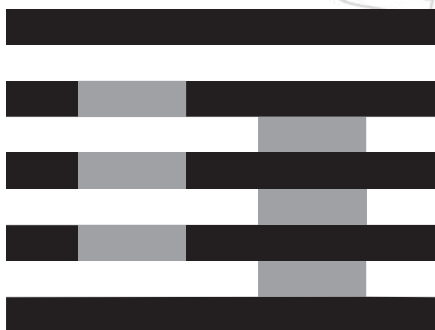
Remtis binokuliniais ir monokuliniais signalais suvokiant atstumą iki daikto, daikto dydį ir jo pastovumą, tikėtina, išmokstame labai anksti, kūdikystėje, kai siekiame prie lovytės pakabintų žaislų, motinos veido, tėčio nosies ar tiesiog eksperimentuodami su savo paties rankyte. Vėliau dar vienu svarbiu dalyku tampa gebėjimas savarankiškai nutolti arba priartėti, keisti savo paties vietą kitų daiktų atžvilgiu. Didelę reikšmę, kaip jau supratote, turi ir patirtis, galimybė pažinti įvairius realius objektus, jų tikrąją formą ir dydį.

O dabar įsivaizduokite, kad jus supa prietema ir rūkas. Jokių galimybių įvertinti atstumą iki to, ką matote, nėra. Priešais jus esantis objektas staiga ima tolygiai didėti. Ką tai reiškia? Kad tas objektas iš tiesų didėja (pvz., pripučiamas kamuolys)? O gal tas objektas nekeičia savo dydžio, o tik artėja, juda link jūsų?

Taigi *judėjimo suvokimui* irgi svarbi skirtingais jutimais gaunama informacija ir galimybė atsižvelgti į keletą dalykų. Daiktą suvokiame kaip judantį, kai jis staigiai didėja arba mažėja, kai jį reikia sekti akimis, judinti galvą, kai jis keičia vietą kitų daiktų atžvilgiu. Visą informaciją smegenys analizuoja ir sintetina. Nes kaip judesio suvokimui neužtenka vien tik to, kad daiktas didėja arba mažėja (nebent mes tiksliai žinome, kad šis daiktas negali be jokios priežasties keisti savo dydžio), taip ir vien judindami galvą arba akis nemanome, kad visas pasaulis aplink juda. Suvokimas, kad jūs arba pasaulis juda, priklauso nuo sudėtinės informacijos iš: akių tinklainės, gradientų, galvos ir akių judesių (kinesteziniai pojūčiai), pagaliau vestibuliarinių (pusiausvyros) ir taktilinių (lytos) pojūčių. Tikriausiai esate patyrę, kai sėdėdamas jau pasirengusiame važiuoti traukinyje, pajudėjęs šalimais stovinčiam traukiniui, akimirsnį pamanėte, kad važiuojate jūs; tik kai smegenis pasiekia informacija iš vestibuliarinio aparato, suvokiame, kad mes tebestovime vietoje.

Apskritai suvokiant, regint, girdint, uodžiant ar kitaip atpažįstant juntamą daiktą ir nustatant jo vietą labai daug įtakos turi įvairūs žmogaus psichinės veiklos ypatumai: laukimas (ką tikiuosi pajusti, pamatyti, išgirsti), motyvacija (ką noriu pajusti), kontekstas (kokioje aplinkoje, tarp kokių kitų dalykų yra suvokiamas daiktas), sugebėjimas užpildyti spragas (hipotetiškai spėti, kas tai galėtų būti, remiantis patirtimi) ir pan. Dėl šių

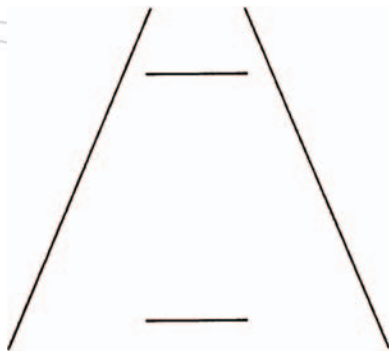
priežasčių ir dėl to, kad suvokimas yra santykinis, mes kartais patiriame įvairių suvokimo iliuzijų. Pavyzdžiui, kontekstas lemia, kad tą patį daiktą tarp labai panašių, bet gerokai didesnių daiktų suvokiame kaip mažesnę nei tokio paties dydžio daiktą tarp panašių, bet gerokai mažesnių daiktų. Arba kad tokio paties pilkumo juosteles labai šviesiame ir labai tamsiame fone suvokiame kaip skirtingų atspalvių pilkumą.



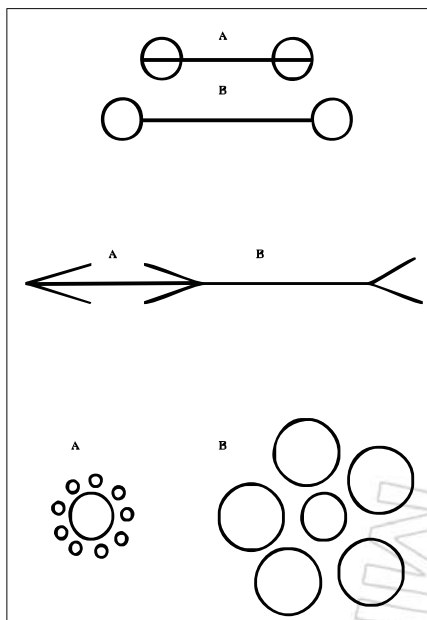
12 pav. Konteksto įtaka suvokimui: vienodo pilkumo juosteles suvokiame skirtingai, nes vienur jas lyginame su baltu, kitur – su juodu fonu

Laukimas ir motyvacija, pavyzdžiui, gali turėti įtakos tam, kaip mes suvoksime neaiškios formos ar struktūros, neaiškaus garso, neaiškaus kvapo arba skonio daiktą. Beje, vienas iš psichologijos praktikoje naudojamų būdų tirti žmogaus sąmoninius norus, lūkesčius ar motyvaciją ir yra dviprasmiškų, neaiškių paveikslėlių arba tam tikrų dėmių pateikimas prašant pasakyti, ką jis mato. Tam tikros nuostatos arba troškimai gali lemti net aiškiai matomų dalykų neteisingą suvokimą. Pavyzdžiui, į tūtelę susuktą laikraštį juodaodžio žmogaus rankoje baltaodžiai amerikiečiai gerokai dažniau suvokia kaip peilį, jeigu tą laikraštį laiko juodaodis, o ne baltaodis. Tokio paties dydžio kaip ir ekrane skrituliuką vaikai parenka nesunkiai. Tačiau parinkti tokio paties dydžio skrituliuką kaip parodytoji moneta jiems pavyksta sunkiau. Kuo didesnio nominalo moneta ir kuo vaikui labiau rūpi pinigai (pvz., neturtingų šeimų vaikai), tuo didesnę skrituliuką jie parenka.

Dydžio ir atstumo suvokimo susietumas ir santykinumas lemia tai, kad dvi tokio paties ilgio atkarpos, esančias skirtinguose aukščiuose paveikslėlyje, vaizduojančiame perspektyvą, suvoksime kaip skirtingo ilgio (žr. 13 paveikslėlį). Tai vadinamosios suvokimo iliuzijos. 14 paveikslėlyje galite pamatyti keletą populiarių, jau seniai žinomų ir mėginamų paaiškinti regimojo suvokimo iliuzijų. Neretai tokios suvokimo iliuzijos yra sėkmingai išnaudojamos kuriant interjerą (pvz., optiškai platinant siaurą kambarį) ar socialinį įvaizdį (pvz., pateikiant žmogų kaip aukštesnį, jaunesnį, protingesnį, nei jis iš tikrųjų yra). O štai Didžiojoje Britanijoje suvokimo iliuzijomis buvo pasinaudota siekiant sumažinti autoavarijų skaičių. Greitkelyje vairuotojai, artėdami prie pavojingų kryžkelių ar žiedų, nemažindavo greičio. Nupiešus skersines linijas su vis mažėjančiais intervalais tarp jų vairuotojams atrodydavo, kad jie pradėjo važiuoti greičiau, todėl automatiškai sumažindavo greitį. Avarijų sumažėjo nuo 14 iki 2 per metus.



13 pav. Ar dvi horizontalios atkarpos yra vienodo ilgio? Kadangi viršutinė tiesė suvokiama kaip esanti toliau, jos suvokiamas ilgis automatiškai daugina-
mas iš suvokiamo atstumo



14 pav. Suvokimo iliuzijos, arba optinės apgaulės: kuri A ar B atkarpa yra ilgesnė?

Kurios – A ar B – figūros centrinis apskritimas yra didesnis?

O gal vienodo dydžio?

Suvokimo iliuzijomis vadinami ir tie atvejai, kai juntamiems dirgikliams suteikiama visai kitokia prasmė. Pavyzdžiui, vėjo plaikstoma užuolaida karščiuojančiam žmogui gali atrodyti šokanti mergina. Kelio ženklas pavargusiam vairuotojui gali atrodyti stovintis žmogus. Nuolatinį stresą, įtampą patiriantis arba labai įbaugintas žmogus netoliese šmėkstelėjusį katiną gali palaikyti užpuoliku ir pan.

Haliucinacijos – tai suvokimo sutrikimas, kai juntami ir suvokiami iš tiesų neegzistuojantys dirgikliai. Pavyzdžiui, kai žmogus girdi (ir suvokia kaip realius, tikroviškus) balsus, nors tuo metu iš tikrųjų niekas nekalba ir net nieko nėra netoliese, arba kai mato tai, ko tuo metu nėra regėjimo lauke. Ha-

liucinacijos gali atsirasti ne tik žmogui susirgus psichikos liga, bet ir dėl didelio fizinio ar emocinio pervargimo, didelio emocionalumo, sensorinės deprivacijos (kai aplinkui ilgą laiką nėra jokių išorės dirgiklių, pavyzdžiui, žmogus uždarytas visiškai izoliuotoje patalpoje) ar dėl psichospektyvių medžiagų poveikio. Faktiškai visais šiais atvejais patiriama pakitusi sąmonės būseną (daugiau apie tai žr. skyriuje „*Sąmonė ir jos būsenos*“). Kartais mes tiesiog atsiribojame (ar esame atriboti) nuo išorinės aplinkos dirgiklių ir kreipiame dėmesį ar patiriame tik vidinius dirgiklius laikydami juos tikroviškais.

Suvokimo sutrikimus, vadinamąsias agnozijas (išvertus iš graikų kalbos reiškia „nėra suvokimo“), gali lemti įvairūs smegenų pažeidimai arba neurologiniai trūkumai. Pavyzdžiui, negalėjimas atpažinti daikto,

nors žmogus jį mato; negalėjimas pasakyti, kurį pirštą ką tik palietė, nors ranka nėra paralyžuota; negalėjimas atpažinti kalbos garsų, nors klausos nesutrikusi; negalėjimas atpažinti pažįstamų (daug kartų matytų) veidų, net negalėjimas atpažinti savo paties veido ir panašiai. Priklusomai nuo to, kokia būtent galvos smegenų sritis, funkcija ar nervų jungtis yra pažeista, sutrikdomas žmogaus gebėjimas suvokti pojūčiais gaunamą informaciją.

Pagrindinės sąvokos:

Iliuzija

Netinkamas, tikrovės neatitinkantis suvokiamo daikto arba reiškinio ir jo savybių atspindėjimas.

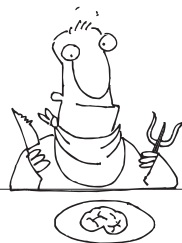
Haliucinacija

Pojūčių suvokimo sutrikimas, kai juntami ir suvokiami iš tiesų neegzistuojantys dirgikliai.

Dar vienas psichologas, ypač parapsichologas (parapsichologija – keistų, mokslo neįrodytų arba paneigtų, kaip visai nerealių, psichikos reikimosi faktų tyrimo ir aiškinimo sritis), dominantis dalykas yra nejutiminis (ekstrasensorinis) suvokimas. Ar galima suvokti be jutimo, t. y. tiksliai ir teisingai pasakyti, kas pavaizduota paveikslėlyje, kai to paveikslėlio nematai ir nesi matęs? Suvokti arba įvardyti dalykus, kurie dar tik įvyks arba kurie vyksta toli nuo suvokiančiojo? Judinti daiktus jų neliečiant? Kol kas parapsichologų mėginimai paaiškinti šiuos reiškinius neatnešė apčiuopiamų rezultatų, o jų pačių aprašyti nejutiminių gebėjimų turintys žmonės vėliau paaiškėdavo esą puikūs fokusininkai arba apsukrūs apsišaukėliai.

Maža to, psichologija daugelį panašių atvejų aiškina tiesiog dide-liu žmogaus įtaigumu (tikime ir matome tai, ką norime matyti, kuo norime tikėti, arba tai, kuo mus sumaniai įtikina). Be to, nereiktų pamiršti ir to, kad, viena vertus, žmonės ganėtinai skiriasi savo jautrumu skirtingiems dirgikliams (kartais to, ką jaučia, mato, girdi ir suvokia vienas žmogus, kiti dešimt arba šimtas nesugeba pajusti ir suvokti). Antra vertus, egzistuoja vadinamieji ikislenkstiniai pojūčiai, kurių sąmoningai nefiksuojuame. Kai ką paaiškina ir mūsų ikisąmoninga ar pasąmoninga psichikos veikla, apie kurią galite sužinoti kitame skyriuje.

Sužinokite daugiau!



Apie

išorinio pasaulio išpūdžius:

Adleris A. Žmogaus pažinimas.

Vilnius: Vaga, 2003.

Jutimo organų pateikiami išoriniai išpūdžiai ir dirginimai sužadina signalą smegenyse; kai kuriuos šio signalo pėdsakus galima išsaugoti. Iš šių pėdsakų formuojasi *vaizdinių* ir *prisiminimų pasaulis*. Tačiau suvokimas nėra gryna tikrovės nuotrauka, jį visada kažkiek lemia kiekvieno žmogaus savitumas. Žmogus suvokia ne viską, ką mato; paklausę dviejų tą patį vaizdą mačiusių žmonių, ką jie suvokė, veikiausiai gautume visiškai skirtingus atsakymus. Vaikas savo aplinkoje irgi suvokia tik tai, kas dėl vienokių ar kitokių priežasčių dera su jo anksčiau susiformavusiu savitumu. Jei labiausiai išlavinta vaiko rega, jo suvokimas bus iš esmės vizualaus pobūdžio; kaip tik tai būdinga daugeliui žmonių. Kitų pasaulėvaizdyje vyraus klausos išpūdžiai. Kaip minėta, suvokimas nėra griežtai identiškas tikrovei. Sąlytį su išoriniu pasauliu žmogus sugeba tvarkyti taip, kaip reikalauja jo savitumas. Šis ypatingas žmogaus savitumas atsiskleidžia per tai, ką žmogus suvokia ir *kaip* jis tai daro. Suvokimas nėra vien fizinis procesas, tai psichikos funkcija, ir iš to, kaip ir ką žmogus suvokia, galime padaryti išsamias išvadas apie jo vidinį pasaulį.

Apie

pažintis su šiuolaikinės psichologijos sąvokomis:

Köhler W. Geštaltpsichologija. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2005.

Pavyzdžiui, prieš daugelį metų „Tristano ir Izoldos“ uvertiūra padarė man didžiulį įspūdį. Anuomet savo susižavėjimą būčiau apibūdinęs kaip tiesioginį ir suprantamą šios muzikos padarinį. Tačiau dabartinė mano reakcija į šią Vagnerio uvertiūrą visai kitokia. Būsiu atviras – ši muzika man atsibodo. Dabar jau nepasitenkinimas man atrodo visiškai įprastas atsakas (...)

Esant tai pačiai fizinei situacijai, patirdamas lygiai tokias pačias garso bangas žmogus vieną dieną gali manyti, kad vienintelis tinkamas atsakas – pasigėrėjimas, o kitą dieną, girdėdamas tą pačią kompoziciją, justi pasišlykštėjimą. Paprasčiausias būdas sukelti tokią permainą – duoti žmonėms klausytis tos pačios garsų sekos šimtus kartų per dieną. Bet kas tokiomis aplinkybėmis atsitinka? Reikia atskirti melodijas, kaip fizinius faktus, ir melodijas, kaip girdimuosius potyrius. Po kelių šimtų pakartojimų daugumos melodijų kaip potyrių savybės nebebus tokios, kokios buvo iš pradžių. Dabar jos skambės tuščiai ir banaliai. Melodijas dažnas kartojimas veikia lygiai taip pat, kaip geriausius anekdotus ir pokštus. Taigi atsakų pokyčiai, kaip objektyvios sąlygos nekinta, visiškai neprieštarauja pagrindinei mūsų tezei, kad egzistuoja suprantamas ryšys tarp patiriamų faktų ir patiriamų vidinių atsakų. Jei esant tiems patiems dirgikliams potyrių medžiaga keičiasi, kažin ar galime tikėtis, kad ankstesni atsakai atrodys įprasti ir tinkami. (...) Dar viena priežastis, kodėl muzika, kuri man prieš daugelį metų patiko, dabar nebeteikia jokie malonumo, gali būti štai tokia: smarkiai pasikeičiau *aš*. Kaip galime tikėtis, kad pasikeitusiai savasčiai tam tikros kompozicijos poveikis bus toks pat, tarsi savastis nebūtų pasikeitusi. Poveikis priklauso ne tik nuo išorinės situacijos, bet ir nuo sistemos, kurioje tie poveikiai vyksta, ypatybių. Patiriamam priežastingumui būdinga lygiai tas pat, kas priežastingumui fizikoje.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Žemas jutimo slenkstis reiškia, kad (*pažymėkite teisingą atsakymą*):
 - a) suvokiame daugiau informacijos, kai jutimo organai nėra dirginami;
 - b) savo jutimo organais sunkiau už kitus žmones aptinkame dirgiklį;
 - c) savo jutimo organais lengviau už kitus žmones aptinkame dirgiklį;
 - d) gebame nejusti daugelio dirgiklių.

2. Pojūčių skirtumo slenkstis žymi:
- a) gebėjimą skirtingai suvokti tą patį dirgiklį skirtingoje situacijoje;
 - b) gebėjimą aptikti dirgiklį savo jutimo organais;
 - c) reiškinių, kai vienos rūšies dirgiklį skiriame nuo kitos rūšies dirgiklio;
 - d) suvokimą, kad anksčiau pateiktas dirgiklis skiriasi nuo dabar pateikiamo.
3. Kokios įtakos maisto skonio jutimui gali turėti uoslės praradimas:
- a) geriau jaus maisto skonį;
 - b) prasčiau jaus maisto skonį;
 - c) skonio jutimas niekaip nepasikeis;
 - d) maistas atrodys saldesnis nei iš tiesų.
4. Kuris iš suvokimų yra įgimtas:
- a) atstumo tarp daiktų suvokimas;
 - b) judesio suvokimas;
 - c) gylio suvokimas;
 - d) daikto formos suvokimas.
5. Suvokiamą daikto dydį lemia:
- a) atvaizdas tinklainėje ir suvokiamas atstumas iki daikto;
 - b) signalai iš akies tinklainės ir gebėjimas matyti abiem akimis;
 - c) daikto padėties nustatymas kitų daiktų atžvilgiu;
 - d) daikto formos suvokimas ir patirtis.

© Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Sąmonė ir jos būsenos



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar visi žmonės sapnuoja?
2. Ar kiekvienas gali tuo pat metu miegoti ir kvėpuoti?
3. Ar miego metu smegenys irgi „miega“, t. y. jų aktyvumas visiškai sumažėja?
4. Ar galima vaistais visiškai išgydyti nemigą?
5. Ar miego trūkumas visuomet kenkia psichinei ir fizinei sveikatai?
6. Ar galime sužinoti tai, kas yra mūsų sąmonėje?
7. Ar visi žmonės pasiduoda hipnozei?
8. Ar visada žmogus žino tai, ką jaučia, veikia, mąsto?
9. Ar keliaujant iš rytų į vakarus (pagal laiko juostas) prisitaikyti prie pasikeitusio dienos ir nakties režimo lengviau, nei keliaujant iš vakarų į rytus?
10. Ar sapnai trukdo miegoti?

Vienas Rytų šalių valdovas susapnavo baisų sapną. Sapne vienas po kito jam iškrito visi dantys. Susijaudinęs valdovas pasikvietė sapnų aiškintoją. Tas išklaušė sapną ir susirūpinęs tarė:

– O, mano valdove, turiu pasakyti jums liūdną žinią. Jūs prarasite visus savo artimuosius.

Šie žodžiai įsiutino valdovą. Jis liepė įmesti šį sapnų aiškintoją į belangę ir pakviesti kitą aiškintoją. Šis, išklaušęs valdovo sapną, pasakė:

– Esu laimingas, galėdamas pranešti jums džiugią žinią. Jūs pragyvensite visus savo artimus žmones.

Valdovas dosniai apdovanojo sapnų aiškintoją, o nustebę dvariščiai klausė jo:

– Tu juk pasakei lygiai tą patį, kaip ir vargšas pirmasis sapnų aiškintojas. Kodėl jis buvo nubaustas, o tu – apdovanotas?

– Mes abu vienodai išaiškinom sapną, – atsakė šis. – Tačiau viskas priklauso nuo to, kaip tai pasakysi, o ne ką pasakysi.

Sąmonė apibrėžiama labai paprastai – tai savo minčių, jausmų, suvokimo žinojimas. Šis žinojimas gali būti:

- pasyvus – tai tiesiog savęs ir aplinkos stebėjimas išsąmoninant pojūčius, mintis, prisiminimus;
- aktyvus – tai tarsi kontroliavimas to, ką veiki, mąstai, jauti. Dėl aktyvaus žinojimo galima pradėti, nukreipti savo veiklą, mintis ir pan.

Taigi sąmonė jums šiuo metu leidžia pasakyti ne tik tai, ką dabar veikiate, bet ir kontroliuoti savo elgesį, rinktis atitinkamus veiksmus. Ar visada ir visi žmonės tai gali? Ne. Štai kartais ką nors tikrai veikėme, bet niekaip negalėtume pasakyti, ką būtent, – mes to nežinome. O kartais, atvirkščiai, žinome, ką veikiamo, bet niekaip negalime keisti tų veiksmų, rinktis veikti ką nors kita... Bet apie tai, kas tai yra ir kodėl taip vyksta, vėliau.

Dabartinėje psichologijoje, atrodo, kyla mažiausiai ginčų dėl sąmonės buvimo ir apibrėžimo. Tačiau pati sąmonė iš tiesų yra labai sunkiai apčiuopiama, išmatuojama, taigi jos tyrinėjimas ir nagrinėjimas patenka tarp suvokimo, atminties ir kitų mentalinių procesų tyrimo. Są-

monė tampa tarsi fonas, kontekstas. Pavyzdžiui, atmintis gali būti sąmoninga, t. y. „aš žinau, ką atsimenu“, bet sąmonė nėra atmintis. Arba suvokimas gali būti sąmoningas („aš žinau, ką matau“), bet sąmonė nėra tik suvokimas.

Be to, sąmonės samprata apima ir dar dvi svarbias psichologijos sąvokas – tai dėmesys ir valia. Įsisąmonindami savo pojūčius, mintis, jausmus mes atkreipiame į juos dėmesį. *Dėmesiu* vadinamas susitelkimas ties tuo, ką veiki, suvoki, apie ką samprotauji. Ir W. Wundtas, ir kai kurie šiuolaikiniai psichologai mėgina atskirai apibrėžti dėmesį ir sąmonę, tačiau iš esmės dėmesys ir yra įsisąmoninimas. Tuo tarpu *valia* – tai sąmoningas savo veiklos ir elgesio reguliavimas siekiant kokio nors tikslo. Faktiškai valios samprata išplečia sąmonės aktyvaus žinojimo funkciją. Kita vertus, valia taip pat glaudžiai siejama ir su emocine žmogaus būseną, afektų reguliavimu.

Psichologija, kaip mokslas, kaip tik ir prasidėjo nuo sąmonės tyrinėjimų. Tiesa, sąmonė tuomet buvo tapatinama su protu. Pirmieji psichologai (pvz., W. Wundtas) mėgino pasitelkę savo sąmonę ją ir tyrinėti. Šį metodą jie vadino *introspekcija*, viduje vykstančių procesų stebėjimu. Biheivioristai (pvz., J. Watsonas) bandė išsiversti be sąmonės. Vidičius psichikos procesus jie traktavo kaip „juodąją dėžę“, į kurią negalima pasižiūrėti. Todėl jie tyrė tik tai, kas yra matoma – dirgiklius ir žmogaus atsakus, reakciją į tuos dirgiklius. O psichoanalitikai tyrinėjo ne tik sąmonę, bet ir pasąmonę bei ikisąmonę.

Sąmonė – tai žinojimas to, ką žinau arba darau, o *pasąmonė* – ko mes apie save nežinome. Mes nežinome apie kai kuriuos savo jausmus, prisiminimus, jautimus, bet vis dėlto jie daro įtaką mūsų poelgiams, mąstymui, savijautai.

Ar galime sužinoti apie tai, ko nežinome, bet kas vis dėlto yra mūsų pačių psichikos procesai? Psichoanalitikai atsakytų, kad taip. Tai, kas yra pasąmonėje, galime sužinoti analizuodami savo sapnus, netyčia padarytus poelgius, klaidas. Bet koks mėginimas atsakyti į klausimą „Kodėl aš taip pasielgiau, pagalvojau, pasijaučiau?“ yra ir mėginimas pažinti pasąmonę. Yra vienas „bet“: pats S. Freudas manė, o jam iki šiol pritaria visi jo pasekėjai, kad pačiam – be kito žmogaus pagalbos – pažinti savo pasąmonę yra beveik neįmanoma. Tai būtų tas pats, kaip be veidrodžio mėgintume pamatyti savo pačių pakaušį... Psichoanalitikai ir psichote-

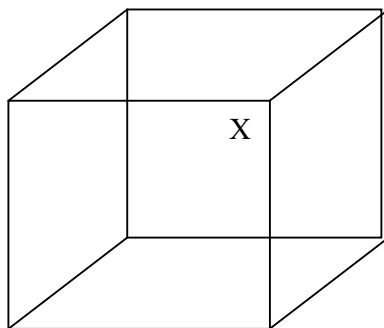
rapeutai tampa tokiais „veidrodžiais“ atskleisdami žmonėms jų pačių sąsąmonę (daugiau apie tai žr. skyriuje „Asmenybės teorijos“).

Ikisąmonė – tai tarsi tarpinė sąmonės ir pasąmonės sritis, kartais ji dar vadinama „sąmonės prieangiu“. Ikisąmonė – tai, ko mes nežinome apie save, savo psichinę veiklą, tačiau kas gali tapti prieinama mūsų sąmoningam žinojimui nedidelėmis pastangomis.

Pagrindinės sąvokos:	
Sąmonė	Savo minčių, veiksmų, suvokimo, mąstymo žinojimas.
Pasąmonė	Psichikos dalis, kurioje slypi žmogaus sąmoningam žinojimui neprieinamas psichikos turinys ir kuri turi įtakos žmogaus elgesiui.
Ikisąmonė	Informacija, kuri nėra įsisąmoninta, bet prieinama sąmoningam žinojimui nedidelėmis pastangomis.

Šitie terminai – „ikisąmonė“, „pasąmonė“ ar „nesąmonė“ – vartojami ir dabar. Pavyzdžiui, pažinimo procesus ir jų veikimą tyrinėjantys mokslininkai kalba apie „pažintinę pasąmonę“. Juk mūsų sąmonė ribota. Vienu metu mes galime įsisąmoninti tik dalį informacijos. Štai pažiūrėkite į kubą 14 paveikslyje. Dešiniajame viršutiniame kampe kryžiu pažymėta siena yra priekinė. Tačiau ji gali tapti ir galine siena. Taip atsitiks tuo atveju, jeigu mes įsivaizduotume kryžiuką ant kitos sienos centre. Tuomet iki tol buvusi priekinė siena taps galine. Matote?

15 pav. Sąmoningo žinojimo ribotumą iliustruojantis kubas. Kur yra kryžiukas: priekinės sienos viršutiniame kampe ar priekinės sienos centre? (pagal Davidoff, 1994)



Daug kas mūsų gyvenime vyksta mums net nespėjus įsisąmoninti, nežinant apie tai. Sąmonė tuo momentu kažkuo užimta, tačiau ir kiti dalykai, į kuriuos šiuo metu nesame atkreipę dėmesio, daro įtaką sąmonei. Nesąmoningai nusprendžiame daugelį dalykų (kad vienas objektas didesnis už kitą arba yra arčiau). Dažnai ką nors darome automatiškai. Pavyzdžiui, išeidami iš kambario išjungiame šviesą. Tačiau jei kas paklaustų, ar tikrai tai padarėte, ko gera, turėtumėte grįžti, kad įsitikintumėte. Kol mokomės vairuoti, niekaip negalime perjungti pavaros apie tai negalvodami, sąmoningai nekontroliuodami šio veiksmo. O po keleto mėnesių arba metų vairavimo pavaras perjunginėjame nesąmoningai...

Maža to, pasirodo, kai kurie žmonės, galintys matyti, nes turi sveikas akis, vis dėlto yra akli... t. y. jie nežino, negali įsisąmoninti to, ką mato. Štai, pavyzdžiui, galvos smegenų sritis, esanti apatinėje pakaušio dalyje (vadinamoji *Striate cortex*), yra atsakinga už tai, kad iš akies tinklainės gaunama regimoji informacija būtų suvokiama ir galėtų tapti įsisąmoninama. Pažeidžus šią galvos smegenų sritį, žmogus nemato. Bet tik sąmoningai nemato, t. y. negali pasakyti, ką jis mato, kas priešais jį yra. Tačiau paskatintas „spėlioti“ (ką matytų, jei regėtų), jis kai ką iš tiesų „pamato“: teisingai nurodo formas, kryptį, judėjimą. Net sąmoningai nežinodamas, ką mato, į ką būtent reaguoja, paskatintas veikti, jis teisingai reaguoja, aptinka dirgiklius.

Panašių tyrimų atlikta ir tais atvejais, kai buvo pažeistos kitose galvos smegenų sritys, atsakingos už tam tikras mūsų funkcijas. Pavyzdžiui, atitinkamos sensorinės-motorinės srities galvos smegenyse pažeidimai lemia negalėjimą įsisąmoninti lytėjimo pojūčių: žmogus negali pasakyti, ar yra liečiamas ir kuri būtent kūno vieta yra liečiama. Tačiau paskatintas spėti daug tiksliau, nei tai būtų atsitiktinis spėjimas, prisilietimus gali apibūdinti. Pagaliau amneziją patyrę žmonės, negalintys sąmoningai įsiminti naujos informacijos, vis dėlto atlieka atminties reikalaujančias užduotis – tol, kol tai nereikalauja iš jų įsisąmoninimo, žinojimo, ką jie įsiminė.

Kai kurie dalykai yra tiesiogiai neprieinami mūsų sąmoningam žinojimui. Pavyzdžiui, kraujo apytaka, cukraus kiekio kraujyje pokyčiai, molekulių judėjimas, ląstelių dalijimasis. Tačiau, pasirodo, kai specialiais prietaisais tai tampa prieinama – nors ir netiesiogiai – mūsų sąmoningam žinojimui, mes galime tai kontroliuoti, keisti. Tarkime, prijun-

gus žmogų prie aparato, nuolat rodančio jo kraujospūdį bei jo pokyčius, žmogus sąmoningomis pastangomis gali jį atitinkamai mažinti arba didinti.

Psichologijos mokslininkas G. Sommerhoffas (1996) mano, kad mūsų sąmonę sudaro integruotos globalios pasaulio reprezentacijos. Tai tarsi funkcinis pasaulio modelis, kuris leidžia mums reaguoti tinkamu toje situacijoje būdu, net jei situacija nėra nuspėjama arba netikėta. Iš tiesų sąmonė, arba integruotos globalios pasaulio reprezentacijos, tuo ir pasireiškia: mes nekreipiame dėmesio į tuos aplinkos aspektus, kurie yra tiksliai tokie, kokių mes tikėjomės. Bet jei tik kas nors yra skirtinga, nei tikėjomės, iš karto atkreipiame dėmesį ir įsisąmoniname tai. Pavyzdžiui, mums nereikia nuolat įsisąmoninti bato teikiamus pojūčius, kol tas batas neima spausti...

Sąmonės būsenos

Ir aktyvus, ir pasyvus žinojimas (apimantis ir savęs arba savo pojūčių, minčių stebėjimą, ir galėjimą tai kontroliuoti, keisti) yra *budri sąmonės būsena*.

Tačiau yra vadinamosios *ypatingos* (pakitusios, iškreiptos, neįprastos) sąmonės būsenos. Kartais šios būsenos dar vadinamos miglotu žinojimu. Nors neretai žinojimas, patiriamas ypatingos sąmonės būsenos metu, tampa itin aiškus. Galima sakyti, kad ypatingos sąmonės būsenos pasižymi tuo, kad viena sąmonės funkcija – atrankinis dėmesys, patiriamų dalykų įsisąmoninimas – išlieka; o kita sąmonės funkcija – valingas kontroliavimas yra pakitusi, gerokai prislopinta arba iš viso neveikli.

Vienas iš apčiuopiamų būdų ištirti sąmonę ir jos būsenas yra *elektroencefalografija (EEG)* – galvos smegenų bioelektrinių potencialų užrašymas. Skirtingų sąmonės būsenų metu matomas vis kitoks galvos smegenų elektromagnetinis aktyvumas. Pavyzdžiui, esant normalios budrumo būsenos matomi gana nereguliarūs ritmai, o esant atsipalaidavimo ir svajojimo būsenos matomi vadinamieji *alpha* ritmai. Esant susikaupimo būsenos, kai labai sutelkus dėmesį ir valios pastangas reikia ką nors spręsti, smegenų aktyvumas reiškiasi vėl kitokiais – *theta* – ritmais.

Ypatingas sąmonės būsenas mes patiriame miegodami, sapnuodami, svajodami, medituodami, paveikti hipnozės arba narkotinių medžiagų. Taigi visas jas aptarkime iš eilės.

Miegojimas – irgi sąmonės būseną. Tiksliau miegodami patiriame keletą skirtingų sąmonės būsenų. Išlieka tam tikras žinojimas (stebėjimas ir net dalinis kontroliavimas): stebime ir įsisąmoniname sapnus, atsibundame iš karto, vos tikta ima veikti koks nors reikšmingas dirgiklis. Pavyzdžiui, kūdikį žindanti moteris tuoj pat atsibunda, vos tik su-niurza jos kūdikis, bet gali negirdėti beldimo į duris, o naktinis sargas tuoj pat išgirsta krebždesį į duris, bet nereaguoja į verkiančio vaiko gar-są. Dauguma mūsų galime net nežadinami atsibusti tam tikru laiku.

Miegas yra svarbus jau vien tuo, kad maždaug trečdalį savo gyve-nimo praleidžiame miegodami. Ir be miego niekaip negalime. Mokslininkai ištyrė, kad mūsų organizmas turi biologinį laikrodį, veikiantį maždaug 25 val. ritmu (štai kodėl mums vis pritrūksta kokios valandėlės dienos ar nakties metu). Šis biologinis laikrodis, kitaip dar vadinamas *cirkadiniu ritmu*, reguliuoja ne tik smegenų, bet ir viso organizmo veik-lą. Beje, dėl to, kad mūsų biologinis laikrodis veikia 25, o ne 24 val. ritmu, mums lengviau prisitaikyti prie laikrodžio atsukimo atgal, t. y. dienos pailgėjimo, o ne sutrumpėjimo. Taip pat lengviau adaptuotis ir tuomet, kai tenka skristi į vakarus (nes vėl diena pailgėja), o ne į rytus.

Cirkadinis organizmo ritmas išlieka net tuomet, kai žmogus ne-gali matyti, koks iš tiesų tuo metu yra paros laikas. Kita vertus, išoriniai paros ženys, prie kurių priprantame, irgi yra labai svarbūs reguliuo-jant mūsų biologinį laikrodį. Todėl, pavyzdžiui, pamaininį darbą dir-bantiems žmonėms prisitaikyti sunkiau nei tiems, kurie keliauja laiko juostomis. Nes pastariesiems biologinį laikrodį, taigi ir miego ciklą, „pa-reguluoti“ padeda būtent išoriniai ženys: dienos šviesa arba nakties tamsa. Tuo tarpu pamaininį darbą dirbantiesiems tenka prisiversti mie-goti dieną arba, atvirkščiai, išlikti darbingiems naktį.

Pagrindinės sąvokos:

Cirkadinis ritmas

Taisyklingi organizmo fiziologinės veiklos ritmai, sudarantys maždaug 24 val. ciklą, vadinamasis biologinis laikrodis.

Elektroencefa-lografija

Galvos smegenų bioelektrinių potencialų užra-šymas.

Pamaininį darbą dirbantys žmonės ne tik „sugadina“ savo biologinį laikrodį ir nuolat patiria sunkumų prisitaikydami vis prie naujo ritmo. Jie ir miega mažiau, nei įprastai turėtų, o tai ilginiui neigiamai atsiliepia jų fizinei ir psichinei sveikatai. Tas pats neretai atsitinka ir studentams, dėl mokslo ir (arba) pramogų sutrikdžiusiems savo cirkadinio ritmo veiklą.

Kas atsitiktų, jei iš viso nemiegotume? Iš pradžių tik patiriame bendrą nuovargį ir mieguistumą, o po dviejų ar trijų nemigos parų pradeda trukti kaip tik mūsų sąmonės veikla. Nemiegojęs žmogus gali atlikti daugelį atminties, mąstymo, įgūdžių reikalaujančių užduočių, tačiau jam vis sunkiau darosi žinoti tai, ką jis daro. Be to, žinojimas darosi iškreiptas. Tris keturias paras nemiegojęs žmogus pradeda regėti arba girdėti haliucinacijas, tampa itin irzlus, nervingas arba prislėgtas. Panašu, kad net ir nemiegodamas žmogus pradeda „sapnuoti“ atmerktoomis akimis. Vėliau matysime, kad kaip tik ta miego stadija, kai sapnuojame, ir yra svarbiausia mūsų darbingumui ir psichinei sveikatai.

Nustatyta, kad žmogus gali išbūti nemiegojęs apie 200 valandų. Pamiegojus keliolika valandų psichinė ir fizinė veikla atsinaujina. Taigi vienkartinės ir labai retos nemigo naktys nėra tokios žalingos kaip nuolatinis miego trūkumas arba miego ritmo keitimas.

Tam tikri smegenų pažeidimai gali taip sutrikdyti biologinį žmogaus laikrodį, kad šis negali užmigti. Neišmokęs bent keletą valandų atsipalaiduoti taip, kad pasiektų į miegą panašią būseną, žmogus miršta.

Pastebėta, jog daugiausia nelaimingų atsitikimų pramonėje ir keliuose įvyksta ir klaidų daugiausia daroma būtent nakties metu. Tyrinėdami įvykių aplinkybes, automobilių apdaužymo pobūdį ir panašiai mokslininkai nustatė, kad taip atsitinka dėl to, jog žmogus, nors ir kelias sekundes, tampa visiškai nesąmoningas, t. y. dingsta ir pasyvus, ir aktyvus žinojimas. Kaip tik tokie „atsijungimai“ ir yra būdingi žmonėms, kuriems trūksta miego.

Ir sąmonės veikla, ir viso organizmo veikla miego metu labai kinta. Pagal EEG, akių judesius, raumenų aktyvumą, vidaus organų veiklą bei jų pokyčius miegas skirstomas į šešias stadijas.

Vadinamoji nulinė miego stadija – esame atsipalaidavę, akys užmerktos, bet dar nemiegame, akys juda normaliai, raumenų tonusas dar gana aukštas. Smegenų aktyvumas pasižymi vadinamosiomis *alpha* bangomis.

Per pirmąją miego stadiją smegenų aktyvumą rodančios elektrinės bangos lėtėja, tačiau yra gana nevienodos; akys juda lėtai, vartosi; miegas negilus, iš jo lengva pažadinti; šios stadijos metu kyla įvairių vaizdinių ir pojūčių, primenančių haliucinacijas: galime „pamatyti“ kokį aiškų vaizdą, „pajusti“ skrydį ar kryptį. Ši miego stadija trunka tik porą minučių.

Antroji miego stadija trunka apie dvidešimt minučių, kūnas dar labiau atsipalaiduoja; tačiau smegenų aktyvumui kartais būdingi žymūs sustiprėjimai, vadinamosios miego verpstės. Šios stadijos metu mes jau tikrai miegame, nors pažadinti mus nesunku.

Trečioji miego stadija trunka vos keletą minučių, jos metu vėl rimsta smegenų aktyvumas. Aktyvumą rodančios bangos tampa lėtos ir gilios.

Ketvirtosios miego stadijos metu EEG fiksuoja vadinamuosius *delta* ritmus, itin lėtą ir gilų bangavimą. Ši stadija trunka apie pusvalandį, miegas pats giliausias. Pažadinti žmogų šios miego stadijos metu yra sunkiausia. Tačiau kaip tik giliausio miego metu, kai smegenys visiškai „miega“, o sąmonės veikla sumažėjusi iki minimumo, atsitinka labai įdomus dalykas: žmogus gali vaikščioti, kalbėti, atlikti įvairius judesius. Paprastai tai vadiname „lunatikavimu“. Žinoma, kaip tik dėl to, kad mūsų smegenys ir sąmonė tame nedalyvauja, ir judesiai, ir kalba būna betiksliai, nerišlūs. Pažadintas (o tai labai sunku) žmogus apie tai, ką darė ar sakė, nieko neprisimena. Nes jis to negalėjo įsisąmoninti. Ir vis

Budrus, atsipalaidavęs



Pirmoji miego fazė



Antroji miego fazė



Trečioji miego fazė



Ketvirtoji miego fazė

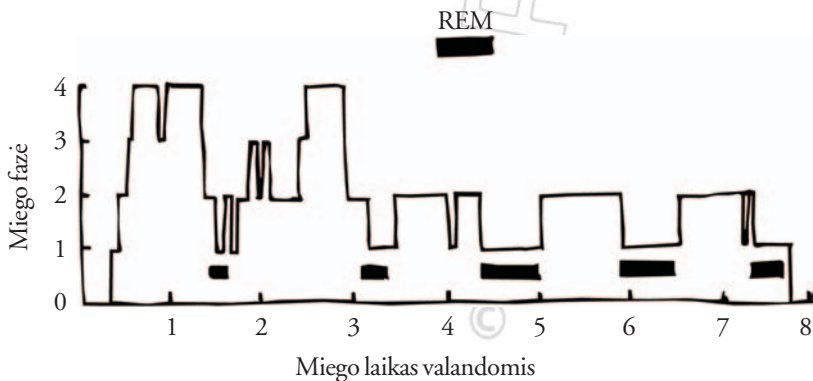


Delta bangos

REM miegas



16 pav. Smegenų aktyvumas skirtingų miego stadijų metu (Myers, 2000)



17 pav. Miego fazių kitimas nakties miego metu, vadinamosios „miego kopėčios“ (Weddings, 2001)

dėlto net ir giliausio miego metu išlieka tam tikras kontroliavimas – dėl to mes net ir vartydamiesi neiškrentame iš lovos, o vaikščiodami neatsitrenkiame į sieną, nenukrentame nuo laiptų ir pan.

Iš ketvirtosios miego stadijos, praėjus maždaug valandai nuo užmigimo, grįžtame atgal į trečiąją, po to – į antrąją, pirmąją. O čia atsitinka dar įdomesnis dalykas: užuot atsibudę mes patenkame į dar vieną – vadinamą *greitų akių judesių* – miego stadiją, kitaip dar vadinamą *paradoksaliuoju miegu*. Jau pats miego stadijos pavadinimas (įprastai trumpinamas REM stadija, angl. *rapid-eye-movement*) nurodo, kad po užmerktais, o kartais – pravirais vokais galime matyti labai greitus akių judesius. Atrodo, tarsi žmogus stebėtų staigiai besikeičiančius vaizdus. Keisčiausia, kad visi vidaus organai, taip pat ir smegenys veikia kaip dieną, tačiau visiškai sumažėjęs raumenų tonusas (kaip paralyžiaus metu), todėl stebimi nevalingi veido, rankų, kitų kūno dalių raumenų trūkčiojimai, spazmai. Net 80 proc. miego tyrimuose dalyvavusių žmonių, pažadinti iš paradoksaliujo miego, sakė ką nors sapnavę. Pažadinti kitų stadijų metu sapnavę sakė tik 7–10 procentų tiriamųjų. Be to, šios stadijos sapnai yra emocionaliūs, primenantys įvairias istorijas, kitų miego stadijų sapnai – konkretūs, paprasti vaizdiniai.

Po paradoksaliujo miego, trunkančio nuo keleto iki keliolikos minučių, vėl keliaujame „miego kopėčiomis“ iki ketvirtosios miego stadijos. Viso nakties miego metu ketvirtoji miego stadija pasiekama tik pir-

mąšias tris keturias valandas, vėliau miegas tampa paviršutiniškesnis – pasiekama tik antroji miego stadija, o REM miego stadija vis ilgėja ir sudaro beveik ketvirtadalį viso nakties miego.

Gal tai reiškia, kad geram poilsui užtenka tik kelių valandų miego, nes vėliau jis tampa menkavertis? Anaip tol. Šiuolaikiniai gausūs psichologiniai ir fiziologiniai tyrimai atskleidžia, kad viena svarbiausių ir būtiniausių mūsų darbingumui ir gerai savijautai yra kaip tik REM miego stadija. Pavyzdžiui, žmogus naktį nuolat žadinamas tuomet, kai tik pasiekia šią miego stadiją, prasčiau atsimeina tai, ką vakar išmoko, nei nežadinamas. Vadinasi, prieš egzaminą ar žinių patikrinimą iš tiesų labai svarbu pamiegoti. Tuomet geriau nei po bemiegės ar vos kelių valandų miego nakties atsiminsite tai, ką išmokote. O štai pamaininį darbą dirbančių žmonių sveikata prastėja arba darbingumas mažėja dar ir dėl to, kad REM miego stadija miegant dieną trunka trumpiau.

Taigi REM miego stadijoje vyksta svarbi smegenų veikla, kurios metu apdorojami, sutvarkomi dienos potyriai, įvairi informacija, įtvirtinami naujai išmokti dalykai. Tikriausiai tai viena iš priežasčių, kodėl mažų vaikų ir jaunų žmonių REM miego stadija trunka ilgiau nei senyvo amžiaus žmonių.

Pagrindinės sąvokos:

REM miegas

Miego stadija, kai matomi greiti akių judesiai. Jos metu dažniausiai sapnuojama. Vidaus organai šios miego stadijos metu aktyvūs, o raumenys visiškai atsipalaidavę. Kitaip dar vadinamas *paradoksaliuoju miegu*.

Kiek valandų reikia miegoti, kad jaustumės žvalūs ir sveiki? Mokslininkas E. Hartmannas (1984) aštuonias naktis fiksavo ilgai miegančių (vidutiniškai 8,5 valandas) ir trumpai miegančių (vidutiniškai 5,5 val.) žmonių EEG bei kitus fiziologinius duomenis. Be to, buvo atliktas psichologinis jų įvertinimas. Paaiškėjo, kad visų žmonių ketvirtoji miego stadija, kuriai būdingos smegenų aktyvumo *delta* bangos, trukdavo vienodą laiką tarpą. Tačiau ilgai miegoti mėgstančių žmonių nulinė, antra ir REM miego stadijos trukdavo ilgiau – pastaroji dvigubai ilgiau nei

mėgstančių trumpai miegoti. Ir vieni, ir kiti fiziškai ir psichologiškai jautėsi gerai. Ištyrus jų asmenybės ypatumus paaiškėjo, kad trumpai miegantys yra energingesni, agresyvesni, daugiau siekiantys ir labiau pasitikintys savimi. Ilgiau miegantys žmonės buvo drovesni, labiau nerimaujantys, dažniau prislėgti, menčiau pasitikintys savo jėgomis. E. Hartmannas mano, kad kaip tik šiems žmonėms ir reikia ilgesnio REM miego, kurio metu sapnuojant mėginama „susitvarkyti“ su savo asmeninėmis problemomis.

Kiti psichologiniai bei fiziologiniai tyrimai irgi patvirtina, kad REM miego stadija pailgėja – taigi ir daugiau sapnuojama – po streso, intensyvaus mokymosi, susirgus depresija.

Daugelis sveikatos priežiūros specialistų pataria suaugusiam žmogui miegoti ne ilgiau kaip 8 valandas per parą. Tačiau yra žmonių, kuriems užtenka 5–6 valandų miego, kad gerai jaustųsi, būtų žvalūs ir darbingi, ir yra žmonių, kurie jaučiasi turį miegoti 10 ir daugiau valandų. Medikai ištyrė, kad į kraštutinumus linkusių žmonių, miegančių daugiau nei 10 valandų ir mažiau nei 4 valandas (bet nesergančių koikiomis nors lėtinėmis ligomis), per šešetą stebimų metų mirtingumas buvo maždaug du kartus didesnis nei vidutiniškai miegančių žmonių.

Tiesa, bėgant metams keičiasi ne tik miego poreikis, bet ir miego stadijų santykis. Pavyzdžiui, kūdikių ir mažų vaikų gerokai ilgiau trunka ketvirtoji – gilus miego stadija. Kaip tik šio miego metu gaminami augimo hormonai. Pagyvenusių žmonių gilus miego stadija trumpiausia. Jų gerokai ilgiau nei kitų trunka nulinė, būdravimo, stadija. Dažni pabudimai ir būdravimai vyresniame amžiuje yra normalus reiškinys, dėl to nereikėtų nerimauti arba griebtis gydymo (ypač vaistais).

Miego sutrikimai

Kas iš mūsų nėra bent kartą gyvenime patyręs kankinamos nemigos, kai vartaisi nuo šono ant šono, mėgini atsipalaiduoti, tačiau nei pirmoji, nei antroji, juolab kitos miego stadijos niekaip neateina...

Insomnija, arba nemiga, – tai pasikartojantys sunkumai užmigti arba miegoti užmigus. Tai vienas dažniausių miego sutrikimų, ja skundžiasi apie 10–15 proc. žmonių. Tikrosios nemigos nereikėtų painioti su atsitiktiniu negalėjimu užmigti, kuris pasitaiko labai susijaudinus,

sunerimus ar susidūrus su svarbiais gyvenimo pokyčiais: stresinėms situacijoms būdinga organizmo reakcija išlikti budriam, pasirengusiam greitai veikti.

Nemiga, arba miego sutrikimas, paprastai diagnozuojama tuomet, kai žmogus ilgiau nei tris savaites daugiau nei tris kartus per savaitę neužmiega per 45 minutes ar ilgiau. Nemiga taip pat laikomas ir dažnas atsibudimas naktį bei atsibudimas ir negalėjimas užmigti paryčiais. Tikroji nemiga paprastai susijusi su nuolatine įtampa, pervargimu, nerimo sutrikimais arba depresija. Nemiga dažnai kamuoja žmones po didelės krizės, išgyvenimo. Apskritai prastai miegantys žmonės yra nuolat padidėjusio sujaudinimo būsenos. Taigi nors realaus pavojaus nėra – vadinasi, nėra ir būtinybės išlikti budriam, pasirengusiam greitai veikti – žmogus jaučia nerimą arba įtampą dėl įsivaizduojamo arba galimo pavojaus.

Visuomet, kai žmogų kamuoja nemiga, pirmiausia reikia ieškoti ją sukėlusios priežasties. Dažnai nemiga yra kitų psichinės ar fizinės sveikatos sutrikimų padarinys. Todėl ir gydymas vaistais, veikiantis tik nemigos pašalinimą, turi trumpalaikį poveikį, lemia tik laikiną palengvėjimą. Nemiga nekamuos tol, kol bus geriami vaistai. Jeigu vaistai nuo nemigos nutraukiami vartoti, nemiga tik sustiprėja. Nemigos kamuojamiesiems žmonėms dažniausiai reikalinga psichoterapeutų pagalba (jei atmetama galimybė, kad nemigą lemia fizinė liga arba kitokios aiškiai fiziologinės priežastys). Kartais tiesiog užtenka sureguliuoti dienos tvarkę, miego režimą bei miego higieną: gal miegama tvankioje, žmonių pilnoje patalpoje, nepatogioje lovoje, netinkamu metu ir pan.

Miego trūkumo sindromas, padidėjęs mieguistumas, arba *somnolencija*, – tai, atrodo, priešingas nemigai miego sutrikimas. Tai atvejai, kai žmogus miega ne mažiau kaip 8 valandas naktį, tačiau dieną vis tiek jaučiasi mieguistas, nepailsėjęs. Toks miego trūkumas dažnai slepia kur kas sunkesnius miego sutrikimus. Vienas iš jų – miego apnėja.

Miego apnėja – tai toks miego sutrikimas, kai miegant nustojama kvėpuoti. Žmogus turi prabusti, sąmoningai atnaujinti kvėpavimą ir tik tada gali miegoti toliau. Tai gali nutikti net iki 100 kartų per naktį. Ryte to neprisimenama, bet jaučiamas nuovargis, miego trūkumas, mieguistumas. Tai greičiausiai susiję su smegenų kamieno srities trūkumais (būtent ši sritis kontroliuoja refleksinį kvėpavimą). Gali būti, kad stai-

gios kūdikių mirties sindromas (dar vadinamas „mirtimi lovytėje“) yra panašios prigimties: sąmoningas kvėpavimas arba gebėjimas sąmoningai atnaujinti kvėpavimą dar nėra pakankamai tobulas, taigi sutrikus refleksiniam kvėpavimui kūdikis tiesiog uždūsta.

Miego apnėja diagnozuojama maždaug 5 procentams visų žmonių. Paprastai dažniausiai ji kamuoja vyrus (85 proc. atvejų), be to, turinčius viršsvorį. Sutuoktiniai arba kiti šeimos nariai dažnai miego apnėją turinčius žmones gali atpažinti iš garsaus bei keisto knarkimo: žmogus miegodamas pradeda knarkti, paskui nutyla, net nustoja šnypavęs, kvėpavęs, pagaliau garsiai gargtelėjęs ir pasimuistęs, apsivertęs ant šono arba kitaip prasibudinęs vėl ima kvėpuoti ir miega toliau. Miego apnėjos kamuojamiems žmonėms dažniausiai reikalinga medikų, net chirurgų pagalba. Tačiau kartais užtenka pakeisti miegojimo pozą (atprasti miegoti ant nugaros), numesti svorio, daugiau sportuoti, mažinti kraujospūdį, mažiau vartoti alkoholio.

Narkolepsija – dar vienas su padidėjusiu mieguistumu susijęs miego sutrikimas. Jam būdinga tai, kad užmiegame aktyvios veiklos metu. Pavyzdžiui, nieko nuostabaus, jei studentas, klausydamasis paskaitos, užmiega, bet jei dėstytojas prieš auditoriją skaitydamas paskaitą užmiega – tai jau ne kas... Sergantis narkolepsija žmogus staiga praranda raumenų tonusą, jį tarsi ištinka paralyžius. Atrodo, tarsi žmogus iš karto „krenta“ į REM miego stadiją. Ši miego sutrikimą atskleidžia EEG, padarytas miego metu. Jis ir parodo būtent REM miego stadijos sutrikimus. Manoma, jog yra genetinis polinkis sirgti šia liga. Narkolepsija vienodai būdinga ir moterims, ir vyrams, prasideda dažniausiai jauname amžiuje arba paauglystėje. Gydoma vaistais, labai kruopščiai prižiūrint ir konsultuojant patyrusiems specialistams. Be to, narkolepsija sergantys žmonės turi imtis papildomų atsargumo priemonių, nes užmigti jie gali jiems patiems netikėtu metu. Tai gali tapti nelaimingų atsitikimų darbe ar vairuojant priežastimi.

Trečioji miego sutrikimų grupė – vadinamosios *parasomnijos*. Dažniausiai jos prasideda ankstyvoje vaikystėje arba paauglystėje ir dingsta suaugus. Jiems priskiriama naktinis šlapinimasis, vaikščiojimas miegant, naktiniai siaubai.

Naktiniai siaubai – tai jokių būdu ne tas pats, kas tiesiog blogi sapnai, arba košmarai. Ir vieni, ir kiti trikdo miegą, tačiau košmarai arba

blogi sapnai, daugiau psichologinių priežasčių sukelti, gali ištikti bet kokį žmogų. Šie sapnai paprastai sapnuojami būtent REM miego metu. Tuo tarpu naktiniai siaubai vyksta giliausio miego metu, dažniausiai būdingi berniukams. Iš tiesų jokio baisaus sapno arba košmaro tuo metu nesapnuojama, tačiau vaikas gali atsisėsti lovoje, imti garsiai verkėti arba rėkti, šnekėti, vaikščioti. Dažniausiai jį išpila prakaitas, pulsas labai padažnėja, kvėpavimas greitas, bet nereguliarus. Naktinio siaubo kamuojamas žmogus paprastai būna atsimerkęs, tačiau nieko nemato, nereaguoja į aplinką. Kadangi tai giliausio miego stadija, pažadinti naktinio siaubo ištiktą žmogų sunku. Kiti vaikai tos pačios giliausio miego stadijos metu nepatiria naktinio siaubo, tačiau prisišlapina į lovą.

Šių miego sutrikimų priežastys paprastai yra biologinės ir su psichopatologija nėra susijusios. Bėgant metams trumpėja giliausio miego stadija, taigi ir jos metu pasirodantis šis miego sutrikimas paprastai išnyksta. Retkarčiais jau suaugus ar vyresniame amžiuje naktinis siaubas gali atsinaujinti patyrus stiprų stresą.

Labai retais atvejais pasitaiko dar vienas – REM miego – sutrikimas, būdingas vyresnio amžiaus vyrams, turintiems neurologinių sutrikimų. Šio sutrikimo esmė ta, kad raumenys neatsipalaidavę, neparalyžuoti, kaip tai būdinga REM miego metu, todėl žmogus daro tai, ką sapnuoja.

Sapnai ir svajonės

Sapnavimo prasmė, sapnų reikšmės, jų paslaptys labai seniai domina žmoniją. Sapnais ir sapnavimu domėjosi išminčiai, žyniai, o dabar – ne tik būrėjos arba ekstrasensai, bet ir fiziologai, psichologai. Dar ir dabar nemažai žmonių tiki tuo, kad rytojaus ar netolimos ateities įvykiai priklauso tik nuo paties sapno ir ko nors antgamtiško, sapną sukūrusio galios, o ne nuo sapnavusiojo įtikėjimo, kad turi išsipildyti tai, kas sapnuota. Bet daugiau kaip šimtmetį trunkantys fiziologiniai ir psichologiniai sąmonės būsenų tyrimai vis labiau sklaido sapnus gaubiančią mistikos miglą.

Dabar aišku, kad sapnuoja visi žmonės, net 4–6 kartus per naktį. Tik ne visi atsimesna sapnavę ar tai, ką būtent sapnavo. Manoma, kad

paprastai sapnų neatsimena tie žmonės, kuriems dėl vieno ar kitų priežasčių neįdomu arba nesvarbu sapno turinys. Be to, sapnai, jų manymu, neturi jokios reikšmės.

O iš kur imasi sapnas? Ar jis išties nėra prasmingas? Kokia sapnavimo reikšmė? Jau minėjome, kad naujauši fiziologiniai ir psichologiniai miego ir sapnavimo tyrimai patvirtina sapnų (ir bendrai greitų akių judesių – vadinamosios REM – miego stadijos) reikalingumą. Greičiausiai tuo metu apdorojama per dieną sukaupta informacija: sapnai gali padėti atsijoti, surūšiuoti ir įtvirtinti atmintyje mūsų potyrius. Naujaušia Robsono ir McCarley hipotezė teigia, kad sapnuoti imama dėl nervų sistemos aktyvumo, miego metu plintančio iš smegenų kamieno į kitus galvos smegenų centrus. Šis nervų sistemos aktyvumas atsitiktinis, o sapnuojama dėl smegenų pastangų tą aktyvumą įprasminti. Ši teorija, beje, neprieštarauja ir Sigmundo Freudso prieš gerą šimtmetį atskleistam sapnų aiškinimui.

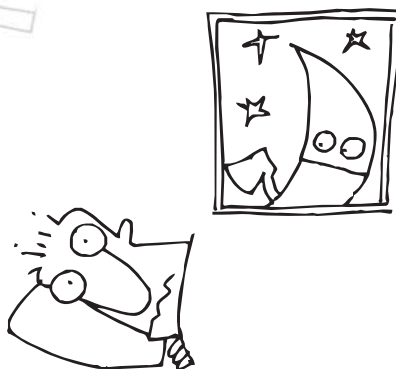
XX a. pradžioje S. Freudas apibendrina ir aprašė jau anksčiau pastebėtą svarbią sapnų funkciją: sapnas saugo sapnuojančiojo miegą. Ne tik išoriniai fiziniai dirgikliai (skambantis laikrodis, purtymas už peties), bet ir vidiniai organiniai (skaudantis pilvas, kylantis kraujospūdis) arba grynai psichiniai dirgikliai (kamuojantis nerimas, neišsipildęs troškimas, neišspręsta problema), trikdančys mūsų miegą, išradingai įpinami į sapną ir šitaip leidžia dar bent sekundę ar minutę nepabusti. Taip, pavyzdžiui, skambant žadintuvui spėjame susapnuoti ištisą istoriją (nors pabudus mums atrodo, kad kaip tik žadintuvas nutraukė visos nakties sapną). Tačiau S. Freudą labiausiai domino ne fiziniai, o psichiniai trukdžiai, miego metu paverčiami spalvingais, keistais, neretai košmariškais sapnais. Nes kaip tik tai, ko mes nenorime žinoti apie save ar savo patirtį, praeitį, norus, potraukius, ir tai, kas trikdo mūsų sielos ramybę, keldami nerimą dienos metu, naktį, kai sąmoninga kontrolė gerokai sumažėja, ima veržtis į sąmonės lauką. Todėl S. Freudas sapnus ir vadino „karališku keliu į pasąmonės pažinimą“. Anot jo, sapną visuomet sudaro jo *akivaizdusis* (matomas arba tas, kurį prisimename ir pasakojame nubudę) ir *slaptasis* (tikrasis, bet užmaskuotas, nes turintis svarbią, bet nepageidautiną prasmę) turinys. Akivaizdųjį sapno turinį dažniausiai kuriame remdamiesi praėjusios dienos įspūdžiais. Slaptąjį turinį (t. y. tai, ką iš tiesų sapnas sako apie mus, mūsų neįsąmonintus jausmus,

norus arba mintis) galime sužinoti leisdami sau laisvai ir nevaržomai sakyti viską, kas ateina į galvą.

Kitas svarbus S. Freudo atskleistas dalykas apie sapnus tas, kad sapnas visuomet yra tikrovėje nepatenkinto noro išpildymas. Tačiau kuo tas noras atrodo pavojingesnis ir nepriimtinesnis mūsų sąmoningam žinojimui, tuo labiau slepiamas sapnuojant. Taigi tuo keistesnis ir neiškesnis tampa sapnas. Pavyzdžiui, vaikas, dienos metu turėjęs atiduoti tetulei saldinius, naktį sapnuoja juos visus godžiai suvalgantis. Supykęs ant savo vadovo, neteisingai įvertinusio darbą, bet savo pyktį nurijęs ir nuolankiai priėmęs vadovo kritiką, naktį pavaldinys gali sapnuoti keršijantis vadovui. Tačiau... kuo pavaldiniui didesnę nerimą kelia mintis apie pyktį viršininkui, tuo labiau sapnuojant teks paslėpti tą pyktį. Taigi gali atsitikti, jog šis sapnuos tiesiog kovojantis su šlykščia pabaisa... Įdomu, kad dar antroje XX a. pusėje atlikta keleto tūkstančių sapnų aprašymo analizė parodė, jog sapnuose du kartus daugiau priešiškų veiksmų, pykčio, baimės, o ne teigiamų emocijų arba geranoriškų poelgių.

Sapnais bei jų prasme domėjosi ir kiti S. Freudo pasekėjai, ypač C. G. Jungas bei A. Adleris. C. G. Jungas manė, kad sapnai atskleidžia ne tik asmeninę, bet ir kolektyvinę – visai žmonijai būdingą, žmonijos istoriją apimančią sąsąmonę. O A. Adlerio teigimu, sapnas liudija, kad sapnuojantysis sprendžia gyvenimo problemą, ir kartu rodo jo nuomonę šiuo klausimu. Taigi sapnas drauge atspindi žmogaus požiūrį į gyvenimą, jo gyvenimo stilių. Šis paprastai irgi yra sąsąmoningas, mums patiems menkai žinomas.

Vis dėl to visi sapnais ir jų reikšme domėjęsi psichologijos klasikai pripažino, jog vienaip ar kitaip sapnai atskleidžia mūsų būdą, dažniausiai menkai mums pažįstamas asmenybės dalis. Todėl tiriant psichikos gyvenimą sapnai teikia svarbių galimybių.



18 pav. Ar sapnuose iš tiesų atsiskleidžia mūsų slapti troškimai?

Svajojimas (arba sapnavimas atmerktomis akimis) – irgi pakitusi sąmonės būseną, kai dėmesys nukreipiamas nuo išorinių dirgiklių į vidinius įvykius. Taigi įsisąmoninamos tik mintys, jausmai, o ne išorinė aplinka. Be to, labai sumažėja aktyvus žinojimas – kontroliavimas. Ši pakitusi sąmonės būseną yra artimiausia normalios sąmonės būsenai. Tai gali būti kartais žalinga (galima pražiopsoti svarbius dalykus arba net padaryti klaidų), bet kartais – naudinga. Svajojant atsipalaiduojama, išvengiama nemalonių arba nuobodžių situacijų, kartais gimsta net kūrybinių idėjų. Pasak S. Freud, svajonės, kaip ir sapnai, – pasąmoninių jausmų, norų, paskatų išraiška. Dabar net manoma, kad svajojame beveik visuomet, tik tai vyksta ikisąmoniniu lygiu, taigi dažniausiai patys apie tai nežinome. Tai paaiškina atvejus, kai staiga atsakome į klausimą apie tai nemąstydami (arba tiesiog neįsisąmonindami savo mąstymo), išsprendžiame sunkų uždavinį užsiimdami kitais dalykais, pavyzdžiui, svarstydami, kaip nuvažiuoti į kitą miesto galą...

Hipnozė (gr. *hypnos* – miegas) – dar viena ypatinga sąmonės būseną, kuriai būdingas sąmonės susiaurėjimas ir stiprus susitelkimas į įtaigos turinį. Hipnozės metu pakinta ir pasyvus žinojimas (savimonė), ir aktyvus žinojimas (savikontrolė). Kūnas miega, o protas budrus, tačiau labai įtaigus. Pasikeičia visos psichinės veiklos sritys (suvokimas, mąstymas, atmintis). Prievartos daryti tai, ką liepiamas, užhipnotizuotas žmogus nejaučia, bet ir nemato priežasties atsisakyti. Itin sumažėja (arba visai išnyksta) iniciatyva, planavimas, pasirinkimas, tikrovės tikrinimas. Todėl parodomosiose hipnozėse ir kelia juoką žmonės, su pasigardžiovimu valgantys svogūnus, jeigu jiems pasakyta, kad tai obuolys...

Hipnozė, kaip ir sapnus, vis dar gaubia paslapties skraistė. O žmonių noru tikėti stebuklais neretai sumaniai pasinaudoja mėgstantys manipuliuoti kitais ir siekiantys naudoti šarlatanai. Iš tiesų hipnozei – šiai didelio įtaigumo ir savotiško miego būsenai – pasiduoda ne visi žmonės. Manoma, kad apie 10–15 procentų žmonių visai nepasiduoda hipnozei, apie 5–10 procentų žmonių užhipnotizuojami labai lengvai. Kiti – didžioji dalis žmonių – hipnozei pasiduoda lengviau arba sunkiau – tai priklauso nuo aplinkybių. Atvirumas hipnozei labiausiai priklauso nuo ryšio su hipnotizuotoju (ypač pasitikėjimo juo: todėl pirmiausia hipnotizuotojai mėgins pelnyti jūsų pasitikėjimą arba kitaip apeis jūsų pasipriešinimą norinčio užhipnotizuoti valiai) ir nuo paties

asmens, jo savybių, t. y. lakios vaizduotės, pomėgio fantazuoti, naujovių arba kitoniškumo siekio. Sunkiai hipnozei pasiduoda žmonės, kuriems sunku susikaupti ir kurie nenoriai paklūsta autoritetui, yra ne-nuolankūs. Imlumas hipnozei priklauso ir nuo amžiaus. Pavyzdžiui, vaikai iki 10 metų hipnozei pasiduoda labai lengvai.

Ar užhipnotizuotas žmogus iš tiesų gali padaryti arba prisiminti viską, ko prašomas? Iš tiesų užhipnotizuotas žmogus įteigtas gali atlikti gana keistus arba jam nesuprantamus dalykus – nes pats nežino, kodėl juos daro. Tačiau tam tikras pasirinkimas daryti tai ar ne, manoma, išlieka. Jei tam tikras poelgis (pvz., pakenkti kitam žmogui arba suplėšyti valstybės vėliavą) žmogui iš esmės yra nepriimtinas ir nesuderinamas su jo vertybių sistema, jis to nedarys ir jį užhipnotizavusio asmens liepiamas. Taigi, galima sakyti, kad hipnozės būseną gali atskleisti konkretaus žmogaus galimybių ribas.

Anksčiau būdavo pernelyg sureikšminama hipnozės galia išgaunant iš žmogaus jam žinomą, bet pamirštą, neįsisąmonintą informaciją. Tačiau dabartiniai tyrimai atskleidžia prieštarinius dalykus. Kartais užhipnotizuotas žmogus išties prisimena svarbius dalykus, padėjusius, tarkime, atskleisti nusikaltimo aplinkybes. Tačiau prisiminti tas aplinkybes žmogus gali ir be hipnozės. Kita vertus, daugeliu atvejų hipnozės metu iškilę prisiminimai gali būti netikroviški, iškreipti arba įteigti paties hipnotizuotojo.

Hipnozė buvo ir yra taikoma kai kurioms ligoms ir psichikos sutrikimams gydyti. Tačiau dar S. Freudas pastebėjo, jog hipnoze išgydyti simptomai labai greitai sugrįžta arba juos pakeičia nauji. Šiuo metu pagalbos arba gydymo tikslais hipnozė yra taikoma tik skausmui pašalinti arba malšinti, sunkiai fizinei ar psichinei būklei laikinai palengvinti. Išspręsti psichologines problemas arba išgydyti psichikos sutrikimus hipnoze negalima. Tam reikia sąmoningai juos suprasti, žinoti ir norėti padėti sau, ne tik atsiduoti kito žmogaus valiai ir pastangoms mus pagydyti.

Panašių rezultatų, kaip ir hipnozės metu, žmogus gali pasiekti ir pats, išmokęs savitaigos arba savihipnozės. Jomis taip pat galime keisti savo būseną, savijautą, mažinti patiriamą skausmą, priversti save daryti tai, ką kitąsyk vangiai darytume...

Meditacija – dar viena pakitusios sąmonės būsenos rūšis, apibū-

dinama kaip didelio susikaupimo būseną. Dėmesys šiuo atveju išimtinai sutelkiamas į tam tikrus dirgiklius arba vidinius pojūčius, o sąmoningam žinojimui tampa neprieinami pojūčiai, mintys, kurie nėra dėmesio centre. Paradoksalu, tačiau medituodami, viena, turime labai susitelkti ties kuo nors, taigi stengtis, kita, dėl nieko nesistengti, viską leisti, plaukti pasroviui. Meditacijos metu kūnas visiškai atsipalaiduoja, pakinta net fiziologinės organizmo reakcijos: sulėtėja širdies veikla, mažėja kraujospūdis, gilėja kvėpavimas. Šiuo požiūriu meditacija, arba atsipalaidavimas, – tinkamai įvaldyti ir tinkamai taikomi – yra vertingi nerimui, įtampai mažinti, atsparumui stresui didinti.

Pagrindinės sąvokos:

Hipnozė	Sąmonės susiaurėjimas ir sustiprėjęs pasidavimas įtaigai.
Meditacija	Labai didelio susikaupimo sąmonės būseną.
Psichoaktyvios medžiagos	Cheminės medžiagos, keičiančios sąmonės būseną, suvokimą, nuotaiką.

Pakitusios, ypatingos sąmonės būsenos patiriamos ir tuomet, kai mūsų nervų sistema yra veikiamą tam tikrų, vadinamųjų psichoaktyvių, medžiagų. *Psichoaktyvių medžiagų* paveikta sąmonė arba atitinkama sąmonės būseną gali reikštis skirtingai – tai priklauso nuo to, koks yra vienos ar kitos medžiagos poveikis nervų sistemai. Bendriausia prasme visos psichoaktyvios (nervų sistemą veikiančios) medžiagos skirstomos į:

- slopinamąsias (raminamąsias, migdomąsias);
- periferinę nervų sistemą veikiančias (motorinį arba jutiminį aktyvumą blokuojančias);
- fizinį jautrumą mažinančias (skausmą malšinančias);
- skatinamąsias (stimuliuojančias);
- suvokimą iškreipiančias (haliucinacijas sukeliančias).

Visos šios medžiagos vienaip arba kitaip trikdo įprastinę nervų sistemos veiklą, veikdamos neuronų lygiu, slopindamos vienų arba skatinamos kitų neuromediatorių gamybą arba jų perdavimą nerviniais takais (žr. skyriuje „*Biologiniai elgesio pagrindai*“).

Slopinamosios medžiagos, kurioms priskiriama ne tik raminamąją ir migdomąją poveikį turintys vaistai, bet ir alkoholis, ramina nervų sistemos aktyvumą, lėtina jos veiklą. Slopinamąjį poveikį turinčioms medžiagoms priskiriama ir žinoma narkotinė medžiaga marihuana. Aiškiausias šių medžiagų poveikis sąmonei – stipriai sumažėjęs savikritiškumas, bendrai susilpnėjęs kritinis mąstymas, pakitusi savimonė. Štai kodėl alkoholio pavartojęs žmogus gali netinkamai vertinti aplinkybes („jūra sumažėja iki kelių“) arba savo galimybes („aš galiu viską, aš esu ypatingas“). Dėl pakitusio sąmoningo savęs ir kitų pažinimo keičiasi ir jo elgesys. Kita vertus, sumažėjęs raminamaisiais, antidepresantais gydomo žmogaus kritiškumas ir pasikeitusi savimonė palengvina jo būseną. Depresija sergantis žmogus dėl antidepresantų poveikio tampa mažiau kritiškas sau ir aplinkiniams (daugiau apie depresiją žr. skyriuje „*Psichikos sutrikimai*“).

Deja, didelės ar netinkamos raminamųjų, migdomųjų ir alkoholio dozės gali sukelti atminties sutrikimus (dėl neuromediatorių veiklos blokavimo, manoma, informacija iš trumpalaikės atminties neperkeliamą į ilgalaikę), letarginį miegą (visišką smegenų aktyvumo sumažėjimą, būdingą gilaus miego stadijai), paveikti sąmonės būseną iki visiško aktyvaus ir pasyvaus žinojimo bei kontrolės praradimo.

Periferinę nervų sistemą veikiančios medžiagos gali stipriai paveikti jautrumą (taigi nejauciama skausmo, todėl gali būti vartojamas kaip vietinis anestetikas, skausmą mažinantis vaistas) arba motorinį žmogaus aktyvumą, gebėjimą judinti raumenis. Pastarosioms priskiriamos šios medžiagos: botulino toksinas (vartojamas kaip specialus preparatas traukuliams gydyti ir aptinkamas kaip nuodinga medžiaga užkrėstoje mėsoje), nervus paralyžiuojančios dujos (naudojamos kariniais tikslais arba maištui slopinti), insekticidai (naikinti vabzdžiams medžiagos) ir nikotinas. Visos jos daugiau ar mažiau labiausiai veikia mūsų gebėjimą sąmoningai kontroliuoti judesius – atpalaiduoja raumenų veiklą, visiškai ją blokuoja arba sukelia nekontroliuojamus judesius. Nors nikotino poveikis, atrodo, nėra toks aiškus ir dramatiškas, vis dėlto rūkant patiriamas atsipalaidavimas irgi susijęs su sumažėjusia galimybe kontroliuoti, judinti raumenis ir tikslingai atlikti veiksmus.

Žinomiausios nervų sistemos aktyvumą skatinančios medžiagos yra amfetaminai, kofeinas ir kokainas. Visos jos didina mūsų sąmoningą

gebėjimą susitelkti ir aktyviai dirbti. Dėl šios priežasties jas ilgą laiką vartojo aktyvūs (ypač įtemptą protinį darbą dirbantys) žmonės, o Antrojo pasaulinio karo metais jų būdavo duodama pilotams ir radarų veiklą stebintiems kariškiams, kad šie galėtų ilgai išlikti budrūs. Kofeino ir kokaino turinčius produktus vartoja ir dabar dauguma aktyviai veikia užsiimančių žmonių. Deja, jos veikia ne tik mūsų sąmonę, bet ir kitas fiziologines funkcijas. Pavyzdžiui, mažina apetitą ir leidžia žmonėms kurį laiką išlikti darbingeriems nemiegojus, todėl dopingą vartojantys žmonės rizikuoja išsekti dėl maisto medžiagų ir miego trūkumo. Nuolat aktyvios, nepailsinčios smegenys ilgai reaguoja panašiai kaip keleto parų nemiegojusio žmogaus. Žmogus gali tapti irzlus, paranojiškai įtarus. Galimos net haliucinacijos ir šizofreniją primenančios būsenos.

Fizinį jautrumą mažinančios medžiagos – opiatai – stipriai sumažina smegenų reakciją į išorinius dirgiklius. Nustatyta, kad opiatai mažina ne tik fizinį skausmą, dėl to pirmiausia ir buvo taikyti medicinoje kaip skausmą mažinantis vaistas, bet ir vadinamąjį „prochologinį skausmą“. Ilgainiui žmonės, vengdami fizinio ar psichologinio skausmo, labai greitai pripranta prie šių medžiagų. Mat opiatai, be kita ko, sukelia laikiną ir apgaulingą laimės, lengvumo pojūtį. Antra vertus, jie blokuoja mūsų organizmo gebėjimą pačiam pasigaminti tokį patį poveikį turinčią natūralią medžiagą endorfiną – pavyzdžiui, ilgai ar įtemptai dirbant, sportuojant (apie tai žr. skyriuje *„Biologiniai elgesio pagrindai“*). Dėl šios priežasties, nustojus vartoti sintetinius ar išorinius opiatų, o natūraliųjų gamybai jau sutrikus, skausmas ir nelaimingumo jausmas grįžta keleriopai intensyvesni.

Dramatiškiausią poveikį mūsų sąmonės būsenai, sąmoningam suvokimui turi haliucinogenai. Kai kurie iš jų yra sintetiniai (vadinamasis LSD), kai kurie – natūralūs (jų yra tam tikros rūšies kaktusuose arba grybuose). Haliucinogenai labai sustiprina arba iškreipia išorinių ir vidinių dirgiklių suvokimą. Kai kurie mokslininkai (pvz., Leary ir jo kolegos) mano, kad haliucinogenai ir jų vartojimas atskleidžia dar nežinomas žmogaus sąmonės sritis. Be to, tam tikros haliucinogenų dozės, vartojamos atsakingai ir užtikrinus saugią aplinką, gali padėti žmonėms pasiekti tokias sąmonės būsenas, kokios būdingos meditacijos metu. Tačiau daugeliu atvejų haliucinogenų vartojimo padariniai būna tragiški: suvokimo iškraipymai, taigi ir pakitęs aplinkos bei savęs sąmoningas su-

vokimas lemia sužalojimus arba žūtį. Pavyzdžiui, haliucinogenų pavartojęs žmogus gali suvokti save kaip galintį skraidyti ir šokti nuo daugiaaukščio namo stogo, plačiai išskleidęs tariamus sparnus...

Psichoaktyvios medžiagos paprastai taikomos arba pradedamos vartoti dėl vienokio arba kitokio pageidaujamo poveikio sąmonės būsenai. Tačiau visuomet jos turi ir nepageidaujamą, dažnai itin kenksmingą – poveikį ne tik pačiai sąmonei, bet ir žmogaus fizinei arba psichinei sveikatai. Formuojasi ir psichologinė priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų („geriau eiti greičiausiai, lengviausiai, nors ir nežinia kur vedančiu keliu“), ir fizinė priklausomybė (organizmas nebegali toleruoti medžiagos trūkumo, nes atitinkamos paties organizmo galimybės gamintis kai kurias medžiagas jau sutrikdytos). Galiausiai psichoaktyvių medžiagų vartojimas – be laikino palengvėjimo – ne tik nepadeda išspręsti psichologinių problemų, kasdienio gyvenimo sunkumų arba išgydyti daugumos ligų, bet ir sukelia papildomų rūpesčių, ypač dėl dar labiau prastėjančio gebėjimo dirbti ir mylėti.

Sužinokite daugiau!

Apie sąmonę:

Wundt W. Psichologijos pagrindai.
Vilnius: Alma littera, 2004.



Kadangi kiekvienas psichinis darinys susideda iš daugybės elementarių procesų, kurie visi kartu negali prasidėti ir baigtis tuo pačiu momentu, tai sąryšis, jungiantis elementus į vieną visumą, apskirtai visuomet išsina už tos visumos ribų, todėl įvairūs viena laikiai ir sėkėsyvūs dariniai savo ruožtu yra vienas su kitu susiję, nors ir ne taip glaudžiai. Ši tolesnį psichinių procesų sąryšį vadiname sąmone.

Todėl sąmonės sąvoka nereiškia nieko, kas egzistų šalia psichinių procesų. Tačiau ta sąvoka joku būdu nėra vien tik psichinių procesų suma, kuri nepriklausytų nuo tų elementų savitarpio santykio. Są-

monės sąvokos reikšmė yra ta, kad ji išreiškia visuotinį sielos išgyvenimų ryšį, iš kurio išsiskiria atskiri dariniai kaip glaudžiau tarp savęs susiję. Todėl būseną, kurioje šis sąryšis nutrūksta (gilus miegas, apalpinimas), vadiname nesąmoninga; ir kalbame apie „sąmonės sutrikimus“, kai psichinių darinių ryšiuose įvyksta nenormalių pokyčių, nors pačių šių darinių ir nebūtų palietę kokie nors žymesni pokyčiai.

Apie sapnų funkcijas:

Gudaitė G. Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. Vilnius: Tyto alba, 1999.

Psichologijos teorijos, be tradicinės ateities numatymo, skiria ir kitas sapno funkcijas. Anot S. Freudo, pagrindinė sapno funkcija – saugoti miegą.

Kai kalbama apie saugojimą, kyla natūralus klausimas, nuo ko saugoti? Bene tiesiausias atsakymas – nuo konflikto. Sapnas, kuriame simboliškai atsispindi ir išsipildo slapti norai, lyg ir nuslopina konfliktą ir to konflikto sukeliamus padarinius: nerimą ar kitus jausmus. Sapnuodamas žmogus tarsi pailsi nuo savo prigimties prieštaringumo. (...)

C. G. Jungas, kalbėdamas apie sapnų funkcijas, taip pat mini pusiausvyros atkūrimą, tik šios funkcijos veikimą aiškina kitaip negu S. Freudas. C. G. Jungas įvardija šią funkciją kaip kompensacinę ir jos veikimą aprašo kur kas plačiau. „Gyvybinėje psichikos struktūroje niekas nevyksta mechanškai. Viskas funkcionuoja pagal visumos ekonomiką. Taigi viskas yra tikslinga ir turi prasmę. Bet sąmonė niekada negali pamatyti visos visumos, todėl ji negali iki galo suprasti prasmės“ (C. G. Jung, (1948) 1974, p. 42).

Bendriausia sapno funkcija yra asmenybės visybiškumo siekimas. Sapnas yra būdas formuoti tinkamus Ego ir sąmonės santykius. Kitaip tariant, sapnas papildo arba kompensuoja Ego vienpusiškumą ir leidžia pamatyti visumą, todėl gali giliau atskleisti prasmę.

Apie žmogaus poveikį kitam žmogui (hipnozė ir įtaiga):
Adleris A. Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga, 2004.

Hipnozė yra savotiška miego būseną. Ji mįslinga tik todėl, kad šį miegą pirmiausia reikia sukelti, užmingama tik kitam įsakyti. Įsakymas veiksmingas, jei jis skiriamas tam, kuris pasirengęs jį priimti. Kaip minėjome, viską lemia mediumo būdas ir jo asmenybės raida. Tik tokiam žmogui, kuris be jokios kritikos pasiduoda kito įtakai, įmanoma sukelti šią savotišką miego būseną, daug labiau nei įprastas miegas panaikinančią sugebėjimą judėti tokiu mastu, kad hipnotizuotojo komanda gali mobilizuoti net ir judėjimo centrus. Normalų miegą čia teprimena savotiškas sąmonės aptemimas, tik hipnotizuotojui panorėjus mediumas gali prisiminti tai, kas vyko per hipnozės seansą. Psichikos organas praranda sugebėjimą, reikšmingiausią mūsų kultūroje, būtent kritiškumą. Mediumas tarsi virsta hipnotizuotojo rankos tęsiniu, kito žmogaus organu, kuris funkcionuoja tik pagal įsakymą.

Daugelis žmonių, turinčių polinkį veikti kitus, šį sugebėjimą ir apskritai bet kokią poveikio galimybę sieja su paslaptingu fluidu, ypatinga jėga, kuria jie tariamai disponuoja. (...) Tačiau jėga, kurią tariamės matą veikiančią, nėra hipnotizuotojo galia; tai ne magiška mediumą veikianti galia, tai tiesiog mediumo polinkis paklusti ar daugių daugiausia hipnotizuotojo sugebėjimas dumti akis. Akivaizdu, kad neįmanoma užhipnotizuoti žmogaus, kuris įpratęs ne tiesiog priimti kito sprendimus, o pats viską apsvastyti, ir toks žmogus niekada nedemonstruos keistų telepatijos reiškinių. Tai tėra aklo paklusnumo apraiškos.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Kas vadinama paradoksaliuoju miegu:
 - a) giliausio miego fazė, kurios metu galime vaikščioti („lunatuoti“);
 - b) miegojimas atmerktomis akimis;

- c) miego fazė, kurios metu stebimos smegenų elektriniam aktyvumui būdingos verpstės;
- d) miego fazė, kurios metu smegenys ir vidaus organai labai aktyvūs, o kūno raumenys visai atsipalaidavę.

2. Ar galima visiškai pasikliauti liudytojo prisiminimais, kurie buvo atgaivinti hipnozės metu:

- a) taip, nes jie yra labai tikslūs;
- b) taip, nes tik užhipnotizuotas žmogus pasako visą tiesą;
- c) ne, nes išlieka prisiminimų iškraipymo tikimybė;
- d) ne, nes hipnozės metu žmogus atsimena tik ankstyviausius įvykius.

3. Migdomųjų tablečių nemigai gydyti poveikis dažniausiai yra:

- a) veiksmingas, nes visiškai pašalina nemigą;
- b) trumpalaikis, nes nutraukus vaistų vartojimą nemiga gali sustiprėti;
- c) ilgalaikis, nes išsprendžia nemigą lėmusias problemas;
- d) ilgalaikis, nes ilgą laiką ir reguliariai pavartojus vaistus nebe-kamuoja nemiga.

4. Kuri iš nurodytųjų yra normali budrios sąmonės būseną:

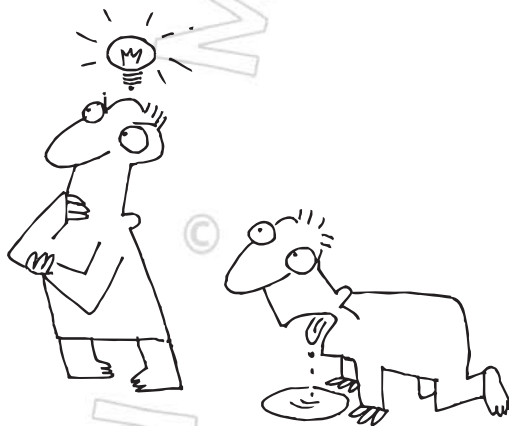
- a) sapnavimas;
- b) svajojimas;
- c) uždavinio sprendimas;
- d) meditavimas.

5. Mentaliniai procesai, apie kuriuos nežinome, bet kurie daro įtaką mūsų elgesiui, veiksams, mintims, yra vadinami:

- a) pakitusia sąmonės būseną;
- b) pasąmone;
- c) suvokimu;
- d) pasyviu suradimu.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Išmoktas elgesys



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar galima išmokyti balandžius, pamačiusius jūroje skęstantį žmogų, paspausti snapu aliarmo mygtuką?
2. Ar bausdami studentą už kiekvieną neteisingai ištartą žodį greičiau išmokysime kalbėti angliškai, negu skatindami už kiekvieną teisingai ištartą žodį?
3. Ar žmogus, kuris labai bijo šunų, gali išmokti jų nebijoti?
4. Ar vaikas mažiau bijos gydytojo, jei šis nevilkės balto chalato?
5. Ar galime žiurkę išmokyti paniškai bijoti šviesos? O žmogų?
6. Ar darbuotojo, kuriam labai patinka jo darbas, atlikimo kokybė suprastės, jeigu už darbą bus mokamas labai didelis atlyginimas?
7. Ar politikai, kurie perrinkimų agitaciją surengia vaišes, rinkimų šūkius papuošia patrauklių merginų portretais, gali tikėtis didesnės sėkmės per rinkimus?
8. Ar galima išmokti bejėgiškumo?
9. Ar grasinimas bausme yra veiksmingesnis būdas mokyti tinkamo elgesio nei pati bausmė?
10. Ar mokytis būtų įdomiau, jei tai darytumėte ne dėl pažymio ar diplomo?

Sovietiniais laikais gydant alkoholizmą labai plačiai buvo remiamasi I. Pavlovo idėjomis, virtusiomis aversine (pasišlykštėjimo) terapija. Alkoholikams būdavo išvirkščijama specialių vaistų, kurių sąlytis su alkoholiu sukeldavo labai nemalonias pasekmes: pykinimą, vėmimą, širdies veiklos sutrikimus. Gydymo kurso intensyvumas priklausė nuo gydytojo paskirtų seansų skaičiaus. Seanso metu pacientui suleidavo vaistų, po to jis gaudavo trokštamo alkoholio, o vėliau labai ilgai kamuodavosi ir vemdavo. Po 10 tokių seansų turėdavo susidaryti vėmimo refleksas – pacientai turėdavo pradėti vėmti vos tik pamatę degtinės butelį.

Kalbama, kad vienos tokių klinikų gydytojas kartą užsuko į vietos restoraną ir ten pamatė už vieno stalo sėdinčius ir geriančius degtinę kelis neseniai baigusius gydymą pacientus. „Tai katastrofa! – su siaubu pamanė jis. – Mano metodas visiškai neveiksmingas! Mano pacientai geria degtinę ir nejaučia jokio pasišlykštėjimo. Refleksas nesusidarė...“ Tačiau tuo metu, kai gydytojas stovėjo tarpduryje ir kankinosi, atsitiko keistas dalykas. Pajutę kažkieno žvilgsnį prie stalo sėdėję žmonės atsisuko, pamatė savo gydytoją ir... apsisvėmė.

Skaitote dabar tekstą ir suskamba telefonas. Pakeliate ragelį, nuspaudžiate reikalingą mygtuką ir sakote „klausau“ arba „alio“. Iš kur žinote, kad reikia elgtis būtent taip? Abejonių nekyla, jog išmokote: iš pradžių stebėdami kitus žmones (tėvus), kaip jie atsiliepia suskambus telefonui, net mėgdžiodami juos. Juk negimėte mokėdami atsiliepti telefonu. Tokio refleksio ar įgimtos reakcijos, regis, nėra... O štai kodėl pamačius skaniai atrodantį, kvepiantį maistą jums ima gamintis seilės ir suaktyvėja skrandžio sekrecija? Net tuomet, kai maistą matome tikrai televizoriaus ekrane; negana to – jeigu apie jį tik pagalvojame, šnekame arba mėginame įsivaizduoti? Ar tai įgimta? O gal irgi išmokta?

Ką, kodėl ir kaip mes išmokstame? Šitai psichologus domino nuo pat psichologijos, kaip mokslo, atsiradimo pradžios. Vienas pirmųjų psichologijos mokslininkų J. Watsonas net manė, kad svarbiausias dalykas, kurį turime tyrinėti, ir yra žmogaus elgesys, o psichologiją jis vadino elgesio (biheivioristine) psichologija (žr. skyrių „*Psichologijos mokslo raida*“). Išmoktą arba įgytą elgesį, kuris atsiranda jau turimo, įgimto elgesio (instinktų, refleksų, emocijų) pagrindu, jis vadino įgūdžiais.

Gimdami mes turime refleksus, t. y. nervų sistemos nulemtas atsakomąsias organizmo reakcijas į dirgiklius, ir jų pagrindu matomą įgimtą elgesį, *instinktus*. Žemesnės gyvūnų rūšys (vabzdžiai, kirmėlės), net atlikdamos sudėtingiausius veiksmus, „vadovaujasi“ genetiškai užprogramuota veiksmų seka. Šie gyvūnai atlieka tuos veiksmus net tuomet, kai jie neatneša jokios matomos naudos arba neturi reikšmės konkrečioje situacijoje. Tačiau keičiantis aplinkai, jos sąlygoms vyksta prisitaikymas ir tai, ką garsusis biologas Ch. Darvinas pavadino natūralia atranka: išlieka tik adaptyvūs, prisitaikyti ir išgyventi padedantys instinktai. Taigi keičiantis aplinkai įtvirtinamos naujos veiksmų grandinės, kurios vėliau irgi tampa įgimtose...

Tačiau net ir šiuos gyvūnus galime kai ko išmokyti. Pavyzdžiui, pirmuonys „išmoksta“, o tiksliau – *pripranta* plaukti vienu, o ne kitu labirinto keliu, jei pastarajame yra tam tikrų cheminių medžiagų. Dar daugiau gali išmokyti paukščiai ir žinduoliai. Pavyzdžiui, užtenka, kad bent kelis kartus katinas gaus būti tuo pat po to, kai atidarysite šaldytuvą ir iš jo ką nors išimsite. Ilgainiui jis išmoks atbėgti prie jūsų kiekvieną kartą, kai tik pradarote šaldytuvą...

Išmokymo apibrėžimas

Bendriausia prasme *išmokimas* apibrėžiamas kaip žmogui arba gyvūnui būdingas individualios patirties įgijimas, kuris pasireiškia kaip santykinai nuolatinis elgesio pasikeitimas, paprastai atsirandantis dėl pastiprinimo (kokio nors veiksnio, kuris ir skatino arba palaikė būtent tokį elgesį). Šis apibrėžimas apima keletą svarbių dalykų.

Pirmiausia elgesio pasikeitimas būtinai yra individualus, o ne būdingas visai rūšiai arba atsiradęs dėl tai gyvūnų rūšiai arba žmogui būdingo brendimo. Tarkime, tik išsiritęs paukščiukas nemoka sukti lizdo, tačiau puikiai tai atlieka susiporavęs. Tai nėra išmokimas – tiesiog taip elgtis pradeda atitinkamai subrendę visi tos rūšies gyvūnai. Panašiai tą patį galima pasakyti ir apie žmogų: visi tam tikro amžiaus kūdikiai (jei neturi didelių fiziologinių arba neurologinių trūkumų) ima kelti galvytę, nors tikrai negalėtų to padaryti tik gimę. Pagaliau įprastai visi 12–14 metų amžiaus vaikai ima suprasti abstrakčias sąvokas, nors

iki tol jie uždavinius sprendė, daiktus ar situacijas lygino remdamiesi konkrečiomis sąvokomis (žr. skyrių „*Psichosocialinė raida*“). Ar tai reiškia, kad vaikščioti išmokstame irgi tik bręsdami? Pasirodo, ne visai. Galimybė praktikuotis, pačiam tai daryti arba matyti darant kitus ir mėgdžioti, pagaliau atitinkamo elgesio pastiprinimas irgi labai svarbus. Dėl šios priežasties, pavyzdžiui, laukinių žvėrių užauginti vaikai vaikšto keturiomis, o socialiai apleisti kūdikiai, kuriems niekuomet nebuvo leidžiama keltis iš lovytės arba pasitraukti nuo jos daugiau kaip per metrą (nes būdavo pririšami), net ir būdami dvejų arba trejų metų, vaikščioti nemokėjo. Kita vertus, tam tikro elgesio (pvz., ėjimo stacioniai ant dviejų kojų) net ir lavindami arba treniruodami neišmokysime, kol nebus fiziologiškai subrendusios atitinkamos šiam veiksmui atlikti reikalingos funkcijos, fizinės galimybės. Dėl smegenų pažeidimo arba kitokio funkcinio sutrikimo atsiradęs elgesio pasikeitimas – nors ir individualus, t. y. būdingas tik tam tikram individui, irgi nėra išmokimas.

Pagrindinės sąvokos:

Instinktas

Gyvūnų ir žmogaus įgimtų elgesio ir psichikos sudedamųjų dalių visuma.

Išmokimas

Žmogui arba gyvūnui būdingas individualios patirties įgijimas.

Antras svarbus dalykas, skiriantis išminktą elgesį nuo atsitiktinio, – pastovumas. T. y. elgesys tam tikromis aplinkybėmis pasikeis visada arba beveik visada. Pavyzdžiui, dėl tam tikrų laikinų fiziologinių pokyčių – nuovargio ar psichoaktyvių medžiagų poveikio – atsiradęs kitoks elgesys dar nėra išmokimas. Atsitiktinis, bet neišliekantis, daugiau niekuomet nepasikartojantis veiksmas arba elgesys irgi nėra išmokimas. Išmokimas yra sistemingas elgesio pasikeitimas, atsirandantis kartojantis tai pačiai situacijai. Be to, elgesio pasikeitimai paprastai turi būti susiję asociatyviais ryšiais su atitinkamomis sritimis centrinėje nervų sistemoje.

Asociatyvumas (susiejimas dviejų ar daugiau būsenų, idėjų, objektų ar įvykių) yra viena iš svarbiausių išmokimo sąlygų. Dar Aristotelio išsakytus asociacijų (idėjų siejimo) dėsnius XVIII–XIX a. filosofai ir

psichologai išplėtė ir pritaikė aiškindami žmogaus mąstymą, atmintį ir elgesį. Paprasti pojūčiai ir jų teikiamos idėjos (suvokiniai) formuojami į sudėtingas idėjas irgi pasitelkus asociacijas. H. Ebbinghausas buvo pirmasis, kuris moksliskai, atlikdamas eksperimentus, tyrinėjo asociacijų susidarymą, atminties veikimą bei jų reikšmę mokymosi procese. Beje, apie mokymąsi: nors anglų kalboje išmokimas ir mokymasis apibūdinamas tuo pačiu žodžiu (*learning*), lietuvių kalboje *mokymasis*, kitaip nei išmokimas, siejamas tik su žmogaus – aktyvia, tikslinga – veikla, kuria užsiimant įgyjama socialinė patirtis.

Dar viena išmoktam elgesiui priskiriama savybė yra *adaptyvumas* – t. y. pasikeitęs elgesys turi būti padedantis prisitaikyti, išgyventi, galbūt sėkmingiau veikti, pasiekti tam tikrų rezultatų. Tačiau tai nebūtinai reiškia, kad išmokimas visuomet susijęs su elgesio pagerėjimu. Juk žmonės neretai išmoksta elgesio, kuris, atrodo, daugiau žalingas nei naudingas jų išlikimui. Pavyzdžiui, jie išmoksta rūkyti, vengti žmonių susibūrimo vietų (*socialinė fobija*, žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“), dėlėti pasiansą bent dešimt kartų per dieną prieš atlikdami bet koki svarbų veiksmą (*obsesinis-kompulsinis sutrikimas*, žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“). Tačiau kad ir kaip būtų keista, šis elgesys paprastai irgi padeda prisitaikyti tam tikromis sąlygomis, pavyzdžiui, kilus dideliui nerimui.

Įsivaizduokite žiurkę, pradėjusią blaškytis narvelyje arba bėgančią slėptis į pridengtą narvelio kampą kaskart, kai kambaryje uždegama šviesa. Ji atrodo mažą mažiausia „pamišusi?“ Tačiau žinant, kad prieš tai kaskart, uždegus šviesą, ji gaudavo skausmingą elektros srovės dozę, kurios išvengdavo tik nubėgusi į tamsųjį narvelio kampą, žiurkės elgesys nebeatrodo toks keistas. Šitaip ji išvengdavo nemalonių potyrių. Kita žiurkė kaskart, uždegus šviesą kambaryje, išmoksta išbėgti iš savo namelio prie narvelio durų irgi dėl to, kad toks jos elgesys būdavo pastiprinamas – šįkart, priešingai nei pirmuoju atveju, teigiamai, o ne neigiamai, t. y. atlyginant už tokį elgesį maistu. Nes, kaip jau supratote skaitydami išmokimo apibrėžimą, *pastiprinimas* yra dar viena svarbi išmokimo sąlyga.

XX a. pradžioje J. Watsonas, apibrėžęs psichologijos tyrimo objektą kaip elgesį, kurį galime stebėti, pirmasis įvardijo treniravimo dėsni ir jo reikšmę išmokimui: išmoktas ryšys, arba asociacija, susidaro ganėtinai daug kartų drauge pasirodant tam tikram dirgikliui ir reakcijai. Keletą, kartais keliolika ar keliasdešimt kartų tam tikru dirgikliu išgavę atitinkamą

reakciją mes išmokysime nuolat ta pačia reakcija reaguoti į atitinkamą dirgiklį. J. Watsonas šitai pademonstravo išmokydamas dešimties mėnesių kūdikį verksmu reaguoti į mielą triušiuoką arba žiurkėną. Kiekvienąsyk, kai mažasis Albertas (toks buvo kūdikio vardas) siekdavo gyvūnėlio, jam už nugaros suskambėdavo aižus garsas, vaikas išsigąsdavo ir imdavo verkti. Susiejęs garsą su minkštu gyvūnu netrukus mažasis eksperimento dalyvis imdavo verkti kaskart, tik pamatęs jį.

Tuo pačiu metu tik jau Rusijoje išmokimu bei jo dėsniais domėjosi ir fiziologas Ivanas Pavlovas. Psichologijos moksle ir istorijoje jo darbai liko kaip vieni svarbiausių. Juose aprašyta viena iš išmokimo formų – *klasikinis sąlygojimas*.

Klasikinis sąlygojimas

I. Pavlovas tyrinėjo skrandžio sekrecijos (virškinimo sulčių išsiskyrimo) fiziologiją. Tuo tikslu jis eksperimentavo su šunimis, kuriems į seiles ir skrandžio sultis išskiriančias liaukas būdavo įkišami vamzdeliai – kad būtų patogiau stebėti ir išmatuoti seilių išsiskyrimą. Gavusiems maisto ir jį ėdantiems šunims skirdavosi seilės. Tai natūrali, prigimtinė organizmo reakcija (refleksas): maistas skatina seilių išsiskyrimą. Tačiau ilgainiui eksperimentuotojas pastebėjo, kad šunims imdavo skirtis seilės vos tik koridoriuje pasigirdavo šeriko žingsniai. Tai irgi natūralu? Argi įgimta tai, kad žmogaus žingsniai skatintų seilėtekį? Ne. Seilių išsiskyrimas pajutus burnoje maistą yra nesąlyginis refleksas (nesąlyginė reakcija į nesąlyginį dirgiklį), o seilių išsiskyrimas išgirdus šeriko žingsnius yra *sąlyginis refleksas* (sąlyginė reakcija į sąlyginį dirgiklį).

Tokie pat buvo ir I. Pavlovo tyrimų pasitelkus kitokius dirgiklius – garsą arba šviesą – rezultatai. Pavyzdžiui, suskambus varpeliui, šuniui seilės neišsiskirdavo. Tačiau kai po kurio laiko, kaskart, suskambus varpeliui, šuo gaudavo ėsti, seilės imdavo skirtis vos tik pasigirdus varpeliui. Taigi šiuo atveju seilių išsiskyrimas suskambus varpeliui vėl tapo sąlyginė reakcija, o varpelis – *sąlyginiu dirgikliu*. Vėlesnių kitų mokslininkų eksperimentų su gyvūnais rezultatai buvo panašūs. Štai putpelės patinas, pamatęs patelę, seksualiai susijaudina. Tačiau jei kurį laiką prieš pasirodant patelei bus uždegama raudona šviesa, ilgainiui patinas susi-

jaudins, vos tik išvydęs raudoną šviesą. Ar panašiai atsitinka ir žmonėms? Daugeliu atvejų – taip.

Jau turimomis, natūraliomis organizmo reakcijomis mes galime išmokyti reaguoti į dirgiklius, kurie anksčiau mums tokių reakcijų nesukeldavo. Pavyzdžiui, kodėl mus apima nemalonūs jausmas vos tik įeiname į odontologo kabinetą? Nes prieš tai bent kartą arba keletą kartų tokiame kabinete patyrėme skausmą arba nemalonius pojūčius. O kodėl išgirdus tam tikrą dainą ima stipriau plakti širdis ir mes jaučiame malonų susijaudinimą, nors tokios reakcijos nesukelia dešimt kitų dainų? Ogi todėl, kad būtent ši daina grojo tuomet, kai patyrėme stiprų susijaudinimą glamonėjama (-as) mylimo žmogaus.

Pagrindinės sąvokos:

Klasikinis sąlygojimas

Išmokymo būdas, kai tam tikras dirgiklis ir atsakas susiejami asociatyviniais ryšiais.

Iš esmės klasikinis sąlygojimas ir taip susidarančios sąlyginės reakcijos yra išmokymas sudarant asociaciją, susiejant. Jei du dalykai atsitinka drauge (laike ar erdvėje), mes juos susiejame ir tikimės, kad atsitikus vienam, atsitiks ir kitas. Taip susidariusios sąlyginės reakcijos nemažai paaiškina mūsų kartais netgi beprasmę elgesį. Pavyzdžiui, jei sergate šienlige, čiaudite iškart pamatę gėles, kol įsitikinate, kad jos yra tik plastmasinės. Jei jus stipriai pykino persivalgius jautienos su razinomis, šleikštulys kyla kaskart, kai tik apie ją pagalvojate ar užuodžiate tokio patiekalo kvapą, nors tikrosios pykinimo priežasties nėra...

Sąlygojimo dėsningumai

Ir I. Pavlovas, ir J. Watsonas pastebėjo ir aprašė keletą svarbių sąlygojimo dėsningumų. Pirmiausia, teigė jie, sąlyginei reakcijai susidaryti būtina, kad nesąlyginis dirgiklis (savaime sukeliantis reakciją, atsaką) ir sąlyginis dirgiklis (kuris pats savaime nesukelia tokios reakcijos) pasirodytų arti vienas kito laiko atžvilgiu. Geriausia, kai nesąlyginis pa-

sirodo tuoj pat po sąlyginio. Antra, svarbu, kad toks sutapimas laiko atžvilgiu būtų kartojamas, kol susidarys sąlyginė reakcija. Šie mokslininkai pastebėjo ir sąlyginių reakcijų generalizaciją, diskriminaciją bei blėsimą.

Kaip mažasis J. Watsono aprašytas kūdikis išmoko bijoti ne tik pūkuotų gyvūnėlių, bet ir visų kitų minkštų, pūkuotų daiktų (pvz., mamos kailinių, pliušinio žaislo), taip ir I. Pavlovo šunys seilių išsiskyrimu reaguodavo ne tik į konkretų, bet ir į panašų varpelio skambėjimą. Maža to, eksperimentų su vaikais, kurie buvo išmokyti mirksėjimu reaguoti į metronomo tikslumą, metu vaikai imdavo mirksėti ne tik paleidus metronomą, bet ir pasakius žodį „metronomas“. Šis sąlygojimo reiškinyss vadinamas *generalizacija*, arba *apibendrinimu*, – išmokimu ta pačia reakcija reaguoti į labai panašius, nors ir ne tokius pačius dirgiklius. Kartais tokia generalizacija tiktai apsunkina mūsų gyvenimą. Pavyzdžiui, ketverių metų berniukas, patyręs didžiulį išgąstį, kai paplūdydyje ant jo nukrito besileidžiantis parašiutas, išgąsčiu ir baime ėmė reaguoti į kiekvieną virš jo galvos skrendantį daiktą: lėktuvą, oro balioną, parasparnį, net paukštį.

Kita vertus, išlieka ir tam tikra dirgiklių *diskriminacija*, arba *atskyrimas*. Dėl šios priežasties šunys seilių išsiskyrimu nereaguodavo į bet kokią skambėjimą arba garsą (pvz., laikrodžio arba visai kitokių dažnių varpelio).

O kas atsitiks, jei šuo suskambus varpeliui negaus maisto? Viena, antrą, trečią kartą? Sąlyginė reakcija ims *blėsti*. Ilgainiui šuo neberegauos seilių sekreciją į varpelio skambėjimą. T. y. išmoks neberegauoti į dirgiklį, kuris kadaise tą reakciją sukeldavo. Tačiau kartais pasitaiko ir *savaiminis atsinaujinimas*: nors jau kurį laiką varpelio skambėjimas nesukeldavo seilių išsiskyrimo, staiga šuo vėl ima „varvinti seiles“ vos išgirdęs šį garsą. Savaiminis reakcijos atsinaujinimas leidžia manyti, jog iš tiesų susidariusi sąlyginė reakcija ne išnyksta, o tiktai susilpnėja. Pirmieji sąlygojimą tyrinėję mokslininkai pastebėjo ir tai, kad kuo daugiau pastangų reikia sudarant sąlyginę reakciją ir kuo ji stipresnė (intensyvesnė), tuo sunkiau šią reakciją „užgesinti“.

Maža to, daugeliu atvejų, norint panaikinti klasikinio sąlygojimo būdu išminktą elgesį, kartais prireikia sudaryti naują sąlyginę reakciją. Panašiai, norint išmokyti vaiką nebebijoti skrendančių daiktų, reikia

keletą ar net keliolika kartų skrendančio daikto vaizdą susieti su kitokia – malonia – reakcija.

Vėlesni psichologų tyrinėjimai atskleidė, jog sąlyginei reakcijai susidaryti, be aprašytų sutapimo laiko atžvilgiu ir kartojimo, gerokai svarbesnės kitos prielaidos. Štai septintame XX a. dešimtmetyje atlikti R. Rescorlos tyrimai parodė, kad daug svarbiau yra *nuspėjamumas*, *numatymo vertė*. Šio mokslininko manymu, net ir gyvūnai ne šiaip sau akylai reaguoja į du atsitiktinai panašiu metu pasirodžiusius dirgiklius, įvykius ir pan. Svarbu, kiek vieno pasirodymas tarsis numato kito pasirodymą. Taigi, kitaip nei pirmieji biheivioristai, R. Rescorla atkreipė dėmesį į tai, kad net klasikinio sąlygojimo būdu išmoktame elgesyje reikšmingi ir pažintiniai procesai. Dėl šitos priežasties, t. y. dėl geresnių pažintinių gebėjimų, jei parašiusas būtų nukritęs ant suaugusio žmogaus, šis, kad ir kaip būtų išsigandęs ant galvos staiga užkritusio didelio audeklo, vargu ar išsigąstų ir kitų virš galvos skrendančių daiktų, nes suprastų, jog jie negali kaip parašiusas užkristi jam ant galvos. O mažam vaikui dėl jo dar neišlavėjusių pažintinių gebėjimų atrodo kitaip. Be to, net ir suaugęs žmogus, kartą patyręs didžiulį išgąstį autoavarijoje, kurį laiką gali bijoti važiuoti automobiliu dėl gebėjimo numatyti, kad ir kitąkart gali nesuvaldyti automobilio. Tokį vadinamąjį vieno bandymo išmokimą aprašė psichologijos mokslininkas M. Seligmanas. Šis išmokimas pasireiškia tuomet, kai dirgiklis, į kurį reaguojame atitinkama reakcija, labai stipriai susiejamas su išlikimu, didele grėsme gyvybei.

XX a. 7–8-ojo dešimtmečių psichologiniai tyrimai atskleidė ir *biologinio polinkio*, arba vidinio pasirengimo, reaguoti atitinkama reakcija svarbą išmokimui klasikinio sąlygojimo būdu. Pavyzdžiui, ištroškusios žiurkės greičiau išmokdavo negerti sūdyto vandens, kai šis būdavo pateikiamas drauge su pykinimą keliančiais vaistais, o ne su elektros smūgiu. Kitaip sakant, visi šie vėlesni klasikinio sąlygojimo tyrimai apibendrina, kad greičiau, veiksmingiau ir patikimiau susidaro tokios sąlyginės reakcijos, kurios turi naudingą adaptyvią reikšmę organizmui.

Klasikinis sąlygojimas, aišku, turi ir plačią pritaikomąją vertę. Pavyzdžiui, Jungtinių Valstijų ūkininkai avis nuolat pjaunančius kojotus prišeria pykinimą keliančiais vaistais apnuodyta avienu. Susieję avieną su šleikštuliu, blogumu pasireiškiančia organizmo reakcija kojotai „išmoksta“ nešti avienos. Panašiu principu kartais gydomi nuo alkoholio

priklausomi žmonės. Klasikinis sąlygojimas taikomas ir mokant žmones nereaguoti į tam tikras situacijas susijaudinimu, baime.

Instrumentinis, arba operantinis, sąlygojimas

Panašiai tuo metu, kai I. Pavlovas eksperimentavo su šunimis aprašydamas klasikinio sąlygojimo dėsningumus, E. Thorndikeas irgi tyrinėjo gyvūnų išmokimą, tačiau kur kas sudėtingesnį, „protingesnį“. Labiausiai jį domino tai, kaip gyvūnai išmoksta pabėgti iš sudėtingos, paties E. Thorndikeo pagamintos dėžės. Šie tyrimai paskatino aprašyti dar vieną svarbią išmokimo sąlygojimo būdu formą – *instrumentinį, arba operantinį, sąlygojimą*.

Klasikinis sąlygojimas – tai tik išmokimas reaguoti jau esama organizmo reakcija ar prigimtiniu, refleksiniu elgesiu į naują dirgiklį, kuris anksčiau niekuomet nesukeldavo tokios reakcijos, o operantinis, arba instrumentinis, sąlygojimas – visai naujo, kitokio elgesio, veiksmo ar judesio išmokimas.

Tam tikras, kad ir atsitiktinis veiksmas linkęs įsitvirtinti, jei yra apdovanojamas (pastiprinamas). Pavyzdžiui, E. Thorndikeo katė, blaškydamasi po narvelį, netyčia nuspaudė svirtelę. Ją nuspaudus eksperimentuotojo sumanymu į narvelį patekdavo maisto. Kitais kartais išalkusi katė jau greičiau sugalvodavo sprendimą, kaip gauti maisto. Ji vėl paspausdavo svirtelę. Po keleto tokių sėkmingų bandymų katė išmoko kaskart, norėdama ėsti, paspausti svirtelę. Tai pastebėjęs E. Thorndikeas apibendrino, kad išmokimą lemia *efekto dėsnis*: jei kokie nors veiksmai, jei yra „apdovanojami“ (veiksmingi), išlieka.

Labai išsamiai išmokimą sąlygojimo būdu ištyrinėjo amerikiečių psichologas B. F. Skinneris (1938). Šį sąlygojimo būdą jis pavadino operantiniu, o jo pagrindu susidariusias sąlygines reakcijas – *instrumentinėmis*. Įvairiais tyrimais, taip pat eksperimentuodamas ir su panašiose į Thorndike'o ar sudėtingesnės konstrukcijos dėžėse uždarytais gyvūnais, Skinneris patvirtino, kad spontaniška reakcija dėl efektyvumo (pastiprinimo) virsta sąlygine reakcija. Gyvūnus B. Skinneris mokydavo formavimo, arba nuoseklaus artėjimo, būdu: mokant sudėtingos visai naujos elgsenos pastiprinimu (pvz., maistu) buvo atlyginama gyvūnui iš

pradžią už bent šiek tiek panašų į norimą elgesį arba už artėjimą link pageidaujamo elgesio. Ilgainiui kuo gyvūnas labiau artėja link pageidaujamo, pastiprinama tik už tiksliai tokį elgesį, kokio norima. Šis principas, beje, taiko visi gyvūnų dresuotojai. Pavyzdžiui, jei norime išmokyti šunį gražiai sėdėti ant užpakalinių kojų, iš pradžių pastipriname bet koki jo mėginimą atsistoti ant jų. Paskui atlygi šuo gauna tik už stovėjimą ant užpakalinių kojų ilgiau nei keletą sekundžių. Dar vėliau – tik tada, kai jis ne šiaip sau stovi ant kojų, o pritupia ant jų.

Pagrindinės sąvokos:

Operantinis sąlygojimas

Išmokymo būdas, kai naujas pageidaujamas elgesys arba atsakas yra įtvirtinamas pastiprinimų, o nepageidaujamas arba netinkamas elgesys susilpninamas bausme.

Kaip ir kylant klasikinėms sąlyginėms reakcijoms, taip ir esant operantiniam sąlygojimui veikia panašūs sąlygojimo dėsniai: generalizavimas (apibendrinimas), diskriminavimas (skyrimas), blėsimas. Pavyzdžiui, išmokusi viename narve nuspausti svirtelę katė arba žiurkė bandys nuspausti svirtelę (arba ką nors į ją panašaus) ir uždaryta kitame narve. Jei daug kartų nuspaudęs svirtelę gyvūnas ėsti negaus, toks elgesys silpnės. Tokio išmokymo pavyzdžių gausu ir gamtoje: klysdami ir mėgindami ką nors gyvūnai išmoksta naujų dalykų. Kadangi natūralioje aplinkoje pastiprinimas ne visada garantuotas, greičiau tikimybinis, tai ir susidariusios sąlyginės reakcijos, manoma, yra stipresnės, sunkiau blėstančios. Be to, ir esant operantiniam sąlygojimui svarbu biologiniai polinkiai: daug lengviau išmokstama elgesio, atitinkančio arba lengviau susiejamo su prigimtinio elgesiu (pvz., balandžiai daug lengviau išmoksta kapoti snapu mygtuką norėdami gauti lesalo, negu plasnoti sparnais; žiurkėną lengviau išmokyti stovėti ant dviejų kojų pastiprinant maistu, o ne prauti snukutį norint gauti maisto, nes snukučio prausimas natūraliai nėra siejamas su alkio).

Ar tas pats galioja ir žmonėms? Ar ir žmonės visko išmoksta tik dėl to, kad vienoks jų elgesys yra pastiprinamas (jie už jį gauna atlygį),

o už kitokį baudžiama arba tiesiog negaunama atlygio? B. Skinneris iki pat savo mirties, net atlikus svarbius pažintinius gebėjimų tyrimus ir pasirodžius psichinių procesų reikšmę atskleidžiančioms studijoms, teigė, kad bet koki žmogaus išmokimą lemia sąlygojimo būdu, veikiant pastiprinimui, susidariusios reakcijos arba įsitvirtinęs elgesys. Taigi viską lemia būtent išoriniai veiksniai (tiek, kiek jie pastiprina elgesį arba veikia slopinamai, jei už tą elgesį baudžiama). Tačiau kiti mokslininkai (pvz., geštaltpsichologas W. Köhleris, daugiausia tyrinėjęs beždžionių elgesį ir naujų dalykų išmokimą), pastebėjo, kad egzistuoja vadinamas *latentinis* (slaptas, nematomas) *išmokimas*. Net ir gyvūnai kartais, atrodo, pasitelkę kokią nors išvalgą, slaptą supratimą, atlieka visiškai naują efektyvų veiksmą. Pavyzdžiui, beždžionės, kurį laiką tyrinėjusios aplinką arba kitų gyvūnų elgesį, vėliau tiksliai, be mėginimų ir papildomų pastiprinimų, atlikdavo reikiamą veiksmą, kad gautų tai, ko nori (tarkime, kad pasiektų bananą). Panašiai, pasirodo, žiurkės, kurį laiką laisvai tyrinėjusios labirintą, lygiai taip pat tiksliai nubėgdavo juo prie padėto maisto kaip ir tos žiurkės, kurios to buvo mokomos pastiprinimu. Pažintinio požiūrio šalininkai teigia, kad net gyvūnai turi galvose pažintinius žemėlapius ir operuoja ne su realia aplinka, o su mentaline tos aplinkos reprezentacija. Tokio išmokymo pavyzdžių dar daugiau žmonių elgesyje.

Tiesa, tyrinėdamas gyvūnų išmokimą, B. Skinneris aptiko vadinamąjį *prietaringą išmokimą*, atrodo, neretai pasitaikantį ir žmonių elgesyje. Prieš atlikdami veiksmą, už kurį gaunamas atlygis, kai kurie gyvūnai atlikdavo ir kokią nors papildomą veiksmą, pavyzdžiui, žiurkė tam tikru būdu pakreipdavo galvą prieš nuspausdama svirtelę, o balandis mostelėdavo sparnu prieš paspausdamas snapu mygtuką. Šie papildomi veiksmai greičiausiai atsirado klasikinio sąlygojimo būdu susiejant dirgiklį, teikiantį pastiprinimą, su kitu atsitiktiniu dirgikliu. Panašiai lošėjas visada papučia kauliukus prieš risdamas juos, nes kartą taip padarius jie atnešė sėkmę. Sportininkas per svarbias varžybas būtinai dėvi batailus, kuriuos dėvėjo, kai laimėjo pirmą vietą.

Nors B. Skinneris vėliau ir kritikuotas dėl aplinkos sureikšminimo išmokimui, jo ir kitų biheivioristų arba išmoktos elgsenos tyrinėtojų indėlis psichologijos mokslui yra neginčijamas. B. Skinneris yra teisus sakydamas, kad pastiprinimas labai svarbus dalykas žmonių mokymuisi

ir vienokio ar kitokio elgesio formavimuisi. Beje, B. Skinneris išplėtė ir pačią pastiprinimo sampratą.

Pastiprinimu jis laikė bet kokią įvykį, padažninantį reakcijas, po kurių jis eina. Žmonėms tai ne tik maisto gavimas ar kokios nemalonios fiziologinės įtampos išvengimas. Tai gali būti ir rodomas dėmesys, šypseną, pritarimas. Apskritai pastiprinimas yra skiriamas į teigiamą ir neigiamą. *Teigiamas pastiprinimas* – tai atlygis tikrąja to žodžio prasme: maistas, pritarimas, pinigai. Reakcija sustiprinama pateikiant po jos teigiamus dirgiklius. *Neigiamas pastiprinimas* – kai reakcija arba elgesys sustiprinamas pašalinant neigiamus, nemalonius dirgiklius. Pavyzdžiui, kartą išplovęs indus paauglys pastebėjo, kad tą vakarą motina ant jo nerėkė. Taigi neigiamo dirgiklio pašalinimas sustiprino jo elgesį (norėdamas išvengti motinos priekaištų jis plaudavo indus).

Maža to, D. Premackas (1959) pastebėjo, kad pastiprinimas gali būti ir malonumą teikianti arba mėgstama veikla. *Premacko principas*, dabar dažnai taikomas vaikams ugdyti, skamba taip: bet kokią veiklą, kurios norime išmokyti, galima pastiprinti kita, labiau patinkančia, savaime malonumą teikiančia veikla. Pavyzdžiui, norėdami pernelyg aktyvius vaikus išmokyti ramiai atlikti užduotis pirmiausia prašome jų dešimt minučių ramiai sėdėti ir klausytis mokytojos, paskui leidžiame penkias minutes nevaržomiems lakstyti. Norėdami netvarkingą vaiką išmokyti tvarkytis liepiame susidėlioti daiktus, tada leidžiame pažaisti kompiuteriu. Atminkite, kad norint išmokyti pageidaujamo elgesio pastiprinimas, arba atlygis, visuomet turi būti suteikiamas po norimo elgesio, o ne prieš jį!

Teikiant pastiprinimą – ar tai būtų materialus, ar socialinis atlygis, ar mėgstama veikla – labai svarbu dar keli principai. Pirmiausia reikia aiškiai žinoti ir apibrėžti, kokį elgesį mes pastipriname. Pavyzdžiui, tėvai, kurie nusileidžia rėkiančiam vaikui, pastiprina būtent tokį jo elgesį – rėkimą. Kas iš to, kad po to jie išgauna iš jo pažadą niekuomet taip nesielgti? O jei tėvai patenkintų vaiko įgeidį tuomet, kai šis būtų jau nusiraminęs arba blogiausiu atveju dar nespėjęs pradėti rėkti, jie pastiprintų jo tinkamą elgesį. Dėstytojai, kurie parašo geresnį pažymį verkšlenančiam arba maldaujančiam studentui, pastiprina ne jo norą mokytis, o mokėjimą manipuliuoti kitais žmonėmis arba mokėjimą nušizeminti.

Antra, ne kiekvienas įvykis arba dirgiklis vienodai pastiprinamai visus veikia. Kas vienam yra atlygis arba pastiprinimas, kitam tokio poveikio gali neturėti. Pavyzdžiui, dešimties litų atlygis skurdžiai gyvenantį žmogų gali paskatinti eiti balsuoti per rinkimus, o tas pats atlygis pasiturinčiam žmogui tikrai tokio poveikio neturės. Saldainis už sutvarkytą kambarį saldumynų nemėgstančiam vaikui irgi nebus pastiprinantis veiksnys.

Pagaliau teikdami pastiprinimus už naują elgesį arba veiksmą tuomet, kai jis pats yra malonus, teikiantis pastiprinimą, mes galime išmokyti visai kito – nepageidaujamo – elgesio. Paradoksalu, tačiau žmogus, kuriam jo darbas labai įdomus ir teikia vidinio pasitenkinimo, jei jam bus mokamas labai didelis atlygis, ilgainiui praras susidomėjimą darbu ir atliks jį atmetinai, tik tam, kad gautų atlygį. Arba jei vaikui, pažaidusiam kokią nors jam patinkantį žaidimą duosime dovanų, jis vis mažiau domėsis žaidimu ir stengsis kuo greičiau sužaisti, kad gautų atlygį. Apskritai teikiamas pastiprinimas, jo tinkamumas ir veiksmingas poveikis turi atitikti vidinius žmogaus poreikius, jo motyvaciją (daugiau apie tai žr. skyriuje „*Motyvacija*“).

Gyvūnams ir mažiems vaikams pastiprinimas turi būti teikiamas tuoj pat arba gana greitai po pageidaujamo elgesio, o suaugusiems žmonėms pastiprinimas gali būti teikiamas ir vėliau. Pavyzdžiui, žmogus gali visą savaitę atlikti tam tikrą veiklą ir tik po to gauti atlygį. Nors apskritai pastebima, kad mokantis arba įtvirtinantis tam tikrą elgesį tiesioginis, tuoj pat einantis pastiprinimas yra visuomet veiksmingesnis už uždelstą, nors ir stipresnį, didesnį pastiprinimą.

Be pastiprinimo, mokant bei sudarant sąlygines reakcijas naudojamos ir *bausmės*. Bausmė, kitaip nei pastiprinimas, ne sustiprina tam tikrą elgesį, o slopina jau esamą, matomą elgesį. Be to, ją taikant tikimasi, kad esamas elgesys bus pakeičiamas kitu, nauju elgesiu. Bausmė šiuo atveju yra veiksminga tik tuomet, kai ji yra greita ir tikra. Pavyzdžiui, palietęs lygintuvą ir nusideginęs pirštą vaikas iškart išmoksta taip nesielgti – išmoksta neliesti lygintuvo.

Deja, kartais net ir ganėtinai didelės bausmės nėra veiksmingos, t. y. nemoko elgtis kitaip. Taip gali atsitikti dėl keleto priežasčių. Pirmia, bausmė tik slopina elgesį, o ne visiškai jį panaikina. Antra, ji nenurodo, nemoko, kaip kitaip reikia elgtis, o moko tik ko nereikia, negalima

daryti. Dėl šių dviejų priežasčių, beje, gali būti išmokstama nesielgti tik tam tikrose situacijose, kai bausmės tikimybė didelė, bet ir toliau elgiamasi netinkamai tuomet, kai bausmė negresia. Pavyzdžiui, mieste pastačius stacionarius greičio matuoklius greitį mėgstantys vairuotojai išmoksta pristabdyti automobilį tik tose vietose, kuriose šie stovi, bet toliau sėkmingai lekia kitose vietose (nors ir gerokai pavojingesnėse jų pačių arba kitų žmonių saugumui). Trečia, galbūt elgesį, kurį norime nuslopinti bausme, gerokai labiau pastiprina kiti dalykai. O gal vidiniai poreikiai, verčiantys elgtis būtent taip, yra stipresni už bausmės poveikį? Pavyzdžiui, galbūt bauda už greičio viršijimą yra gerokai menkesnė bausmė negu tas jausmas, kuris apima greitai lekiant automobiliu. Kaip tik jis ir pastiprina elgesį. Pagaliau bausmė ir jos taikymas yra susiję su nemaloniomis emocijomis, dažniausiai – baime ir pykčiu, kurios neretai susiejamos ne su pačia bausme, o su baudėju. Šitaip, pavyzdžiui, vaikas ima nekęsti jį baudžiančių tėvų, o vairuotojai ima niekinti ir piktintis kelių policijos pareigūnais, taikančiais nuobaudas už greičio viršijimą.



19 pav. Manoma, jog teigiami pastiprinimai padeda veiksmingiau išmokyti tinkamai elgtis

Dar mažiau veiksmingi mokymo ir išmokymo procese yra *grasini- mai* bausmėmis. Beje, mokant arba dresuojant gyvūnus grasinimai taidomi itin retai – šie dar nesugeba suvokti numatomos bausmės, kuria grasinama. O vaikų ugdymo veikloje jų gausu: „Jei blogai mokysiesi, bus blogai“, „Jei muši brolių, iškaršiu kailį“ ir pan. Deja, veiksmingiau

būtų, jei pastiprintume tinkamą elgesį arba nurodytume numatomą pastiprinimą: „Kai gausi gerą pažymį, eisime drauge į kiną“, „Tu puikiai žaidi su broliu, džiaugiuosi tavimi“.

Psichologas A. Bandura (1963) su savo kolegomis vienas pirmųjų sukritikavo B. F. Skinnerio išmokymo teoriją teigdami, kad ne tik aplinka ir joje esantys išoriniai dirgikliai veikia asmenį, bet ir jis veikia aplinką aktyviai rinkdamasis, į ką reaguoti, į ką – ne. Be to, jie pastebėjo, kad save pastiprinantis elgesys neretai yra stipresnis už išorinį skatinimą. Kalbėdamas apie pastiprinimo reikšmę A. Bandura pabrėžė jų veiksmingumą: atlygis, kad jis būtų veiksmingas, turi būti motyvuojantis (skatinantis ir palaikantis pageidaujamą elgesį) ir informuojantis (nurodantis, kaip būtent reikia elgtis).

Mokymasis stebint

Taigi praėjus daugiau nei pusei amžiaus po pirmųjų sąlygojimo tyrinėjimų psichologas A. Bandura pasiūlė naują – *socialinio išmokymo teoriją*, geriausiai paaiškinančią žmogaus mokymąsi bei sudėtingų veiksmų (o ne konkrečios reakcijos ar poelgio) išmokimą. Tai vadinamasis *mokymasis stebint* ir mėgdžiojant. Konkretaus elgesio stebėjimas ir mėgdžiojimas dar vadinamas *modeliavimu*. Jau nuo mažens vaikai stebi ir mėgdžioja ne tik savo tėvus, bet ir kitus vaikus, net per televizorių matomus personažus. Būtinios tokio išmokymo stebint sąlygos yra:

- dėmesys (reikia atkreipti dėmesį ir pastebėti elgesį);
- sugebėjimas atsiminti (išlaikyti atmintyje visą veiksmų seką ir ją pakartoti, kai prireiks);
- galimybės (fizinės) atlikti elgesį;
- motyvacija (t. y. tai, kas skatina stebėti ir mėgdžioti būtent tokį elgesį, o atitinkamose situacijose jį demonstruoti, t. y. būtent taip elgtis).

Taigi A. Bandura ir jo pasekėjai taip pat manė, kad didžioji dalis žmogaus elgesio yra išmokta, tačiau ne sąlygojimo būdu, kai svarbiausią vaidmenį atlieka treniravimasis (kartojimas) bei pastiprinimas (atlygis arba bausmė), o mėgdžiojimo būdu. Besimokantysis tiesiog stebi modelį ir išlaiko atmintyje tai, ką šis daro, o prireikus elgiasi taip, kaip matė, stebėjo. Stebint modelį išmokstama ne tik konkrečių veiksmų ar

ba motorinio elgesio, bet perimamos ir modelio idėjos, požiūriai, tam tikros charakterio savybės. Faktiškai toks mokymasis stebint ir mėgdžijant modelį, A. Banduros manymu, yra svarbiausia vaiko *socializacijos* dalis.

Būtent modeliavimu A. Bandura aiškino vaiko socialaus, altruistiško arba, atvirkščiai, agresyvaus elgesio formavimąsi tai patvirtindamas įdomiais eksperimentais. Viena grupė trimečių ir šešiamečių vaikų, žiūrėdami į veidrodinę sieną galėjo matyti, kaip kitame kambaryje suaugęs žmogus, suirzęs dėl nesėkmės, imdavo daužyti lėlę Bobo. Antra ir trečia grupė vaikų matė tokį pat elgesį, tik rodomą nufilmuotą arba pateiktą kaip animacinį filmuką. Ketvirta grupė vaikų nematė tokio agresyvaus suaugusiųjų elgesio. Po kurio laiko vaikams, žaidžiantiems kambaryje, kuriame buvo lėlė Bobo, eksperimentuotojai sukeldavo nepasitenkinimą atimdami žaislus ar išnešdami iš kambario mėgstamus žaidimus. Vaikai, kurie buvo matę agresyvų suaugusiųjų elgesį, gerokai dažniau, nei tie, kurie nebuvo matę tokio elgesio, imdavo daužyti lėlę Bobo.

A. Bandura su kitais kolegomis psichologais atliko daugiau tokių eksperimentų parodydami, kad vaikai labiau linkę pamėgdžioti gyvai matomus bei į juos panašius modelius. Be to, stebėdami jie atkreipia dėmesį ir į modelio elgesio padarinius: jei modelis už savo elgesį susilaukia bausmės, vaikai mažiau linkę mėgdžioti, jei modelis lieka nenubaustas arba net jo agresyvus elgesys patiprinamas, vaikai dažniau elgiasi agresyviai kartodami modelio veiksmus. A. Bandura šį reiškinį pavadino *netiesioginiu mokymusi*. Deja, kol vaikas mažas ir jo pažintiniai gebėjimai (mąstymas, supratingumas, situacijos aiškinimasis) nėra išlavę, jam sunkiau atsirinkti, suprasti, koks yra ryšys tarp stebimo elgesio bei to elgesio padarinių. Todėl vaikai gana imlūs mokytis elgesio, kurio efektas, nors ir nedidelis, būna efektyvus tuoj pat, nesvarbu, kad po kurio laiko atsiskleidžia neigiami tokio elgesio padariniai. A. Banduros pasiūlyta teorija paaiškina ir tai, kodėl vaikai „neklauso“, kas jiems yra sakoma: daugeliu atvejų tėvai sako: „Daryk, kaip liepiu“, nors patys elgiasi kitaip. Vaikai, pasirodo, mėgdžioja tėvų elgesį, o ne daro tai, ką liepiami. Pagaliau socialinio išmokymo teorija paaiškina ir didžiulę televizijos įtaką išmokimui, per TV matomo elgesio mėgdžiojimą (daugiau apie A. Banduros idėjas ir socialinę kognityvią kryptį žr. skyriuje „*Asmenybės teorijos*“).

Sužinokite daugiau!



Apie instinkto slopinimą ir valdymą:

Watson J. B. Psichologija biheivioristo
požiūriu. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos
laboratorija, 2004.

Paprasčiausias pavyzdys to, kaip įmanu pakeisti modelį, gali būti pateiktas iš gyvūnų pasaulio. Medžioklinis šuo, kuriam liepiama atnešti laimikį, sugriebęs jį pirmiausia instinktyviai sukanda paukštį, ypač jeigu jis sužeistas ir plasnėja. Dažnai sunku pašalinti šią modelio dalį. Tai galima padaryti prismaigstant negyvą paukštį smeigtukų. Jeigu šuo tuomet smarkiai sukanda paukštį, smaigaliai duria ir jam nešant paukštį būtina susičiaupti iš tiesų labai nesmarkiai, kad išvengtų skausmo dirginimo. Šunys ir katės dažnai iščiulpia kiaušinius, nors šunims tai visiškai instinktyvi funkcija. Ją galima pašalinti užpildant kiaušinį chininu ar raudonaisiais pipirais. Šie pavyzdžiai rodo, kad iš tikrųjų galima panaikinti dalį reakcijos modelio dėl dirgikliui suteikiamų pokyčių. (...) Kai kurie vaikai nuo gimimo instinktyviai čiulpia pirštus. Jeigu nebus taisoma, šitai gali tęstis pernelyg ilgai. Paprasčiausias būdas suardyti instinktą yra padengti pirštus kuo nors, kas sukeltų kitą reakciją (chininu, pipirais ir t. t.), arba padaryti veikimą neįmanomą, uždedant ant rankos kartoninį vamzdelį taip, kad nebūtų galima sulenkti alkūnės. Instinktas išnyksta, kadangi veiksmo negalima atlikti. (...)

Suaugusiojo gyvenime „pripratimo“ procesas turbūt yra stipriausias veiksnys, ypač pašalinant instinktyvius baimės polinkius (net jeigu daugelis tokių reakcijų yra sąlyginės, jos dažnai yra tokios pat stiprios, kaip įgimtos). Einantis geležine sija 20-ies aukštų aukštyje darbininkas, žvelgiant nuo žemės, mums kelia baimės reakcijas, o kartais – pykinimą. Jeigu staiga patys būtume priversti pirmą kartą eiti per tokią siją, ko gera, tikrai apalptume ir nukristume. Jeigu tai daroma laipsniškai, netrukus pavyksta taip pat sėkmingai, kaip ir bet kuris kitas veiksmas. Tas

pats su kopimu į aukštumas, skubėjimu į degančius pastatus, liūtų ir tigrų tramdymu ir t. t. Įgūdis laipsniškai visa tai padaro įmanoma.

Apie aukštojo mokslo plėtojimą:

Skinner B. F. Apmąstymai apie biheiviorizmą ir visuomenę. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2006.

Kadaise švietimas buvo daugiausia baudžiamojo pobūdžio. Lazda, rykštė ir smaili popierinė kepurė buvo mokytojo įrankiai. Mokinys mokėsi arba kentėjo nuo pasekmių. Ši modelį dar dažnai gina net tie, kurie kartą buvo plakti arba išjuokti („Tai buvo man į naudą!“), ir kai ką išties galima pasakyti ji remiant. Dėl baudžiamųjų priemonių daugelis mokinių įgyja savikontrolės būdus, kurie perkeltami į aukštąjį mokslą. (...) Kai universitetai ėmė mokyti, buvo pridėtos baudžiamosios priemonės, ir iki šiol dauguma koledžo studentų, nors ir kokių turėtų ambicijų arba ilgalaikių tikslų, vaikšto į paskaitas ir skaito vadovėlius daugiausia norėdami išvengti šito nedarymo pasekmių. (...)

Tradicionis instrumentas, kuriuo vienas asmuo gali naudotis kito patyrimu, yra knyga, o tai, kas vadinama vadovėliu, yra išplėtotas daryti kuo greitesnį pokytį. Tačiau kodėl studentas turi skaityti knygą arba studijuoti vadovėlį? Į šią galimybę verta atsižvelgti svarstant, ar toks elgesys yra paprasta aiškumo ir pastiprinamųjų pasekmių dažnio funkcija. Tačiau kokios tos pasekmės? Tradiciškai studentas iš gauto už testą įvertinimo sužino, koku lygmeniu jis supranta, ką perskaito, tačiau įvertinimas nėra veiksmingai sąlygotas elgesio. Jeigu medžiaga pati savaime nėra pastiprinanti, kadangi ji dabar nedomina, o taip visada negali būti, jis, matyt, skaitys, jeigu apskritai skaitys, tik norėdamas išvengti atgrasių žemo įvertinimo pasekmių. Reikia sugalvoti daug daugiau betarpiškų teigiamų pasekmių.

Tradicinė „apdovanojimo“ sąvoka numano kažką išorinio elgesio atžvilgiu, ir išties galime apdovanoti teisingus atsakus į knygos ištraukas, pavyzdžiui, pinigais, – sakykim, atleisdami nuo dalies sumokėto kurso pradžioje mokesčio. Tačiau nieko tokio grubaus nereikia. Studentas, tikėtina, mokosi koledže norėdamas „įgyti išsilavinimą“, ir pažanga darant tai savaime yra pastiprinanti. Vienintelis reikalavimas – kad pa-

žanga būtų pastebima. Studentas toliau skaitys knygą, jeigu yra patvirtinimas, kad jis patiria reikšmingą pokytį, kad jis vis geriau gali atlikti ir išreikšti dalykus, kad jis žengia knygos ar dalyko, kuris yra kurso dalis, arba mokymo programos, kurios dalis yra kursas, baigimo link. Studentams, kurių elgesys nėra šitaip pastiprinamas, būtina rasti kitas pastiprinas, tačiau apskritai juos galima paskatinti skaityti – dėmesingai ir su malonumu – įtikinus, kad pasekmės yra tiesioginės, aiškiai išskirtos ir dažnos. Tai, kas tinka skaitymui, tinka ir kitoms mokymosi užduočių dalims. Būtinios sąlygos gali būti sudaromos lengviausiai, jeigu –

1. Studentas žengia savarankiškai. Greičio, kuriuo studentas dirba, skirtumai gali būti genetiniai arba aplinkos, o galbūt ir abu. Tačiau svarbus ne skirtumų šaltinis, o jų keliamų uždavinių sprendimas. Studentas, kuris verčiamas žengti per greitai, netenka daug pastiprinančių pasekmių, tačiau netenka jų vis daugiau, kai atsilieka vis labiau ir labiau. Studentas, kuris gali žengti greičiau, tačiau yra užlaikomas, negauna pastiprinimų, susijusių su greičiu. Asmeninio žengimo dėsnį galima taikyti ir aukštajam mokslui, ir mokymui pirmoje klasėje.

2. Studentas neturi tikrai „įsisavinti informaciją“; jis turi atliepti, ir jo atsakus reikia tučtuojau įvertinti taip, kad sėkmingi atsakai būtų pastiprinti.

3. Studentas turi nagrinėti medžiagą tokiu būdu, kad tai, ko jis ką tik išmoko, padėtų jam žengti kitą žingsnį. Didėjančios galios ženklai yra svarbios pastipros. Pastiprinimas bus didžiausias, jeigu studentas įveikia kiekvieną etapą prieš judėdamas toliau.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Tėvas, norėdamas išmokyti savo tingų sūnų tvarkos ir darbštumo, sako jam: „Jei susitvarkysi kambarį, galėsi pažaisti kompiuteriu“. Šiuo atveju tėvas taiko:

- a) neigiamą pastiprinimą;
- b) teigiamą pastiprinimą;
- c) bausmę;
- d) perdėtą skatinimą.

2. Norėdami išmokyti šunį stovėti ant dviejų kojų taikome:

- a) operantinį sąlygojimą;
- b) modeliavimą;
- c) mokymą stebint;
- d) klasikinį sąlygojimą.

3. Klasikinis sąlygojimas nuo operantinio skiriasi tuo, kad:

- a) pirmajam atsirasti būtina, kad pastiprinimas būtų teikiamas daug kartų ir dažnai, antrajam – kad būtų teikiamas ir pastiprinimas, ir bausmės;
- b) pirmojo metu išmokstama jau esama reakcija reaguoti į naują dirgiklį, o antrojo – išmokstama naujo veiksmo;
- c) pirmojo metu išmokstama visiškai naujo veiksmo, o antrojo – tik naujos reakcijos;
- d) pirmojo metu naudojama tik bausmės, o antrojo – ir grasinimai bausmėmis.

4. Gražiai piešiantis vaikas, kuriam piešti patinka ir įdomu, už kiekvieną piešinį ėmė gauti po saldainį. Jo piešinių kokybė ėmė prastėti. Labiausiai tikėtina, kad taip atsitiko dėl:

- a) neigiamo pastiprinimo;

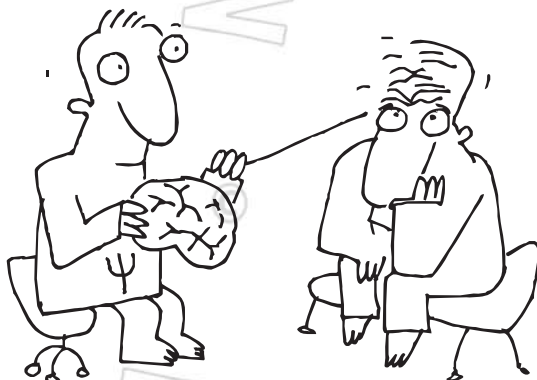
- b) teigiamo pastiprinimo;
- c) perdėto skatinimo;
- d) modeliavimo.

5. Vos išgirdus dainą, kuri grojo tuomet, kai mergina pirmąkart buvo apkabinta ir pabučiuota, ją užlieja malonus susijaudinimas. Kas čia yra sąlyginis, o kas – nesąlyginis dirgiklis?

- a) bučiny – nesąlyginis dirgiklis, o sujaudinimas – sąlyginis;
- b) daina – sąlyginis dirgiklis, o bučiny – nesąlyginis;
- c) daina – sąlyginis dirgiklis, o sujaudinimas – nesąlyginis;
- d) daina – nesąlyginis dirgiklis, o sujaudinimas – sąlyginis.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Atmintis



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar žmonės gali prisiminti savo kūdikystę?
2. Ar žmogaus prisiminimas apie įvykį išlieka toks pats ir nesi-keičia?
3. Ar dauguma žmonių galėtų atkartoti išgirstą 10 skaičių seką?
4. Ar galima teigti, kad ilgalaikė žmogaus atmintis yra neribotos „talpos“?
5. Ar dauguma atmintyje laikomos informacijos yra įsiminta nevalingai?
6. Ar žmogus gali prisiminti įvykius, kurių tikrovėje nebuvo pa-tyręs?
7. Ar tiesa, kad geriausiai prisimename tą informaciją, kuri yra pateikiama pačioje pabaigoje?
8. Ar tiesa, kad jeigu motina kasdien nekartotų savo vaikų var-dų, tai ji tuos vardus pamirštų?
9. Ar tiesa, kad mes skaičius įsimename geriau negu raides?
10. Ar tiesa, kad esant lengvos apsvaigimo nuo alkoholio būse-nos, informacija geriau įsimenama negu esant neapsvaigus?

Susitinka du draugai. Vienas sako:

– Šiandien buvau pas gydytoją. Jis man pranešė liūdną žinią – man gresia visiškas atminties praradimas.

– Vaje vaje, tikras siaubas. Klausyk, gal galėtum man paskolinti šiek tiek pinigų?

Atminties reiškiny s atrodo paprastas, kol apie jį nesusimąstai. Retai kas sau užduoda klausimą, o kas yra ta mano atmintis. Jau mokykloje besimokydami mes pastebime, kad vieni mokiniai greičiau išmoksta eilėraščių, kiti ne taip greitai, vieni atsimena ilgiau, kiti labai greitai užmiršta. O kaip yra su egzaminų medžiaga? Prieš egzaminą studentai ją daug kartų kartoja, per egzaminą atkartoja, o po savaitės kai kurie jos visiškai nebeatsimena. Ar ta medžiaga yra negrįžtamai pamiršta, ištrinta tarsi iš kompiuterio duomenų bazės? O gal visa informacija taip ir liko atmintyje, tačiau laikinai neprieinamoje vietoje? Galbūt todėl, kad ja buvo nesinaudota, tapo užmiršta? Tad kaip rasti tą vietą, kur ji „padėta“, kaip prisiminti?

Psichologai tyrinėja atmintį kaip vieną iš psichikos reiškinių. Tiriama ir normalūs, daugumai žmonių būdingi atminties reiškiniai, ir atminties sutrikimai bei itin geros atminties fenomenai. Dokumentiniame filme „Smegenys – mūsų vidinė visata: atmintis“ (1998) rodomas žmogus, kuris po smegenų pažeidimo neprisimena nieko, kas vyks ta, o tiksliau jis prisimena viską, kas buvo ne seniau kaip prieš 2–3 minutes. Jis prisimena visus įvykius, kurie įvyko iki nelaimės, tačiau neprisimena nieko, kas įvyko po jos. Eidamas į parduotuvę duonos jis užmiršta, ko išėjo iš namų, važiuodamas aplankyti savo mamos į kitą miestą nepamena, kur važiuoja ir kur šiuo metu yra. Tam, kad galėtų savarankiškai gyventi ir pabaigti pradėtus darbus, jam reikėjo rasti savo būdą, tokį, kokio daugumai žmonių nereikia. Jaunuolis nuolat su savimi nešiojosi diktofoną, pavyzdžiui, eidamas į parduotuvę įsirašydavo tekstą „einu į parduotuvę pirkti duonos“ ir kas 2–3 minutes išklaUSDydavo įrašą, taip pats sau primindamas, ką šiuo metu daro. Toks atminties sutrikimas yra labai retas. Dažniausiai atmintis sutrinka žmogui senstant. Senyvame amžiuje darosi vis sunkiau įsiminti naują informaciją, vis lėčiau formuojasi nauji įgūdžiai, vis sunkiau prisiminti vardus, pavardes, kitą informaciją.

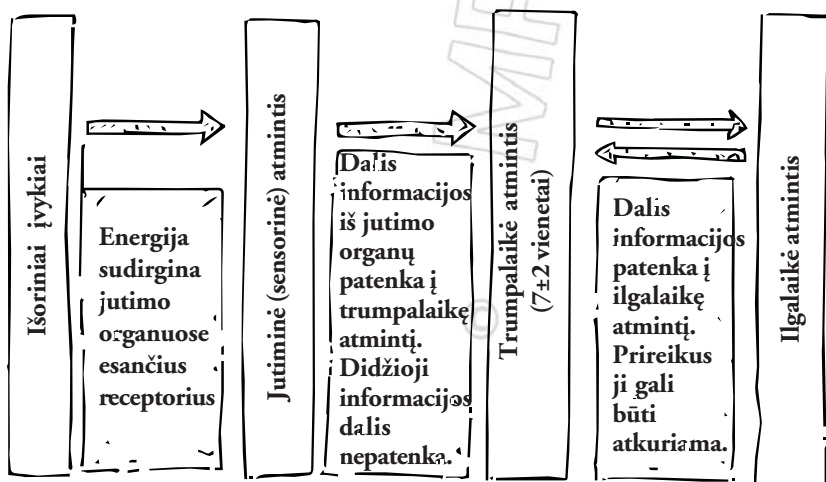
Tačiau gali būti ir visai kitokių atvejų: kai kuriems žmonėms būdinga labai gera atmintis, jie gali įsiminti labai ilgas skaičių, telefonų numerių sekas, perskaityti kelis lapus teksto gali neklysdami viską tiksliai atkartoti. Greičiausiai daugeliui teko matyti meninį filmą „Lietaus žmogus“, kuriame aktorius D. Hofmanas vaidina autizmu segantį herojų, pasižymintį labai gera atmintimi. Kaip pamenate, jis skaitydavo telefonų knygą ir ją įsimindavo. Kartą kavinėje perskaitęs vardą bei pavardę padavėjos kortelėje pasakė jos telefono numerį ir ją labai išgąsdino. Psichologas A. Lurija aprašo žmogų, kuris galėjo įsiminti labai daug informacijos apie kiekvieną gyvenimo momentą. Tačiau toks sugebėjimas kaupti informaciją taip pat trukdė kitiems psichikos procesams, pavyzdžiui, labai komplikuodavo mąstymo procesus.

Psichologai, tyrinėdami atmintį, ieško atsakymų į daugelį klausimų:

- Jeigu atmintis yra įvykių užrašymas, tai ar tai panašu į vaizdo įrašą, ar į konspektą, ar įsiminama viskas, ar tik svarbiausi dalykai?
- Ar užmiršdami mes netenkame informacijos, ar ji lieka, tačiau tampa mums neprieinama?
- Koku laipsniu prisiminimas apie įvykį ir pats įvykis sutampa?
- Ar prisiminimas yra nuolatinis, ar jis kinta?
- Kaip pagerinti atmintį?
- Koku pavidalu yra kaupiama informacija?

Atminties etapai

Atmintis yra individo sugebėjimas įsiminti, išlaikyti ir pririnkus vėl grąžinti informaciją į sąmonę. Atmintį galima suprasti kaip procesą, kuris vyksta keliais etapais. Tie etapai yra jutiminė (sensorinė) atmintis, trumpalaikė atmintis ir ilgalaikė atmintis. Iš aplinkos mus pasiekianti informacija pirmiausia atsispindi jutimo organuose, po to dalį jos mes išskiriame ir išlaikome trumpalaikėje atmintyje. Dalis trumpalaikėje atmintyje buvusios informacijos pereina į ilgalaikę atmintį. Toliau pateikta žmogaus atminties proceso etapų schema.



20 pav. Supaprastintas žmogaus atminties modelis

Pagrindinės sąvokos:

Atmintis

Individo sugebėjimas įsiminti, išlaikyti ir prireikus vėl grąžinti informaciją į sąmonę.

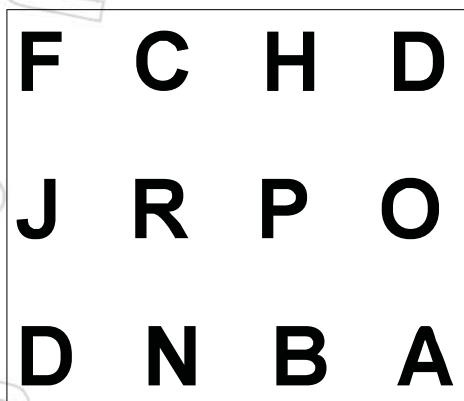
Skyreliuose „Biologiniai elgesio pagrindai“ ir „Jutimai ir suvokimas“ buvo kalbama apie tai, kad aplinkos suvokimas prasideda nuo to, jog jutimo organai iš aplinkos ateinančią energiją (šviesą, garsą, šilumą ar kita) paverčia nerviniu signalu. Atminties procesas taip pat prasideda nuo mūsų jutimo organų.

Prieš toliau skaitydami šį skyrių atlikite nedidelį bandymą. Paimkite kokį nors meno albumą, pasidėkite sau ant stalo ir užsimerkite. Būdami užsimerkę atverskite kurį nors puslapį. Dabar jūsų užduotis – įsiminti kuo daugiau paveikslo detalių, tačiau atsimerkti galėsite labai trumpam, mažiau negu sekundei. Tada vėl užsimerkite, užverskite albumą, atsimerkite ir užrašykite viską, ką atsimenate. Atvertę vėl tą patį paveikslą pasistenkite pamatyti jame tai, ko nepamatėte žiūrėdami į jį pirmą kartą.

Atlikę šį bandymą greičiausiai atrasite, kad per trumpą akimirką jums pavyko pamatyti tik kai kurias paveikslo dalis. Tačiau ar taip yra iš tiesų? O galbūt jūs per tą akimirką spėjote ne tik apžiūrėti visą paveikslą, bet ir pamiršti tai, ką pamatėte?

Atminties tyrinėtojai į antrą klausimą atsakė „taip“. Nedidelį laiką tarpą, mažiau negu pusę sekundės, žmogus „mato“ visą vaizdą, visas smulkiausias detales. Šis trumpai išliekantis jutiminis vaizdas yra vadinamas *jutimine atmintimi*. Jeigu būtų įmanoma per pusę sekundės pasikalbėti apie jūsų vieną akimirką regėtą paveikslą, jūs galėtumėte pašnekovui apie jį papasakoti viską, netgi tas detales, kurių nepastebėjote įdėmiai apžiūrinėdami antrą kartą. Tačiau tokiam pokalbiui reikėtų kelio likos minučių, o jutiminė atmintis trunka labai trumpai. Regimoji informacija jutiminėje atmintyje išlaikoma apie 0,25 sekundės, ji yra vadinama atvaizdžio atmintimi. Girdimoji informacija išlaikoma šiek tiek ilgiau, tačiau mažiau negu sekundę. Ji yra vadinama atgarsio atmintimi. Iš viso to, į ką reaguoja mūsų jutimo organai, mes atkreipiame dėmesį ir panaudojame tik labai nedidelę mums svarbiausią informacijos apie aplinką dalį. Anksčiau pateiktas mintis galima pagrįsti 1960 m. G. Sperlingo atlikto eksperimento rezultatais.

Sperlingo eksperimento metu tiriamieji labai trumpai (0,1s) pamatydavo 12 trijose eilutėse išdėstytų raidžių. Taip trumpai pateikus vaizdą neįmanoma prisiminti ir atkartoti visų pateiktų raidžių. Tiriamieji dažniausiai galėdavo pasakyti tik kai kurias raides, paprastai pirmosios eilutės. Tačiau jeigu tiriamieji iš karto po raidžių pateikimo būtų paprašyti atkartoti kurią nors vieną eilutę (viršutinę, vidurinę arba apatinę), tai gal jie galėtų tai padaryti? Iš karto po raidžių pateikimo nuskambėdavo aukšto, vidutinio ar žemo tono signalas, reiškian-



21 pav. Raidės, akimirką blykstelėdavusios G. Sperlingo eksperimente

tis, kad reikia atkartoti viršutinę, vidurinę arba apatinę eilutę. Tiriamieji iš anksto nežinojo, į kurią eilutę reikia atkreipti dėmesį, tačiau išgirdę eilutę nurodantį signalą, jie tos eilutės raides prisimindavo, o kitų eilučių raidžių – ne. Atliktas eksperimentas patvirtina tai, kad jutiminėje atmintyje labai trumpą laiką yra išlaikomas visas paveikslas vaizdas. Tačiau jis labai greitai išnyksta ir tik nedidelė informacijos dalis patenka į trumpalaikę atmintį.

Trumpalaikė atmintis išlaiko iš jutimo organų arba ilgalaikės atminties gautą ir esamu metu naudojamą informaciją. Dalis šios informacijos atsispindi mūsų psichikos ekrane, psichologų vadinamoje sąmonėje. Trumpalaikės atminties ribos siekia septynis informacijos vienetų, tačiau šis skaičius gali būti ir truputį didesnis arba truputį mažesnis. Šis prisiminimo gebėjimas psichologijoje vadinamas magiškuoju septynetu plus minus du (7 ± 2). Kaip galima išmatuoti trumpalaikės atminties apimtį? Reikia pateikti kelių raidžių, skaičių ar žodžių seką ir pažiūrėti, kiek jų žmogus atgamins iš karto po pateikimo. Didžiausias skaičius raidžių, skaičių ar žodžių, kuriuos teisingai atkartos žmogus, ir bus laikomas trumpalaikės atminties apimtimi. Tačiau ne visi informacijos vienetai vienodai gerai išlaikomi trumpalaikėje atmintyje. Skaičiai įsimenami geriau negu raidės, girdimoji informacija geriau išlaikoma negu regimoji.

Trumpalaikėje atmintyje laikoma ta informacija, kuri yra reikalinga tik šiuo momentu. Paskambinę į informaciją ir sužinoję jums reikiamą telefono numerį greičiausiai jį prisiminsite tol, kol juo nepriskambinsite. Paskambinę juo ir pasikalbėję jau būsite jį pamiršę. Jeigu tą numerį norėtumėte įsiminti, t. y. užfiksuoti ilgalaikėje atmintyje, jums reiktų jį kartoti keliolika kartų prieš skambinant. Jeigu nekartosite – greičiausiai užmiršite.

Ilgalaikė atmintis yra santykinai nekintanti ir neribotos apimties informacijos saugykla. Informacija joje yra išsaugoma ilgai (valandas, metus, dešimtmečius). Vartodami žodį „atmintis“ žmonės omenyje paprastai turi ilgalaikę atmintį. Informacija į ilgalaikę atmintį visada patenka iš trumpalaikės atminties. Čia labai svarbų vaidmenį vaidina galvos smegenų dalis, vadinama Amono ragu (hipokampu). Į Amono ragą patenkantys signalai yra tarsi sustiprinami ir siunčiami į smegenų žievėje esančius neuronus. Dauguma žmonių neprisimena savo ankstyvosios

vaikystės, pirmieji prisiminimai dažniausiai siekia trejų metų amžių. Iš dalies tai yra susiję su tuo, kad iki to laiko dar nėra išmokta kalba. Žmogui daug lengviau prisiminti dalykus, kuriuos jis gali pavadinti, įvardyti. Tačiau mes nepamename savo ankstyvosios vaikystės ir todėl, kad tuomet dar nėra visiškai susiformavusi anksčiau minėta smegenų dalis, Amono ragas. Dėl šios priežasties informacija į ilgalaikę atmintį negali patekti.

Teigiama, kad žmogaus ilgalaikės atminties, kitaip nei trumpalaikės, apimtis yra beribė. Kyla klausimas, koku pavidalu visa informacija yra laikoma atmintyje. Kas gi yra tas atminties pėdsakas? Manoma, kad trumpalaikės atminties pagrindas yra elektrinis aktyvumas, tam tikro pobūdžio elektros signalas, ratu keliaujantis per kelis tarpusavyje susijungusius neuronus. O ilgalaikės atminties pagrindas yra biocheminiai pokyčiai smegenyse. Tai reiškia, kad kiekvienas įsiminimas, naujos medžiagos išmokimas pakeičia neuronų sudėtį arba jų tarpusavio ryšius. Galima paminėti „*tako praminimo*“ ir *biocheminės* ilgalaikės atminties teorijas. Pirmoji teorija aiškina, kad ilgalaikę atmintis gali būti palyginama su miške pramintu taku: jeigu kuriuo nors keliu dažnai vaikstoma, tai tas kelias tampa taku ir juo eiti kaskart tampa paprasčiau. Dažnai kartojami veiksmai arba vaizdai dirgina tuos pačius neuronus smegenyse, elektros impulsas eina tais pačiais keliais ir sinapsėse įvyksta pokyčiai, kurie vis lengviau praleidžia signalą tuo keliu. Iš tiesų, jeigu sinapse dažnai perduodamas signalas, joje atsiranda daug daugiau neuro-mediatoriaus, vadinamo *serotoninu*. Jeigu kaip nors sutrinkdoma išsiskirti serotoninui, sinapsių laidumas nepakinta ir informacija iš trumpalaikės atminties nekeliauja į ilgalaikę. Taip alkoholis suardo serotoniną aktyvumą, todėl po stiprių išgertuvių atsikėlęs žmogus gali neprisiminti praėjusio vakaro. Slopinamosios ir raminašios medžiagos kenkia atminčiai. Natūralūs skatinamieji hormonai, kurių gyvūnams ir žmonėms išsiskiria susijaudinus arba ištikus stresui, padeda mokytis ir išlaikyti informaciją, nes esant tokioms būsenoms išsiskiria daugiau serotoniną. Emocijų sukelti hormonų pokyčiai padeda paaiškinti, kodėl mes ilgai prisimename jaudinančius arba baisius įvykius.

Biocheminių teorijų šalininkai teigia, kad atminties mechanizmas yra susijęs su pokyčiais neuronų viduje. Jaudinimas ir slopinimas sukelia neuronų DNR ar RNR pokyčius. Taip ląstelėje sintetuojamas

specifinis baltymas, kuris vėliau reaguoja į panašų jaudinimą, signalą. Pamatęs pelę katinas ją atpažįsta kaip pelę, nes tam tikri neuronai tarsi saugo pelės atvaizdą.

Pagrindinės sąvokos:

Jutiminė (sensorinė) atmintis	Trumpą laiką išliekantis jutimasis vaizdas.
Trumpalaikė atmintis	Iš jutimo organų arba ilgalaikės atminties gautos ir esamu metu naudojamos informacijos išlaikymas.
Ilgalaikė atmintis	Santykinai nekintama ir neribotos apimtys informacijos saugykla.

Informacijos apdorojimas: užkodavimas, užmiršimas ir prisiminimas

Savo atmintyje mes laikome tikrovės atvaizdus, suvokinius. Tą patį daiktą arba reiškinį skirtingi žmonės gali prisiminti skirtingai. Vieniems išvyką gamtoje geriausiai primins laužo dūmo kvapas, kitiems – žvaigždėtas dangus, dar kitiems – dainos. Mes skirtingai suvokiame aplinkoje esančią informaciją, kitaip sakant, skirtingai ją užkoduojame (pakeičiame suvokimais) ir tokią ją laikome atmintyje. Dažnai, kai kalbama apie žmogaus atminties procesus, remiamasi analogija su kompiuteriu. Dirbdami kompiuteriu mes iš pradžių informaciją įrašome nuspausdami klavišus. Paspaudus klavišą signalas paverčiamas tikra elektronine kalba, kitaip sakant, yra užkoduojamas. Panašiai smegenys iš aplinkos gaunamus impulsus paverčia nervų impulsų kalba. Šie impulsai, t. y. informacija, yra veikiančioje, arba operatyvinėje, atmintyje. Vienu metu mes dirbame tik su tam tikra ribota informacijos apimtimi, kuri atsispindi ekrane. Žmogus taip pat turi trumpalaikę atmintį. Vėliau informacija iš trumpalaikės atminties gali būti perkeliama į ilgalaikę atmintį arba kietąjį (kompiuterio) diską. Prireikus informacija iš kietojo disko ištraukiama ir atsiranda operatyvinėje atmintyje. Analogiškai žmogus ką nors

prisimena, perkelia informaciją iš ilgalaikės atminties į trumpalaikę.

Jutimais gaunama informacija yra sutvarkoma, *užkoduojama*. Kodavimas gali būti *regimasis* (vaizdiniais), *garsinis* (akustinis) arba *prasmėnis* (semantinis). Kokiu pavidalu informacija yra užkoduojama, tokiu ji patenka į trumpalaikę ir ilgalaikę atmintį. Kiekvienas sakinį „virė virė košę“ gali geriau įsiminti užkoduodamas jam tinkamesniu būdu, matydamas parašytus žodžius, įsimindamas garsus arba prasmę. Informacija gali būti įsimenama *automatiškai*, nevalingai arba dedant pastangas, *valingai*.

Informaciją galima įsiminti, užkuoduoti vaizdiniais. Taip vaikai, kol nemoka kalbėti, atmintį kaupia vaizdiniais: vaikas pradeda skirti savo motinos veidą nuo kitų veidų, jis atpažįsta ją nuotraukoje, tačiau apibūdinti negali. Kodavimas vaizdiniais būdingas ir suaugusiems žmonėms. Dailininkams geriau negu kitiems pavyksta prisiminti matytus vaizdus. Be to, žodžius, kuriais vadinami konkretūs daiktai ar gyviai, lengviau įsiminti negu abstrakčius žodžius. Taip yra todėl, kad vyksta dvejopas kodavimas, konkretūs daiktavardžiai įsimenami ir semantiniu, ir vaizdiniu būdu (batas, avis, debesis), o abstraktūs daiktavardžiai įsimenami tik semantiniu būdu (polinkis, mąstymas, teisingumas). Todėl jeigu norite, kad jūsų pasakojimą geriau įsimintų klausytojas, reikia kuo mažiau vartoti abstrakčių sąvokų arba jas kuo dažniau sieti su konkrečiais vaizdiniais.

Mūsų atmintis nėra panaši į magnetofono juostelę ir tai, kas vyksta aplinkoje, nėra tiesiogiai įrašoma. Labai dažnai užkoduojama ir perkeliama į ilgalaikę atmintį ne tai, kas pamatoma arba išgirstama, o tik informacijos prasmė, esmė. Studentai greičiausiai prisimena išklaustos paskaitos esmę, o ne visą ją pažodžiui. Savo konspektuose jie dažniausiai daro tam tikrus apibendrinimus, koduoja informaciją sau priimtinu būdu ir suteikia jai prasmę. Jeigu žmogus vaizdą arba garsą gali užkoduoti prasmingai, o ne vien įsiminti, tai įsimenama daug sėkmingiau. Kaip pavyzdį galima pateikti tekstą, kurį tiriamieji studentai turėjo įsiminti J. Bransfordo ir M. Johnsono eksperimento metu:

Iš tikrųjų tai atlikti visiškai nesunku. Pirmiausia viską suskirstome į atskiras grupes. Žinoma, gali užtekti vienos krūvos, tai priklauso nuo to, kiek yra darbo... Paskui medžiagos surišiuojamos į skirtingas grupes. Tada jos gali būti sudedamos į joms skirtas atitin-

kamas vietas. Galų gale jos bus dar kartą panaudotos ir visą ciklą vėl reikės kartoti. Kad ir ką sakytumėte, tai gyvenimo dalis.

Išklaukę šią ištrauką ir neturėdami prasmingo konteksto studentai mažai ką įsiminė. Kai jiems buvo pasakyta, kad šis tekstas yra apie skalbimą (taip tekstui buvo suteikta prasmė), jie atsiminė gerokai daugiau. Šis tyrimas rodo, kad labai sunku prisiminti žodžius, kurių nesuprantame, ir kad prasminga informacija įsimenama daug lengviau. Prasmingai medžiagai įsiminti reikia tik dešimtadalio pastangų, palyginti su neprasminga medžiaga. Žmonėms būdinga geriau įsiminti su savimi susijusią informaciją. Taigi pateikus būdvardžių sąrašą ir paprašius įsiminti, daugiau žodžių prisimins tie, kuriems bus pasakyta, kad šiais būdvardžiais juos apibūdino kiti žmonės, negu tie, kurie manys, kad šie būdvardžiai apibūdina kitą žmogų.

Jau žinome, kad tiriant trumpalaikę atmintį buvo nustatyta jos apimtis 7 ± 2 informacijos vienetai. Tačiau kartais labai sunku pasakyti, kas yra informacijos vienetas. Tai, kas vienam žmogui yra informacijos vienetas, kitam gali būti keli vienetai. Turbūt paprasčiausia tai iliustruoti gimtąja ir nežinoma kalba. Atskirus savo gimtosios kalbos žodžius galime atkartoti maždaug septynis, o nesuprantamos kalbos žodžius – mažiau. Svetimos kalbos atveju mums reikės įsiminti ne atskirus prasmingus žodžius, o mums nesuprantamus garsus, kurių kiekviename žodyje yra keli. Norint atkartoti svetimos kalbos septynis žodžius mums reikia įsiminti daug daugiau negu septynis informacijos vienetus.

Kurią informaciją mes greičiau įsiminsime ir galėsime teisingai užrašyti?



22 pav. Ta pati sąvoka užrašyta skirtingomis kalbomis

Paimkime žodžių junginį „gyvybinė jėga“. Mes iš karto galime atkartoti šiuos du pagal prasmę susijusius žodžius (juk mūsų trumpalaikeje atmintyje juos išlaikyti nesunku). Mes labai greitai įsimename šį žodį ir galime iš karto jį atkartoti, teisingai parašyti. O jeigu mums būtų pateiktas hieroglifas, kurio reikšmė yra „gyvybinė jėga“, ar mes taip pat sėkmingai įsimintume ir atkartotume jį? Ne, nes ten mums yra labai daug informacijos vienetų – tai atskiros pagal prasmę nesusijusios linijos ir brūkšneliai. Jeigu išmoksime japonų kalbą, vienas hieroglifas taps vienetu. Tačiau kaip mums sunku įsiminti japonišką užrašą, taip japonui sunku atkartoti lietuvių kalba parašytą užrašą. Atskiras žodis nebus informacijos vienetas, juo bus atskiros raidės. Taigi informacija susiejama į prasminius vienetus labai paprastai ir natūraliai, kai medžiaga mums yra pažįstama. Ir jeigu medžiaga nėra pažįstama, tai norint ją įsiminti reikia suteikti jai pažįstamesnį vaizdą. Taip pat jeigu pavyksta medžiagą sugrupuoti hierarchiškai, įsiminama daug geriau. Pavyzdžiui, jeigu reikia įsiminti atskirus žodžius, paranku juos grupuoti pagal pasirinktus kriterijus: tarkime, lengviau įsiminsime jei kartu bus nurodyti gyvūnų pavadinimai (nuo didžiausio iki mažiausio), tada augalų ir galiausiai mineralų. Taip sutvarkius informaciją bus įsiminama daug daugiau.

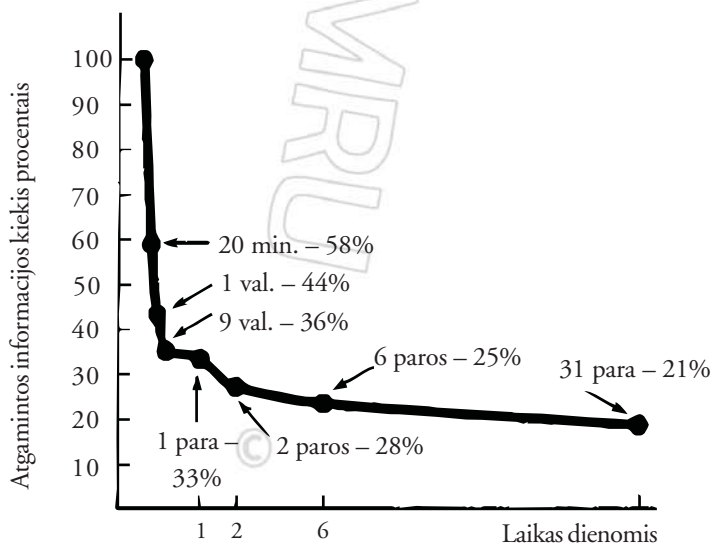
Labai daug informacijos, ypač mums jau šiek tiek pažįstamos, koduojame *nevalingai*, be jokių pastangų. Mes atsimename veidus, vardus, vietas net to nenorėdami. Gimtąją kalbą, kurią girdime nuo pat kūdikystės, taip pat išmokstame be pastangų, o štai svetimos kalbos žodžius mes turime mokytis valingai.

Valinga informacija įsiminama šiek tiek kitaip. Tam reikia pastangų ir dėmesio. Mokydamiesi svetimos kalbos žodžius mes turime daug kartų kartoti tą patį žodį, daug kartų susieti jį su gimtosios kalbos žodžiu. Mokydamiesi eilėraščių mintinai vaikai ne vieną kartą jį kartoja. Valingam įsiminimui labai svarbus *kartojimų* skaičius. Tai jau XIX a. pabaigoje įrodė vokiečių filosofas ir tyrinėtojas H. Ebbinghausas.

H. Ebbinghausas tyrinėjo žmogaus atminties ypatumus, žmogaus gebėjimą įsiminti ir išlaikyti informaciją savo atmintyje ir užmiršimo procesą. Jis surašė daugybę beprasmių skiemenų, susidedančių iš

dviejų priebalsių ir balsės tarp jų. Po to jis balsu skaitydavo juos tol, kol įsimindavo. Skiemenų pavyzdžiai: BAZ, JIH, FUB, YOX, SUJ, XIR, DAX, LEC, VUM, PID, KEL, WAV, TUV, ZOF, GEK, HIV. Tyrėjas nustatė, kad kuo daugiau kartų informacija kartojama, tuo daugiau jos yra atsimenama.

Nors ir išmokęs visą raidžių derinių eilę, kitą dieną H. Ebbinghausas dalies derinių jau negalėjo prisiminti. Kai kuriuos jų jis užmiršo. *Užmiršimas* yra negalėjimas prisiminti to, kas buvo įsiminta arba išmokta. Tam, kad vėl prisimintų, reikėjo mokytis iš naujo, tačiau jau ne tiek daug kartų kaip pirmą kartą. Pasirodo, kuo daugiau kartų buvo kartojama pirmą dieną, tuo daugiau informacijos atsimenama antrą dieną, tuo mažiau užmirštama ir tuo mažiau reikia laiko viską prisiminti. Be to, jeigu nekartojama išmokta informacija, kasdien jos prisimenama vis mažiau. Tai labai akivaizdžiai vaizduoja H. Ebbinghauso užmiršimo kreivė:



23 pav. H. Ebbinghauso užmiršimo kreivė

Anksčiau pateiktoje schemoje y ašyje nurodytos prisimenamos informacijos kiekis procentais, o x ašyje – laikas, praėjęs nuo įsiminimo. Kaip matome, kuo daugiau laiko praeina, tuo mažiau informacijos gali-

ma atgaminti. Tam, kad informacija nebūtų pamirštama, reikia ją nuolat kartoti. Taip H. Bahrickas 1984 m. patvirtino H. Ebbinghauso dėsni. Jis nustatė, kad universiteto dėstytojai greitai pamiršta pavardes ir veidus savo buvusių studentų, kuriuos jie mato tik vieną semestrą. Tačiau studentus, kuriuos jie mokydavo ketverius metus, net po 25 metų prisimindavo – galėdavo pasakyti jų vardus ir atpažinti veidus nuotraukose. Retkarčiais pakartojama medžiaga neužmirštama.

Taip pat eksperimentai rodo, kad labai svarbi yra *vietos eilėje įtaka*. Paprastai pirmieji ir paskutiniai sąrašo elementai yra išsimenami geriau negu viduriniai. Pasibaigus paskaitai geriausiai prisiminsime jos pradžioje ir pabaigoje išdėstytą medžiagą. Pasibaigus televizijos debatų laidai geriausiai prisiminsime, ką kalbėjo pirmieji ir paskutiniai kalbėjusieji. Pabandykime tuo įsitikinti patys. Lėtai perskaitykite savo draugui čia pateiktus vardus, prieš tai paprašę jo arba jos išsiminti kuo daugiau vardų:

Vaidas, Tadas, Algis, Mantas, Vytas, Romas, Vidas, Aidas, Rytis, Tomas, Ignas, Linas, Justas, Saulius.

Perskaityę iš karto paklauskite savo draugo, kiek ir kokių vardų jis arba ji atsimena. Pažiūrėkite, ar tikrai daugiausia bus prisiminta pradžioje ir pabaigoje pateiktų vardų? Atlikti eksperimentai rodo, kad iš karto po medžiagos pateikimo didžiausia tikimybė yra atsiminti pirmuosius ir paskutiniuosius paeiliui išdėstytus informacijos elementus. Blogiausiai prisimenama viduryje esanti informacija. Psichologijoje šis dėsniumas yra vadinamas *pradmės* ir *baigmės efektu*. Tačiau gali būti ir taip, kad eilės viduryje bus jūsų draugo arba pažįstamo vardas, ir tada jūs tikrai jį atsiminsite. Reikšmingi vardai, kaip ir bet kokia kita asmeniškai reikšminga informacija, yra išsimenama geriau. Jeigu visi vardai yra vienodai reikšmingi, pradmės ir baigmės efektas akivaizdus. Šiuo efektu gali būti naudojamos bandant paveikti auditoriją, klausytojus. Televizijos debatų laidos dalyviai stengiasi kalbėti pirmieji (pradmės efektas – pirmoji informacija bus išsimenamas geriausiai) ir paskutinieji (baigmės efektas – paskutinė pateikta informacija bus išsimenami geriausiai). O tų, kuriems žodis bus suteiktas laidos viduryje, mintys neišliks televizijos žiūrovų atmintyje (nebent būtų pasakyta jiems reikšminga informacija).

Informacija laikoma ilgalaikėje atmintyje, tačiau kyla klausimai, kaip nustatyti, ar ilgalaikėje atmintyje tebėra įsiminta informacija. Dauguma žmonių atmintimi laiko *prisiminimą*, gebėjimą atkurti kadaise įsimintą informaciją. Taip per egzaminą, ištraukę bilietą, jūs bandysite prisiminti ir atkurti per paskaitą išgirstą ir įsimintą informaciją. Jūs parašote viską, kas yra jūsų ilgalaikės atminties talpykloje. Ar taip yra? O jeigu išėję iš auditorijos jūs prisiminsite tai, ko neparašėte? O jeigu prisiminsite po kelių dienų arba atsivertę konspektus? Ar tai rodo, kad informacija buvo ilgalaikėje atmintyje? Taip, psichologai mano, kad atmintyje yra viskas, jeigu tai gali būti prisimenama, atpažįstama arba greičiau išmokstama iš naujo.

Labai ilgai psichologijoje buvo laikomasi nuomonės, kad prisimenama tik tai, kas iš tiesų įvyko. Visko prisiminti negalime, tačiau tai, ką prisimename, tikrai įvyko. Be to, juk mes pamename, kad yra materialaus atminties pagrindo teorijos, kuriose sakoma, kad prisiminimai išlaikomi dėl RNR ir DNR pokyčių, todėl neįmanoma prisiminti to, ko nebuvo. Tačiau šia nuomone pradėta abejoti po praėjusio amžiaus aštuntojo dešimtmečio metu atliktų tyrimų. Pabandykite įsiminti tekstą:

Nusprendėte nueiti į savo mėgstamą restoraną papietauti. Įeinant, jus pasodina prie balta staltiese dengto stalo. Perskaitote valgiaraštį. Pasakote padavėjui, kad pirmiausia norite vidutiniškai apskrudintų šonkaulių, keptų bulvių su rūgščiu padažu ir salotų su mėlynojo sūrio uždaru. Taip pat užsisakote šiek tiek raudonojo vyno. Po kelių minučių padavėjas jums atneša salotų. Vėliau atneša kitus užsakytus patiekalus, kurie jums labai patinka, nors šonkauliai per daug sukepę.

Iš karto tikrinant greičiausiai paaiškėtų, kad prisiminsite didžiąją dalį teksto smulkmenų. Atsakykite į klausimus:

1. Su koku uždaru užsisakėte salotų?
2. Ar stalas buvo dengtas raudona staltiese?
3. Kokių gėrimų užsisakėte?
4. Ar padavėjas padavė jums valgiaraštį?

Galima spėti, kad atsiras žmogus, kuris pasakys tai, ko nebuvo tekste. Pavyzdžiui, pasakys, kad valgiaraštį jam padavė padavėjas. Iš tikrųjų padavėjas galėjo paduoti meniu, bet jis galėjo gulėti ir ant stalo

arba kitas lankytojas galėjo jį atnešti nuo baro. Tačiau žmogus prisimena, kad būtent padavėjas padavė jam valgiaraštį. Kodėl? Kodėl prisimename faktas, kuris nebuvo paminėtas? Atsakant į šį klausimą galime prisiminti geštaltpsichologijos atstovų atradimus (žr. skyrių „*Jutimai ir suvokimas*“). Suvokdami tai, kas vyksta aplinkoje, mes stengiamės suteikti tai aplinkai išbaigtą ir prasmingą pavidalą. Jeigu trūksta kokios nors informacijos, mes automatiškai ją „sukuriame“. Jeigu ko ir neprisimename, tai vis vien manome, kad viskas vyko mums įprastu būdu. Jeigu restoranuose paprastai padavėjas atneša valgiaraštį ir mums tai įprasta, tai prisiminsime, kad ir pastaruoju atveju valgiaraštį atnešė padavėjas. Mes galime prisiminti padavėją, mandagiai paduodantį mums valgiaraštį net ir tuo atveju, jeigu tuo metu, kai jis atsirado ant stalo, mes buvome tualete.

JAV psichologė Elizabeth Loftus ilgai ir vaisingai tyrinėjo liudininukų parodymų tikslumą ir galimybę juos iškreipti. Nuo liudininuko parodymo, ypač jeigu tai – vienintelis liudininukas, gali priklausyti kito žmogaus likimas, ir jeigu staiga paaiškėtų, kad jus matė kokio nors įvykio vietoje, o jūs neturite alibi, tai galite būti nubausti. Taip pat E. Loftus suabejojo į pasąmonę išstumtų skaudžių išgyvenimų, tarkime, seksualinės prievartos vaikystėje arba paauglystėje, prisiminimų tikrumu. Moteris psichoterapijos metu prisimena, kaip jos tėvas arba patėvis prašydavo ją nusirengti, liesti jo lytinius organus. Ar tikrai galima teigti, jog šie prisiminimai atspindi tai, kas buvo įvykę tikrovėje? O galbūt jie yra fantazijos vaisius? O gal prisiminimai yra įteigti psichologo, kuris ne kartą bandė paklausti, ar vaikystėje tėvas kaip nors nebandė seksualiai priekabiauti?

Kas mano, kad tėvai su jais vaikystėje elgėsi tik labai gerai? Ar gali įvykti taip, kad po ilgų pokalbių su patyrusiais prievartą vaikystėje ir jūs pradėsite prisiminti, jog buvote skaudžiai baudžiami? Ar tai bus realūs prisiminimai, sužadinti asociacijų, o galbūt tai bus jūsų kūrybos vaisius, kuriuo besąlygiškai įtikėsite?

Aptarkime kai kuriuos tyrimus, įrodančius, jog vis dėlto absoliučiai pasitikėti prisiminimų tikrumu negalima. E. Loftus ir J. Palmeris 1974 m. atlikdami tyrimą tiriamiesiems rodė filmą apie eismo įvykį, kuriame susidūrė du automobiliai. Vėliau visi tiriamieji buvo prašomi atsakyti į klausimus apie tai, ką matė. Vieną paklausdavo: „Kokiu grei-

čiu važiavo mašinos, kai jos trenkėsi viena į kitą?“, kitų: „Kokiu greičiu važiavo mašinos, kai jos kliudė viena kitą?“ Išaiškėjo, kad pirmieji nurodė didesnius greičius. Po savaitės jiems buvo užduotas klausimas, ar sudužo mašinų stiklai. Pirmieji, kurie teigė, kad automobiliai trenkėsi ir važiavo didesniu greičiu, dukart dažniau matė sudužusius stiklus (iš tiesų jokių stiklų ten nebuvo). Taigi labai aiškiai pastebima, kad klausimai gali turėti įtakos tam, kas yra prisimenama. Įdomiausia, kad ir pirmieji, iškreipę savo prisiminimus, ir antrieji, prisiminę teisingai, buvo vieno-
dai įsitikinę savo teisumu. Atlikti eksperimentai su liudininkų parodymais įrodo, kad tie, kurie labiausiai tiki savo prisiminimų tikrumu, labiausiai ir įtikina kitus, tačiau jų parodymai tikslūs maždaug tiek pat, kiek ir tų, kurie nėra tikri savo parodymų tikslumu.

Galime daryti išvadą, jog besąlygiškai pasitikėti savo ir kitų prisiminimais negalima. Netikri prisiminimai yra išgyvenami kaip ir tikri. Ypač aiškiai tai matoma patologijos atvejais. Labai dažnai žmonėms, kuries pažeista CNS, pasireiškia atminties sutrikimai, vadinami *konfabuliacijomis*, kai prisimenama tai, ko iš tikrųjų nebuvo.

Pagrindinės sąvokos:

Prisiminimas

Gebėjimas atkurti kadaise įsimintą informaciją.

Nors ir teigiama, kad žmogaus atminties galimybės yra beribės, kad žmogus įsimena ir gali atgaminti daug informacijos, tačiau dažnai atsiduriama tokiose situacijose, kai norisi pagerinti savo atmintį, daugiau įsiminti, ne taip greitai užmiršti. Būdai, kuriais yra didinamas asmens gebėjimas įsiminti ir atgaminti įsimintą medžiagą, yra vadinami *mnemoninėmis technikomis*.

Viena iš tokių technikų yra žinoma dar nuo senovės romėnų laikų. Ja naudojosi oratorius Ciceronas. Tais laikais nebuvo priimta sakyti kalbų naudojantis užrašais, todėl savo kalbas reikėdavo išmokti mintinai. Pasirašęs savo kalbą Ciceronas ją repetuodavo vaikščiodamas po parką. Sustojęs vienoje vietoje jis kartodavo išanginę kalbos dalį. Nuėjęs takeliu tolyn jis repetuodavo antrą kalbos dalį. Taip jis susiedavo kiekvieną kalbos dalį su tam tikra sodo vieta. Vėliau, sakydamas kalbą, Cice-

ronas mintyse įsivaizduodavo, kad yra tam tikroje sodo vietoje, susijusioje su tam tikra jo kalbos dalimi. Toks įsivaizduojamas pasivaikščiojimas padėdavo geriau prisiminti ir pasakyti parengtą kalbą.

Šis būdas yra veiksmingas todėl, kad mokymosi proceso metu atskiros kalbos dalys buvo susiejamos su geografine vieta. Tuo pačiu metu pasikartojantys reiškiniai (kalbos dalis ir parko dalis) žmogaus atmintyje tampa tarpusavyje susiję. Tai reiškia, kad prisiminęs tam tikrą parko dalį oratorius prisimena ir tam tikrą kalbos dalį. Ir atvirkščiai – sakydamas tam tikrus žodžius jis gali prisiminti tam tikrą parko vietą. Šis reiškinys vadinamas asociacija. *Asociacija* – tai ryšys tarp psichikos reiškinių: kai vienas jų suvokiamas, įsivaizduojamas arba įsisąmoninamas, iškyla ir kitas. Užuodę šieno kvapą mes iš karto galime prisiminti kaimą, tam tikrų kvėpalų aromatas gali priminti seniai pamirštą žmogų. Atmintį galima įsivaizduoti kaip daug atskirų tarpusavyje sujungtų prisiminimų sandaugą. Pagalvoję apie ką nors vieną tuoj pat pagalvojame ir apie su tuo reiškiniu (žmogumi, daiktu ar kt.) susijusius dalykus. Todėl norėdami prisiminti savo bendraklasio jau primirštą vardą mes lengviau tai padarysime prisimindami su tais laikais ir su tuo klasės draugu susijusius faktus: galima pažiūrėti senas nuotraukas, kuriose pavaizduotas tas žmogus, prisiminti vietą, kurioje jis sėdėjo, kokia buvo pravarde ir panašiai. Prisiminti gali padėti vaizdai, kvapai, žodžiai, kūno būsenos. Kitas žmogus mums gali padėti ką nors prisiminti teikdamas užuominas, kurios kaip nors yra susijusios su norima atsiminti informacija.

Asociacijas padeda sužadinti ir *kontekstas*. Jeigu žmogus atsiranda toje pačioje aplinkoje, kurioje jis ką nors veikė arba mokėsi, jam lengviau pavyks atsiminti buvusią veiklą negu kitoje aplinkoje. Pavyzdžiui, tai reiškia, kad laikydami egzaminą jūs daugiau informacijos atsiminsite, jeigu egzaminas vyks toje auditorijoje, kurioje klausėtės paskaitų, ir mažiau, jeigu vyks, pavyzdžiui, sporto salėje. Taip nustojusiems vartoti alkoholį patariama nesilankyti tose vietose, kuriose jie gėrė ir jautė malonumą, nes tos vietos sužadina malonius priminimus ir taip padidina galimybę vėl pradėti gerti.

Organizmo būseną, *nuotaiką* taip pat gali priminti įvykius, kurie vyko išgyvenant tokias pačias būsenas. Taip būdami geros, pakilios nuotaikos mes prisimename džiaugsmingus praeitie įvykius, malonius vaikystės priminimus, jeigu mūsų to paprašo. Tačiau nemalonūs jaus-

mai, liūdesys arba pyktis sužadina mumyse prisiminimus tų situacijų, kuriose buvo išgyvenami panašūs jausmai. Įsivaizduokime, kad žmogus neišlaikė egzamino arba jam nepavyko įsidarbinti. Greičiausiai iš jo ilgalaikės atminties iškils prisiminimai apie situacijas, kai jam nesisekė, kai mokykloje gavo prastą pažymį arba buvo baramas tėvo. Tačiau jeigu tas pats žmogus bus patyręs sėkmę, tai paprašytas prisiminti vaikystę jis dažniau prisimins linksmas ir laimingas akimirkas.

Prisiminimams turi įtakos ir apsvaigimas alkoholiu arba narkotikais: informacija, kuri buvo įsiminta apsvaigus, geriausiai atsimenama ir atkartojama esant tai pačiai organizmo būsenai. Muzikantas, įpratęs groti šiek tiek apsvaigęs, pradeda prastai groti būdamas blaivus. Girtas paslėpęs pinigus nuo žmonos vyras ryte gali neprisiminti, kur juos paslėpė, tačiau išgėręs gali prisiminti.

Yra tyrimų, įrodančių motyvacijos svarbą prisiminimui bei informacijos išlaikymui. Tiriamiesiems buvo siūloma atlikti keletą paprastų darbų: parašyti eilėraščių, iškirpti geometrinę figūrą, nupiešti vazą, sudėlioti figūras iš atskirų dalių ir t. t. Kai kurių darbų tiriamiesiems užbaigti neleisdavo. Vėliau prašydavo išvardyti atliktus darbus. Taip buvo atskleistas nebaigtų veiksmų prisiminimo fenomenas, rodantis, kad geriausiai prisimenami tie darbai, kurių nepavyko užbaigti.

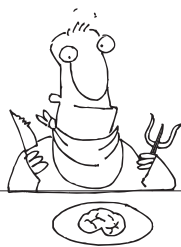
Sužinokite daugiau!

Apie

kai kuriuos atminties sutrikimus:

Psichiatrija. R. Alekna ir kt.

Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2003.



Kokybiniai atminties sutrikimai vadinami paramnezijomis (atminties apgaulėmis, gr. *para* – greta, šalia). Prie šių atminties sutrikimų grupės priklauso pseudoreminiscencijos, konfabuliacijos ir kriptomnezijos.

Pseudoreminiscencijos (lot. *reminiscentia* – prisiminimas) – tai atminties sutrikimai, užpildantys jos spragas. Jos dažniausiai „kompensuoja“ amnezijas. Jei ligonis neprisimena, kada buvo jo gyvenime tam

tikri įvykiai, faktai, jis nurodo klaidingą jų datą. Pseudoreminiscencijų metu ligonis pasakoja apie tikrus įvykius, tik nesilaiko chronologijos. Pvz., ligonis visą mėnesį gydomi ligoninėje, bet paklaustas, ką veikė prieš kelias dienas, atsako, kad su šeima buvo nuėjęs į teatrą arba į svečius, o paklaustas, kada jį lankė žmona, atsako, kad vakar, nors iš tikrųjų paskutinį kartą ji buvo atėjusi prieš 3 dienas.

Konfabuliacijos (lot. *confabulari* – plepėti, pasakoti) – tai sunkesnė negu pseudoreminiscencijos (kai kurie autoriai pseudoreminiscencijų neskiria ir traktuoja kaip vieną iš konfabuliacijų variantų) paramnezijos forma. Esant konfabuliacijoms, atminties spragas, kurios būna dėl amnezijos, ligonis užpildo prasimanymais, nebūtais įvykiais. Būdinga jų savybė ta, kad ligonis tai daro netyčia, pats tuo tvirtai tiki. Konfabuliacijos pasižymi nenuoseklumu, greitai keičiasi – kitą dieną atsakymai į tuos pačius klausimus jau būna kitokie. Pvz., ligonis pasakoja, kad vakar buvo miške, kur vyko karinės pratybos, o iš tikro jis jau keli mėnesiai guli ligoninėje, be to, dėl ligos niekad nėra buvęs karo prievolininkas. Kitas ligonis, statybininkas, sakosi gavęs kvietimą iš vyriausybės narių, kurie norį su juo pasitarti.

Kai kurie autoriai išskiria ekmneziją (gr. *ek* – už ribų) – savotišką konfabuliacijos raiškos formą. Jos metu ligonis gyvena praeityje. Pvz., daug metų serganti silpnaprotystė ligonė jaučiasi lyg jaunystėje. Ligoninės personalą ji suvokia kaip savo artimuosius, todėl rūpinasi jų, kaip savo šeimos, reikalais. Taip būna esant organinei demencijai, senatvinei silpnaprotystei. Seniau šis reiškinys buvo vadinamas senatvine ekmnezija.

Pseudoreminiscencijos ir konfabuliacijos dažniausiai pasireiškia Korsakovo sindromo metu:

Konfabuliacijos gali būti ir be atminties sutrikimų. Paprastai jos esti fantastinio turinio, pasitaiko parafreninio sindromo, kartais – egzogeninių (pvz., po traumos) psichozijų metu. Jos dar vadinamos konfabulioze.

Kriptomnezijos (gr. *kryptos* – paslėptas) metu ligonis nesugeba atskirti, kas yra jo paties sugalvota, o kas išgirsta, skaityta, matyta. Ką nors sužinojęs, jis perteikia tai kaip savo mintis, kino filme matytus įvykius priskiria sau, t. y. lyg jis pats būtų jų dalyvis.

Kriptomnezija nėra plagiatas, nes ligonis tai daro nesąmoningai, nenorėdamas ko nors apgauti.

Prie atminties sutrikimo patologijos priskiriamas ir Korsakovo sindromas.

Apie Korsakovo sindromui būdingus atminties sutrikimus.
Sergejevas B. Atminties paslaptys.
Vilnius: Mokslas, 1983.

Svarbiausi Korsakovo psichozės simptomai: sutrinka atmintis, ligonis nesusvokia laiko, prasimano nebūtų dalykų, jį ištinka polineuritas. Atmetus polineuritą, mus čia domins tik pirmieji trys simptomai. Jie aiškiai tarpusavyje susiję. Jų pagrindas – atminties sutrikimas. Ligonis nepprisimena net neseniai buvusių įvykių.

Ligonis negali atsiminti net visai paprastų dalykų. Jis nežino, ar šiandien valgė pietus, daug kartų sveikinasis su gydytoju, nes užmiršo, kad jau keletą kartų jį buvo sutikęs, negali atsiminti ligonių, esančių su juo vienoje palatoje, vardų, negali net apytikriai nusakyti, apie ką kalbėta ką tik matytame filme.

Dėl tokio užmaršumo ligoniui sunku sekti laiko tėkmę. Jis nežino, kurie dabar metai, mėnuo, savaitės diena, valanda, nes užmiršęs vakar dieną ir kiek rodė laikrodis, kai jis į jį žiūrėjo paskutinį kartą. Užhipnotizavus ligonį, atlikta kruopšti analizė, kuri parodė, kad pati laiko ataskaita nepažeista. Ligonius galima įteigti, kad jis turi paskambinti telefonu, praėjus pusvalandžiui po hipnozės seanso – ir jis atliks hipnotizuotojo įsakymą. Pažeistas tik laiko pažinimas (gnosis).

Paskutinis simptomas – prasimanymai – taip pat susijęs su atminties sutrikimu. Paprastai ligoniams gėda dėl savo užmaršumo ir jie stengiasi nusišluoti nuo aplinkinių šį defektą. Sugauti nusikaltimo vietoje, jie mėgina juokauti, o priremti prie sienos, ima meluoti, prasimano įvairiausių istorijų. Ligonis gali papasakoti gydytojui, kad vakar buvo koncerte, kad rytą valgė pusryčius, pagamintus žmonos, kad skaitė dukters mokyklinį rašinį, nors pats jau daug mėnesių neišsina iš klinikos.

Dėl melo kalta ta pati atmintis. Seniai praėję įvykiai prisimenami geriau, negu ką tik buvę, bet juos suvokti ligoniams sunkiau. Jie negali tiksliai nustatyti, kada įvyko vienas ar kitas įvykis. Dėl to prisiminimai natūraliai susipainioja.

Korsakovo psichozėje sergančio ligonio melas neturi nieko bendro su prasimanymais žmonių, kuriuos persekioja haliucinacijos. Čia nėra nieko nenatūralaus. Viskas kažkada tikrai jam arba jo artimiesiems yra

buvę. Jis tiesiog painioja, kada, kam, kokia seka buvo įvykiai, vargais negalais atgaivinti jo silpstančios atminties.

Korsakovo psichoze sergančiam ligoniui yra pažeista daugelis įvairių smegenų skyrių nervinių ląstelių. Ypač stipriai sutrinka hipokampus. Dėl to laikoma, kad jis yra smegenų sandėlis. Tatai rodo dešimtys tyrimų.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Dažniausiai trumpalaikės atminties apimtis yra:
 - a) 3–5 informacijos vienetai;
 - b) 6–8 informacijos vienetai;
 - c) 9–12 informacijos vienetų;
 - d) 13–15 informacijos vienetų.
2. Daug išgėręs žmogus nepamena vakarykščių įvykių, nes alkoholis:
 - a) sustiprina gėdos ir savimonės jausmą;
 - b) sutrikdo informacijos išlaikymą trumpalaikėje atmintyje;
 - c) labai sumažina reakcijos greitį ir trikdo koordinaciją;
 - d) trukdo perkelti informaciją iš trumpalaikės atminties į ilgalaikę.
3. H. Ebbinghausas, tyrinėdamas atmintį, nustatė, kad:
 - a) gebėjimas atgaminti įsimintą informaciją priklauso nuo jos kartojimo siekiant įsiminti skaičiaus;
 - b) nekartojama įsiminta informacija palaipsniui užmirštama;
 - c) išmokta bet pamiršta informacija lengviau išmokstama negu nauja informacija;
 - d) visi trys anksčiau išvardyti.

4. Žmonės neprisimena savo pirmųjų trijų gyvenimo metų įvykių, nes:
- a) tada dar nėra subrendęs Amono ragas;
 - b) vėlesni ir ryškesni įspūdžiai užgožia pirmųjų metų prisiminimus;
 - c) pirmųjų dvejų metų laikotarpiu didelę laiko dalį vaikas praleidžia miegodamas;
 - d) Edipo konfliktas yra išstumiamas į pasąmonę.
5. E. Loftus atminties tyrimai parodė, kad:
- a) žmonių prisiminimai apie stebėtą arba patirtą įvykį gali keistis;
 - b) geriau yra prisimenami įvykiai, kurie dažnai kartojasi žmogaus gyvenime;
 - c) ryškiausi vaikystės prisiminimai išlieka nepakitę;
 - d) nemalonūs prisiminimai yra greičiau pamirštami negu malonūs.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Kalba, mąstymas ir intelektas



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar tiesa yra tai, kad mąstymas yra neįmanomas be kalbos?
2. Ar visais amžiaus tarpsniais yra vienodai greitai mokomasi kalbos?
3. Ar galima išmokyti šimpanzę kalbėti žmogaus kalba?
4. Ar tiesa, kad pirmieji penkeri metai yra patys svarbiausi mokantis kalbos?
5. Ar tiesa, kad miegodamas žmogus gali rasti jam aktualios problemos sprendimo būdą?
6. Ar galima tirti žmogaus mąstymą prašant spręsti sunkius galvosūkius?
7. Ar tinkamai parinkti akiniai padeda pasiekti išvalgą?
8. Ar įmanoma išmokti kūrybiškai mąstyti?
9. Ar žmonės yra linkę pervertinti savo nuomonės teisingumą?
10. Ar prastą mokymąsi mokykloje lemia žemas mokinio intelektas?

Leidyklos vadovai padarė savo klientų apklausą. Visiems buvo užduotas tas pats klausimas: kokiais knygas Jūs norėtumėte pasiimti į negyvenamą salą. Atsakymai buvo patys įvairiausi: Bibliją, Šekspyro, Dostojevskio, Dikenso ir kitų autorių kūrinius. Iš visų atsakymų išsiskyrė vienas: „Tokių atveju pati geriausia knyga yra laivų statybos vadovas“.

Ankstesniuose skyriuose buvo aptarta mūsų smegenų sandara bei funkcijos. Šiame skyriuje bus kalbama apie sudėtingiausią veiklą, daugiausiai siejamą su centrine nervų sistema, ypač su galvos smegenimis, – mąstymą. Juk pamename, kad *žmogus* lotyniškai vadinamas *homo sapiens*, o tai lietuvių kalba reiškia „mąstantis žmogus“.

Mąstymas, arba pažinimas, yra protinė veikla, susijusi su informacijos supratimu, apdorojimu bei perteikimu. Mąstymą daugiausia tiria *kognityvi psichologija*. Mąstymo procesas yra nematomas, mes galime stebėti tik tam tikras išorines šios veiklos apraiškas ir spėti, kaip šis procesas vyksta. Tyrinėdami mąstymą psichologai taiko įvairiausius tyrimo metodus. Tyrinėdami gyvūnų mąstymą jie sukuria kliūtis gyvūnų poreikiams patenkinti. Tik įveikę kliūtį, išsprendę problemą gyvūnas gauna tai, ko nori. Stebėdami gyvūno, sprendžiančio problemą, elgesį, psichologai daro išvadas apie to gyvūno mąstymą. Tyrinėdami žmones psichologai taip pat pateikia galvosūkius ir prašo balsu tuos galvosūkius spręsti. Jie įrašo galvojančio žmogaus kalbą ir vėliau ją klausydami daro išvadas apie to žmogaus minčių eigą. Ankstyvajame psichologijos mokslo raidos etape dažnai būdavo taikomas intraspekcijos metodas. Šiuo atveju pats žmogus yra prašomas stebėti savo minčių eigą ir vėliau papasakoti psichologui apie tai. Tačiau visi šie tyrimo metodai nėra tobuli. Stebėdami elgesį arba klausydamiesi garsiai mąstančio žmogaus mes vis vien turime spėti, kaip mąstoma, kokie procesai slypi po išgirstais žodžiais. Yra pagrįstų abejonių ir dėl intraspekcijos būdu gautų duomenų patikimumo. Jeigu žmogus pradeda save stebėti, tai šis stebėjimas trukdo spręsti problemą. Filosofijoje tai vadinama subjekto ir objekto problema. Tuo pat metu neįmanoma būti ir stebinčiuoju, ir stebimu, ir objektu, ir subjektu. Ši problema labai aiškiai iliustruojama Marcelijaus Martinaičio eilėraštyje „Eksperimentas“:

„...
juk neįmanoma pasidaryti tokiam
koks savaime esi
– o kada stengiesi būti toks
koks savaime esi
tada ne savaime esi toks
koks jau savaime esi

Ir ko tik jis nedarė
kad tik pasidarytų toks
koks savaime yra
– tada jis būdavo savaime toks
koks ne savaime yra“.

Nors mąstymas ir nėra tiesiogiai stebimas procesas, tačiau jis gali būti suprantamas ir kaip tam tikra išmokto elgesio forma. Dauguma psichologų mano, jog žmonės mąsto nuolat, mintys keičia viena kitą. Mes nuolat permąstome savo patirtį, galvojame apie savo sėkmes ir nesėkmes, sprendžiame gyvenime iškilusias problemas.

Mąstymas yra glaudžiai susijęs ir su kitais psichiniais procesais, tokiais kaip atmintis, dėmesys, kalba. Neįmanoma mąstyti, jeigu negalime išlaikyti minčių objekto savo trumpalaikėje atmintyje, negalime sukaupti dėmesio ties mąstymo objektu ir operacijomis. Mąstydami mes operuojame ilgalaikėje atmintyje esančiais vaizdiniais, vartojame žodžius, t. y. kalbą. Būtent kalbos vartojimas mąstymo procese ir skiria žmogų nuo kitų aukštesniųjų gyvūnų.

Pagrindinės sąvokos:

Mąstymas

Protinė veikla, susijusi su informacijos supratimu, apdorojimu bei perteikimu.

Kalba

Aiškiausiai žmogaus mąstymo galią rodo *kalba* – ženklų sistema, padedanti perduoti ir suvokti informaciją. Žmonės nuo seno didžiuliamiesi skelbia, kad kalba juos iškelia virš kitų gyvūnų. Tačiau kyla klausimas, ar tik žmogui yra būdinga kalba, galbūt ir gyvūnai turi savo kalbą, tik mes jos nesuprantame?

Nuo tada, kai kalbos aparatas išlavėjo ir tapo įmanoma skleisti įvairius garsus, balsius ir priebalsius, galima buvo ir tuos garsus kaip nors įprasminti. Skirtingi garsų dariniai buvo pradėti sieti su tam tikromis reikšmėmis. Nedaug besiskiriantys savo skambesiu žodžiai ėgavo skirtingą reikšmę. Štai keli panašiai skambantys žodžiai: ponas, ponis, pienas, povas, poras, popas, puma ir pan. Kitiems gyvūnams (nepamirškime, kad žmogus irgi yra gyvūnas), tokiems kaip beždžionė arba šuo, šie garsai reiškia tą patį. Tai patvirtina atlikti klasikiniai psichologiniai eksperimentai. Iš pradžių eksperimentuotojai klasikinio sąlygojimo būdu (žr. skyrių „*Išmoktas elgesys*“) išmoko šunį ir žmogų bijoti kokio nors žodžio, pavyzdžiui, „ponis“. Tai daroma vienu metu ištariant žodį „ponis“ ir supurtant tiriamuosius (žmones ir gyvūnus) nedidele elektros iškrova. Ši veiksmą pakartojus keletą kartų ir žmogus, ir šuo, vos išgirdę žodį „ponis“, susigūš laukdami skausmo. O jeigu ištarsime žodį „ponas“? Žmogus į šį žodį nereaguos, o šuo reaguos taip pat, kaip ir į žodį „ponis“. Išgirdęs žodį „arkliukas“ šuo nereaguos, o žmogus reaguos. Tokio pobūdžio eksperimentai rodo, kad žmonės nedaug besiskiriančius garsų sąskambius sieja su skirtingomis reikšmėmis. Tai, kas kitiems gyvūnams yra tik garsai, žmonėms yra sudėtinga reikšmių sistema, vadinama kalba. Be to, išlavėjus rankai atsirado ir rašytinė kalba, buvo išrasti raštiški garsų atitikmenys, raidės arba simboliai. Sakytinė, rašytinė arba gestų kalba padeda žmonėms keistis informacija, perduoti sudėtingas mintis ir žinias.

Kalbos sandara

Tam, kad būtų įmanoma sakytinė kalba, reikalingos kelios sudėdamosios dalys. Pirmiausia reikalingos *fonemos*, mažiausi skiriamieji žodinės kalbos vienetai. Fonemų dariniai tampa žodžiais, kuriuos mes ta-

riame ir girdime. Tarkime, žodis „paskaita“. Jį sudaro tokie atskiri garsai (fonemos) kaip p, a, s, k, i, t. Tas pačias fonemas galima paversti kitais žodžiais, pavyzdžiui: kaita, pasas, kita, taika. Skirtingos kalbos turi skirtingą fonemų skaičių, be to, skiriasi ir pačios fonemos. Anglų kalboje yra 40 skirtingų garsų, lietuvių – 56. Viena kokia nors, dažniausiai gimtąja, kalba pratęs kalbėti žmogus kita kalba kalba su akcentu, nes nesutampa fonemos ir kalbos aparatas nėra pratęs išgauti tam tikrus garsus bei jų derinius. Kadangi lietuvių kalboje fonemų yra daugiau negu anglų kalboje, tai galima tikėtis, kad lietuviai angliškai kalbės su mažesniu akcentu negu anglai lietuviškai. Taigi fonemos yra smulkiausia akustinė kalbos dalis, dalelė.

Kita sudedamoji kalbos dalis yra *morfema*, smulkiausias prasminas kalbos vienetas. Kai kurios fonemos gali būti ir morfemos. Taigi lietuvių kalboje „o“ yra ir jungtukas, ir garsas. Tačiau dauguma morfemų yra dviejų arba daugiau fonemų derinys. Kai kurios morfemos yra ir žodžiai, kitos – tik žodžių dalys. Morfemoms priklauso priešdėliai ir priesagos.

Kalba taip pat turi savo *gramatiką*, kuri yra kalbos taisyklių, leidžiančių šnekėti ir suprasti kitus, rinkinys. Gramatikai svarbūs du aspektai – semantika ir sintaksė. *Semantika* – kalbos ženklų reikšmės ir prasmės. Taip semantikos taisyklė mus moko, kad prie žodžio „mesti“ pridėję priešdėlį „į“ gausime žodį, nurodantį veiksmo kryptį. *Sintaksė* susideda iš taisyklių, pagal kurias žodžius jungiame į gramatiškai teisingus sakinius. Lietuvių kalboje būdvardžiai eina prieš daiktavardžius, todėl sakome „baltas namas“, o ne „namas baltas“. Kitose kalbose, pavyzdžiui, ispanų, yra atvirkščiai. Vokiečių kalboje neiginys eina sakinio gale todėl lietuviškai skambantis sakiny s „Man nepatinka labai daug mokytis“ vokiškai skamba „Man patinka labai daug mokytis ne“. Tai, kas mums atrodo keistai, kitoje kalboje yra įprasta.

Kalbos raida

Kalbą sudaro labai daug žodžių, taisyklių, ir kiekvienas žmogus savo gyvenime geriau ar blogiau išmoka savo kalbą. Mes ne tik mokomės gimtosios kalbos mokykloje, bet jau nuo 2–3 metų sugebame ben-

drauti pasitelkę kalbą. Kaip tai įvyksta, kad be mokslo išmokstame tokio sudėtingo reiškinių?

Kalbos pradeda mokytis jau nuo kūdikystės. Jau keturių mėnesių kūdikis mėgsta stebėti lūpų judesius ir skiria kalbos garsus. Jis mėgsta žiūrėti į veidą, kai mimika sutampa su garsu. Jau tada pradeda formuotis supratimas apie tai, kokiai lūpų padėčiai esant koks garsas yra būdingas ir tikėtinas, koks garsas tinka. Tuo pačiu metu kūdikiai pradeda „guguoti“, spontaniškai tarti įvairiausius neįprastus garsus. *Gugavimas* – tai įvairiausi kūdikio tariami spontaniški garsai, nemaža dalis kurių nebūdinga gimtajai kalbai. Galima būtų pamanyti, kad kūdikiai bando mėgdžioti tai, ką girdi, tačiau taip nėra. Įvairiose kalbinėse aplinkose augantys kūdikiai taria tuos pačius garsus. Kalbos aparatas gali išgauti pačias įvairiausias fonemas, vėliau lieka tik atsirinkti tas, kurios yra reikalingos konkrečioje kalboje. 10 mėnesių kūdikio tariamuose garsuose jau galima išskirti gimtojoje kalboje vyraujančius garsus. Kiti garsai nyksta. Pamažu kūdikis nustoja tarti tuos garsus, kurie nėra vartojami jo aplinkoje. 6 mėnesių kūdikis skiria visas fonemas (pvz., jei tardami vieną garsą duodame pieno, o kitą – žaislą, kūdikis pagal garsus spėja, ką gaus), o 12 mėnesių jau neskiria. Japonai neskiria „L“ ir „R“ garsų, jie neturi fonemos „L“, todėl vardą Alfredas jie taria Arfredas, o Laima – Raima. Tačiau lygiai taip pat ir mes, susidurdami su lietuvių kalboje nevartojamaisiais garsais, jų neskirtume ir tartume mums įprastu būdu.

Sulaukę vienerių metų daugelis vaikų pradeda vieno žodžio stadiją. Pamažu garsai susilieja į prasminius vienetus. Pradedama bandyti vienu žodžiu nurodyti daiktą arba veiksmą. Pirmieji žodžiai paprastai būna viensikiemeniai: ma, da. Artimieji gana greitai išmoksta suprasti, ką nori pasakyti kūdikis. Dauguma žodžių reiškia judančius daiktus arba tuos, su kuriais norima žaisti (šuo, kamuolys, o ne stalas arba kėdė). Kaip manote, kodėl taip yra?

Antraisiais gyvenimo metais vaikas paprastai vartoja vis daugiau pavienių žodžių, o sulaukęs dvejų pradeda kalbėti sakiniiais iš dviejų žodžių. Šios stadijos kalbai būdinga vadinamoji *telegramų arba telegrafinė kalba*. Joje daugiausia daiktavardžių ir veiksmažodžių, „noriu“, „ma-ma“, „imk“, „duok“. Pasibaigus šiais stadijai pereinama prie vis ilgesnių sakinių, o pradėjęs lankyti mokyklą vaikas išmoksta suprasti ir kalbėti ilgais, sudurtiniais sakiniais.

2 lentelė. Kalbos raidos stadijos

Amžius mėnesiais	Kalbos raidos stadijos
4	Guguojant skiriami kalbos garsai
10	Gugavimas atitinka gimtąją kalbą
12	Vieno žodžio stadija
24	Dviejų žodžių stadija
24+	Pradedama kalbėti sakiniiais

Kalbos teorijos

Mokslininkai, tyrinėjantys kalbos raidą, kelia klausimus, o kaip gi ta kalba formuojasi, kaip išmokstama. Bendros nuomonės šiuo klausimu nėra, iki šiol vyksta mokslinės diskusijos. Išsiskiriamos dvi pagrindinės srovės, du požiūriai. Vieno požiūrio šalininkai teigia, kad kalba išmokstama ankstyvame amžiuje, kaip išmokstamas ir visas kitas elgesys. Žmogus išmoksta kalbą todėl, kad jo psichika yra ganėtinai sudėtinga ir geba išmokti tokius sudėtingus reiškinius. Kito požiūrio šalininkų teigimu, individas jau gimsta pasirengęs išmokti kalbą, kalba tam tikra prasme yra įgimta. Prigimties ir patirties ginčas vyksta ir toliau.

Biheivioristas B. F. Skinneris 1957 m. teigė, kad kalbos raidą galima aiškinti visais išmokymo proceso dėsniais, tokiais kaip asociacijos ir pastiprinimas. Panagrinėkime šį požiūrį išsamiau. Įsivaizduokime, kad tėvai duoda vaikui žaislinį šuniuką ir sako jam „au au“. Tai daroma ne vieną kartą. Vaikas susieja žaisliuko vaizdą su garsu „au au“ (susidaro ryšiai, asociacijos tarp vaizdo ir garso). Jis bando pamėgdžioti savo tėvus, todėl irgi taria „au au“. Tačiau jeigu jis taria šiuos garsus rodydamas į knygą arba į kitą žaislą, tėvai sako: „Ne, mažyli, čia ne šuniukas, šuniukas yra štai čia, čia yra au au“. O jeigu vaikas per televizorių pamato šuniuką ir ištaria garsus „au au“, įvyksta malonus stebuklas. Tėvai be galo nudžiunga, pradeda šypsotis, glostyti, girti, kelti ant rankų ir pan. Išmokymo teorijų požiūriu tai vadinama pastiprinimu. Aplinka pastiprina besimokantį kalbos tada, kai jis teisingai pavartoja žodį. Pastiprinimas padeda įtvirtinti sąvokas. Gramatika taip pat išmokstama mėgdžiojant kitų kalbančiųjų žodžių tvarką. Jei sakinytis pasakomas teisingai, susilaukiama pastiprinimo, bent jau tokia forma, kad tave suprato. Skine-

ris teigė, jog verbalinė elgsena prasidėjo tada, kai žmonijos evoliucijoje balso raumenys pasidarė jautrūs operantiniam sąlygojimui. Kaip mato- te, biheviorizmas kalbą vadina verbaline elgsena.

Lingvistas Noamas Chomsky bihevioristinių požiūrį į kalbos mo- kymąsi laiko naiviu. Jo manymu, kalba yra įgimtas dalykas. Tai įrodo, kad vaikai nemokomi labai sparčiai mokosi kalbos, patys išmoksta gra- matikos ir žodžių, prigalvoja tokių sakinių, kurių nėra girdėję. Jie pra- deda vartoti morfemas numatoma tvarka, prideda prie žodžių galūnes, vartoja prielinksnius. Chomsky teigimu, kalba yra įgimta, tiesiog reikia leisti jai išsiskleisti, užaugti kalbinėje aplinkoje. Tam tikra universali gramatika yra įgimta, ji leidžia išmokti bet kokią pasaulio kalbą, bet kokią konkrečią girdimą kalbą. Visos žemės rutulio kalbos paklūsta ko- kiai nors bendrai gramatikai, jos yra panašiai sudarytos. Vaikui išgirdus kalbos garsus pradeda reikštis tam tikros kalbos gramatika. Yra tam tik- ras žmogaus raidos *jautrusis laikotarpis*, kuriuo intensyviai mokomasi kal- bos. Jeigu vaikas tuo laikotarpiu negirdi kalbos, jis nustoja lingvistiškai tobulėti. Konkretūs pavyzdžiai rodo, kad vaikai, augę nekalbinėje aplin- koje, taip ir neišmoksta gerai kalbėti (žr. skyrių „*Psichosocialinė raida*“). Kritiniu kalbos formavimosi laikotarpiu laikomas tarpsnis iki 5 metų amžiaus. Jei per tą laikotarpį vaikas negirdi jokios šnekamosios kalbos, kalbėti jis jau neišmoks. Suaugusiam žmogui išmokti svetimą kalbą to- kiu pat būdu (savaiminiu), koku išmoko gimtąją kalbą, nepavyks. Rei- kės dėti labai daug pastangų, tačiau vis vien svetimos kalbos nemokėsi- me taip gerai, kaip mokame gimtąją.

Yra daug faktų, patvirtinančių, kad kalba išmokstama ankstyvoje vaikystėje. Štai kitas pavyzdys – kurčiųjų šeimyna, kurioje bendraujama gestų kalba. Kurčias vaikas išmoksta gestų kalbą, kalbos jis mokosi tiek pat laiko, kiek ir girdintis vaikas. Per tam tikrą laiko tarpą jis išmoksta tiek pat žodžių. Tačiau kurtieji vaikai, užaugę kalbančių tėvų šeimoje, neišmokę vaikystėje kurčiųjų gestų kalbos, ir vėliau labai prastai ja kal- ba. Taip yra todėl, kad svarbiausiu kalbos raidos laikotarpiu jie neturėjo galimybės jos išmokti.

Pagrindinės sąvokos:

Kalba

Ženklių sistema, padedanti perduoti ir suvokti informaciją.

Gyvūnų kalba

Mes išskiriame save iš kitų gyvūnų teigdami, kad tik žmogui yra būdinga kalba. Tačiau bendrauja ne tik žmonės. Gyvūnai irgi turi savo tam tikras ženklų sistemas, kurios padeda perduoti informaciją. Galbūt ir gyvūnai turi savo skirtingas kalbas, kaip žmonės turi lietuvių, anglų, rusų ir kitas kalbas? Galbūt egzistuoja vilkų, bičių, dramblių, beždžionių ir kitos kalbos, kurių mes nesuprantame? Panagrinėkime tai, kas yra žinoma apie tam tikrų gyvūnų bendravimo ypatumus.

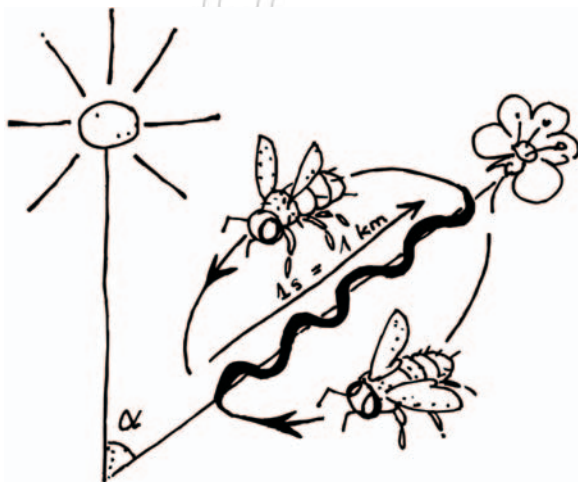
Bitės. Bičių gyvenimą žmonės tyrinėjo nuo seno. Kartu su skruzdėlėmis bitės buvo pavyzdys, kaip galima organizuoti žmonių visuomenę, šių vabzdžių gyvenimo organizacijos ypatumai turėjo įtakos utopinėms socialinėms teorijoms atsirasti. Atrodytų, kad darniai veikiančiai didelei bičių šeimynai kalba nereikalinga. Kiekviena bitė renka medų ir neša jį į avilį. Mes, žmonės, nepastebime, kad bitės bendrautų, „kalbėtųsi“. Tačiau, pasirodo, bitės turi savo kalbą, kuria perduoda tam tikrą informaciją viena kitai.

Jeigu viena bitė randa vietą, kurioje yra daug nektaro, tai netrukus į tą vietą atskrenda ir kitos to avilio bitės. Bitė atradėja tam tikru būdu perduoda informaciją kitoms bitėms. Nesunku įsivaizduoti, kaip būtų perduodama informacija, jeigu vietoj bitės būtų žmogus. Tas žmogus pasakytų kitiems savo šeimos nariams, kuria kryptimi nuo namų ir kiek laiko reikia eiti iki skanaus maisto turtingos vietos. Panašiai, tačiau šiek tiek kitaip tai padaro bitės.

Vokiečių mokslininkas Karlas von Frischas tyrinėjo bičių kalbą. 1950 m. jis nustatė, kad netgi tais atvejais, kai medaus arba nektaro radusiai bitei neleidžiama skristi į tą vietą, kitos bitės ją randa pačios. Tai reiškia, kad informacija kažkaip perduodama, kad yra tam tikra bičių kalba. Karlas von Frischas nustatė, kad bičių kalba yra šokio kalba.

Parskridusi iš nektaro kupino lauko bitė savo kvapu prisivilioja kitas bites ir pradeda savo šokį. Ji zigzagais juda į viršų arba į apačią tam tikru kampu, po to ratu sugrįžta atgal ir vėl juda zigzagais ta pačia kryptimi. Kitos bitės seka jos pavyzdžiu. Jeigu bitė juda aukštyn, tai reiškia, kad reikia skristi į saulę, jeigu žemyn – nuo saulės. Kilimo ar leidimosi kampas nurodo kampą saulės atžvilgiu. Zigzago amplitudė nurodo nektaro kiekį. Laikas, kurį bitė juda zigzagais, nurodo atstumą iki nektaro. Viena sekundė apytiksliai reiškia vieną kilometrą. Nurodant atstumą

papildomai atsižvelgiama į kelio sunkumą. Jei reikia skristi prieš vėją arba į kalną, toks pats atstumas nurodomas kaip ilgesnis. Įsitraukusios į šokį bitės greitai supranta, kur ir kiek laiko teks skristi. Išskridusios iš avilio jos keliauja tiksliai į nurodytą vietą. 1973 m. už bičių informacijos perdavimo sistemos iššifravimą Karlui von Frischui buvo suteikta Nobelio premija.



24 pav. Atstumo ir krypties nurodymas bičių šokio kalba

Žmogbeždžionės. Jeigu bitės turi tam tikrą savo kalbą, tai galbūt žmogui artimesni gyvūnai, tokie kaip beždžionės, gali išmokti kalbėti ir žmogui įprastesne žodžių kalba. Galbūt jeigu imtume auginti šimpanzę nuo pat pirmų dienų ir elgtumės su ja kaip su žmogumi, tai žmogbeždžionė ir taptų žmogumi, išmoktų kalbėti ir elgtis taip kaip ir mes. Tokių bandymų buvo atlikta, tačiau jie parodė, kad beždžionės kalbos aparatas nėra pritaikytas žmonių kalbos garsams atkartoti. Žmogaus kūdikis „gugavimo“ stadijoje išgauna daugiau garsų, negu vėliau reikia vartojant kalbą. Beždžionių burnos ertmės sandara neleidžia išgauti tokios garsų įvairovės. Taigi jeigu neįmanoma išgauti garso, tai neįmanoma ir išmokti kalbėti. Tačiau beždžionės labai gerai moka valdyti rankas ir pirštus. O jeigu pabandytume išmokyti beždžionės nebylių kalbos? Galbūt jos išmoktų kalbėti? Juk manipuluoti rankomis beždžionės moka ne ką prasčiau negu žmonės.

Amerikiečiai Allenas ir Beatrice Gardneriai 1969 m. pamėgino išmokyti šimpanžę Washoe kurčnebylių kalbos. Gardneriai pasirinko šimpanzės savo eksperimentui, nes buvo įsitikinę, kad tai vieni protin-
giausių ir socialiausių gyvūnų.

Washoe buvo mokoma nuo 11 mėnesių iki 51 mėnesio. Su šimpanze buvo elgiamasi kaip su savo vaiku: su ja buvo žaidžiama, kalbamasi (gestų kalba), ji buvo maudoma, maitinama ir pan. Pastebėta, kad beždžionė, kaip ir vaikų kūdikiai, mėgdžioja suaugusiuosius, atkartoja jų vartojamos kalbos ženklus. Pavyzdžiui, kiekvieną vakarą Washoe buvo valomi dantys ir rodomas ženklas „dantų šepetukas“. Vieną vakarą šimpanzė prieš dantų valymą jau pati parodė šį ženklą. Gardneriai teigė, jog noras bendrauti paskatino Washoe naudoti šį ženklą. Per tuos 4 metus šimpanzė išmoko apie 150 ženklų. Washoe galėjo išreikšti savo mintį trumpais sakiniais, kurių dauguma būdavo su įvardžiais „aš“ ir „tu“. Vienas įdomiausių dalykų buvo tas, kad šimpanzė galėdavo pavadinti ką nors nežinodama to daikto pavadinimo. Ji pati sukūrė kelias sąvokas. Žinodama ženklus „vanduo“ ir „paukštis“, ji gulbę pavadino „vandens paukščiu“, o Pinokį – „dramblio vaiku“. Šie faktai paskatino manyti, kad žmogbeždžionės gali išmokti žmonių kalbos, nors jų sugebėjimai kalbėti ir yra dvejų metų amžiaus žmogaus lygio. Ar šie ir tolesni gyvūnų kalbos tyrimai leidžia teigti, jog kalba nėra tik žmonėms būdingas keitimosi informacija būdas? Į šį klausimą vienareikšmiškai atsakyti sunku. Vis dėlto žmonės, vystydamiesi daug sparčiau, plečia savo žodyną, per savaitę išmoksta daug daugiau žodžių. Lieka neaišku, ar tikrai beždžionės supranta žodžių reikšmes, ar tik mėgdžioja. Galbūt tyrėjų tikėjimas paskatino pamatyti daugiau Washoe gabumų, negu jų buvo iš tikrųjų. Dėl gyvūnų galimybės išmokti kalbą diskutuojama ir dabar. Greičiausiai beždžionės turi tam tikrų sugebėjimų, nors ir ne tokių kaip žmogus. Tačiau jos gali mąstyti, o ženklų kalbos išmokytos beždžionės išmoksta kitų ženklų ir juos naudodamos geriau bendrauja.

Mąstymas ir sąvokos

Kaip jau minėta, žmogaus mąstymo procesas yra glaudžiai susijęs su sąvokomis. *Sąvoka* yra prasminis vienetas, tikrovės įprasminimo pasitelkus kalbą rezultatas. Pačią įvairiausią mums pažįstamą tikrovę galime paversti sąvoka – tam tikru prasminiu vienetu. Sąvokos gali labai būti konkrečios, nurodančios daiktą arba reiškinių, pavyzdžiui, „pieštukas“, „mama“, „televizorius“, arba abstrakčios, tinkančios apibūdinti daugy-

bei reiškinių arba daiktų, pavyzdžiui, „žmonės“, „balda“, „kompiuterinė įranga“. Be to, yra sąvokų, apibrėžiančių labai abstrakčius, fizinio atitikmens neturinčius reiškinius, pavyzdžiui, „virsmas“, „teisingumas“, „atmaina“ ir kt. Tą patį daiktą arba reiškinį galima apibrėžti skirtingo abstraktumo laipsnio sąvokomis. Pavyzdžiui, bandelę galime pavadinti „bandele“, „duonos gaminiu“, „kepiniu“, „maisto produktu“, „žmogaus dariniu“ ir pan. Visi šie įvardijimai yra teisingi, tačiau skirtingo abstraktumo lygio. Kuo konkretesnė sąvoka, tuo labiau ji tinka tik bandelei, konkrečiam daiktui nurodyti. Kuo abstraktesnė sąvoka, tuo daugiau daiktų arba reiškinių ji apima. Kitą žmogų geriau suprasime, jeigu jis pasakys: „Nupirk man, prašau, bandelę“, o ne „Nupirk man prašau maisto produktą“. Tačiau jeigu kalbame apie daugelio maisto produktų pabrangimą, paprasčiau vartoti abstraktesnę sąvoką „maisto produktai“, o ne vardyti kiekvieną pabrangusį gaminį. Žmonės skiriasi pagal savo gebėjimą vartoti ir suprasti abstraktesnes sąvokas. Vaikai, žemesnio intelekto žmonės nesugeba suprasti abstrakčių, su konkrečiu daiktu nesusijusių sąvokų.

Pagrindinės sąvokos:

Sąvoka

Prasminis vienetas, tikrovės įprasminimo pasitelkus kalbą rezultatas.

Manoma, kad sąvokos žmogaus psichikoje yra sutvarkytos, suskirstytos tam tikra tvarka. Ta tvarka atspindi žmonių poreikį ir gebėjimą prasmingai sutvarkyti gaunamą informaciją. Viskas, kas matoma ir patiriama, yra įvardijama ir klasifikuojama. Tokia sąvoka kaip „žmogaus darinys“ apima labai daug daiktų ir reiškinių, taip pat ir maisto produktus, o maisto produktai yra bulvės, mėsa, makaronai ir duonos gaminiai. Šiems priklauso džiovėsiai, duona, pyragas, bandelės ir kt. Sveiko, mąstymo sutrikimų neturinčio žmogaus sąvokų sistema turi ganėtinai logišką, visuotinai priimtina hierarchinę sąvokų struktūrą. Toks žmogus sugeba teisingai apibendrinti skirtingas sąvokas. Pateikdami užduotis, kurios reikalauja apibendrinti turimą informaciją, išskirti esminius bruožus ir suklasifikuoti pateiktus objektus, psichologai tyrinėja žmogaus mąstymą bei mąstymo sutrikimus. Įsivaizduokime, kad jums rodomas

paveikslas, kuriame nupieštas automobilis, arklys, karvė ir triušis. Jūs prašoma pasakyti, kuris vienas iš paveiksle nupieštų daiktų ar gyvūnų nederą prie kitų. Dauguma žmonių pasakytų, kad netinka automobilis, nes jis yra transporto priemonė, o kiti trys yra gyvūnai. Tačiau mąstymo sutrikimų turintis žmogus (sergantis psichikos liga) šias sąvokas gali suklasifikuoti kitaip nei dauguma žmonių. Jis gali pasakyti, kad čia netinka triušis, nes automobiliu, arkliu arba karve galima važiuoti arba joti, o triušis nepaneš žmogaus. Jeigu žmogaus psichikoje sąvokos yra sutvarkytos kitaip negu daugumos žmonių, neišvengiami nesusipratimai bendraujant, atliekant bendrą veiklą.

Kai kurias abstrakčias sąvokas suprantame jas apibrėždami. Taip mes žinome, kas yra trikampis, keturkampis, stačiakampis. Galima ir konkrečius reiškinius nurodančias sąvokas sudaryti apibūdinant tuos reiškinius, pavyzdžiui, kad šuo yra keturkojis gyvūnas, turintis kailiuką, tarnaujantis žmogui, turintis ausis ir uodegą, lojantis, saugantis namus. Taip galima apibūdinti bet kokį daiktą arba reiškinį, tad turime aiškinamųjų terminų žodyną, kuriame žodžių reikšmės išaiškintos kitomis sąvokomis. Taigi labai keistas dalykas: sąvokas mes aiškiname kitomis sąvokomis. Pavyzdžiui, namas – tai statinys, skirtas žmogui gyventi. Viena sąvoka yra paaiškinta kitomis. Tačiau dažniau žmonės sudaro sąvokas išskirdami *prototipus* – būdingiausius tam tikros kategorijos atstovus. Mintis, kad yra tam tikri konkretūs, labiausiai sąvoką atitinkantys atstovai, pirmą kartą pateikta Platono filosofiniuose veikaluose. Jis kalba apie idėjų pasaulį, kuriame vyrauja tobulos formos, tobuli sąvokų atstovai. Taigi sąvokai „šuo“ galima priskirti ir vokišką aviganį, ir buldogą, tačiau daugumai atrodo, kad būtent aviganis (o gal buldogas, bet tikrai ne nykštukinis taksas) labiausiai atitinka šuns sąvoką. Tą, kuris neatitinka mūsų prototipo, gali būti sunku priskirti atitinkamai kategorijai. Taip mes neskubame priskirti paukščiams neskraidančių pingvinų, esame linkę delfinus priskirti ne žinduoliams, o žuvims. Taip pat sunku kokią nors ligą priskirti ligoms, jeigu jos požymiai neatitinka ligos prototipo. Pažiūrėkite į toliau pateiktų ligų sąrašą. Ar visos jų yra suvokiamos kaip ligos? Pabandykite jas išrikiuoti nuo labiausiai atitinkančios ligos prototipą iki mažiausiai atitinkančios.

- a) bulimija (persivalgymas);
- b) depresija;

- c) vėžys;
- d) niežai;
- e) plaučių uždegimas;
- f) alkoholizmas.

Pažiūrėkite į savo naujai sudarytą sąrašą. Greičiausiai jūs tokias ligas kaip vėžys arba plaučių uždegimas suvokėte kaip „tikresnes“ ir nurodėte jas sąrašo pradžioje, o niežus, alkoholizmą ir bulimiją – sąrašo gale. Tikėtina, kad jūs tas ligas suvokiate kaip „mažiausiai tikras“, t. y. kaip valios stoką arba nevalyvumą.

Mąstymas kaip problemų sprendimas

Mes mokame sudaryti sąvokas, jas vartoti ir jomis manipuliuoti. Galime numatyti, kad jeigu pastatysime 10 kėdžių vieną ant kitos, tai jos nukris patraukus žemutinę kėdę. Iš kur tai žinome? Gal bandėme tai padaryti? Greičiausiai ne. Tai kodėl taip nusprendėme, kad kėdės grius? Pasitelkę sąvokas ir vaizdinius mes savo mintyse pastatėme kėdes, patraukėme apatinę ir pamatėme, kad visos kitos nugriuvo. Jei nebūtų sąvokų, mums reikėtų sustatyti kėdes, patraukti apatinę ir tik tada įsitikinti, kad visos kitos nuvirto. Vartodami sąvokas fizinę tikrovę galime pakeisti psichine, sąvokomis ir tuomet spręsti problemas bei uždavinius savo mintyse. To mokomasi laipsniškai. Prisiminkime paprastą aritmetikos uždavinį: Petras turėjo 20 obuolių, 7 atidavė Birutei, 3 padovanojo Angelei, o kitus suvalgė pats. Kiek obuolių suvalgė Petras? Mokydamiesi atimties vaikai gali naudoti pagaliukus arba tikrus obuolius, tačiau suaugęs žmogus šį nesunkų uždavinį sugeba išspręsti mintyse. Nereikia nei obuolių, nei Petro, Birutės ar Angelės.

Kognityvios psichologijos atstovai daug dėmesio skiria tam, kaip žmogus sprendžia gyvenimo pateikiamas užduotis, problemas. Žmogaus gyvenime kasdien iškyla daugybė didesnių ar mažesnių uždavinių: kaip gauti reikalingą egzaminui pasirengti knygą, kur paimti pinigų susimokėti už studijas, ką nupirkti tėvams padėti po Kalėdų eglutę, kaip apsirengti einant į svečius ir pan.

Kai kurias problemas ir uždavinius sprendžiame *klaidų ir bandymų būdu*, t. y. išbandydami visus įmanomus variantus, žingsnis po žingsnio. Įsivaizduokite, kad atvykote į svečius pas turtingus žmones. Namas

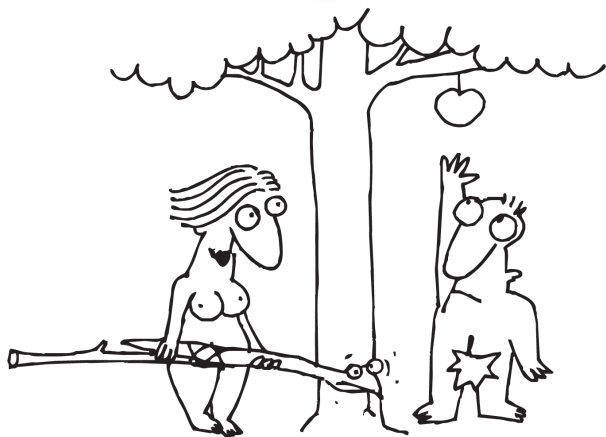
didžiulis, antrame aukšte yra net 6 svečių kambariai. Šeimininkai jums paskyrė kambarį ir davė raktų ryšulį, bet tinka tik vienas iš jų. Kaip atrakinti duris? Bandydami kiekvienu iš raktų atrakinti duris problemą sprendžiate klaidų ir bandymų būdu. Šis problemų sprendimo būdas reikalauja daug energijos ir laiko sąnaudų. Įsivaizduokime, kad ieškome žmogaus, iš kurio galėtume trumpam ir greitai pasiskolinti pinigų. Jei gu spręstume šią problemą klaidų ir bandymų būdu, iš eilės skambintume visiems žmonėms, kurių telefonus turime, ir prašytume paskolinti pinigų. Tačiau tokiu atveju sugaištume daug laiko skambindami ir kalbėdami su žmonėmis, kurie gyvena kitame mieste arba kurie nėra linkę pasitikėti mumis. Taip problemas sprendžiame labai retai, dažniausiai stengiamės jas įveikti greičiau ir paprasčiau.

Jei problema nenauja, dažniausiai naudojamosi paprastesniais, greitesniais – *euristiniais sprendimo būdais*. Euristinis uždavinio sprendimo būdas yra toks, kai sprendžiant problemas remiamasi savo patirtimi. Jei gu anksčiau pinigų mums paskolino Petras, tai mes iš karto jam ir skambinsime, nors jo telefono numeris yra sąrašo pabaigoje. Jei gu mums reikia nupirkti gimtadienio proga dovaną, iš karto prisimename, ką dovanojome kitam žmogui, sprendžiame, ar negalima to paties padovanoti ir dabar. Vadovaudamiesi euristikomis, pirmiausia į galvą atėjusiais sprendimais problemą įveikiame greitai, tačiau standartiškai. Žmonės savo kasdieniame gyvenime dažniausiai vadovaujasi euristikomis. Šis būdas yra greitas ir veiksmingas, jei problema pažįstama, jei su ja buvo susidurta.

Jei gu atsiduriame mums nepažįstamoje situacijoje arba su tokia problema susiduriame pirmą kartą, tai euristinis problemos sprendimo būdas gali būti neveiksmingas. Jei gu netinka anksčiau naudoti būdai, žmogus susiduria su jo kūrybiško mąstymo reikalaujančia problema, uždavinys išsprendžiamas įžvalgos (angl. *insight*) būdu. Sprendžiant tokius uždavinius iš pradžių tenka geriau įsigilinti į uždavinį, apgalvoti galimus sprendimus. Vėliau, jei sprendimas nepriimamas, seka neveiklumo, inkubacijos fazė. Uždavinį sprendžiantis asmuo tarsi nustoja galvoti apie sprendimą. Tačiau ši ramybė yra apgaulinga. Jei gu uždavinys yra svarbus, tai jis ir toliau sprendžiamas, tik žmogus to nepastebi. Dažnai sprendimas ateina miegant, kartais – sapnuojant. Filosofas R. Descartesas teigė, kad labai daug idėjų jam kilo miegant. Chemikas Michailas Lomonosovas sapnuodamas išsprendė ilgai kankinusią problemą, kaip

išdėstyti visus cheminius elementus lentelėje. Yra ir daugiau pavyzdžių, įrodančių, kad į situaciją išigilinama, ji permąstoma ir naujai įvertinama pasąmoningai, be valingų žmogaus pastangų. Ilgai spręsto uždavinio sprendimas ateina staiga ir sužadina stiprius malonius jausmus – pasitenkinimą, susijaudinimą, džiaugsmą, pasididžiavimą savimi. Šis reiškinyss yra vadinamas *įžvalga*. Uždavinio sprendimas patikrinamas. Jeigu jis teisingas, tai reiškia, kad uždavinys arba problema yra išspręsta.

Terminą *įžvalga* 1925 m. sukūrė vokiečių psichologas Wolfgang Kohleris. Jis tyrinėjo beždžionių mąstymą. Beždžionėms tekdavo spręsti iki tol jų gyvenime neiškilusius uždavinius, todėl reikėdavo gero-kai pasistengti siekiant rasti naują sprendimą. Kohleris atliko daug skirtingų eksperimentų. Vieno iš jų metu aukštai palubėje pakabino bananų kekę. Kad ją pasiektų, beždžionės turėjo sukrauti vieną ant kitos narve besimėtančias dėžes. Kito eksperimento metu bananus padėjo už narvo. Narve esantys 2 pagaliai buvo per trumpi, kad būtų galima pasiekti bananus. Iš pradžių beždžionė bandė pasiekti kekę ranka, tačiau po kelių bandymų suprato, kad to padaryti nepavyks. Vėliau, suradusi lazdas, nesėkmingai bandė pasitraukti bananus lazdomis. Tačiau ir tai nepadėjo. Dar po kurio laiko beždžionė paėmė abu pagalius ir juos sujungė. Taip beždžionė prisitraukdavo bananą ir jį suvalgydavo. Kohleris pastebėjo, jog sėkmingai spręsdamas problemą gyvūnas susijaudindavo, tapdavo aktyvesnis. Šį išgyvenimą Kohleris ir pavadino *įžvalga*.



25 pav. Žmonių gyvenime įžvalgos momentai yra gana dažni

Žmogaus gyvenime įžvalgos momentai yra gana dažni. Išsprendęs uždavinį mokinyš džiaugiasi. Žmonės jaučiasi laimingi, kai patys įveikia sunkumus. Nemaža dalis žmonių mėgsta spręsti galvosūkius, stebėti viktorinas per televiziją. Atlikus užduotį jaučiamas ne tik pasitenkinimas, bet ir padidėja pasitikėjimas savo jėgomis.

Pagrindinės sąvokos:

Įžvalga

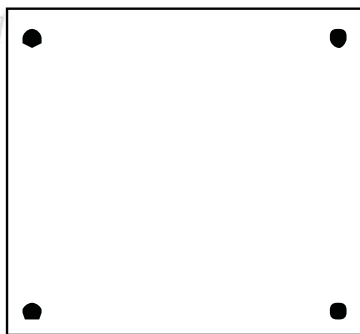
Staiga atėjęs ilgai spręsto uždavinio sprendimas, sukeliantis stiprius malonius jausmus.

Mąstymo klaidų rūšys

Anksčiau išvardyti kai kurie uždavinių sprendimo būdai rodo, kad žmogus gali labai įvairiai spręsti iškiliusius uždavinius ir taip geriau prisitaikyti prie aplinkos. Tačiau psichologai taip pat nurodo, kad žmonės gana dažnai klysta. Jie yra linkę daryti tam tikros rūšies klaidas. Šios klaidos yra būdingos daugumai žmonių, tai nėra mąstymo sutrikimas. Tačiau šių klaidų išvengdamas žmogus galėtų racionaliau tvarkyti savo gyvenimą. Panagrinėsime kelias psichologų išskirtas mąstymo klaidų rūšis: fiksaciją, noro būti teisiam įtaką mąstymui, euristinio mąstymo klaidas.

Viena didžiausių kliūčių spręsti problemas yra *fiksacija* – nesugebėjimas pažvelgti į problemą naujai, neįprastai. Pabandykite atlikti užduotį. Pateiktame paveikslėlyje yra 4 taškai. Ar įmanoma sujungti tuos 4 taškus trimis tiesiomis linijomis?

Jeigu jums pavyko atlikti šią užduotį – sveikiname. Jeigu nepavyko – teisingą atsakymą galite rasti 29 paveikslėlyje. Bet koku atveju atlikti šią užduotį daugumai žmonių nelengva. Kodėl? Būtent fiksacija šiuo atveju trukdo rasti sprendimą. Mes esa-



26 pav. Sujunkite taškus trimis tiesiomis linijomis. Brėžkite neatitraukdami pieštuko nuo popieriaus ir užbaikite paskutinę liniją tame pačiame taške, nuo kurio pradėjote

me įpratę jungti taškus kuo trumpesnėmis linijomis, neperžengti mums nubrėžtų ribų. Tačiau šie įpročiai, ši mąstymo fiksacija ir neleidžia rasti naujo, kūrybiško sprendimo. A. Maslow teigė, kad didžiuosius mokslo atradimus lemia ne tai, kad tobulėja technika, o kad tyrėjas sugeba pamatyti visų matytą reiškinį naujai. Tyrinėtojas gali šimtus valandų praleisti žiūrėdamas į mikroskopą, tačiau tik naujai pamatęs tūkstančius kartų stebėtą objektą jis tampa atradimo autoriumi.

Fiksacijos yra kelių rūšių – sprendimo būdų fiksacija ir funkcijų fiksacija.

Sprendimo būdų fiksacija yra žmonių polinkis naudoti tą patį būdą naujai problemai spręsti. Dažniausiai žmonės tenkinasi tik jiems įprastu uždavinio arba problemos sprendimo būdu ir neieško kitokio, geresnio būdo. Žmonės daro prielaidą, kad ankstesnės problemos sprendimo būdas tinka ir naujai problemai spręsti. Ankstesni sėkmingi sprendimai gali padėti išspręsti dabartines problemas, tačiau jie taip pat gali trukdyti naujai pažvelgti į problemą, kurią reikia spręsti visiškai kitaip. Polinkis kartoti anksčiau tikusius sprendimus yra tam tikra fiksacijos atmaina, kuri vadinama proto nuostata. Būdavimu išsigydyęs vieną ligą žmogus gali bandyti taip išsigydyti visas ligas. Vieną kartą jėga konfliktą išsprendęs vaikinai gali bandyti grasinimus ir smurtą naudoti kaskart, kai tik kyla konfliktas.

Stresas ir įtampa taip pat trukdo lanksčiai ir racionaliai mąstyti. Nedidelis susijaudinimas padeda geriau atlikti veiklą, tačiau labai didelis susijaudinimas mąstymą padaro stereotipinį. Yra žinomas atvejis, kai Korėjos karo metu amerikiečių parašiutininkas gavo paskutinį parašiutą, kuris buvo skirtas kairiarankiui. Šio parašiuto išskleidimo žiedas buvo kitoje nei įprasta pusėje. Kareiviui apie tai buvo pranešta, jis suprato, kaip jam teks leistis. Visi parašiutininkai išsoko iš lėktuvo ir sėkmingai nusileido, o minėtasis parašiutininkas žuvo. Ištyrus atvejį buvo nustatyta, kad ta uniformos pusė, kurioje paprastai būdavo žiedas, buvo sudraskyta iki pat krūtinės. O buvęs kitoje pusėje žiedas liko net nepalietas. Šis dramatiškas pavyzdys rodo, kokie pragaistingi kartais gali būti sprendimo būdo fiksacijos padariniai.

Kitas fiksacijos tipas, *funkcijų arba funkcinė fiksacija*, atspindi žmonių polinkį matyti tik įprastas aplinkoje esančių daiktų funkcijas, panaudojimo būdus. Tam, kad geriau suprastumėte šį reiškinį, pabandykite išspręsti klasikinį K. Dunkerio dar 1945 m. atliktų tyrimų uždavi-

nį. Naudojantis 27 paveikslėlyje pavaizduotais daiktais reikia pritvirtinti žvakę prie durų staktos ir ją uždegti. Kaip tai padaryti?



27 pav. Kaip pritvirtinti žvakę prie durų staktos taip, kad būtų galima ją uždegti?

Jeigu jums pavyko atlikti šią užduotį – sveikiname. Jeigu ne – teisingą atsakymą galite rasti 31 paveiksle. Šį uždavinį gali būti sunku atlikti todėl, kad reikia atrasti naują, ne itin įprastą dėžutės panaudojimo būdą. Dėžutė šiuo atveju turi būti panaudota ne kaip talpa kam nors sudėti, o kaip lentyna, ant kurios reikia pastatyti žvakę. Mes esame pratę prie to, kad konkretūs daiktai yra skirti būtent tam tikroms funkcijoms atlikti, ir kartais, kai reikia spręsti problemą, tai mums trukdo. Mes nepagalvojame, kad tas pats daiktas tinka labai daug kam, ne tik tam, kam mes jį naudojame. Žinome, kad pieštukas yra rašymo priemonė, tačiau į galvą gali neateiti, kad jį galima panaudoti kaip ginklą arba kaip elektros izoliatorių. Mums gali prireikti atsuktuvo, tačiau net nenumanome, kad galima pasinaudoti 1 cento moneta varžteliui atsukti. Kūrybiškų žmonių fantazija yra laki. Jiems nebūdinga aiški funkcinė fiksacija, todėl jie dažnai randa išeitį pasinaudodami tuo, ką turi po ranka.

Pagrindinės sąvokos:	
Fiksacija	Nesugebėjimas pažvelgti į problemą naujai, neįprastai.
Funkcijų (funkcinė) fikсacija	Žmonių polinkis matyti tik įprastas aplinkoje esančių daiktų funkcijas, panaudojimo būdus.
Sprendimo būdų fikсacija	Žmonių polinkis tuo pačiu būdu spręsti naują problemą.

Daugumai žmonių būdingas noras būti teisiu, įrodyti ir sau, ir kitiems, kad padėtį jie supranta ir vertina teisingai. Šis noras skatina žmones ieškoti argumentų savo nuomonei patvirtinti, nekeisti savo įsitikinimų ir perdėti pasikliauti savo nuomonės teisingumu. Noras būti teisiu akivaizdžiai atsispindi tokiuose reiškiniuose kaip polinkis ieškoti patvirtinimo ir įsitikinimų tvarumas.

Sprendami kokį nors gyvenimo uždavinį arba problemą, susidarydami nuomonę apie ką nors žmonės dažnai pirminei gaunamai informacijai suteikia daugiau reikšmės negu vėlesnei, pirmą į galvą atėjusį sprendimą svarsto rimčiau ir ilgiau negu kitus sprendimus, kitas prielaidas. Nors ir turėdami galimybę bandyti kitaip pažvelgti į padėtį žmonės dažnai stengiasi ieškoti tik tos informacijos, kuri patvirtintų kilusias prielaidas. Galima sakyti, kad žmonės tarsi stengiasi sudaryti sau *alibi*, patvirtinantį, kad jie mąsto teisingai. Šis polinkis ieškoti informacijos, kuri patvirtintų kylančias prielaidas, yra vadinamas *polinkiu ieškoti patvirtinimo*. Jį akivaizdžiai atskleidžia P. C. Watsono 1960 m. atliktas eksperimentas, įrodantis žmonėms būdingą nenorą siekti informacijos, kuri galėtų įrodyti, kad jų įsitikinimai yra klaidingi. Jis pateikė tiriamiesiems skaičių seką, pavyzdžiui, 2, 4, 6. Tiriamiesiems buvo pasakyta, kad šie skaičiai yra išdėstyti pagal tam tikrą taisyklę. Remiantis šia taisykle galima išdėstyti ir kitokius skaičius. Tiriamieji turėjo spėti galimas skaičių sudarymo taisykles ir sudaryti įvairias skaičių sekas tam, kad patikrintų, ar ta taisyklė yra teisinga. Tyrimą atliekantis psichologas pasakavo tiriamiesiems, ar jų sudarytos sekos atitinka jo taisyklę. Tiria-

mieji, nusprendę, kad jie jau gali pasakyti taisyklę, sustodavo ir pasakydavo ją. Kokie buvo tyrimo rezultatai?

Dauguma tiriamųjų iš karto nusprendavo, kad skaičių išsidėstymas atitinka aritmetinę progresiją, t. y. kad kiekvienas kitas skaičius yra didesnis už kitą 2 vienetais. Jie pateikdavo tokias sekas kaip 10, 12, 14 arba 128, 130, 132 ir gaudavo patvirtinimą, kad jų pateikti skaičiai atitinka taisyklę. Tačiau Watsono taisyklė buvo kita, skaičiai buvo išdėstyti bet kokia didėjimo tvarka. Tyrimo dalyviai, radę vieną sprendimo variantą, ieškojo ne kitų variantų, o tik įrodymų, kad jų spėjimas yra teisingas. Šis mąstymo ypatumas skatina žmones vadovautis pirmais į galvą atėjusiais sprendimais ir trukdo ieškoti geresnių sprendimo būdų.

Įsitikinimų tvarumo reiškinys yra polinkis laikytis jau susidariusios nuomonės neatsižvelgiant į naują tai nuomonei prieštaraujančią informaciją. Ta pati tendencija išlieka net tada, kai paneigiama pirminė informacija, kurios pagrindu nuomonė susidarė. Šis reiškinys labai glaudžiai susijęs su polinkiu ieškoti patvirtinimo. Žmonės savo gyvenime kartais susiduria su jiems naujais dalykais, apie kuriuos turi susidaryti nuomonę, priimti tam tikrą sprendimą. Tokioje situacijoje labai svarbus pirmas išpūdis. Dažnai sakoma, kad pirmas išpūdis yra teisingiausias. Ar tikrai taip yra? Jeigu taip, tai kodėl?

Pirmas išpūdis gali „tapti“ teisingas dėl žmonių poreikio ieškoti patvirtinimo. Mes ieškome ir randame patvirtinimus to, kad pirmas išpūdis buvo teisingas. Jeigu sužinome ką nors, kas rodo, kad buvome neteisūs, stengiamės išsaugoti savo įsitikinimus nepaliestus. Šiuo požiūriu žmonės yra ganėtinai konservatyvūs, jie nenoriai keičia savo susidarytą nuomonę. Tai patvirtina daug atliktų eksperimentų.

Turbūt niekada nesusimąstėte, kokias būdo savybes turi turėti gaisrininkai, kad gerai atliktų savo darbą. Kuris žmogus geriau tinka šiam darbui – mėgstantis riziką ar atsargus? Atsakykite į šį klausimą prieš skaitydami toliau. O dabar atsakykite, kodėl taip manote. Argumentuokite savo atsakymą. Jeigu atsakėte, galite skaityti toliau.

Panašią užduotį gavo Craigo Andersono ir Lee Rosso eksperimento dalyviai. Tiesą sakant, nėra jokio ryšio tarp polinkio rizikuoti ir tinkamai atliekamo gaisrininko darbo. Tačiau tiriamieji to nežinojo ir turėjo pasvarstyti bei pateikti savo nuomonę šiuo klausimu. Vieni jų nuspren-

dė, kad geriau šiam darbui tinka rizikuoti linkę asmenys, kiti – kad atsargūs. Tyrimo dalyviams, pagrindusiems savo nuomonės, būdavo pasakoma, kad polinkis rizikuoti nėra svarbus gaisrininko darbui, kad tyrimai rodo, jog skirtingi šiuo požiūriu asmenys vienodai gerai gesina gaisrus. Tačiau eksperimento organizatorių paaiškinimai jau negalėdavo pakeisti susidariusios nuomonės. Naujas įsitikinimas, kuris gali būti ir klaidingas, sukuria jį palaikančių minčių ir argumentų. Jeigu tą įsitikinimą bandoma pakeisti, tai jį palaikančios mintys tai daryti trukdo.

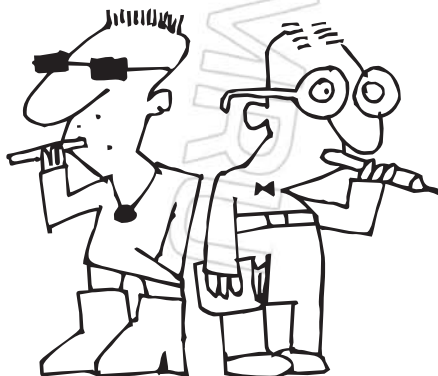
Tas pats pasakytina ir apie kasdienėse situacijose priimamus sprendimus. Prieš atiduodami balsą kuriam nors kandidatui mes įvertiname ir teigiamas, ir neigiamas jo savybes. Tačiau pabalsavę jau esame linkę matyti daugiau teigiamų savybių, o neigiamas – pamiršti. Mergina, rinkdamasi kam atiduoti savo ranką ir širdį, lygina kelis vaikus. Visus kandidatus, prieš priimdama sprendimą, ji vertina kaip turinčius ir teigiamų, ir neigiamų savybių. Tačiau atidavusi kuriam nors pirmenybę mergina nustoja matyti išrinktojo neigiamas savybes ir pabrėžia tik teigiamas. Iš tiesų žmogui labai sunku pasirinkti, o pasirinkus pripažinti, kad pasirinkimas klaidingas. Todėl dažnai priimto sprendimo negali pakeisti jo klaidingumą įrodanti informacija.

Anksčiau išdėstytos informacijos apdorojimo tendencijos yra susijusios su dar vienu reiškiniu – perdėtu pasitikėjimu savo nuomonės ir sprendimų teisingumu. Šis žmonių polinkis yra vadinamas *perdėta savikliova*. Žmogus, pareiškęs savo nuomonę, nustoja abejoti jos teisingumu. Televizijos laidoje žmonėms užduodami klausimai, jie trumpai pamąsto ir klaidingai atsako (nepamirškime, kad laidoje paprastai rodomi klaidingai atsakiusieji). Į klausimą „Kas yra ciklonas?“ praeiviai atsako, kad tai yra Seimo narys, kad jo vardas – Petras. Į klausimą „Kas išrado geležinkelį?“ praeiviai atsako, jog tai padarė Vytautas Didysis. Į klausimą „Kur yra Ispanija?“ galima išgirsti atsakymą, kad ji yra Amerikoje, o jos sostinė yra Ryga. Tačiau perdėtos savikliovos reiškinys pasireiškia tuo, jog paklausti apie savo atsakymo teisingumą klaidingai atsakiusieji teigia, kad tikrai taip ir yra, kad jie tikrai neklysta. „Ar tikrai Ispanijos sostinė yra Ryga?“ – „Tikrai“. Priėmę sprendimą bet kokių klausimų žmonės yra linkę pervertinti savo nuomonės teisingumą.

Euristinio mąstymo klaidos

Kaip pamename, euristinis sprendimas priimamas automatiškai, ilgai nesamprotaujant. Toks mąstymo būdas labai veiksmingas ir padeda sutaupyti daug laiko kasdienėse situacijose. Euristinį mąstymą tyrinėjo Amosas Tversky ir Danielis Kahnemanas. Jie išskyrė dažniausiai pasitaikančias *tipiškumo ir pasiekiamumo euristikas*.

Tipiškumo euristika yra greitas ir paprastas sprendimo priėmimo būdas, kai sprendimas yra priimamas remiantis tuo, kaip gerai daiktas arba reiškinytis atitinka tam tikrą prototipą. Pažvelkite į toliau pateiktą piešinį ir pasakykite, kuris iš šių dviejų vaikinų yra gabesnis mokslams. Manau, kad atsakymą jau žinote. Tačiau kuo pagrįstas jūsų priimtas sprendimas? Ar tikrai neklystate?



28 pav. Kuris iš vaikinų, jūsų manymu, geriau sprendžia matematikos uždavinius?

Mes turime sudarytus stereotipus ir jais vadovaudamiesi priimame sprendimus. Tai darome labai dažnai net nesusimąstydami. Prekės kokybę nustatome remdamiesi jos kaina. Jeigu turime dvi panašias prekes, o norime nusipirkti geresnę, perkame brangesnę. Juk „kokybė kainuoja“. Pamatę baltais marškiniais ir kostiumu apsirengusį vyrą esame linkę galvoti, kad tai išsilavinęs žmogus, valstybės tarnautojas, o ne vagis arba sukčius. Subjektyviai vertindami protinius sugebėjimus žmonės

dažniausiai mano, kad akinius dėvintis vyras arba moteris yra protingesnis už akinių nedėvintį, mokosi geriau, jo arba jos patarimu verta pasitikėti. Esame linkę manyti, kad gražūs žmonės turi daugiau gerų būdo savybių negu negražūs. Gydytojo stomatologo išsakyta nuomonė apie naują dantų pastą mums nekelia abejonių, tačiau jeigu tą patį komentarą girdime iš automobilių kėbulų remontininko, mes juo nepasitikime. Sutikę aukštą žmogų mes galime manyti, kad jis mėgsta žaisti krepšinį. Toks mąstymo būdas labai palengvina priimti kasdienius gyvenimo sprendimus. Tačiau jis gali būti ir klaidingas. Prisiminkime patarlę: „Sutinkama pagal drabužį, o išlydima pagal protą“. Pirmas išpūdis arba pirmas į galvą atėjęs sprendimas turi būti patikrintas. Tik tada mes galime pasitikėti tuo, kad mąstome teisingai.

Pasiekiamumo euristika – greitas ir paprastas sprendimo priėmimo būdas, kai sprendimus grindžiame atmintyje laikoma ir tuo momentu lengviausiai pasiekiamo informacija. Tam įtakos turi tuo metu sužadintos asociacijos.

Pabandykite atlikti vieną nedidelį eksperimentą. Užsirašykite ant lapelio žodį **morka** ir įsidėkite į kišenę. Paprašykite pažįstamo suaugusio žmogaus greitai atsakyti į jam pateikiamus klausimus. Pasakykite, kad tai bus skaičiavimo mintyse uždavinys. Labai svarbu, kad jūs sakytumėte **tuos apčius** žodžius, kurie toliau pateikti:

- kiek yra vienas kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- kart du? (sulaukite greito atsakymo),
- pasakykite daržovės pavadinimą (sulaukite greito atsakymo).

Greičiausiai į paskutinį pateiktą klausimą jūs išgirsite atsakymą **morka**. Jūs galite ištraukti iš kišenės lapelį su užrašu **morka**, parodyti jį savo klausinėtam žmogui. Tikėtina, kad jis arba ji labai nustebs. „Iš kur tu žinėjai?“ – paklaus jūsų. Ką atsakysite? Kodėl sulaukėte būtent tokio, o ne kitokio atsakymo?

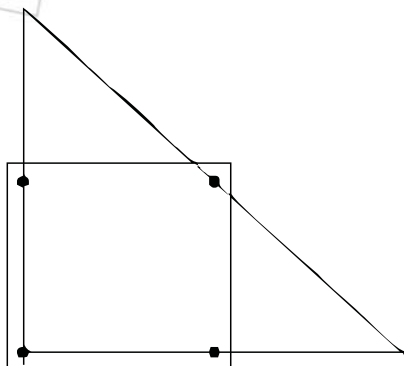
Dabar prisiminkite visas daržoves, kurių pavadinimus žinote ir kurias dažniausiai vartojate. Tai burokas, kopūstas, bulvė, ridikas, runkelis, svogūnas, morka, pomidoras, agurkas, kalafioras, agurotis ir kt. Akivaizdu, kad jūsų kartojami žodžiai „kart du“ turi būti kaip nors susi-

ję su daržovės pavadinimu. Pirmiausia „kart du“ yra du vienskiemeniai žodžiai, taigi ieškokime dviskiemenių daržovių pavadinimų. Iš anksčiau išvardytų tinka tik bulvė ir morka. Be to, tai turi būti daržovė, kurios pavadinimas būtų panašiausias į „kart du“. Žinoma, kad morka skamba panašiau negu bulvė, yra tie patys garsai „k“, „a“, „r“. Jūsų kartojamas garsų junginys „kart du“ paskatino atsakantįjį į klausimus prisiminti morką. O kokią daržovę prisimintų pašnekovas, jeigu vietoj „kart du“ klaustumėte „plius devyni?“ Jeigu nenumanote – pabandykite.

Yra ir daugiau žaidimų, kurie parodo veikiančią pasiekiamumo euristiką. Užduodami 4–5 klausimai, į kuriuos teisingas atsakymas yra „balta“ (pvz.: „Kokia yra šios sienos spalva?“, „Kokios spalvos yra nuotakos suknelė?“, „Kokios spalvos yra šaldytuvas?“), o tada klausiama „Ką labiausiai mėgsta gerti karvės?“. Labai dažnas atsakymas bus „pieną“. Taip yra todėl, kad balta spalva yra ir pieno spalva, o karvė yra susijusi su pienu.

Kaip pasiekiamumo euristika veikia suaugusius žmones sprendimų priėmimo proceso metu? Ogi taip, kad sprendimai dažnai priklauso nuo to, kokios tuo momentu yra sužadintos asociacijos. Draudimo agentui yra daugiau galimybių išsiūlyti gyvenamo būsto draudimo sutartį tais atvejais, kai prieš tai jo potencialiam klientui sužadintos su gaisru susijusios asociacijos. Tai gali būti reportažas per televiziją, nuotraukų demonstravimas ar pan. Tokiu atveju klientas pervertina nelaimingo įvykio tikimybę, jo sprendimas apsidrausti bus paremtas pasiekiamumo euristika. Ne nuodugni finansinė analizė, o pasiekiamumo euristika lems sprendimą.

Kadangi ryškūs gyvi įvykiai lengviau prisimenami, jie atrodo labiau paplitę ir dažniau pasitaikantys negu iš tikrųjų. Ypač daug vaizdingos nelaimių ir katastrofų medžiagos mums pateikia televizija. Tversky ištyrė 120 Standfordo universiteto absolventų. Jo ty-



29 pav. Būdas, kuriuo galima išspręsti 26 paveikslėlyje pateiktą užduotį.

Tačiau tai nėra vienintelis būdas. Gal jums pavyktų rasti kitą?

rimo duomenimis, studentai 10 kartų pervertina galimybes būti nužudytiems, daugiau negu 6 kartus – galimybę žūti autoavarijoje, daugiau negu 6 kartus – galimybę žūti nenatūralia mirtimi. Konkretūs matomi pavyzdžiai stipriau paveikia žmogaus mąstymą negu moksliniai įrodymai. Jie yra geriau įsimenami ir vėliau jais remiamasi priimant klaidingus sprendimus.

Kūrybinis mąstymas

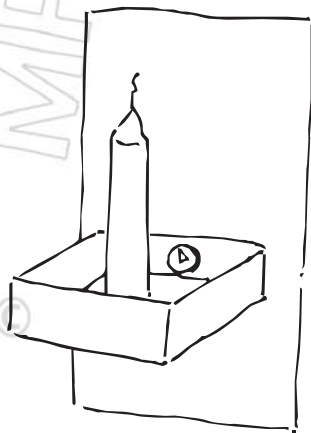
Prieš tai pateikta medžiaga atskleidžia, kad žmonės dažnai daro pačių įvairiausių mąstymo klaidų ir to net nepastebi. Mes vadovaujamės stereotipais, bandomė spręsti visas problemas tik mums žinomais būdais. A. Maslow yra pasakęs: „Kai vienintelis turimas įrankis yra plaktukas, kiekviena problema pradeda atrodyti panaši į vinį“. Nors toks problemų sprendimo būdas gana dažnas, tačiau jam priešingo kūrybinio mąstymo apraiškų taip pat yra. Kokie yra kūrybinio mąstymo ypatumai?

Kūrybiškam mąstymui būdingas gausumas. Kūrybiški žmonės gali pateikti daug įvairių tos pačios problemos sprendimo būdų. Kiti žmonės apsiriboja vienu arba dviem būdais. Taip pat kūrybiniam mąstymui būdingas lankstumas. Taip mąstantis žmogus labai lengvai gali pereiti nuo vieno problemos elemento prie kito, pakeisti požiūrį į sprendtiną problemą. Be to, kūrybiniam mąstymui būdingas originalumas. Žmogus pateikia nestandartinius, netradicinius atsakymus, jo sprendimai nėra tiesioginis kitų elgesio atkartojimas. Mąstymo originalumą puikiai parodo pavyzdys iš A. de Sent Egziuperi knygos „Mažasis princas“. Suaukę žmonės A piešinyje mato tik skrybėlę, o šešiametis knygos autorius – dramblių, prarijusį smauglį.



30 pav. Abiejuose piešiniuose yra pavaizduotas smauglys, prarijęs dramblių. Tačiau tik nedaugelis sugeba tai „pamatyti“ A piešinyje. (pagal Saint-Exupery, 2005)

Kūrybiškumas yra sugebėjimas kelti naujas idėjas, mąstyti savarankiškai, nestereotipiškai, greitai orientuotis probleminėje situacijoje, lengvai rasti netipiškus sprendimus. Kartais galima aptikti teiginius, kad tik 5 proc. žmonių yra kūrėjai, išradėjai, o kiti 95 proc. – tik mėgdžiotojai. Vargu, ar su šia nuomone galima sutikti. Kiekvienas žmogus gali būti kūrybiškas, originalus. Tačiau tam reikia atskleisti savo galimybes, ugdyti kūrybinį mąstymą. Mokslinėje ir populariojoje psichologinėje literatūroje pateikiama nemažai kūrybinį mąstymą skatinančių pratimų. Kaip pavyzdį galima pateikti pratimą, skirtą funkcijų fiksacijai mažinti. Paimkite kokį nors įprastą kasdien naudojamą daiktą, pavyzdžiui, šaukštą. Sugalvokite kuo daugiau jo panaudojimo būdų. Vėliau sugalvokite būdą, kaip tą šaukštą galima patobulinti. Neapsistokite ties jau pasirinktu sprendimo būdu. Ieškokite dar geresnio varianto ir jūs jį rasite.



31 pav. Būdas, kuriuo galima išspręsti 27 paveikslėlyje pateiktą užduotį

Intelektas

Nuo ko priklauso žmonių kūrybiškumas? Manoma, kad vienas svarbiausių kūrybiškumui įtakos turinčių veiksnių yra tam tikri žmogaus gebėjimai, intelektas. O kas yra intelektas? Kad būtų lengviau atsakyti į šį klausimą, prisiminkime mokyklos laikus. Kiekvienas žinome, kad mokykloje ne visiems vienodai gerai sekėsi. Galbūt klasėje buvo tokių, kurie mokėsi labai daug, tačiau jų pažymiai būdavo vidutiniai arba prasti. O kiti mokymuisi ir namų darbų ruošai skirdavo nedaug laiko, tačiau viską išmokdavo labai greitai, pažymiai būdavo puikūs. Būdavo ir tokių, kurie mokydavosi prastai, tačiau vos tik tėvai už gerus trimestro pažymius jiems pažadėdavo ką nors nupirkti (pvz., motorolerį), labai greitai jie pagerindavo savo pažymių vidurkį. Kodėl taip yra? Kas lemia šiuos žmonių skirtumus?

Ieškodami atsakymo į šį ir panašius klausimus psichologai šių skir-
tumų priežastį pavadino intelektu. *Intelektas* yra sugebėjimas mokytis ir
išmokyti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių ryšį.

Psichologų požiūris į intelektą nevienodas. Vienas svarbiausių klau-
simų, kuriuos kelia intelektą tyrinėjantys psichologai, yra šis: ar intelek-
tas yra vienas bendras gebėjimas, ar tai keletas tarpusavyje mažai susiju-
sių atskirų gebėjimų? Pabandykime panagrinėti šį klausimą.

Įsivaizduokime, kad mes pritariame Charlesui Spearmanui (1863–
1945), vienam žymiausių intelekto tyrinėtojų. Jo nuomone, yra tam
tikras bendras gebėjimas, pagal kurį žmonės skiriasi vienas nuo kito.
Kiekvienas žmogus yra gabus, tačiau jis gabus ne kam nors konkrečiai, o
apskritai. Gabus žmogus bet kokią darbą atliks geriau už mažiau gabų.
Pasirinkęs statybininko profesiją bus geresnis statybininkas, pasirinkęs
stomatologo profesiją bus geresnis stomatologas ir pan. Spearmanas šį
bendrąjį, pagrindinį (angl. *general*) gabumą, bendrąjį intelektą, pavadi-
no *g veiksnium*. Vadovaujantis šia teorija to paties mokinio skirtingų daly-
kų pažymiai turėtų būti panašūs. Jeigu matematika sekasi, tai sekasi ir
lietuvių kalba, ir užsienio kalba, ir visi kiti dalykai. Jeigu prasti geogra-
fijos pažymiai, tai prasti ir kitų dalykų pažymiai. Skirtingi dalykai būtų
skirtingai vertinami tik dėl to, kad jiems nevienodai buvo skirta laiko ir
dėmesio. Ar jūsų patirtis mokykloje patvirtina egzistuojant *g* veiksnį?
Greičiausiai jūs be vargo prisiminsite labai gabius ir negabius mokinius,
kuriems viskas sekėsi arba viskas nesisekė. Tai patvirtintų, kad *g* veiksnys
egzistuoja. Tačiau galbūt jums patiems arba jūsų pažįstamiems vieni
dalykai sekėsi puikiai, o kiti – prasčiau. Pavyzdžiui, puikiai sekėsi kal-
bos, istorija, o labai prastai – geometrija ir fizika. Kaip paaiškinti šį
reiškinį *g* veiksnium? Galbūt žmogus nėra vienodai gabus viskam, galbūt
yra labai daug skirtingų gebėjimų, kurių sanakaupa ir sudaro bendrąjį
intelektą?

L. L. Thurstonas buvo vienas pirmųjų Spearmano kritikų. Išna-
ginėjęs skirtingų testų rezultatus jis teigė, jog žmogaus intelektą sudaro
keli skirtingi gebėjimai:

- 1) skaičiavimo gebėjimai, t. y. gebėjimai atlikti aritmetines ope-
racijas;
- 2) verbalinis (žodinis) sklaidumas, t. y. gebėjimas išreikšti mintį
žodžiu, naudotis tinkamais žodžiais;

- 3) verbalinis suvokimas, t. y. gebėjimas suprasti kalbą;
- 4) erdvinis suvokimas, t. y. gebėjimas įsivaizduoti skirtingus objektus ir formas erdvėje;
- 5) atmintis;
- 6) gebėjimas samprotauti;
- 7) greitas objektų panašumų ir skirtumų suvokimas.

J. P. Guilfordas (1987–1988) *struktūrinio intelekto* teorijoje išskyrė net 120 skirtingų intelektą sudarančių gebėjimų. Šių ir kitų autorių, teigiančių, kad intelektą sudaro atskiri gebėjimai, nuomone, žmogus nėra gabus viskam. Kiekvienas žmogus turi skirtingą geriausiai ir blogiausiai išlavėjusių gebėjimų rinkinį, todėl vieni žmonės efektyviau veikia vienosė gyvenimo srityse ar situacijose, kiti – kitose. Turėdami didesnius vienus gabumus daugiau pasieksime mokydami ir dirbdami programuotojais, turėdami kitus – vadybininkais ir t. t.

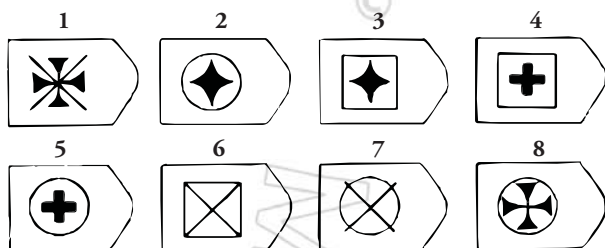
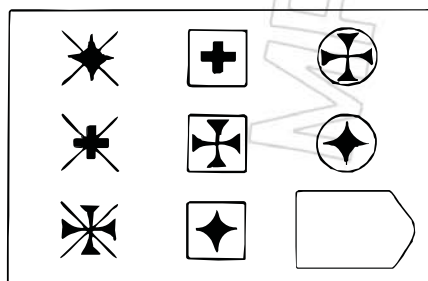
Pagrindinės sąvokos:

Intelektas

Sugebėjimas mokytis ir išmokti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių ryšį.

Skirtinga intelekto samprata taip pat numato ir skirtingą intelekto matavimą. Intelektas yra matuojamas specialiais intelekto testais, o įvertinamas – intelekto koeficientu. Pabandykime įsivaizduoti, kad jums reikia sukurti intelekto testą. Testas – tai užduočių rinkinys. Pagal jų atlikimą galima lyginti žmogaus gabumus su kitų testą atlikusių žmonių gabumais. Jums dabar reikia parinkti tinkamas užduotis. Kokiu požiūriu jūs esate linkę vadovautis? Ar egzistuoja vienas bendras intelekto veiksnys, ar daug skirtingų tarpusavyje nesusijusių gebėjimų?

Jeigu jūs pritariate Spearmano nuomonei, tai reikia parinkti tokias užduotis, iš kurių atlikimo galima spręsti apie *g* veiksnį. Tokias užduotis parinko Spearmano mokinys Johnas Ravenas.



32 pav. J. Raveno užduoties pavyzdys. Kuris atsakymas yra teisingas?

J. Raveno teste užduotys pateiktos sunkėjimo tvarka. Tiriamieji turi pasirinkti vienintelį teisingą atsakymą iš kelių pateiktų. Pagal teisingų atsakymų skaičių nustatomas bendrasis žmogaus intelektas.

Tačiau jeigu manote, kad *g* veiksnio nėra, kad intelektas yra skirtingų gabumų visuma, reikia parinkti skirtingas užduotis. Reikia parinkti matematikos uždavinius, sudaryti klausimus bendram išprusimui patikrinti, užduotis atminčiai, loginiam samprotavimui įvertinti ir kt. Užduočių tipų skaičius priklausys nuo to, kiek sudedamųjų intelekto dalių jūs išskirsite. Vėliau vertinant kiekvieną asmenį bus galima pasakyti, kur yra silpnoji, o kuri stiprioji asmens intelekto dalis. Vienas žymiausių tokio tipo testų pasaulyje (naudojamas ir Lietuvoje) yra Davido Wechslerio sudarytas intelekto testas. Bendras intelekto koeficientas gaunamas apskaičiuojant skirtingų užduočių vertinimų vidurkį.

Kad ir kokių testu matuotume intelektą, mūsų matavimas baigsis tam tikra skaitine išraiška – *intelekto koeficientu (IQ)*. Ką reiškia gautas skaičius? Kaip jį suprasti?

Tam, kad geriau suprastume, ką reiškia intelekto koeficientas, pasinaudokime pavyzdžiu. Įsivaizduokime, kad visus jūsų amžiaus žmones išrikiavome į vieną eilę pagal tai, kaip sėkmingai jie atliko intelekto testą, kartu ir pagal jų intelekto koeficiento įverčius. Tie, kurių šis koeficientas yra pats žemiausias, atsidūrė kairėje eilės pusėje, o tie, kurių didžiausias – dešinėje eilės pusėje. Geriausiai ir blogiausiai įvertintų žmonių labai nedaug – apie 4 proc. 2 proc. visų žmonių sudaro asmenys, turintys lengvesnį arba sunkesnį protinį atsilikimo laipsnį. Jų intelekto koeficientas mažesnis nei 70 ($IQ < 70$). Šių asmenų gebėjimo mokytis sunkumai greičiausiai pastebimi dar ikimokykliniame amžiuje. Paprastai jiems yra reikalingos specialiojo lavinimo programos, jie negali išmokyti nemažos dalies mokyklos kurso. Asmenys, kurių intelekto koeficientas 50–70, yra pajėgūs išmokyti mokyklos programą tik iki 6 klasės, 35–49 – tik iki antros klasės lygio, žemesnis negu 35 – gali išmokyti tiek, kiek moka 2–3 metų vaikas.

Kitus 2 proc. sudaro asmenys, kurių $IQ > 130$. Tai ypač gabūs žmonės, jų gebėjimas lengvai spręsti sudėtingiausias užduotis gali stebinti aplinkinius. Jie yra ne blogiau už kitus socialiai prisitaikę, dauguma jų baigia aukštąjį mokslą, juos gyvenime dažniau už kitus žmones lydi profesinė sėkmė.

Norma yra laikomas skaičius 100. Šie žmonės yra pačiame mūsų eilės viduryje ir jų yra daugiausia. Ką reiškia būti pačiame eilės viduryje? Tai reiškia, kad turinčių aukštesnį ir žemesnį intelekto koeficientą žmonių yra panašiai po lygiai.

Vieni dažniausiai su intelektu susijusių klausimų yra šie: nuo ko priklauso intelekto lygis? ar jis yra įgimtas, ar išvystomas, išlavinamas? ar intelekto lygį lemia genai, ar aplinka? Mokslininkai teigia, kad intelekto lygį lemia ir viena, ir kita. Neaišku tik, kiek įtakos turi kiekvienas veiksnys. Daugelis tyrimų įrodo, kad paveldimumas yra labai svarbus veiksnys. Vaikų intelekto lygis dažniausiai yra panašus į jų tėvų. Ypač daug intelekto lygio paveldėjimo patvirtinimų suteikia dvynių ir įvairintų vaikų tyrimai. Dvynių intelekto įverčiai būna panašūs net jeigu jie yra auginami atskirai. Įvairintų vaikų intelekto įverčiai būna panašesni į jų biologinių, o ne į juos auginančiais tėvų intelekto įverčius. Tačiau žinome, kad aplinkos sąlygos turi didelę įtaką žmogaus raidai.

Aplaidus auklėjimas, skurdi aplinka, dėmesio stoka – tai tik keli veiksniai, darantys įtaką intelekto gebėjimų raidai.

Šiais laikais spaudoje ir internete galima rasti pačių įvairiausių pasiūlymų įvertinti savo savybes testais. Reikia tik atsakyti į keliolika klausimų, išspręsti keliolika užduočių ir sužinoti, koks yra tavo intelektas, charakterio arba kitos savybės. Tačiau daugumos šių testų rezultatai nėra teisingi. Kodėl, paklausite. Juk šie testai yra pateikti knygoje, gražiai iliustruotoje, su kietais viršeliais. Norint atsakyti į šį klausimą reikia prisiminti, ką reiškia vidutinis intelekto koeficientas (IQ = 100). Lietuvoje tai turėtų reikšti, kad teisingai išsprendęs tam tikrą skaičių užduočių ir už tai vidutiniškai įvertintas IQ = 100, asmuo yra atsidūręs pačiame mūsų anksčiau aptartos lietuvių eilės viduryje. Tačiau dažniausiai masiškai platinami įvairūs testai neturi Lietuvai pritaikytų normų. Šios normos kiekvienoje šalyje skiriasi. Vienoje šalyje tam, kad atsidurtume eilės viduryje, gali reikėti teisingai išspręsti 65 uždavinius iš 100, o kitoje – 75. Normos taip pat kas tam tikrą laiką turi būti peržiūrimos, nes jos kinta. Tarkime, teisingai atlikusio 65 užduotis iš 100 žmogaus intelekto koeficientas yra įvertinamas 100 balų, tačiau tas pats teisingai atliktų užduočių skaičius prieš dešimt metų greičiausiai būtų įvertintas daug geriau.

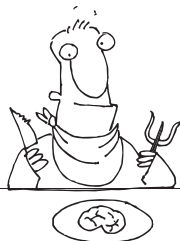
Išvada: nereikia akiai pasitikėti daugelio testų rezultatais. Pasitikėti galima tik Lietuvai adaptuotais ir Lietuvos psichologų sąjungos pripažintais diagnostiniais instrumentais.

Sužinokite daugiau!

Apie

intelekto sampratą:

Paulauskas Ž. Intelekto teorijų ir jo tyrimo problemų apžvalga // Psichologija. 1995. Nr. 14.



Jau labai seniai pastebėta, kad tiek žmonės, tiek kiti gyvūnai skiriasi vienas nuo kito ne tik fizinėmis savybėmis, bet ir įpročiais, sugebėjimais, charakteriu. Kasdieniniai stebėjimai rodo, kad žmonės skiriasi

įvairių problemų (buitinių, profesinių, situacinių etc.) sprendimo greičiu ir kokybe. Tokių sprendinių efektyvumui įvertinti dažnai vartojama terminas „protas“. Protingesniais laikome tuos individus, kurie užduotis ir problemas sprendžia greičiau, geriau ir efektyviau, palyginti su kitais (čia buitinis *proto* suvokimas mažai skiriasi nuo vartojamo psichologų). Vėlgi praktika sudaro sąlygas pastebėti, kad proto (arba kaip sinonimas, intelektinių galimybių) atžvilgiu žmonės tarpusavyje labai skiriasi nuo protinio atsilikimo iki itin aukšto intelekto. Šio skirtumo priežastys žmonią domina nuo senųjų amžių (bent jau nuo tada tai užfiksuota raštiškai), tebedomina ligi šiol.

Jau Platonas savo veikale „Fajdros“, apibūdindamas žmogaus psichines funkcijas, išskyrė protą, valią ir emocijas (ir tuo padėjo pagrindus tradicinei psichinių savybių klasifikacijai). Romėnai senovės graikų sąvoką *nus* („protas“) pagal Aristotelio ir Platono mokymą – aukščiausią, viršindividualią žmogaus sielos dalį, išvertė *intellectus*, reiškiančiu mąstymo sugebėjimą, racionalaus pažinimo sugebėjimą. Sąvoka *intelligentia* priskiriama Ciceronui. Ši termino reikšmė buvo priimta ir viduramžių scholastikos (kaip priešprieša *ratio* – kaip žemesniam pažinimo gebėjimui). Intelektas scholastikoje buvo vartojamas aukščiausiam pažintiniam sugebėjimui nusakyti – dvasinių esybių suvokimui. I. Kantas *ratio* ir *intellectus* vartojo atvirkščiai, ir tai perėmė Hegelis: jis vartojo intelekto sąvoką nusakyti abstraktų analitinio skaidymo sugebėjimą, kuris yra tik sąlyga aukštesniam, konkrečiam dialektiniam suvokimui („ratio“).(...).

Taigi matome, kad intelektas ir protas nuo seno arba neskiriami, vartojami kaip sinonimai, arba intelektas traktuojamas kaip sudėtinė proto dalis. Be to, dažnai sutapatinamas intelektas ir mąstymas: *mąstymo operacijos* ir *intelektinės operacijos* sąvokos traktuojamos kaip tapačios. Šią gana neaiškią padėtį atspindi ir tas faktas, kad nėra tikslios intelekto definicijos, visų pripažinto jo apibrėžimo. V. P. Zinčenko teigia, kad egzistuoja per 70 intelekto apibrėžimų, gana besiskiriančių, kartais net prieštaraujančių vienas kitam. Štai keletas jų:

„Intelektas – integralinė subjekto protinių galimybių visuma“.

„Intelektas – tai kiekvienam žmogui būdingas psichofiziologinis mechanizmas, kuris veikia nuolat ir yra sąlyga informacijai gauti, apdoroti ir panaudoti“.

„Intelektas – mąstymo sugebėjimas, racionalaus pažinimo sugebėjimas“.

„Intelektas – bendras sugebėjimas adaptuotis naujomis sąlygomis ir spręsti naujai iškylančias problemas (arba: intelektas – visuminis prisitaikymo prie besikeičiančių aplinkybių sugebėjimas)“.

„Intelektas (angl. *intelligence*) – protas, sugebėjimas mokytis ir išmokti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių ryšius“.

„Intelektas – sugebėjimas spręsti naujas užduotis veiksmingiausiu būdu ir per trumpiausią laiką“.

„Intelektas – psichinė savybė, pasireiškianti sąlygiškai pastoviu, tam individui būdingu užduoties atlikimo efektyvumu“.

„Intelektas – tai sugebėjimas mokytis“.

„Intelektas – tai teorinis konstruktas, apimantis sąlygiškai pastovias žmogaus vidines sąlygas, kurios lemia veiklos, reikalaujančios tipiška žmoniškų pažinimo procesų, efektyvumą. Šios sąlygos formuojasi dėl genotipo, aplinkos ir savo aktyvumo tarpusavio sąveikos“.

Originaliai ir paprastai intelektą apibūdino F. Kliksas (F. Klix): „Jei žodis *mąstymas* reiškia procesą, tai *intelektas* – to proceso kokybę“.

Pasitikrinimo

klausimai

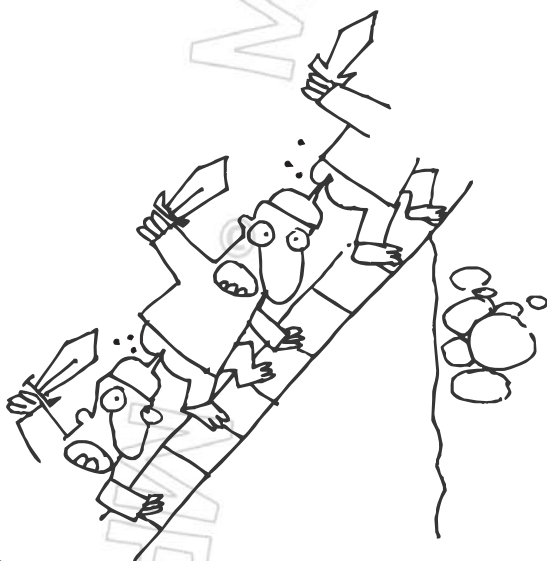


1. Kaip vadinamas laikotarpis, kai kalba išmokstama greičiausiai:
 - a) kalbos išmokimo laikotarpis;
 - b) kritinis laikotarpis;
 - c) esminis ir pats svarbiausias laikotarpis;
 - d) ypatingasis kalbos laikotarpis.
2. Noamas Chomsky savo kalbos teorijoje teigė, kad:
 - a) kalbą išmokstame sugretindami garsus su stebimais objektais;
 - b) kalbą išmokstame dėl to, kad už teisingą kalbos vartojimą esame pastiprinami;

- c) kalbą išmokstame dėl to, kad kartojame jau kalbančiųjų elgesį;
 - d) kalbą išmokstame dėl to, kad turime įgimtas gramatines struktūras.
3. Ką kognityvioje psichologijoje reiškia terminas „fiksacija“:
- a) savo nuomonės laikymąsi, nors pateikiami įtikinami kontrargumentai;
 - b) problemos išsprendimą miego metu;
 - c) kai sprendimas priimamas remiantis pirma į galvą atėjusia mintimi;
 - d) negalėjimą atsikratyti įprasto požiūrio į problemos sprendimą arba daikto funkciją.
4. Kiek kiekvienoje visuomenėje yra protiškai atsilikusių žmonių:
- a) 9 proc.;
 - b) 5 proc.;
 - c) 2 proc.;
 - d) 0,3 proc.
5. Kurie iš toliau pateiktų autorių teigė, kad intelektą lemia tam tikras bendras žmogaus gabumas:
- a) L. L. Thurstonas;
 - b) J. P. Guilfordas;
 - c) D. Wechsleris;
 - d) C. Spearmanas.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Motyvacija



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar žmonės visada supranta savo elgesio priežastis?
2. Ar homeostazė būdinga tik žmogui?
3. Ar biologiniai poreikiai yra įgimti?
4. Ar socialiniai poreikiai silpnėja juos tenkinant?
5. Ar vyrams laimėjimų baimė yra būdingesnė negu moterims?
6. Ar įmanoma, kad žmogus tuo pačiu metu ir trokštų, ir vengtų to paties dalyko?
7. Ar S. Freudas sukūrė motyvų hierarchijos teoriją?
8. Ar tiesa, kad jeigu pradėsime vaikui mokėti pinigų už gerus pažymius, mokymosi dalykai jam taps neįdomūs?
9. Ar siekis išplėsti savo galimybes yra pagrindinis žmogaus veiklos motyvas?
10. Ar saviaktualizacijos poreikis yra būdingas visiems žmonėms?

Darbovietėje buvo surengtas Kalėdų vakarėlis su antromis pusėmis. Kitą dieną bendradarbiai kalbasi:

– Kai pamačiau, kaip tavimi rūpinasi tavo žmona, net pavydu pasidarė. Pamatęs, kaip dažnai ji į tave atsisuka ir pataiso kaklaraištį, supratau, kad meilė laikui bėgant gali ir neišblėsti.

– Galbūt tu teisus, gal tai ir meilė. . . Tačiau kaskart pataisydama man kaklaraištį ji užverždavo jį vis stipriau, o vieną kartą net muilą atsinešė.

Norėdami suprasti kokį nors mums nesuprantamą elgesį paprastai klausiamo: „Kas vertė tave tai daryti?“ arba „Kodėl tu taip pasielgei?“ Sužinoję elgesio priežastis ir elgesio tikslą nusiraminame. Nesąmoningai žinome, kad elgesys neatsiranda iš niekur, kad jis turi savo priežastis, todėl siekiame jį paaiškinti sau, geriau suprasti. To paties siekia ir psichologai. Žmogaus elgesį lemiančių veiksnių visuma psichologijoje vadinama *motyvacija*. Kitaip sakant, kalbėdami apie elgesio motyvaciją psichologai kalba apie tai, kodėl žmogus pasielgė vienaip ar kitaip.

Elgesį vienu metu lemia daug įvairių veiksnių. Kiekvienas atskiras ir suvoktas elgesį lemiantis veiksnys vadinamas *motyvu*. Kartais gali būti labai sunku išsiaiškinti vyraujančius motyvus. Pažvelkime į teatrą atėjusią vienišą moterį. Ji pirko bilietus, rengėsi, puošėsi, pirko gėlių, atėjo į spektaklio premjerą. Kodėl ji visa tai darė? Gal ji yra meniška natūra ir menas ją traukia (motyvas Nr. 1), galbūt jai patinka kuris nors aktorius (motyvas Nr. 2), režisierius (motyvas Nr. 3), gal ją kamuoja nuobodulys (motyvas Nr. 4), vaikas išprašė iš namų, nes švenčia gimtadienį (motyvas Nr. 5), norisi pasipuikuoti savo nauja suknele (motyvas Nr. 6), norisi susipažinti su kultūringu vyru (motyvas Nr. 7). Čia pateikti tik keli galimi motyvai ir gali būti taip, kad jie visi kartu paskatino nueiti mūsų įsivaizduojamą asmenį į teatrą. O nustatyti, kuris iš jų yra stipriausias, lemiamas, be ilgo nuoširdaus pokalbio neįmanoma.

Ar žmonės visada supranta savo elgesio priežastis? Ar supranta jas teisingai? Ar supranta jas taip pat, kaip ir kiti aplinkiniai? Jeigu paklaustume mūsų įsivaizduojamos moters, tai galbūt išgirstume, kad menas ją traukia ir užburia (motyvas Nr. 1). O pašaliniam žmogui gali atrodyti, kad moteris atėjo į teatrą norėdama padarytų įspūdį čia susirinkusiems vyrams ir moterims (motyvas Nr. 6). Kuris yra teisus šiuo atveju?

Pagrindinės sąvokos:

Motyvacija	Žmogaus elgesį lemiančių veiksnių visuma.
Motyvas	Kiekvienas atskiras ir suvoktas elgesį lemiantis veiksnys.

Psichologai pastebėjo, jog žmonėms būdinga tendencija savo elgesio motyvus pateikti socialiai priimtina forma, t. y. elgesio priežastys turi būti logiškos, tikslingos, protingos. Visą savaitgalį praleidęs lovoje žmogus nepasakys, kad tinginiauja. Jis savo elgesį paaiškins kaip užtarnautą poilsį, o miegą – kaip geros sveikatos šaltinį. Logiškai savo elgesį pagrįs ir prie alaus bokalo sėdintis vyriškis, ir teniso korte sportuojantis žmogus.

Netinkamai pasielgęs žmogus (pasakė šiurkštų žodį, nusikeikė, neištesėjo pažado ir pan.) savo elgesio priežasčių ieško aplinkoje. Įvardydamas savo elgesio motyvus žmogus dažnai stengiasi neprisiišti atsakomybės, aiškinti savo veiksmus kaip nulemtus išorinių priežasčių (buvo sunki diena, išsikrovė telefono baterija ir pan.). Kitaip ši elgesį supranta aplinkiniai žmonės. Jie mano, kad kaltos ne aplinkybės, o pats asmuo, jo būdo savybės. Nagrinėjant ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų konfliktus labai dažnai kiekvienas konflikto dalyvis, aiškindamas savo netinkamo elgesio priežastis, nurodo: „Jis pirmas pradėjo“. Suprantama, kad ir kitas konflikto dalyvis savo netinkamą elgesį mato kaip atsaką į oponento veiksmus.

Jei žmogus savo elgesio priežasčių, motyvų nesupranta (jis tai gali pastebėti, tačiau dažniausiai to nepastebi), motyvacija yra *nesąmoninga* (*pasąmoninga*). Labai paprasta paaiškinti, kodėl tiek daug valgiau per vakarienę (buvau alkanas) arba kodėl visą naktį mokiausi (rytoj egzaminas). Šiuo atveju motyvacija yra *sąmoninga*. Tačiau kartais žmonės negali paaiškinti, kodėl elgiasi vienaip ar kitaip, pavyzdžiui, vaikšto iš kampo į kampą (kodėl taip darai?), arba užmiršta pasą išvykdamai į kelionę į užsienį (kodėl užmiršai?), negražiai apkalba pažįstamą žmogų (kodėl kalbėjai tik apie negeras savybes?). Psichoanalitikai (Freudas ir jo pasekėjai) teigia, kad tokiais atvejais elgesys irgi yra motyvuotas, tačiau pats žmogus tų motyvų nežino, nesupranta. Panagrinėkime pavyzdį: mote-

ris nuolat vėluoja į susirinkimus darbe. Ji įeina, pokalbis kuriam laikui nutrūksta, visi į ją žiūri, laukia, kol ji atsisės, padaroma arba nepadaroma pastaba, dėl to, kad ji vėluoja, susirinkimas tęsiamas. Galbūt pasąmoninga vėlavimo priežastis yra noras būti pastebėtai? Juk kiekvieną kartą pavėlavęs tu atkreipi visų dėmesį, galbūt tai pasąmoningas tokio elgesio motyvas, priežastis, tačiau moteris pati to nežino.

Motyvų konfliktai

Elgesį dažniausiai lemia ne vienas, o keli motyvai. Žmoguje gali vykti tikra motyvų kova, kurią laimi stipriausias. Pavyzdžiui, jeigu žmogus turi nedaug pinigų, o nori ir nueiti į kiną ir nusipirkti naują knygą, elgesį lems stipresnis motyvas. Kai keli motyvai nesutampa arba yra priešingi, pasireiškia Amerikos psichologo Kurto Lewino įvardyti motyvų konfliktai. Jie yra trijų rūšių: siekimo ir siekimo, vengimo ir vengimo bei siekimo ir vengimo.

Siekimo ir siekimo konfliktas. Esant siekimo ir siekimo motyvų konfliktui turime du tikslus, dvi norimas alternatyvas, tačiau reikia pasirinkti tik vieną. Tarkime, į svečius tą patį vakarą jūs pakviesti į dvi skirtingas vietas. Norisi nuvykti ir ten, ir ten. Tačiau pasirinkti galima tik vieną iš variantų. Išsprendęs siekimo ir siekimo konfliktą žmogus visada ką nors gauna, tačiau ką nors praranda.

Siekimo ir siekimo konfliktas, nors ir kelia mažiausią diskomfortą iš visų konfliktų, bet vis vien gali būti sunkiai išgyvenamas. Tokią padėtį iliustruoja anekdotas apie tai, kaip liūtas – girių karalius liepė žvėrims susiskirstyti į dvi grupes. Protingieji turėjo pasitraukti į kairę nuo tako, o gražieji – į dešinę. Visi išsiskirstė į šalis ir tik beždžionė liko stovėti viduryje tako, nes norėjo būti ir graži, ir protinga.

Vengimo ir vengimo konfliktas. Tai paprastai yra didžiausią diskomfortą kelianti konflikto rūšis. Tenka pasirinkti vieną iš dviejų nenorimų tikslų, alternatyvų. Labai dažnai esame priversti daryti tai, kas mums nepatinka, tačiau būtina. Tarkime, nesinori mokytis, ruoštis egzaminui, bet taip pat nesinori gauti blogą pažymį. Abu variantai nemalonūs, bet ką nors pasirinkti reikia. Kilus vengimo ir vengimo motyvų konfliktui, kitaip negu kitais atvejais, patiriamos ir išgyvenamos tik neigiamos

emocijos: baimė, nerimas, apatija, prislėgtumas ir kt. Išgyvenant tokias emocijas sunku nuspręsti, kaip pasielgti. Kilus šio tipo konfliktams dažniau negu kitais atvejais žmogus natūraliai gali pradėti ieškoti pabėgimo būdų, bandyti išvengti nemalonaus pasirinkimo. Pabėgimo būdai gali būti įvairūs, pradedant realiu fiziniu pabėgimu, baigiant nuolatinio televizijos žiūrėjimu, anestezija alkoholiu, lošimu, bet kokia kita emocijas slopinančia veikla. Jeigu žmogus yra ganėtinai atsparus tokio pasirinkimo sukeliama įtampai arba jeigu nėra galimybės pabėgti, jis pasirenka vieną iš dviejų nemalonių dalykų.

Siekimo ir vengimo konfliktas. Tai dažniausiai pasitaikantis konflikto tipas. Tokio tipo konfliktai gali būti įvairaus intensyvumo ir reikšmingumo, pradedant maisto pasirinkimu (valgyti ar ne), baigiant profesijos pasirinkimu, vedybomis, skyrybomis arba kitais svarbiais klausimais, kai konfliktas yra intensyvus. Paprastai kiekvienas pasirinkimas turi ir teigiamų, ir neigiamų bruožų, savybių. Moterims galbūt labai patinka desertai, tačiau juos skanaujant galima priaugti svorio. Norisi gerai išlaikyti egzaminą, bet nesinori visą naktį mokytis. Norisi į koncertą, tačiau bilietai labai brangūs.

Siekimo ir vengimo konfliktų metu kuri nors tendencija gali būti stipresnė, tačiau po to susilpnėti. Pavyzdžiui, žmogus nori pakeisti darbą, senas darbas jam jau pabodo, yra monotoniškas, neperspektyvus. Toks žmogus labai entuziastingai priima naują darbo pasiūlymą. Siekimo tendencija stipresnė – yra didelis ryžtas siekti tikslo, matoma tik gera pusė. Tačiau po kurio laiko į sąmonės paviršių pradeda kilti naujo pasiūlymo trūkumai – nutruksiantys ryšiai, didesnės transporto išlaidos, prarastos atostogos ir pan. Atsiranda abejonių, ar tikrai verta siekti šito tikslo. Lemiamu momentu žmogus gali atsisakyti įgyvendinti tikslą. Daugumai ši būsena gerai pažįstama ir kiekvienas rastų pavyzdžių, kai ko nors atsisakė paskutinę minutę.

Motyvacija ir poreikiai

Elgesio motyvacija yra labai glaudžiai siejama su žmogaus poreikiais. Nepatenkinti poreikiai gali būti žmogaus elgesio priežastis, poreikio patenkinimas gali būti elgesio motyvas. *Poreikis* – tai individo būse-

na, kai patiriamas ko nors reikiamo trūkumas ir dėl to jaučiama psichinė įtampa. Įtampa, emocinis nepasitenkinimas pašalinami tik patenkinus poreikį. Poreikiai gali būti biologinės ir socialinės kilmės. Socialinės kilmės poreikius dažnai vadiname *norais*.

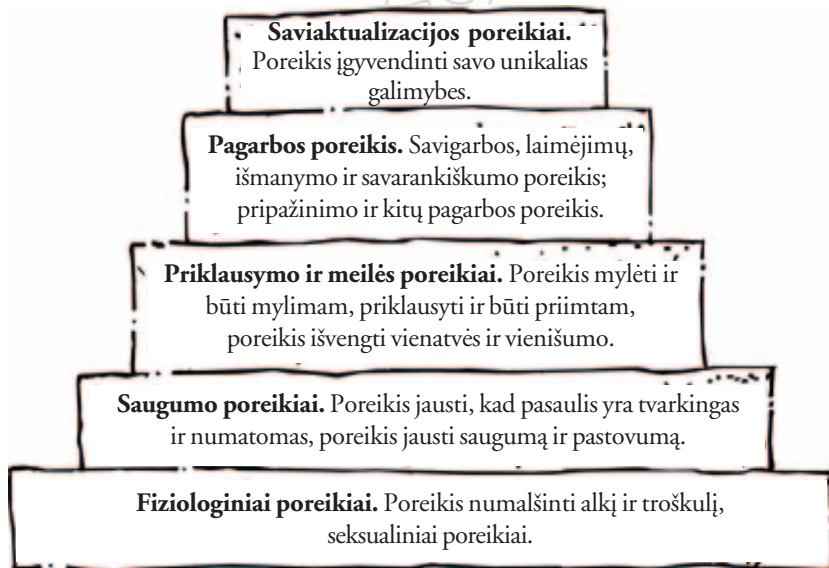
Biologiniai poreikiai yra įgimti. Biologinis poreikis – tai ko nors trūkumas organizme. Šis trūkumas suvokiamas kaip nemalonus ir nukreipia elgesį į šio trūkumo šalinimą. Tai biologinė elgesio motyvacija. Pavyzdžiui, alkanas žmogus jaučia psichinę įtampą, alkį ir būtent alkis skatina ieškoti maisto. Veiksmai, kuriuos atlieka alkanas žmogus, nulemti alkio numalšinimo, t. y. biologinio, motyvo. Kuo didesnis alkis, tuo didesnė įtampa, tuo didesnis postūmis ieškoti maisto. Sumažindami įtampą, patenkindami poreikį mes palaikome tam tikrą pusiausvyrą, trumpai priartėjame prie vidinės būsenos, kai nieko nereikia, nieko netrūksta. Ši organizmo vidinės terpės ir funkcijų santykiškas pastovumas/pusiausvyrumas yra vadinamas *homeostaze*. Jeigu organizmui nieko netrūktų, nebūtų jokių biologinių poreikių, nebūtų ir jokios priežasties veikti, būti aktyviam. Sočiai pavalgę, numalšinę troškulį mes aptingstame, apima snaudulys. Po tam tikro laiko maistas suvirškinamas, organizmui reikia naujo maisto, atsiranda poreikiai, skatinantys aktyvumą.

Socialiniai poreikiai nėra įgimti, jie nėra tiesiogiai susiję su fiziniu išlikimu. Mažam vaikui įdomu ir jis stengiasi sužinoti, kokie garsai sklinda iš kito kambario, vyras pasilieka darbe, nes jo paprašė viršininkas, paaušlys eina į tatuiruočių saloną pasidaryti tokios pačios tatuiruotės, kad būtų toks pat, kaip ir jo geriausi draugai. Meilės, priklausymo grupei, laimėjimų, pagarbos ir kiti poreikiai yra neatsiejami nuo kitų žmonių, susiję su kitais, todėl jie yra socialiniai. Socialiniai poreikiai metam bėgant plėtojasi. Kitaip nei biologiniai poreikiai, socialinių poreikių tenkinimas labai dažnai juos stiprina, o ne silpnina. Mūsų susidomėjimas kokia nors sritimi didėja kartu su tai sričiai skiriamu laiku ir pastangomis. Kuo dažniau sporto sirgalius eina į varžybas, tuo geriau jis pažįsta žaidimo subtilybes, žaidėjus, padėtį turnyrinėje lentelėje ir tuo didesnis poreikis nepraleisti kitų varžybų.

Pagrindinės sąvokos:	
Poreikis	Individo būseną, kai patiriamas ko nors reikalingo trūkumas ir dėl to jaučiama psichinė įtampa.
Norai	Socialinės kilmės poreikiai.

Motyvų hierarchija

Tam tikri poreikiai tam tikru metu gali būti svarbesni už kitus. Jei jūsų poreikis pavalgyti yra patenkinamas, gali atsirasti kitos veiklos poreikis, pavyzdžiui, sportuoti. Pažaidęs krepšinį pasijusite vėl išalkęs ir nueisite užkąsti. Šis pavyzdys rodo, jog tai, kas turi įtakos mūsų elgesiui, priklauso nuo tuo momentu nepatenkintų poreikių. Kuris poreikis nepatenkinamas, tas ir svarbiausias, tas ir lemia elgesį. Vienas iš žymiausių žmogaus motyvacijos tyrėjų buvo amerikietis Abrahamas Maslow. Jis pateikė *poreikių hierarchijos* teoriją – poreikius suskirstė pagal svarbą ir patenkinimo eiliškumą.



33 pav. A. Maslow poreikių hierarchijos piramidė (Myers, 2000)

Maslow teigė, kad poreikiams būdinga tam tikra hierarchija, kad nepatenkinus pagrindinių poreikių neiškyla aukštesni poreikiai. Tai panašu į piramidę, kurios apačioje yra fizinę gyvybę palaikantys poreikiai (kvėpuoti, valgyti, gerti). Jų nepatenkinęs žmogus numirtų. Patenkinus *fiziologinius* poreikius kyla *saugumo* poreikiai: rūpinimasis rytojumi, noras, kad tavo, tavo šeimos, tavo grupės gyvenimas būtų užtikrintas, kad būtų galima numatyti ateitį. Be to, kartu kyla ir smalsumo poreikis, noras patirti ką nors nauja. Patenkinus šiuos poreikius atsiranda *priklausymo ir meilės* poreikiai, t. y. kad tave mylėtų ir tu mylėtum, būtum artimai susijęs su kitu žmogumi. Vaikui tai tėvų meilės poreikis. Suaugusiam tai noras būti priimtam į kokią nors grupę, žinoti, kad kiti tave laiko savo grupės nariu ir pageidauja, kad būtum su jais. Tada ateina *pagarbos* poreikis, t. y. noras, kad kiti tave pripažintų ir gerbtų, manytų esant tave kažkuo ypatingu, pasižyminčiu tik tau būdingomis savybėmis. Noras užimti tam tikrą garbingą vietą tarp kitų. Maslow teigimu, patenkinus šiuos poreikius iškyla aukščiausi poreikiai, skatinantys žmogų gyventi visavertiskesnį gyvenimą, atskleisti visus savo gabumus, kurti unikalų gyvenimą. Tik patenkinus visus minėtus poreikius iškyla *saviaktualizacijos* poreikis. Tai reiškia, kad norima kuo daugiau sužinoti, visose srityse siekiama grožio, darnos, meilės ir tvarkos. Įgyvendindamas šiuos aukščiausius poreikius žmogus jaučiasi tapęs tuo, kam buvo suvertas. Pasak Maslow, žmonės visą savo gyvenimą kopina šia poreikių piramide aukštyn. Tačiau tik nedaugelis pasiekia jos viršūnę, kur iškyla aukščiausi poreikiai. Kam nors visą gyvenimą yra svarbiausia užsitikrinti kasdienės duonos kąsnį. Kiti visą laiką rūpinasi patenkinti pagarbos poreikį. Tuomet karjera gali tapti vieninteliu svarbiu dalyku žmogaus gyvenime.

Pagrindinės sąvokos:

Poreikių hierarchija

Maslow teorija, teigianti, kad nepatenkinus pagrindinių poreikių neiškyla aukštesni poreikiai.

Fiziologiniai poreikiai užtikrina gyvybines organizmo funkcijas. Neilgai žmogus liktų gyvas be oro, ilgiau išbūtų be miego. Neilgai galima išverti be vandens, ilgiau – be maisto. Jeigu fiziologiniai poreikiai

tenkinami nepakankamai, kyla įtampa, žmogus be perstojo ima galvoti apie maistą, receptus, mėgstamus patiekalus. Karo metu koncentracijos stovyklose, kaliniai, gyvendami pusbadžiu, labai dažnai kalbėdavosi apie maistą, o naktimis jį sapnuodavo. Ilgai be miego išbuvusį žmogų apima stiprus nerimas, gali kilti haliucinacijos.

Ką tik gimusių kūdikių poreikiai yra A. Maslow hierarchijos piramidės apačioje, kūdikiams būdingi fiziologiniai poreikiai. Jeigu kūdikis pavalgęs, atsigėręs, yra ramioje aplinkoje, nejaučia skausmo – visi poreikiai patenkinti. Patenkinus fiziologinius poreikius iškyla saugumo poreikis.

Saugumo poreikis. Kiekvienam žmogui reikia būti tikram, kad visa tai, kas yra aplinkui, neišnyks, kad jam negresia pavojus. Vaikams saugumo buveinė yra šeima, kūdikiams – ryšys su motina. Motina turi būti šalia, vaikas turi jausti, kad juo rūpinamasi. Ką daro vaikas, pamatęs kokį nors nepažįstamą svečią? Bėga pas motiną, ieško saugumo ir nurimsta įsitaisęs motinai ant kelių. Skyrybos yra labai nesaugi situacija vaikui, kai tarsi išnyksta pamatas po kojomis. Jeigu vaikystėje saugumo poreikis nebūna patenkintas, tai suaugusiam žmogui gali būti būdingas didesnis saugumo jausmo poreikis. Kiekvienas žmogus gyvena savo bute, užtikrinančiame tam tikrą saugumo jausmą. Tačiau vienų žmonių bute ant durų – 10 spygų, kitų – 4, vieni laiko agresyvų kovinį šunį, kiti – mažą šuniuką. Vieni apsidraudę nuo vagystės, kiti – nuo visko, net nuo žemės drebėjimo. Čia nekalbama, ar reikia saugotis, ar ne, reikia būti atsargiems tam tikrose situacijose, ar ne. Kalbame apie žmogaus poreikį, apie tai, jog kai kuriems žmonėms tam, kad jaustųsi saugūs, reikia dėti daug daugiau pastangų. Jeigu vaikystėje nebuvo užtikrintas saugumo jausmas, tai žmogus visą gyvenimą gali rūpintis tuo, kad apsaugotų save ir savo artimuosius nuo galimo pavojaus.

Pokyčiai visada kelia nerimą, nes kelia grėsmę saugumui. Žmogus, keisdamas darbą, nerimauja, jam reikia saugumo ir paramos. Karo metu žmogus jaučiasi nesaugiausias, jis nėra užtikrintas dėl savo ateities, savo ir savo artimųjų gyvybės.

Jeigu saugumo poreikis yra patenkintas, apima nuobodulys – viskas žinoma, viskas nuspėjama. Atsiranda stimuliacijos poreikis – pamatyti ką nors nematyto, sužinoti ką nors nežinomo. Vaikui, kuris savo

kieme jaučiasi saugiai, kuriam viskas yra pažįstama, norisi pereiti į kitą gatvės pusę, nueiti į kaimynų kiemą, pasižvalgyti po nepažįstamą teritoriją. Suaugę žmonės taip pat gali norėti pokyčių, išsivaduoti iš rutinos.

Priklausymo ir meilės poreikiai dar vadinami *afilaciniais* poreikiais. Jeigu jūs jautėtės vienišas, norėjosi būti kartu su kitais, troškote artimo ryšio, tai tuo metu jums buvo svarbūs būtent šie poreikiai. Tai vyro ir moters, tėvų ir vaikų ar šiaip artimi ir šilti žmogiški santykiai. Tai poreikis turėti draugų, kurie tave priimtų tokį, koks esi. Kai kurie žmonės užmezga nedaug, bet tvirtų ryšių, kitiems svarbiau turėti daug, tačiau paviršutiniškų ryšių. Žmonės nori kitų pritrimo, simpatijos ženklų, nori būti mylimi. Kai kuriems svarbu patikti visiems, kiti siekia tik tam tikrų asmenų palankumo. Tačiau aišku, kad visų palankumo pasiekti neįmanoma.

Poreikis burtis į grupes, kam nors priklausyti būdingas visiems. Paaugliai buriiasi į grupeles, kurios gali būti prosocialios arba asocialios. Eidami po paskaitų su savo draugu išgerti kavos arba arbatos, jūs tenkinate ne tik fiziologinius, bet ir priklausymo bei meilės poreikius. Anoniminių alkoholikų grupės suburia alkoholio atsisakiusius žmones. Jų susirinkimuose būna šilta, draugiška aplinka, žmonės jaučiasi priklausantys bendraminčių grupei, jie stengiasi atitikti kitų narių lūkesčius, negerti. Kitokių problemų turintys žmonės irgi buriiasi į grupes, kuriose jaučiasi suprasti. Būnant grupėje, jaučiant grupės narių palaikymą, lengviau spręsti gyvenimo keliamus uždavinius.

Žmonės skiriasi pagal tai, kiek artimų žmonių, draugų nori turėti, taip pat pagal tai, koks stiprus yra tas noras, kaip stipriai jis yra išreikštas. Vieniems daug reikalingesnis kitų žmonių pritrimas ir dėmesys, kitiems tai nėra taip svarbu. Kartais apie priklausymą kokiai nors grupei galima spręsti pagal drabužius, nešiojamus ženkliukus, marškinėlius su įvairiais užrašais („Žalgiris“ ar „Lietuvos Rytas“). Bendrovės aprūpina savo darbuotojus atributika (tušinukais, ženkliukais, kalendoriais), kad žmonės jaustųsi priklausą tam tikrai šeimai – kolektyvui. Paaugliai labai dažnai rengiasi vienodai – kaip jų grupės nariai. Priklausymo ir meilės poreikiai dažnai yra naudojami manipuliuojant žmonėmis. Pavyzdžiui, reklamoje pabrėžiamas koks nors trūkumas, atstumiantis kitus žmones: blogas kvapas iš burnos, pleiskanos, nušiurę plaukai arba kas nors kita. Tačiau jeigu vartosite reklamuojamą prekę, įvyks stebuklas: mylimasis

arba mylimoji glostys tavo plaukus, bučiuos ir t. t. Taigi žadama, kad produktas padės patenkinti meilės ir priklausymo poreikius.

Pagarbos poreikis. Jeigu esi mylimas ir priklausai kokiai nors grupei, atsiranda kitas poreikis – kitų pagarbos ir savigarbos poreikis. Kaip galima patenkinti šį poreikį? Dažniausiai kokie nors laimėjimai gali suteikti žmogui didesnę statusą, prestižą. Jeigu esi geras krepšinio komandos žaidėjas arba geras darbuotojas, mūrininkas, meistras, visi tai žino ir gerbia. Tai kelia savigarbą. Jeigu kiti gerbia tave už laimėjimus, tai kartu ir pats pradedi save gerbti.

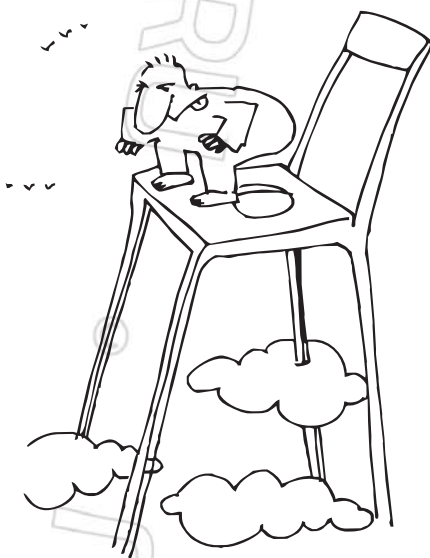
Labai dažnai laimėjimų pasiekama konkurencinėje kovoje: tai gali būti varžybos arba kelių kandidatų varžymasis dėl tos pačios darbo vietos. Mokykloje pažymiai skatina konkurenciją, tarpusavio kovą. Žmonės, kurių pagarbos ir savigarbos poreikis yra labai stiprus, aktyviai siekia pagarbos ir pagyrimo, o gal net ir aplinkinių pavydo. Tokiems žmonėms patinka, kai jais žavimasi. Žavėjimasis yra svarbiau už pinigus.

Kodėl kai kuriems žmonėms būdingas toks stiprus pripažinimo poreikis? McClellandas (1961) nustatė, kad šis poreikis dažnai ateina iš tėvų nuostatų. Gali būti, kad tėvai patys yra tokie ir to paties reikalauja iš savo vaikų. Vaikams anksčiau tenka būti savarankiškesniems, patiems nuo vaikystės stengtis dėl savęs. A. Adleris teigė, kad vaikystėje patiriamas menkavertiškumas gali skatinti stipresnį negu kitų asmenų norą pirmauti, konkuruoti. Dažnai iš skurdžių šeimų kilę asmenys labiau stengiasi užkopti profesinės karjeros laiptais, neretai šioje srityje jie pasiekia daugiau nei kiti.

Perdėtai stiprus laimėjimų, pagarbos poreikis kartais gali pasireikšti *darboholizmu*. Darboholikai tiesiog visa galva pasineria į darbą, dirba 14–15 valandų per dieną, taip pat ir savaitgaliais. Darboholikas yra daugiau buitinis, o ne psichologinis terminas, panašus į žodį alko-holikas. Tačiau darboholikas dažniausiai suvokiamas teigiamai. Nors darboholikai gali būti gerbiami bendradarbių, ypač darbdavių, tačiau šeimos paprastai nėra patenkintos tokia aistra dirbti. Dažnai visi tokio asmens interesai apsiriboja tik darbu, šeimai ir vaikams neskiriama reikiamo dėmesio, dirbama per atostogas. Kiekvienam žmogui kartais tenka padirbėti ilgiau, pavyzdžiui, naktį ruošti egzaminui. Tačiau darboholikui tiek dirbti yra kasdienybė.

Kalbant apie darboholizmo priežastis ir pasekmes pažymėtina, kad labai dažnai galima atsидurti „užburtame rate“. Nepalanki padėtis šeimoje gali skatinti asmenį kuo ilgiau būti darbe, imtis papildomų užduočių, dažniau išvykti į komandiruotes. Tačiau toks domėjimasis darbu nepaisant šeimos poreikių gali didinti sutuoktinio nepasitenkinimą ir padėti namuose gali ir toliau blogėti. Tai savo ruožtu didina tendencijas vengti šeimos ir dar labiau pasinerti į darbą. Dėl to dar labiau didėja namiškių nepasitenkinimas. Perdėtas dėmesys darbui, atšalę santykiai gali tapti susvetimėjimo šeimoje ir skyrybų priežastimi.

Kartais matome tai, ką galima būtų pavadinti *laimėjimų baime*, pasireiškiančia tuo, kad žmogus atsisako veiklos, padedančios įgyvendinti aukštesnius poreikius. Tokiu atveju jis labai nesmagiai jaučiasi ką nors pasiekęs, kai kiti juo žavisi. Žmogus gali nenorėti arba bijoti būti paaukštintas, turėti geresnį darbą. Psichologai mano, kad ši baimė susijusi su nepatenkintais A. Maslow hierarchijoje esančiais žemesniais poreikiais, būtent – meilės ir priklausymo. Juk jeigu tu pasieki daugiau negu kiti, tai kartu ir išsiskiri iš kitų, tampa svetimas.



34 pav. Dideli laimėjimai gali būti gąsdinantys dėl suvokiamo išsiskyrimo ir atsiskyrimo nuo įprastos socialinės grupės

1968 m. M. Horner pradėjo tyrinėti laimėjimų baimę. Savo tyrimuose ji prašė studentų užbaigti istoriją. Vieniems studentams buvo pateikiamas sakinyss „Po pirmo semestro Džonas pastebėjo, kad jo pažymiai yra patys geriausi iš viso medicinos mokyklos kurso“. Kitiems – sakinyss, kuriame vietoj vyro Džono buvo moteris Ana. Reikėjo apibūdinti personažus. Pastebėta, kad abu veikėjai buvo įvertinti skirtingai, vyras buvo įvertintas geriau. Moterims Ana atrodė nelaiminga, atstumta, apgavikė. Tyrimas rodo, kad socialinius laimėjimus moterys suvokia kaip mažiau pageidaujamus negu vyrai. Jeigu ypač geras merginų mokymasis yra siejamas su blogu prisitaikymu, tai moterys labiau negu vyrai turėtų bijoti profesinės sėkmės ir karjeros. Kiti tyrimai patvirtino, kad vakarietiškoje visuomenėje moterys labiau bijo laimėjimų, aplinkiniai gali vertinti tokią moterį mažiau palankiai nei vyrą. Tačiau tokios pačios baimės būdingos ir vyrams. Jie taip pat dažnai nerimauja, paaukštinti pareigomis gali prarasti draugus, gali nutrūkti artimi ryšiai.

Saviaktualizacijos poreikis yra A. Maslow poreikių piramidės viršūnėje. Tai poreikis įgyvendinti savo unikalias galimybes. Šis poreikis iškylla tik patenkinus visus iki tol minėtus poreikius. A. Maslow teigė, kad nėra paprasta vienareikšmiškai apibrėžti saviaktualizacijos poreikį. Jo nuomone, kiekvienas žmogus turi talentų ir sugebėjimų, kuriuos galėtų panaudoti ir tobulinti. Tačiau jeigu nėra patenkinti kiti paprastesni ir labiau išgyvenimui reikalingi poreikiai, saviaktualizacijos poreikis gali ir neiškilti.

Formuluodamas savo teoriją A. Maslow rėmėsi 49, jo manymu, save aktualizavusių žmonių tyrimu. Tarp jų buvo tokie žmonės kaip Albertas Einšteinas, Abrahamas Linkolnas, Williamas Jamesas ir kt. Jis teigė, kad šie žmonės maksimaliai išstobulino prigimtines savo galimybes, labai aiškiai išsiskiria iš kitų. Nors šie žmonės gali užsiimti pačia įvairiausia veikla (menininkai, mokslininkai, darbininkai, mokytojai ir kt.), tačiau visiems jiems yra būdingi tie patys bruožai, tos pačios savybės. Toliau pateikiamos kelios Maslow išskirtos save aktualizavusiems žmonėms būdingos savybės:

- sąžiningumas – objektyvūs ir nesavanaudžiai;
- kūrybiškumas – spontaniški ir natūralūs, jiems teikia džiaugsmą naujumas;
- savęs priėmimas – priima save tokius, kokie yra, su visais savo

trūkumais; taip pat jie vertina ir aplinkinius;

- išitraukimas – sugeba įsijausti, išitraukti į veiklą, netgi pačią paprasčiausią;
- humoro jausmas – lengvai pamato juokingas situacijų puses;
- jautrumas – išgyvena stiprius užuojautos ir kitų supratimo jausmus.

A. Maslow teigimu, save aktualizavusių žmonių yra gana nedaug. Jis apklausė 3000 studentų – tarp jų buvo tik vienas, turintis šių bruožų. Tarp vyresnių žmonių pasitaiko dažniau, tačiau daugumai žmonių nepavyksta pakilti aukščiajai pagarbos ir savigarbos poreikio.

Pasak A. Maslow, savęs aktualizavimo link augantis žmogus patiria ypatingus išgyvenimus, „kulminacinius potyrius“. *Kulminaciniai potyriai* yra intensyvesni teigiami išgyvenimai, jų metu jaučiama ypatinga palaimos būseną, išivaizduojama esant pasaulio dalimi. Tokia būseną trunka kelias sekundes arba minutes, tai gali atsitikti stebint saulėlydį, laikant vaiką ant rankų, ką nors kuriant, įsimylėjus. Ji suteikia tikro gyvenimo džiaugsmo pojūtį, tačiau greitai praeina. Šie potyriai vertinami kaip didžiausia vertybė, tai akimirkos, dėl kurių verta gyventi.

Kulminacinius potyrius gali patirti visi žmonės, tačiau save aktualizuojantys asmenys juos patiria dažniau. Kodėl taip yra? A. Maslow teigimu, taip yra todėl, kad kulminaciniai potyriai yra tarsi ženklai, rodantys asmeniui, kad jis juda savęs aktualizavimo link. Jeigu žmogus nusprendžia tobulinti savo prigimtines galimybes, šias palaimos būsenas jis išgyvens dažnai. Kulminaciniai potyriai motyvuoja žmogų tobulinti savo galimybes. Jeigu asmuo pasirenka priešingą jo polinkiams veiklą, šiuos išgyvenimus jis patiria rečiau.

Pagrindinės sąvokos:

Saviaktualizacijos poreikis

Aukščiausias poreikis Maslow hierarchijoje. Poreikis įgyvendinti savo unikalias galimybes.

Vidiniai ir išoriniai motyvai

Skirtingu pagrindu klasifikuodami motyvus psichologai išskiria vidinę ir išorinę motyvaciją. *Vidinė motyvacija* yra motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. *Išorinė motyvacija* yra motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. Tokių patį skirtingų asmenų elgesį gali lemti skirtingos motyvacijos.



35 pav. Esant išorinei motyvacijai žmogus veikia todėl, kad tikisi pastiprinimų (ko nors malonaus) arba stengiasi išvengti bausmės (ko nors nemalonaus)

Kodėl studentai lanko paskaitas ir konspektuoja dėstytojo mintis? Galbūt nori gauti geresnį pažymį? Galbūt bijo, kad nelankant paskaitų galima susilaukti neigiamų pasekmių? Galbūt nori pagaliau gauti stipendiją? Visi šie motyvai yra išoriniai. O galbūt studentams to kurso medžiaga yra įdomi? Galbūt jie jaučia, kad vis daugiau sužino, o tai teikia malonumą? Ar eitų studentai į paskaitą, jeigu jau būtų išlaikę to dalyko įskaitą? Jeigu taip, tai tokį elgesį veikia vidiniai motyvai.

Išstudijavę studentų, mokslininkų, lakūnų bei sportininkų motyvaciją ir laimėjimus J. Spence ir R. Helmreichas 1983 m. padarė išvadą, kad vidinė motyvacija lemia didelius laimėjimus, o išorinė (pvz., noras turėti gerai mokamą darbą) dažnai laimėjimų nelemia. Vidinę motyvaciją lemia trys reiškiniai: *meistriškumo siekis*, kai žmogus imasi naujos veiklos, jam nelabai sekasi ir yra galimybė grįžti prie ankstesnės,

ja nesinaudoja, o tobulina savo naujus įgūdžius; *noras dirbti*, kai žmogus nebijo sunkaus darbo, imasi sunkių užduočių; *rungtyniavimas*, kai žmogui patinka rungtyniauti su kitais, laimėti, būti geresniam už kitus.

Būdami panašių gabumų paprastai daugiau laimi siekiantys meistriskumo ir mėgstantys sunkų darbą žmonės (studijuodami jie gauna geresnius pažymius, baigę studijas daugiau uždirba). Tačiau pastebėta, kad tie, kurie yra linkę daugiau rungtyniauti, dažnai pasiekia mažiau. Jeigu nepatinka meistriskumas ir sunkus darbas, tai rungtyniavimas daro teigiamą įtaką, o jeigu patinka pats darbas ir džiugina tobulėjimas, tai rungtyniavimas trukdo.

Skatinti motyvaciją yra labai svarbus uždavinys pačiuose įvairiausiuose baruose: darželyje, mokykloje, darbe, šeimoje ir kitur. Darbdaviams, viršininkams, mokytojams ypač svarbu sugebėti motyvuoti darbuotojus arba mokinius atlikti jiems priklausančią veiklą. Pavyzdžiui, darbdavys, norėdamas sustiprinti darbuotojų motyvaciją, turi gerai pažinti savo darbuotojus, žinoti, kokie paskatinimai kuriam yra svarbiausi. Laimėjusius vertinančius darbuotojus reikia skatinti išmėginti naujoves, parodyti savo meistriskumą. Tiems, kam svarbus pripažinimas, reikia skirti daugiau dėmesio, kurio jie trokšta. Vertinančius bendrumą reikėtų paskirti dirbti į grupę, kur kaip šeimoje vieni kitais pasitiki ir kartu viską spendžia. Vertinantiesiems pergales reikia sukurti konkurencines sąlygas. Ypač turi būti rūpinamasi vidinės motyvacijos ugdymu. Vidinė motyvacija padeda siekti laimėjimų, ypač savarankiškai dirbantiems. Tam, kad taip būtų, reikia skirti ganėtinai sudėtingas ir žadinančias smalsumą užduotis. Ne mažiau svarbu perdėti išoriniu atlygiu nesužlugdyti žmogaus vidinės motyvacijos ir laisvo apsisprendimo jausmo.

Pagrindinės sąvokos:

- | | |
|---------------------------|--|
| Vidinė motyvacija | Motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. |
| Išorinė motyvacija | Motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. |

Tai, kaip elgiasi darbuotojai, priklauso ir nuo to, koks yra viršininko arba darbdavio požiūris į juos. Douglas McGregor aprašė du skirtingus vadovų požiūrius, kuriuos pavadino X ir Y teorijomis. *X teorija* pagrįsta prielaida, kad darbuotojai iš esmės yra tingūs, klystantys, juos reikia motyvuoti išoriškai – paskatinimais ir bausmėmis. Jiems reikia paprastų užduočių, juos būtina griežtai kontroliuoti ir raginti. *Y teorija* pagrįsta priešinga prielaida – žmonės yra motyvuoti dirbti ne vien dėl pinigų, jiems darbas svarbus pats savaime. Jis didina savigarbos jausmą, sudaro galimybes bendrauti, žmogus išreiškia save, įgyvendina savo galimybes. Darbdavio arba viršininko požiūris turi įtakos jo elgesiui su pavaldiniais, o tai keičia ir pavaldinių elgesį. Darbuotojams, kuriems suteikiama daugiau laisvės, iškeliama gana sunkūs uždaviniai, jų nereikia raginti ir skatinti, jie patys siekia būti kūrybiški ir sėkmingai dirba savarankiškai, neprižiūrimi.

Sužinokite daugiau!



Apie hierarchinio poreikių tenkinimo teoriją:

A. Maslow. Psichologijos duomenys
ir vertybių teorija. Gėrio kontūrai.
Vilnius: Mintis, 1989.

Šiuo metu yra pakankamai įtakingamai įrodyta, kad žmogiškosios būtybės kaip dalį įgimtos struktūros turi ne tik fiziologinių, bet ir grynai psichologinių poreikių. Juos galima laikyti trūkumais, kuriuos turi optimaliai kompensuoti aplinka, kad būtų išvengta ligos arba subjektyvaus nesveikumo.

Juos galima pavadinti baziniais arba biologiniais poreikiais ir lyginti su druskos, kalcio arba vitamino D poreikiu, nes:

1. Žmogus atkakliai siekia juos patenkinti.
2. Jų suvaržymas daro žmogų nesveiką ir silpną arba stabdo jo augimą.
3. Juos patenkinti galima terapiškai, kaip ir gydant „trūkumo“ ligas.

4. Stiprieji sugeba užbėgti šioms ligoms už akių.

5. Sveiki žmonės nedemonstruoja šių trūkumų.

Bet šie poreikiai, arba vertybės, susiję hierarchiškai ir evoliuciškai – pagal stiprumą ir pirmumą. Pavyzdžiui, saugumas yra galingesnis ir stipresnis, skubesnis, anksčiau atsirandantis, gyvybiškesnis poreikis nei meilė, o maisto poreikis paprastai yra stipresnis už kiekvieną kitą. Be to, *visas* šiuos bazinius poreikius galima laikyti žingsniais laiko taku prie bendro savęs aktualizavimo, kuris apima visus bazinius poreikius.

Remdamiesi šiais duomenimis, mes galime išspręsti daug vertybių problemų, kurias filosofai nesėkmingai stengėsi išspręsti ištisus šimtmečius. Vienas dalykas, atrodo, *galėtų būti* vienintelė galutinė žmonijos vertybė, tolimasis tikslas, prie kurio veržiasi visi žmonės. Įvairūs autoriai vadina jį įvairiai: savęs aktualizavimu, savęs realizavimu, integravimu, psichine sveikata, individualizavimu, autonomija, kūrybingumu, produktyvumu. Bet visi jie sutinka, kad tai tolygu realizuoti asmens potencialą, kitaip sakant, tapti visiškai žmogiškam, tapti viskuo, kuo asmuo *gali* tapti.

Tačiau teisinga ir tai, kad pats asmuo šito nežino. Mes, psichologai, stebėdami ir tyrinėdami sukūrėme šią sąvoką, kad susietume ir paaiškintume daugybę įvairių duomenų. O dėl asmens, tai visa, ką *jis* žino, yra tai, kad jis žūt būtinai trokšta meilės ir mano, jog bus amžinai laimingas ir patenkintas, jei jos sulauks. Jis iš anksto nežino, kad *po to*, kai šį poreikį patenkins, jis vėsės toliau ir kad, patenkinus vieną bazinį poreikį, sąmonė atsiveria kito, „aukštesnio“ poreikio dominavimui. O dėl jo paties, tai *absoliuti*, galutinė vertybė, sinonimiška pačiam gyvenimui, yra kiekvienas tos hierarchijos poreikis, kuris valdo jį tam tikru laikotarpiu. Todėl šiuos bazinius poreikius, arba bazines vertybes, galima traktuoti *dvejopai*: ir kaip tikslus, ir kaip žingsnius vienintelio galutinio tikslo link. Kad yra vienintelė, galutinė vertybė, arba gyvenimo tikslas, – tiesa, ir *taip pat* tiesa yra tai, kad mūsų sudėtingai tarpusavy susijusių vertybių sistema yra hierarchinė ir evoliuciška.

Šitai taip pat padeda išspręsti tariamą Būties ir Tapsmo kontrasto paradoksą. Tiesa, jog žmogiškos būtybės nuolat veržiasi prie žmoniškumo, kuris pats yra viena iš Tapsmo ir augimo rūšių. Vadinas, mes tarytum pasmerkti amžinai stengtis siekti būsenos, kurios niekada negalėsime pasiekti. Laimei, mes žinome, jog tai netiesa, ar bent jau ne vienin-

telė tiesa. Yra kita tiesa, kuri susijungia su šita. Už gerą Tapsmą mus kaskart apdovanoja trumpi absoliučios Būties momentai, kuriuos aš apibūdinau kaip viršūnės išgyvenimus. Bazinių poreikių patenkinimas suteikia mums daug viršūnės išgyvenimų, kurių kiekvienas yra absoliutus malonumas, tobulas savaime, ir vien jų gana, kad gyvenimas būtų vertinamas. Tai tarytum atsisakymas tikėti, kad rojus laukia kažkur kitur, už gyvenimo kelio pabaigos. Kitaip tariant, rojus laukia mūsų visą gyvenimą, pasiruošęs prasiverti kuriam laikui ir džiuginti tol, kol turėsime grįžti atgal į savo kasdienį siekimų gyvenimą. Ir jei kartą buvome jame, galime atsiminti jį visados ir maitintis šiais atsiminimais, pasiremdami jais ištikus stresui.

Ne tik tai, bet ir kiekviena paties augimo akimirka yra pati savaime apdovanojanti ir džiaugsminga absoliučia prasme. Jei tai nėra kalno viršūnės išgyvenimai, tai bent jau prieškalnės kalvų viršūnių išgyvenimai, trumpi absoliuto švystelėjimai, savaime vertingi džiaugsmai, trumpos Būties akimirkos. Būtis ir Tapsmas *nėra* priešingi arba neigiantys vienas kitą. Ir artėjimas, ir atvykimas yra apdovanojantys patys savaime.

Čia turėčiau paaiškinti, jog aš noriu skirti būsimą Rojų (augimą ir transcendenciją) ir buvusį Rojų (regresiją). „Aukštoji Nirvana“ reikšmingai skiriasi nuo „Žemosios Nirvanos“, nors daugumas klinicianų painioja jas, nes kai kuriais atžvilgiais jos panašios.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Ką vadiname motyvacija:

- žmogaus elgesį skatinančias priežastis;
- įtampą skatinantį poreikį;
- konfliktą tarp dviejų skirtingų tendencijų;
- žmogui nežinomas jo elgesio priežastis.

2. Algis rado laikraštyje skelbimą, kuriame siūlomas jam labai patrauklus darbas. Jis vis nepaskambina nurodytu telefonu, nes bijo, jog bus atmetas kaip netinkamas kandidatas. Kurį iš motyvų konfliktų patiria situacijos herojus:

- a) siekimo ir siekimo;
- b) vengimo ir vengimo;
- c) siekimo ir vengimo;
- d) netinka nė vienas.

3. Kaip vadinama biologinio organizmo tendencija palaikyti vidinę ir išorinę pusiausvyrą:

- a) homeopatija;
- b) homeostazė;
- c) harmonija;
- d) hemofilija.

4. Kuris iš šių teiginių prieštarauja A. Maslow motyvų hierarchijos teorijai:

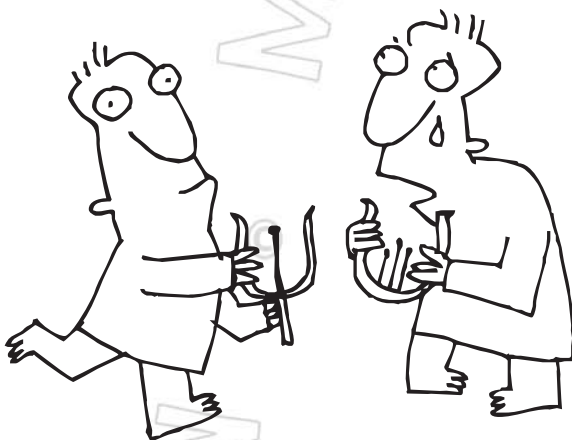
- a) tik patenkinus žemesnius poreikius iškyla aukštesni poreikiai;
- b) saviaktualizacijos poreikis yra svarbiausias poreikis;
- c) pagarbos ir įvertinimo poreikis yra pirmesnis už priklausymo ir meilės poreikį;
- d) aplinkos sąlygos gali trukdyti patenkinti poreikius.

5. Kuris iš pateiktų teiginių, apibūdinančių išorinę elgesio motyvaciją, yra neteisingas:

- a) mokinys ruošia pamokas, nes bijo būti nubaustas;
- b) Birutė eina į kirpyklą, nes nori vakare patikti Algiui;
- c) Pranas nori kuo greičiau sutvarkyti kambarį, nes po pusvalandžio kieme jo jau lauks draugai;
- d) Mokinys naktį atsikelia pabaigti spręsti uždavinį, nes pagaliau sugalvojo, kaip tai padaryti.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Emocijos



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar žmogaus emocijos yra susijusios su širdies plakimo ritmu?
2. Ar susiraukdamas žmogus kartu pradeda ir jaustis kuo nors nepatenkintas?
3. Ar melo detektorius rodo, kad žmogus meluoja?
4. Ar visame pasaulyje žmonės vienodai džiaugiasi ir vienodai liūdi?
5. Daugumai yra gerai žinoma A. Puškino pasaka apie auksinę žuvelę ir sudužusią geldą. Ar teisingas teiginys, kad didelės pajamos neužtikrina žmogui laimės?
6. Ar gebėjimas įvardyti savo emocines būsenas yra nereikalingas žmogaus gyvenime?
7. Ar baimė ir nerimas yra ta pati emocija?
8. Ar stiprios kavos puodelis gali padidinti žmogaus nerimą arba džiaugsmą?
9. Ar pykčio slopinimas gali būti pavojingas žmogaus sveikatai ir virsti tikra fizine liga?
10. Ar tiesa, kad iš dalies paralyžiuoto žmogaus emocijos yra ne tokios stiprios kaip kitų žmonių?

Po spektaklio premjeros aktoriai išeina iš scenos lydimi aplodismentų. Rankose netelpa gėlių puokštės. Nusileidus uždangai aktorė pradeda raudoti.

– Kas atsitiko? Neverkite. Klausykite, kaip ploja publika. Žiūrovai Jus beprotiškai myli, – sako jai partneris, kito pagrindinio vaidmens atlikėjas.

– Aha, – nesiliauja raudoti aktorė, – bet jie ploja ir Jums!!!

Džiaugsmas, pyktis, pasitenkinimas, neviltis, liūdesys – šiuos jausmus mes nuolat patiriame visą gyvenimą. Kiekvieną dieną šimtus kartų skirtingose situacijose išgyvename skirtingas emocijas, kartais net nepastebime, kad jos yra (neįsisąmoniname jų), ir nesusimąstome apie tai, kam jos yra reikalingos. Jeigu sustotume ir susimąstytume, tai prieituime prie išvados, kad emocijos – labai sudėtingas ir paslaptingas reiškinys. Kas yra emocijos? Kam jos reikalingos? Kaip jos kyla? Ar galima jas valdyti? Kokios yra emocijų sudedamosios dalys? Į šiuos ir kitus klausimus ieškokite atsakymų šiame skyriuje.

Emocijos (angl. *emotions*) yra situacijos išgyvenimas, vidinė asmens būseną. Emocijas sudaro fiziologinė, pažintinė ir išraiškos dalys. Paprastai jos atsiranda staiga ir jas sunku kontroliuoti. Vienos emocijos yra teigiamos, kitos – neigiamos. Susitikę seniai matytą draugą apsidžiaugiamo, pametę pinigą – nusimename. Aišku, kad mes siekiame patirti kuo daugiau teigiamų emocijų ir vengiame neigiamų. Tačiau ar tai reiškia, kad neigiamos emocijos mažiau svarbios negu teigiamos?

Pasak psichologų, visos emocijos yra reikalingos žmogui, jos atlieka tam tikras funkcijas. Viena pagrindinių emocijų funkcijų yra vertinimo funkcija. Reiškiniai, susiję su maloniomis emocijomis, suvokiami kaip naudingi, reikalingi ir siektini. Pavyzdžiui, jeigu žmogui sekasi kokia nors veikla, jis pasiekia gerų rezultatų, taigi jis yra patenkintas, laimingas, didžiuojasi savimi. Teigiamos emocijos jį paskatina toliau tęsti pradėtą veiklą, tobulinti save šioje srityje. O kiti reiškiniai kelia nemaloniausias emocijas, ir tai yra ženklas, kad reikia imtis veiksmų ir bandyti pakeisti padėtį. Pavyzdžiui, susitikimo su koku nors žmogumi metu kilęs pasiūlykštėjimas rodo, kad su šiuo žmogumi santykių nereikia palaikyti. Emocijos tarsi kompasas gali mums padėti orientuotis skirtingose gyvenimo situacijose.

Emocijos būna labai įvairios, turi daug atspalvių, jas galima skirstyti: pagal valentingumą – į malonias ir nemalonias, pagal intensyvumą – į stiprias ir silpnas, pagal trukmę – į ilgalaikes ir trumpalaikes. Su emocijomis labai glaudžiai susijusios ir kitos sąvokos, tokios kaip jausmai, nuotaika, empatija, afektas.

Jausmai dažnai suprantami kaip emocijų sinonimas. Nuo emocijų jausmai skiriasi tuo, kad jie yra pastovesni, ne tokie trumpalaikiai.

Nuotaika – tai emocinė būseną, kuri trunka ilgai, nėra stipri, nuspalvina žmogaus veiklą, psichikos procesus. Tai teigiamas arba neigiamas individo psichinio gyvenimo fonas. Nuotaika, kitaip negu emocija, nėra tiesioginė reakcija į tai, kas vyksta žmogaus gyvenime, tai pastovesnis, ne taip greitai besikeičiantis reiškiny.

Empatija – tai įsijautimas į kito žmogaus emocinę būseną, sugebėjimas susitapatinti ir išgyventi panašius jausmus. Žmonėms būdinga suprasti tai, ką jaučia kiti, užjausti, išgyventi panašius jausmus.

Afektas – labai audringa trumpalaikė ir stipri emocinė būseną, pasireiškianti staigia, intensyvia reakcija. Išgyvenantis afektą žmogus gali prarasti elgesio kontrolę, orientaciją aplinkoje. Išiktas ypač stipraus (patologinio) afekto jis gali neprisiminti to, kas įvyko.

Pagrindinės sąvokos:

Emocijos

Situacijos išgyvenimas, vidinė asmens būseną. Emocijas sudaro fiziologinė, pažintinė ir išraiškos dalys. Paprastai jos užplūsta staiga ir jas sunku kontroliuoti.

Emocijų sudedamosios dalys

Emocijos yra labai sudėtingas psichikos reiškiny, apimantis daug skirtingų psichikos bei fiziologinių procesų, veikiančių vienas kitą. Galima išskirti tris pagrindines emocijų sudedamąsias dalis: 1) fiziologinę (organizme vykstantys pokyčiai), 2) išraišką (veido išraiška, kūno kalba, kiti naudojami ženklai), 3) pažintinę (su emocijomis susiję pažintiniai procesai – mintys, prisiminimai, savo būsenos įvardijimas).

Tam, kad geriau suprastume visus tris emocijų komponentus, panagrinėkime konkretų pavyzdį. Mažas vaikas pamato atbėgantį šunį, išsigąsta, pradeda bėgti, šaukti mamą, verkti. Iš paskos garsiai lodamas vaiką vejasi šuo. Kokios yra vaiko fiziologinės reakcijos? Jeigu turėtume fiziologinių reakcijų matavimo prietaisus, labai aiškiai pamatytume, kad vaiko širdis pradėjo plakti stipriau, pakilo spaudimas, susitraukė skrandis, išpylė prakaitas ir kt. Kokia yra išorinė baimės išraiška? Vaiko veidas buvo perkreiptas, vaikas rėkė, bėgo, žvalgėsi atgal. Koks pažintinis baimės elementas, kokios vaiko mintys išgyvenant baimę? Vaiko mintyse šuo yra labai didelis, baisus, turintis didelius ir aštrius dantis, norintis sudraskyti savo auką į smulkius gabaliukus. Savo būseną vaikas gali įvardyti žodžiu, kuris geriausiai apibūdina jo išgyvenimus, – „baimė“.

Toliau smulkiau panagrinėsime kiekvieną iš šių trijų emocijų sudedamųjų dalių.

Fiziologinis emocijų komponentas

Emocijas patiriančio žmogaus organizme sužadinamos tam tikros reakcijos. Kai kurie pokyčiai yra lengvai pastebimi (apėmus baimei greičiau pradeda plakti širdis, padažnėja kvėpavimas). Kiti pokyčiai sunkiau pastebimi: kepenys išskiria daugiau angliavandenių į kraują, todėl organizmas gauna daugiau energijos, sulėtėja virškinimas, daugiau kraujo priplūsta į raumenis. Išsiplečia akių vyzdžiai, dėl to į akis patenka daugiau šviesos. Daugiau prakaituojama, kad kūnas būtų geriau vėsinamas. Antinksčiai išskiria į kraują hormonų – adrenalino ir noradrenalino (epinefrino ir norepinefrino). Padaugėjus epinefrino ir norepinefrino padažnėja pulsas, padidėja kraujospūdis ir angliavandenių kiekis kraujyje. Visas šias reakcijas aktyvina simpatinė nervų sistema. Pavoju praėjus, kai organizmui jau nereikia gintis arba bėgti nuo pavojaus, suaktyvėja parasimpatinės nervų sistemos centrai, organizmas pamažu nurimsta.

Kaskart emociškai susijaudinus vyksta minėti fiziologiniai procesai. Šių procesų intensyvumas susijęs su emocijų intensyvumu. Tai reiškia, kad jeigu iš širdies plakimo dažnio mes sprendžiame apie emocijas, tai širdžiai plakant dažniau galime pastebėti, kad emocijos yra stipresnės. Baimės apimto žmogaus širdis plaka dažniau. Besidžiaugiančio žmogaus

širdis plaka stipriau. Ir atvirkščiai – neišgyvenanti stiprių emocijų žmogus galėtų atskirti pagal tai, kad jo fiziologinių reakcijų intensyvumas nesikeičia, jo širdis iš džiaugsmo arba meilės neplaka stipriau.

Kadangi emocijos yra neatsiejamos nuo fizinių pokyčių, o meluojantis žmogus išgyvena daugiau emocijų negu tiesą sakantis (kaltę dėl melo, baime, kad melas bus atskleistas, susijaudinimą), tai fiziologiniai parametrai gali būti naudojami melui atpažinti. Aparatas, matuojantis ir užrašantis iš karto kelis fiziologinius parametrus, vadinamas poligrafu.

Nors *poligrafas* vadinamas „melo detektoriumi“, tačiau jis nenustato, meluoja žmogus ar nemeluoja. Poligrafas tik matuoja keletą emocijų sukeltų fiziologinių reakcijų (kvėpavimo pokyčius, pulso dažnį, kraujospūdį, prakaitavimą, odos laidumo mažai elektros srovei pokyčius) intensyvumą. Yra keletas būdų, kuriais galima naudotis bandant nustatyti melo faktą. Panagrinėkime vieną jų. Pirmiausia reikia išmatuoti konkretaus žmogaus įprastus fiziologinius parametrus. Žmogus yra prijungiamas prie įvairių fiziologinių jutiklių, jam leidžiama apsiprasti naujoje vietoje ir tuomet užduodami klausimai, į kuriuos atsakyti paprasta ir nereikia meluoti. Tarkime, tokie klausimai gali būti: „Koks jūsų vardas?“, „Kiek jums metų?“, „Kur jūs gyvenate?“ Išmatuojamas fiziologinių reakcijų stiprumas. Vėliau pateikiami iš anksto parengti klausimai, į kuriuos atsakydamas žmogus gali meluoti arba sakyti tiesą. Jeigu atsakydamas į klausimą žmogus labiau susijaudina ir poligrafo rodmenys yra didesni negu pateikus neutralius pirmuosius klausimus, galima manyti, kad žmogus meluoja.

Ar galima pasikliauti poligrafu? Ar galima apgauti melo detektorių? Ar galima remiantis vien melo detektoriaus rodmenimis nuteisti žmogų?

Daugeliu atveju poligrafo rodmenys patikimi, tačiau tai labai priklauso nuo to, ar žmogus labai nerimauja meluodamas. Svarbūs kaltinamieji klausimai gali sujaudinti ir visai nekaltą žmogų. Patyręs melagis, užkietėjęs nusikaltėlis meluodamas gali visai nesijaudinti. Be to, prietaisą galima apgauti, nes emocijų sukeltas jaudulys beveik nesiskiria nuo skausmo sukulto jaudulio. Todėl galima sau įsikąsti į liežuvį ir poligrafas parodys, kad tiriamasis susijaudino, o tyrėjas nuspręs, kad tikrinamas asmuo meluoja.

Pagrindinės sąvokos:

Poligrafas

Melui nustatyti naudojamas prietaisas, matuojantis keleto su emocijomis susijusių fiziologinių reakcijų intensyvumą.

D. Lykkenas teigia, kad poligrafas negali atskirti nerimo nuo susierzinimo arba kaltės jausmo. Daugelio emocijų fiziologinė išraiška yra tokia pati arba labai panaši, todėl trečdalis melo detektoriaus rodmenų gali būti neteisingi. Nekaltas žmogus gali labai susijaudinti tiesiog dėl to, kad yra įtariamasis padaręs ką nors baisaus. Žinoma nemažai atvejų, kai remiantis poligrafo rodmenimis būdavo neteisingai nuteisiami žmonės. Pastaruoju metu poligrafo rodmenys vertinami labai atsargiai.

Emocijų išraiška

Emocijas galima išreikšti labai įvairiais būdais: žodžiu, kūno kalba, ženklais. Mes galime pasakyti, kad mums linksma arba liūdna, galime šypsotis arba verkti, galime rašyti apie savo jausmus, bet galime naudoti ir kitus ženklus, pavyzdžiui, SMS ženklus žinutėse: :-) arba :-(.

Tai, kokią emociją patiria kitas žmogus, dažniausiai sprendžiame iš veido, kūno išraiškos, kalbos tono. Iš veido išraiškos lengvai nustatome, ar žmogus yra patenkintas, ar jis pyksta. Ypač išraiškingi yra nebylių filmų personažai, nes juose emocijų išorinė išraiška dar labiau sustiprinama. Žmonės skiriasi pagal sugebėjimą atpažinti emocijas iš mimikos, be to, moterims paprastai tai sekasi geriau negu vyrams.

Veido išraiškos stebėjimai pradėti daugiau nei prieš 100 metų. Daugiausia dėmesio buvo skiriama veido raumenims. P. Ekmanas 1980 m. su kolegomis nustatė 7000 veido raumenų įtempimo kitimo derinių (galimų veido išraiškų), tačiau ne visos šių galimų išraiškų yra naudojamos ir suprantamos kaip emocijų išraiška. Žmonės nesinaudoja visomis galimomis grimasomis, apsiriboja mažesniu veido išraiškų skaičiumi. Emocijos veide gali atsispindėti spontaniškai, greitai, be žmogaus valios pastangų, savaime. Greitas emocijų atsispindys veide aplinkinių yra su-

vokiamas kaip atvirumas ir nuoširdumas. O jeigu veido išraiška yra truputį pavėluota, aplinkiniai gali manyti, kad ši išraiška yra tyčinė, nespontaniška, nenuoširdi. Daugeliu atvejų parodyti nuoširdžias, tikras emocijas yra paprasčiau negu priešingas. Jeigu kitas asmuo jums patinka, tai paprasčiau yra nusišypsoti jį pamačius negu susiraukti. Tačiau veido išraišką galima išmokti valdyti, to mokosi aktoriai. Jie gali labai įtikinamai pavaizduoti „tikrą“ nustebimą arba kokią kitą emociją. Taigi ne visada galime atspėti, kaip jaučiasi kitas žmogus, ypač jeigu jis yra puikus aktorius ir nori mus suklaidinti. Tačiau kaip geras aktorius gali suvaidinti „tikrą“ džiaugsmą arba liūdesį, taip geri stebėtojai gali atskirti nuoširdų elgesį nuo apgaulingo.

Emocijų išraiškos tarpkultūriniai skirtumai taip pat yra psichologų susidomėjimo objektas. Vis dėlto visame pasaulyje tų pačių emocijų išraiška yra labai panaši, visur džiaugsmas arba liūdesys išreiškiamas tomis pačiomis mimikos formomis. Skiriasi tik tai tų emocijų raiškos dažnumas ir intensyvumas. Vienose kultūrose nėra priimtina viešai rodyti savo emocijų, kitose emocijos išreiškiamos labai aiškiai ir viešai. Emocijų išraiškos ypatumai gali skirtis ir tos pačios kultūros skirtingose šeimose. Vienose gali būti priimta nerodyti savo jausmų, išgyvenimų, kitose – neužsidaryti, nelaikyti jų viduje.

Kūno kalba yra žmogaus fizinių veiksmų ir pozų visuma. Emocijos gali labai gerai atsispindėti kūno kalboje. Matydami susigūžusį, nuleistą galvą žmogų mes nemanome, kad jis šiuo metu yra laimingas, kuo nors džiaugiasi. Visai kitaip suprantame žmogaus būseną, jeigu jis stovės plačiai išskėtęs rankas ir pakėlęs galvą. Kūno padėtis ir judesiai atspindi emocinę žmogaus būseną.

Kai kurie judesiai yra naudojami kaip ženklai, turintys tam tikrą reikšmę: apsikabinimas, pasibučiavimas, rankos paspaudimas, plojimas ir kt. Šie ženklai skirtingose kultūrose gali turėti skirtingas, kartais net priešingas reikšmes. Pavyzdžiui aplodismentais mes reiškiamo susižavėjimą, pritarimą, o kitur plojimas rankomis rodo priešišumą, nerimą arba pavojų.

Veido išraiška ir kūno kalba tik perteikia emocijas, bet jas sustiprina ir valdo. Ch. Darvinas savo knygoje „Žmonių ir gyvūnų emocijų išraiška“ (1872) rašė: „laisva emocijų raiška išoriniais ženklais jas sustiprina... Tas, kuris duoda valią piktiems gestams, dar labiau sustiprina

savo įnirši“. Tai reiškia, kad jeigu pabandysime susiraukti, tai pajausime lengvą nepasitenkinimą, jeigu prisiversime šypsotis, tai truputį pralinks-mėsime. Psichologiniai eksperimentai patvirtina šiuos teiginius. Tačiau šie dėsniai veikia tik tuomet, kai tuo metu nėra išgyvenami jokie kiti stiprūs jausmai.

Pažintinis emocijų komponentas

Emocijas sudaro ne tik fiziologinis jaudulys ir išraiška, bet ir išsi-sąmoninimas, būsenos pavadinimas. Kalboje yra labai daug žodžių, skirtų emocijoms apibūdinti. Žmonės skiriasi pagal tai, kaip gerai jie moka suprasti savo emocijas, kaip aiškiai jie sugeba jas apibūdinti, susieti su tuo, kas vyksta jų gyvenime. Savo vidines būsenas prastai suvokiantys žmonės tenkinasi labai nedideliu emocijas apibūdinančių žodžių skai-čiumi (gerai arba blogai), gali vengti kalbėti apie savo išgyvenimus. Jiems gali būti sunku suprasti kitus žmones, jų išgyvenimus. Labai svarbu yra galimybė aiškiai, konkrečiai įvardyti savo emocijas, susieti jas su jų prie-žastimis. Tai atveria galimybes geriau suprasti savo savijautą, jos prie-žastis, keistinus dalykus.

Tinkamai įvardyti jausmus mokomasi nuo pat vaikystės. Tėvai gali padėti vaikui išmokyti įvardyti savo emocijas. Pamačius, kad vaikas susiraukęs, galima paklausti jo, ar pyksta. Besišypsančiam pasakyti, kad jis atrodo laimingas arba patenkintas. Aplinkinių žmonių empatija vai-dina labai svarbų vaidmenį mokantis pažinti vidinį savo pasaulį, savo emocijas. Empatiškai žmonės sugeba įsijausti į kito žmogaus būseną, jo emocinius išgyvenimus, susitapatinti, suprasti ir atjausti. Empatiškai tė-vai tampa tarsi vaiko veidrodžiu, rodančiu vidinę jo būseną.

Carrolis Izardas (1977) teigė, kad žmonėms būdinga 10 pagrin-dinių emocijų (džiaugsmas, susidomėjimas (susijaudinimas), nuostaba, liūdesys, pyktis, pasibjaurėjimas, neapykanta, baimė, gėda ir kaltė). Dau-guma jų būdingos jau kūdikiams. Kitos emocijos yra šių deriniai, pa-vyzdžiui, meilė yra džiaugsmo ir susidomėjimo (susijaudinimo) deri-nys. Kiek išsamiau panagrinėsime tris pagrindines emocijas: baimę, pyktį ir laimę.

Baimė – nemaloni emocija, tačiau ji yra labai svarbi išlikimui emocija. Ji parengia kūną gelbėtis nuo pavojaus. Baimindamiesi priešų žmonės buriasi į šeimas, gentis, tautas. Baimė susižeisti saugo mus nuo sužalojimų. Bijodami bausmės arba keršto stengiamės nepakenkti vieni kitiems. Baimės jausmas yra susijęs su pavojumi. Dažniausia ir natūraliausia žmogaus reakcija yra noras pabėgti iš baimę keliančios situacijos. Baimė gali turėti realų pagrindą ir jo neturėti. Sveika baimė yra konkre- ti, ji turi realų pagrindą. Bijoma ne šiaip šunų, o tik grėsmę keliančių, pasiutusių. Žmogus bijo, žino, ko bijo ir kaip galima baimės išvengti. Tačiau kai baimė tampa labai stipri, be to, menkai pagrįsta arba nera- cionali, ji vadinama fobija (žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“). Fobijos daž- nai turi griauanamąjį poveikį žmogaus gyvenimui ir jas reiktų gydyti taikant psichoterapiją.

Kitaip nei baimė, *nerimas* neturi grėsmę keliančio objekto arba žmogus nežino, ko bijo. Nerimas yra nemalonus jausmas. Kadangi bū- sena yra neaiški, priežastys neaiškios, tai individas nežino, kaip atsikratyti šios būsenos, ką daryti. Nerimo apimtas žmogus neranda sau vietos, jo judesiai nervingi, žvilgsnis klaidžioja, sunku išlaikyti dėmesį ties kokia nors veikla. Labai dažnai tokiais atvejais bandoma nerimą slopinti – ra- minamaisiais vaistais, alkoholiu, kokia nors veikla. Kadangi nerimo prie- žastis nenustatyta, tai jis tik laikinai nuslopinamas ir bet kada vėl gali atsinaujinti. Nerimas yra dažnas žmogaus gyvenimo palydovas naujose situacijose, nes jose yra daug neaiškumo. Visiškai išvengti nerimo ne- įmanoma, tačiau jį galima sumažinti kalbant apie esamą padėtį, ieškant konkrečių su nerimu susijusių reiškinių.

Pyktis yra nemaloni emocija. Pyktis labai dažnai būna susijęs su frustracijos būsena, būsena, kai negali pasiekti ko nors, ko labai trokšti, kai jautiesi bejėgis. Žmogus gali nepasiekti savo tikslo dėl daugelio prie- žasčių – ir vidinių, ir išorinių. Studentas gali gauti prastesnį, nei tikėjo- si, pažymį dėl gabumų stokos, dėl to, kad nepavyko ištraukti išmokto klausimo arba dėl kitų priežasčių. Frustracijas ir pyktį dažnai išgyvena žmonės, kurie kelia sau nerealius tikslus ir jiems nepavyksta jų įgyven- dinti.

Pyktis taip pat siejamas su žmogaus noru kontroliuoti aplinką, siekimu, kad viskas vyktų būtent taip, kaip, jo manymu, turėtų vykti.

Tačiau nerealų tikėtis, kad visi aplinkiniai žmonės elgtųsi būtent taip, kaip žmogui norėtųsi.

Pykčio išraiškos būdai gali būti labai skirtingi. Pats paprasčiausias – tiesioginis pykčio protrūkis, dažnai sukeliantis agresyvių elgesį. Supykdytas žmogus gali užrikti, trenkti, spirti, keiktis ir pan. Tiesioginis pykčio protrūkis suteikia palengvėjimą, pašalina įtampą. Palengvėjimas išliejus stiprius jausmus, ypač pyktį, vadinamas *katarsiu*. Išlietas pyktis sumažėja taip pat, kaip sumažėja spaudimas garo katilė nuleidus garą. Jeigu pyktis išliejamas tiesiogiai, tai aplinkiniams nesunku suprasti to žmogaus jausmus. Tačiau dažnai šis būdas netinka, nėra pats geriausias.

Būna situacijų, kai tiesioginė pykčio išraiška nėra galima arba pavojinga pykstančiam žmogui. Tada pyktis arba agresija gali būti atidėta arba nukreipta į pašalinį, nepavojingą objektą. Keičiantis pykčio adresatui įvyksta pykčio arba agresijos perkėlimas. Šeimoje silpniausi ir nepavojingiausi nariai (dažniausiai vaikai) gali tapti kitų narių pykčio objektais. Pyktis mažėja ir sportuojant, atliekanti įvairius fizinius pratimus.

Kai kurie žmonės neparodo pykčio, nes, daugumos žmonių įsitikinimu, tai negera, nepageidaujama emocija. Tačiau slopinamos emocijos gali netikėtai pratrūkti, žmogus gali nustoti jas valdęs. Slopinamos emocijos kaupiasi ir gali sukelti fiziologinius pokyčius, o šie savo ruožtu gali virsti ir fizinėmis ligomis. Fiziniai sveikatos sutrikimai, kurių kilmė siejama su psichologinėmis priežastimis, yra vadinamos *psichosomatiniais sutrikimais* (miokardo infarktu, bronchine astma, dvylikapirštės žarnos opa ir kt.).

Pats veiksmingiausias, tačiau ir sudėtingiausias būdas yra kontroliuoti pykčio priežastis, patį pyktį, o ne jo išraišką. Jeigu pernelyg didelis arba dažnas pyktis trukdo žmogui, tai pirmiausia jis turi tai suvokti. Svarbu išnagrinėti situacijas, kuriose kyla pyktis, ir suprasti, dėl ko jis kyla. Pačiam tai padaryti sunku, su psichologo pagalba – paprasčiau. Kitas žmogus gali padėti įvertinti padėtį kitaip, pamatyti save iš šalies. Kadangi pyktis yra susijęs su pernelyg dideliu noru kontroliuoti aplinkinius, reikia išanalizuoti savo norus. Galbūt jie yra nerealūs? Galbūt iš aplinkinių tikimasi pernelyg daug? Pyktis sumažėja, jeigu pavyksta į situaciją ir į save pažvelgti su humoru, jei galima pasijuokti iš savęs.

Pyktį taip pat mažina atsipalaidavimo pratimai, relaksacija. Atpalaiduodamas atskiras raumenų grupes žmogus tampa ramesnis.

Laimė. Kiekvienas nori būti laimingas ir tai suprantama, nes džiaugsmas, laimė yra malonūs išgyvenimai. Laimingi žmonės pasaulį mato šviesesnėmis spalvomis, suvokia jį esant saugų, jie lengviau priima sprendimus, daug palankiau vertina kitus žmones, yra labiau patenkinti gyvenimu. Būdami laimingi mes noriau padedame kitiems. Kuo nelaimingesnis jaučiasi žmogus, tuo niūresnis ir mažiau optimistiškas atrodo pasaulis. Tačiau paprastai žmogaus gyvenime vyksta emocijų ir nuotaikų kaita. Po pakilios nuotaikos ateina prislėgta nuotaika, liūdesį keičia džiaugsmas.

Kodėl vieni žmonės jaučiasi laimingi, o kiti ne? Nuo ko priklauso laimės išgyvenimas?

Linkėdami kitiems laimės ir džiaugsmo dažnai linkime ir turto. Ar materialinė gerovė daro žmones laimingesnius? Psichologiniai tyrimai atskleidžia, kad tais atvejais, kai pagrindiniai žmogaus poreikiai yra patenkinti, pasitenkinimą ir džiaugsmą sukelia tik praturtėjimas. Šis jausmas nėra ilgalaikis, žmogus labai greitai apsipranta su geresne materialine padėtimi. Net ir labai praturtėjęs žmogus jaučiasi tik truputį laimingesnis.

Vienas iš pagrindinių žmogaus bruožų yra tas, kad jis save nuolat lygina su kitais. Materialinė padėtis pati savaime nedaro žmogaus laimingesnio arba nelaimingesnio. Darbuotojas, kurio alga yra 1000 eurų, bus patenkintas savo darbo užmokesčiu, jeigu aplinkiniai gaus tiek pat arba mažiau. O sužinojęs, kad jo užmokestis yra pats mažiausias, jis gali jaustis nelaimingas.

Kartais, pagerėjus materialinei padėčiai, žmonės jaučiasi mažiau laimingi. Taip yra todėl, kad pasikeičia įprastas gyvenimas, draugų, bendradarbių ratas, laisvalaikio praleidimo formos. Pasikeitus materialinei padėčiai pasikeičia ir lyginimo kriterijai. Jeigu žmogus save lygina su tais, kuriems gerai sekasi, jis pradeda jiems pavydėti. Jeigu žmonės susipažįsta su kitų nelaimėmis, jie jaučiasi labiau patenkinti savo gyvenimu.

Taigi kas yra būdinga laimingam žmogui, o kas nesusiję su laimės išgyvenimu? D. Myerso mokslinio tyrimo rezultatai atsako į šį klausimą ir yra parodyti 3 lentelėje.

3 lentelė. Su subjektyviai suvokiama laime siejami reiškiniai
(Myers, 2000).

Laimingam žmogui būdinga	Veiksniai, neturintys įtakos laimės jausmui
<ul style="list-style-type: none"> • teigiamas savęs vertinimas; • pasitenkinimas santuoka ir meilės ryšiais; • religinis tikėjimas; • optimizmas ir draugiškumas; • geras miegas; • mankštinimasis; • darbo turėjimas. 	<ul style="list-style-type: none"> • amžius; • rasė; • lytis (moterys labiau linkusios į depresiją, bet taip pat dažniau džiaugsmingos) • išsilavinimas; • intelektas; • vaikų turėjimas arba neturėjimas.

Aktyvumas yra labai svarbus visaverčiam žmogaus gyvenimui. M. Csikszentmihalyi su bendradarbiais 1990 m. nustatė, kad išitraukę į protinį darbą arba aktyvų poilsį žmonės yra laimingesni už tuos, kurie gyvena mažiau aktyviai. Žmonės laimingesni jaučiasi užsiimdami sodininkyste nei sėdėdami motorinėje valtyje, kalbėdamiesi su draugais nei žiūrėdami televizorių. Laimingi yra tie, kuriuos darbas arba poilsis įtraukia taip, kad jie užmiršta save.

Emocijų teorijos

Kaip jau buvo anksčiau minėta, emocijoms būdinga fiziologinis, išraiškos ir pažintinis (būsenos suvokimas, įsisąmoninimas, apibrėžimas) komponentai. Tačiau kaip tai įvyksta, kaip šie reiškiniai susiję? Ar mes bėgame nuo šuns todėl, kad bijome? O gal bijome todėl, kad bėgame? Ar širdis daužosi todėl, kad bijome? O gal bijome todėl, kad ji daužosi? Į šiuos ir kitus klausimus skirtingos emocijų teorijos pateikia skirtingus atsakymus.

Jameso-Lange'o emocijų teorija. Sveikas protas mums sako, kad mes verkiame dėl to, kad mums liūdna, pratrūkstame keiksmiais, nes pykstame, drebame dėl to, kad bijome. Tačiau W. Jamesas šį reiškinį įvertino kitaip: „Mums gaila, nes verkiame, mums pikta, nes mušame, mes bijome, nes drebame“. Tokią pat idėją tuo pačiu metu iškėlė danų psichologas Carlas Lange'as. Šių autorių teigimu, iš pradžių organizmas reaguoja į situaciją. Mums patiems nereikia sąmoningai nieko daryti – tam tikrose situacijose mes automatiškai pravirkstame arba bandome iš situacijos pabėgti. Vėliau iš šio savo elgesio suprantame, kokias emocijas išgyvename. Iš pradžių mes pamatome šunį, pradeda dažniau plakti širdis, pradedame bėgti ir suvokiame, kad bijome. Taigi pagal šią teoriją, jeigu kurį laiką vaikščiosime nuleidę galvą, tai pasijusime prislėgti, o jeigu šypsosimės ir švilpausime – nuotaika turėtų pagerėti.

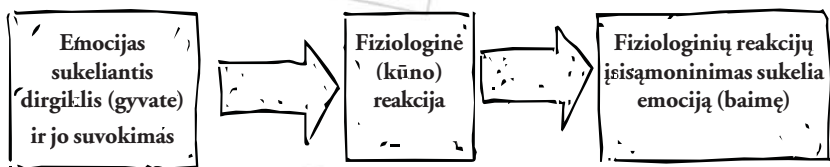
Cannono ir Bardo emocijų teorija. W. Jameso ir C. Lange'o teorija amerikiečiui Walteriui Cannonui pasirodė mažai tikėtina. Pirmiausia jis rėmėsi tuo, kad fiziologinės kūno reakcijos nėra tokios skirtingos, kad sukeltų skirtingas emocijas. Ar greitesnis širdies plakimas reiškia baimę, pyktį ar meilę? Be to, širdies plakimo greičio, prakaitavimo, kūno temperatūros pokyčiai yra per lėti, kad sukeltų staigias emocijas. Todėl Walteris Cannonas, o vėliau ir kitas amerikiečių psichologas Philipas Bardas padarė išvadą, kad tuo pačiu metu ir organizmas fiziologiškai sužadina- mas, ir išgyvenamos emocijos. Emociją žadinančio dirgiklio impulsai tuo pat metu plinta į smegenų žievę priversdami subjektyviai įsisąmo- ninti situaciją, ir į simpatinę nervų sistemą sukeldami organizmo fizio- logines reakcijas. Jeigu mus kas nors pastumia, mes supykstame ir mūsų veidą užlieja raudonis.

Taigi jau turime dvi skirtingas emocijų teorijas. Viena teigia, kad iš pradžių į dirgiklį reaguoja kūnas ir tada mes pagal skirtingą kūno reakciją jaučiame skirtingas emocijas; kita teorija teigia, kad dirgiklis iš karto sukelia ir emocijas, ir organizmo reakcijų pokyčius.

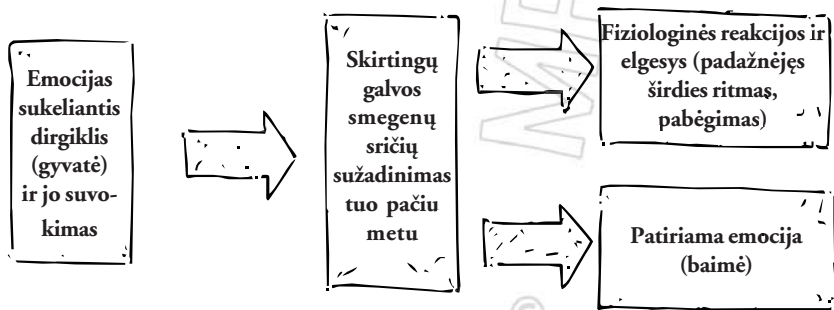
Kaip tai dažnai būna moksle, nė viena teorija negali visko paaiš- kinti, nėra visais atvejais teisi. Tačiau pastebėta, kad kuo mažiau žmo- gus jaučia savo kūno signalų (suparalyžiuota didelė arba nedidelė kūno dalis), tuo silpniau jis išgyvena savo jausmus, išgyvenimai yra silpnesni ir ne tokie stiprūs.

S. Schachterio *dviejų veiksnių emocijų teorija*. Stanley Schachterio teigimu, emocijas sudaro du dėmenys: fizinis sužadinimas ir jo pažintinis įvardijimas. Nesužadinus organizmo emocijos negalimos, tačiau tai, ką išgyvena žmogus, priklauso nuo to, kaip jis interpretuoja, supranta situaciją. Stanley Schachteris ir Jerome'as Singeris atliko eksperimentą. Studentams buvo išvirkšta adrenalino. Vieniems apie tai pranešta, kitiems – ne. Studentai patenka į kambarį, kur eksperimentuotojo padėjėjas apsimeta arba labai euforišku, iš pasitenkinimo nenustygstančiu vietoje, arba labai suirzusiu. Tie tiriamieji, kurie nežinojo, kad jiems yra išvirkšta adrenalino, pradėjo jausti euforiją arba susierzinimą. Emocijos priklausė nuo to, ką vaizduodavo eksperimentuotojo padėjėjas (atsidūrę viename kambaryje su susierzinusiu žmogumi patys tapdavo suirzę, su patenkintu – patys tapdavo patenkinti). O tie, kurie žinojo, kad jiems išvirkšta adrenalino, nejautė stipresnių emocijų, savo būseną galėjo paaiškinti vaisto poveikiu. Schachterio eksperimentas labai aiškiai parodo, kad emocijoms didelę įtaką daro tai, kaip žmogus sugeba paaiškinti savo būseną, būtent pažintinis veiksnys.

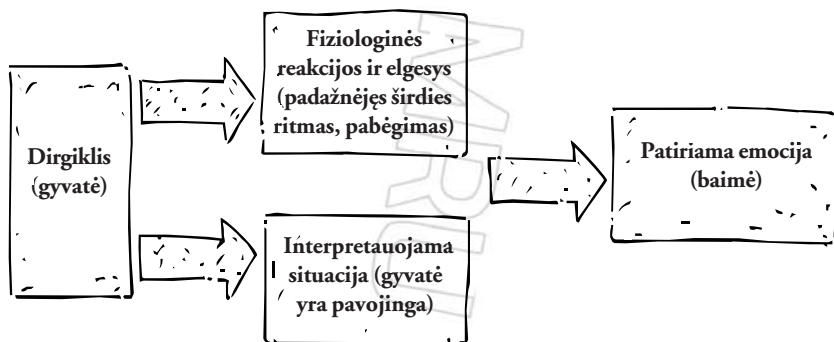
Šias tris teorijas iliustruosime pavyzdžiu. Žmogus pamatė gyvatę ir išsigando. Toliau pavaizduota, kaip psichikos procesų seką aprašo Jameso-Lange'o, Cannono-Bardo ir Schachterio teorijos.



36 pav. Jameso-Lange'o emocijų teorija.
Emocijos patiriamos sužadinus organizmą fiziologiškai



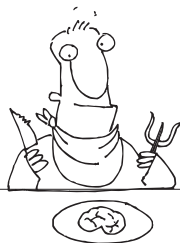
37 pav. Cannono–Bardo emocijų teorija.
Fiziologinis sužadinimas ir emocijos patiriama tuo pačiu metu



38 pav. S. Schachterio dviejų veiksnių teorija. Fiziologinis sužadinimas ir situacijos interpretavimas vyksta tuo pačiu metu. Jeigu situacija subjektyviai neįprasminama, emocija nepatiriama

Dėl pažintinių veiksnių įtakos emocijoms psichologai neturi bendros nuomonės. R. Zajonco nuomone, kai kurios emocijos gali kilti ir žmogui nespėjus apgalvoti padėties. Galima išsigąsti net ko nors nesuprantant. Tuo tarpu R. Lazarusas teigia, kad pažintiniai procesai vyksta visada, dažnai labai greitai, automatiškai. Žmogus nespėja įsisąmoninti savo situacijos įvertinimo, tačiau tas įvertinimas vyksta.

Sužinokite daugiau!



Apie emocinių reiškinių įvairovę:

V. Viliūnas „Foniniai emociniai išgyvenimai“ // Psichologija. 1997. Nr. 16.

Daugiausiai psichologijoje tyrinėjamos ir aptariamos situacinės emocijos, kylančios kaip tiesioginis atsakas į konkrečius įvykius. Rečiau pabrėžiama, kad tokius atsakus lemia ne vien įvykiai, bet ir jau egzistuojančios emocinės būsenos, pasireiškiančios kaip situacinių emocijų fonas. Nors kelios tokių foninių emocinių išgyvenimų atmainos (nuotaiškos, jausmai) gerai žinomos, jų prigimtis, funkcinė paskirtis, kiti ypatumai kelia ginčus, telikdami neišaiškinti. Tai apmaudu, nes foniniams išgyvenimams tenka ypatingas vaidmuo sieti atskiras emocijas, jungti jas į ištisinį emocinį išgyvenimą, kuris psichologijoje be tokio vienijančio pagrindo vaizduojamas veikiau kaip izoliuotų arba mažai tarpusavyje susijusių emocinių reakcijų seka, nei kaip visybiškas reiškinys. Taigi pastangos pasistūmėti pirmyn tiriant ir suprantant foninius emocinius išgyvenimus sėkmės atveju, be tiesioginių rezultatų, žada dar šiek tiek išsklaidyti painiavą, būdingą emocijų psichologijai. (...)

Nuotaika – tai, be abejo, būdingiausias ir plačiausiai pripažįstamas foninis emocinis išgyvenimas. Žodynuose ji apibūdinama kaip „ilgokai trunkanti, palyginti pastovi vidutinio ar mažo intensyvumo psichinė būsena, kuri yra teigiamas arba neigiamas individo psichinio gyvenimo emocinis fonas“ (Psichologijos žodynas. 1993. P. 193). Toliau nurodoma, kad nuotaika yra žmogaus reakcija ne į patį įvykį, bet į jo reikšmę visiems kitiems gyvenimo planams bei interesams (nors kartais keičiasi be priežasties), kad ji gali daryti įtaką situacinėms emocinėms reakcijoms į įvykį, būti konkreti arba neapibrėžta.

Panašiai nuotaikos apibūdinamos ir kituose literatūros šaltiniuose: taip pat pabrėžiama, kad paprastai ji yra silpnesnė ir ilgiau trunkanti

už situacines emocijas, dažnai būna nukreipta į neapibrėžtą objektą, apibūdinama kaip „(...) nuostata reaguoti tam tikru emociniu būdu ir išgyventi tam tikrus jausmus“. Aišku, konkrečios nuotaikų teorijos pavairina jų aprašymus, išsakydamos panašaus pobūdžio teiginius pagal savo tradicijas: bihevioristai pabrėžia nuotaikos poveikį elgsenai, kognityvistai – pažintiniams vertinimams ir pan. Vykdomi dar fiziologiniai bei empiriniai nuotaikų tyrimai; pastarieji parodė gana įvairią nuotaikų įtaką psichiniams procesams.

Žvilgsnis į nuotaiką, kaip į foninę emocinį išgyvenimą, ypač išryškina jos globalinę paskirties klausimą. Iš tiesų, jeigu nuotaika daro įtaką situacinėms emocijoms atsirasti, kuo ji skiriasi nuo panašiai pasireiškiančio jausmo? Jeigu jausmas išreiškia poreikį ir nukreiptas į jo objektą, tai ką išreiškia, nuo ko priklauso ir į ką nukreipta nuotaika. Šiuos klausimus verta pasiaiškinti, nors tikėtis rasti į juos išsamius atsakymus šiuo metu maža vilties.

Depresija yra viena iš ryškiausių ir, ko gero, daugiausiai tirtų nuotaikos atmainų. Reaktyvinė depresija paprastai atsiranda po stiprių sukrečiančių gyvenimo įvykių (lūkesčių neišsipildymo, skaudžios netekties), taigi jau esant pastoviam emociniam santykiui (jausmui) ir įvykus jo frustracijai. Tie patys įvykiai sukelia ir situacines emocijas (žmogus būna sukrėstas, apimtas liūdesio, nevilties), kurios, būdamos ryškiausiais emocinio gyvenimo įvykiais, nustelbia, maskuoja kitus jo pasireiškimus. Depresija išryškėja vėliau, kai baigiasi ūmus situacinis išgyvenimas, tačiau ilgai išlieka savotiškas jo gausmas, įvairūs sukrėtimo palikti pėdsakai: „Dominuojanti depresijos savybė – liūdesio jausmas. Kitos savybės – tai neigiamas savivaizdis, žmonių vengimas, apetito neturėjimas, pastovios mintys apie mirtį ir savižudybę, nesugebėjimas susikaupti, bendro aktyvumo bei agresyvumo bei agresyvumo pokyčiai“.

Palyginti su situacine emocija, depresija yra žymiai platesnio pobūdžio reakcija: ji ne tik ilgiau trunka, bet ir plačiau pasireiškia, nukreipta ne tiek į sukrėtusį įvykį, kiek į visą gyvenimą ir daro jį mažiau mielą. Būdama atsakas į vieno iš poreikių frustraciją depresija riboja kitų poreikių tenkinimą, kadangi jos metu maistas, dominavimas, pasiekimai, seksas nebeįgyja tos prasmės, kurią paprastai turi.

Taigi reaktyvinės depresijos pavyzdys rodo, kad nuotaika kartais kyla, kaip ir situacinės emocijos, iš jausmo, ir pasireiškia kaip papildo-

mas foninis išgyvenimas, palengvinantis vieną ir ribojantis kitų emocijų išsivystymą. Tokiais atvejais emocijos kyla ne iš nuotaikos, tačiau tai, kad jos kyla, nuo nuotaikos priklauso. Ižeidimas, supykęs irzlios būsenos žmogų, kitą sykį, kai jis bus džiugios, žaismingos nuotaikos, gali būti net nepastebėtas. Pykčio šaltinis – ne nuotaika, o pažeistos ambicijos, bet nuo nuotaikos priklauso, ar bus toks pažeidimas išvelgtas, kitaip sakant, ji nustato pykčio reakcijos slenkstį. Per tokius emocijų „slenksčių“ poslinkius, sudaromus nuotaikų, atsiranda galimybė derinti atskirus poreikius ir reguliuoti bendrą emocinio gyvenimo modalumą, džiaugsmo, agresijos, atsargumo ir kt. dominavimą.

Aišku, kad nuotaikos gyvenime pasireiškia įvairiau ir ne visuomet gali būti interpretuojamos kaip antriniai, išvestiniai foniniai išgyvenimai. Tačiau toks jų pasireiškimas yra, berods, vienas iš svarbiausiųjų. Jis rodo, kad foninė elgsenos reguliacija, atliekama emocinių reiškinių, yra gana sudėtinga, apimanti daug atvejų.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Kuris iš čia pateiktų išgyvenimų yra pats stipriausias, intensyviausias:
 - a) emocija;
 - b) afektas;
 - c) nuotaika;
 - d) visi vienodai stiprūs.
2. Koks yra esminis baimės ir nerimo skirtumas?
 - a) baimė yra stipresnė už nerimą;
 - b) nerimas ilgiau trunka už baimę;
 - c) nerimo priežastis neaiški, o baimės aiški;
 - d) nerimą lengviau kontroliuoti, o baimę sunkiau.

3. Kas yra matuojama poligrafu (melo detektoriumi):

- a) kraujo spaudimas;
- b) žmogaus sugebėjimas meluoti;
- c) įvairūs fiziologinių parametrų pokyčiai;
- d) žmogaus rašysenos ypatumai.

4. Kurias iš pateiktų emocijų teorijų iliustruotų šis posakis: „Jis taip ilgai draugavo su Jūrate, kad pagaliau suprato, jog ją myli“:

- a) Jameso ir Lange'o emocijų teoriją;
- b) Cannono ir Bardo emocijų teoriją;
- c) Schachterio emocijų teoriją;
- d) visas pateiktas teorijas.

5. Kurias iš pateiktų emocijų teorijų iliustruotų šis įvykis: iš ryto žmona skubėdama per klaidą išgėrė daug stipresnę vyro kavą. Vėliau pajuto, kad stipriai daužosi širdis. O per televizorių išgirdo horoskopą, pranašaujantį jai nelaimingą dieną. Moterį užvaldė baimė, ji paskambino vyrui pranešti apie savo baimes ir galimas blogas žinias. Išgirdusi vyro nuomonę, kad galbūt baimė yra susijusi su tuo, jog ji išgėrė jo „branduolinę“ kavą, moteris nurimo. Jai jos baimė pradėjo atrodyti juokinga.

- a) Jameso ir Lange emocijų teoriją;
- b) Cannono ir Bardo emocijų teoriją;
- c) Schachterio emocijų teoriją;
- d) visas pateiktas teorijas.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Psichosocialinė raida



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar vaikas, gimęs su genetiškai nulemtais gerais pažintiniais gebėjimais, gali būti žemesnio už vidutinį intelekto?
2. Ar visiems žmonėms būdinga vienoda mąstymo ir elgesio raida?
3. Ar beždžionė, auklėjama žmogaus, įgis pranašesnę gebėjimą mąstyti, elgtis ir jausti?
4. Ar vaikas, iki septynerių metų amžiaus negirdėjęs žmogaus kalbos, gali išmokti kalbėti?
5. Ar paauglystės krizė būdinga tik išsivysčiusių šalių gyventojams?
6. Ar dažnai nešiojamas ant rankų kūdikis vėliau norės pats vaikščioti?
7. Ar santuoka užtikrina, kad jaunas žmogus nebesijaus vienišas?
8. Ar pagyvenę žmonės, patenkinti savo gyvenimu ir laimėjimais, labiau bijo mirties nei tie, kurie nėra patenkinti nugyventais metais?
9. Ar žmogaus menkavertiškumo jausmas yra įgimtas?
10. Ar nepatyręs globos ir meilės iš artimiausių žmonių vaikas gebės suaugęs mylėti?

– Visi žmonės turi po koki nors išmintingą žmogų, – pareiškia šešiametis vaikas.

– Kaip tai? – nesupranta mama.

– Na, aš turiu tavę išmintingą. Draugas darželyje sakė, kad jo tėtis irgi viską žino, protingas. Tai va, ir aš, ir jis... visi turim išmintingus žmones.

Žurnalistas ima interviu iš šimto metų sulaukusio senuko:

– Sakykite, prašom, kaip jums pavyko sulaukti tokio garbingo amžiaus?

– Tai paprasta. Tiesiog būdamas jaunas aš daviau sau žodį, kad gyvensiu toliau, kad ir kas atsitiktų.

Vienas esminių psichologijos mokslo, ypač *raidos psichologijos* sričių, klausimų, į kurį mėginama atsakyti turbūt nuo žmonijos gyvavimo pradžios, – kiek ir kaip kiekvieno žmogaus elgesį, psichikos procesus, būdo bruožus ar santykius su kitais žmonėmis lemia paveldimumas ir ugdymas. Ar iš tiesų, kaip manė kai kurie filosofai (pvz., J. J. Rousseau), viskas yra mūsų prigimtyje, viskas nulemta biologiškai, reikia tik leisti pasireikšti toms savybėms, elgesiui, mąstysenai... O gal, kaip teigė kiti (pvz., J. Locke'as), žmogus gimsta tarsi tuščia lenta, „*tabula rasa*“, taigi jį galime išmokyti visko, ko tik panorėsime, jis elgsis, mąstys ir jausis taip, kaip jį išugdysime?

Štai du istoriniai pavyzdžiai, svarbūs mėginant suprasti psichologinę žmogaus raidą.

1933 m. psichologai Kelloggai neįprastu eksperimentu su savo pačių vaiku ir šimpanze parodė, jog mūsų elgesį – bent iš dalies – lemia unikalios žmogaus kūno sandaros ir funkcijų savybės. Jie devynis mėnesius drauge su vienerių metų amžiaus sūnumi augino porą mėnesių jaunesnę šimpanzę. Psichologai elgėsi su jais visiškai vienodai. Vienodai mylėjo (jei apkabindavo vieną, tai ir kitą), su abiem kalbėdavosi, abu vienodai mokė. Abu „augintiniai“ vienodai rodė prierašumą tėvams, ilgėjosi, kai jų nebūdavo šalia. Mokydamasi naujų įgūdžių pirmaisiais mėnesiais šimpanzė buvo pranašesnė: greičiau išmoko naudotis šaukštu, gerti iš puoduko, atidaryti duris. Tačiau netrukus berniukas šimpanžę ėmė lenkti ir savo galimybėmis (pradedant kalbos raida) ją smarkiai pranoko.

Vadinamosios „laukinių vaikų“ istorijos atskleidžia, koks svarbus žmogaus elgesio raidai yra ugdymas ir atitinkama aplinka. 1921 m. Indijoje buvo rastos dvi mergaitės, užaugintos vilkų. Viena buvo maždaug 2–4, kita – 8 ar 9 metų. Mergaitės elgėsi kaip vilkiukai: jos bėgiojo keturiomis, lakė pieną, staugė ir ūkčiojo. Kai specialistai ėmėsi jas prižiūrėti ir mokyti to, ką moka žmonės, mergaitės išmoko vaikščioti stacionariomis, vartoti apie šimtą žodžių, bet jų gebėjimai nepasiekė aukštesnio nei maždaug trejų metų amžiaus vaiko lygio.

Prigimties ir patirties sąveika

Taigi šios dvi istorijos rodo tai, ką vėlesniais tyrimais ne kartą patvirtino psichologai: tai, kokie esame ir ką sugebame, priklauso ne tik nuo prigimtinių savybių, įgimtų galimybių ir ne tik nuo ugdymo, tinkamos aplinkos. Svarbi jų sąveika. Prigimtiniai gebėjimai gali atsiskleisti tik esant optimaliai aplinkai. Kita vertus, kad ir kokia tinkama yra aplinka, prigimtis „nustato“ galimybių ribą. Maža to, raidos psichologijos požiūriu patirtis ir prigimtis skirtingai sąveikauja lemdama vienokį arba kitokį mūsų elgesį arba psichologines savybes – tai priklauso nuo to, kokių raidos metu susiduriama su patirties arba prigimties apribojimais, ir nuo to, apie kokią – mąstymo, kalbos, emocijų, asmenybės savybių ar fizinę – raidą kalbama.

Raidos psichologas Arnoldas Gesellas dar XX a. viduryje atskleidė ir pabrėžė natūralaus *brendimo* svarbą. Stebėdamas kūdikius ir mažus vaikus jis apibendrino: ar kišamasi į vaiko raidą, ar ne, ar jis specialiai bus mokomas, ar ne, vis tiek vaikų raida turi tas pačias stadijas, o jų gebėjimai atėjus tam tikram laikui susilygina. Tačiau tai, ką aprašė A. Gesellas, galioja tik motorinei raidai: vaikščiojimui, sėdėjimui, kitoms fizinėms funkcijoms. Vėlesni psichologiniai tyrimai patvirtino šią prielaidą. Pasirodo, jei 9–10 mėnesių kūdikius mokysime ropoti laiptais, tai po poros mėnesių jie jau gebės jais lipti kur kas geriau nei jų bendraamžiai, nemokyti kopti laiptais viršun. O būdami 15 mėnesių amžiaus (kaip tik tada daugumos mažylių motorinės galimybės jau leidžia atlikti jiems tokius veiksmus) ir vieni, ir kiti nesiskirs savo gebėjimu kopti laiptais. Tą patį galima pasakyti ir apie vaiko gebėjimus piešti, atlikti kito-

kis daugiau ar mažiau sudėtingus judesius. Svarbu atkreipti dėmesį, kad šiuo atveju kalbama apie sveikus, prigimtinius gebėjimus turinčius kūdikius, augančius normalioje arba įprastinėje aplinkoje. Ir nors pats A. Gesellas pripažino, kad kiekvieno vaiko tam tikros motorinės funkcijos subręsta šiek tiek skirtingai – vienų truputį anksčiau, kitų vėliau – jis per menkai įvertino svarbų aplinkos poveikį net ir šių motorinių funkcijų raidai.

Fiziškai ir socialiai apleistų kūdikių ir mažų vaikų stebėjimai atskleidė *deprivacijos* reiškinių ir tai, kaip šis atsiliepia atitinkamų galimybių raidai. Tarkime, jei kūdikis ilgą laiką bus pririštas prie lovytės taip, kad negalės atsistoti ir mėginti vaikščioti, vargu ar jis vėliau vaikščios taip gerai, kaip jo bendraamžiai. Arba jei kūdikis neturės galimybių laisvai judinti rankyčių ir manipuliuoti daiktais, nukentės jo suvokimo raida, gebėjimas įvertinti nuotolį ir daikto dydį. Taigi deprivacija – aiškūs aplinkos apribojimai, būtinos raidai stimuliacijos nebuvimas. Ji gali būti ir motorinė, ir jutiminė, ir socialinė. Pavyzdžiui, vaikas, visiškai neturintis galimybės bendrauti su kitais žmonėmis arba negirdintis jų kalbos, neišmoks kalbėti, nors ir turi kalbėjimui būtinas fiziologines prielaidas. Deprivacija gali būti ir mažiau matoma bei apimti specifines funkcijas: kaip rodo psichologiniai tyrimai, vaikas, turintis galimybę tik girdėti žmonių kalbą, bet neturintis galimybių bendrauti su jais (pvz., jei vaikas „auga“ su televizoriumi, tik retkarčiais su juo aplinkiniai kalbasi), išmoks kartoti girdėtas frazes ir net pritaikyti jas atitinkamose situacijose, bet nemokės reikšti savo minčių, laisvai bendrauti.

Tiesa, net jeigu vaikas buvo socialiai arba fiziškai apleistas ir nepatyrė jo prigimtiniai raidai būtinos aplinkos stimuliacijos, šiuos trūkumus galima kompensuoti vėliau. Žinoma, tai bus tuo sunkiau, tuo reikalaus daugiau papildomų pastangų, kuo labiau vaiko (ar jau suaugusio žmogaus) raida nutolusi nuo natūralaus tos savybės brendimo laiko. Pavyzdžiui, trejų metų socialiai apleistą vaiką išmokyti kalbėti daug lengviau nei dešimties. Taigi kalbama ir apie *kritinius raidos laikotarpius* – t. y. tarpsnį, kai aplinkos poveikiai tam tikros prigimtinių savybės ar funkcijos raidai yra veiksmingiausi. Aplinkos poveikių veiksmingumui, kita vertus, svarbi ir dar viena sąlyga: pasirengimas arba subrendimas išmokti išsiugdyti tam tikrą savybę. Ugdymas neveiksmingas, kol organizmas nėra pribrendęs atlikti tos funkcijos, kuri ugdoma.

Dar viena situacija, atskleidžianti sudėtingą aplinkos ir prigimties sąveiką, yra prigimtinių trūkumai. Kai kurių vaikų – dėl organinių nervų sistemos pažeidimų nėštumo ar gimdymo metu arba dėl genetiškai nulemtų sutrikimų – natūralus galimybių brendimas stipriai atsilieka nuo bendraamžių arba visai neįmanomas. Ypač – be specialaus ugdymo, papildomos išorinės stimuliacijos. Pavyzdžiui, vaikų, turinčių Dauno sindromą, ir fizinė, ir kalbos raida atsilieka nuo šio sindromo neturinčių vaikų – tai lemia prigimtis. Paprastai vaikas, jei tik jo galimybės nevaržomos ir neribojamos aplinkos, tarsi savaime išmoksta vaikščioti ir kalbėti, o vaiką, turintį Dauno sindromą, reikia nuosekliai ir tinkamai ugdyti, kad jis pradėtų vaikščioti arba kalbėti. Pavyzdžiui, tik nuo įdėto papildomo darbo mokant vaiką kalbėti, tarti garsus, skiemenis, žodžius, jungti juos į sakinius priklausys, ar penkerių metų vaikas, turintis Dauno sindromą, gebės kalbėti sakiniiais, ar tik kartos pavienius garsus arba skiemenis.

Pagrindinės sąvokos:	
Brendimas	Biologinis augimo procesas, kai nuosekliai keičiasi genetiškai nulemtas elgesys, santykinai nepriklausomas nuo patirties.
Deprivacija	Aiškūs aplinkos apribojimai, būtinų asmens psichinei raidai stimuliacijos nebuvimas.
Kritinis raidos laikotarpis	Laikotarpis, kai tam tikri veiksniai arba potyriai labiausiai veikia organizmo raidą.

Šiuo metu itin populiarūs ir svarbūs vadinamieji psichogenetiniai tyrimai, kuriais mokslškai siekiama atskleisti ir pagrįsti patirties bei prigimties sąveiką skirtingais amžiaus tarpsniais bei skirtingomis sąlygomis. Šie tyrimai paprastai atliekami stebint ir įvertinant dvynius bei įvairintus vaikus. Pavyzdžiui, lyginamas tam tikrų savybių pasireiškimas porose dvynių, kurie gimė ir augo kartu (tokioje pačioje aplinkoje), dvynių, kurie turi tik 50 procentų tokios pačios genetinės informacijos (vadinamieji dizigotiniai arba neidentiški dvyniai), dvynių, kurie turi 100 procentų tokios pačios genetinės informacijos (vadinamieji mono-

zigotiniai arba identiškai dvyniai), vaikų, kurie auga tokioje pačioje aplinkoje, bet yra skirtingų tėvų, ir pan. Sudėtinga statistinė tokių duomenų analizė leidžia įvertinti, kokią procentą mūsų gebėjimų ar asmenybės savybių lemia aplinka, kokią – genai, prigimtis.

Kol kas šiais tyrimais apibendrinama, jog mūsų psichosocialinę ir elgesio raidą iš tiesų visuomet veikia ir aplinka, ir genai. Maža to, neretai mes „paveldime“ ne tik genetinį polinkį, bet ir aplinką. Pavyzdžiui, gerais pažintiniais gebėjimais pasižyminčių tėvų vaikai iš tėvų paveldi ne tik gerus prigimtinius gebėjimus, bet ir yra labiau ar tinkamiau ugdomi. Iš tėvų vaikas taip pat gali paveldėti ne tik polinkį sirgti depresija arba šizofrenija (ar atitinkamus genetiškai nulemtus neurocheminius pokyčius, lemiančius šias ligas), bet ir „depresišką“ aplinką arba šaltus, vaiko poreikių neatliepiančius tėvus – tai dar labiau pasunkins psichologinę vaiko raidą.

Psichogenetiniai ir bendrai šiuolaikiniai psichologiniai bei mediciniai tyrimai atskleidė dar vieną svarbų žmogaus raidai tarpinį, anksčiau visiškai ignoruotą arba prapuolusį tarp prigimties ir patirties sampratų. Tai *prenatalinė raida*, arba raida iki gimimo. Šiuo metu žinoma, kuriuo dar negimusio, bet motinos iščiose esančio žmogaus raidos laikotarpiu yra pažeidžiamiausi žalingų aplinkos poveikių jo organai, atitinkamos fizinės, pažintinės, emocinės arba psichosocialinės galimybės. Šie žalingi poveikiai prenatalinės raidos metu – vadinamieji teratogenai – gali lemti įvairius jau gimusio vaiko raidos sutrikimus. Pavyzdžiui, folinės rūgšties trūkumas pirmąsias prenatalinės raidos (motinos nėštumo) savaites gali lemti didelius nervų sistemos trūkumus, menką galvos smegenų išsivystymą ar jų pakitimus arba veido trūkumus – neišsivysčiusį gomurį arba nesuaugusią viršutinę lūpą. Alkoholis arba kitos psichoaktyvios medžiagos moters organizme gali neigiamai veikti daugybę jos iščiose augančio žmogaus galimybių apribojimų – pradedant pažintinių gebėjimų, baigiant fizinių gebėjimų raida. Dideli nikotino kiekiai, manoma, „atsakingi“ už fizinę gimusių vaikų sveikatą (silpni plaučiai arba širdis) arba net pažintinius gebėjimus (rūkančių mamų vaikų intelekto koeficientas vėliau būna mažesnis nei nerūkančių). Stiprius pažintinės arba socialinės raidos sutrikimus gali lemti ir kai kurios virusinės ligos, kuriomis moteris perserga kritiniais vaisiaus raidos momentais.

Iki šiol reikšmingos ir nepaneigtos raidos teorijos, apibūdinančios žmogaus psichologinę, socialinę, pažintinių gebėjimų raidą, irgi pagrįstos vidinių, prigimties nulemtų procesų ir išorinių sąlygų sąveika. Svarbiausios jų – šveicarų psichologo Jeano Piageto aprašyta mąstymo ir kalbos raida bei psichoanalizės pradininko Sigmundo Freudo aprašyta, o jo mokinių C. G. Jungo, A. Adlerio, daugybės kitų, ypač E. H. Eriksono, reikšmingai papildyta ir išplėtota žmogaus asmenybės raida. Toliau apžvelgsime žmogaus psichosocialinę raidą nuo gimimo iki mirties remdamiesi šių psichologijos klasikų stebėjimais ir atradimais.

Kūdikystė

Kūdikystė – tai žmogaus gyvenimo laikotarpis nuo gimimo iki tol, kol jis pradeda vaikščioti, kitaip tariant – pirmieji gyvenimo metai. Nors šis amžiaus tarpsnis yra trumpiausias savo trukme (palyginti su kitais amžiaus tarpsniais), tačiau jo metu žmogaus įvairiausių gebėjimų raida yra bene sparčiausia ir dramatiškiausia. Be to, daugelio psichologų nuomone, pirmųjų metų patirtis stipriai veikia vėlesnę žmogaus psichosocialinę raidą ir psichologinę savijautą bei socialinius santykius.

Tik gimęs kūdikis turi daug refleksų – įgimtų reagavimo modelių, veiksmų grandinių – čiupimo, čiulpimo, mirksėjimo, rėmimosi kojomis į kietą pagrindą ir t. t. Jie svarbūs ne tik tuo, kad užtikrina kūdikiui bent minimalų gebėjimą išgyventi, bet ir tuo, kad jais remiantis išmokstama naujų, tikslingų veiksmų. Kaip tik kūdikio turimi refleksai, J. Piaget nuomone, yra pirmosios schemos, kuriomis vadovaujantis toliau vyksta *pažintinė* (suvokimo, mąstymo) *raida*. Piaget teigimu, kūdikiai, kaip, beje, ir kitų gyvūnų jaunikliai, gimsta turėdami poreikį ir gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos. Toks prisitaikymas (*adaptacija*), šio psichologo manymu, susideda iš dviejų svarbių procesų, nuolat sąveikaujančių ir papildančių vienas kitą bei lemiančių tolesnį turimų schemų tobulinimą, naujų įgijimą. Vienas iš procesų yra *asimiliacija* – patirties priėmimas remiantis turimomis schemomis. Šitai čiulpimo schemą jau turintis kūdikis asimiliuoja (įtraukia į save, savo patirtį) ne tik pieną, kurį gauna žįsdamas krūti, bet ir patyrimą, kaip ir kas gali būti žindama, čiulpiama. Tačiau susidūrus su nauja, skirtinga patirtimi, in-

formacija, dirgikliais, vyksta ir *akomodacija* – prisiderinimas, turimų schemų keitimas, tikslinimas, plėtimas. Akomodacija padeda kūdikiui greitai perprasti, kas čiulpiama norint pasisotinti, o kas – tik patirti malonumą. Šitaip jis išmoka ir veikti aplinką (tai taip pat padeda jam prisitaikyti ir išgyventi). Pavyzdžiui, jei kūdikis nori maisto, jis nečiulpia žinduko, o spjauna jį pranešdamas, kad nori valgyti, o ne čiulpti. Asimiliacija ir akomodacija vyksta nuolat, visą žmogaus gyvenimą: dėl jų mes įgyjame naujų žinių ir deriname jas su jau turimomis, šias dar ir peržiūrėdami.

Pirmąją pažintinės raidos stadiją, trunkančią maždaug iki dvejų metų amžiaus, Piaget vadino *sensomotorine*. Kūdikiai nuolat aktyviai sąveikauja su aplinka (kaip minėjome anksčiau, svarbu, kad aplinka būtų tam tinkama) jutimais (sensorika) ir judesiais (motorika) vis daugiau asimiliuodami informacijos ir akomoduodami turimas schemas. Pavyzdžiui, čiulpdami savo pirštą motinos krūtį arba kito vaiko pirštą kūdikiai sužino (savo kūno pojūčiais), ar tai yra jų pačių kūno dalis, ar ne. Šitaip jie pamažu „atranda“, kad kita puse atsuktas arba apverstas daiktas nekeičia savo formos, o tik atrodo kitaip; kad po nosinaite paslėptas daiktas iš tiesų neišnyksta, jo tikrai nesimato. Tampydamas motiną už plaukų, čiupinėdamas jos nosį, įkąsdamas į krūtį ir pats tuo metu neįjausdamas skausmo kūdikis „atranda“ ir tai, kad ji yra atskiras žmogus, o ne jo paties tąsa.

Nuo pat gimimo tarp kūdikio ir jį globojančių asmenų užsimezga *prieraišumas* – pirmasis svarbiausias ryšys, užtikrinantis rūpestį kūdikiu ir jo išlikimą, nes be kito žmogaus jis neišgyventų. Kita vertus, prieraišumo santykiai tampa vėlesnių žmogaus socialinių santykių bei ryšių su artimais žmonėmis modeliu. Pirmasis prieraišumą bei jo formavimąsi aprašė psichoanalitikas J. Bowlby savo prielaidas grįsdamas Freudo teorija ir gyvūnų elgesį studijuojančių etologų darbais. Iki šiol prieraišumo santykių tyrimai, mėginimas suprasti, kas ir koku būdu lemia vienkopus ar kitokius prieraišumo santykius bei kaip šie susiję su vėlesne žmogaus psichosocialine raida, yra itin svarbi raidos psichologijos dalis.

Saugaus prieraišumo formavimąsi lemia šilta, rūpestinga globa, buvimas arti kūdikio ir jo poreikių tenkinimas. Kai kūdikis jaučia arti esantį kitą žmogų (ypač, kol ima suprasti, kad kitas žmogus nėra jo paties dalis ir kad kitas žmogus bei jo meilė, rūpestis neišnyksta jam

išėjus) ir kai gali pasikliauti savo poreikiais bei galimybe juos patenkinti (nes gauna valgyti tada, kai nori, arba yra nešiojamas ant rankų, kai neramus), jis ima pasitikėti savimi, aplinkiniais žmonėmis, jį supančiu pasauliu. Nenuspėjama ir nerimastinga mama, vienas kitą keičiantys globėjai (irgi yra sunkiai nuspėjami ir skirtingai reaguojantys į kūdikį) arba šalti ar neatliepiantys kūdikio poreikių santykiai lemia nesaugų prieraišumą. Taigi prieraišumas – ryšys su kitu žmogumi – yra, tikrai juo negalima pasikliauti. Nesaugus prieraišumas gali reikštis mažiausiai dvejopai: kūdikis arba lengvai, bet paviršutiniškai prisiriša prie bet kio žmogaus, vėliau lengvai keičia partnerius ir vengia artimumo, intymumo, arba reaguoja prieštaringai, neramiai, siekia ryšio su artimu žmogumi, bet kartu jį ir atstumia. Skaudžiausias ir sunkiausias atitaisomas pasekmės vėlesnei žmogaus raidai, ypač jo psichinei sveikatai, turi vadinamasis dezorganizuotas prieraišumas arba apskritai prieraišumo santykių nebuvimas. Tai atvejai, kai kūdikis ilgą laiką arba dažnai buvo paliekamas be priežiūros arba žalojamas. Patirtas didžiulis nerimas ir negebėjimas užmegzti su kitu žmogumi ryšių (nes tam tinkamo artimo žmogaus ir nebuvo) paprastai lemia sunkiai pagydomus psichikos sutrikimus.

Tiesa, prieraišumo santykių formavimasi, kaip ir visą žmogaus raidą, lemia ne tik vaiką globojantys asmenys, bet ir paties kūdikio prigimtinės savybės. Pavyzdžiui, kūdikiai jau nuo gimimo skiriasi savo *temperamentu*, įgimtu elgesio stiliumi, nusakančiu ne ką kūdikis geba arba daro, o kaip tai daro. Svarbiausios temperamento savybės yra aktyvumas, emocionalumas, reakcijų stiprumas, ritmiškumas, jaudrumas, socialumas ir pan. Pagal šias savybes, atitinkamą jų raišką kūdikiai aprašomi kaip lengvo temperamento, sunkaus temperamento arba lėtai nuraminami. Pastebėta, jog sunkaus temperamento kūdikiai, net kai aplinkiniai tinkamai ir rūpestingai juos prižiūri, dažniau būna nesaugiai prisirišę prie savo globėjų nei lengvo temperamento vaikai. Tačiau ir vėl: net ir temperamento savybės nėra nekintamas dalykas. Augančio vaiko aktyvumas, emocionalumas, jaudrumas gali labai keistis – ir dėl vidinių procesų, ir dėl išorinio aplinkos poveikio.

Pagrindinės sąvokos:

Prierašumas

Pirmaisiais gyvenimo metais susiformuojantis vaiko emocinis ryšys su jį globojančiu žmogumi.

**Sensomotorinė
stadija**

Piaget teorijoje pirmoji pažintinės raidos stadija, apimanti pirmuosius dvejus gyvenimo metus, kurios metu vaikai pažįsta pasaulį pojūčiais ir judesiais.

Psichoanalitikas E. H. Eriksonas psichosocialinę žmogaus raidą aprašė remdamasis S. Freudo asmenybės teorija (*daugiau apie tai žr. skyriuje „Asmenybės teorijos“*), iš dalies ją kritikuodamas dėl perdėm sureikšmintos seksualumo svarbos ir papildydamas socialiniu požiūriu, skirtingų kultūrų ir bendruomenių stebėjimu. E. H. Eriksonas (panašiai kaip ir analitinės psichologijos atstovas C. G. Jungas) manė raidą vykstant visą gyvenimą. Kartinės yra aštuonios žmogaus gyvenimo krizės, arba dilemos, kurių metu ieškoma pusiausvyros, optimaliausio taško tarp dviejų kraštutinių pasekmių (žr. 4 lentelę). Vienaip ar kitaip išsprendus kiekvieną raidos dilemą atsiranda vis nauja Ego savybė, vis labiau integruotas, brandesnis pojūtis, kad Aš esu ir kas Aš esu.

Taigi pirmoji raidos dilema, kylanti kūdikystėje, ir pirmoji Ego (Aš) savybė – *pamatinis pasitikėjimas (vilties turėjimas)* arba, priešingu atveju – nepasitikėjimas. Palankiomis raidai sąlygomis kūdikis išmoksta pasikliauti išorėje esančių globėjų nuoseklumu bei nuspėjamumu, suvokia galintis pasitikėti savo paties ir savo kūno gebėjimu patenkinti išskylančias reikmes, pagaliau jaučiasi vertas pasitikėjimo. Kai dėl vieno ar kitokių priežasčių pamatinio pasitikėjimo nėra, vaikas išgyvena stiprius nerimo ir pykčio jausmus, jaučiasi nesaugus ir netikras dėl savojo Aš, dėl kitų žmonių, dėl aplinkinio pasaulio. E. H. Eriksono manymu, „visą gyvenimą trunkantis giluminis šio pasitikėjimo silpnumas būdingas ir saugusiųjų asmenybėms, turinčioms nuolatinį polinkį trauktis į šizoidinę ir depresijos būsenas“.

4 lentelė. E. H. Eriksono nurodytos psichosocialinės raidos stadijos

Raidos stadija (amžius metais)	Raidos dilema, pagrindinė Ego savybė	Kas vyksta
1	2	3
Pirmoji (0–1)	<i>Pamatinis pasitikėjimas (vilties turėjimas) arba nepasitikėjimas</i>	Kūdikis sužino, ar jis gali pasitikėti pasauliu (motina), savimi, kitais, ar ne. Ar jo poreikiai bus patenkinti, ar ne?
Antroji (2–3)	<i>Autonomija, savarankiškumas arba gėda ir abejojimas savimi</i>	Vaikai mokosi veikti, rinktis, lavinti valią, kontroliuoti save. Arba jie tampa drovūs, nepasitikintys savimi, abejojantys, ar sugebės.
Trečioji (4–5)	<i>Iniciatyva arba kaltės jausmas</i>	Vaikai išmoksta inicijuoti žaidimus arba kitokią veiklą, džiaugiasi savo sugebėjimais, mokosi kryptingumo ir tikslingumo. Kai iniciatyva užgniaujama, vaikai jaučiasi kalti dėl savo mėginimų būti nepriklausomais.
Ketvirtoji (6–12)	<i>Darbštumas arba menkavertiškumas</i>	Vaikai išsiugdo darbštumo, stropumo ir smalsumo sugebėjimus, noriai mokosi. Arba jie jaučiasi menkaverčiais, niekuo nesidomi.
Penktoji (12–18)	<i>Tapatumas arba vaidmenų sumaištis</i>	Paaugliai mokosi suvokti save kaip unikalias ir integruotas asmenybes, gyvenančias pagal tam tikras idėjas. Arba yra sutrikę, nežino, ko nori iš gyvenimo.
Šeštoji (18–30)	<i>Artimumas arba vienišumas, izoliacija</i>	Jauni žmonės gali įsipareigoti, tapti atsakingi už save ir kitus žmones arba atsiskyrę, jaučiasi vieniši, nemylimi, jaučiasi turį tik save, negebantys mylėti ir rūpintis kitais.

1	2	3
Septintoji (30–50)	<i>Generatyvumas (produktyvumas, kūrybiškumas) arba sąstingis</i>	Suaugusieji nori turėti vaikų, jais rūpintis, daryti karjerą, atlikti naudingus darbus; arba jie tampa susitelkę tik į save, tampa neveiklūs.
Aštuntoji (maž- daug nuo 60)	<i>Ego vientisumas arba neviltis</i>	Pasiekiamas apmąstymo, svarstymų laikotarpis, įsitikinama, kad gyvenimas buvo prasmingas ir pasiruošiama ramiai ir garbingai sutikti mirtį. Arba sielvartauojama dėl neįgyvendintų tikslų, nesėkmių, nenusisėkusio gyvenimo, pykstama ant savęs ir viso pasaulio.

Ikimokyklinis amžius

Ikimokyklinis amžius – tai antrieji–šeštieji gyvenimo metai. Šiuo laikotarpiu formuojasi vaiko *savimonė* (savo kūno, savo galimybių, savęs, kaip asmenybės, pažinimas) ir *savikontrolė* (gebėjimas sąmoningai pačiam atlikti savarankiškus veiksmus). Vaiko motorinės ir pažintinės funkcijos subręsta tiek, kad jis gali pats nutolti nuo motinos arba jį prižiūrincio asmens, pats tyrinėti, pažinti aplinką, išbandyti savo gebėjimus. Saugus, savimi ir kitais pasitikintis mažylis drąsiau ir aktyviau tyrinėš aplinką ir savo paties galimybių ribas. Ir nors išlieka didelė aplinkinių kontrolė (nurodymai, kas galima, kas – ne, kas pavojinga, kas – ne, koks elgesys pageidautinas, koks – ne), dvimečiai ir trimečiai vaikai vis labiau mokosi patys save kontroliuoti. Ilgainiui tėvų arba kitų žmonių teikiamos taisyklės, nuorodos, tam tikros vertybės tampa vidine asmenybės dalimi (apie Superego formavimąsi žr. skyriuje „*Asmenybės teorijos*“). Mažylis savo pažintinius gebėjimus ugdo, galimybes tikrina, mokosi naujų elgesio ir bendravimo būdų, praktikuoja savo įgūdžius, fantazuoja ir išreiškia save žaisdamas. Taigi žaidimas yra svarbiausia šio amžiaus vaikų veikla.

E. H. Eriksono manymu, ikimokykliniame amžiuje susiduriama su dviem raidos krizėmis. Pirmosios iš jų metu formuojasi nauja Ego savybė – *autonomija, savarankiškumas*, arba, esant nepalankioms mažylio raidai sąlygoms, ima vyrauti *gėda ir abejonės savimi*. Kaip tik pernešygo didelė aplinkinių kontrolė, neleidžianti vaikui savarankiškai veikti, tampa ilgalaikiu polinkiu abejoti ir gėdytis. Pavyzdžiui, jei vaikas itin atkakliai ir ryžtingai pratinamas tuštintis ant puoduko, jis gali priešintis tokiai kontrolei darydamas priešingai arba imdamas abejoti savo gali- mybe pačiam pajusti, kada jis nori tuštintis. Padėtis dar labiau kompli- kuojama, jei už kiekvieną pasituštinimą į kelnes arba už natūralų šiame amžiuje norą tepliotis vaikas yra smarkiai gėdijamas. Vidinis abejojimas savimi, o ne autonomiškumo pojūtis atsiranda ir tuomet, kai vaikas kiek- vienąsyk, kai nori išmėginti naujus dalykus arba pareiškia „noriu pats“, gauna per rankytes. Arba rizikuoja netekti mamos meilės („Aš tavęs to- kio nemylėsiu“, „Aš tave paliksiu“).

Vienodai pavojinga gali būti mažyliui ir aplinka, kurioje nėra jo- kios kontrolės arba ši kontrolė visiškai nenuspėjama: kas galima, leidžia- ma vienąsyk, nepriimtina kitąsyk. Tokioje aplinkoje vaikui nesaugu mė- ginti savo gebėjimus, be to, jis negali būti tikras dėl to, kokia bus aplin- kinių reakcija. Šiuo, kaip ir kitu, atveju vaikas abejones bei gėdą gali dangstyti pasitraukdamas, užsisiklėsdamas, tapdamas pasyvus. Arba, priešingai – tapdamas perdėm agresyvus ir kontroliuojantis kitus. Tikė- tina, jog suaugęs žmogus, visokiais būdais siekiantis galios (jėga, turtais, socialine padėtimi) arba ją pernelyg rodydamas (santykiuose su kitais žmonėmis), vidujai patiria abejones savimi ir gėdos jausmus.

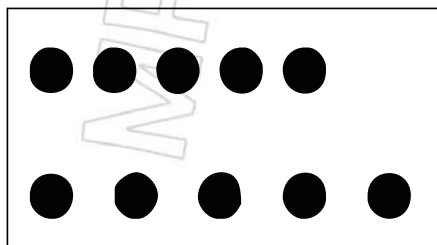
Kita ikimokykliniame amžiuje išgyvenama psichosocialinės rai- dos krizė yra susijusi su Ego savybe *iniciatyva* arba *kaltės jausmais*. Ši raidos stadija siejama su naujais vaiko gebėjimais ne tik konkrečiai veik- ti, bet ir įsivaizduoti, fantazuoti, ne tik su fizinėmis galiomis ir galimy- bėmis, bet ir su proto galiomis. Eriksonas teigia, kad jokiame kitame amžiuje vaikas nėra tiek pasirengęs greitai bei godžiai mokytis naujų dalykų ir augti kaip šioje raidos pakopoje. „Jis trokšta ir sugeba dalyvau- ti bendroje veikloje, derintis prie kitų vaikų, kai siekiama ką nors drauge sumanyti ir sukurti veiklos planą“ (Erikson, 2004). 4–6 metų mažyliai noriai naudojami aplinkinių pastangomis juos išmokyti, lygiuojasi į ki- tus, tapatinasi su tėvais, vyresniais broliais ar seserimis, kitais žmonė-

mis. Vaikas daug fantazuoja apie tai, koks jis yra, galėtų būti. Kartais tos fantazijos gali atrodyti pernelyg nepriimtinos kitiems: pavyzdžiui, gimus mažam broliukui vaikas gali fantazuoti apie jo mirtį arba vagystę. Konkuruodama su mama dėl tėčio dėmesio mergaitė gali įsivaizduoti keršijanti mamai arba jos atsikratanti ir liekanti su tėčiu. Labai svarbu, kad tokio amžiaus vaikui padėtume parodyti, kad jo fantazijos reiškia tam tikrus jausmus – dažniausiai pyktį arba pavydą, bet iš tiesų nėra baisios ar netinkamos. Maža to, vien tik pagalvojimas apie ką nors dar nereiškia, kad tas dalykas išsipildys, kaip neretai atrodo ikimokyklinukams. Pavyzdžiui, jei mažylis fantazavo apie tai, kad broliukas dingtų, o šis ėmė ir susirgo taip, kad net atsidūrė ligoninėje, išgyvenama itin stipri kaltė. Jei vaikas už savo fantazijas baudžiamas (nebūtinai fiziškai, bet emociškai – „Tu man toks nepatinki, tavęs nemylėsiu“) arba jeigu vaikas neturi galimybės išsakyti savo fantazijų tėvams ir „patikrinti“ jų realybėje, vėliau žmogų nuolat lydi kaltės jausmas. Toks žmogus stengiasi atitikti kitų reikalavimus arba norus net tuomet, kai jie nėra išsakomi, įtikti kitiems, stengtis dėl kitų pamirštant savo paties norus ir poreikius. Taip atsitinka ir tuomet, kai vaikas privalo nuolat atitikti kitų lūkesčius (būti toks, kokį jį įsivaizduoja tėvai) negalėdamas įgyvendinti savo svajonių.

Pažintinės raidos stadija, apibūdinanti ikimokyklinio amžiaus tarpsnį, yra vadinamoji *priešoperacinė stadija*. T. y. mažylis jau suvokia, kad daiktai yra pastovūs, išliekantys, tačiau dar ne visai suvokia jų savybių įvairovės ir ypač tų savybių kaitos. Ar jei vyrai paprastai yra trumpais plaukais, tai vyras su ilgais plaukais tampa moterimi? Sparčiai formuojasi mažo žmogaus sąvokos, kurios yra viena iš pagrindinių mąstymo formų (žr. skyrių „*Mąstymas, kalba ir intelektas*“). Intensyvų vaiko siekį pažinti ir suprasti pasaulį, apibūdinti jį jam suprantamomis sąvokomis ir imlumą mokymuisi atskleidžia begaliniai vaiko klausimai. „Kodėl jūsų ausys yra mažos, o mano, mažo, didelės? Kodėl tėtis didesnis už senelį, nors yra jaunas? Kodėl moterims neauga barzda? Kodėl aš turiu gumbą ant riešo? Kodėl šis negyvas vikšras pasidarė visai mažiukas? Ar ir aš, kai numirsiu, taip pat pasidarysiu mažytis?“ – cituoja J. Piaget vieno ikimokyklinuko klausimus (Piaget, 2002).

Tačiau mažo vaiko sąvokos dar nėra nuolatinės, aiškiai apibrėžtos, be to, nesusijusios hierarchiškai. T. y. daiktai, objektai, jų savybės dar

tik skirstomos kategorijomis, o tarp atskirų kategorijų nėra aiškaus ryšio. Dėl šitos priežasties ketverių metų vaikas gali teigti, kad penkių asmenų būrelyje, kur yra trys kareivių uniformomis apsivilkę žmonės, „kareivių yra daugiau nei žmonių“. Arba paveikslėlyje, kur yra nupieštos trys tulpės ir dvi į ramunes panašios gėlės, „tulpių yra daugiau nei gėlių“.



39 pav. Net ir mokėdamas skaičiuoti iki penkių ikimokyklinio amžiaus vaikas gali sakyti, kad antroje eilėje rutuliukų yra daugiau nei pirmoje

Dėl negebėjimo vienu

metu atsižvelgti į keletą savybių, o tik į vieną ikimokyklinukai sunkiai įvertina, ar daiktai, jų rinkiniai yra vienodi, ar ne. Pavyzdžiui, šiame paveikslėlyje net ir mokančiam skaičiuoti mažyliui gali atrodyti, jog pirmoje eilėje rutuliukų yra mažiau nei antroje.

Dar viena iš šiai raidos stadijai būdingų savybių yra mąstymo egocentriškumas, arba, kaip vėliau patikslino pats J. Piaget, *centriškumas*. Mažyliai viską, kas vyksta aplinkui, linkę aiškinti per savo matymo prizmę, siedami su savimi pačiais, save laikydami atskaitos tašku. Pavyzdžiui, į klausimą, kodėl žiemą sniega, jie gali atsakyti: tam, kad jie galėtų žaisti sniego gniūžtėmis arba čiūžinėti nuo kalniuko. Į klausimą, ar turi brolį, ketverių metų berniukas atsako, jog turi. Tačiau į klausimą, ar jo brolis turi brolį, mažasis atsako, kad ne. Ikimokyklinukai nesuprantamus reiškinius linkę sieti su savimi: ar ir man taip bus, ar yra? Jau minėjome, kad šio amžiaus vaikai gali ne tik realiai veikti, bet ir įsivaizduoti. Žaidžiant jiems nebūtini tikri daiktai: arkliu gali tapti šluotkotis, automobiliu – apversta kėdė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mąstymas pasižymi ir *magiškumu*. Vaikams gali atrodyti, kad jų vaizduotėje susikurti dalykai gali įvykti iš tiesų. Kita vertus, daiktams ir reiškiniams gali būti priskiriamos (dažnai – klausantis tėvų ir jų sekamų pasakų) žmogiškos, o žmonėms – antgamtiškos savybės. Todėl mažyliams gali atrodyti, kad „užgautam“ stalui iš tiesų skauda, o kaukė užsidėjęs žmogus iš tiesų tampa pabaisa. Įdomu tai, kad magišku arba egocentrišku mąstymu gali pasižymėti ir suaugę žmonės vertindami kokius nors asmeninius arba su jais susijusius reiškinius. Ypač jeigu šiame ankstyvame rai-

dos tarpsnyje jie išgyveno tam tikras psichosocialinę raidą sunkinančias aplinkybes. S. Freudo teigimu, žmogaus visagališkumo pojūtis atsiranda kaip tik šiame amžiuje. Taigi suaugusiam žmogui, nors jis ir geba logiškai mąstyti bei spręsti sunkius uždavinius, susidūrus su emociškai sunkia padėtimi, gali atrodyti, kad „visas pasaulis susimokė prieš jį“, kad „jam uždėta tokia karma ir nieko čia nepadarysi“, kad „jei jis elgsis taip ir atliks tokius ritualus, tai viskas bus gerai“.

Pagrindinės sąvokos:

Priešoperacinė stadija

Piaget teorijoje pažintinės raidos stadija trunka maždaug nuo dvejų iki šešerių metų amžiaus. Jos metu vaikas mokosi vartoti sąvokas, bet dar nesupranta konkrečių loginių operacijų.

Centriškumas

Piaget teorijoje vaiko nesugebėjimas suprasti kitto žmogaus požiūrio, polinkis aiškinti aplinkinį pasaulį siejant jį tik su savimi, laikant save atskaitos tašku.

Su savikontrolės formavimusi, Superego raida ir pažintine raida, jų ypatumais siejama ir žmogaus *moralinė raida*. Daugiausia ir išsamiausiai moralinę raidą XX a. 7–9 dešimtmečiuose aprašė psichologas L. Kohlbergas. Moralinius vaikų samprotavimus tyrinėjo ir J. Piaget, o vaikų empatiškumu (gebėjimu įsijausti į kitą, atjausti, teikti pagalbą) domėjosi ir psichologė N. Eisenberg.

Mažiems vaikams būdingi moraliniai samprotavimai – kas ir kodėl yra tinkama, o kas ne, kas ir kodėl leistina, kas ne – daugiausia pagrįsti autoriteto nuomone, baudmės vengimu arba pastiprinimo gavi- mu. Pavyzdžiui, ikimokyklinukas, paklaustas, ar galima imti ant stalo padėtą saldainį, atsakys, kad negalima, nes už tai mama gali nubausti (tačiau jei mama nematys, gali paimti saldainį, o paskui teigti, kad tai padarė ne jis, o sesutė, kuri dar nemoka kalbėti ir apginti savęs...). Padėti kitam žmogui reikia, nes jis už tai padėkos arba atsilygins. Dėl negebėjimo vienu metu atsižvelgti į keletą savybių arba aplinkybių maži vaikai gali samprotauti, kad sudaužyti du puodukus tyčia (pvz., nega-

vus norimo daikto) yra mažesnė blogybė nei sudaužyti dešimt lėkščių netyčia (pvz., ketinant padėti mamai nunešti jas ant stalo). Jei abiem atvejais būtų sudaužyti du daiktai, vaikai nedvejodami atsakytų, kad netinkamiau pasielgė tas vaikas, kuris sudaužė tyčia, o ne netyčia.

Šiam amžiui būdingą moralinę raidą L. Kohlbergas vadino ikimoraliniu lygiu, kurį sudaro dvi stadijos: minėtoji paklusnumo autoritetui ir bausmės vengimo stadija ir dorų mainų (pagal principą „Kaip tu man, taip aš tau“) stadija. Pirmoji stadija paprastai būdinga ikimokyklinukams, antroji – jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams. Antrasis moralinių samprotavimų lygis, kurį irgi sudaro dvi (trečia ir ketvirta) stadijos, vadinamas sutartiniu lygiu ir yra būdingesnis paaugliams ir jauniems žmonėms. Pagrindinė nuostata, kuria remiasi šio lygio moraliniai samprotavimai, – taisyklių arba įsipareigojimų kitiems žmonėms laikymasis, paklusimas socialinėms normoms. Štai remiantis trečiosios stadijos samprotavimais manoma, kad svarbiausia yra būti geram kitiems, atitikti kitų norus arba lūkesčius, o ketvirtoji moralinių samprotavimų stadija labiau žymi socialiai priimtino elgesio paisymą, atsižvelgimą į grupės, bendruomenės nuomonę. Trečiasis moralinės raidos lygis – principinis, kurį pasiekia dalis (ne visi) suaugusiųjų, apima irgi dvi stadijas. Viena iš jų (iš viso penktoji) apibūdina vadovavimąsi individualiomis teisėmis, vertybėmis, kurios, žinoma, turi derėti arba nepažeisti ir kitų

5 lentelė. L. Kohlbergo nurodytos moralinės raidos stadijos

Stadija	Kas yra teisinga
Pirmoji	Paklusti autoritetui ir vengti bausmės
Antroji	Atlikti dorus mainus, vadovautis principu „Kaip tu man, taip aš tau“
Trečioji	Daryti kitiems gera, siekti kitų palankaus įvertinimo
Ketvirtoji	Paisyti įsipareigojimų, visuomenės nuomonės, atsižvelgti į priimtas taisykles
Penktoji	Gerbti taisykles ir įstatymus, bet atsižvelgti ir į tai, kad jie gali turėti išimčių
Šeštoji	Paisyti universalių etinių principų, vertinti žmogaus gyvybę ir teises

asmenų vertybių ar teisių. Kai kurių vertybių ir su jomis susijusių teisių, pavyzdžiui, teisės gyventi, būti laisvam, – turi būti paisoma visose visuomenėse, socialinėse grupėse neatsižvelgiant į daugumos spaudimą arba autoriteto nuomonę. Šeštoji raidos stadija pagrįsta universaliais etiniais principais, kai tai, kas gerai ir tinkama, priimtina kiekvienam iš mūsų, yra tinkama ir priimtina kitiems.

Moralinė raida tik iš dalies priklauso nuo pažintinės žmogaus raidos. Svarbu yra ir socialumas, emocinė patirtis, taigi ir psichosocialinė raida. Štai gerų pažintinių gebėjimų, normalaus intelekto suaugęs vyrškis, vaikystėje nepatyręs tinkamo socialinio ugdymo arba emocinės šilumos, priimdamas moralinius sprendimus gali vadovautis principu „kaip tu man, taip aš tau“. Aukštesnių stadijų moraliniai samprotavimai yra ir kultūros bei istorijos produktas. Iki 1989 m. buvo atlikti 45 tyrimai 27 kultūrose naudojantis L. Kohlbergo sukurtomis moralinėmis dilemomis. Aiškinant, kaip, kokiais principais remdamiesi žmonės samprotauja siūlydami vieną ar kitą išeitį sudėtingose situacijose. Visose kultūrose iš esmės randamos tos pačios moralinės raidos stadijos, be grįžimų atgal. Nė viena stadija nėra peršokama. Kai kuriose tautose (Naujojoje Gvinėjoje, Taivanyje, Izraelyje) moralinės dilemos sprendžiamos nurodant bendruomenės svarbą. Dauguma paauglių mąsto vadovaudamiesi trečia stadija būdingais moraliniais samprotavimais. Kai kurie – tik antrai stadijai. Tik maždaug 20–25 procentai suaugusiųjų pasiekia penktąją moralinių samprotavimų stadiją. Ir tik vienetai – išskirtinės asmenybės – šeštąją.

Mokyklinis amžius

Mokyklinis amžius – tai žmogaus raidos tarpsnis nuo maždaug 6–7 iki 12 metų amžiaus, kai svarbiausia vaiko veikla tampa mokymasis socialinėje aplinkoje. Pažintinės raidos stadiją, būdingą šio amžiaus vaikams, J. Piaget pavadino *konkrečių operacijų stadija*. Mokyklinio amžiaus vaikai jau geba ne tik manipuliuoti daiktais, suskaičiuoti arba įvertinti matomus dalykus. Jie jau turi gebėjimą atlikti mintines operacijas, iš apibūdinimo nuspręsti arba įvertinti dviejų sąvokų ryšį. Pavyzdžiui, jie vis labiau ir tiksliau suvokia tokius santykius kaip daugiau, mažiau ir dalyba, daugyba. Mokyklinukai paprastai gali, sprenddami uždavinius,

atsižvelgti į keletą sąlygų arba savybių, o ne į vieną, kaip anksčiau. Tarkime, spręsdami, kuriame iš dviejų skirtingų formų indų vandens yra daugiau, jie atsižvelgia ir į indo aukštį, ir į plotį.

Tačiau kol kas jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikai daugumą uždavinių arba problemų sprendžia bandymų ir mėginimų būdu arba taikydami konkretų išminktą būdą. Jie dar nėra įvaldę gebėjimo logiškai samprotauti, sistemiškai taikyti sprendimo strategiją pasverdami visus „už“ ir „prieš“. Konkrečių operacijų mąstymo stadija reiškia ir tai, kad nėra įvaldytas gebėjimas apibendrinti, nagrinėti informaciją, svarstyti abstrakčias, o ne konkrečias sąvokas. Pavyzdžiui, į istorijos mokytojos užduotą klausimą, kokie buvo Antrojo pasaulinio karo padariniai, mokinys atsakys konkrečiai: sugriauti miestai, žuvo daug žmonių. Taigi šiai pažintinės raidos stadijai būdingas mąstymo konkretumas.

Psichosocialinės raidos krizė, su kuria susiduria mokyklinio amžiaus vaikai, yra *darbštumas* arba *menkavertiškumas*. Ši raidos dilema, E. Eriksono manymu, glaudžiai susijusi su mokykline veikla ir joje patiriama sėkme arba nesėkme, bendrai su vaiko naujai ugdomu gebėjimu veikti socialinėje grupėje. Mokyklinio amžiaus vaikas jau yra įvaldęs daugybę įgūdžių, moka naudotis savo fizinėmis ir pažintinėmis galimybėmis. Taigi jis toliau jas ugdo, tobulina, sistemingai mokydamasis tai panaudoti ir pritaikyti. Pajutęs, kiek jis daug gali išmokti ir kaip tai yra vertinga, vaikas darosi darbštus ir smalsus, nors jam ir tenka atsisakyti žaidimų, fantazavimų, kai kurių asmeninių troškimų ir prisitaikyti prie bendrų taisyklių, reikalavimų, kartais monotoniškos veiklos, stropaus darbo.

Tačiau šioje raidos pakopoje pavojai gali kilti dėl pojūčio, kad esi niekam tikęs ir menkavertis. Nusivylęs savo paties įgūdžiais ir gebėjimu veikti arba savo padėtimi bendraamžių grupėje vaikas gali prarasti norą tapatintis su jais, būti darbštus ir veikiantis, smalsus ir besidomintis. Šitaip gali atsitikti dėl keleto priežasčių. Pirmiausia aplinka, kurioje vaikas yra, visiškai nevertina darbštumo, stropumo, gebėjimo dirbti ir tobulinti savo įgūdžius. Nėra aplinkos, kuri padėtų vaikui suvokti, kurie jo atliekami vaidmenys yra prasmingi. Vaikas gali ugdytis pojūtį, kad yra menkesnis už kitus, netikėlis arba nevykėlis ir tuomet, jeigu jis nuolat lyginamas su kitais, už jį geresniais, sėkmingesniais. Panašiai atsitinka, jeigu nėra tinkamai įvertinamos arba pastiprinamos jo pastangos, jeigu pabrėžiamos ne sėkmės, o nesėkmės, nepavykę dalykai.

Menkavertiškais gali pasijusti ir vaikai, turintys mokymosi sunkumų. Dėl tam tikrų, dažniausiai neurologinių, t. y. nervų sistemos funkcionavimo, trūkumų vaikai gali turėti vadinamųjų *mokymosi negalių*. Pavyzdžiui, nors jo pažintinė raida neatsilieka, jis neturi kitų raidos sutrikimų, jam sunkiai sekasi skaityti, rašyti arba skaičiuoti. Skaitymo sutrikimas (disleksija) gali pasireikšti tuo, kad mokinukui niekaip nesi-seka jungti atskirų skiemenų į visumą, vientisą žodį, nors jis gerai pažįs-ta raides. Arba mokinyas atpažįsta rašytines raides, bet niekaip jų negali susieti su atitinkamu garsu, kurį reiškia ši raidė. Kartais net suaugę tokie vaikai taip ir neišmoksta gerai skaityti. Ir nors kiti jų gebėjimai – skai-čiuoti, įsiminti, logiškai samprotauti ir pan. – yra geri, dėl skaitymo sutrikimo gali nukentėti visi kiti dalykai, kurių mokomasi mokykloje. Pavyzdžiui, jie negali įsiminti skaitomo teksto, nes turi nuolat kreipti dėmesį į pačią skaitymo techniką, o ne į teksto prasmę. Jiems sunku išspręsti žodinių matematikos uždavinių, nes nesupranta skaitomos sąlygos. Rašydami jie gali praleidinėti raides arba skiemenis.

Tokių mokymosi negalių, manoma, turėjo kai kurie žymiais moks-lininkais ir atradėjais tapę žmonės. Pavyzdžiui, T. Eddisonas arba A. Einsteinas. Įdomu tai, kad mokykloje jie buvo „nurašyti“ kaip tinginiai arba nemokšos. Neretai taip atsitinka ir dabar, kai neatsižvelgiama į mo-kinio galimybes ir pabrėžiami jo sunkumai.

Menkavertiškumo, o ne darbštumo pojūtis vaiką apima tada, kai jis nemoka arba negali bendrauti su kitais vaikais, kai nukenčia jo socia-linė raida. Bendravimo ir buvimo su kitais vaikais sunkumus vaikas gali atsinešti iš ankstesnės raidos arba šeimoje įgytos patirties. Apsunkinti santykius su kitais vaikais gali ir jau anksčiau minėti mokymosi sutriki-mai, ypač jei vaikas tampa pajuokos objektu arba „tingaus ir negabaus mokinio“ pavyzdžiu.

Pagrindinės sąvokos:

Konkrečių operacijų stadija

Piaget teorijoje pažintinės raidos stadija, trun-kanti maždaug nuo 6 iki 11 metų amžiaus, kai vaikas ima logiškai samprotauti apie konkrečius dalykus ir mokosi spręsti su tikroviškais, konkre-čiais reiškiniiais susijusias problemas.

Alfredas Adleris, iš pradžių mokėsis psichoanalizės, vėliau sukūręs savo – individualiosios psichologijos mokyklą, daug dėmesio savo mokyme apie žmogaus raidą skyrė socialiniam (bendrystės su kitais) jausmui ir pranašumui siekiant kompensuoti įgimtą menkavertiškumo jausmą. Šis jausmas yra tarsi varomoji raidos jėga: dėl to mes siekiame kuo daugiau išmokti, sužinoti arba susidraugauti su kitais. Jis išvelgė tris svarbiausius pavojus, galinčius lemti vaiko menkavertiškumą, tampa tai jau problema, – taigi menkavertiškumo kompleksą. Tai turintys kokių nors trūkumų, išlepinti, atstumti ir nemylimi vaikai. Pastariesiems vaikams dėl normalios globos trūkumo, o pirmiesiems dėl pernelyg didelės globos sutrikdoma bendrystės jausmo raida. Ir vieni, ir kiti neišmoksta bendrauti ir bendradarbiauti su kitais. Dėl to menkesnis už kitus besijaučiantis vaikas gali tapti pasyvus, niekuo nesidomintis, nieko nenorintis, nemokantis, tingus. Arba gali siekti būti pranašesnis už kitus netinkamu elgesiu – agresija, tyčiojimusi iš kitų, kerštavimu, nuolatiniu dėmesio reikalavimu.

Paauglystė

Šis amžiaus tarpsnis, dažnai prilyginamas didžiausių gyvenimo audrų ir permainų amžiui, apima tryliktuosius–septyniolikuosius gyvenimo metus. „Jau ne vaikas, bet dar nesuaugęs“ – šitaip dažnai apibūdinamas paauglys. Kartais iš jo reikalaujama būti suaugusiam ir atsakingam, kartais jam pabrėžtinai primenama, kad jis dar vaikas ir yra priklausomas nuo kitų. Kartais jam pačiam norisi elgtis kaip suaugusiam, kartais jis vaikiškai trokšta globos ir rūpesčio.

Paauglystę žymi keletas labai svarbių pokyčių. Pirmiausia greitai lytinė branda, pasikeitęs kūnas. Apie keturiolikuosius metus paprastai vyksta ne tik hormoniniai arba fiziologiniai pokyčiai organizme, bet ir galutinai subręsta centrinė nervų sistema. Šie pokyčiai susiję ir su nauja pažintinės raidos pakopa.

Pažintinė raida pasiekia, pasak J. Piaget, *formalių operacijų stadiją*. Dabar paauglys jau gali operuoti (mąstyti, samprotauti) ne tik konkrečiomis, bet ir abstrakčiomis sąvokomis. Jis gali svarstyti apie neapčiuopiamus dalykus: kas tai yra meilė, laisvė, lygybė, gyvenimo prasmė.

Konkrečiai mąstantis žmogus į klausimą, kas yra meilė, atsako, kad mylintis žmogus rūpinasi, būna geras, dovanoja mielus dalykus, o formalių operacijų stadiją pasiekęs žmogus svarsto apie viską apimantį jausmą, kai visa esybė atsiduodama kitam, ir pan. Formalių operacijų stadijai būdinga logiškai mąstyti, apibendrinti patirtį arba matytus, žinomus dalykus ir daryti išvadas, pagaliau kelti prielaidas ir jas tikrinti. Paauglys taip pat pradeda mąstyti, analizuoti savo paties mintis. Nuo jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų mąstymo paauglių mąstymas skiriasi ir tuo, kad svarstoma apie galimybes, numatoma į priekį. Taigi kuriami ateities planai, svarstomi vienokie arba kitokie pasirinkimai.

Be šitų formalių operacijų stadijai būdingų savybių, paauglio mąstymas pasižymi dar dviem svarbiais ypatumais – idealizmu ir egocentrizmu. Paprastai paaugliai mąsto apie tai, kaip viskas turėtų idealiu atveju būti, užuot apsiriboję tuo, kaip yra. Jie tampa savotiškais visuomenės reformatoriais kurdami idealistinę pasaulio sampratą. Tikrovė paaugliams atrodo neteisinga, netinkama, nepriimtina. Kita vertus, dėl ribotos gyvenimiškos patirties paauglių teorijos dažnai yra naivios. Paauglių mąstymo egocentrizmas pasižymi reikalavimu, kad tikrovė visiškai paklustų jų idealistinei pasaulio sampratai. Tik laipsniškai paaugliai įsitikina, kad tikrasis žmonių elgesys neatitinka abstrakčių idealų arba loginių sistemų. Nors kurį laiką paaugliui atrodo, kad tik jis vienas gali tai suprasti, netrukus (baigiantis paauglystei) jis atranda, kad daug kas yra nauja tik jam pačiam, o ne visai žmonijai.

Paauglystėje išgyvenamą psichosocialinės raidos dilemą E. H. Eriksonas vadino *tapatumu* arba *vaidmenų sumaištimi*. Taigi paauglys ieško atsakymo į daugybę klausimų, susijusių su savimi ir savo esamu, būsimu gyvenimu: kas aš esu? ką man veikti gyvenime? kokia viso to prasmė? Jis mėgina suvokti, kokie jie atrodo kitiems žmonėms ir palyginti su tuo, kokie jie atrodo patys sau. Pagaliau atsakyti į klausimą, kaip visa tai susieti su savo veikla ir ateities planais. Į klausimą „kas aš?“ reikia atsakyti įvairiais aspektais: kas yra mano kūnas, kokia mano lytis (ne tik biologinė ar socialinė, bet ir psichologinė orientacija: nors biologiniai požymiai ir socialinės normos yra vienokie, aš jaučiuosi esąs visai kitoks...), karjera, pašaukimas, tautybė, kokia mano ideologija, pasaulėžiūra, tikėjimas, vertybės, talentai?...

Kiekviena paruošiamoji Ego savybė, įgyta ankstesnėse raidos stadijose, prisideda prie tapatybės formavimosi. Pavyzdžiui, pamatinis pasitikėjimas užtikrina sėkmingus tarpusavio santykius. Paaugliai ieško žmonių, idėjų, idealų, kuriais tiki ir pasitiki. Dėl to itin svarbi tampa draugų ištikimybė. Autonomijos savybė teikia pojūtį, kad galiu daug pasiekti, galiu tai pats arba pati. Iniciatyvumas teikia galimybę numatyti tikslus ir ateities planus, drąsiai ieškoti sau atsakymo į klausimus „ką noriu daryti?“ „kuo aš noriu būti?“ Tose srityse, kurias numato ir pasirenka pats paauglys (o ne nurodo mokytojai ar tėvai), reiškiasi ir darbštumas, meistriškumas.

Kita vertus, ieškodamas tapatumo paauglys tarsi naujai pakartoja, išgyvena ankstesnės psichosocialinės raidos krizes. Todėl šiuo amžiaus tarpsniu paaugliams teikiama psichologinė pagalba arba tėvų, kitų suaugusiųjų, draugų palaikymas gali teigiama linkme išspręsti daugelį ankstesnių Ego raidos uždavinių. Nepaisydamas raidą trikdžiusios aplinkos paauglys gali ugdytis pasitikėjimą savimi ir kitais, autonomijos ir vidinės galios pojūtį, iniciatyvumą ir darbštumą.

Priešingu atveju paauglys nepasitiki savimi ir kitais, todėl užsi-sklendžia nuo visų, atsitraukia. Jis abejoja savimi, todėl tampa priklausomas ir pasyvus arba perdėm agresyvus, kad kiti nepamatytų jį esant silpną. Kaltės jausmas lemia vaidmenų slopinimą ir negalėjimą įgyvendinti savų planų, o tik pasąmoningą kitų žmonių lūkesčių arba norų pildymą. Nesėkmingos tapatumo paieškos baigiasi vaidmenų sumaištimi. Nors jaunas žmogus jau tampa suaugęs, jis vis dar nežino, kas jis toks ir ko jis nori arba ką jis gali gyvenime. Tokie jauni žmonės blaškosi gyvenime, pradeda vieną darbą, meta, griebiasi kito. Arba nieko nedaro, tampa pasyvūs, tenkinasi pasiekiamais malonumais.

Pagrindinės sąvokos:

Formalių operacijų stadija

Piaget teorijoje pažintinės raidos stadija, papras-tai prasidedanti apie dvyliktuosius gyvenimo me-tus, kai pradedama logiškai samprotauti ir mąs-tyti abstrakčiomis sąvokomis.

Tapatumas

Savivoka, kiekvieno žmogaus individualus savęs ir savo galimybių supratimas.

Suaugusiojo amžius

Suaugusiojo amžiaus tarpsnis, sąlyginai skirstomas į jauno suaugusio žmogaus amžių ir vidurinį amžių, apima dvidešimtuosius–šešiasdešimtuosius gyvenimo metus. Svarbiausi šiam amžiui būdingi pokyčiai apima nebe fizinę arba pažintinę, o psichologinę raidą. Paprastai fizinė ir pažintinė branda beveik pasiekta, nors ir čia vyksta tam tikri pasikeitimai, kuriuos aptarsime vėliau. Tapatumo paieškos nėra lengvas ir greitas procesas. Neretai jos tęsiasi ir jaunystėje. Jaunas suaugęs žmogus išmėgina save skirtinguose vaidmenyse, įgyvendina savo vizijas ir numatytas svajones. Maža to, jauno suaugusio žmogaus laukia dar vienas svarbus psichosocialinės raidos uždavinys: susieti save su kitu žmogumi, kito žmogaus tapatybe. Kitaip tariant, ugdyti ir įgyvendinti gebėjimą mylėti. Tai reiškia, mokėti duoti kitam savanaudiškai nesiekiant gauti mainais. Atiduoti save be baimės, kad prarasi save, tapsi nelaisvas. Jauno suaugusio žmogaus amžiuje iškyla šeštoji psichosocialinės raidos krizė – *artimumas* arba *izoliacija, vienišumas*.

Jeigu žmogaus Ego yra ganėtinai stiprus, t. y. pasižymi aiškios ir tvirtos tapatybės pojūčiu, jis yra pasirengęs artimai bendrauti, išsipareigoti intymiems, draugiškiems ar dalykiniais ryšiams ir likti jiems ištikimas net tuomet, jei tenka aukotis arba leisti į kompromisus. Kaip teigia Eriksonas, „jei žmogus, bijodamas prarasti savąjį Ego, vengia tokių patirčių, jį gali apimti giluminis izoliacijos pojūtis...“. Šis vienišumo ir atskirumo, nutolimo nuo kitų pojūtis nebūtinai lemia tai, kad suaugęs žmogus yra fiziškai vienas. Iš tiesų jis gali gyventi su kitu žmogumi, bet vengti išsipareigojimų užmegzti ilgalaikius ryšius. Jis gali nuolat keisti sutuoktinius, partnerius, draugus ir bendradarbius. Jis arba jį gali gyventi šeimoje, turėti draugų ir darbo santykių, bet jaustis vienišas, nutolęs nuo kitų. Tai gali reikšti kaip nepasitikėjimas kitais, ypač artimais žmonėmis, abejojimas jų jausmų tikrumu, kovojimas arba konkuravimas su jais, jų atstūmimas (dėl baimės būti atstumtam). Kraštutiniais atvejais baimė susieti save su kitu žmogumi pasireiškia sadistinėmis manipuliacijomis ir kerštavimu kitiems arba mazochistiniu atsidaivimu ir visiška priklausomybe nuo kito tapatybės. Daug ir įdomiai apie suaugusio žmogaus gebėjimą ar negebėjimą mylėti, sadomazochistinių santykių prigimtį ir siekimą turėti sau, ne tiesiog būti, rašė garsus psi-

chologas Erichas Frommas. Jo požiūriu, gebėjimas mylėti apima mažiausiai keturis svarbiausius dalykus: pagarbą, rūpinimąsi, atsakomybę ir siekimą suprasti, pažinimą.

Dar vienas suaugusio žmogaus uždavinys, taip pat siejamas su gebėjimu rūpintis kitu, būti atsakingam, ne tik imti, bet ir duoti, yra gebėjimas dirbti, būti produktyviam ir kūrybingam. Vidutiniame suaugusio žmogaus amžiaus tarpsnyje išskylančią psichosocialinės raidos krizę E. H. Eriksonas pavadino *generatyvumu* (produktyvumu, kūrybiškumu) arba *sąstingiu*. Subrendęs žmogus jaučia poreikį būti reikalingas, ne tik mokytis pats, bet ir mokyti kitus, kurti, vaisingai dirbti. Tai gali būti vaikų auginimas, bet koks darbas, atliekamas ir dėl kitų gerovės, kūrybiškumas ne tik tiesiogine šio žodžio prasme (tapymas, nauji pastaiai, knygos rašymas), bet ir kiekvienoje veikloje. Deja, vien tik vaikų arba darbo turėjimas nebūtinai reiškia, kad žmogus įgijo Ego generatyvumo savybę. Kai kurie tėvai vaikų auginimą laiko našta ir mieliau ją perleidžia kitiems (auklėms, močiutėms, ugdymo įstaigoms), patys rūpinasi tik savo reikmėmis. Net ir aiškinimas neva šiuo metu labiausiai reikalingi pinigai, materialinė gerovė, užtat nelieta laiko vaikams, yra tik negebėjimo ar negalėjimo (dėl savo ankstyvosios patirties spragų) atsiduoti kitam dangstymas. Darbas arba kitokia veikla irgi gali būti tikrai priemonė savo fiziologiniams poreikiams tenkinti arba būdas siekti pranašumo, galios, naudos sau.

Taigi dėl ankstesnių psichosocialinės raidos krizių, nesėkmių arba šiuo metu patiriamų sunkumų žmogų gali apimti sąstingio ir asmeninio skurdumo pojūtis. Dažnai toks žmogus ima pats sau pataikauti „tarsi jis būtų vienintelis savo paties (arba kitų) vaikas“. Toks susirūpinimas savimi gali būti dangstomas ligotumu, neįgalumu, nuolatinio susirūpinimo savo fizine sveikata. Nebūtina turėti tikrą negalią arba ligą, kad taptum neįgalus. Negalią turintys žmonės irgi tampa produktyvūs, kūrybingi, mylintys ir veiklūs. Arba gali tapti susitelkę į save ir savo bėdą, priklausomi nuo kitų rūpesčio.

C. G. Jungas, panašiai kaip ir E. H. Eriksonas, vidutinį suaugusiojo amžių laikė viena svarbiausių psichosocialinės raidos pakopų. Anot C. G. Jungo, žmogaus gyvenimas susideda iš dviejų dalių, kurias apie keturiasdešimtuosius metus skiria gyvenimo vidudienis. Pirmoje gyvenimo dalyje formuojasi vadinamasis „išorinis aš“, padedantis pritapti

prie išorinio pasaulio, jį pažinti. Žmogus rūpinasi, kad jame įsitvirtintų, kad sektųsi. Antroje dalyje vystosi „vidinis aš“ (*savastis*), sujungiantis ir pažįstantis vidinį pasaulį. Išorinio pasaulio siekiai, ankstesnis gyvenimas ima atrodyti nepakankami, vienpusiški, mažai prasmingi. Ši suvokimą dažnai sustiprina ir realios netektys, nelaimės, su kuriomis susiduria žmogus (dažnai tokiaame amžiuje netenkama savo tėvų). Jungo mąnymu, tai galimybė suvokti, kad pačiame žmoguje glūdi iki šiol apleista sritis – paties žmogaus vidus, dvasinis jo pasaulis. Jei šio amžiaus žmogus domisi ir rūpinasi vidiniu pasauliu, tai jis sėkmingai įveikia viduramžio krizę. Kitais atvejais žmogus, pajutęs gyvenimo beprasmybę, krenta į depresiją, alkoholizmą, apgaulingus užsimiršimo būdus arba dar labiau įsikabina į išorės pasaulį, išorinės sėkmės vaikymąsi. Pavyzdžiui, kai kurie vidutinio amžiaus krizę išgyvenantys žmonės, siekdami geriau save suprasti ir rūpindamiesi vidiniu pasauliu, gali pradėti arba tęsti studijas, domėtis dvasiniu mokymu. Kiti, manydami, jog svarbu išorė, ir tapę ja nepatenkinti, keičia žmoną ir vaikus, beatodairiškai siekia materialinės gerovės. Arba viskuo nusivilia, jei nepavyksta nei viena, nei kita.

Suaugusio žmogaus amžių prieš trisdešimt metų išsamiai tyrinėjo ir D. Levinsonas. Savo teoriją D. Levinsonas grindė 20–60 metų amžiaus žmonių apklausomis. Labiausiai jį domino vidutinio amžiaus žmonių – keturiasdešimtmečių – patiriama krizė. Suaugusio žmogaus psichosocialinę raidą jis aprašė kaip laipsnišką ėjimą nuo gyvenimo svajonės prie gyvenimo struktūros, kurią suaugęs žmogus savo apsisprendimais sudaro, stiprina, papildo arba keičia. Gyvenimo stuktūra, Levinsono požiūriu, apima asmens „aš“ sociokultūrinį pasaulį, kuriame tas asmuo yra ir kuriame reiškiasi to asmens „aš“, ir paties asmens buvimą bei veiklą tame pasaulyje, t. y. vaidmenis ir santykius su kitais žmonėmis.

J. Piaget aprašytoji pažintinė raida baigiasi ties paauglystės laikotarpiu, formalių operacijų stadija, pradėjus logiškai mąstyti. Ir nors jis teigė, kad asimiliacija ir akomodacija, t. y. pažinimas ir jo taikymas, vyksta visą gyvenimą, jo nedomino suaugusio žmogaus mąstymas. Tačiau kiti raidos psichologai teigia, kad kai kurie pažintiniai gebėjimai bėgant metams toliau gerėja. Pavyzdžiui, gerėja vadinamasis žmogaus tvirtasis intelektas, susijęs su turimomis žiniomis ir gebėjimu jas pritaikyti, apibendrinti, susieti. Susiejus turimus mokėjimus, žinias ir įgūdžius

su patirtimi randasi *išmintis*. Kaip tik vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonės parašo svarbiausius filosofinius arba grožinius kūrinius. Bėgant metams šiek tiek silpnėja žmogaus gebėjimas greitai reaguoti, spręsti matematinės logines arba konstrukcines užduotis, t. y. vadinamasis lankstusis intelektas. Pastebėta, kad vyresnio amžiaus darbuotojai dirba lėčiau, bet daro mažiau klaidų, jų veikla tikslingesnė nei jaunų suaugusiųjų. Todėl galutiniai jaunų ir vyresnių suaugusiųjų darbo rezultatai ir efektyvumas yra vienodi.

Panašiai tą patį galima pasakyti apie fizines galimybes. Nors maždaug po trisdešimties fizinė galia mažėja, judesiai darosi ne tokie staigūs ir greiti, tačiau būdinga didesnė ištvermė, mokėjimas tolygiai panaudoti energiją, susikaupti. Apie penkiasdešimtuosius metus suaugę žmonės, ypač moterys, patiria ir kitų svarbių biologinių pokyčių. Moterims prasideda menopauzė – menstruacinio ciklo pabaiga, kai kiaušidėse nebebręsta kiaušinėliai. Nors vyrai išlieka vaisingi, tačiau mažėja spermos, silpnėja erekcija ir ejakuliacija. Tik nuo pačių žmonių priklauso, kaip jie reaguoja į šiuos pokyčius, kaip juos priima. Galima sakyti, tai susiję su jų psichosocialinės raidos sėkme ir įgytomis Ego savybėmis. Gyvenimo prasmės pojūčio nepraradę, asmenybės brandą pasiekę moterys ir vyrai toliau išlieka patenkinti savo gyvenimu, net seksualiniu. Kiti kremtasi, itin sureikšmina seksualinius santykius ir ieško jų dažniausiai rinkdamiesi už save jaunesnius partnerius. Arba bjaurisi viskuo, kas seksualu, patrauklu.

Brandos amžius

Šis amžiaus tarpsnis, anksčiau vadintas tiesiog senatve, apima laikotarpį nuo maždaug šešiasdešimties metų iki mirties. Neišvengiami organizmo senėjimo procesai, lemiantys menkesnį fizinį pajėgumą, dažnesnes sveikatos problemas. Lėtėja nervų sistemos veikla, silpnėja kai kurie pojūčiai, nuo jaunystės iki maždaug aštuoniasdešimties metų prarandama apie 5 procentus smegenų masės. Kartais senėjimo procesai būna itin dramatiški, t. y. nervų ląstelių žūtis, irimas ar kitokie nervų sistemos pokyčiai būna greiti ir negrįžtami. Viena iš tokių yra Alzheimerio liga, kuria serga apie 3 procentus septyniasdešimtmečių ir apie

30 procentų devyniasdešimtmečių. Tačiau, kita vertus, senėjimo procesai ir sveikatos problemos labai susiję ir su gyvenimo būdu bei aktyvumu. Dauguma vyresnių nei šešiasdešimties metų žmonių išlieka darbingi, fiziškai ir psichologiškai aktyvūs. Beje, pats aktyvumas šiame amžiuje – ir fizinis, ir socialinis, ir psichologinis, – lemia geresnę brandaus amžiaus žmonių sveikatą.

Nors su amžiumi lėtėja reakcija, gebėjimas prisiminti, regimasis ir erdvinis suvokimas, kiti pažintiniai gebėjimai išlieka tokie patys arba geresni nei jaunystėje. Tai kalbinis mąstymas, socialinis samprotavimas, bendrosios žinios, gebėjimas atpažinti informaciją ir t. t.

Aštuntoji psichosocialinės raidos dilema, kylanti gyvenimo saulėlydyje, pasak E. H. Eriksono, yra *ego vientisumas* arba *neviltis*. Jo manymu, žmogus, kuris rūpinosi kitais, susitaikė su gyvenimą lydinčiomis pergalėmis ir pralaimėjimais, teikė gyvybę kitiems, našiai dirbo arba kūrė idėjas, išgyvena Ego vientisumą. Apsvarstęs savo gyvenimą ir įsitikinęs jo prasmingumu žmogus ruošiasi ramiai ir garbingai sutikti mirtį. O Ego vientisumo stoka arba išgyvenama neviltis – dėl nevykusio gyvenimo, neįgyvendintų tikslų, nesėkmių – susijusi su mirties baime. Žmogus nepatenkintas nugyventu gyvenimu, nemato jame prasmės, bet laiko ar galimybių tai pakeisti nebėra. Taigi toks vyresnio amžiaus žmogus arba tampa nelaimingas, prislėgtas, viskuo nusivylęs, arba piktas, viskuo nepatenkintas, itin irzlus, bjauriai elgiasi su jaunais arba artimais žmonėmis. Pavyzdžiui, Ego vientisumą išgyvenantys seneliai džiaugiasi savo anūkais, dalijasi su jais savo patirtimi ir išmintimi. Jei neturi savų anukų, šitaip jie elgiasi su kitais vaikais arba suaugusiaisiais. O neviltį patiriantys seneliai pyksta ant jų, mėgina vaikus arba anūkus perdėm kontroliuoti, nurodinėti, kaip reikia gyventi ar elgtis, arba visiškai nuo jų atsiriboja. Jie jaučiasi esą nereikalingi.

Net brandaus amžiaus žmogaus psichosocialinė raida nesustoja. Ir šiame amžiuje, nepaisant ankstesnių gyvenimo nesėkmių, galima pasiekti Ego vientisumą. Kryptingai domintis ir padedant patiems pastebėti teigiamus dalykus galima padėti seniems žmonėms priimti savo patirtį ir susitaikyti su savo gyvenimo ciklu. Kartais tokie žmonės užmezga artimus ryšius su kitais žmonėmis, nors iki tol buvo vieniši, užsima kokia nors veikla, ima kurti arba rūpintis kitais, nors iki tol rūpindavosi tik savimi.

Sužinokite daugiau!



*Apie vaikystę ir visuomeninio gyvenimo
modalumus:*

Erikson E. Vaikystė ir visuomenė.

Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

2004.

Mums vertėtų pamėginti apibendrintai pavaizduoti apytikslį raišos pakopų eiliškumą, pagal kurį, remiantis klinikinėmis ir buitinėmis žiniomis, sustiprėjus nervinių galūnių jaudrumui, vaikui įvaldžius „erogenines“ kūno dalis, taip pat atitinkamai reaguojant šalia esantiems reikšmingiems žmonėms, įyksta lemtingi vaiko ir aplinkos susitikimai.

Pirmasis toks susitikimas įvyksta tą akimirką, kai naujagimis, jau netekęs ryšio su motinos kūnu, yra priglaudžiamas prie krūties. Iš prigimties sugebėdamas daugiau ar mažiau darniai įtraukti per burną, jis susitinka su krūtimi, motina ir visuomenė, daugiau ar mažiau norinčiomis ir sugebančiomis deramai jį maitinti ir priimti. Šią gyvenimo akimirką jis gyvena ir myli savo burną, o jo motina gyvena ir myli savo krūtims. Motinos būseną šiuo atveju gerokai priklauso nuo jos pasitikėjimo aplinkinių meile, nuo savo vertės pajautimo maitinant kūdikį ir nuo naujagimio atsako. O pačiam kūdikiui oralinė sritis yra tik svarbiausia (tačiau ne vienintelė) pirmojo ir visa apimančio sąveikos su aplinka būdo – inkorporavimo (įtraukimo, prijungimo) – vieta. (...)

Turbūt nesuklysimė pasakę (nors tai gali skambėti šiek tiek paslaptingai), kad priimdamas, kas yra duodama, ir mokydamasis pasiekti, kad kitas padarytų tai, ko jis nori, kūdikis įgyja ego savybes, pagrįdžiančias žmogaus sugebėjimą gauti tam, kad ir pats taptų duodančiuoju. Jei tai nepavyksta, vaikas, norėdamas kontroliuoti situaciją, nebeieško abipusio ryšio, bet stveriasi prievartos ar fantazijų. Atsitiktiniais veiksmais vaikas bando pasiimti tai, ko nepavyksta gauti pagrindiniu veiksmu – žindymu. Jis visiškai išsenka arba, suradęs savo paties nykštį, prakeikia jį supantį pasaulį. Motina savo ruožtu taip pat gali siekti bet kokia kaina valdyti situaciją: brukti krūties spenelį vaikui į burną, ner-

vingai keisti maitinimo valandas bei pieno mišinius, žindyti neatsižvelgdama į tai, kad negali atsipalaiduoti dėl iš pradžių patirto skausmo.

Suprantama, tokią situaciją galima palengvinti, įmanoma išsaugoti vaiko ir aplinkos tarpusavio sąveiką. Pasitelkus gerą dirbtinį žinduoką, vaikui galima duoti tiek, kiek jis gali pasiimti; be to, siekiant kompensuoti, ko netenka oraliniai vaiko receptoriai, galima sotinti kitas vaiko jusles: stengtis, kad vaikas mėgautųsi jį laikančių ir sūpuojančių rankų šiluma, jam skirta šypsena, tariamais žodžiais ir kt. Svarbu nepalიაuti kūrybiškai ieškojus gydomąją galią turinčių priemonių.

Apie meilę – kaip atsakymą į žmogaus egzistencijos problemą:

Fromas E. Menas mylėti. Vilnius: Asveja, 1999.

Vargu ar reikia pabrėžti, kad gebėjimas mylėti, kaip davimas, priklauso nuo asmens charakterio. Tam reikia susiformuoti produktyvią nuostatą; šios nuostatos dėka žmogus įveikia priklausomybę, narcizinę visagalybę, norą išnaudoti kitą arba atsiriboti nuo visų, įgauna pasitikėjimo savo paties galiomis, drąsos pasikliauti savo jėgomis siekiant tikslo. Jeigu jam šių savybių trūksta (ar jos nėra pakankamai išugdytos), jis bijo duoti save – taigi mylėti.

Be davimo, aktyvus meilės pobūdis pasireiškia dar keliais esminiais elementais, bendrais visoms meilės formoms. Tai yra *rūpesčiu, atsakomybe, pagarba ir žinojimu*.

Kad meilė neįmanoma be rūpesčio, akivaizdžiausia motinos meilėje savo vaikui. Mes labai suabejotume jos meilės nuoširdumu, jeigu matytume, kad ji visiškai nesirūpina laiku pavalgydinti, išmaudyti kūdikį, kurti fizinę gerovę; mums nereikia kitų jos meilės įrodymų, jei matome, kaip motina rūpinasi savo vaiku. (...)

Rūpestis ir dėmesingumas apima kitą meilės aspektą – atsakomybę. Mūsų dienomis atsakomybė dažniausiai suvokiama kaip pareiga, kaip tai, kas mums primetama iš išorės. Bet atsakomybė iš esmės yra laisvas aktas; tai mano atsakas į kito žmogaus išreikštą ar neišreikštą poreikį. Būti atsakingam reiškia būti pajėgiam ir pasirengusiam „atsakui“. (...)

Atsakomybė gali lengvai pereiti į dominavimą ar savininkiškumą,

jei nebus trečio komponento – *pagarbos*. Pagarba nėra baimė ar siaubas. Ji reiškia (pagal žodžio „respicere“ šaknį – „žiūrėti į“) gebėjimą vertinti asmenį tokį, koks jis yra, suvokti jo individualumą. Pagarba reiškia rūpinimąsi tuo, kad kitas žmogus augtų ir atsiskleistų. Tokiu būdu pagarba teigia išnaudojimo nebuvimą. Aš noriu, kad mylimas asmuo augtų ir atsiskleistų savo paties labui; saviškai, o ne tokiu būdu, kad pasitarnautų man. (...)

Pagarba asmeniui nėra įmanoma be jo pažinimo, rūpestis ir atsakomybė būtų akli, jei nesiremtų žinojimu. Pažinimas būtų tuščias, jei nebūtų pagrįstas rūpesčiu. Yra daug žinojimo lygmenų; žinojimas meilės požiūriu yra ne kažkas išoriška, bet esminis dalykas. Tai įmanoma vien tik tada, kai aš galiu peržengti rūpinimąsi savimi ir žiūrėti į kitą žmogų jo akimis. Aš galiu žinoti, pavyzdžiui, kad tas žmogus yra piktas, net jei jis šito atvirai neparodo, bet aš galiu pažinti jį giliau: kad jis yra suirzęs, susirūpinęs, kad jaučiasi vienišas, kaltas. Taigi aš suprantu, kad jo pyktis tik kažko gilesnio išraiška, ir tada aš matau jį sunerimusį ir sutrikusį, t.y. kenčiantį, o ne piktą.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Kokia psichosocialinės raidos krizė kyla ir kuri dilema sprendžiama jaunystėje (Eriksono raidos stadijas):

- a) autonomija arba gėda, abejonės;
- b) iniciatyva arba kaltės jausmas;
- c) saugumo jausmas, pasitikėjimas arba nesaugumas, nepasitikėjimas;
- d) intymumas arba vienišumas, atskirumas.

2. Kada formuojasi žmogaus pamatinis (esminis) pasitikėjimas:

- a) kūdikystėje;
- b) pradėjus lankyti mokyklą;
- c) paauglystėje;
- d) suaugus arba visiškai subrendus.

3. Jei kūdikystėje susiformavo nesaugus prierašumas, tikėtina, kad vėliau gyvenime toks žmogus:
- a) sunkiau pasitikės kitais žmonėmis ir jausis nemylimas;
 - b) labiau gebės mylėti ir būti mylimas;
 - c) mažiau priklausys nuo kitų žmonių ir jų poreikių;
 - d) neturės partnerio ir draugų.
4. Kokiai mąstymo stadijai būdingas negebėjimas atsižvelgti į keletą daikto savybių vienu metu ir mąstymo centriškumas:
- a) sensomotorinei;
 - b) formalių operacijų;
 - c) konkrečių operacijų;
 - d) ikioperacinei.
5. Kaip keičiasi vyresnių nei keturiasdešimties metų amžiaus žmonių pažintiniai gebėjimai:
- a) prastėja;
 - b) nuolat gerėja;
 - c) vieni prastėja, kiti gerėja;
 - d) visai nesikeičia.
6. Menkavertiškumo pojūtis gali atsirasti vaikams, kurie:
- a) turi mokymosi negalią;
 - b) yra atstumti ir nuolat žeminami;
 - c) yra verčiami pildyti kitų lūkesčius ir reikalavimus;
 - d) bet kuriuo iš anksčiau nurodytų atvejų.
7. Vidutinio amžiaus raidos krizė sėkmingai įveikiama, jeigu žmogus:
- a) iš esmės pakeičia savo išorinį gyvenimą;
 - b) atsisako visų ankstesnių ryšių ir veiklos;
 - c) atsisuka į savo vidinį pasaulį ir skiria dėmesio dvasiniams dalykams;
 - d) stengiasi apie nieką negalvoti ir užsimiršti patirdamas malonumus.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Asmenybės teorijos



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar sąmoninga psichikos dalis yra mažesnė už nesąmoningą (psichoanalizės požiūriu)?
2. Ar asmens padaryta netyčinė klaida rodo, kad žmogus yra išsiblaškęs (psichoanalitinės psichologijos požiūriu)?
3. Ar gynybiniai psichikos mechanizmai yra būdingi visiems žmonėms?
4. Ar ekstravertas iškeistų krepšinio rungtynes į vakarą prie geros knygos?
5. Ar bruožų teorijos kūrėjai teigia, kad pagrindiniai du instinktai yra seksualinis ir agresijos?
6. Ar humanistinės psichologijos atstovai neigiamai vertina visuomenės įtaką asmenybės formavimuisi?
7. Ar pagrindiniai žmogaus asmenybės bruožai susiformuoja iki 7 metų amžiaus?
8. Ar žmogus turi įgimtą gebėjimą atskirti tai, kas skatina jo augimą, nuo to, kas trukdo ir stabdo?
9. Ar įmanoma užauginti vaiką taip, kad jis daugelyje gyvenimo situacijų jaustųsi bejėgis?
10. Ar žmogus gali iš esmės pasikeisti?

Prie tvenkinio stovėjo povas ir gėrėjosi savo atvaizdu vandenyje. Į vandenį išokusi varlė sukėlė bangas vandens paviršiuje. Povas pyktelėjęs sako varlei:

– Varle varle, pažiūrėk į save. Kokia tu esi bjauri, šlykšti, žalia, smirdanti ir gliti. Ir kam tik Dievas tokius kaip tu sukūrė?

– Pove, tu mūsų, varlių, nepažįsti, o sprendi apie mus, – atsakė varlė. – Mes esame žalios, nes vanduo šiuo metu žydi, o kvapas ir glitumas atsirado dėl to, kad žmonės užteršė tvenkinio vandenį. Jeigu tu geriau mus pažintum, tai pamatytum, kad mes esame baltos, minkštos ir pūkuotos.

*„Kuo geriau pažįstu žmones, tuo labiau myliu kiaules“
(V. Čerčilis apie žmones).*

Žmogaus prigimties paslaptis yra viena sudėtingiausių problemų, su kuriomis susiduria ir kurias tyrinėja pats žmogus. Šiuo klausimu sukurta labai daug teorijų, požiūrių, tačiau aiškus ir vienareikšmiško atsakymo iki šiol neatrasta. Pagrindinė šios problemos sudėtingumo priežastis yra ta, kad tarp mūsų yra labai daug skirtumų, visi žmonės yra tarpusavyje labai skirtingi. Iš 5 milijardų, gyvenančių mūsų planetoje, neįmanoma rasti dviejų vienodų individų. Šie skirtumai ir lemia, kad sunku rasti visiems tinkančią, bendrą teoriją. Štai, pavyzdžiui, žudikas, recidyvistas, mokslininkas, narkomanas, korumpuotas politikas, vienuolis, aukšto rango karininkas. Kokie bendri bruožai būdingi visiems šiems žmonėms? Kokia yra žmogiškoji prigimtis?

Šių laikų asmenybės psichologijos pagrindinis uždavinys yra paaiškinti, kodėl žmonės elgiasi būtent taip, o ne kitaip, paaiškinti žmonių elgesį. Kita asmenybės psichologijos užduotis – padėti žmonėms visavertiškiau gyventi, nugalėti sunkumus, tobulinti savo gebėjimus.

Asmenybės psichologija domisi skirtumais: kodėl vienas žmogus skiriasi nuo kito, kas gali turėti įtakos tų skirtumų formavimuisi, kodėl vienoje šeimoje augę vaikai vėliau užauga visiškai skirtingi, gyvena skirtingą gyvenimą? Tyrinėjant asmenybę, tyrinėjama ir tai, kas manoma esant asmenybės komponentais: emocijos, motyvacija, mąstymas, suvokimas ir veikla, veiksmai. Asmenybė – labai sudėtinga visuma, kurios

neįmanoma apibrėžti kuriuo nors vienu psichikos procesu. *Asmenybė* – tai individo savitumas, nuolatinių jo savybių (įgimtų ir įgytų) visuma.

Pagrindinės sąvokos:

Asmenybė	Individo savitumas, nuolatinių jo savybių (įgimtų ir įgytų) visuma.
-----------------	---

Psichoanalitinė asmenybės samprata

Psichoanalizės teorijos kūrėjas Sigmundas Freudas savo teoriją, aiškinančią žmogaus asmenybę, sukūrė tyrinėdamas nervinius sutrikimus. Jis pastebėjo, kad kai kurie sutrikimai turi aiškias psichologines priežastis (tada, XIX a. pabaigoje, tai dar buvo naujovė). S. Freudas išvyko mokytis pas vieną žymiausių to meto psichiatrų Jeaną Charcotą, ten mokėsi taikyti hipnozę. Metodo esmė buvo ta, kad užhipnotizuoti pacientai bandydavo prisiminti ligos (pvz., rankos nevaldymo) pradžią, t. y. įvykius, kurių metu atsirado ligos požymiai. Jeigu pavykdavo prisiminti, sutrikimas būdavo išgydomas.

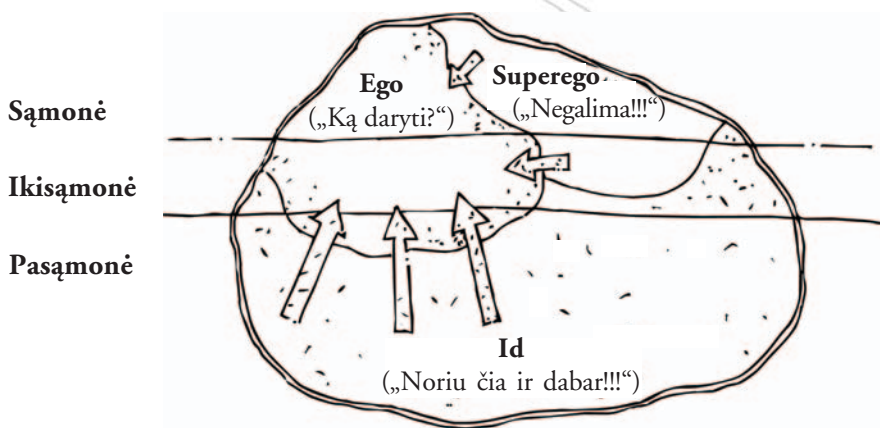
Taip S. Freudas susidūrė su reiškinais (prisiminimais, išgyvenimais), kurie pačiam žmogui yra neprieinami, nesuprantami, nežinomi. Psichikos dalis, kurioje slypi žmogui neprieinamas psichinis turinys, buvo pavadintas *pasąmone* (žr. skyrių „*Sąmonė ir jos būsenos*“). Nagrinėdamas pacientų sutrikimus jis padarė išvadą, kad tos žmogui neprieinamos mintys, jausmai, troškimai gali būti sunkaus psichikos sutrikimo priežastis. Pavyzdžiui, jis pastebėjo, kad ranką paralyžiuoti galėjo išgyventa baimė paliesti lytinius organus, aklumo ir kurtumo priežastis galėjo būti nenoras matyti arba girdėti ko nors, kas verčia nerimauti. Vėliau S. Freudas susidūrė su hipnozės galimybių riba, pradėjo ieškoti kitokių būdų pasąmonei tyrinėti. Jis atrado *laisvųjų asociacijų metodą*: pacientų buvo prašoma atsipalaiduoti ir kalbėti viską, kas šauna į galvą, net ir nelogiškas, kvailas ir „negražias“ mintis. Freudas teigė, kad laisvųjų asociacijų grandinė veda į paciento pasąmonę. Šitaip atgaivinami pasąmonėje esantys skausmingi, dažnai vaikystę siekiantys prisiminimai ir

nuo jų atsipalaiduojama. Savo sukurta asmenybės teoriją ir psichologinių sutrikimų gydymo būdą S. Freudas pavadino *psichoanalize*.

S. Freudso psichoanalitinė asmenybės teorija grindžiama įsitikinimu, kad žmogaus psichika – tarsi ledkalnis, kurio didžioji dalis yra ne-regima. Mūsų sąmoningas žinojimas yra iškilusi į paviršių matoma ledkalnio dalis. Giliau slypi daug didesnė sąmonės sritis, apimanti mintis, norus, jausmus ir prisiminimus, kurių daugumos neišsąmoniname. Kai kurios šių minčių yra ikisąmonės lygyje, panorėję jas bet kada galime perkelti į sąmoningo žinojimo lygį. Freudą labiausiai domino nepasiekiamos mintys ir aistros, kurias mes išstumiamo ir jėga neišsileidžiame į savo sąmonę, nes jas pripažinti būtų pernelyg skausminga. Nors žmogus sąmoningai nežino, kad turi tokių minčių ir jausmų, tačiau tai labai stipriai jį veikia. Freudso teigimu, sąmonę galima pažinti ne tik pasitelkus laisvasias asociacijas ir hipnozę, tačiau taip pat iš sapnų, kalbos ir rašto klaidų, užmiršimų. Apsirikimai kalbant ir rašant rodo, kad sąmonėje yra nepriimtini jausmai. Jeigu negalite prisimint kieno nors vardo – pagalvokite, ką iš tiesų tam žmogui jaučiate. Jeigu pakvietėte visus savo draugus į gimtadienį, tačiau nuoširdžiai užmiršote pakviesti vieną draugą, psichoanalizės požiūriu tai tikrai nėra atsitiktinumas. Greičiausiai su šiuo žmogumi yra susijusi kokia nors jums svarbi problema, vidinis konfliktas, jausmai, kurių nesinori sau pripažinti. Sąmonės įtaka yra pastebima ir rašto bei kalbos klaidose. Perdėta ir šaržuota forma tai iliustruoja anekdotas, kai vyras nori savo žmonai padėkoti už skanius pusryčius, o jo paties nuostabai iš lūpų išsprūsta žodžiai: „Bjaurybė tu, visą gyvenimą man sugadinai“. Realiam gyvenime klaidos nėra tokios aiškios, tačiau galima žmogų pavadinti ne tuo vardu, vietoj žodžio „malonu“ pasakyti „nemalonu“ ir pan.

Tačiau pats tiesiausias kelias į sąmonėje glūdinčius išgyvenimus – sapnai (žr. skyrių „*Sąmonė ir jos būsenos*“). Būtent sapnuose simboline, iškreipta forma atspindi sąmoniniai žmogaus konfliktai, jų prasmę ir siunčiamą informaciją gali padėti atskleisti ir suprasti psichoanalitikas. Asmenybė, anot S. Freudso, susidaro iš konflikto, tarp biologinių impulsų, instinktų (malonumo ir agresyvumo) ir socialinių ribojimų. Asmenybė yra tarsi nuolatinio konflikto laukas, kur bandoma patenkinti poreikius ir patirti malonumą, tačiau kartu padaryti tai leisti

nomis priemonėmis ir nesusilaukti už tai bausmės arba kaltės jausmo. S. Freudas teigė, kad konflikte dalyvauja 3 sistemos: *Id*, *Ego* ir *Superego*.



40 pav. Asmenybės struktūra S. Freudo teorijoje

Id yra pasąmonėje slypinčios psichinės energijos, kuri nuolatos siekia patenkinti pagrindinius išlikimo, dauginimosi ir agresijos impulsus, talpykla. *Id* veiktas grindžiamas *malonumo principu*: jei nevaržytų tikrovė, patenkinti būtų siekiama nedelsiant. Tai būdingiausia kūdikiams: juos visiškai valdo *Id*, jie verkia ir reikalauja patenkinti jų poreikį neatsižvelgdami į aplinkos sąlygas, kūdikiui nepasakysi, palauk, neverk, pakentėk, taip nedera daryti ir pan.

Po kurio laiko pradeda formuotis *Ego* – sąmoningiausia asmenybės dalis, derinanti *Id*, aplinkos, o vėliau ir *Superego* reikalavimus. Atsiradus *Ego*, vaikas ima po truputį derintis prie tikrovės. *Ego* veikia pagal *realybės principą*: *Id* impulsus bandoma patenkinti aplinką atitinkančiais, priimtinais būdais. Jeigu neturėtume *Ego*, savo seksualinius ir agresyvius instinktus reikštume neatsižvelgdami į nieką, nekontroliuojamai. *Ego* bando valdyti padėtį, suderinti *Id* ir *Superego* reikalavimus su išoriniu pasauliu.

Maždaug 4–5 metų vaiko *Ego* pradeda paklusti naujai besiformuojančio *Superego* reikalavimams. *Superego* yra asmenybės dalis, apimanti tėvų ir kitų svarbių vaikui suaugusiųjų vertybes, normas ir draudimus. Tai sąžinės balsas, kuris verčia *Ego* atsižvelgti ne tik į tikrovę, bet ir į tai, kaip **privalu** elgtis. *Superego* susiformuoja, kai mes priimame,

internalizuojame tėvų ir kultūros moralines nuostatas ir vertybes, kurių dėka įgyjame gėrio ir blogio bei savo idealų sampratą. Superego vertina kiekvieną mūsų poelgį – taip mes jaučiame pasididžiavimą savimi arba kaltės jausmą. Žmogus, kurio Superego itin „stiprus ir griežtas“, visados yra doras, jis jaučia kaltę dėl mažiausio nusižengimo. Kitas žmogus, kurio Superego yra silpnas, gali būti lengvabūdiškas ir nuolaidus savo silpnybėms bei norams, nejaučiantis sąžinės priekaištų. Kadangi Superego reikalavimai dažnai prieštarauja Id norams, Ego stengiasi rasti realią išeitį, kad abu būtų patenkinti, ieško kompromisų. Tai, kaip Ego ginasi nuo Superego ir Id spaudimo, galima matyti pačiose įvairiausiose žmogaus gyvenimo situacijose. Įsivaizduokite, kad jūs labai nemėgstate savo kaimyno, jums kyla agresyvūs impulsai (šaltinis – Id) – noras jam pakenkti, pažeminti. Tačiau Ego, kuris vadovaujasi realybės principu, įvertina visas jums palankias ir nepalankias aplinkybes – galimą kaimyno kerštą, kitų kaimynų nuomonę ir kt. Tarkime, jūs pamatėte praviroje savo „priešo“ pašto dėžutėje jam atsiųstą svarbų pranešimą. Kyla mintis, kad tai puiki proga padaryti jam nemalonumą – išimti tą pranešimą ir sudeginti. Tegu kankinasi. Tačiau tuo pat metu kažkas viduje jus sustabdo, kažkas pasako, kad taip elgtis nederą, kad tai yra žema. Tai – Superego balsas. Tokioje situacijoje Ego nieko kito nelieta kaip tik fantazijose kurti nemalonias kaimynui situacijas, svajoti apie savo sėkmę ir didelę kaimyno nesėkmę. O kas būtų, jeigu šioje situacijoje būtų asmuo, kurio Superego nėra griežtas? Ar praeitų jis pro pašto dėžutę?

Pagrindinės sąvokos:

Id	Pasąmonėje slypinčios psichinės energijos, kuri nuolatos siekia patenkinti pagrindinius išlikimo, dauginimosi ir agresijos impulsus, talpykla.
Ego	Sąmoningiausia asmenybės dalis, derinanti Id, aplinkos, o vėliau ir Superego reikalavimus.
Superego	Asmenybės dalis, apimanti tėvų ir kitų vaikui svarbių suaugusiųjų vertybes, normas ir draudimus. Tai sąžinės balsas, kuris verčia Ego atsižvelgti ne tik į tikrovę, bet ir į tai, kaip privalu elgtis.

Asmenybės raida

Analizuodamas savo pacientų sutrikimų raidą S. Freudas įsitikino, kad asmenybė formuojasi ankstyvame amžiuje, pagrindiniai jos bruožai baigia formuotis apie septintuosius metus. Labai dažnai paaiškėdavo, kad atskiros sutrikimų rūšys yra susijusios su tam tikro vaikystės laikotarpio problema. S. Freudas padarė išvadą, kad bręsdami vaikai perina keletą *psichoseksualinių stadijų*, kurių metu Id malonumo siekianti energija nukreipiama į skirtingas malonumui jautrias kūno sritis, vadinamas „erogeninėmis zonomis“.

Pirmosios 18 mėnesių trunkančios *oralinės stadijos* metu dauguma kūdikio juslinių malonumų yra susiję su čiulpimu, kandžiojimu ir kramtymu. Maždaug nuo 18 mėnesių iki 3 metų trunkančios *analinės stadijos* metu vaikas pradeda justis ir kontroliuoti sfinkterio raumenis, o išmatų ir šlapimo sulaikymas bei tuštinimasis tampa pasitenkinimo šaltiniu. *Falinei stadijai*, kuri trunka apytikriai nuo 3 iki 6 metų, būdinga tai, kad malonumo zona persikelia į lytinius organus. S. Freudas nuomone, šios stadijos metu vaikai trokšta, kad būtų dirginami lytiniai organai, jie pajunta seksualinį potraukį motinai ir pavydą bei neapykantą tėvui, nes jį laiko varžovu. Be to, manoma, kad berniukai jaučia kaltę ir slapta bijo, kad tėvas jų nenubaustys, neatimtų vyriškumo (neiškastuotų). Visus su šia situacija susijusius išgyvenimus S. Freudas pavadino *Edipo kompleksu*, pagal graikų mitą apie karalių Edipą, kuris pats to nežinodamas nužudė savo tėvą ir vedė savo motiną. Falinė stadija baigiasi tuo, kad berniukai nuslopina šiuos jausmus, išstumia juos į pasąmonę ir pradeda tapatintis su tėvu, bando būti panašūs į jį. Atrodo, lyg vaikas savo viduje nuspręstų: „Jei negali tėvo sutriuškinti, tai susidraugauk su juo“. Šitaip tapatinantis su tėvu, perimant jo vertybes formuojasi ir tvirtėja vaiko Superego, taip pat lytinis tapatumas – suvokimas, kad esi vyras arba moteris.

6 lentelė. Psichoseksualinės raidos stadijos pagal S. Freudą (Myers, 2000)

Stadija	Požymiai
Oralinė (0–18 mėn.)	Burnos sritis – čiulpimas, kramtymas, kandžiojimas – teikia didžiausią malonumą
Analinė (18–36 mėn.)	Malonumas daugiausiai susijęs su tuštinimusi ir šlapinimusi; įveikiamas reikalavimas juos kontroliuoti
Falinė (3–6 metai)	Malonumo sritis – lytiniai organai; įveikiami kraujomaišiški lytiniai potraukiai
Latentinė (nuo 6 metų iki lytinio brendimo)	Ištumiami lytiniai potraukiai
Genitalinė (nuo lytinio brendimo)	Lytinių interesų brendimas

Ištūmus savo seksualinius jausmus ir nukreipus juos kita linkme prasideda *latentinė stadija*. S. Freudas teigė, kad nuo 6 metų iki lytinio brendimo pradžios seksualinis potraukis yra nuslopinamas, vaikai mokykloje, daugiausia žaidžia su savo lyties bendraamžiais. Lytinio brendimo metu prasideda paskutinioji, *genitalinė stadija*, kai jaučiamas seksualinis potraukis kitos (arba tos pačios) lyties atstovams ir siekiama su jais lytiškai santykiauti.

S. Freudą požiūriu, blogai prisitaikančių suaugusiųjų elgesys – ankstyvųjų psichoseksualinių stadijų metu neišspręstų konfliktų padariny. Bet kuriuo oralinės, analinės arba falinės stadijos momentu stiprus konfliktas gali įtvirtinti polinkį siekti pasitenkinimo tai stadijai būdingu būdu. Vaikams, kurie oralinės stadijos metu buvo nereguliariai maitinami, blogai prižiūrėti ir kt., suaugus malonumas gali daugiausia sietis su burnos sritimi. S. Freudas šį reiškinį pavadino oraline fiksacija. Tokiems žmonėms būdinga arba pasyvi priklausomybė (panaši į vaikų, kuriuos reikia prižiūrėti), arba perdėtas tos priklausomybės neigimas

(pvz., yra labai užsispyrę ir kandūs). Jie ir toliau gali siekti orališkai pasitenkinti pernelyg daug rūkydami ir valgydami. Tie, kuriems nepavyko iki galo išspręsti analinės stadijos konflikto tarp noro prireikus išsituštinti ir reikalavimo mokytis naudotis tualetu, gali būti arba labai netvarkingi ir nedrausmingi („anališkai nesusilaikant“), arba itin drausmingi ir įkyriai tvarkingi bei švarūs („anališkai susilaikantys“). Dar kartą prisiminkime, kad psichoanalizės požiūriu pagrindiniai asmens bruožai formuojasi vaikystėje.

Gynybos mechanizmai

S. Freudas teigė, kad civilizuoto žmogaus padėtis yra labai sudėtinga. Savo prigimtimi jis yra gyvūnas, kuris nori patirti pasitenkinimą ir nėra linkęs slopinti savo seksualinių ir agresyvių potraukių. Tačiau nuo pat gimimo žmogus yra varžomas, vieni dalykai jam yra leidžiami, kiti – draudžiami. Kai susiformuoja Ego ir Superego, kova tarp „noriu“ ir „negalima“ tampa vidinė. Šios kovos rezultatas gali būti arba geras asmens prisitaikymas, arba psichikos sutrikimas. Tam, kad patenkintų Id reikalavimus ir nenusižengtų Superego reikalavimams, Ego pasitelkia įvairias „gudrybes“, vadinamuosius *gynybinius mechanizmus*.

Psichoanalitikų manymu, gynybos mechanizmai yra sąmoningo-sios asmenybės dalies Ego (aš) būdai kaip nors tvarkytis, įveikti nerimą keliančius vidinius impulsus, norus, troškimus ir (arba) atsilaukyti prieš išorinius reikalavimus, aplinkos spaudimą. Gynybos mechanizmai padeda formuotis ankstyvoje vaikystėje. Iš pradžių išmokstama gana primityvių, nebrandžių gynybinių mechanizmų, kai tenka gerokai iškreipti arba nuneigti tikrovę, kad pasijustum geriau, kad saugiai išreikštum pyktį arba kad palengvintum nerimą keliančios situacijos išgyvenimą. Augdamas vaikas įgyja bei įvaldo vis brandesnius, sėkmingiau prisitaikyti padedančius gynybinius mechanizmus. Tačiau jei vaiko aplinka yra pernelyg traumuojanti, kelianti daug nerimo arba įtampos, jo Ego neturės galimybių formuoti, įvaldyti brandžių psichologinių gynybos mechanizmų. Turimų iš dalies psichologinių gynybos mechanizmų brandumas ir įvairumas paaiškina psichinę asmens sveikatą, jo gebėjimą tvarkytis su stresinėmis situacijomis (žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“).

Pagrindinės sąvokos:

Gynybos mechanizmai

Dažniausiai nesąmoningai Ego naudojamos strategijos, padedančios sumažinti kylantį nerimą arba apsaugoti nuo vidinių ir išorinių pavojų įsisąmoninimo.

Štai kai kurie dažniausiai pasitaikantys psichologiniai gynybos mechanizmai nuo nebrandžių iki brandžių.

Vienas svarbiausių gynybinių mechanizmų yra *ištūmimas* – skausmingų išgyvenimų ir nepriimtinių impulsų ištūmimas į sąmonę. Nemalonius išgyvenimus ir konfliktus žmogus „pamiršta“, paslepia pats nuo savęs, neprisimena to, kas įvyko. Tačiau psichoanalizės požiūriu to, kas buvo, neįmanoma pamiršti. Į sąmonę ištumti išgyvenimai neduoda žmogui ramiai gyventi. Jie primena apie save per pasikartojančius nemalonius sapnus, tam tikrose situacijose žmogus gali nesusivaldyti arba be aiškos priežasties gali išgyventi stiprias emocijas (susijaudinti, pravirkti, nerimauti daug stipriau negu kiti žmonės, esantys tokioje pačioje situacijoje). Kadangi to priežastis slypi sąmonėje, žmogus negali nei suprasti, nei valdyti savo elgesio ir būsenų. Tam, kad to nebūtų, reikia prisiminti, įsisąmoninti tai, kas buvo pašalinta iš sąmoningos psichikos dalies.

Neigimas – tai atsisakymas priimti tikrovę ir pripažinti tai, kas akivaizdu. Šį gynybinį mechanizmą paprastai naudoja beveik visi 4–5 metų amžiaus vaikai. Pavyzdžiui, sudaužę uogienės stiklainį ir išsigandę bausmės jie neigia tai padarę, nors akivaizdu, kad niekas kitas to padaryti negalėjo. Neigimą vėliau naudoja ir suaugę žmonės, ypač susidūrę su stipriais, traumuojančiais stresoriais. Pavyzdžiui, sužinoję sergą mirtina liga arba išgirdę žinią apie artimo mirtį žmonės kurį laiką (o kartais ir gana ilgai) atsisako priimti tikrovę, elgiasi taip, tarsi to nebūtų įvykę. Jei žmogus nuolat naudoja neigimą ir neturi brandesnių gynybos mechanizmų, tokia būseną gali baigtis sunkiais psichikos sutrikimais. Pavyzdžiui, alkoholiu mėginantis „palengvinti“ sau gyvenimą žmogus ilgą laiką gali neigti, kad jis tampa priklausomas nuo alkoholio arba kad alkoholio vartojimas griauja jo asmeninį gyvenimą ar karjerą. *Šizofrenija* sergan-

tys asmenys irgi neigia tikrovę užsidarydami savo fantazijų pasaulyje.

Projekcija – tai savotiškas tikrovės iškreipimas, kai nepriimtinius impulsus, troškimus, bruožus, jausmus matome kituose, bet nematome savyje. Pavyzdžiui, kai iš tiesų patys esame suirzę, bet nenorime to pripažinti, mums atrodo, kad kiti yra suirzę, pikti, priekabiaujantys. Manoma, kad nuolat naudojant projekciją gali atsirasti paranoja. Šiuo atveju savo paties agresiją, pyktį kitų žmonių atžvilgiu, norą atkeršyti arba pakenkti žmogus projektuoja į kitus ir jam atrodo, kad visi kiti yra agresyvūs jo atžvilgiu, nori pakenkti arba atkeršyti (persekioja).

Regresija – tai dalinis grįžimas į ankstesnę raidos stadiją, tapimas labiau priklausomu, ne tokiu savarankišku. Dažnai mes „regresuojame“ po didelės įtampos, labai nuvargę arba apsirgę: reikalaujame, kad mus kas nors prižiūrėtų, pavalgydintų, pasirūpintų kaip mažais vaikais. Nuo nerimo, kylančio dėl motinos dėmesio stokos ir pykčio naujai atsiradusiam kūdikiui, regresija ginasi maži vaikai: jie elgiasi tarsi jaunesnio amžiaus vaikai, ima švepluoti, nors mokėjo aiškiai kalbėti, prašo buteliuko, nors mokėjo gerti iš stiklinės, sėdasi ant puoduko, nors jau mokėjo sėdėti ant klozeto. Kartais suaugusiųjų naudojama regresija (elgimasis vaikishkai, neapgalvotai, nesavarankiškai) iš tiesų padeda atsipalaiduoti, užsimiršti nuo rūpesčių arba sulaukti aplinkinių paramos, ypač sergant. Tačiau nuolat regresijos besigriebiantis žmogus atrodo gana nebrandus ir tampa priklausomas nuo kitų.

Racionalizacija – kai nerimą arba įtampą stresinėje situacijoje mažiname savotiškai „apgaukinėdami“ save: tikrieji minčių, veiksmų, jausmų motyvai nutylimi, o vietoj jų pateikiami sau patogūs, nors ir nesutampantys su tikraisiais. Pavyzdžiui, gavęs neigiamą atsakymą iš įstaiigos, kurios darbuotoju norėjai tapti, gali raminti save teigdamas: „O, šio darbo, tiesą sakant, aš visai nenorėjau, man jis neįdomus... be to, darbdavys atrodo sunkiai sugyvenamas...“ Racionalizaciją iliustruoja ir lapės elgesys iš Ezopo pasakėčios „Lapė ir vynuogės“. Niekaip nepasiekusi taip trokštamų vynuogių lapė nusprendė, kad jos dar žalios.

Atvirkštinis reagavimas, dažnai naudojamas drauge su išstūmimu, irgi padeda išvengti grėsmę keliančių situacijų arba nemalonių, nepriimtinių minčių, jausmų. Šiuo atveju reaguojama absoliučiai priešingai savo nepriimtinioms mintims, jausmams ir pan. Pavyzdžiui, jaunuolis rodo paniką ir neapykantą merginai, kuri iš tiesų jį labai traukia ir jam

patinka. Kadangi jaunuoliui bet kokia mintis apie įsimylėjimą kelia didžiulę įtampą, jis, išstūmęs ją į sąmonę, elgiasi priešingai: atstumia ją, kurią myli.

Intelektualizacija – kai pradedama mąstyti labai abstrakčiai, aukštomis sąvokomis, apibendrinamai tam, kad sumažėtų arba būtų valdomi trikdantys jausmai, įtampa, nemaloni situacija. Pavyzdžiui, gydytojas, turintis pacientui pranešti blogą žinią, „apsiginkluoja“ visu įmanomu medicininiu žargonu. Su konfliktine situacija susidūręs teisininkas ima dėstyti ir aiškinti sunkiai suprantamas teorijas, mąstyti filosofškai.

Slopinimas – tai sąmoningas vengimas galvoti apie nerimą, stresą keliančias situacijas. Kaip tik sąmoningumu šis ganėtinai brandus gynybos mechanizmas skiriasi nuo anksčiau minėto pamiršimo nerimą keliančius dalykus tiesiog išstumiant į sąmonę. Pavyzdžiui, prieš svarbų egzaminą studentas gali taikyti slopinimą, kad pagerintų psichologinę savijautą: „Ai, kol kas apie egzaminą negalvosiu, užsiimsiu malonesne veikla arba svarbesniais darbais“.

Sublimacija – tai gana sudėtingas, brandus gynybinis mechanizmas, kai įtampą, nerimą keliančius jausmus arba mintis sugebame nukreipti į priimtina, vertingą veiklą. Pavyzdžiui, susikaupusią įtampą išliejame siekdami rezultatų sporto salėje arba tapydami paveikslus. Sublimacija padeda socialiai priimtina veikla išreikšti ir kai kuriuos jau vaikystėje pasireiškusius pernelyg stiprius seksualinius arba agresyviuos impulsus. Tarkime, perdėtas seksualinis smalsumas nepalankiomis sąlygomis gali tapti vėliau seksualiniu sutrikimu (vojerizmu). Tačiau palankiomis sąlygomis gali būti sublimuotas į domėjimąsi aktų fotografavimu. Panašiai sadistiniai impulsai žėisti arba žaloti kitus žmones gali būti sublimuoti į chirurgiją...

Psichoanalitinio gydymo tikslas – kuo didesnis asmens sąmoningumas, savęs supratimas. Psichoanalizė ypatingą dėmesį skiria vaikystei, to meto išgyvenimams, kurių nemaža dalis yra sąmonėje. Skaudžios vaikystės situacijos, konfliktai yra linkę kartotis ir žmogui suaugus. Psichoanalitikai stengiasi išvelgti sąmonėje slypinčius konfliktus bei impulsus, o vėliau juos atskleisti savo pacientams. Per apsilankymą pas psichoanalitiką galima sužinoti labai daug netikėtų dalykų apie save. Pasirodo, gyvenime nėra smulkmenų ir kiekviena mažiausia detalė gali tapti įrankiu ir keliu, vedančiu prie didesnio savęs supratimo. Jūsų ne-

tyčia sudaužytas puodelis gali reikšti, kad jums tapo nemielas asmuo, tą puodelį padovanojęs. Galbūt patys to nežinodami jūs pykstate ant jo arba jos. Na, o jeigu netyčia svečiuose palikote kokią nors savo daiktą, tai greičiausiai pasąmoningai norite ten sugrįžti, užmegzti glaudesnius santykius.

Tradiciškai psichoanalizės seansai vyksta ne rečiau kaip kartą per savaitę. Psichoanalitinio gydymo tikslas – sumažinti ligos požymius per asmenybės transformaciją. Vienas svarbiausių gydymo uždavinių – atskleisti ir įsisąmoninti pasąmonės turinį. S. Freudas sakė, kad tai, kas buvo Id, turi tapti Ego. Psichoanalitinis gydymas paprastai trunka ne vienerius metus. Pacientas ateina pas psichoanalitiką, gulasi ant kušetės ir sako viską, kas jam ateina į galvą. Šiuo S. Freudo sukurtu *laisvųjų asociacijų* metodu psichoanalitikas gali nustatyti, kokios problemos slypi paciento pasąmonėje. Paprastai laisvos asociacijos nuveda žmogų prie pagrindinių pasąmonėje slypinčių konfliktų, tačiau priartėjus prie skaudžios temos asociacijų procesas nutrūksta. Psichoanalitikas dažnai supranta tai, ko pats žmogus apie save nežino, ką slepia nuo savęs. Psichoanalitikas, interpretuodamas paciento žodžius, bando jam padėti įsisąmoninti pasąmonėje esančius išgyvenimus ir mintis.

Psichoanalitikai rengiami ne vienerius metus. Vienas iš svarbiausių reikalavimų – ilgalaikė asmeninė savo pasąmonės analizė, atliekama padedant kitam psichoanalitikui. Tik išsamiai ir giliai suvokiantis savo psichikos gelmes asmuo gali padėti kitam atskleisti skausmingas pasąmonėje glūdinčias problemas.

Psichoanalitinės krypties vertinimas

Turbūt nėra kitos tokios asmenybės teorijos, kuri susilaukė tiek daug pasekėjų ir kritikų kaip psichoanalizė. Psichologai bandė paneigti arba patvirtinti S. Freudo idėjas. Freudo mokiniai ir pasekėjai, tokie kaip E. H. Eriksonas, K. Horney, E. Fromas ir kiti savo teorijose tobulino psichoanalizę. Kiti buvę mokiniai, tokie kaip A. Adleris, C. G. Jungas, F. Perlsas, nesutiko su psichoanalizės įkūrėjo idėjomis, kritikavo S. Freudą, sukūrė visiškai naujas asmenybės teorijas.

Mokslinių tyrimų rezultatai leidžia abejojti kai kuriais S. Freudo teiginiais, pavyzdžiui, tuo, kad Edipo kompleksas yra visuotinai paplitęs reiškinys. Iki šiol daugelis pritaria S. Freudui, kad didžiausią įtaką asmenybės formavimuisi turi vaikystės laikotarpis, tačiau dabar manoma, kad gali keistis ir brandesnio amžiaus žmogus. Nors ir labai kritikuojamos, S. Freudo idėjos, šiek tiek pakitusios, yra gyvos ir dabar. Nekyla abejonų, kad žmogus dažnai elgiasi neracionaliai, kad žmogui giliai slypi jam neprieinami ir nesuprantami psichikos reiškiniai. Psichoanalizė ir dabar yra viena pagrindinių gydymo ir psichologinės pagalbos žmogui formų. Neabejojama ir dėl to, kad S. Freudas buvo drąsiausias psichologijos pionierius, atskleidęs daugelį faktų, kurių žmonija apie save nenorėjo žinoti.

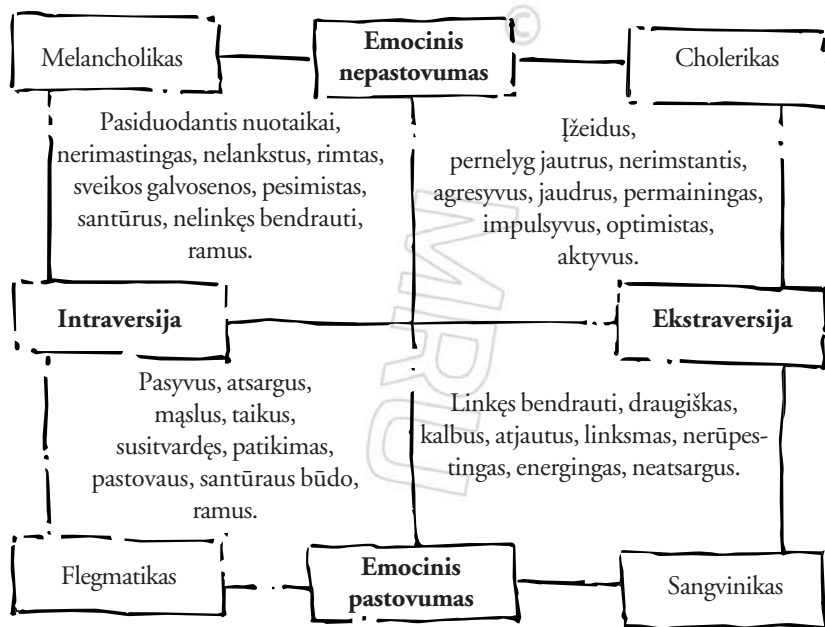
Bruožų teorija

Prieš toliau skaitydami šį tekstą pagalvokite apie geriausią savo draugą. Kaip galėtumėte apibūdinti jo būdo savybes, asmenybės bruožus? Gal jis yra geras, draugiškas, sąžiningas, energingas? O dabar apibūdinkite asmenį, kurio nemėgstate. Gal jis yra priešiškas, nesąžiningas, klatingas, nervingas, pagyrūnas? Tarkime, kad jie yra tikrai tokie, kokius jūs juos apibūdinote. Tuomet mes turime du skirtingus žmones ir du skirtingus asmenybės bruožų rinkinius. Psichoanalizės atstovai bandytų atsakyti į klausimą, kodėl šie du žmonės taip skiriasi. Atsakymo į šį klausimą jie ieškotų nagrinėdami šių žmonių vaikystę, šeimos padėtį, santykius su tėvais.

Bruožų teoriją kūrėjai vadovavosi ir vadovaujasi kitokiais principais negu psichoanalizė. Šie mokslininkai nemano, kad asmenybės sudedamųjų dalių arba varomųjų jėgų būtina ieškoti labai giliai. Svarbiau išskirti pagrindinius bruožus, pagal kurių raišką būtų galima lyginti visus žmones. Kiekvienas gali būti draugiškas arba priešiškas, liūdnas arba linksmas, atviras arba uždaras, sąžiningas arba nesąžiningas, ištikimas arba neištikimas, ramus arba nervingas ir t. t. Amerikos psichologai G. Allportas ir H. S. Odbertas 1936 m. suskaičiavo visus anglų kalbos žodyno žodžius, kuriais galima apibūdinti žmogų. Jų buvo apie 18 000. Ką daryti su tokia gausa žodžių? Kaip sužinoti, kurie bruožai svarbiausi, o kurie ne, kurie pagrindiniai, esminiai, o kurie antraeiliai? Gal juos

galima kaip nors sujungti ir sugrupuoti? Bruožų teorijų kūrėjai ir bando tai daryti.

Anglų psichologai Hansas ir Sybil Eysenckai mano, kad daugumą mūsų asmenybės bruožų galima supaprastintai išreikšti dviem matmenimis: *ekstraversija ir intraversija* bei *emociniu pastovumu ir emociniu nepastovumu*. Šios savybės yra genetiškai nulemtos, taigi įgimos.



41 pav. Intraversijos ir ekstraversijos bei emocinio pastovumo ir emocinio nepastovumo deriniai H. Eysencko asmenybės teorijoje (Myers, 2000)

Ekstravertai – tai asmenys, kuriems būdingas aktyvumas ir socialumas. Pagrindinė jų veikla ir susidomėjimo šaltinis yra aplinkoje, jie linkę ieškoti nuotykių, bendrauti, pirmi eina į kontaktą, yra drąsūs. *Intravertai* – tai asmenys, daug dėmesio skiriantys savo vidiniam pasauliui, mintims ir jausmams. Jie yra labiau į save negu į aplinką orientuoti žmonės, jiems svarbu tai, kaip jie jaučiasi, ką išgyvena patys, linkę skai-

tyti, gilintis į ką nors, dažnai drovūs, uždari. Emociniu pastovumu pasižyminčių žmonių būsenos yra stabilios, valdomos, nepermainingos, jų psichikos procesai mažiau svyruoja, keičiasi. Emociniu nepastovumu pasižyminčius asmenis galima pažinti pagal jų greitą nuotaikų kaitą, jausmų svyravimus, nesugebėjimą valdytis. Šių dviejų bruožų raiškos deriniai primena senovės graikų mokslininko Hipokrato 4 temperamento tipus: melancholiko, flegmatiko, choleriko ir sangviniko. Hansas Eysenckas teigė, kad pagrindinės savybės yra genetiškai paveldimos, įgimtos, todėl jų pakeisti neįmanoma. H. Eysenckas labai skeptiškai vertino žmogaus galimybę pasikeisti, panašiai neigiamai jis vertino psichoterapiją ir psichologo galimybes padėti žmogui.

Pagrindinės sąvokos:

Ekstravertas

Asmuo, kuriam būdingas aktyvumas ir socialumas.

Intravertas

Asmuo, daug dėmesio skiriantis savo vidiniam pasauliui, mintims ir jausmams.

Kaip galima įvertinti kito žmogaus asmenybę? Kaip sužinoti, intravertas ar ekstravertas yra žmogus, ar jis emociškai pastovus, ar ne? Paprasčiausia tai padaryti artimai susipažinus su tuo žmogumi, stebint jį. Mums nesunku apibūdinti pažįstamus žmones. Mes juos seniai pažįstame, galime subjektyviai juos įvertinti ir palyginti su aplinkiniais. O ką daryti, jeigu reikia įvertinti nepažįstamą žmogų? Įsivaizduokite, kad esate darbdavys, jums reikalingas jaunas, drąsus, energingas, ekstravertiškas vyras. Sužinoję apie tai į jus kreipėsi 50 jaunuolių. Žmogui pažinti reikia daug laiko, o 50 žmonių – 50 kartų daugiau. Tokiais atvejais pravartu pasinaudoti specialiais psichologiniais klausimynais. Tada net nebūtina susipažinti su visais kandidatais, reikia tik vadovautis tuo, kiek balų klausimyno skalėse surinks kandidatai. Kiekvienam bruožiui įvertinti parenkama atitinkama klausimų grupė. Dažniausiai klausimai yra uždari (atsakyti reikia „teisinga“ arba „neteisinga“) arba su galimais atsakymo variantais. Pavyzdžiui, teiginys „Man patinka poezija“ yra susijęs su tokiais bruožais kaip intraversija, emocinis jautrumas. Į klausimus: „Ar mėgstate būti draugijoje?“ ir „Ar mėgstate skaityti grožinę

literatūrą?“ ekstravertas ir intravertas atsakys skirtingai. Pagal atsakymus į specialiai parinktus klausimus galima spręsti apie asmens ekstrasijos ir intraversijos laipsnį, emocinį pastovumą arba nepastovumą.

Lewas Goldbergas ir Oliveris Johnas teigė, kad dviejų asmenybės veiksnių neužtenka norint išsamiai apibūdinti asmenybę. Jie pasiūlė įtraukti daugiau veiksnių ir pavadino juos „penketu svarbiausių veiksnių“. Į pagrindinių penkių asmens bruožų sąrašą įeina H. Eysencko išskirti ekstrasija ir intraversija bei emocinis pastovumas ir nepastovumas. L. Goldbergas ir O. Johnas prie jų pridėjo asmens atvirumą potyriams, sugebėjimą sutarti su aplinkiniais ir sąžiningumą. Kiekvieną žmogų galima įvertinti pagal kiekvieną iš šių 5 dimensijų ir galima pasakyti, ar jis sugeba geriau sutarti su kitais žmonėmis, ar jis yra atviras, ekstravertiškas, ar intravertiškas.

7 lentelė. Penketas svarbiausių asmenybės veiksnių (Myers, 2000)

Bruožo matmuo	Apibūdinimas	
Emocinis pastovumas	Ramus Saugus Patenkintas savimi	↔ Nerimastingas Nesaugus Savęs gailintis
Ekstrasversija	Linkęs bendrauti Mėgstas juokauti Jausmingas	↔ Atsiskyręs Rimtas Santūrus
Atvirumas	Lakios vaizduotės Mėgstas įvairovę Savarankiškas	↔ Praktiškas Mėgstas rutiną Konformiškas
Sutarimas su kitais	Geraširdis Pasitikintis Paslaugus	↔ Negailestingas Įtarus Nelinkęs bendradarbiauti
Sąžiningumas	Veiksmingas Rūpestingas Susivaldantis	↔ Neveiksmingas Nerūpestingas Impulsyvus

Bruožų teorijos vertinimas

Bruožų teorijos pateikia puikias žmonių klasifikacijos pagal tam tikrus požymius schemas. Tai leidžia plačiai praktiškai jas taikyti, pavyzdžiui, iš didesnio žmonių skaičiaus atrinkti kelis, turinčius ryškesnes pageidautinas savybes. Tačiau bruožų teorijos dažniausiai yra kritikuojamos už tai, kad nepaaiškina susiformavusio elgesio priežasčių. Tokiose srityse kaip psichologinė pagalba žmogui, asmenybės augimas ir brenimas bruožų teorijų indėlis yra mažesnis negu kitų teorijų. Be to, kai kuriuos bruožus, tokius kaip religingumas, humoro jausmas, vyriškumas/moteriškumas, sunku vienareikšmiškai priskirti kuriai nors bruožų grupei.

Humanistinė asmenybės teorija

Apie 1960 m. JAV vyravo dvi pagrindinės teorijos psichologijoje – psichoanalizė ir biheiviorizmas. Nemažai daliai psichologų psichoanalizės ir biheiviorizmo požiūris į žmogaus prigimtį buvo svetimas, nepriimtinas. Jie teigė, kad S. Freudas tyrinėjo „nesveikų“ žmonių psichiką. Remdamasis savo tyrimais sukūrė asmenybės teoriją ir ją pritaikė visiems, taip pat ir sveikiems žmonėms. Biheiviorizmo pasekėjai daugiausia tyrinėjo gyvūnų išmokymo dėsningumus ir vadovaudamiesi jais aiškino žmogaus elgesį. Abu šie požiūriai vis dažniau buvo kritikuojami už savo gana neigiamą požiūrį į žmogaus prigimtį, už tai, kad nemato žmoguje nieko „žmoniško“. Atsirado humanistinė psichologijos kryptis, kuriai būdingas pasitikėjimas teigiama žmogaus prigimtimi. Jos atstovų teigimu, konstruktyvioms savo potencialo raidos tendencijoms pasireikšti dažniausiai trukdo išoriniai veiksniai. Humanistinės krypties psichologai savo dėmesį sutelkė į sveikų, gerai prisitaikiusių žmonių tyrimą. Du žymiausi humanistinės psichologijos atstovai buvo Abrahamas Maslow ir Carlas Rogersas.

Abrahamas Maslow iškėlė mintį, kad žmogaus elgesį lemia poreikių hierarchija. Kai patenkiname fiziologinius poreikius, pradeda rūpėti asmeninis saugumas; pasijutę saugūs siekiame meilės, norime būti mylimi ir mylėti save. Pajutę savąją vertę galiausiai siekiame saviraiškos, saviaktualizacijos, siekiame išreikšti savo galias (žr. skyrių „*Motyvacija*“).

A. Maslow, kitaip nei daugelis ankstesnių teoretikų, stengdamasis pagrįsti savo idėjas tyrė sveikus, kūrybingus žmones, o ne sunkius klini-
kinius ligonius. Visi jo tirti žmonės turėjo bendrų bruožų, jie gerai pa-
žino save, buvo atviri ir nuoširdūs, mylintys ir rūpestingi, nekaustomi
kitų nuomonės. Savo energiją jie dažniausiai nukreipdavo kokiam nors
konkrečiam uždaviniui spręsti pasirinkdami didelius uždavinius ir lai-
kydami juos savo misija. Dauguma šių žmonių labiau vertindavo tvirtus
ryšius su nedaugeliu negu paviršutiniškus ryšius su daugeliu. Daugelis
jų buvo patyrę kasdienės sąmonės ribas peržengiančių dvasinių, kulmi-
nacinių potyrių, aukščiausio išsipildymo akimirkų. A. Maslow požiū-
riu, tikroji žmogaus prigimtis yra teigiama, ji potencialiai glūdi kiekvie-
name žmoguje, tačiau tik 2–3 žmonėms iš 100 pavyksta ją atskleisti.

Daugeliui A. Maslow minčių pritarė ir kitas humanistinės kryp-
ties psichologas Carlas Rogersas. Jo teigimu, žmogaus prigimtyje slypi
savirealizacijos tendencija, kuri nukreipia jį geresnio ir prasmingesnio
funkcionavimo link. C. Rogersas teigė, kad savirealizacijos tendencija
yra vienintelis ir pagrindinis žmogaus elgesio motyvas. Kiekvienas indi-
vidas turi įgimtą siekį būti tiek kompetentingas, kiek tai biologiškai
įmanoma. Kiekvienas esame kaip gilė, kuri nori užaugti dideliu ir sveiku
ąžuolu, o ne mažu liguistu medeliu.

Nors žmonės dažnai elgiasi destruktiviai, agresyviai, tačiau taip
elgdamiesi jie nesivadovauja savo prigimtimi. Jeigu žmogus ja vadovau-
tųsi, tai elgtųsi darniai ir su kitais, ir su savimi. C. Rogersas išreiškė labai
didelį pasitikėjimą žmogaus prigimtimi, jis teigė, kad jeigu niekas ne-
trukdytų, tai kiekvienas žmogus savaime augtų ir siektų nepriklausomy-
bės, atsakingumo, brandumo ir kūrybiškumo.

Pasak C. Rogerso labai svarbu nuo pat vaikystės kreipti dėmesį į
viską, kas yra patiriama ir išgyvenama. Viską, ką įmanoma justi, patirti
kiekvieną momentu, C. Rogersas pavadino *potyrių lauku*. Organizmas
reaguoja į visus aplinkos signalus per jutimus, tačiau pats žmogus įsisą-
monina tik kai kuriuos potyrius, jaučia tik tam tikrą tų signalų dalį.
Taigi vieni žmonės leidžia, kiti neleidžia sau jausti kai kurių savo pojū-
čių.

Kiekvienas žmogus natūraliai teigiamai įvertina tuos patyrius, kurie
yra palankūs augti, ir neigiamai reaguoja į tuos, kurie trukdo augti. Šį
reiškinį C. Rogersas pavadino *organizmo vertinimo procesu*. Kiekvienas

sveikas individas stengiasi gauti kuo daugiau augimą skatinančių potyrių bei situacijų ir vengia saviraiškai trukdančių situacijų. Vaikai yra puikus pavyzdys – kol vaikas alkanas, jo organizmas teigiamai vertina maistą, tačiau pavalgęs užsimano pasižvalgyti, patyrinėti aplinką. Vaiko organizmas neklystamai renkasi tai, ko labiausiai reikia augimui. Suaugęs žmogus, jeigu jis vadovaujasi savo vidiniais potyriais, irgi renkasi sau palankiausią elgesio būdą, problemos sprendimą. Tačiau suaugęs žmogus dažnai nesivadovauja savo organizmo vertinimo procesu, jo elgesys gali tapti jam netgi žalingas. Dažniausiai taip yra dėl to, kad elgiamasi vadovaujantis savo Aš samprata, o ne potyriais.

Pagrindinės sąvokos:

Organizmo vertinimo procesas

Žmogaus organizmo įgimtas gebėjimas teigiamai vertinti tuos potyrius, kurie yra palankūs augimui, ir neigiamai tuos, kurie nepalankūs.

Savirealizacijos tendencija

Pasak Rogerso, žmogaus prigimtyje slypinti tendencija, nukreipianti jį geresnio ir visavertiškesnio funkcionavimo link. Vienintelis ir pagrindinis žmogaus elgesio motyvas.

Aš samprata yra labai svarbi C. Rogerso teorijos dalis. *Aš samprata* yra tai, kaip žmogus suvokia pats save ir savo vertybes. Tai yra tai, kuo žmogus laiko save esant. Pavyzdžiui, žmogus gali manyti apie save taip: „Aš esu gražus, protingas, darbštus, patrauklus“ arba: „Aš esu niekam tikęs, negražus, niekam neįdomus, nuobodus“. Aš samprata taip pat yra susijusi su socialiniais vaidmenimis – aš studentas, pirmakursis, savo tėvų sūnus arba dukra, muzikantas, sportininkas. Aš samprata apima ne tik tai, kokie mes manome save esant, bet ir tai, kokiais mes norėtume tapti. Šią komponentą C. Rogersas pavadino *IdealIU Aš*. Idealus Aš yra dalis Aš sampratos. Idealus Aš yra tai, kaip individas įsivaizduoja geidžiausias asmens savybes. Idealus Aš irgi yra nuolat besikaičianti, peržiūrima struktūra. Jeigu individo idealus Aš labai skiriasi nuo Aš sampratos, žmogus jaučia labai didelį nepasitenkinimą savimi. Psichologinė sveikata, C. Rogerso nuomone, yra realus savęs suvokimas plius vidinės

disharmonijos nebuvimas. Jeigu atotrūkis tarp Idealaus Aš ir Aš sampratos yra labai didelis, Idealus Aš trukdo individui gyventi ir augti. Tokiu atveju reikalavimai sau būna labai perdėti, žmogus nuolat išgyvena nevisavertiškumo jausmą.

Asmenybės raida

C. Rogersas neišskyrė asmenybės raidos stadijų. Daugiausia dėmesio jis skyrė tam, kaip kitų žmonių elgesys ir vertinimai veikia asmens Aš sampratą ir jos formavimąsi.

Iš pat pradžių kūdikis neskiria savęs nuo aplinkos, Aš sampratos dar nėra. Pamažu vaikas pradeda suvokti save esant atskira būtybe, atskiru vienetu. Kol Aš samprata nesusiformavusi, kūdikis vadovaujasi tik-tai organizmo vertinimo procesu: jis teigiamai reaguoja į viską, kas jam būtina augimui ir vystymuisi (šiluma, maistas, gera savijauta ir kt.) ir neigiamai į trukdžius. Vėliau elgesys vis labiau ima priklausyti nuo to, ar tas elgesys atitinka Aš sampratą, ar ne.

Aš sampratai didžiausią įtaką turi santykiai su aplinkiniais žmonėmis, reikšmingiausiais asmenimis. Ypač svarbų vaidmenį vaikystėje vaidina tėvai arba globėjai. Kiekvienam žmogui svarbu, kad jie jį mylėtų ir priimtų tokį, koks jis yra. Kiekvienas žmogus nuo vaikystės mylimas ir nemėgsta būti atstumtas. C. Rogersas teigė, kad vaikui teigiamas dėmesys yra labai svarbus, vaikas gali netgi nustoti vadovautis savo organizmo vertinimu, kad tik pelnytų tėvų palankumą. Pavyzdžiui, vaikas žino, kad tėvai nepritar jo norui piešti ant sienų, tepioti plastiliną ant kilimo, eiti žaisti į kitą kiemą, kur kiti vaikai žaidžia, susimušti su savo sesute. Vaikas iš karto šiuos savo kilusius norus apibrėžia kaip blogus ir jų netenkina, nes nori pelnyti tėvų pritarimą. Taip elgdamasis vaikas atsisako dalies savo išgyvenimų. Rogersas teigė, jog tai daro didelę žalą besiformuojančiam žmogui. Jis užauga neturėdamas ganėtinai stipraus ir nekintamo teigiamo savęs vertinimo. Bandydamas atitikti kitų lūkesčius jis atsisako savo organizmo vertinimo, o kartu ir saviraiškos.

C. Rogerso teigimu, sveikai asmenybės raidai ir optimaliam Aš sampratos formavimuisi svarbu, kad vaikas patirtų meilę, priėmimą, teigiamą dėmesį nepriklausomai nuo to, ar jo elgesys yra pagirtinas, ar ne.

Taip besąlygiškai, pavyzdžiui, motina myli savo sūnų tiesiog todėl, kad jis yra jos sūnus, o ne todėl, kad jis ko nors pasiekė, įgyvendino jos lūkesčius. Nesvarbu, kaip pasielgtų vaikas, jis vis vien bus mylimas ir priimamas, neatstumiamas. Jeigu tėvai pasitiki vaiko polinkiais, pasirinkimais, tai ir jis pradeda pasitikėti savimi, savo pasirinkimais. Vėliau gyvenime jis pasitikės tuo, ką pats jaučia, vadovausis savo jausmais, o ne aplinkos primetamais reikalavimais.

Psichologinių problemų samprata

Daugumą psichologinių problemų C. Rogersas suprato kaip potyrių ir Aš sampratos neatitikimą. Esant dideliame neatitikime sunku rasti geriausią sprendimą susiklosčiusioje situacijoje. Tai atsispindi tokiuose posakiuose kaip: „Aš negaliu nieko nuspręst“, „Aš nežinau, ko noriu“ ir pan. To, ką patiria organizmas, ir Aš sampratos neatitikimas yra nemalonus, kelia įtampą, grėsmę Aš sampratai. Todėl šiuo atveju pradeda veikti gynybos mechanizmai. C. Rogersas išskyrė tiksliai du gynybos mechanizmus, kuriais mažinama įtampa – suvokimo iškraipymą ir neigimą. Kitaip negu S. Freudas, kurio nuomone, neigimas naudojamas tada, kai žmogus pažeidžia moralines nuostatas, C. Rogersas teigė, kad neigimas yra naudojamas tada, kai potyris kelia grėsmę Aš sampratai.

Neigimas yra tuo atveju, kai koks nors jausmas, potyris prieštarauja Aš sampratai, todėl jis neįsisąmoninamas. Pavyzdžiui, vyras įsivaizduoja esąs labai drąsus ir narsus, jam nederą bijoti (dažnas stereotipas, pavyzdžiui, policijoje, kariuomenėje), bet tam tikroje situacijoje (tarkime, užpuolė šuo) jis labai išsigąsta. Ši natūrali baimės reakcija nederą su Aš samprata (aš nieko nebijau), todėl ta baimė gali būti nuneigta. Toks asmuo nieku gyvu pats sau neprisipažins, kad išsigando to šuns. Kitas dažnas neigimo pavyzdys – žmona išsiskiria su vyru, pradeda naują gyvenimą, tačiau vyras elgiasi taip, tarsi nieko nebūtų įvykę – kontroliuoja savo buvusią sutuoktinę, kelia jai pavydo scenas ir pan. Tai rodo, kad jis ignoruoja tikrovę, nenori priimti jam skaudaus skyrybų fakto, nes tai reiškia, kad jis blogas vyras.

Suvokimas iškreipiamas tada, kai potyris yra įsisąmoninamas, tačiau iškreipiamas taip, kad būtų priimtinas tam tikrai Aš sampratos da-

liai. Pavyzdžiui, studentas mano, esąs labai gabus ir protingas, tačiau gauna iš egzamino ne 10, o 4. Jis gali išsaugoti savo Aš sampratą iškreipdamas įvykusį faktą taip: „Dėstytojas rašo pažymius tik padlaižiams“, „Man nepasisėkė“, „Būčiau gavęs daugiau, jeigu būčiau mokėsis, o ne alų gėręs“. Psichoanalizėje šis gynybos mechanizmas yra vadinamas racionalizacija. Kiekvieno žmogaus gyvenime jis yra labai dažnas.

Darniai gyvenantis žmogus

Darniai gyvenančio žmogaus apibrėžimo sinonimai galėtų būti optimalus psichologinis prisitaikymas, psichologinė branda, atvirumas patirčiai. Tai būtų nuolat besivystantis individas, išnaudojantis savo gabumus ir talentus, judantis link vis geresnio savęs suvokimo.

C. Rogersas pateikia kelias pagrindines tokio žmogaus charakteristikas:

1. Šis žmogus turėtų būti *atviras savo patirčiai*. Tai gynybiškumo priešybė. Kiekvienas dirgiklis, atsiradęs organizme arba atėjęs iš aplinkos, laisvai perduodamas nervų sistema ir neiškreipiamas savignyos mechanizmų. Toks žmogus leidžia sau jausti visus patiriamus impulsus, slapčiausias mintis. Šių impulsų nebandoma iškreipti arba nuslopinti, jie tiesiog įsisąmoninami, tačiau nebūtinai išreiškiami. Kitais žodžiais sakant, visi išgyvenimai yra tiksliai atspindėti sąmonėje.

2. Šis žmogus *gyvena dabartyje*, čia ir dabar, visiškai išnaudoja kiekvieną momentą. Kiekvienas akimirksnis jam yra naujas, nes informacija neslopinama. Aš samprata kyla iš patirties, o ne patirtis transformuojama pagal iš anksto numatomą Aš struktūrą. Tai, kaip pasielgs toks žmogus, visiškai priklauso nuo tuo metu esančios situacijos, geriausiai atspindi tos situacijos ypatumus. Taip optimaliai veikti pagal situaciją gali tik tas žmogus, kuris leidžia sau iki galo patirti situacijos ypatumus. Žmonės, gyvenantys čia ir dabar, yra lankstesni, lengvai prisitaikantys, nors aplinkiniams gali kartais atrodyti nenuoseklūs.

3. Šis žmogus *pasitiki savo vidiniais impulsais ir intuicija*, savo organizmo vertinimo procesu, remiasi juo priimdamas sprendimus. Kai žmogus tampa atviras savo patirčiai, jam pasidaro prieinami visi galimi duomenys apie padėtį, kuriais jis galės remtis: visuomenės reikalavimai,

sudėtingi ir galbūt konfliktuojantys jo paties poreikiai, jo prisiminimai apie panašias situacijas ir kt. Kiekviena situacija gali būti labai sudėtinga. Bet darniai gyvenantis žmogus galėtų leisti visam savo organizmui, dalyvaujant sąmonei, atsižvelgiant į kiekvieną poreikį ir reikalavimą, surasti tokią veiklos kryptį, kuri labiausiai patenkintų visus jo poreikius konkrečioje situacijoje. Vėl kas nors, priimdamas sprendimus, vadovaujasi visuomenėje priimtinomis elgesio normomis, bažnytinėmis dogmomis, kitų žmonių pavyzdžiu. C. Rogersas teigia, kad darniai gyvenantis žmogus labiau pasitiki savo organizmo vertinimais negu priimtinomis normomis, vien jausmas, kad „aš elgiuosi teisingai“, yra pakankamas priimant sprendimą. Aišku, priimant sprendimą atsižvelgiama ir į aplinkos reikalavimus, jie irgi yra pasveriami.

Humanistinės krypties vertinimas

Humanistinės psichologijos idėjos turėjo labai didelę įtaką konsultavimui, mokymui, pedagogikai ir vadybai. Populiariojoje spaudoje apie psichologiją atsirado labai daug straipsnių ir knygų apie tai, kad teigiamas savęs vertinimas yra raktas į sėkmę, kad žmonės iš prigimties yra geri, siekia tobulėti ir pan. Tačiau susilaukta ir nemažai kritikos. Kai kurie kritikai teigia, kad A. Maslow teorija pagrįsta žmonėmis, kurie asmeniškai A. Maslow buvo patrauklūs, juos autorius ir pasirinko. Tačiau visai kitaip teorija atrodytų, jeigu Maslow būtų tyrinėjęs ne mažiau žymius ir daug pasiekusius žmones, tokius kaip Napoleonas, Aleksandras Makedonietis.

Kita humanistinės teorijos kritikos dalis yra nukreipta į joje postuluojamą individualizmą. Manoma, kad humanistinė psichologija pernelyg pabrėžia žmogaus sugebėjimą nuspręsti ir jausti, kas gi geriausiai tinka tam žmogui. Dažnai yra kritikuojamas postulatas, kad žmogus savo veiksmuose turi vadovautis jausmais. Manoma, kad tai gali skatinti moralinių normų nykimą, egoizmą, nuolaidžiavimą sau. Tačiau humanistinės psichologijos atstovai teigia, kad jeigu žmogus yra ganėtinai sveikas ir subrendęs, tai tik jis geriausiai ir žino, kaip jam elgtis ir ką rinktis.

Socialinė ir kognityvi kryptis

Sunku pervertinti įtaką, kurią padarė psichologijai biheiviorizmo idėjos (žr. skyrių „*Išmoktas elgesys*“). Klasikinio ir operantinio išmokymo dėsniai paaiškina daugelio elgesio būdų susidarymą ir įsitvirtinimą. Tačiau vėliau psichologai atkreipė dėmesį į tai, kad elgesį lemia ne tik bausmės ir pastiprinimai, tačiau ir pažintiniai procesai (vidiniai psichikos reiškiniai, tokie kaip lūkesčiai, įsitikinimai, savęs vertinimas ir kt.). Taip biheiviorizmas buvo modifikuotas ir išsirutuliojo į *socialinę kognityvią kryptį*. Ryškiausias šios krypties atstovas yra Albertas Bandura.

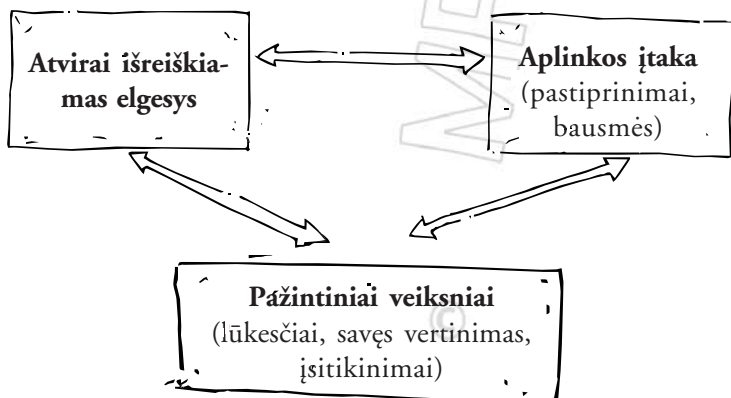
Biheiviorizmas aiškindamas žmogaus elgesį visą mokslo dėmesį nukreipė į aplinkos įtakos tyrimą (prisiminkime B. F. Skinnerio operantinį sąlygojimą skyriuje „*Išmoktas elgesys*“). Taigi žmogaus elgesys buvo aiškinamas socialiniais pastiprinimais ir bausmėmis (kitų pritarimas, nepasitenkinimas, prestižas, pinigai, palankumas).



42 pav. Aplinkos pastiprinimų ir bausmių įtaka elgesiui

Biheiviorizme buvo bandoma ignoruoti bet kokius vidinius psichikos procesus, tyrinėti tik tai, kas matoma ir ką galima išmatuoti. Be to, daugiausia dėmesio buvo skiriama tam, kaip aplinka veikia žmogaus elgesį, mažiau tam, kaip žmogus veikia aplinką. B. Skinneris teigė, kad žmonių elgesys yra aplinkos kontroliuojamas, tačiau pačiam žmogui klaidingai atrodo, kad jis pats veikia, kad jis turi pasirinkimo laisvę.

Tačiau žmogaus elgesio paaiškinti vien tik aplinkos teikiamais pastiprinimais ir bausmėmis nepavyksta. Tomis pačiomis sąlygomis (o tai reiškia, kad esant tiems patiems pastiprinimams ir bausmėms) skirtingi žmonės elgiasi skirtingai. Kiekvienas žmogus skirtingai supranta situaciją, tai, kas vienam yra malonu (pastiprinimas), kitam yra nemalonu



43 pav. Elgesio, aplinkos ir pažintinių veiksnių tarpusavio sąveika

(bausmė). A. Banduros teigimu, elgesiui daro įtaką pažintiniai (kognityvūs) veiksniai ir juos būtina įtraukti į asmens elgesį aiškinančią schemą. Žmonės nėra automatai, kuriuos nukreipia išoriniai dirgikliai. A. Bandurai žmonės yra mąstančios būtybės, jos turi sugebėjimų numatyti būsimus įvykius, valdyti tam tikrus juos veikiančius kasdieniame gyvenime reiškinius.

Žmogaus elgesį lemia nuolat tarpusavyje sąveikaujantys elgesys, pažintinė sritis ir aplinka. Tokią schemą A. Bandura pavadino *reciprokiniu arba abipusiu determinizmu*. Visi trys išskirti veiksniai lemia vienas kitą. Elgesys veikia pažintinius procesus. Tarkime, vaikas pastūmė kitą vaiką smėlio dėžėje ir pasiėmė jo žaislą. Šis sėkmingas veiksmas yra prielaida daryti išvadą, kad jam atimti žaislus sekasi. Taip elgesys veikia mąstymą. Dabar jis mano, kad ir kitą kartą jam toks veiksmas pavyks ir atsidūręs panašioje situacijoje tą veiksmą pakartos. Taip mąstymas veikia elgesį. Jeigu vaikas yra pabaramas už netinkamą elgesį (aplinkos įtaka), jis gali nuspręsti, kad atiminėti žaislus yra negerai (pažintinis veiksnys) arba kad atiminėti žaislus matant suaugusiems žmonėms yra pavojinga (pažintinis veiksnys). Socialinėje pažintinėje teorijoje ypatingas dėmesys skiriamas tam, ką žmogus mano apie savo elgesį ir apie jo galimas pasekmes. Šie vidiniai veiksniai turi labai didelę įtaką tam, kokią elgesį jis pasirinko konkrečioje situacijoje. Todėl tose pačiose situacijose

skirtingi žmonės elgiasi skirtingai. Vienas sunkią padėtį suvokia kaip išbandymą, iššūkį, kurį reikia įveikti, ir stengiasi sunkumus nugalėti. Kitas žmogus suvokia, kad sunki padėtis yra pelnyta bausmė, kad jis nesugebės jos įveikti, ir žmogus nuleidžia rankas.

Aš efektyvumas ir asmeninės kontrolės jausmas

Aš efektyvumas, lietuviškoje literatūroje vadinamas ir savaveiksmingumu, yra siejamas su asmens sprendimu dėl savo sugebėjimų atlikti tam tikrą veiklą. A. Bandura teigė, kad kiekvienas žmogus prognozuoja savo atliekamų veiksmų sėkmę. Prieš nuspręsdamas ką nors daryti žmogus įvertina, ar jam pavyks, ar ne. Kiekvienas individas tam tikroje veikloje vertina save kaip veiksmingą arba neveiksmingą, kaip sugebantį gerai atlikti tą veiklą arba kaip manantį, jog vargu ar jam pavyks užduotį įvykdyti. Pirmieji labiau stengiasi atlikdami sudėtingą veiklą, jie tikisi sėkmės, dažniau pasiekia trokštamą rezultatą. Žemas Aš efektyvumo suvokimas ir nesėkmės tikėjimasis paprastai yra tikrų nesėkmių priežastis. Tokie žmonės greičiausiai daug dėmesio skiria savo trūkumams, užsiima savikritika ir savęs kaltinimu. Tie, kurie mano, kad nepatirs sėkmės, dažniau įsivaizduoja nesėkmingą būsimų įvykių scenarijų, yra įsitikinę, kad viskas bus blogai. Tai labai trukdo planuoti sėkmingą elgesį. O tie, kurie yra įsitikinę, jog jiems pavyks išspręsti problemą, atkakliai siekia įgyvendinti savo tikslus, aktyviai bando įveikti kliūtis. Jie įsivaizduoja sėkmingą scenarijų, repetuoja mintyse sėkmę atnešantį elgesį. Nuo suvokto Aš efektyvumo lygio priklauso asmenybės veiklos sėkmė bei psichologinė adaptacija. Šiuo požiūriu palankiausias yra toks suvoktas Aš efektyvumas, kuris atitinka arba šiek tiek pranoksta realias žmogaus galimybes.

Su Aš efektyvumu labai glaudžiai susijęs asmeninės kontrolės jausmas. Kalbama apie tai, kaip mes jaučiamės – ar mes valdome aplinką ir savo gyvenimą, ar viskas priklauso ne nuo mūsų. Žmonės šiuo požiūriu skiriasi. Pavyzdžiui, vienas žmogus suvokia, kad jo materialinė gerovė priklauso nuo jo paties, nuo laimėjimų darbe, nuo įdedamų pastangų, nuo jo paties darbui skiriamo laiko. Kitas žmogus mano, kad tai priklauso nuo sėkmės, nuo to, ar viršininkas pakels algą, nuo viršininko

nuotaikos ir pan. O kaip jūs patys manote, ar tam, kad gautum gerą darbą, reikia atsidurti reikiamu metu reikiamoje vietoje? O gal tai priklauso nuo paties įdedamų pastangų ieškant darbo? Ar tam, kad gyvenimas būtų laimingas, reikia gimti turtingoje šeimoje?

Tyrimų duomenimis, kai kurie žmonės suvokia, kad yra *valdomi iš išorės*, kad jų likimą lemia atsitiktiniai ir išoriniai veiksniai. Kiti žmonės turi *vidinės kontrolės pojūtį*, jų manymu, jie patys tvarko savo likimą. Vidinės kontrolės žmonės geriau mokosi mokykloje, yra savarankiškesni ir mažiau prislėgti, lengviau įveikia stresą. Taigi nuo ko priklausys jūsų egzamino pažymys – ar nuo laimingo nelaimingo bilieto, ar nuo dėstytojo nuotaikos, ar nuo galimybės nusirašyti?

Pagrindinės sąvokos:

**Aš efektyvumas
(savaveiksmingumas)**

Asmens sprendimas dėl savo sugebėjimų atlikti tam tikrą veiklą.

**Išmoktas
bejėgiškumas**

Žmogaus įsitikinimas, kad jis yra bejėgis pakeisti blogą padėtį, ir konstruktyvių veiksmų dėl šio įsitikinimo atsisakymas.

Ypač mažo Aš efektyvumo atvejais kalbame apie *išminktą bejėgiškumą*. Apie išminktą bejėgiškumą galima kalbėti tuomet, kai žmogus yra įsitikinęs, kad jis yra bejėgis pakeisti savo blogą padėtį, ir dėl šio įsitikinimo atsisako konstruktyvių veiksmų. Išmokto bejėgiškumo sąvoką pradėjo JAV psichologas Martinas Seligmanas. Jis atliko eksperimentus su šunimis. Šunys būdavo pririšami narve ir jie kas tam tikrą laiko tarpą būdavo skaudžiai supurtomi elektros smūgiu. Kadangi jie buvo pririšti, tai tų smūgių išvengti negalėdavo. Po kurio laiko sąlygos būdavo pakeičiamos, šuo turėdavo galimybę išvengti smūgio, pavyzdžiui, peršokdamas per užvarą, tačiau jis likdavo narve ir kėsdavo elektros smūgius. Pasak Seligmano, šie šunys tarsį įpratę prie to, kad jie nieko negali šioje situacijoje padaryti, ir nebandydavo išvengti skausmo. Kiti šunys (netu-

rėję „karčios bejėgiškumo“ patirties) šioje situacijoje iš karto peršokdavo per užtvartą ir taip išvengdavo smūgių.

Tas pats dėsnių būdingas ir žmonėms. Žmogų, patekusį į padėtį, kai jis negali nieko kontroliuoti, niekam turėti įtakos, apima bejėgiškumas ir apatija. Pavyzdžiui, koncentracijos stovyklose, kalėjimuose, prieglaudose. Tarkime, įstaigos darbuotojai, dalyvaujantys priimančioms sprendimams, yra daug energingesni, veiklesni. Prieglaudose, kuriose leidžiama gyventojams pasirinkti, kaip tvarkyti savo kasdienius reikalus ir aplinką, daug geresnė yra gyventojų savijauta ir subjektyvus pasitenkinimo gyvenimu jausmas.

Socialinės kognityvios krypties vertinimas

Socialinės kognityvios asmenybės teorijos atkreipia dėmesį į tai, kaip aplinkybės veikia žmones ir kaip žmonės jas veikia. Čia daugiau negu kitur dėmesys kreipiamas į pažinimo ir mokymosi procesus. Tačiau šios teorijos susilaukia ir nemažai kritikos. Išties labai daug dėmesio skiriama aplinkai ir aplinkybių įtakai elgesiui, tačiau retai kada aišku, kas gi yra asmenybė. Labai daug dėmesio skiriama pažinimo procesams, tačiau kur gi žmogaus emocijos, jausmai? Juk žmogaus elgesį lemia ne tik protas, bet ir sąmoniniai motyvai.

Apibendrinant čia pateiktas asmenybės teorijas reikia pasakyti, kad jų požiūris į asmenybę skiriasi. Psichoanalitinė asmenybės teorija atkreipia dėmesį į sąmonę ir neracionaliuosius žmogaus būties aspektus. Bruožų kryptis sistemiskai apibūdina ir klasifikuoja svarbius asmenybės bruožus. Humanistinė kryptis teigia, kad pagrindinis ir svarbiausias dalykas – gebėjimas augti, tobulėti. Socialinės kognityvios teorijos pritaiko pagrindines mokymosi bei mąstymo psichologines sąvokas ir moko mus, kad mes visuomet veikiamo tam tikromis aplinkybėmis, kurias patys padedame sukurti. Retai gyvenime visapusiškam vaizdui apie ką nors susidaryti užtenka vieno požiūrio. Kiekvienas požiūris atskleidžia kitokius ir skirtingus visumos, t. y. asmenybės aspektus.

Sužinokite daugiau!



Apie skirtingus požiūrius į asmenybę psichologijoje:

D. Katiliūtė-Boydston „Biheviorizmas ir humanistinė psichologija: dvi žmogaus prigimties sampratos individualistinėje visuomenėje“. Psichologija. 1997. Nr.16.

Žmogaus prigimties teorijos gali kilti iš įvairių šaltinių. Vienas svarbus šaltinis – psichologijos išvystytos ir išpopuliarintos asmenybės teorijos. Nemanau, kad šis priežastinis ryšys vienakryptis. Išpopuliarintos asmenybės teorijos veikia visuomenę, bet ir jos pačios bent iš dalies yra reakcija į tuometines visuomenės nuostatas ar kitas ankstesnes teorijas. Taigi įtaka abipusė. Nesigilindama į tai, kuri įtakos kryptis pagrindinė, manau, kad neišvengiamai egzistuoja toks santykis: teorijos formuoja visuomenės galvoseną, o visuomenės galvosena daro įtaką teorijų formavimuisi. Teorijos, neatitinkančios laiko dvasios, dažnai nepastebimos ar užmiršamos.

Amerikai didelę įtaką darė dvi psichologijos kryptys: biheviorizmas ir humanistinė psichologija. Abi atitiko to laiko ir visuomenės nuotaikas ir abi darė ir dar dabar tebedaro poveikį. Manau, verta jas pasvarstyti, nes, man atrodo, abiejų pagrindinės prielaidos jau matyti ir Lietuvoje. O jos filosofškai problemiškos ir gali turėti Lietuvoje, kaip yra turėjusios Amerikoje, neigiamų visuomeninių padarinių. (...)

Minties, vertybių, laisvės Skinneris nepripažįsta, nebent kaip fikcijas, kurios išsivysto irgi dėl aplinkos. Motyvacijos atžvilgiu biheviorizmas žmogų prilygina žiurkutei, siekiančiai pasitenkinti arba bent išlikti, vengiančiai nepasitenkinimo ar nemalonumo ir tai darančiai akiai, automatiškai, neatsižvelgiant į kitus, nebent kaip į savo tikslams naudingas priemones arba konkurentus, galinčius paveržti jos norimas gė-

rybes ir ją nuskriausti. Elgesys, vadinamas moraliu ar altruistišku, yra tik bausmių už kitiems nemalonų elgesį padarinyse; bijodamas bausmės, žmogus išmoksta elgtis taip, kad kiti jam nedarytų nemalonumų.

Klausdami, kodėl žmogus yra geranoriškas, pasišventęs, užjaučiantis, susirūpinęs visuomenės gerove, mes iš esmės tikriname, kokie bus jo elgesio padariniai kitiems. O padariniai, paaiškinantys geranorišką, pasišventusį, užjaučiantį ar visuomeniškai atsakingą elgesį, yra kontrolės forma, ir kai jos nėra, nėra nė šių pasigėrėtinų elgesio elementų.

Kaltinamas redukuojas moralumą į pastangas gauti iš kitų teigiamus padarinius, Skinneris atsako: „Biheviorizmas neredukuoja moralumo į tam tikrus socialinės aplinkos bruožus, jis paprasčiausiai pabrėžia, kad moralus elgesys visada būdavo tų bruožų padarinyse“.

Anot bihevioristinio žmogaus prigimties modelio, gyvenimas yra džunglės, kuriose visi grumiasi už būtį ir asmenišką pasitenkinimą. Bet Skinneris mano, kad kai visi elgiasi tik savo nuovoka, visiems yra sunku, o kai kurie ir gerokai nukenčia. Visuomenė nemoka nuosekliai ir sistemingai struktūrinti padarinių sistemos, kad būtų galima išgauti norimų elgesį, tad reikalingi elgesio kontrolės specialistai - socialiniai inžinieriai, sugebantys išvystyti elgesio kontrolės sistemą, kur priimtinas elgesys neštų asmeniui malonius padarinius, o nepriimtinas - nemalonius, ir ją įgyvendinti. Taip atsirastų visuomenė, kur visi tinkamai elgtųsi ir būtų patenkinti. Tokia kontroliuojanti sistema, aišku, neleistų žmogui pačiam apsispręsti, kaip elgtis, bet leistų elgtis tik taip, kaip patvirtina sistema, tačiau Skinneriui tai ne problema, o pageidautinas dalykas. (...).

Išsivysčiusi daugiausia kaip reakcija į Freudo ir Skinnerio niaurų determinizmą į Skinnerio siūlomus prievartaujančius metodus, humanistinė psichologija, kartais vadinama žmoniškojo potencialo psichologija (angl. – *human potential psychology*) pabrėžia įgimtą žmogaus polinkį augti, vystytis, tobulėti, jo esminį gerumą ir žmogiško laisvės ir autentiškumo svarbą. Jau iš to aišku, kad humanistinė psichologija gimininga ir Jean Jacques Rousseau žmogaus prigimties sampratai, ir egzistencializmui. Nors humanistinės pakraipos psichologų yra nemaža, žymiausi jų yra Abrahamas Maslowas ir Carlas Rogersas. (...).

Anot Rogerso, visiems žmonėms būdingi du poreikiai: poreikis būti teigiamai vertinamam kitų ir poreikis teigiamai vertinti patį save.

Tačiau mėginant šiuos poreikius patenkinti, gali iškilti asmens vystymąsi žalojančių problemų. Mat kadangi žmogui reikia kitų žmonių teigiamo vertinimo ar patvirtinimo, jis yra jautrus kitų jam svarbių asmenų nuomonei apie jį, ir ta nuomonė gali jį paveikti. Tų kitų asmenų nuomonių apie save veikiamas žmogus vysto savimone – sau apibūdina, kas jis yra. O kad galėtų teigiamai save vertinti, jis elgiasi taip, kad jo elgesys sutaptų su savimone. Bet kad žmogus galėtų, pasak Rogerso, „tapti tuo, kuo jam reikia būti“, jam svarbių asmenų nuomonė apie jį ir tos nuomonės sąlygojamas jo paties elgesys turi sutapti su tikraisiais paties asmens poreikiais. O kadangi tik pats žmogus tuos poreikius gali suvokti, reikia, kad vaikystėje jam svarbūs žmonės būtų jį besąlygiškai teigiamai vertinę – ir jį patį, kaip asmenį, ir jo mintis, jausmus ir elgesį priėmę kaip jam reikalingus ir vertingus, net jei jų nuomonė apie tuos jausmus, mintis ir elgesį būtų skirtinga nuo jo paties nuomonės. Tad, pasak Rogerso, vaikui galima paaiškinti, kokie gali būti jo elgesio padariniai jam ar kitiems, bet barimas, elgesio (ar dėl elgesio ir jo paties) nuvertinimas ir mėginimas įteigti, kad kitokios sampratos ar kitos elgesys būtų vertingesni, jau sukelia sąlygiškumą.

Pagal Rogersą, jei asmeniui svarbūs žmonės (tėvai, mokytojai ir pan.) palankiai atsiliepia tik į kai kuriuos, bet ne į visus jo jausmus, mintis ir poelgius, jei jis gauna sąlygiškai teigiamą vertinimą, jo natūralioji ir, anot Rogerso, reikalingoji vystymosi eiga tampa iškreipta. Kadangi kitų žmonių nuomonė asmeniui svarbi, jis pradeda formuoti savo elgesį ir savimone pagal vertės sąlygas, išryškindamas tuos bruožus, kurie kitų teigiamai vertinami, ir nuslopindamas tuos, kurie kitų neigiamai vertinami. Bet kai žmogaus mintys, jausmai ar norai nesutampa su kitų vertinimu ir su sąlygiško vertinimo paveikta savimone, jam išsivysto neramumas ir gynybiškumas. Šis neramumas ir gynybiškumas, anot Rogerso, yra ženklas, kad socialiai paveikta žmogaus savimone ir įgimtos jo galimybės kertasi, o šitoks konfliktas, ribojęs galimybių įgyvendinimą, veda į neautentišką, sužalotą gyvenimą ir psichologines problemas. (...).

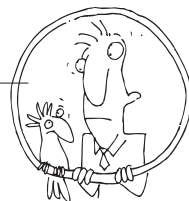
Biheiviorizmo ir humanistinės psichologijos žmogaus prigimties modeliai, atrodo, piešia visiškai skirtingus atvaizdus. Skinnerio žmogų galima prilyginti aplinkos minkomam moliui arba aršiai už būtį kovojančiai žiurkutei, o Rogerso žmogus yra gėlė, kurios vienintelis troški-

mas – pražydyti puikiausiu žiedu. Abu vienodai lengva kritikuoti teoriškai. Pagrindinė Skinnerio klaida ta, kad jis per daug pasikloviė indukciniu metodu, gyvūnų tyrimų rezultatus apibendrindamas žmonėms ir kai kuriuos žmonių elgesio atvejus – visai žmogaus prigimčiai, o Rogerisas savo žmogaus prigimties modelį pagrindė empiriškai nepatikrintomis ir iš esmės nepatikrinamomis, kone tikėjimo reikalaujančiomis prielaidomis: kad žmogaus prigimtyje egzistuoja tik gėris ir kad kiekvienas asmuo yra toks savitas, jog nei istorija, nei kitų žmonių patirtis jam nieko negali pasakyti. Tačiau abi teorijos atitiko epochą ir kartu formavo žmonių galvoseną, tad vien dėl to jos, ypač jų sąsajos, vertos rimto dėmesio. (...).

Biheviorizmas nedaro esminio skirtumo tarp žmogaus ir gyvulio: kiekvienas mėgina kontroliuoti kitą, paversti jį savo pasitenkinimo priemone, jį sudaiktinti. Biheviorizmo žmogus yra objektas, kuriuo galima pagal savo norą ir supratimą manipuliuoti. O humanistinėje psichologijoje žmogus turi teises, kurias kiti privalo gerbti, turi poreikius, kuriuos pasaulis privalo patenkinti. Žmogus yra ne objektas, bet subjektas ir jo pasaulis sukasi apie jį, o kito pasaulio jam nėra. Humanistinės psichologijos žmogus, tapdamas savo gyvenimo centru ir prasme, vieninteliu teisėtu savo gyvenimo vertintoju, mėgina pats save sudievinėti. Taigi humanistinėje psichologijoje žmogus yra subjektas, o biheviorizme – objektas. Ir taip jiedu susiderina, nes biheviorizmas apibūdina „tave“, o humanistinė psichologija – „mane“.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Ką nagrinėja asmenybės psichologija:
 - a) žmogaus tipiškas emocijas ir reakcijas;
 - b) žmogaus mąstymo ypatumus;
 - c) žmogaus prisitaikymo ir psichologinių sutrikimų priežastis;
 - d) viską, kas išvardyta.

2. Kokios yra Superego funkcijos:

- a) rasti geriausią būdą Id poreikiams patenkinti;
- b) nubausti Ego už netinkamą elgesį;
- c) iškelti į sąmonės paviršių išstumtus išgyvenimus;
- d) išplėtoti asmenyje glūdinčias galimybes ir talentus.

3. Į kurį klausimą gali padėti atsakyti bruožų teorijų atstovai:

- a) kokiomis savybėmis skiriasi širdies ligomis sergantys asmenys nuo nesergančių?
- b) kokios ankstyvos vaikystės sąlygos yra susijusios su suaugusio žmogaus dideliais profesiniais laimėjimais?
- c) koks veiksmingiausias priklausomybių gydymo metodas?
- d) kaip susijęs sėkmingas mokymasis vidurinėje mokykloje ir finansinė gerovė po 15 metų?

4. Kuris iš toliau pateiktų bruožų nėra būdingas C. Rogerso pateiktam darniai gyvenančio žmogaus apibūdinimui:

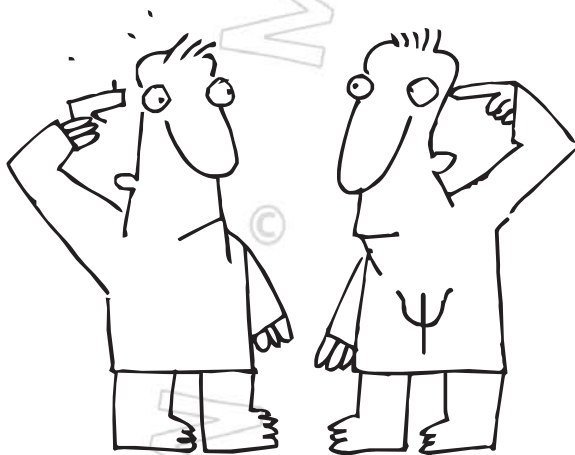
- a) jis neblokuoja savo išgyvenimų ir įsisąmonina net ir kitiems nepriimtinus savo impulsus;
- b) jis stengiasi vadovautis tuo, kas visuomenėje yra suprantama kaip gera ir tinkama;
- c) jo elgesys sunkiai nuspėjamas, jis keičiasi priklausomai nuo esamos situacijos;
- d) priimdamas sprendimus jis savo intuicija pasitiki labiau negu mąstymu.

5. Kuris iš toliau pateiktų pavydžių yra išmokto bejėgiškumo pavyzdys:

- a) patyręs stuburo traumą žmogus nemato prasmės gyventi;
- b) gavęs sąrašą telefonų, kuriais galima paskambinti dėl darbo, bedarbis išmeta jį į šiukšlių dėžę;
- c) mergina, pamačiusi mylimą vaikina, pasijaučia blogai ir paprašo jo atnešti stiklinę vandens;
- d) moteris jaučiasi bejėgė sutvarkyti prakiurusį vamzdį, todėl iškviečia avarinę tarnybą.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Stresas ir jo įveika



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar žmogaus fiziologinė reakcija į stresą skiriasi priklausomai nuo pačios stresinės situacijos?
2. Ar aukšta temperatūra gali sukelti stresą?
3. Ar stresas susijęs tik su nemaloniomis emocijomis?
4. Ar nuobodulys yra stresinę būseną lemiantis veiksnys?
5. Ar streso pasekmės žmogui bus mažesnės, jei jis manys, kad gali padėti kontroliuoti?
6. Ar gali dėl patirto streso atsirasti skrandžio opa?
7. Ar galima vien mąstymu keisti savo stresinę būseną, nors pats stresą keliantis įvykis arba situacija išlieka?
8. Ar nuneigę situaciją, sukėlusią stresą, sumažinsime neigiamas streso pasekmes savo fizinei ar psichinei būklei?
9. Ar gyvenamosios vietos pakeitimas arba naujas darbas gali lemti stresinę būseną?
10. Ar išankstinis pasiruošimas stresinei situacijai sumažina neigiamas streso pasekmes?

Susitinka du seniai nesimatę draugai ir aptaria gyvenimo pokyčius.

– Įsidarbinau, – sako vienas.

– Kur? Ar gerai?

– Gaisrininku. Geresnio darbo dar nesu turėjęs. Neblogas atlyginimas, puikus vyriškas kolektyvas. Ištisas dienas sėdime, kalbamės, žaidžiame kortomis, miegame. Jaučiuosi lyg būčiau ne darbe, o rojuje.

– Na, o jeigu gaisras?

– Apie tai geriau neklausk... Kyla toks stresas, kad norisi kuo greičiau tą darbą mesti!

Stresas, jo įtaka sveikatai bei galimybės įveikti stresą dabartinėje psichologijoje yra bene viena iš dažniausiai tyrinjamų, studijuojamų, eskaluojamų temų. Įdomu tai, kad bene iki 6-ojo XX a. dešimtmečio apie stresą psichologijos moksle beveik nebuvo kalbama. Tiesa tai, ką mes dabar vadiname stresu arba atsparumu stresui, anksčiau buvo apibrėžiama kaip *frustracija* ir *frustracijos tolerancija*. Be to, stresinė būseną buvo apibrėžiama kaip nerimas, universalus žmogiškas motyvas, verčiantis mus elgtis vienaip ar kitaip. Buvo kalbama apie somatinį (kvėpavimo, širdies ritmo, kraujotakos, virškinimo sistemų pakitimais pasireiškiantį) ir psichologinį (baime, prislėgtumu, nuogąstavimais pasireiškiantį) nerimą. Dar buvo skiriamas signalinis, normalus (pranešantis apie galimus pavojus, be to, būdingas ir gyvūnams, ir žmonėms) ir patologinis nerimas. Pastarasis pasireiškia tuomet, kai, atrodytų, realių priežasčių nuogąstauti arba realaus pavojaus gyvybei nėra; be to, šis nerimas yra pernelyg intensyvus ir sunkiai valdomas. Pastebėję ir tyrinėję gana dažnas patologinio arba tiesiog nepagrįsto nerimo apraiškas šeštojo dešimtmečio psichologai savo laikotarpį netgi vadino „nerimo amžiumi“.

Dabar, atrodo, ir psichologai, ir kiti žmonės savo laikotarpį linkę vadinti „streso amžiumi“. „Stresas“ tapo bene vienu dažniausiai vartojamų žodžių kasdienėje kalboje savo būsenai nusakyti: „stresuoju“, „patiriu stresą“, „mane ištiko stresas“, „visos bėdos dėl streso“... Tačiau, kaip ir sėkmė, laimė ar nesėkmė, kiekvienam mūsų streso sąvoka turi skirtingą reikšmę.

Paprastai stresą siejame su nemalonija, įtempta, nerimą keliančia būseną, vadinamuoju distresu. Tačiau vienas žymiausių streso tyrinėtojų Hansas Selye'as teigia, kad stresas nėra šiaip sau nervinė įtampa ir neteisinga jį tapatinti su nerviniu persitempimu arba stipriu emociniu sujaudinimu. „Stresas – tai gyvenimo skonis ir kvapas“, teigė jis pridurdamas, kad visiškai streso nebuvimas lygus mirčiai. Iš tiesų stresą mes patiriame kaskart, kai mūsų organizmui keliama tam tikri reikalavimai arba kyla tam tikra grėsmė. Tuomet iškart aktyvuojamas fiziologinis aparatas, atsakingas už emocinį sužadšinimą (kitąpariant, pradeda veikti autonominė nervų sistema daugiau apie tai žr. skyriuose „*Biologiniai elgesio pagrindai*“ ir „*Emocijos*“). Šiuo požiūriu stresas (lot. *stringere* – suveržti) reiškia tiesiog svarbią, ypatingą ar įtampą keliančią būseną. Beje, anglų kalboje stresui nusakyti naudojami du žodžiai „Stress“ (be įprastinės streso reikšmės, turinti ir reikšmės „svarba“, „įtempimas“) arba „Distress“ (be įprastinės streso reikšmės turinti ir reikšmės „sielvartas“, „susikrimtimas“, „išsekimas“). H. Selye'o manymu, visiškai normalus ir kartais net būtinas stresas distresu tampa tik tuomet, kai įgauna neigiamą atspalvį, kai aplinkos keliama reikalavimai arba grėsmė organizmui yra per dideli arba kai gebėjimas prie jų prisitaikyti ar įveikti grėsmę yra per menkas.

Psichologai R. Lazarusas ir S. Folkmanas 9-ajame dešimtmetyje pasiūlė platesnį streso modelį, ypač atkreipdami dėmesį į žmogaus kognityvių, arba pažintinių, procesų svarbą. Stresą šie psichologai apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei.

Remiantis šių bei kitų žinomų psichologų, daugiausiai tyrinėjusių stresą bei jo įveikimą, darbais, stresas yra apibrėžiamas kaip būseną, kuri atsiranda tuomet, kai:

- žmogus susiduria su įvykiais, kurie suvokiami kaip gresiantys jo fizinei arba psichologinei gerovei; taigi pirminis įvertinimas: **grėsmė**;
- žmogus nežino, kaip elgtis tokių įvykių metu; taigi antrinis įvertinimas: **ką daryti?**

Kitąpariant, stresinė būseną ir yra mėginimas kaip nors įveikti suvoktą grėsmę arba prisitaikyti prie tų grėsmingų įvykių.

Be to, streso samprata apima dar du svarbius dalykus, apie kuriuos toliau ir bus kalbama, t. y.:

- stresorius (išorinius ar vidinius organizmą veikiančius veiksnius; kitaip tariant – įvykius arba situacijas, į kurias reaguojama ir kurios suvokiamos kaip keliančios grėsmę);
- streso reakcijas (visuma stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių, elgesio atsakų).

Pagrindinės sąvokos:

Stresas

Didesni nei įprasta reikalavimai asmeniui ir dėl to kylanti grėsmė jo gerovei bei mėginimai įveikti tą grėsmę.

Frustracija

Nemaloni psichinė būseną, kuri atsiranda susidūrus su vidiniais arba išoriniais trukdžiais siekiant tikslo.

Stresoriai

Daugelis iš jų gali būti tik *fiziniai* (ypatingi temperatūros pokyčiai, įtemptas darbas, virusų invazija, fizinis sužeidimas ir pan.). Dažniausiai jie yra susiję su grėsme fizinei gerovei, kuri daugeliui suprantama ir lengvai apibrėžiama. Tai pavojus, kylantis mūsų sveikatai arba gyvybei. Taigi šio pobūdžio grėsmė beveik visiems žmonėms gali būti vienoda. Tiesa, tai kaip ilgai ar intensyviai žmogus išgyvena stresinę būseną, priklauso ir nuo kitų dalykų – žinojimo bei mokėjimo įveikti grėsmę, turimų organizmo išteklių iškilusiems reikalavimams (grėsmei) įveikti.

Tačiau žmonės dažnai susiduria ir su psichologiniais stresoriais, galinčiais kelti grėsmę ne tik fizinei sveikatai, bet ir psichologinei gerovei. Pastaroji grėsmė paprastai nėra tokia akivaizdi, juo labiau skirtingų žmonių suvokiama vis kitaip. Tačiau dažniausiai ji apibrėžiama kaip pavojus mūsų poreikiams tenkinti (apie svarbiausius žmogaus poreikius žr. skyriuje „*Motyvacija*“). Taigi grėsmė psichologinei gerovei dažniausiai kyla, kai esame nuvertinami, kritikuojami, atstumiami, nemylimi...

Dar vienas svarbus dalykas yra tas, kad daugeliu atvejų grėsmė gali būti ne reali, o tik įsivaizduojama. Tiesiog žmogus *įvertina situaciją kaip grėsmingą*, nors iš tikrųjų grėsmės nėra. Pavyzdžiui, mergina patiria stresą kaskart, kai ją užkalbina kurso draugas arba iš matymo pažįstamas vaikiną, nes *jai atrodo, kad jis iš jos pasišaipys*, nors iš tiesų vaikiną turi visai kitų ketinimų.

Kiekvienas mūsų tikriausiai galėtų išvardyti daugybę įvykių arba situacijų, kurios susijusios su stresine būsena ir kelia grėsmę mūsų gerovei. Psichologai skirsto vadinamuosius psichologinius stresorius į šias pagrindines grupes:

Frustracija, nusakanti visas situacijas arba įvykius, kai patiriama nemaloni būsena susidūrus su kliūtimi, trukdančia pasiekti žmogui norimą tikslą. Mes patiriame frustraciją, kai negauname to, ko norime, ko tikėjomės. Vaikui tai gali būti atimtas mylimiausias žaislas, suaugusiam žmogui – neįvykęs pasimatymas su mylimu žmogumi arba neišmokėta žadėta premija. Kartais galime susidurti su ilgalaike arba nuolatine frustracija (taigi patiriame nuolatinę stresinę būseną, sukeliančią išsekimą, fizinę arba psichinę ligą). Pavyzdžiui, sportininkas, savo ateitį siejęs su sportinėmis aukštumomis ir pergalėmis varžybose, patiria traumą, dėl kurios negali sportuoti. Taigi susidūręs su realia kliūtimi, trukdančia pasiekti numatytą tikslą, ir nežinodamas, ką daryti, jis patiria grėsmę savo psichologinei gerovei („Aš tapau nevertingas, manęs niekam nebereikia, aš daugiau nieko nesugebū“). Ilgainiui grėsmė gali sukelti depresiją, priklausomybę, kitokius psichinius arba fizinius sutrikimus. Tikslų pakeitimas, galimybių kitaip save išreikšti radimas šiuo atveju yra vienas iš veiksmingiausių būdų įveikti stresinę situaciją.

Spaudimas – tai reikalavimas padaryti daug ir per trumpą laiką. Tokio pobūdžio stresą dažniausiai patiria didmiesčiuose gyvenantys, komercinė veikla užsiimantys arba daug pareigų atliekantys žmonės (pvz., studijuoti ir dirbti, dirbti ir auginti vaikus ir pan.). Tačiau ir šiuo atveju tai, ar žmogus, turintis daug darbų ir pareigų bei gyvenantis gana intensyvią gyvenimą, patirs stresą, priklauso nuo daugelio dalykų: pavyzdžiui, nuo jo gebėjimo planuoti laiką, susidėlioti darbus pagal svarbumą, be to, galimybių skirti laiko atsipalaiduoti, pailsėti, psichinėms ir fizinėms jėgoms susigrąžinti. Maža to, dažniausiai spaudimą patiria žmonės, kurie patys sau kelia nepamatuotus reikalavimus (nors aplinkiniai, pasirodo, reikalauja iš jų daug mažiau), siekia tobulybės (kuriai ribų,

deja, vis nėra, o tuo, kas pasiekta, nemokama džiaugtis) arba yra nuolat nepatenkinti savo produktyvumu (nepaliojamai dirba vedini įsitikinimo, jog jei nieko neveiki – esi niekas, nevertingas).

Nuobodulys, arba per menkas skatinimas, priešingybė spaudimui, irgi yra stresorius. Beje, ne tik psichologinis, bet iš dalies ir fiziologinis, nes žmogaus organizmas bendrai sunkiai pakelia situaciją, kai visiškai apribojama jo veikla, atskirų sistemų funkcionavimas. Pavyzdžiui, žmogus patiria stresą, jei ilgą laiką yra uždarytas patalpoje, kurioje gali minimaliai judėti, negirdi jokių balsų, nemato vaizdų. Panašaus pobūdžio stresą patiria itin nuobodų, monotonišką darbą dirbantys žmonės.

Trauma, krizė, arba šokiruojanti fizinė ir psichologinė patirtis, yra vienas stipriausių stresorių, galintis lemti didelius fizinės ir psichinės sveikatos pokyčius. Daugeliu atvejų traumos kelia grėsmę ne tik psichologinei gerovei (artimo žmogaus netektis, psichologinis arba emocinis smurtas, matytas nelaimingas atsitikimas ir pan.), bet ir fizinei sveikatai (autokatastrofos arba stichinės nelaimės, seksualinė prievarta, užpuolimas ir apiplėšimas ir pan.). Traumos gali būti vienkartinės (mirti pavyzdžiai) arba tęstinės, ilgalaikės (pvz., nuolat patiriamas smurtas – fizinis, seksualinis ar emocinis – šeimoje, mokykloje, kitoje aplinkoje; dalyvavimas koviniuose veiksmuose, įkalinimas ir pan.). Susidūrus su tokiais stresoriais visuomet reikalinga psichologinė pagalba – paprastai tuoj pat po traumos, o neretai ir ilgesnį laiką. Nesulaukus pagalbos tuoj po traumos beveik visuomet formuojasi potrauminis streso sutrikimas (žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“), pasireiškiantis įvairiais fiziniais bei psichiniais požymiais (nemiga, pasikartojantys košmariški sapnai, įkyrios mintys, nerimo ir pykčio protrūkiai, valgymo sutrikimai, dideli kūno svorio pokyčiai, nuolatinė įtampa arba nuovargis, atsiradusi priklausomybė nuo svaigalų arba kvaišalų, stiprūs beprasmybės, bejėgiškumo, prislėgtumo jausmai ir pan.). Kartais jau esamų, matomų žmogaus psichikos sutrikimų (depresijos, priklausomybės, nerimo sutrikimų) priežastis būna prieš keletą ar keliolika metų išgyventos traumos.

Konfliktai – dar vienas dažnas stresorius, galintis lemti stresinę būseną. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad grėsmę gali kelti ne tik išoriniai konfliktai (nesutarimai su kitais žmonėmis), bet ir vidiniai konfliktai (pvz., „norėčiau taip elgtis, bet negaliu“, „privalau, bet nenoriu“ ir pan.). Ir vienu, ir kitu atveju, grėsmė kyla dėl nepatenkintų mūsų poreikių, norų, o stresinė būsena trunka tol, kol nerandame išeities, neži-

nome, kaip išspręsti konfliktinę situaciją. Paprastai susidūrę su išoriniais arba vidiniais konfliktais griebiamės psichologinių gynybos mechanizmų (apie juos žiūrėkite toliau), tačiau tai tik padeda sumažinti neigiamas emocines pasekmes, bet nepašalina paties stresoriaus ir jo neigiamo poveikio mūsų sveikatai.

Gyvenimo pasikeitimai – grėsmę psichologinei, o neretai ir fizinei gerovei gali kelti ne tik neigiami pokyčiai, kaip, pavyzdžiui, skyrybos, darbo praradimas, liga, bet ir teigiami, t. y. vedybos, vaiko gimimas, pareigų paaugštinimas ir kt. Šiuo atveju svarbu tai, kad keliame kitokie nei įprastiniai ar didesni nei anksčiau reikalavimai, o stresoriaus trukmė bei poveikis priklauso nuo gebėjimo įveikti tuos reikalavimus arba gebėjimo prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų. Faktiškai ši stresorių grupė labiausiai nusako situacijas, kuriose reikia naujai prisitaikyti. Todėl ir šio stresoriaus neigiama pasekmė (jei gebėjimas įveikti stresorių yra nepakankamas) yra vadinamieji adaptacijos (prisitaikymo) sutrikimai. Gyvenimo pokyčiai gali lemti ir kitus papildomus stresorius. Pavyzdžiui, pareigų paaugštinimas ar išvykimas mokytis į universitetą gali būti susijęs ir su spaudimu; darbo praradimas ar išėjimas į pensiją – su nuoboduliu; vaiko gimimas – su traumos išgyvenimu (ypač jei gimsta neįgalus arba įgimta liga sergantis vaikas); gyvenamosios vietos pakeitimas – su konfliktais ir t. t.

Ar įmanoma numatyti, kiek kuris stresorius gali būti kenksmingas žmogui? Tai labai priklauso nuo individualių žmogaus savybių, nuo to, kaip jis vertina situaciją ir nuo jo atsparumo stresui. Aišku viena – į stresorius (t. y. suvoktą grėsmę) mes reaguojame panašiai. Skiriasi tik reakcijų intensyvumas ir mūsų pačių gebėjimas pastebėti tas reakcijas savyje.



44 pav. Mūsų gyvenimas kupinas įvairiausių stresorių

Streso reakcijos

Įsivaizduokite dvi situacijas. Pirmoji: einate mišku grybaudamas, gėrėdamasis rudeniniais medžiais. Staiga priešais jus kažkas sušlama ir netrukus pamatote lokį. Antroji: suplanuojate puikų savaitgalį su mylimąja, kuri pastaruoju metu buvo nepatenkinta jūsų dideliu užimtumu, užsakote bilietus į teatrą, staliuką restorane. Po pusvalandžio jus pasikviečia viršininkas ir informuoja, kad savaitgalį teks dirbti, nes reikia įdiegti naują skaičiavimo sistemą. Į jūsų mėginimą atsakyti reaguoja šiurkščiai: premijų dydis metų pabaigoje ir jūsų ateitis šioje įmonėje, tikėtina, labai priklausys nuo jūsų lojalumo... Jums net baisu įsivaizduoti, kaip į šią žinią reaguos mylimoji, su kuria ir šiaip neretai konfliktuojate...

Taigi dvi visiškai skirtingos stresinės situacijos, du visiškai skirtingi stresoriai. Kaip reaguojame į šiuos stresorius?

Fiziologiškai, pasirodo, visiškai taip pat, vienodai. Ima greičiau plakti širdis, kvėpuojame dažniau ir paviršutiniškiau, prakaituoja delnai (ar kitos kūno dalys), raumenys įsitempia... Gali būti tik, kad pirmuoju atveju šios reakcijos intensyvesnės, be to, antruoju atveju į jas mes kreipiame mažiau dėmesio, mažiau pastebime, nes kur kas labiau esame susirūpinę psichologine savijauta. Be šitų, matomų, fiziologinių reakcijų, organizme vyksta ir daugybė kitų fiziologiškai svarbių pokyčių, automatiškai pradedančių veikti, kai susiduriame su stresoriumi, nesvarbu, fiziniu ar psichologiniu.

Hansas Selye, paskyręs net 40 metų reakcijoms į stresą tyrinėti, išsamiausiai aprašė fiziologines reakcijas į stresą. Šis mokslininkas pirmiausia bandymais su gyvūnais parodė, kad fiziologinė, arba organizmo, reakcija į stresą yra nespecifinė, t. y. vienoda, tokia pati – tai nepriklauso nuo to, su kokio pobūdžio stresoriumi susiduriama. H. Selye manymu, visose stresinėse situacijose „pradeda veikti“ *bendras adaptacinis (prisitaikymo) sindromas*, susidedantis iš trijų stadijų: aliarmo, pasipriešinimo, išsekimo.

Aliarmo stadijos metu pirmiausia, vos tik kyla fizinė ar psichologinė grėsmė, pradeda veikti vadinamasis „bėgti ar kovoti“ sindromas, aprašytas garsaus emocijų tyrėjo Cannono. Aktyvuojama simpatinė autonominės nervų sistemos dalis (žr. „Biologiniai elgesio pagrindai“): pa-

dažnėja pulsas, suintensyvėja širdies darbas, kraujotaka ir ypač raumenų aprūpinimas deguonimi, raumenys įsitempia, kūno temperatūra šiek tiek pakyla (išskiriama daugiau energijos), tačiau kartu padidėja ir prakaitavimas, vadinamoji „ventiliacinė“ kūno sistema. Vidaus organų aprūpinimas deguonimi bei kraujotaka vidaus organuose, deja, suprastėja, mažiau išsiskiria skrandžio sulčių. Be to, šiuo metu aktyvuojama ir galvos smegenyse esanti hipofizio bei antinksčių liaukos, jų veikla: gaminama ir į organizmą patenka daugiau vadinamųjų streso hormonų – adrenalino ir kortizolio. Taigi visas organizmas tarsi paruošiamas aktyviai fizinei veiklai (sustiprinamos realios galimybės greitai bėgti arba aktyviai kovoti). Tai iš tiesų gali būti labai veiksminga, kai susiduriame su fiziniais stresoriais arba kai kyla fizinio pobūdžio grėsmė.

Pasipriešinimo stadijos metu, jei stresoriaus išvengti nepavyko (t. y. nei jį įveikėme, nei pabėgome nuo jo – tai dažniausiai atsitinka veikiant psichologiniam stresoriui), organizme toliau vyksta pokyčiai. Nors organizmas stengiasi grįžti prie normalaus, įprastinio funkcionavimo, to padaryti neleidžia dideli streso hormonų adrenalino ir kortizolio kiekiai, lemiantys tam tikrus funkcinius vidaus organų pokyčius, kurie ilgai gali tapti somatinių ligų priežastimi arba paaštrinti jau esamų sutrikimų eigą.

Išsekimo stadija prasideda tuomet, kai išikvojama visa organizmo energija, skirta priešiniui. Selyje manymu, gyvybingumą ir funkcionavimą palaikančią organizmo energiją sąlyginai galima skirstyti į paviršinį bei giluminį lygius. Streso metu iš pradžių eikvojama tik paviršinė energija, kurios ištekliai, beje, gali būti atkuriami pailsėjus, tinkamai ir visaverčiai maitinantis, atliekant nesudėtingus fizinius arba atsipalaidavimo pratimus. Tačiau jei stresorius yra ilgalaikis arba vieną stresorių keičia kitas, o fizinei energijai atkurti neskiriama nei laiko, nei reikiamo dėmesio, imama eikvoti giluminės energijos ištekliai. Jie eikvojami negrįžtamai – tai paprastai reiškia ir negrįžtamus pokyčius organizme. Visiškas fizinės energijos išikvojimas, arba išsekimas, gali baigtis net mirtimi.

Tyrinėdamas streso hormonų gamybą streso metu, jų poveikį visam organizmui H. Selye atskleidė, kad po išgyvento streso netrukus susidūrus su kitu stresoriumi organizmo pasipriešinimas silpnėja ir greičiau pereina į išsekimo stadiją. Be to, H. Selye aprašytasis bendrasis

adaptacinis sindromas, nors vėliau ir kritikuotas kitų mokslininkų dėl to, kad nepaaiškina visų (ypač psichologinių) streso reakcijų, buvo svarbių psichoimunologinių tyrimų pradžia. Šie tyrimai patvirtina psichologinių veiksnių bei organizmo imuninės sistemos ryšį. Nuolatinį stresą patiriantys žmonės ne tik tampa mažiau atsparūs virusinėms arba infekcinėms ligoms, bet ir jų organizmas dėl imuninės sistemos susilpnėjimo tampa nepajėgus kovoti su piktybinėmis ląstelėmis – tai lemia onkologines ligas. Ilgalaikis stresas lemia ir kitas ligas, ypač širdies bei kraujagyslių sistemos sutrikimus bei virškinimo organų sutrikimus. Taigi sutrikęs širdies darbas, opos skrandyje bei onkologinės ligos yra vienos iš dažniausių ilgalaikio arba nuolatinio streso pasekmių.

Grįžkime prie anksčiau aprašytų dviejų situacijų: kaip dar mes reaguojame į stresą? Tikriausiai ir vienu, ir kitu atveju patiriame kokias nors – dažniausiai neigiamas – emocijas. Sutikę lokį tikriausiai labai išsigastume, mus sukaustytų baimė. Susidūrę su konfliktine situacija irgi galime patirti baimę, o patiriamą fiziologinį susijaudinimą tikriausiai įvardytume kaip nerimą arba įtampą. Psichologinės reakcijos į stresą apima nuotaiką (patiriamas emocijas), pažintines funkcijas (atmintį, mąstymą, suvokimą), elgesį.

Taigi emocinė reakcija į stresą dažniausiai patiriama kaip pyktis, susierzinimas, baimė, įtampa ir t. t. Nuolatinis emocinis sujaudinimas gali lemti generalizuotą nerimo sutrikimą (žr. skyrių „*Psichikos sutrikimai*“), kai žmogus jau nebegali pasakyti, kas lemia jo nuolatinį įtampą ir nerimo jausmus.

Į stresinę situaciją dažnai reaguojame ir kitaip elgdamiesi: daugiau gestikuliuojame arba sustingstame, atliekame stereotipiškus nervingus judesius, šaukiame arba nenatūraliai tylime... Dažniausiai elgiamės taip, kaip nestresinėje, įprastoje, situacijoje nesielgtume.

Psichologinė streso reakcija apima ir pažintinių funkcijų pokyčius: mintys stringa, sukasi apie vieną ir tą patį, įkyriai kartojasi, tampa sunkiai valdomos, be to, sumažėja gebėjimas susikaupti, mąstymo aiškumas, susilpnėja atmintis. Esant streso būsenai gali pakisti net mūsų suvokimas: galime nepakankamai įvertinti arba pervertinti dydį, atstumą, netiksliai suvokti spalvas ir t. t. Blogiausia, kad šie mąstymo, atminties, net suvokimo pokyčiai ne tik nepadedą sėkmingai įveikti stresinės situacijos, bet ją pernelyg sureikšmina. Pavyzdžiui, situaciją „katastro-

fuojančiu“ mąstymu („dabar jau viskas, dabar jau galas“) mes dar labiau didiname grėsmę ir niekaip nerandame sprendimo, ką daryti.

Štai tada dažniausiai ir praverčia mums *gynybos mechanizmai* (žr. skyrių „*Asmenybės teorijos*“), t. y. dažniausiai pasąmoningi psichologiniai procesai, kurie apsaugo asmenybę nuo nerimo, vidinių ar išorinių pavojų bei stresorių įsisąmoninimo. Taigi mums dar nespėjus to sąmoningai suvokti, norėdami apsisaugoti nuo nemalonių emocijų, per didelio nerimo, įtampos, mes automatiškai griebiamės mums įprastų, turimų gynybos mechanizmų.

Pavyzdžiui, nesunku pastebėti *regresiją* studentų grupėje prieš egzaminą... Atrodo, visuomet elgėsi kaip suaugę ir rimti 20–30 metų žmonės, prieš pat egzaminą tarsi jaunesnių klasių mokiniai ima prašyti: „O gal nerašykim, tamsta mokytoja (būtent „mokytoja“, o net ne „dėstytoja“), gal mus paleiskit?“, stumdytis prie auditorijos durų, kad užimtų palankesnes nusirašyti vietas, ir pan. Išgyventi stresines situacijas neretai padeda ir *racionalizacija*. Pavyzdžiui, gavęs neigiamą atsakymą iš įstaigos, kurios darbuotoju norėjai tapti, gali raminti save teigdamas: „O šio darbo, tiesą sakant, aš visai nenorėjau, man jis neįdomus... be to, darbdavys atrodo sunkiai sugyvenamas...“ *Ištūmimas* įvairiose situacijose tarsi padeda mums pamiršti, sąmoningai nesuvokti to, kas kelia nerimą. Būtent šis gynybos mechanizmas lemia vadinamąjį „motyvuotą užmiršimą“. Gali būti, kad po trauminių įvykių dėl ištūmimo visiškai neatsimename baisių išgyvenimų, nors nepatyrėme galvos traumos. Kartais galime pamiršti – į sąsąmonę ištumti – svarbų susitikimą, jei jis mums kelia grėsmę.

Mažai brandūs gynybos mechanizmai (žr. skyrių „*Asmenybės teorijos*“), kaip minėjome, esant streso būsenai arba nerimą keliančiose situacijose tik palengvina emocines reakcijas, padeda geriau pasijusti. Tačiau iš esmės stresorius nei pašalina, nei padeda jo išvengti. Kita vertus, kartais labai svarbu emocinę įtampą arba nerimą sumažinti, kad lengviau rastume sprendimą, ką daryti patyrus stresą. Pavyzdžiui, *afekto izoliacija* (emocinio situacijos išgyvenimo atskyrimas nuo situacijos suvokimo) patyrus traumas ar krizes, padeda išlikti budriems ir racionaliai mąstyti arba atlikti tam tikrus veiksmus. *Neigimas* padeda nepalūžti sužinojus netikėtai skaudžią žinią ir tik po truputį, pamažu priimti skaudžią tikrovę. Nuo streso reakcijų gindamiesi *humoru* (juokingų stresinės

situacijos aspektų pabrėžimu, gebėjimu pasijuokti iš savęs) mes ne tik pageriname nuotaiką, bet ir priimame originalų sprendimą.

Streso įveika

R. Lazarusas ir S. Folkmanas buvo vieni pirmųjų streso tyrinėtojų, daug dėmesio skyrę ne tik streso sampratai arba reakcijoms į stresą, bet ir *streso įveikai*. Šie mokslininkai išskiria du streso įveikimo būdus: 1) orientuotą į problemą ir 2) orientuotą į emocijas. Vėliau šiuos streso įveikimo būdus bei jų pasireiškimą įvairiose stresinėse situacijose ir tai, kaip kiekvienas iš šių būdų susijęs su žmonių asmeninėmis savybėmis, psichine sveikata, kitais veiksniais, atskleidė daugybė šiuolaikinių streso psichologijos tyrimų.

Pagrindinės sąvokos:

Streso įveika

Pastangos sumažinti streso reakcijas ir neigiamą streso poveikį.

Naudojant į emocijas orientuotą įveikimo būdą keičiama ne pati aplinka arba joje esantys stresoriai, o tik aplinkos suvokimas šitaip sumažinant stresinės situacijos sukeltas neigiamas emocijas (distresą). Tai daroma pasitelkus jau minėtus gana nebrandžius psichologinius gynybos mechanizmus. Žmonės, kurie dažniau stresinėse situacijose renkasi į emocijas orientuotą įveikimo būdą, pasižymi didesniu depresiškumu, nerimastingumu, prastesniu psichologiniu prisitaikymu.

Į problemos sprendimą orientuotas streso įveikimo būdas – kai aktyviai veikiama siekiant pašalinti stresorių arba jo įtaką, sprendžiami iškilę sunkumai, problemos. Šį streso įveikimo būdą naudojantys žmonės paprastai yra geresnės psichinės ir fizinės sveikatos, turi mažiau psichologinių sunkumų.

Į problemos sprendimą orientuotas streso įveikimo būdas labiausiai susijęs su *kontrolės jausmu*, kitaip tariant, įsitikinimu, kiek situacija ir tavo paties reakcijos priklauso nuo tavęs. Šiuo atveju svarbu ne tik realios galimybės kontroliuoti, įveikti, spręsti situaciją, bet ir žmogaus

pojūtis, kiek jisai tai gali daryti. Kartais, net tuomet, kai yra galimybės kontroliuoti arba įveikti situaciją, žmogus būna įsitikinęs, kad nieko negali keisti. Gali tik iškęsti, pralaukti, prisitaikyti, geriausiu atveju keisdamas tik emocinę reakciją į neišsprendžiamą situaciją. Šį reiškinį tyrinėjo ir aprašė psichologas M. Seligmanas, pavadindamas jį išmoktu bejėgiškumu (žr. skyrių „Asmenybės teorijos“). M. Seligmano išmokto bejėgiškumo teorija dažnai taikoma aiškinant depresijos atsiradimą (kai su praradimais susidūręs žmogus mano, kad jis nieko negali pakeisti, jis pats niekam vertas, o pasaulis dar blogesnis...). Be to, tai leidžia suprasti, kodėl kai kurie vaikystėje mušti ir žeminami vaikai užaugę toliau patiria sutuoktinių smurtą arba kolegų pažeminimus nemėgindami to išvengti.

Kontrolės svarbą ne tik psichologiniam streso įveikimui, bet ir fiziologinėms reakcijoms atskleidžia ir kiti tyrimai. Štai eksperimentai su žiurkėmis parodė, kad net tuomet, kai gyvūnai patiria vienodo stiprumo ir tokios pačios trukmės stresorius, skrandžio opos atsiranda toms žiurkėms, nuo kurių aktyvių veiksmų nepriklausė, ar pavyks išvengti stresoriaus. O kai žiurkės galėdavo, sukdamos letenėlėmis specialų ratą, sustabdyti stresoriaus veikimą, tikimybė, kad joms atsiras skrandžio opos, buvo tokia pati kaip streso nepatiriančioms žiurkėms. Šie tyrimai parodė, o žmonių tyrimai patvirtino, kad negalėjimas kontroliuoti skatina išsiskirti streso hormonus.

Pavyzdžiui, įvairiomis ligomis sergančių žmonių arba operacijas patyrusių pacientų stebėjimai atskleidžia, kad greičiau ir sėkmingiau sveiksta tie, kurie mano, jog jų fizinė būklė ir ligos eiga yra kontroliuojama, priklauso ir nuo jų pačių, o ne tik nuo gydytojo, tinkamo gydymo arba vaistų.

Į problemos sprendimą orientuotą streso įveikimo būdą taikantys žmonės, be to, pasižy-



45 pav. Mes apsiginklavę daugybe įvairiausių streso įveikimo būdų... tik ne visada jais mokame naudotis

mintys savikontrolė ir gebėjimu kontroliuoti situaciją, dėmesį paprastai nukreipia ne į grėsmę ir jos sureikšminimą, o į paties įvykio, keliančio grėsmę, įvertinimą. Pavyzdžiui, susidūrus su stresoriumi, galvojama ne: „Kaip baisu, kas dabar bus?“, o „Ką aš galiu padaryti, kad to nebūtų?“

Veiksmingai įveikti stresą padeda ir kitokios strategijos. Pavyzdžiui, *išankstinis pasiruošimas*: daugeliu atvejų numatomi stresai kenkia mažiau nei nenumatomi, netikėti. Žinodami, su kokiais pavojų keliančiomis situacijomis galime susidurti, turime laiko pasiruošti reaguoti, įveikti grėsmę. Neretai šia strategija vadovaujasi žmonės, dirbantys rizikingą darbą arba užsiimantys veikla, kai tikimybė susidurti su krizėmis ir traumomis yra didelė. Pavyzdžiui, lėktuvo pilotai saugioje aplinkoje išbando visas įmanomas krizines situacijas ir apgalvoja, ką darytų joms ištikus. Patyrus stresą, žinoma, dėl mąstymo pokyčių sunkiau būtų rasti sprendimą, dėl to iš anksto išmokti reagavimo būdai, tapę kone įgūdžiais, labai praverčia. Išankstinis pasiruošimas sumažina ir grėsmės patyrimą: pavyzdžiui, žmogus, prieš operaciją išsiklausinęs, kaip jaučiasi žmonės po operacijos, ką ir kodėl skauda ir kiek tai pavojinga ar ne, ne taip stresiškai vertina savo būklę po operacijos (tai palengvina ir patį sveikimą, nes nepatiriant streso nėra papildomos organizmą sekinančios fiziologinės reakcijos į stresą).

Dar vienas veiksmingas būdas įveikti stresą, ypač tuomet, kai patiriame frustraciją, yra *pakeisti tikslą*. Jei susiduriame su nuolatinėmis nesėkmėmis ir nuolat patiriame frustraciją, galbūt siekiame nerealių tikslų? Be to, ar tikrai žinome, ko norime ir ką galime? Pagaliau susidūrus su realia kliūtimi, kurios neįmanoma pašalinti arba įveikti, ir kai atrodo, kad aplinkoje vykstantys dalykai tikrai nepriklauso nuo mūsų, galima numatyti naują tikslą. Pavyzdžiui: „Aš negaliu tapti žymiu sportininku, nes patyriau traumą, bet galiu tapti geru treneriu arba sveikatos priežiūros specialistu...“. Žinomas psichoterapeutas Viktoras Franklis, pats Antrojo pasaulinio karo metu išgyvenęs žydų genocidą ir įkalinimą koncentracijos stovykloje, pastebėjo, jog visą šią baisią ir nežmoniškai traumojančią situaciją ištvėrė (ir fiziškai, t. y. – nesusirgdami mirtinomis ligomis, ir psichiškai – nepalūždami ir nenusižudydami) žmonės, turėję tikslą ir prasmę gyventi. Pavyzdžiui, užbaigti pradėtą rašyti knygą, susirasti artimuosius ir pan.

Daugiau nei prieš du tūkstančius metų graikų filosofai sakė, kad

ne patys įvykiai, o tai, kaip mes juos vertiname, ką apie juos galvojame, labiausiai mus žeidžia. Taigi įveikiant stresinę situaciją visuomet padeda *optimizmas ir išmintis*, mokėjimas suvokti stresinius įvykius kaip laikus, ne pačius tragiškiausius („Nėra to blogo, kas neišeitų į gera“).

Pagaliau daugelis streso bei jo įveikimo psichologinių tyrimų, pradedant S. Lazaruso darbais, atskleidžia *socialinės paramos* reikšmę. Visuomet labai svarbu galimybė bendrauti su kitais, išsipasakoti, sulaukti emocinio, psichologinio palaikymo. To ypač reikia po stiprių stresinių (trauminių) išgyvenimų. Žinoma, kiek tai padės įveikti stresą, priklausys ne tik nuo realiai pasiekiamos socialinės paramos (artimiausioje aplinkoje esančių ir prieinamų artimų žmonių, psichinės sveikatos priežiūros specialistų, dvasininkų, palaikymą teikiančių bendruomenių ir pan.), bet ir nuo žmogaus atvirumo tai paramai. Svarbu neatsisakyti paramos ir neužsisiklęsti savyje.

Sužinokite daugiau!

Apie ankstyvuosius požiūrius į stresą:
R. S. Lazarus „Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija“ // Psichologija. 1998. Nr. 18.



Terminas stresas, reiškiantis sunkumą ar nemalonumą, net ir planingai neieškant, gali būti aptiktas anksčiausiai XIV amžiuje. Beje, iš pradžių jis buvo reikšmingas technikai, XVII a. žymaus fiziko ir biologo Robert Hooke darbe. Hooke rūpėjo klausimas, kaip turi būti sukonstruoti statiniai, pavyzdžiui, tiltai, kad atlaikytų didelį krūvį bei vėjo gūsius, žemės drebėjimus ir kitas gamtos jėgas, galinčias juos sunaikinti. *Krūviu* buvo vadinamas svoris į statinį, *stresu* – sritis, kuriai tenka krūvis, ir *įtampa* – struktūros deformacija dėl krūvio ir streso sąveikos.

Nors šių terminų vartojimas pasikeitė pereinant nuo fizikos prie kitų disciplinų, Hooke analizė labai paveikė ankstyvuosius mūsų am-

žiaus streso modelius fiziologijoje, psichologijoje ir sociologijoje. Šiais laikais išliko streso, kaip išorinio krūvio ar reikalavimo biologinei, socialinei ar psichologinei sistemai, idėja.

Antrojo pasaulinio karo metais buvo labai domimasi emociniu sutrikimu, kilusiu dėl mūšio „streso“. Sutrikimo psichodinamikos akcentavimas – įvardinant kaip „išsekimą“ dėl mūšio arba „karo neurozė“ – buvo istoriškai reikšmingas, nes Pirmojo pasaulinio karo metais vyravo labiau neurologinis, nei psichologinis požiūris. Tuo metu buvo manoma, kad emocinis sutrikimas yra „sprogimo šokas“, taigi kilo miglota bei klaidinga prielaida, kad sutrikimą sukelia smegenų pažeidimas dėl sprogimo garsų.

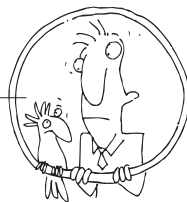
Po Antrojo pasaulinio karo tapo aišku, kad daugelis įprastinio gyvenimo sąlygų – pavyzdžiui vedybos, augimas, brandos egzaminai ir ligos – gali sukelti padarinius, panašius į tuos, kurie kildavo po mūšių. Tai paskatino domėjimąsi stresu kaip žmogaus distreso ir sutrikimo priežastimi. (...)

Kai pradėjau dirbti, psichologijos domėjimasis stresu – matyt, ezoterine tema – buvo vidutinis, ir sąvoka dar nebuvo taikoma paprastesnėms kasdienio gyvenimo aplinkybėms. Kariškiai norėjo žinoti, kaip atrinkti stresui atsparius vyrus ir išmokyti juos valdyti stresą. Pagrindiniai tyrimai iš karto po Antrojo pasaulinio karo sutelkiami į streso padarinius ir tai, kaip būtų galima juos paaiškinti ir prognozuoti. Tyrimai buvo laboratoriniai, atspindintys tuo metu priimtą požiūrį apie labiausiai patikimą žinių rinkimą laboratorijose.

Tačiau greitai paaiškėjo, kad šie klausimai neturėjo paprastų atsakymų. 1950 metais mes su kolegomis ir daugeliu kitų autorių greitai atradome, kad stresinės sąlygos nesukelia patikimai nuspėjamų padarinių: kai kuriems žmonėms minėtos aplinkybės sukėlė didelį stresą, kitiems – mažą; priklausomai nuo užduoties vienų žmonių veikla streso sąlygomis labai nukentėjo, kitų pagerėjo, o trečių pastebimai nepakito.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Kuo žmogus geba geriau valdyti stresines situacijas, tu:
 - a) gaminasi mažiau streso hormonų;
 - b) labiau trinka jo skrandžio veikla;
 - c) didėja kraujospūdis ir trinka širdies ritmas;
 - d) mažėja imuninės sistemos atsparumas.
2. Psichologų nuomone, mūsų nuotaika, savijauta, emocinė būseną iš esmės pagerės, jeigu išmoksime:
 - a) teigiamai mąstyti apie save ir aplinkinį pasaulį;
 - b) visiškai atsiriboti nuo emocijų;
 - c) nekreipti dėmesio į jausmus;
 - d) išlieti emocijas ant kitų (daiktų ar žmonių).
3. Kuri iš nurodytų strategijų yra neveiksminga įveikiant stresinę situaciją:
 - a) išankstinis pasirengimas stresui;
 - b) požiūrio į padėtį keitimas;
 - c) neigimas ir kaltinimas;
 - d) atsipalaidavimas arba kvėpavimo pratimai.
4. Mūsų atsparumą (fizinį ir psichologinį) stresinėje situacijoje didina:
 - a) neigimas;
 - b) kitų kaltinimas;
 - c) kontrolės jausmas;
 - d) pasikliovimas atsitiktinumais, lemtimi.
5. Kuri iš nurodytų yra pirmoji bendrojo adaptacijos (prisitaikymo) sindromo fazė:
 - a) streso hormonų gamyba;

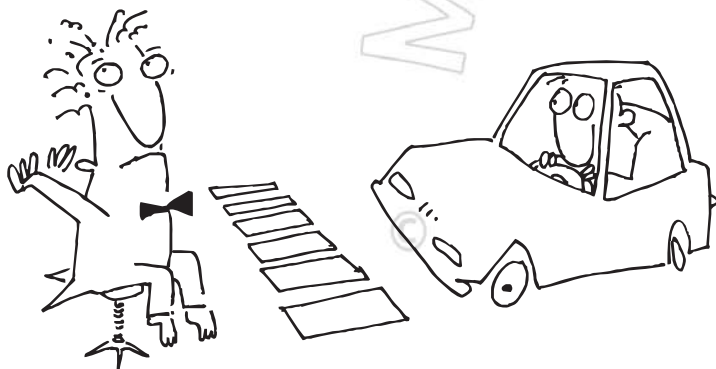
- b) organizmo priešinimasis;
- c) aliarmo reakcija;
- d) imuninės sistemos nusilpimas ir išsekimas.

6. Kuris teiginys tiksliausiai apibūdina psichologinės gynybos mechanizmą:

- a) nepriimtina jausmą arba troškimą nukreipiamo į socialiai priimtina veiklą;
- b) tiesiog reaguojame ir elgiamės priešingai, negu jaučiamės iš tikrųjų;
- c) nepriimtinius jausmus arba troškimus matome aplinkoje arba aplinkiniuose;
- d) tiesiog pamirštame tai, kas mums kelia nerimą arba yra nepriimtina.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Psichikos sutrikimai



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar visada keistas elgesys – tai psichikos sutrikimo požymis?
2. Ar žmogus, kurio elgesys neatrodo keistas ar nepriimtinas, gali turėti psichikos sutrikimą?
3. Ar gali žmogus apkursti, jei jo klausos organai ir galvos smegenų centrai, atsakingi už girdimosios informacijos priėmimą, nėra pažeisti?
4. Ar tikimybė susirgti šizofrenija visiems žmonėms yra viena?
5. Ar psichikos sutrikimą turintis žmogus, izoliuotas nuo kitų, gali visiškai pasveikti?
6. Ar nerimas prieš egzaminą yra psichikos sutrikimo požymis?
7. Ar sėkmingą karjerą padaręs ir šeimą turintis žmogus gali turėti psichikos sutrikimą?
8. Ar keistai mąstantis ir besielgiantis žmogus, gyvenantis savo fantazijų pasaulyje, būtinai serga šizofrenija?
9. Ar 35 kg sverianti 170 cm ūgio mergina, vis dar besilaikanti griežtos dietos, geba tinkamai įvertinti savo svorį?
10. Ar galima išgydyti psichikos sutrikimą netaikant jokio medicamentinio gydymo?

Trys skirtingų pakraipų psichologai-psichoterapeutai kalbasi apie enurezės (naktinio šlapimo nelaikymo) gydymą.

Psychoanalitikas: „Labai įdomi liga. Neseniai baigiau dirbti su vienu pacientu. Penkerius metus mes bandėme įveikti šią ligą. Žinote, už tų simptomų tiek daug visko slypi... Sakyčiau, kad gydymas buvo sėkmingas. Nors pacientas ir toliau naktimis šlapinasi į lovą, tačiau dabar jis puikiai supranta, kodėl tai daro“.

Biheivioristas: „Enurezės gydymas yra gana dažnas mano praktikoje. Problema yra lengvai sprendžiama, jeigu sudaroma tinkama pastiprinimų ir bausmių sistema. Dažnai naudoju elektros kontaktą lovoje: kai tik vaikas prišlapina lovytę, suskamba skambutis ir jį pažadina. Suprantate, tikrai nėra malonu būti žadinamam. Paprastai po kelių mėnesių naktinis šlapinimasis baigiasi, tačiau dažnai atsiranda kiti pašaliniai simptomai, tokie kaip mikčiojimas, tamsos baimė ir pan. Tada tenka šalinti juos.“

Humanistinės pakraipos terapeutas: „Enurezę gyda grupinė psichoterapija. Turbūt nesuskaičiuočiau, kiek tokių klientų turėjau. Sakyčiau, mano taikomo metodo rezultatai labai aiškūs ir apčiuopiami: nors nė vienas nenustojo šlapintis, tačiau po grupinės psichoterapijos klientai, užuot gėdijęsi šio negalavimo, pradeda juo didžiulis.“

Psichikos sutrikimai dažniausiai gąsdina žmones. Panašiai gąsdina ir atbaido viskas, kas prasideda „psicho...“. Dėl šios priežasties bijoma psichologų – jų darbas nuolat siejamas su psichikos sutrikimų turinčiais žmonėmis. Iš tiesų psichikos sutrikimus ir psychopatologiją nagrinėjanti *klinikinė psichologija* – tik viena iš daugelio psichologijos mokslo ir praktinės veiklos sričių. Tiesa, kitų sričių – kaip antai, raidos psichologijos, asmenybės psichologijos, neuropsichologijos, psychogenetikos, kognityvios psichologijos – tyrimai glaudžiai susiję su klinicine psichologija, padedančia suprasti psichikos sutrikimų priežastis, kilmę, raidą, reikšimosi būdus, diagnozavimo ir gydymo galimybes. Antra vertus, psichikos sutrikimų diagnozavimas, aiškinimas ir gydymas glaudžiausiai susijęs su psichiatrija.

Visais laikais žmones gąsdino tai, kas neįprasta, keista, nepateisinama, atrodo visiškai kitaip. Tai dažniausiai ir skirdavo asmenis, turinčius psichikos sutrikimų, nuo kitų žmonių. Psichikos sutrikimai buvo

suprantami kaip demonų arba piktų dvasių apsėdimas, kaip kas nors mistiško, antgamtiško. Taigi ir būdai „gydyti“ žmones buvo atitinkami: dvasias ir demonus mėgino išvarinėti užkalbėjimais, pasitelkus žynius arba dvasininkus, verčiant „apsėstuosius“ badauti, plakant juos rykštėmis, nardinant į ledinį vandenį, net pragręžiant kaukolėje skylę. Dažniausiai neiprastai arba keistai besielgiantys žmonės būdavo izoliuojami nuo kitų. XVI a. pirmąkart įsteigta speciali įstaiga tokiems žmonėms – savotiška psichiatrijos ligoninė, kurioje būdavo uždaromi psichikos sutrikimų turintys žmonės. Jų laikymo sąlygos būdavo baisios – psichikos sutrikimų turinčius žmones prirakindavo grandinėmis arba laikydavo narvuose.

Tik XIX a. pradžioje prancūzų reformatorius Philipe'as Pinelis savo paties elgesiu su „pamišusiais“ žmonėmis, iki tol laikytais kaip pavojingais ir visiškai nesocialiais, parodė, kad jie gali gyventi drauge su kitais žmonėmis nekeldami jiems grėsmės. Pinelis teigė, jog šie žmonės – tokie patys kaip ir visi kiti „normalūs“ žmonės, tiktai praradę gebėjimą tinkamai mąstyti ir elgtis dėl pernelyg stipraus patirto arba patiriamos streso, su kuriuo susiduria savo aplinkoje. Pagarbus ir rūpestingas elgesys, P. Pinelio ir jo pasekėjų vadintas „moraline terapija“, padėdavo šiems žmonėms išlikti ramiems, elgtis tinkamai.

Kas gi yra tie psichikos sutrikimai? Kuo skiriasi „normalus“ ir „pamišęs“ žmogus? Ar tai iš tiesų yra skirtingi dalykai? O gal riba tarp normalaus ir nenormalaus kur kas mažesnė, nei galime įsivaizduoti?

Normalus ar sutrikęs?

Vienas iš būdų apibrėžti *psichikos sutrikimus* – pasakyti, kas tai yra norma, kas yra psichiškai sveikas žmogus. Šitaip apibrėžus psichikos sutrikimais laikytini nukrypimai nuo normos. Deja, normos arba sveikumo apibrėžimas irgi yra tiktai sąlyginis. Dauguma mokslininkų, specialistų sutaria, kad gerą psichinę sveikatą nusako žmogaus gebėjimas prisitaikyti savo artimiausioje aplinkoje ir visuomenėje. Taigi psichiškai sveikas arba gerai psichologiškai prisitaikęs žmogus paprastai pasižymi šiomis septyniomis savybėmis:

- Savimonė, sąmoningumas: suvokia ir įsisąmonina savo norus, troškimus, motyvus, siekius, jausmus, išvalgas, geba analizuoti savo poelgius, kritiškai ir realistiškai juos vertinti.
- Savigarba: jaučia save kitų žmonių atžvilgiu, socialinėje aplinkoje, įvertina savo gebėjimus ir galimybes, geba pasirinkti tinkamas – nei per lengvas, nei per sunkias – užduotis.
- Saugumo jausmas: geba išreikšti save ir įgyvendinti savo gebėjimus, ypač būdamas su kitais žmonėmis, geba nepaklusti daugumos nuomonei, jeigu nepitaria jai, spontaniškas.
- Meilė ir prierašumas: geba mylėti ir būti mylimas, palaikyti ilgalaikius ir tvirtus santykius su artimu žmogumi; geba jausti ir patenkinti kitų poreikius, taip pat prašyti kitų pagalbos ir išsakyti savo poreikius.
- Instinktyvių poreikių patenkinimas: psichiškai sveikas arba gerai prisitaikęs žmogus paprastai priima savo instinktyvius arba fiziologinius poreikius nei juos nuneigdamas, nei pernelyg tenkindamas arba nuolat susirūpinęs vien tik jų tenkinimu.
- Produktyvumas ir laimingumas: geba aktyviai ir entuziastingai imtis veiklos ir ją tęsti; domisi ir pasitenkina tuo, ką daro, veikia.
- Vidinė ramybė ir darna – kaip priešingybė nuolatiniam nerimui, įtampai, dideliame jautrumui.

S. Freudas yra pasakęs, kad sveiką ir brandžią asmenybę nusako sugebėjimas mylėti ir dirbti. Šios dvi savybės, aišku, glaudžiai susijusios ir su anksčiau minėtomis: pavyzdžiui, meilė visuomet susijusi ir su saugumo jausmu, o gebėjimas produktyviai dirbti – su savigarba bei sąmoningumu. Tačiau sprendžiant apie žmogaus gerą prisitaikymą mūsų neturėtų apgauti jo išoriškai „sėkmingas“ gyvenimas arba demonstruojamas pasitikėjimas savimi. Pavyzdžiui, ilgas santuokinis gyvenimas dar nereiškia, kad žmogus geba mylėti. Gali būti, kad ir sukūręs šeimą žmogus nesugeba atsižvelgti į sutuoktinio arba vaikų poreikius arba visai nepaiso savo poreikių. Atitinkamai aukštos arba gerai mokamos pareigos dar nereiškia, jog žmogus jaučiasi produktyvus, saugus arba tinkamai save vertinantis. Kartais viduje tokie žmonės jaučiasi itin menkaverčiai, be to, nelaimingi, nuolat įsitempę.

S. Freudas sutrikusį elgesį laikė ne kaip kokybiškai kitokį, o tik kiekybiškai skirtingą nuo įprastinio, „normalaus“ elgesio. T. y. psichikos sutrikimą nusakanti būseną – tai nėra kas nors visiškai skirtinga nei normali būseną, o tik labiau matoma, labiau išreikšta, dažniau arba intensyviau išgyvenama. Sutrikimu tam tikras elgesys arba būseną tampa tuomet, kai ima trukdyti normaliam žmogaus funkcionavimui, kai apsunkina, o ne palengvina žmogaus prisitaikymą aplinkoje.

Taigi kitas svarbus aspektas nusakant sutrikusį elgesį arba psichikos ligas – tai ne tik gebėjimas prisitaikyti įprastinėje aplinkoje, bet ir gebėjimas įveikti iškilusius reikalavimus, grėsmę, sunkumus. Šiuo požiūriu psichikos sutrikimai apibrėžiami kaip nesėkmingas, nepavykęs streso įveikimas. Pavyzdžiui, užsisklendimas, atsiribojimas nuo kitų žmonių ir alkoholio vartojimas, patekus į konfliktinę situaciją arba išgyvenant psichinę traumą, ilgainiui lemia bendravimo sunkumus, darbo praradimą, somatinius sutrikimus ir panašiai. Šie savo ruožtu tampa naujais stresoriais, įtampos, nerimo šaltiniais.

Dar vienas svarbus aspektas apibrėžiant psichikos sutrikimus yra socialinis neatitikimas, nepriimtumas. Elgesys laikomas sutrikusiu, jei jis neatitinka visuomenėje priimtų normų, lūkesčių. Kitaip tariant, kai jis yra kitoks nei daugumos, neįprastas, keistas, netinkamas. Tačiau čia vėl iškyla problema – o koks elgesys tinkamas, priimtinas? Atrodo, kad tai labai priklauso ir nuo kultūros, šalies, religijos arba laikmečio. Tai, kas laikoma norma vienoje kultūroje ar viename dešimtmetyje, atrodo netinkama ir visai nepriimtina kitoje kultūroje arba kitame dešimtmetyje.

D. Rosenhanas ir M. Seligmanas (1984) siūlo atsižvelgti į septynias svarbiausias savybes sprendžiant, ar elgesys yra sutrikęs, ar ne:

- Kentėjimas, kančia: ar žmogus patiria asmeniškai nemalonią būseną, ar jam jo paties elgesys, ar būseną kelia diskomfortą ir sielvartą?
- Neprisitaikymas: ar žmogui jo paties elgesys, mąstymas, savijauta apsunkina gyvenimą, padaro jį komplikuočiau?
- Neprotingumas, nelogiškumas: ar žmogus moka tinkamai bendrauti, susikalbėti su kitais, ar dauguma žmonių gali jį suprasti?
- Nenuspėjamumas: ar savo elgesio negali nuspėti nei pats žmogus, nei kiti; ar savo elgesį gali suvaldyti pats žmogus, ar kiti?

- Netradiciškumas, aiškus originalumas: ar žmogus patiria, suvokia pojūčius kaip gerokai stipresnius nei kiti žmonės, ar įprastinius pojūčius interpretuoja visiškai kitaip nei dauguma?
- Aplinkinių trikdymas, jiems keliamas diskomfortas: ar žmogaus elgesys jį stebinčiam yra sunkiai pakeliamas, trikdančias, verčiantis jaustis nepatogiai?
- Moraliųjų standartų ir vertybių pažeidimas: ar žmogus nuolat pažeidžia, laužo visuomenės priimtas etines ir moralines normas?

Taigi skirtingus normalų ar sutrikusį elgesį ir atitinkamai būseną nusakančius ypatumus galima apibendrinti trimis svarbiausiais aspektais, prasidedančiais raide „N“:

- Nelaimingumas: nerimas, nemaloni, nepasitenkinimą kelianti būsena.
- Neįgalumas: negalėjimas tinkamai funkcionuoti asmeniniame, socialiniame, profesiniame gyvenime.
- Nuokrypis: netinkamas, neįprastas, elgesys, socialinių arba kultūrinių normų neatitikimas.

Pagrindinės sąvokos:

Psichikos sutrikimas

Būklė, kuriai esant elgesys vertinamas kaip netipiškas, trikdančias, nepadedantis prisitaikyti ir nepateisinamas.

Psichikos sutrikimų kilmė ir įvairovė

Kodėl žmonės tampa tokie nelaimingi, kad jų pačių gyvenimas, jų vidinė būsena jiems atrodo nepakeliamas ir skausmingas? Kodėl kai kurie žmonės ima elgtis neįprastai? Kodėl jie nepritampa savo aplinkoje? Kodėl net būdami išsilavinę arba normalių pažintinių gebėjimų nepajėgia pasirūpinti savimi?

Kiekvieno atskiuro žmogaus atveju atsakymas į šį klausimą yra vis kitoks. Norint padėti žmogui, išgydyti jo ligą pirmiausia ir tenka atsa-

kyti į klausimą: kodėl šiam žmogui, šiomis aplinkybėmis ir būtent dabar būdingi šie simptomai, kodėl jis serga tokia, o ne kita psichikos liga?

Taigi psichikos sutrikimus lemia tam tikri prigimtiniai, paveldimumo arba prenatalinės raidos nulemti dalykai, kita vertus, įvairūs aplinkos veiksniai ir galiausiai – vienų bei kitų sąveika. Iš dalies tai paaiškina, kodėl susiduriama su tokia psichikos sutrikimų įvairove.

Vienas iš pirmųjų plačiai žinomų mėginimų suskirstyti psichikos sutrikimus buvo XX a. pradžioje sudaryta vokiečių psichiatro Emilio Kraepelino sistema. Anot šio gydytojo, visas psichikos ligas pirmiausia galima skirti į neurozines ir psichozines. *Psichozės* – tai psichikos sutrikimai, kuriems būdingas neracionalumas, ryšio su tikrove praradimas: jų kamuojami žmonės išgyvena iliuzijas, haliucinacijas, neįprastai arba netinkamai reaguoja į, atrodo, nepavojingus, įprastus įvykius arba situacijas. *Neurozėmis* laikomos psichikos ligos, kurios vargina, bet netrukdo racionaliai mąstyti ir socialiai veikti; šiuo atveju ryšys su tikrove kaip tik pernelyg stiprus ir keliantis didelį nerimą. Sutrikimai – keistas, neįprastas arba netinkamas elgesys – ir atsiranda dėl mėginimo įveikti arba sumažinti tą nepakeliamą nerimą.

E. Kraepelinas nurodė du psichozinių sutrikimų tipus – organines psichozes, kurių priežastis būna aiškiai matoma ir žinoma fizinė liga arba pažeidimas (smegenų augliai, smegenų pažeidimai, galvos smegenų infekcinės ligos, degeneracinės nervų sistemos ligos), ir funkcines psichozes, atsirandančias be aiškos organinės arba fiziologinės priežasties. Be neurozių ir psichozių, Kraepelinas išskyrė dar dvi psichikos sutrikimų kategorijas. Tai *protinis atsilikimas* ir *asmenybės sutrikimai*.

Ilgainiui išsamesnis ir vis gausesnis įvairių psichikos ligų ir (arba) sutrikusio elgesio aprašymas lėmė diagnostikos sistemų sukūrimą. Dabar klinikinėje psichologijoje ir psichiatrijoje vadovaujamosi dviem svarbiausiomis psichikos ligų klasifikavimo sistemomis: DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Diagnostinis ir statistinis psichikos sutrikimų vadovas, IV reiškia ketvirtąją šio leidinio redakciją) ir ICD-10 (*International Classification of Diseases and Related Health Problems*, Tarptautinė ligų ir susijusių sveikatos problemų klasifikacijos sistema, skaičius „10“ reiškia dešimtąją šios sistemos leidimą; Lietuvoje diagnozuojant psichikos sutrikimus vadovaujamosi šia ligų klasifikacijos sistema, kurios trumpinys lietuviškai yra TLK-10). Abiejose sistemose

pateikiami kiekvienam sutrikimui būdingų ir jį nusakančių simptomų aprašymai. Be to, remiantis šiomis psichikos ligų klasifikavimo sistemomis (ypač DSM) ne tik diagnozuojamas psichikos sutrikimas, bet ir įvertinama bendra medicininė būklė, asmenybės ypatumai ir pažintiniai gebėjimai, psichosocialinės problemos ir sunkumai, išskylantys aplinkoje, bendras funkcionavimo lygis.

Tiksliai diagnozuoti psichinę ligą arba sutrikimą labai svarbu norint tinkamai parinkti gydymą, pagalbos būdus. Todėl tai gali atlikti tik gerai pasirengę specialistai. Kadangi būtina visapusiškai įvertinti žmogaus būklę, dažniausiai dalyvauja keli, o ne vienas specialistai. Gydytojai kruopščiai ištiria fizinius, somatinius požymius arba skundus, psichiatrai įvertina psichopatologijos lygį, psichologai atlieka asmenybės ir pažintinių gebėjimų įvertinimą, socialiniai darbuotojai surenka informaciją apie žmogaus aplinką, socialinius santykius. Tik atlikus šitoki visapusišką įvertinimą galima išvengti neteisingų psichiatrijos diagnozių (pvz., kai žmogui, kuriam galvos smegenyse auglys, diagnozuojama šizofrenija, o sutrikus skydliaukės veiklai gydoma nuo depresijos) arba neteisingų somatinių diagnozių (pvz., kai depresija sergantis žmogus gydomas tik nuo širdies arba kraujagyslių ligų arba kai potrauminio streso sutrikimą turinčiam žmogui gydomas miego ar virškinimo sutrikimas).

Vis dėlto nustačius psichikos sutrikimą neretai kyla papildomų problemų. Pirmiausia, nustatydami tam tikrą sutrikimą, žmogui tarsi „priklijuojame etiketę“ ir visus su ja susijusius bruožus, nors tas žmogus gali jų neturėti. Antra vertus, tai, kad žmogus patiria tam tikrus psichikos sutrikimui būdingus požymius, dar nereiškia, kad jis pats tampa psichiškai sutrikęs. Pavyzdžiui, jis gali patirti panikos priepuolių arba turėti įkurių minčių, bet tai nereiškia, kad jis tapo neurotiku. Be to, žmogus gali patirti haliucinacijų, bet teigti, kad jis susirgo šizofrenija, negalima. Pagaliau svarbiausias dalykas yra netapatinti žmogaus su jo paties liga. Todėl žmogų, kuriam būdingi šizofrenijos požymiai, vadiname šizofrenija sergančiu žmogumi, bet jokių būdų ne „šizofreniku“. Žmogų, paniškai bijantį atvirų erdvių, vadiname žmogumi, turinčiu agorafobiją, bet jokių būdų ne „neurotiku“ ar „fobiku“.

Pagal tai, kokie požymiai būdingi sutrikusiam elgesiui, kiek ir kaip pakinta žmogaus mąstymas, patiriamos emocijos, nuotaika, dėme-

sys, suvokimas, atmintis, kita psichinė veikla, šiuolaikinėse psichikos sutrikimų klasifikavimo sistemose skiriama kelios dešimtys skirtingų diagnozių. Čia trumpai paminėsime keletą svarbiausių sutrikimų grupių.

Nerimo sutrikimai

Visi esame patyrę nerimą. Nerimas – tai emocinė būseną, susijusi su grėsme bei fiziologiniu sujaudinimu (žr. skyrių „*Emocijos*“). Tai įprastinis, normalus nerimas, signalizuojantis apie pavojus, esančius aplinkoje, arba apie viduje kylančią įtampą. Tačiau kada normalus nerimas tampa nerimo sutrikimu? Norint tai įvertinti reiktų atsižvelgti mažiausiai į tris dalykus:

- Nerimo lygis: nerimas laikomas normaliu, jeigu jis netrukdo įprastinės veiklos, neapsunkina jos arba neverčia jos atsisakyti. Pavyzdžiui, normalu nerimauti prieš skrendant lėktuvu – tokį nerimą patiria beveik kiekvienas žmogus. Tačiau jei nerimas yra toks stiprus, kad žmogus net atsisako skristi lėktuvu, nors jam būtina patekti į kitą žemyną, tai jau panašu į nerimo sutrikimą. Atitinkamai kiekvienas studentas daugiau ar mažiau nerimauja prieš egzaminą. Tačiau kai kurie studentai nerimauja taip stipriai, kad net neprisiverčia ateiti į jį arba prieš pat egzaminą susergera.
- Nerimo pateisinimas: nerimas nėra įprastinis arba normalus, jei tampa nepateisinamas arba jį pateisinančios aplinkybės nėra tikroviškos, atitinkančios tikrovę. Pavyzdžiui, normalu būnant džiunglėse nerimauti, kad tau gali įkasti nuodinga gyvatė, tačiau jei patiri didžiulį nerimą išvydęs nupieštą arba nufilmuotą gyvatę, tai panašu į nerimo sutrikimą. Akivaizdžios nerimo, kai tenka valgyti svetimų žmonių akivaizdoje, priežasties irgi nėra, nors ir gali atrodyti, jog tikroji priežastis – kad kiti pamatys, kaip nemoki tinkamai elgtis su stalo įrankiais arba kad visi juoksis, jei nepataikysi kšnio į burną.
- Nerimo pasekmės: normalus, vadinamasis signalinis, nerimas paprastai ne tik neapsunkina veiklos, bet padeda dar geriau ją atlikti. Pavyzdžiui, dėstytojas gali nerimauti prieš paskai-

ta, bet tai tik padės atsistojus prieš auditoriją geriau atlikti savo darbą, būti aktyviam ir energingam per paskaitą. Tuo tarpu nerimo sutrikimas paprastai lemia neigiamas pasekmes. Jei nerimas yra stipresnis nei normalus, dėstytojas nerišliai dėsto mintis, vengia žiūrėti studentams į akis, patiria didžiulį diskomfortą.

Nors padidėjusį ir sunkiai paaiškinamą nerimą patiria arba su neigiamomis nerimo pasekmėmis gali susidurti ir kitų psichikos sutrikimų turintys asmenys, nerimo sutrikimai diagnozuojami, kai nerimas yra pirminis ir svarbiausias požymis. Kitais atvejais laikoma, kad nerimas – tai antrinis, dėl kitų priežasčių kylantis požymis.

Pagrindinės sąvokos:

Nerimo sutrikimai Psichikos sutrikimai, kurių pagrindinis požymis yra didelis nerimas arba netinkamas elgesys siekiant sumažinti nerimą.

Nerimo sutrikimai pagal pasireiškimo pobūdį ir ypatumus skiriami į: fobijas, generalizuotus nerimo sutrikimus, panikos priepuolius, obsesinius-kompulsinius sutrikimus, potrauminio streso sutrikimus ir ūmias reakcijas į stresą.

Fobijos – tai nuolatinė neracionali konkretaus objekto arba situacijos baimė (žr. skyrių „*Emocijos*“). Tai nerimo sutrikimas, kai žmogus nuolat ir labai stipriai dėl sunkiai paaiškinamos priežasties ko nors bijo: vorų, gyvačių, uždarų patalpų, tam tikrų socialinių situacijų (pvz., tuštinis viešajame tualete ar kalbėti grupei žmonių).

Jos gali nedaryti labai didelės įtakos žmogaus gyvenimo kokybei, o gali ir labai trukdyti laimingai ir produktyviai gyventi. Kai kurios fobijos yra gana plačiai paplitusios ir nesukelia kokių nors reikšmingų neigiamų pasekmių, pavyzdžiui, kraujo, pelių baimės. Tačiau dėl kai kurių iš fobijų žmogus yra priverstas atsisakyti įprastinės veiklos arba labai ją apriboti, vengti tam tikrų situacijų. Toliau pateikti keli fobijų pavyzdžiai:

- aerofobia (*aerophobia*) – aukščio baimė;
- akvafobija (*aquaphobia*) – vandens baimė;

- autofobija (*autophobia*) – vienatvės baimė;
- kardiofobija (*cardiophobia*) – širdies priepuolio baimė;
- klaustrofobija (*claustrophobia*) – uždarų patalpų baimė;
- hemofobija (*hemophobia*) – kraujo baimė.

Generalizuotas nerimo sutrikimas nustatomas, kai daugiau nei šešis mėnesius nuolat ir įvairiose situacijose jaučiama nepaaiškinama įtampa ir nerimas. Manoma, kad šiuo atveju nerimo sutrikimą lemianti priežastis yra neįsisąmoninta, išstumta į pasąmonę. Vietoj tikrosios priežasties susikuriama klaidingų įsitikinimų, kurie greičiau yra nerimo pasekmė, o ne priežastis. Pavyzdžiui, generalizuotą nerimo sutrikimą turinčiam žmogui gali atrodyti, jog jis nerimauja dėl to, kad paraus prieš auditoriją, kad neturės ką pasakyti, kad kiti pamatys, jog jis sutrikęs, ir pasijus nepatogiai, tačiau iš tiesų tikroji, nors neįsisąmoninta, nerimo priežastis gali būti žmogaus baimė parodyti savo pyktį frustruojančioje situacijoje.

Panikos priepuoliai – tai gana trumpi, bet ypač stiprų nerimą keliantys epizodai. Dažniausiai panikos priepuolių metu žmogus patiria stiprius fiziologinius požymius: jam trūksta oro, spaudžia ir skauda krūtinę, sutrinka širdies ritmas, krečia drebulys, pila prakaitas, svaigsta galva ir pan. Šie požymiai trunka ne daugiau kaip 10 minučių, bet ištinka netikėtai. Juos patiriantis žmogus paprastai palaiko juos sunkia fizine liga, dažniausiai jam atrodo, kad tuoj ištiks širdies smūgis. Atlikus išsamius medicininius tyrimus jokių fizinės ligos požymių nenustatoma, o širdies plote jaučiami skausmai iš esmės skiriasi nuo priešinfarktiniai būklei būdingų požymių.

Obsesinis kompulsinis sutrikimas nustatomas, kai žmogų kamuoja pasikartojančios, įkyrios mintys (obsesijos) arba veiksmai (kompulsijos). T. y. žmogus jaučiasi negalįs negalvoti arba neatlikti tam tikrų veiksmų, jaučia didžiulį nerimą, kol neatlieka kokio nors ritualinio veiksmo. Labiausiai žmogų ir jo įprastinį funkcionavimą vargina tai, kad tuos veiksmus jis turi atlikti daugybę kartų, kartais po keliasdešimt kartų per dieną. Kitaip atrodo, kad atsitiks kas nors labai bloga. Pavyzdžiui, žmogui gali atrodyti, kad jis būtinai užsikrės kokia nors infekcine liga, todėl privalo nuolat plauti rankas arba vengti bet kokio prisilietimo prie galimų infekcijos šaltinių, nuolat mūvėti pirštines, durų rankeną liesti tik per nosinaitę ir panašiai. Šį sutrikimą turintį žmogų kamuoja tam tikros mintys, pavyzdžiui, jis nuolat įsivaizduoja savo šiuo metu gyvo ir sveiko

tėvo mirtį arba jam įkyriai, periodiškai kyla fantazijos apie seksualinius santykius su menkai pažįstama moterimi.

Potrauminis streso sutrikimas ir ūmi reakcija į stresą – tai bene aiškiausią priežastį turintys sutrikimai, kuriuos galima susieti su labai konkrečiais traumuojančiais arba kriziniais įvykiais. Šiems dviem sutrikimams būdingi labai panašūs požymiai, o skiria juos tik tai, kada šie požymiai atsiranda. Potrauminis streso sutrikimas paprastai atsiranda praėjus keletui savaičių arba net keletui mėnesių, metų po stiprios traumos arba krizės (katastrofos, užpuolimo, netekties ir pan.). Paprastai keletą savaičių arba mėnesių tuoj pat po įvykio aiškių požymių žmogus gali ir nejausti. Gali net atrodyti, kad siaubingą įvykį arba netektį išgyvenusio žmogaus tai nė kiek nepaveikė. Ūmios reakcijos į stresą sutrikimas atsiranda per keletą dienų, patyrus psichologinę arba fizinę traumą. Abiem sutrikimams būdingi pasikartojantys įvykio išgyvenimai (momentiniai prisiminimai arba košmariški sapnai), dėl kurių patiriamas stiprus nerimas, vengiama vietų ir situacijų, susijusių su traumuojančiu įvykiu, (pvz., po autokatastrofos iš viso bijoma važiuoti automobiliu), bendras fiziologinis jaudulys, pasireiškiantis miego, valgymo sutrikimais, bendru nuovargiu, galvos skausmais ir panašiai.

Somatoforminiai sutrikimai

Visi esame turėję kokių nors fizinių arba somatinių (su kūnu susijusių) negalavimų. Paprastai jie turi vienokią ar kitokią fiziologinę priežastį (ūmus uždegimas, persišaldymas, auglys, padidėjęs kraujospūdis ir kt.). Tačiau kai kuriuos žmones kamuojantys fiziniai negalavimai ir somatiniai požymiai neturi jokios aiškos fiziologinės priežasties. Pačiam žmogui jo jaučiami fiziniai negalavimai kelia nemenką nerimą, bet net ir pakartotinai atlikus medicininius tyrimus konsultuojantis su gydytojais, nenustatoma jokių fiziologinių pokyčių... Taigi somatoforminiams sutrikimams bendra tai, kad varginantys psichologiniai požymiai (sielvartas arba liūdesys, pyktis, nerimas) įgauna somatinę formą ir patiriami kaip fiziniai požymiai.

Somatizacinis sutrikimas – vienas iš somatoforminių sutrikimų, kuris ypač pasižymi besikeičiančiais, vis grįžtančiais skausmais įvairiose

kūno vietose, nors, kaip minėjome, realaus fiziologinio tų skausmų arba kitokių somatinių požymių pagrindo nėra. Pavyzdžiui, žmogus gali skųstis virškinimo sutrikimais, pykinimu, aštriais skrandžio skausmais, silpnumu, lytinių organų skausmais ir pan. Taigi šiuo atveju psichologinis skausmas jaučiamas, suvokiamas kaip fizinis skausmas. Tačiau net atlikus kruopštų medicininių tyrimą ir neaptikus jokių organinių ar funkcinių pakitimų pats žmogus atmeta bet kokią galimybę, kad jo patiriamieji požymiai gali būti psichologinės kilmės. Somatizacinį sutrikimą turintis žmogus gali metų metus lankytis pas įvairiausių medicinos specialistus, toliau nenuilstamai ieškodamas medicininės – joku būdu ne psichologinės – vis naujų arba ilgą laiką nepraeinančių negalavimų priežasties. Svarbu ir tai, kad žmogus ne apsimitinėja, kad jam skauda arba kad jis negaluoja, jis iš tiesų jaučia skausmą arba negalavimą.

Hipochondrija – vienas dažniausių somatoforminių sutrikimų, kai normalius, įprastinius kūno pojūčius arba menkus, kitiems atrodytų – nereikšmingus požymius žmogus vertina kaip baisios, mirtinos ligos požymius. Pavyzdžiui, pilvo raižymą arba vidurių pūtimą hipochondrija sergantis žmogus būtinai palaikys žarnyno vėžiu; atsiradus naujai pigmentinei dėmei arba alerginiam odos paraudimui labai nerimaus ir reikalaus ištirti, ar tai nėra odos vėžys. Kaip mirtinos ligos požymį tokie žmonės gali interpretuoti ir paprastą galvos arba skrandžio skausmą, net raumenų patempimą po didesnio fizinio krūvio. Medikų užtikrinimas, kad tai nėra ligos požymis, paprastai tik trumpai nuramina hipochondrija sergantį žmogų. Netrukus, pajutęs naują menkiausią negalavimą, jis vėl yra įsitikinęs, kad dabar tikrai serga baisia liga. Tokių hipochondrinių baimių gali turėti ir daugiau žmonių, ypač sužinoję apie artimų žmonių mirtinas ligas: tada ima rodytis, kad ir mums jau reiškiasi panašūs ligos, nuo kurios mirė artimasis, požymiai. Atkreipus į tai dėmesį ir supratus šias sąsajas požymiai, o drauge ir nerimas paprastai praeina. Nemažai žmonių linkę daugiau kalbėti apie savo fizinę, o ne psichologinę būklę. Pavyzdžiui, mums lengviau skųstis galvos skausmais ir nuovargiu nei pripažinti, kad nerimaujame dėl nepavykusio svarbaus susitikimo; lengviau kalbėti apie širdies skausmus nei pripažinti, kad mums liūdna, nes jaučiamės vieniši, ir pan. Specialisto pastaba, kad fiziniai požymiai gali reikšti patiriamą stresą arba neigiamas emocijas, paprastai paskatina mus apie tai kalbėti ir ieškoti psichologinių priežasčių. Taigi,

kaip ir esant nerimo sutrikimams, somatoforminius sutrikimus nuo normalaus susirūpinimo fizine sveikata skiria intensyvumas, aiškos realisti-
nės priežasties nebuvimas bei neigiamos pasekmės. Paprastai ir somati-
zacinių sutrikimą, ir hipochondriją turintys žmonės gydomi labai ilgai,
neretai tik iš dalies sumažina jautrumą somatiniams požymiams.

Konversinis sutrikimas – tai aiškiai matomas fizinis požymis, daž-
niausiai susijęs su sensorinėmis arba motorinėmis funkcijomis ir atsi-
randantis be medicininės priežasties. T. y. žmogui pakerta kojas tikrąja
šio žodžio prasme arba jas tiesiog paralyžiuoja, nors nugaros smegenys
nepažeisti; žmogus gali apakti, nors nei regėjimo organai, nei už regėjimą
atsakingi smegenų centrai nėra pažeisti. Neretai toks sutrikimas pa-
sireiškia tik tam tikromis aplinkybėmis arba tam tikru laikotarpiu. Pa-
vyzdžiui, moteris praranda regėjimą sekmadienio vakare ir nemato iki
šeštadienio ryto. Sekmadienio vakare istorija kartoja ir tai trunka kelias
savaites. Ir nors iš šalies šis sutrikimas gali atrodyti kaip apsimetinėji-
mas, tačiau žmogus iš tiesų patiria tuos požymius. Žinoma, šiuo atveju
irgi reikia ieškoti psichologinės požymių priežasties: ko ir kodėl ši mote-
ris tam tikru laiku nenori arba negali matyti?

Pagrindinės sąvokos:

Somatoforminiai sutrikimai

Psichikos sutrikimai, kai požymiai įgauna soma-
tinio (kūno) sutrikimo pobūdį, nors iš tiesų nėra
jokios fizinės ar medicininės priežasties.

Disociaciniai sutrikimai

Psichikos sutrikimai, kai tam tikra asmeninė pa-
tirtis (mintys, emocijos, prisiminimai) arba ap-
linkos aspektai tampa atskirti nuo sąmoningo su-
pratimo. Asmuo tarsi praranda ryšį su savo pa-
ties patirtimi arba aplinka.

Disociaciniai sutrikimai

Šie gana reti psichikos sutrikimai ypač mėgstami vaizduoti literatūros kūriniuose ir kino filmuose – tikriausiai dėl paslaptinių, keistų požymių. Tai visi tie atvejai, kai po ypatingų stresinių įvykių žmogus pakeičia savo tapatybę visiškai užmiršdamas praeitį, iš esmės pakeičia savo gyvenamąją vietą ir gyvenimo būdą arba kai žmogui „apsigyvena“ kelios skirtingos, viena apie kitą nieko nežinančios asmenybės. Diagnostiniame psichikos ligų vadove disociaciniais (angl. *dissociate* reiškia „atsieti, atskirti, atiboti“) sutrikimams priskiriami keturi sutrikimai: disociacinė amnezija, disociacinė fuga, disociacinis tapatumo sutrikimas ir depersonalizacijos sutrikimas.

Disociacinei amnezijai būdingas staigus ir netikėtas negalėjimas prisiminti svarbių asmeninių dalykų (apie save, savo artimiausius žmones) arba reikšmingų įvykių. Šis sutrikimas diagnozuojamas tik atmetus visas kitas priežastis, dėl kurių galėjo pasireikšti amnezija. T. y. negalėjimo atsiminti arba užmiršimo priežastis – ne alkoholio poveikis, ne organiniai sutrikimai arba galvos smegenų pažeidimai. Dažniausiai disociacinė amnezija pasireiškia po didelių traumų, stresinių įvykių, kai žmogus yra motyvuotas neatsiminti ko nors, kas susiję su pernelyg sunkiais, skaudžiais išgyvenimais. Disociaciją – kaip savotišką gynybos nuo nemalonių ar skaudžių prisiminimų, jausmų, troškimų mechanizmą – tam tikrais gyvenimo momentais galime naudoti kiekvienas iš mūsų. Kaip tik dėl disociacijos galime neatsiminti labai svarbių vaikystės epizodų arba kokių nors įvykių iš netolimos praeities. Tačiau kol tai netrukdo mūsų įprastinei veiklai, socialiniams santykiams, emocinei būklei ir nėra viską apimantis dalykas, tol tai nelaikoma sutrikimu.

Disociacinė fuga – panašus į disociacinę amneziją sutrikimas, tačiau šiuo atveju *ne tik* užmirštami asmeniniai dalykai ir įvykiai, bet ir persikeliama gyventi į kitą vietą ir pakeičiamas savo tapatumas. Netikėtai atvykęs į kitą geografinę vietą žmogus elgiasi visiškai normaliai, mėgina įsikurti ir gyventi naujomis sąlygomis, prisistato nauju vardu ir gali papasakoti savo praeities istoriją... Viskas būtų gerai, jei ne faktas, kad šis žmogus iš tiesų turi visai kitą vardą ir pavardę, kitą praeitį. Be to, kaip ir sergant amnezija, disociacinė fuga atsiranda po skaudžių stresinių išgyvenimų.

Disociacinis tapatumo sutrikimas anksčiau ir iki šiol populiariai vadinamas *daugybine asmenybe*. Šis sutrikimas nustatomas žmogui, kuris jaučiasi turįs dvi arba kelias skirtingas asmenybes, tam tikrą laiką visiškai užvaldančias žmogų – taip, kad šis neatsimena, nežino apie kitos iš savo asmenybių buvimą. Iš tikrųjų šis psichikos sutrikimas itin retas. Jo simuliacinio (apsimetinėjimo, kad turi tokį sutrikimą) atvejai gerokai dažnesni.

Depersonalizacijos sutrikimas – tai nuolat patiriamas išgyvenimas, jog esi atsiskyręs nuo savo kūno, minčių. Žmogui atrodo, tarsi jis mato save iš šalies arba iš viršaus, arba tarsi sapne. Toks sutrikimas dažniausiai gali atsirasti irgi išgyvenant stresą. Pavyzdžiui, depersonalizaciją gali patirti į eismo įvykį patekę arba stiprų fizinį skausmą išgyvenantys žmonės, katastrofiškų arba žiaurių įvykių liudininkai ir panašiai. Manoma, kad apie 30 procentų normalių žmonių yra patyrę depersonalizaciją – pojūtį, jog stebi save iš šalies, yra atsiskyręs nuo savo kūno. Dažniau tai būdinga jauniems žmonėms ir siejama su dideliu fiziniu, psichiniu nuovargiu arba įtampa. Tačiau jei tai yra tik epizodinis arba vienkartinis patyrimas ir netrukdo žmogui funkcionuoti, depersonalizacijos sutrikimas nediagnozuojamas. Kaip ir dauguma skirtingų būsenų (baimės, nerimas, prislėgtumas), specialistų pagalba arba gydymas reikalingas tuomet, kai pačiam žmogui kelia diskomfortą, kai trikdo jį arba aplinkinius žmones, verčia atsakyti įprastinės veiklos.

Nuotaikos sutrikimai

Dar viena, ko gera, antra pagal dažnumą po nerimo sutrikimų grupė – nuotaikos sutrikimai. Visi mes kartais būname suirzę, nuliūdę, prislėgti arba, atvirkščiai – labai pakilios nuotaikos. Kol tai netampa ilgą laiką – daugiau nei dvi savaites – trunkančia būsena, be to, kol tai neapima kitų svarbių gyvenimo sričių, t. y. netrikdo miego, valgymo įpročių, kasdienės veiklos, santykių su kitais žmonėmis, galime kalbėti apie „normalius“, paprastus nuotaikos pokyčius, bet ne apie nuotaikos sutrikimus. Priešingu atveju, atsižvelgiant į vyraujančius nuotaikos sutrikimus sukeliančius požymius, gali būti diagnozuojama depresija arba bipolinis afektinis sutrikimas.

Depresija paprastai pasireiškia daugybe požymių, apimančių ir pažintinę, ir emocinę, ir fiziologinę, ir socialinę žmogaus funkcionavimo sritį. Tačiau pirmiausia depresija siejama su vadinamąja „negatyvia triada“: depresija sergantis žmogus neigiamai vertina save, aplinkinį pasaulį ir ateitį. Depresijos kamuojamas žmogus įsitikinęs, kad jis pats yra nieko vertas, nieko negebantis, menkesnis už kitus. Maža to, pasaulis irgi atrodo svetimas ir priešiškas, savo aplinkoje žmogus jaučiasi visiškai nereikalingas. Ateityje jis irgi nemato nieko gera: jei kas nors ir keisis, tikrai ne į gerąją pusę, o į blogąją, tai tikrai ne man, o kitiems... Be šių neigiamų įsitikinimų apie save, aplinką ir ateitį, depresija sergantis žmogus paprastai pasižymi labai menka bet kokios veiklos motyvacija. Jie nieko nenori, nemato prasmės ką nors daryti, viskam abejingi ir apatiški, stokojantys energijos. Jų neigiamas mąstymas ir vidinių aktyvumo paskatų nebuvimas kelia sunkumų bet kokioje veikloje: net ir sprendami kasdieninio gyvenimo problemos jie dažniausiai renkasi tikrai ne pačius palankiausius ir tikrai ne pačius tinkamiausius sprendimus. Žinoma, depresijai visuomet būdinga bendrai prislėgta nuotaika, vienišumas, paliktumas, atstumtumas.

Be šių – nuotaiką ir mąstymą apimančių – požymių, depresijai būdinga ir nemažai fiziologinių požymių. Sutrinka miegas: depresija sergantis asmuo paprastai sunkiai užmiega arba naktimis (paryčiais) prabunda ir nebegali užmigti. Pasikeičia valgymo įpročiai: vieni depresija sergantis asmenys visiškai praranda apetitą ir valgo tik verčiami, kiti jaučia nuolatinį poreikį valgyti ir priauga daug svorio. Paprastai sumažėja seksualinis potraukis, žmogaus nebedomina seksualiniai santykiai. Dažnai dėl depresijos pablogėja ir fizinė sveikata, nes trūksta miego, pasikeičia valgymo įpročiai, susilpnėja imuninė sistema, vyksta kiti fiziologiniai pokyčiai.

Neretai atsitinka, kad žmonės, sergantys depresija, nepripažįsta arba net nepastebi psichologinių požymių (prastos nuotaikos, neigiamo mąstymo), bet susirūpina tik fizine būkle (miego sutrikimais ar susilpnėjusia sveikata), dėl kurios ir kreipiasi į medikus. Tai vadinamoji *paslėpta depresija*.

Bipolinis sutrikimas pasižymi nuotaikų – nuo prislėgtos, depresiškos iki labai pakilios, euforiškos – kaita. Anksčiau šis sutrikimas vadintas

manijos-depresijos sutrikimu. Įsivaizduokite žmogų, kuris keletą savaitių yra toks tarsi sirgęs depresija. Nepaguodžiamai liūdnas, sulėtėjusių judesių, nieko nenorintis, niekuo nesidomintis, ligotas, praradęs apetitą... Tačiau netrukus jis visiškai pasikeičia: tampa aktyvus ir nenuilstamai energingas. Jo nuotaika puikiausia, jis tiesiog skrajoja padebesiais, jaučiasi labai laimingas. Na, gal net kiek per daug emocionalus ir suirzęs. Jis patenkintas savimi. Maža to, jis mano, kad yra nuostabiausias, galingiausias, protingiausias... Jis kupinas fantastiškų idėjų ir planų, kuriuos būtina įgyvendinti. Jis miega ir valgo mažai, tačiau visiškai nejaučia nuovargio, skausmo, jokių fizinių požymių. Atrodo, ko daugiau reikia? Deja, per visą šį pernelyg pakilios nuotaikos, pernelyg perversinančio save ir savo galimybes, pernelyg didelio aktyvumo – vadinamąjį *manijos* – laikotarpį žmogus gali pridaryti nepataisomų dalykų. Iššvaistyti visus šeimos pinigus, užmegzti santykius su keletu priešingos lyties atstovų vienu metu, sukurti net keletą fiktyvių įstaigų, neapgalvotai investuoti. Be to, maniją turinčiam žmogui neretai būdingi klaidės (tikrovės neatitinkantys, keisti ar klaidingi įsitikinimai), jiems gali pasireikšti ir psichoziniai požymiai. O blogiausia tai, kad po keleto savaitių arba keleto mėnesių žmogus vėl „krenta į duobę“, vėl išgyvena depresijos epizodą. Po kurio laiko istorija kartojasi...

Pagrindinės sąvokos:

Nuotaikos sutrikimai

Psichikos sutrikimai, kurie pasireiškia ne mažiau kaip dvi savaites trunkančiomis stipriomis emocinėmis būsenomis, trikdančiomis įprastinę asmens veiklą, net valgymo ir miego įpročius.

Ar visiems žmonėms, kuriems pasireiškia depresija, anksčiau ar vėliau pasireikš ir manija? Jokiu būdu. Depresija ir bipolinis sutrikimas yra skirtingos ligos. Bipolinis sutrikimas (kuris, beje, gali skirtis savo intensyvumu, kartais pasireikšti tik ne taip aiškiai matomais pakaitiniais nuotaikų svyravimais) daugeliu atvejų yra paveldimas ir beveik visuomet turi būti gydomas vaistais. O depresijos priežastys gali būti įvairiausios. Nuo paveldėto polinkio sirgti depresija iki aiškiai psichologi-

nių priežasčių (netekties) nulemtos depresijos arba depresijos, pasireiškiančios pogimdyviniu laikotarpiu. Depresija irgi gali būti skirtingo sunkumo laipsnio (nuo to ir priklausys, ar reikalingas gydymas vaistais, ar užtenka psichoterapijos), gali pasireikšti tik tam tikru gyvenimo laikotarpiu, o gali ir vėl pasikartoti tam tikru metų laiku.

Manoma, kad sergant nuotaikos sutrikimais ypač padidėja savižudybių rizika. Neretai savižudybės griebiamasi kaip vienintelės matomos išeities iš visiško beviltiškumo, beprasmiškumo, vienišumo. Svarbu atkreipti dėmesį, kad depresijos arba bipolinio sutrikimo gydymas vien tiktais vaistais nesumažina savižudybių rizikos. Būtina psichoterapija, padedanti žmogui ieškoti pozityvių ir veiksmingų stresinių situacijų įveikimo strategijų, teikianti palaikymą, galimybes psichologiškai augti ir brandinti savo asmenybę.

Šizofrenija

Tikriausiai vienas iš labiausiai bauginančių ir glaudžiausiai su „psichinės ligos“ sąvoka susijusių sutrikimų yra šizofrenija. Nors pats sutrikimo pavadinimas *Schizofrenija* reiškia proto skilimą, iš tikrųjų labiausiai nusakantis šizofreniją dalykas yra atitolimas nuo tikrovės, visiškas neatitikimas to, kas iš tikrųjų vyksta. Taigi pirmiausia šizofrenija sergantis žmogus pasižymi:

- Padriku mąstymu ir kliesiais: šizofrenija sergantis žmogus ne tik turi klaidingų, tikrovės neatitinkančių įsitikinimų (pvz., persekiojimo kliesių, kliesių apie savo išskirtinumą, ypatingas galias, įsitikinimų, kad esi visai kitas žmogus), bet pakitęs yra ir jų mąstymo būdas. Dažniausiai mąstymas, atitinkamai ir minčių dėstymas būna padrikas, nelogiškas, panašus į paskirų teiginių arba sąvokų kratinį.
- Sutrikusiu suvokimu ir haliucinacijomis: šizofrenija sergantis asmuo suvokia pojūčius, kurie tikrovėje neturi jokio pagrindo. T. y. jie girdi balsus, nors aplinkui iš tikrųjų niekas nešneka; regi žmones, kurių kambaryje tuo metu nėra; jaučia prisilietimus prie odos, nors niekas neličia; užuodžia kvapus, kurių neuodžia kiti šalia esantys žmonės. Net iš tikrųjų

esančias ir veikiančias paskatas šizofrenija sergantis žmogus suvokia visiškai kitaip nei kiti žmonės. Suvokdami aplinką šizofrenija sergantieji nesugeba atsirinkti reikšmingų, svarbių ir nereikšmingų, nesvarbių dirgiklių, todėl neretai patiria tarsi juos vienu metu užlietų daugybę pojūčių.

- Nederančiomis emocijomis: šizofrenija sergančio žmogaus emocinė reakcija į aplinkos įvykius gali būti visiškai netinkama. Pavyzdžiui, jis gali likti labai ramus ir nė kiek nesusijaudinti išgirdęs žinią apie draugo mirtį arba žiūrėdamas įtempto siužeto filmą. Tuo tarpu kalbėdamas apie malonius dalykus netikėtai tampa liūdnas, prislėgtas arba išsigandęs. Daugiau nei pusei šizofrenija sergančių žmonių apskritai yra būdinga prislėgta depresiška nuotaika.
- Keistais motoriniais veiksmais: šizofrenija sergantiesiems būdingi įvairūs motoriniai požymiai. Kai kurie šių žmonių tampa visiškai nejudrūs ir gali net keletą dienų arba savaitių nekeisti tokios pozos. Kitais atvejais šizofrenijai būdingas didelis motorinis aktyvumas, sujaudinimas: žmogus niekaip negali išbūti vienoje vietoje, nuolat blaškosi, vaikšto po kambarį, atlieka kokius nors pasikartojančius veiksmus. Jų veidus gali iškreipti keistos grimasos.

Priklausomai nuo to, kokie būtent, koku intensyvumu, koku būdu požymiai labiausiai pasireiškš, šizofrenija iš tiesų gali įgauti labai skirtingas apraiškas. Nors šizofrenija yra vienas iš anksčiausiai aprašytų, daugiausiai tyrinėjamų ir bene žinomiausių psichikos sutrikimų, iš tiesų tai nėra dažna liga. Be to, šizofrenija niekuomet neatsiranda „iš niekur“. Paprastai ja susergera jauni, tik perkopę paauglystę žmonės. Iki tol jie jau vaikystėje pasižymi keistu elgesiu arba mąstysena, prislėgtumu arba neigatyvizmu, kitokiais ypatingais bruožais. Taigi šizofrenija yra susijusi su biologiniais veiksniais (paveldimumu ar įgimtumu), nors daug įtakos (ypač ligos pradžioje) turi ir stresiniai arba traumuojantys įvykiai, ypač ankstyvoje vaikystėje. Kitaip tariant, vien tiktai paveldėtas polinkis sirgti šizofrenija nelemia šios ligos, jei vaikas nuo mažens yra tinkamai ugdomas, patiria būtiną saugumo ir pasitikėjimo savimi bei aplinka jausmą.

Pagrindinės sąvokos:

Šizofrenija

Psichikos sutrikimas, kuriam būdinga padrikas mąstymas, klaidėsiai, haliucinacijos, prieštarinės emocijos ir veiksmai.

Kiti psichikos sutrikimai

Žmogaus elgesys, kaip teigė vienas pirmųjų psichikos ligas išsamiai aprašiusių psichiatrių E. Kreapelinas, gali sutrikti arba iš esmės pasikeisti – tapti visai netinkamas, nepriimtinas ir keliantis diskomfortą ir dėl grynai organinių priežasčių. Taigi yra aprašyta daugybė vadinamųjų *organinių ir simptominių sutrikimų*, kurių atsiradimą lemia galvos smegenų pažeidimai, infekcinės arba senatvinės ligos. Taip pat yra sutrikimų, atsirandančių vartojant psichoaktyviasias medžiagas (pvz., priklausomybės sindromas, ūmi intoksikacija, abstinencijos būklė ir pan.). Atsižvelgiant į vartojamos medžiagos kiekį, pobūdį, trukmę ir kitus veiksnius, jiems būdingi sąmonės, mąstymo, atminties, emocijų, elgesio pokyčiai. Be to, kai kuriais atvejais gali pasireikšti haliucinacijos arba klaidėsiai.

Vadinamieji *impulsų kontrolės sutrikimai* būdingi žmonėms, kurie nekontroliuojamai, patys negalėdami tam atsispirti, pasižymi koku nors žalingu, aplinkiniams kenkiančiu elgesiu. Pavyzdžiui, kleptomanija sergantis žmogus jaučia nevaldomą potraukį pasisavinti svetimus daiktus; piromanija sergantis žmogus negali suvaldyti savo kylančio potraukio ką nors padegti; trichotilomanija pasireiškia kaip nenumaldomas poreikis pešiotis plaukus (ja sergantis žmogus per vakarą gali išsipešioti visus antakius, blakstienas, dalį galvos plaukų).

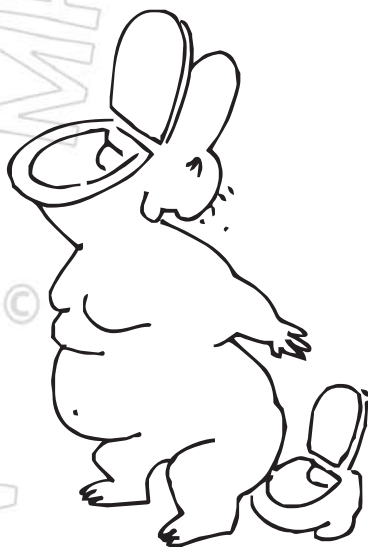
Išskirtinio dėmesio, ypač šiuolaikinėje visuomenėje, reikalauja *valgyimo sutrikimai*. Mat iki tol gana retai, o XX a. antroje pusėje vis daugiau jaunų žmonių, ypač merginų, serga nervine anoreksija arba bulimija.

Nervine anoreksija sergantis asmuo ne tik atsisako palaikyti bent jau minimalų (mažiausią reikalingą, atitinkantį normatyvus) kūno svo-

rį. Paprastai šiam sutrikimui būdingas sutrikęs kūno vaizdo suvokimas (net tuomet, kai, pavyzdžiui, mergina jau panaši į skeletą, jai vis dar nuosirdžiai atrodo, jog ji pernelyg stora) ir stipri baimė priaugti svorio. Lydimas šios baimės anoreksija sergantis žmogus vengia valgyti, o jei yra priverstas pavalgyti, slapčia išvemia maistą, intensyviai ir nenuilstamai sportuoja, kruopščiai renkasi mažai kaloringus produktus ir panašiai. Merginoms vienas iš svarbių nervinės anoreksijos požymių yra menstruacijų išnykimas.

Nervinė bulimija pasireiškia persivalgymo priepuoliais: šia liga sergantis žmogus jaučia nenumaldomą poreikį prisivalgyti, tiesiog prisikimšti maisto. Beje, tai daroma dažniausiai paslaptimis. Kitas svarbus bulimijos požymis, skiriantis ją nuo paprasčiausio polinkio persivalgyti, – tai pastangos bet kokia kaina išlaikyti nekintamą kūno svorį. Taigi siekdami išvengti kaltės dėl persivalgymo ir nepriaugti svorio bulimijos kamuojami žmonės dirbtinai sukelia vėmimą, naudoja vidurius laisvinančius vaistus, daug sportuoja, atlieka drastiškas organizmo išvalymo procedūras.

Ir impulsų kontrolės sutrikimai, ir valgymo sutrikimai, ir kiti čia nepaminėti miego, fiziologiniai, seksualiniai sutrikimai paprastai visuo-
met pasireiškia drauge su kitais – nuotaikos arba nerimo – sutrikimais. Pavyzdžiui, anoreksija arba bulimija, kleptomanija arba trichotilomanija sergantys asmenys turi ir depresijos, obsesinio-kompulsinio sutrikimo arba kitokios psichinės ligos požymius.



46 pav. Visi mes kasdien valgome ir net nesusimąstome, kad kartais valgymas tampa nevaldomu įpročiu...

Asmenybės sutrikimai

Jau daugiau nei prieš šimtą metų buvo pastebėti ir mėginti moksliškai paaiškinti atvejai, kai žmogus turi nuolat pasireiškiančių keistų arba kitus trikdančių bruožų. Jie nėra tokie ryškūs kaip esant psichikos sutrikimams ir tokie trikdantys žmogaus gebėjimą savarankiškai gyventi. Tačiau tie bruožai yra nuolatiniai, sunkiai „auklėjami“ arba gydomi, be to, labiau trikdantys aplinkinius, o ne juos turinčius žmones. Skirtingi tuos bruožus aprašę autoriai vadino tai „charakterio patologija“, „akcentuacijomis“ ir pan.

Dabar šie bruožai vadinami *asmenybės sutrikimais*. Jie apibrėžiami kaip nelankstūs ir tvarūs elgesio modeliai, kenkiantys socialiniam žmogaus funkcionavimui (santykiams su kitais žmonėmis). Nors neretai žmogų, turintį asmenybės sutrikimą, net pavadiname „psichiškai sutrikusiu“ ar „keistuoliu“, iš tiesų tai nėra psichikos sutrikimai. T. y. asmenybės sutrikimą turinčiam žmogui jo paties bruožai nekelia diskomforto (taigi jie paprastai nesijaučia dėl savo pačių keistumo nelaimingi), jų elgesys nėra itin netinkamas arba nepriimtinas (jie sugeba pasitaisyti aplinkoje ir daugiau ar mažiau savarankiškai funkcionuoti). Tačiau žmonėms, turintiems asmenybės sutrikimą (nes jo buvimas dažnai kelia papildomų sunkumų darbo ar asmeniniuose santykiuose), esant nepalankioms sąlygoms gali greičiau sutrikti psichika.

Nors asmenybės sutrikimai nustatomi ne jaunesniems nei 18 metų asmenims, manoma, kad dažniausiai jie susiformuoja per pirmuosius penkerius gyvenimo metus. Be to, panašiai kaip ir esant kitiems psichikos sutrikimams, didesnė tikimybė, kad nepalankiomis vaiko asmenybės raidai sąlygomis atsirastų asmenybės sutrikimas, yra vaikams, jau nuo gimimo pasižymintiems atitinkamais temperamento bruožais (irzlumu, neigiamu emocionalumu, dideliu reaktyvumu ir pan.). Taigi esant asmenybės sutrikimams dažnai nustatoma genetinių ir biologinių veiksnių įtaka.

Šiuo metu psichikos ligų vadovuose aprašyta nemažai įvairių asmenybės sutrikimų, kurie sąlyginai skirstomi į tris grupes:

- A grupė: *keisti ir ekscentriški*. Šiai grupei priklauso *paranoidinio tipo* asmenybės sutrikimas (jį turintis žmogus pasižymi dideliu įtarumu ir nepasitikėjimu kitais žmonėmis); *šizoidinio tipo* asmenybės sutrikimas

(apibūdinantis žmogų atsiskyrėlį, vienišį, visiškai nesidomintį socialiniais santykiais); *šizotipinio tipo* asmenybės sutrikimas (keistai mąstantis, nuolat gyvenantis fantazijų arba svajonių pasaulyje, gana nutolęs nuo aplinkinio pasaulio žmogus). Taigi šie sutrikimai, nors ir nusako keistą elgesį arba bruožus, nėra tokie trikdantys, keliantys diskomfortą arba intensyviai išreikšti kaip atitinkami psichikos sutrikimai – paranoja arba šizofrenija. Šiems, beje, būdingos ir haliucinacijos. Tai gali ir nepasireikšti esant asmenybės sutrikimui.

• B grupė: *nepastovūs ir emocionalūs*. Šiai grupei priklauso *ribinio tipo* asmenybės sutrikimas (dažniausiai jį turintis žmogus apibūdinamas kaip nepastovus – ir santykių su kitais žmonėmis – vieną dieną beprotiškai mylintis, kitą – nekenčiantis savo mylimojo, ir emocijų, ir savimonės – sunkiai galintis pasakyti, kas jis toks, ko siekia gyvenime, kas jo draugai, ir elgesio požiūriu – pasiduodantis impulsams, nepastovus, greitai besikeičiantis); *histrioninio tipo* asmenybės sutrikimas (jį turintys asmenys, dar apibūdinami kaip isteriškos arba teatrališkos asmenybės, pasižymi dideliu emocionalumu, kuris, deja, yra tik paviršutiniškas žavesys, gundymas arba užuojautos reikalavimas – vos tik reikalai pakrypsta rimtų santykių link šios asmenybės dramatiškai atsitraukia ir net apkaltina kitus suvedžiojimu ar išnaudojimu); *narciztinio tipo* asmenybės sutrikimas (jį turintys žmonės nuolat reikalauja sau išskirtinio dėmesio ir žavėjimosi jais, linkę pasinaudoti kitais, kad gautų sau naudos, yra įsitikinę savo ypatingumu, nepaprastumu); antisocialaus tipo asmenybės sutrikimas, dar žinomas kaip *psichopatija* (jis pasireiškia visišku negebėjimu suprasti kitų žmonių poreikių, neempatiškumu, patologiniu melavimu, apgaudinėjimu, jokių normų ir taisyklių nesilaikymu, manipuliavimu kitais žmonėmis, agresyviu ir net žiauriu elgesiu su kitais).

• C grupė: *nerimastingi ir bailūs*. Šiai grupei priskiriami *vengiančio tipo* asmenybės sutrikimas (apibūdinantis ypač jautrius galimam atmetimui ar pažeminimui žmones, todėl vengiančius socialinių santykių ir dar labiau dėl to išgyvenančius), *priklausomo tipo* asmenybės sutrikimas (jį turintys žmonės leidžia kitiems už juos spręsti, kontroliuoti jų gyvenimą, nes patys bijo priimti atsakomybę, – dėl to jie nuolat turi būti šalia kitų žmonių arba su jais, o labiausiai išgyvena, jei lieka vieni arba turi dėl ko nors apsispręsti patys); *obsesinis-kompulsinis* asmenybės

sutrikimas (nusakantis žmonės, turinčius nuolatinį poreikį iki smulkmenų tvarkyti, kontroliuoti, numatyti savo aplinką ir tai, kas joje vyksta, linkę į begalinį tobulumą).

Vienas iš akivaizdžiausių ir daugiausia tyrinėjamų asmenybės sutrikimų yra antisocialaus tipo asmenybės sutrikimas, kitaip dar vadinamas psichopatija.

Antisocialaus tipo asmenybės sutrikimą turintys žmonės paprastai pasižymi visišku neempatiškumu, nemokėjimu įsijausti į kitą žmogų ir suprasti jo būsenos. Tai dažniausiai ir paaiškina šių žmonių žiaurų arba agresyvių elgesį. Jie niekuomet nepatiria kaltės jausmo, turi polinkį nuolat, patologiškai meluoti, apgaudinėti kitus. Vis dėlto jie gali būti aukšto arba vidutinio intelekto, išoriškai atrodyti labai patrauklūs ir žavūs. Nuolat manipuliuodami kitais žmonėmis (darydami juos priklausomus, engdami, apgaudinėdami, sužavėdami ir palikdami) šie žmonės jaučiasi pranašūs bei savarankiški. Tačiau iš tiesų savarankiškai jie sunkiai išgyventų, nemokėtų pasirūpinti nei savimi, nei artimais žmonėmis. Antisocialaus tipo asmenybės sutrikimą turintys asmenys visiškai nepaklūsta socialinėms normoms, nuolat pažeidžia įstatymus arba priimtas taisykles, todėl neretai atsiduria laisvės atėmimo įstaigose. Jau vaikystėje šiems asmenims paprastai būdingas netinkamas, sunkiai ugdomas elgesys, vagiliavimas, melavimas, tvarkos pažeidinėjimai.

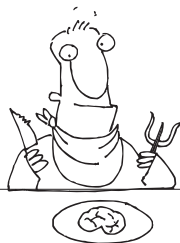
Asmenybės sutrikimai yra bene sunkiausiai gydomi. Ir vis dėlto jų turintys žmonės, lankydami psichoterapijos kursus, gali išmokti suprasti save, savo elgesio pasekmes, mokytis kitokio elgesio, kuo geriau prisitaikyti aplinkoje, atsižvelgti į kitus žmones ir jų poreikius, gerinti socialinius savo santykius.

Pagrindinės sąvokos:

**Asmenybės
sutrikimai**

Nelankstūs ir tvarūs elgesio modeliai, labiausiai kenkiantys žmogaus socialiniam funkcionavimui (santykiams su kitais žmonėmis).

Sužinokite daugiau!



Apie simptomų prasmę:

Freud S. Psichoanalizės įvadas.
Paskaitos. Vilnius: Vaga, 1999.

Įkyriųjų būsenų neurozė pasireiškia tuo, kad ligonius kamuoja visiškai jiems neįdomios mintys, jie jaučia impulsus, kurie atrodo esą visiškai svetimi, bei stimulus tokiems veiksams, kuriuos atlikdami nepatiria jokie malonumo, bet jų neatlikti tiesiog neįmanoma. Mintys (įkyrūs vaizdiniai) gali būti apskritai beprasmiškos arba tik pačiam individui nereikšmingos, dažnai jos būna visiškai kvailos, tačiau bet kuriuo atveju tai įtempto sekinančio mąstymo, kuriam ligonis atsiduoda visiškai nenoromis, padarinys. Ligonis privalo mąstyti prieš savo valią, privalo sukti galvą, tarsi būtų kalbama apie svarbiausius jo gyvenimo uždavinius. Impulsai, kuriuos jis jaučia, gali atrodyti vaikiški ar beprasмияi, bet dažniausiai jų turinys tiesiog siaubingas, pvz., tai gali būti pagunda įvykdyti sunkų nusikaltimą, tad ligonis ne tik neigia juos kaip svetimus, bet siaubo apimtas vengia jų ir ginasi draudimais, atsižadėjimais, savo laisvės ribojimu, kad tik jų neįgyvendintų. Antra vertus, šie impulsai niekada, tikrai nėsyk neįgyvendinami; vengimas ir atsargumas nugali. Vadinamieji įkyrūs veiksmai, kuriuos ligonis iš tikrųjų atlieka, yra visiškai nežalingi, tikrai nereikšmingi poelgiai; tai dažniausiai pasikartojimai, ceremoningos jo kasdieninės veiklos puošmenos, kurios be galo ištesia ir beveik neįgyvendinamais paverčia būtiniausius veiksmus – ruošimąsi miegui, prausimąsi, rengimąsi, pasivaikščiojimus. (...)

Žinoma, tai siaubinga kančia. Manau, kad net labiausiai nesuvaržyta psichiatro fantazija neįstengtų sukonstruoti ką nors panašaus, ir niekada nesiryžtum tuo patikėti, jei nematytum kasdien savo akimis. Bet nemanykite, kad ligoniui padėsite įkalbinėdami jį prasiblaškyti, pamiršti tas kvailas mintis, nuveikti ką nors protinga, užuot taip pokštavus. Jis pats to norėtų, nes yra visiškai aiškaus proto, pritaria jūsų sam-

protavimams apie jo įkyriuosius simptomus, be to, ir pats jums apie juos pasakoją. Jis tik negali kitaip ...

Apie prielankumo siekimo būdus bei jautrumą atmetimui:

Horney K. Neurotiška mūsų laikų asmenybė.

Vilnius: Apostrofa. 2004.

Sunku ir aprašyti, kaip opiai jie [neurotiški žmonės] reaguoja atstumti. Jei kitas pakeitė pasimatymo laiką, jei jiems tenka luktelėti, jei negauna atsakymo tuoj pat, jei prieštaraujama jų nuomonei ar nepildomi jų norai, - trumpai tariant, bet koks reikalavimų pagal jų pačių nustatytas sąlygas nevykdymas išgyvenamas kaip atstūmimas. Atstumti jie ne tik vėl grąžinami į pamatinį nerimą, – jiems tai prilygsta pažeminiui. (...) Jei tenka palaukti, jiems regisi, jog tai dėl jų nereikšmingumo nematoma reikalo laikytis punktualumo, – tai gali sukelti priešiško proveržius arba baigtis visišku jausmų užgniaužimu – vos prieš kelias minutes džiugiai laukę susitikimo, jie tampa šalti ir abejingi.

Ryšys tarp jausmo, kad esi atstumtas, ir susierzinimo dažniausiai lieka neįsisąmonintas. Juolab kad atmetimas galėjo būti toks nežymus, jog sąmoningai suvoktas nė nebuvo. Tuomet žmogus suirzta, įpyksta, jį pagauna noras keršyti arba pasijunta pavargęs, prislėgtas, išsiskauda galva, bet nė nenutuokiama dėl ko. Maža to, priešiškais reaguoti jis gali ne tik į atmetimą ar tai, ką jis priima kaip atmetimą, bet ir į numatomą atmetimą. (...) Vyrishkis gali nuspręsti geriau nesiūsti gėlių merginai, nes numato, kad dovanoje toji išvelgs slaptas užmačias. Dėl tos pačios priežasties jis labai bijos išreikšti pozityvius jausmus – kad kitas žmogus jam patrauklus, kad jis vertina ir yra dėkingas, – todėl iš šalies atrodytų šaltesnis, kietesnis, nei iš tiesų yra. Arba niekins visas moteris šitaip keršydamas už numanomą atmetimą.

Pasitikrinimo klausimai



1. Kuri iš nurodytų savybių nebūtinai yra gero psichologinio prisitaikymo požymis:
 - a) saugumo jausmas;
 - b) savimonė ir sąmoningumas;
 - c) ilgalaikė santuoka;
 - d) gebėjimas tenkinti savo poreikius.
2. Kuris iš nurodytų sutrikimų yra priskiriamas nerimo sutrikimams:
 - a) hipochondrija;
 - b) depresija;
 - c) fobija;
 - d) disociacija.
3. Porą savaičių žmogus yra kupinas energijos ir idėjų, veikia drąsiai ir neapgalvotai. Kitas porą savaičių jis atrodo prislėgtas ir apatiškas. Dar po kelių savaičių žmogus vėl patenkintas savimi, aktyvus, energingas. Labiausiai tikėtina, kad šis žmogus turi:
 - a) obsesinį-kompulsinį sutrikimą;
 - b) bipolinį sutrikimą;
 - c) nerimo sutrikimą;
 - d) šizofreniją.
4. Kuris iš nurodytų požymių nėra būdingas nervine anoreksija sergančiai merginai:
 - a) siekis palaikyti normalų kūno svorį;
 - b) stipri baimė priaugti svorio;
 - c) mažai kaloringo maisto labai mažomis porcijomis valgymas;
 - d) neteisingas savo kūno vaizdo suvokimas.

5. Tikėtina, jog žmogus, turintis nuolatinį polinkį apgaudinėti, meluoti, kurio niekada nekamuoja kaltės jausmai ir kuriam būdingas žiaurus arba agresyvus elgesys su kitais, turi:

- a) nuotaikos sutrikimą;
- b) bipolinį sutrikimą;
- c) antisocialaus tipo asmenybės sutrikimą;
- d) šizoidinio tipo asmenybės sutrikimą.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Socialinė psichologija



Atsakykite

taip arba *ne*:

1. Ar darbuotojas produktyviau dirba, jeigu kabinete sėdi vienas?
2. Ar mes dedame tiek pat pastangų darydami ką nors vieni ir darydami ką nors kartu su kitais?
3. Ar žmonės priskiria save kuriai nors grupei?
4. Ar galima teigti, kad kitos grupės yra vertinamos nepalankiau negu savo grupė?
5. Ar konformizmas yra reiškiny, kai senstantis žmogus siekia vis didesnio komforto?
6. Ar paprastai žmonės yra mažesni konformistai, negu jie apie save mano?
7. Ar poliarizacija grupėje kyla dėl to, kad atsiranda įtampa tarp grupės narių?
8. Ar socialiniam vaidmeniui atlikti būtinas universitetinis išsilavinimas?
9. Ar tas pats asmuo gali turėti daug socialinių vaidmenų?
10. Ar profesiniai vaidmenys gali pakeisti žmogaus charakterį?

Gatvėje stovi elgeta ir prašo išmaldos. Vienas praeivis jį atpažįsta ir užkalbina:

– Sveikas, Jonai. Koks netikėtas susitikimas. Žinai, visi tavo bendradarbiai iki šios dienos žavisi tuo, kaip drąsiai tu pasakei viršininkui tiesiai į akis tai, ką apie jį galvoji.

Sovietų Sąjungoje po XX Komunistų partijos suvažiavimo rusų rašytojas Kaverinas ištarė šiuos žodžius: „Nors nuo šiol jau galima vaikščioti ant dviejų kojų, tačiau daugelis ir toliau vaikšto keturimis“.

Įsivaizduokite, kad slapta stebite pateiktas situacijas.

1. Žmogus dirba vienas kabinete, ateina viršininkas, darbas pagreitėja. kažkas pasikeitė aplinkoje, pasikeitė ir pats žmogus.

2. Vaikinas baseine yra vienas, bijo šokti nuo bokštelio, tačiau atėjus kelioms merginoms jis mosteli rankas ir šoka žemyn galva į vandenį.

O dabar pabandykite atsakyti į klausimus. Ar pirmas žmogus yra darbštus, ar tinginis? Kodėl jo darbas paspartėjo atėjus viršininkui? Ar toks elgesys būdingas daugumai žmonių? Ar antroje situacijoje aprašytas vaikiną yra drąsus, ar bailus? Ar daugelis vaikinų tampa drąsesni kitų žmonių akivaizdoje? Ar turėjo įtakos vaikiną drąsai tai, kad atėjo būtent jaunos merginos, o ne pagyvenę vyriškiai? Kuo panašios yra šios abi situacijos?

Abi situacijos panašios tuo, kad jose dalyvauja, pasirodo žmonės ir dėl to pasikeičia žmogaus elgesys. Situacijas, kuriose dalyvauja kiti žmonės, vadiname socialinėmis situacijomis. Žmogus jau nuo pat gimimo yra socialinė būtybė. Sunku įsivaizduoti, kuo kiekvienas taptų, jeigu augtų be kitų žmonių, nebūtų auginamas ir auklėjamas vienokiame ar kitokiame grupėje, žmonių bendrijose. Vienas žymiausių psichologijos mokslo klasikų Alfredas Adleris teigė, kad neįmanomas joks elgesys arba psichinis veiksmas, kuris būtų daromas neturint omenyje kitų žmonių, nesiorientuojant į kitus.

Kitų žmonių poveikį asmeniui bei asmens poveikį grupei tyrinėja socialinė psichologija. *Socialinė psichologija* yra psichologijos šaka, tirianti psichikos reiškinius, atsirandančius žmonėms bendraujant, sąvei-

kaujant įvairiose neorganizuotose grupėse (atsitiktinių, vienas su kitu nesusijusių individų grupėse, minioje) ir organizuotose grupėse (bendros veiklos, siekimų ar pažiųrų susietų žmonių grupėse, bendrijose).

Socialinės situacijos įtaka

Vienas anksčiausiai pastebėtų dėsningumų buvo tas, kad kitų žmonių buvimas šalia keičia asmens elgesį. Prieš daugiau negu šimtą metų N.Triplettas pastebėjo, jog dviratininkai važiuoja greičiau, jeigu rungtyniauja su kitais dviratininkais, o ne kai važiuoja vieni. Jis apie tai susimąstė ir atliko vieną pirmųjų psichologinių eksperimentų laboratorinėmis sąlygomis. Vaikams buvo liepta kuo greičiau suvynioti valą ant ričių. Vieni vaikai vyniojo vieni, kiti – drauge su kitais vaikais. Pasirodo, kad daug sparčiau valą vyniojo kartu su kitais užduotį atliekantys vaikai. Šis elgesio intensyvumo padidėjimas būnant tarp kitų žmonių buvo pavadintas *socialiniu palengvinimu*.

Panašūs dėsningumai pastebėti ir tarp gyvūnų. Skruzdėlės, būdamos šalia kitų skruzdžių, greičiau rausia smėlį negu būdamos vienos. Vištos sulesia daugiau grūdų, kai šalia kitos vištos irgi lesa. Tačiau kitų eksperimentų duomenys parodė, kad kitų buvimas šalia gali ir trukdyti atlikti veiklą. Kitų žmonių buvimas šalia pablogina sunkių uždavinių, testų sprendimo rezultatus. Kodėl taip yra?

Šį faktą paaiškino socialinis psichologas R. Zajoncas. Kitų žmonių buvimas šalia padidina susijaudinimą. Esant kitiems žmonėms labiau praktikuojama, padažnėja kvėpavimas, sustiprėja raumenų įtampa, pakyla arterinis kraujospūdis, padažnėja širdies darbas. Paprasta veikla atliekama efektyviau, greičiau. Jeigu užduotis lengva (suvynioti valą), tai susijaudinus ji atliekama greičiau. Pastebėta, kad būdami kartu žmonės labiau juokiasi žiūrėdami komedijas ir reaguoja tuo stipriau, kuo arčiau būna vienas kito. Sirgaliai, žiūrėdami rungtynes susispaudę, daug stipriau ploja, garsiau rėkia, komentuoja. Jeigu veikla sudėtinga, kitų žmonių buvimas ją slopina. Jeigu užduotis sunki (reikia išmokti naują medžiagą, spręsti sunkius uždavinius, atlikti testus), tai susijaudinimas trukdo. J. Michaelas su kolegomis 1982 m. atliko tyrimą, kurio metu stebėjo biliardą žaidžiančius žmones. Jeigu žaisdavo geras žaidėjas, tai ne-

stebimas žiūrovų jis pataikydavo 71 proc. smūgių, o stebimas – 81 proc. smūgių. Blogi žaidėjai nestebimi pataikydavo 36 proc. smūgių, o stebimi – iki 25 proc.

Socialinis palengvinimas paprastai pasireiškia tada, kai žmonės siekia asmeninių tikslų ir kai jų veiksmai gali būti įvertinti kaip jų asmeninis nuopelnas. Tačiau jeigu dirbama kolektyviai, bendrai, kai asmeniškai nereikia atsakyti už rezultatą, šis fenomenas nepasireiškia. Tai puikiai iliustruoja tokie pavyzdžiai kaip kolektyvinis lyno tempimas, vagono iškrovimas, uždavinio sprendimas. Ar šiais atvejais kiekvienas atskiras asmuo įdės tiek pat pastangų, kaip ir darydamas tą patį vienas ir tik vienas būdamas atsakingas už darbo rezultatą?

Jau prieš šimtą metų prancūzų inžinierius M. Ringellmannas pastebėjo, kad kolektyvinio darbo produktyvumas nesiekia pusės to, ką galėtų padaryti nariai atskirai per tą patį laiką. Grupės nariai yra mažiau motyvuoti veiksmingai dirbti. A. Inghamas 1974 m. atliko eksperimentą, kurio metu tiriamieji užrištomis akimis iš visų jėgų tempė virvę. Vienu atveju jie manė, kad tempia vieni, kitu – kad tempia kartu su kitais komandos nariais. Rezultatai buvo tokie: kai žmonės buvo įsitikinę, kad tempia vieni, tempimo jėga buvo 18 proc. didesnė, negu kai manė, kad dirba kartu su kitais. Tokie patys tyrimo, kurio metu buvo tiriamas sugebėjimas kelti triukšmą, duomenys. Rėkdami kartu su kitais žmonės paprastai tai daro trečdaliu silpniau nei keldami triukšmą vieni. Ši žmonėms būdinga tendencija dėti mažiau pastangų dalyvaujant bendroje veikloje vadinama *socialiniu dykinėjimu*.

Pagrindinės sąvokos:	
Socialinis dykinėjimas	Tendencija dėti mažiau pastangų dalyvaujant bendroje veikloje.
Socialinis palengvinimas	Elgesio intensyvumo padidėjimas būnant tarp kitų žmonių.

Kasdieniam gyvenime socialinis dykinėjimas labai aiškiai pasireiškė sovietiniuose kolūkiuose. Juose vyravo bendras darbas laukuose, nebuvo aiškos asmeninės atsakomybės, todėl produktyvumas buvo la-

bai menkas. Tačiau savo asmeniniame sklypelyje tie patys žmonės dirbdavo labai našiai. Vengrijoje privačios žemės buvo 13 procentų, tačiau joje išauginamos produkcijos kiekis sudarė trečdalį šalyje išauginto produkto.

Socialinės grupės

Socialinė psichologija tiria psichikos reiškinius, vykstančius žmonių grupėse. Kas yra grupė, kaip ją galima apibrėžti? Grupių psichologijos specialistas M. Show teigia, kad visos grupės turi bendrą požymį – jos nariai veikia vienas kitą. Jis apibrėžia *socialinę grupę* kaip du arba daugiau asmenų, kurie veikia vienas kitą, daro įtaką vienas kitam. Socialinis psichologas J. Turneris teigia, kad grupės nariai suvokia save kaip „mes“ supriešindami save su kitais – „jais“. Remiantis pastaruoju apibrėžimu autobuso keleiviai nėra grupė. Tačiau jeigu įvyktų avarija kokioje nors retai gyvenamoje vietovėje ir keleiviai turėtų pradėti bendrauti vieni su kitais, jie būtų grupė.

Socialinėje psichologijoje išskiriamos įvairios grupių rūšys. Tam tikros grupės gali būti tik išivaizduojamos, jų nariai gali net nepažinti vienas kito. Jos yra vadinamos sąlyginėmis grupėmis ir dažniausiai išskiriamos tyrimo tikslais. Pavyzdžiui, gali būti tiriami ir lyginami Lietuvos studentai, dirbantieji ir pensininkai. Tiriami žmonės yra sujungti į vieną grupę tik tyrimo metu, o realiai jie vienas kito net nepažįsta.

Realios grupės yra realiai egzistuojanti žmonių bendrija, ir tuos žmones jungia tam tikri bendri požymiai ir veiklos ypatumai, žmonės pažįsta vienas kitą. Jos gali būti *oficialios* ir *neoficialios*. Oficialios grupės yra sudaromos formaliai tam tikram tikslui siekti. Tai moksleivių grupė, studentų grupė, darbuotojų kolektyvas. Oficialiose grupėse jų narių elgesį reglamentuoja tam tikros oficialios taisyklės, yra narių sąrašas, nustatyta tam tikra narių hierarchija. Neoficialios grupės susidaro stichiskai, dažniausiai tarpusavio patrauklumo, panašumo, papildymo, bendrų interesų principu. Jose santykiai yra asmeniniai, nėra griežto pavaldumo, atsiskaitomumo. Neoficialios grupės susidaro ir didesnėse oficialiose grupėse, kartais jos gali trukdyti oficialios grupės tikslams.

Nustatyta, kad žmonės yra linkę automatiškai skirstyti kitus į savus ir svetimus. Tai vadinama socialiniu kategorizavimu. Esame mes ir jie, yra mūsų universitetas ir jų universitetas, mūsų staliukas – jų staliukas. Dėl to atsiranda kiti psichologiniai reiškiniai – kitos grupės narių nuasmeninimas ir savo grupės favoritizmas.

Daugeliu atvejų esame linkę manyti, kad kitos grupės nariai tarpusavyje yra labai panašūs, tiesiog vienodi. „Visi jie tokie patys“ – dažnas galvoja apie kitų grupių atstovus. O savos grupės atstovai yra skirtingi, kiekvienas turi tik sau būdingų bruožų. Šį reiškinį galima paaiškinti keliais būdais. Pirmiausia savo grupės narius mes geriau pažįstame. Be to, apie savo grupės narius galvojama kaip apie atskirus asmenis, individus, turinčius savo gyvenimo stilių. O kai galvojame apie kitus, tai žiūrime tik per grupinės priklausomybės prizmę. Atskiri kitų grupių atstovai mums dažniausiai nėra svarbūs, todėl juos vertinant mums užtenka vadovautis stereotipais. Taip pat pastebėta, kad savo grupę yra vertinama palankiau negu svetimos grupės. Ši tendencija vadinama vidiniu grupės favoritizmu. Ji pasireiškia net ir tais atvejais, kai grupė sudaroma pagal atsitiktinį kriterijų (pagal abėcėlę, išmetus monetą).

Grupės gali skirtis tarpusavyje pagal jos narių sutelktumo lygį, pagal tai, kiek artimi vienas kitam yra grupės nariai. Aukšto sutelktumo grupėse žmonės gali daug laiko praleisti kartu, padeda vienas kitam. Jie tapatinasi su grupe, grupės reikalai jiems yra emociškai svarbūs. Tokiose grupėse yra mažiau tarpusavio varžymosi, yra bendras tikslas. Aukštas sutelktumas dažnai yra pageidautinas reiškinys. Žemo sutelktumo grupėse yra daugiau varžymosi, konkurencijos, daugiau abejingumo savo grupės narių poreikiams.

Kiekvienoje grupėje susikuria tam tikros visiems jos nariams privalomos elgesio normos. Jos gali sutapti, o gali ir nesutapti su visuomenės moralinėmis, etinėmis ir juridinėmis normomis. Jeigu ateina naujas narys, tai kiti grupės nariai tikisi, kad šis elgsis pagal tas numanomas normas. Grupės normos apima pačius įvairiausius elgesio būdus, taip pat ir apsirengimo stilių, šukuoseną, laisvalaikio praleidimo pomėgius ir kt. Vienokios normos yra darbininkų kolektyve, kitokios – mokyklos klasėje. Už normų laikymąsi grupės nariai gauna pastiprinimus (pagarbą, pripažinimą, bendrumo jausmą). Jeigu grupės narys pažeidžia grupės normas (nesilaiko pažadų, gerai atsiliepia apie kitą grupę), jo grupė

gali imtis sankcijų, bausti savo narių. Jeigu grupė kuriasi naujai (pvz., į moksleivių vasaros stovyklą atvyksta nauja pamaina), tai kūrimosi pradžioje jos nariai elgiasi skirtingiau, tačiau vėliau jos narių elgesys supanašėja. Grupės normos formuojasi grupei susidarant, vėliau jas tampa gana sunku pakeisti.

Pagrindinės sąvokos:

Socialinė grupė	Du ar daugiau asmenų, kurie veikia vienas kitą, daro įtaką vienas kitam.
------------------------	--

Jau žinome, kad grupė gali daryti spaudimą individui. Žmogui būdinga pasiduoti grupės spaudimui, ši savybė yra vadinama konformizmu. *Konformizmas* yra individo elgesio arba nuomonės pasikeitimas dėl realaus arba įsivaizduojamo kito žmogaus arba grupės poveikio.

Atlikta labai daug eksperimentų, kurie nagrinėja, kaip esant grupės spaudimui žmonės keičia savo nuomonę. Žmogus siekia socialinio patvirtinimo, palankumo ir bijo nepalankumo. Be to, kartais žmogus gali labiau pasitikėti daugumos nuomone ir grupės sprendimu, o ne savo, ypač kai jam ta situacija nėra iki galo aiški.

Paprastai konformizmas yra vertinamas neigiamai, jis asocijuojamas su žodžiais „bestuburis“, „chameleonas“. Dažnai nekonformistą esame linkę suvokti kaip maištininką, teigiamą herojų. Tačiau galime pakeisti pavadinimą, pavadinti tą žmogų nukrypstančiu nuo visuotinai priimtų elgesio normų, išsišokėliu, o konformistą – mokančiu bendradarbiauti su kitais, ir vertinimas pasikeičia. Atsakyti į klausimą, ar konformizmas yra pageidaujamas reiškiny, ar ne, neįmanoma, nes atsakymas priklauso nuo to, apie kokią situaciją kalbame. Yra situacijų, kuriose konformizmas yra pageidautinas kaip niekada, o nekonformizmas gali sukelti nemalonumų ir pačiam asmeniui, ir aplinkiniams. Nesilaikantis taisyklių vairuotojas arba pėstysis gali ne tik pats nukentėti, bet ir sukelti nemalonumų kitiems asmenims. Tačiau yra ir kitokių situacijų, kai žmogus paklūsta grupės įtakai, nepasipriešina jai ir tampa nusikaltimo bendrininku. Šiuo atveju konformizmas vertinamas neigiamai.



47 pav. Vienas iš konformizmo pranašumų yra tas, kad asmuo tampa nepastebimas tarp kitų

Klasikinius eksperimentinius konformizmo tyrimus atliko S. Aschas 1956 m. Tam, kad geriau suprastumėte S. Ascho atliktus eksperimentus, pažvelkite į 48 paveikslėlį. Jame kairėje yra viena atkarpa, o dešinėje – trys atkarpos A, B ir C. Kuriai iš dešinėje esančių atkarpų – A, B ar C yra lygi kairėje esanti atkarpa? Ši užduotis nėra sunki, dauguma žmonių iš karto įvertina, kad teisingas atsakymas yra A. Tačiau Aschas tyrė konformizmą. Jo atliekamuose eksperimentuose dalyviai įvertinti atkarpos ilgį turėdavo būdami ne vieni, grupėje, ir savo nuomonę turėdavo išsakyti paskutiniai.



48 pav. S. Ascho eksperimento metu naudotos medžiagos pavyzdys

Eksperimento dalyviai greičiausiai taip pat, kaip ir jūs, iš karto nustatė, kad teisingas atsakymas yra A. Tačiau prieš tai jie išgirdavo, kad kitas tiriamasis pateikdavo atsakymą C. Po to antras, trečias, ketvirtas, penktas ir visi sakėdavo, kad teisingas atsakymas yra C. Šie dalyviai būdavo eksperimentuotojo sąjungininkai, jie atlikdavo tai, kas jiems būdavo liepiama. Paskutinysis, tikrasis tiriamasis to nežinodavo. Ir nors jokių sankcijų iš kitų tiriamųjų tikėtis nebuvo labai realu, tačiau atsira-

do tyrimo dalyvių, kurie teigė, kad teisingas atsakymas yra C. Jie pakeitė savo ankstesnę nuomonę, atsisakė jos, pasielgė konformistiškai. Maždaug 35 proc. atsakymų pasidavė neteisingai grupės nuomonei. Pats Aschas buvo nustebęs dėl tokios didelės įtakos, jis tikėjosi mažesnio konformizmo.

Paprastai žmonės neįvertina savo konformizmo lygio, jiems atrodo, kad jie nėra veikiami grupės įtakos. Kartu tas pats žmogus labai gerai mato kitų konformizmą. Kiekvienas mano, kad jis yra nuoširdus, o kiti – konformistai. Žmogui dažnai atrodo, kad jo pagrindinis motyvas būti teisiam, o aplinkinių – nesusigadinti santykių su kitais.

S. Aschas toliau tyrinėjo konformizmą didinančius ir mažinančius veiksnius. Toliau pateikiami keli nustatyti dėsningumai:

a) konformizmas tik iš dalies priklauso nuo grupės dydžio. Užtenka prieš tai išreikštų 3 vienodų nuomonių tam, kad asmens nuomonė pasikeistų. Toliau didėjant vienminčių grupės narių skaičiui konformizmo lygis beveik nedidėja;

b) konformizmas yra didesnis, jei iš asmens reikalaujama viešai pareikšti savo nuomonę. Jei išlieka galimybė nuomonę pateikti konfidencialiai, neviešai, konformizmas yra mažesnis;

c) grupėje atsiradus bent vienai kitokiai negu daugumos nuomonei konformistinės tendencijos labai sumažėja. Ta viena skirtinga nuomonė netgi nebūtinai turi sutapti su asmens nuomone. Bet kokia skirtinga nuomonė palengvina žmogaus sprendimą būti kitokiam, išsiskirti iš daugumos;

d) mes esame konformistiškiausi, kai su mumis yra arba mūsų labai gerbiami asmenys, arba panašūs į mus, tokie patys kaip ir mes. Paauglį paskatinti pradėti rūkyti gali ir vyresni, jo gerbiami suaugę asmenys, ir tokių pačių kaip jis rūkančių paauglių grupė;

e) asmenims, kuriems yra būdingas mažesnis savęs vertinimas, būdingas didesnis konformizmas. Kadangi tokie asmenys save vertina blogai, tai kitus ir jų nuomonę jie vertina gerai. Gerai save vertinantys asmenys yra mažesni konformistai. Jie vertina savo nuomonę ir gali ją pateikti kaip alternatyvą kitų nuomonei. Lyderiai paprastai yra nekonformistiškiausi;

f) grupės požiūris į konkretų jos narį gali stiprinti arba silpninti konformistines jo tendencijas. Jeigu požiūris yra teigiamas, jeigu grupės

narys jaučiasi priimtas toje grupėje, tai jis lengviau išreiškia tikrąją savo nuomonę, yra mažiau konformistiškas. O jeigu asmuo jaučiasi nenorimas, atstumtas, tai priderindamas savo nuomonę prie daugumos nuomonės jis stengiasi užsitarnauti kitų simpatijas. Toks asmuo gali būti konformistiškiausias grupės narys.

Pagrindinės sąvokos:

Konformizmas	Individo elgesio arba nuomonės pasikeitimas dėl realaus arba įsivaizduojamo kito žmogaus arba grupės poveikio.
Grupės poliarizacija	Išankstinės nuomonės sustiprėjimas aptariant klausimą grupėje.

Dar vienas socialinių psichologų pastebėtas ir ištirtas reiškinys yra grupės poliarizacija. Būdamas grupėje žmogus ne tik gali elgtis konformistiškai, tačiau jo elgesys ir požiūriai į atskirus reiškinius gali sustiprėti. Be to, grupėje žmonės yra linkę priimti rizikingesnius sprendimus negu pavieniui. Jeigu mirties bausmės šalininkams būtų pasiūlyta susirinkus aptarti mirties bausmės taikymo klausimą, tai po aptarimo jų ankstesnės nuostatos dar labiau sustiprėtų. Du priešingoms požiūroms atstovaujantys žmonės po diskusijos taip dar tvirčiau laikysis savo nuomonės. Šis išankstinės nuomonės sustiprėjimas aptariant klausimą grupėje vadinamas *grupės poliarizacija*. Poliarizacijos fenomeną patvirtina daugelis atliktų tyrimų.

Grupėje vystanti poliarizacija padeda geriau suprasti, kodėl grupės yra priešiškesnės vienos kitoms negu atskiri skirtingi grupių nariai. Kasdieniame gyvenime žmonės paprastai vienijasi su tais, kurių nuostatos yra panašios. Kad tuo įsitikintumėte, galite pažvelgti į savo draugų ratą. Tarp „savų“ sutampančios nuomonės ir nuostatos stiprėja.

Taip į vieną grupę gali susiburti prastai besimokantys, o į kitą – gerai besimokantys mokiniai. Abiejų grupių mokinių nuostatos dėl mokslo ir mokymosi, alkoholio, narkotikų, santykių su kitais sustiprės. Terroristinių organizacijų atsiradimas gali būti susijęs su tuo, kad susivienija skriaudą patyrę žmonės. Jų bendravimas tarpusavyje susitprina ekstre-

malias tendencijas ir tai galų gale virsta sprogdinimais, prievartos aktais, kurių atskirai nė vienas nesiryžtų daryti. Būdami grupėje mes savo priešų nekenčiame labiau, o savo mylimus ir gerbiamus asmenis mylime ir garbiname stipriau, negu būdami vieni.

Socialiniai vaidmenys

Žmogaus elgesys yra labai skirtingas. Kokioje nors konkrečioje gyvenimo srityje žmogui būdinga elgesio būdų visuma yra vadinama *socialiniu vaidmeniu*. Socialinio vaidmens sąvoka vartojama ne tik veiklai, bet ir ryšiams su kitais žmonėmis apibūdinti (pvz., vyras, pavaldinys, dukra, mokinys). Kiekvienas žmogus atlieka daugybę skirtingų vaidmenų, vieną vaidmenį atlieka geriau, kitą blogiau, viena jam patinka labiau, kitą atliekant patiriamas pasitenkinimas. Štai pavyzdys: ryte atsisubudo vyras savo šeimoje. Pavalgė pusryčius, su žmona aptarė einamuosius klausimus, palinkėjo vaikui negauti dvejetų. Vėliau išėjo į darbą, pasisveikino su viršininku, atnešė ataskaitą, gavo nurodymus, nubėgo vykdyti – šiam vaidmeniui būdingas visai kitoks elgesys, reikalingi kitokie įgūdžiai. Dar vėliau per pietus susitiko bendradarbę, jie kartu pietavo ir flirtavo – dar vienas vaidmuo, kurį galima pavadinti kavalieriaus. Po darbo nulėkė į paskaitas, konspektavo, dalyvavo seminare, per pertrauką rūkė ir kalbėjosi su kolegomis apie mokslus ir dėstytojus – tai studento vaidmuo. Jam irgi būdingas visai kitoks elgesio būdų rinkinys. Kiekvienas žmogus tą patį vaidmenį atlieka individualiai, savitai, tačiau tarp atskirų vaidmenų yra ir panašumų – vaidmenims keliama panašūs reikalavimai.

Pagrindinės sąvokos:

Socialinis vaidmuo Kokioje nors konkrečioje gyvenimo srityje žmogui būdinga elgesio būdų visuma.

Kaip gi susiformuoja socialiniai vaidmenys? G. Allportas išvelgia 4 socialinio vaidmens formavimosi stadijas: 1) su vaidmeniu susiję lū-

kesčiai; 2) vaidmens supratimas; 3) vaidmens priėmimas; 4) vaidmens vykdymas.

1. *Su vaidmeniu susiję lūkesčiai.* Socialiniai vaidmenys atliekami kartu su kitais žmonėmis. Aplinkiniai parodo, ko tikisi iš žmogaus, jie turi lūkesčių, vilčių, susijusių su būsimo vaidmens atlikėju. Turbūt paprasčiausiai tai galima pastebėti prisiminus vaikystėje gaunamas gimtadienio dovanas. Dovanos – tai aplinkinių, taip pat ir tėvų, lūkesčių išraiška. Mergaitėms dažniausiai dovanojamos lėlės, berniukams – žaislai vikrumui ir narsai lavinti (futbolo kamuoliai, šautuvai). Mergaitės turi būti švelnios, rūpestingos, berniukai stiprūs. Taip pradedami kurti sūnaus ir dukros, vyro ir moters vaidmenys. Supratę tėvų lūkesčius savo atžvilgiu vaikai to paties tikisi iš kitų vaikų. Su lėlėmis žaidžiantis berniukas bendraamžių bus išjuoktas taip pat negailestingai kaip ir futbolą žaidžianti mergaitė. Panašiai dėstytojai tikisi tam tikro studentų elgesio taip kurdami studento vaidmenį, o studentai – dėstytojo. Mergina tikisi tam tikro vaikinio elgesio, o vaikinai – merginos. Lūkesčiai gali būti išreikšti labai aiškiai ir konkrečiai, jie gali būti aptariami, o gali būti taip, kad juos reikia atspėti vadovaujantis kito žmogaus reakcijomis.

2. *Vaidmens supratimas.* Kiekvienas žmogus skirtingai suvokia tam tikrą socialinį vaidmenį, nors visuomenėje egzistuoja tam tikri bendri elgesio modeliai. Vyras veddamas supranta vyro vaidmenį kaip uždirbančio šeimai pinigų, besirūpinančio šeimos gerove, aktyviai prisidedančio prie vaikų auklėjimo. Kitas gali suvokti vyro vaidmenį kaip šeimos galvos, kuriam visi šeimos nariai turi paklusti ir tarnauti, vaidmenį. Vienam studento vaidmuo asocijuojasi su skaitykla, knygomis, auditorijomis, kitas supranta studentavimą kaip smagiausią jaunystės laikotarpį, merginas ir alaus marias. Šeimoje partneriai gali skirtingai suprasti atskirus vaidmenis – žmona ir vyras skirtingai įsivaizduoja, tarkime, žmonos vaidmenį ar vyro vaidmenį, iš čia gali kilti konfliktai.

3. *Vaidmens priėmimas.* Kai jau suprantama, ko aplinka iš tavęs reikalauja, iš ko susideda socialinis vaidmuo, žmogus priima arba atmeta tą socialinį vaidmenį. Emocinis supratimas, kad esi kokio nors vaidmens atlikėjas, vadinamas vaidmens priėmimu. Jeigu vaidmuo emociskai nepriimtinas, tai jis atmetamas. Kiekvienas naujas vaidmuo gali būti ne visiškai priimtinas, užtrunka šiek tiek laiko, kol yra priimamas. Pavyzdžiui, baigus studijas einama dirbti, vaidmuo keičiasi, jis tampa at-

sakingesnis, keliami visai kiti reikalavimai. Reikia laiko, kad asmuo pasi-
jaustų vėl „sėdintis savo rogėse“. Susitaikyti su nauju tėvo arba motinos
vaidmeniu gali būti sunku ir jauniems žmonėms – tai irgi trunka šiek
tiek laiko.

4. *Vaidmens atlikimas*. Vaidmuo yra atliekamas. Kiekvienas vaid-
muo yra skirtingai svarbus pačiam žmogui. Moterims dažniau negu vy-
rams svarbūs yra vaidmenys, susiję su šeimos gyvenimu – žmonos, mo-
tinos. Vyrams būdingiau vertinti savo profesinius vaidmenis. Kuo svar-
besnis yra vaidmuo, tuo daugiau laiko ir energijos skiriama jam toliau
atlikti. Jei tam tikrą vaidmenį atlikti sekasi, tai tas vaidmuo labiau verti-
namas, jei nesiseka – priešingai, tas vaidmuo sumenkinamas. Pavyzdžiui,
studentas, kuriam geriau sekasi žaisti krepšinį negu mokytis, laikys spor-
tininko vaidmenį svarbesniu, jis stengsis jį gerai atlikti. Ir atvirkščiai –
nesportiskam žmogui svarbesnis bus vaidmuo, kurį atliekant reikia sė-
dėti skaitykloje. Oficialūs vaidmenys yra apibrėžtesni, reglamentuoti
taisyklėmis (darbuotojo, policininko, teisėjo), tačiau net ir tada kai ku-
rie vaidmeniui keliami reikalavimai žmogui gali būti nepriimtini arba
skirtingai suprantami. Neformalūs vaidmenys yra mažiau apibrėžti (drau-
gas, šeimnininkas, svečias) ir juos kiekvienas interpretuoja skirtingai. Vie-
ni vaidmenys yra aiškesni, kiti ne, tad vaidmens turinio neapibrėžtumas
gali būti problema.

Kartais žmogaus atliekami vaidmenys pradeda trukdyti arba net
prieštarauti vienas kitam. Žmogui, atliekančiam nesuderinamus tarp-
savyje vaidmenis, gali kilti moralinis konfliktas. Paimkime kelis tokius
atvejus: rūpestingas šeimos tėvas ir meilužis; motina ir nieko dėl karje-
ros negailinti moteris; teisėsaugos pareigūnas ir nelegalia prekyba užsi-
mantis privatus asmuo. Tai, ar išgyvenamas moralinis konfliktas, pri-
klauso nuo to asmens vertybių.

Atliekami socialiniai vaidmenys gali padaryti didelę įtaką asmens
sivijautai, atskleisti iki tol nepasireiškusius asmenybės bruožus. Tai la-
bai aiškiai iliustruoja 1971 m. profesoriaus P. Zimbardo atliktas Stand-
fordo „Kalėjimo“ eksperimentas. Eksperimente dalyvavo savanoriai, bur-
tais jie buvo paskirstyti į „prižiūrėtojus“ ir „kalinius“. Zimbardo ir jo
kolegos sukūrė kalėjimo atmosferą, uždarė į kalėjimą žmones ir stebėjo,
kaip keisis jų elgesys. Nors iš pradžių dalyviai suvokė viską kaip žaidimą,
tačiau po truputį jie įsitraukė į sukurtą tikrovę. Atliekamas kalinio arba

prižiūrėtojo vaidmuo labai stipriai pakeitė dalyvių elgesį, nors eksperimentas truko tik 6 dienas. Prižiūrėtojai ėmė elgtis agresyviai, rodyti nepagarbą ir panieką kaliniams. Trečdalis prižiūrėtojų pradėjo jausti malonumą žemindami tuos, kuriuos saugojo. Kaliniams pasireiškė depresijos požymiai, stiprus nerimas, kai kuriems dėl psichinės sveikatos būklės teko nutraukti eksperimentą. Reikia priminti, kad prieš prasidedant eksperimentui visiems jo dalyviams buvo atlikti psichologiniai testai, buvo atrinkti tik sveiki, normalūs asmenys. Eksperimento pradžioje „kaliniai“ nesiskyrė nuo „prižiūrėtojų“, vaidmenys jiems atiteko ištraukus burtus. Tačiau šis klasikinis Zimbardo eksperimentas akivaizdžiai įrodė, kad atliekami socialiniai vaidmenys, socialinė aplinka turi labai didelę įtaką kiekvieno žmogaus elgesiui ir savijautai.

Sužinokite daugiau!



Apie žmonėms būdingą socialinės bendrystės jausmą:

Adler A. Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga, 2003.

Iš tikrųjų visuomeninio gyvenimo reikalavimai tokie pat natūralūs kaip ir klimato nulemtieji, verčiantys gintis nuo šalčio, statydintis būstą ir pan. Bendrystės būtinybe, tiesa, ne visai įsisąmoninta, ir *religija*, kaip rišamąją bendruomenės medžiagą pasitelkianti ne racionalią mintį, o visuomeninių formų pašventinimą. Tad žmonių gyvenimo sąlygas lemia ne tik kosminiai, bet ir socialiniai veiksniai, žmonių bendrabūvis ir savaime atsirandantis jo dėsningumai bei taisyklės. Bendrystės poreikis visada reguliavo žmonių santykius, kurie nuo pat pradžių egzistavo kaip savaime suprantami, kaip „absoliuti tiesa“. Bendruomenės gyvenimas radosi anksčiau nei individualus žmogaus gyvenimas. Žmonijos kultūros istorijoje neaptiksime nevisuomeninės gyvenimo formos. Žmogus niekada negyveno ne bendruomenėje. Šį reiškinį nesunku paaiškinti. Vienas gyvūnijos pasaulio dėsnių, pagrindinis jo požymis yra tas, kad

nepakankamai atsparios rūšys įgyja naujų jėgų tik susibūrus jų individams ir tik tada gali naujai, savitai paveikti aplinką. Ir žmonės iriasi šiuo tikslu, todėl žmogaus psichikos organą visiškai paveikė bendruomeninio gyvenimo aplinkybės. Jau Darwinas atkreipė dėmesį, kad silpni gyvūnai negyvena pavieniui. Žmogų irgi tenka priskirti prie silpnų gyvūnų, nes jis ne toks stiprus, kad pajėgtų gyventi vienas. Jis vargiai įstengia pasipriešinti gamtai, jam reikia daugybės pagalbinių priemonių, kad galėtų egzistuoti, išlikti. Pakanka įsivaizduoti vienišą žmogų, atsidūrusį džunglėse be pagalbinių kultūros priemonių. Jam grėstų kur kas didesni pavojai nei kokiam nors kitam gyvūnui. Žmogui stinga kitų gyvūnų greičio, raumenų jėgos, jis neturi plėšrūno dantų, nėra toks akylas ir ausylas, kad galėtų išlikti kovodamas už būvį. Tik įdėjęs daugybę pastangų žmogus užsitikrintų teisę egzistuoti ir apsisaugotų nuo pražūties. Ir žmogaus maistas savotiškas, o jo gyvensena reikalauja intensyvios apsaugos.

Tad suprantama, kad žmogus galėjo išlikti tik itin palankiomis aplinkybėmis. Šias savo ruožtu tegalėjo užtikrinti grupinis gyvenimas; paaiškėjo, kad jis būtinas, nes tik gyvenant kartu įmanomas *darbo pasidalijimas*, padedantis spręsti pavieniam individui neįkandamus uždavinius. Tik darbo pasidalijimas leido žmogui apsirūpinti puolimo bei gynybos įrankiais ir apskritai sukurti visas reikiamas gėrybes, kurias padėjo jam išlikti ir kurias šiandien apibendriname *kultūros* sąvoka. Prisiminę, kokie sunkumai lydi gimdymą ir vaiko priežiūrą, kokių reikia sąnaudų, kurios ne pavienio žmogaus jėgoms ir įmanomos tik dėl darbo pasidalijimo, prisiminę, be to, kad žmogaus kūdikiui gresia kur kas daugiau ligų ir negalavimų nei kitiems gyvūnams, galėsime daugmaž įsivaizduoti, kiek pastangų prireikė, kad žmonių visuomenė išliktų, ir įsitikinsime socialinių ryšių būtinybe. (...)

Atsakydama į klausimą, kaip apskritai įmanoma vienam žmogui paveikti kitą, individualioji psichologija tvirtina, kad ir šiuo atveju kalbama apie sąryšį. Apskritai būtina mūsų gyvenimo sąlyga yra abipusė mūsų ir aplinkos sąveika. Kartais ši sąveika itin ryški, ypač mokytojų ir mokinių, tėvų ir vaikų, vyro ir moters. Bendrystės jausmas lemia tai, kad į kito poveikį iki tam tikro laipsnio reaguojama draugiškai. Priimtino poveikio laipsnis priklauso ir nuo to, kiek veikiantysis užtikrina veikiamojo teises. Ilgalakis poveikis žmogui, su kuriuo elgiamasi neteisingai, neįmanomas. Geriausiai žmogų paveikti galima nuteikus jį taip, kad jis

jaustųsi tikras dėl savo teisių. Tai itin svarbi auklėjimo nuostata. Žinoma, galima pasiūlyti ar net įgyvendinti ir kitokią auklėjimo formą. Tačiau šia nuostata grindžiamas auklėjimas bus išties veiksmingas, nes remiasi pirmąkart vienybės jausmu. Jis gali būti neveiksmingas tik tokiu atveju, jei žmogus sąmoningai stengiasi išvengti visuomenės įtakos. Bet tai nutinka ne išsyk: pirma turėjo vykti ilgesnės grumtynės, per kurias pamažu trūkinėjo jo ryšiai su aplinka, tad galiausiai jis visiškai neigia bendrystės jausmą. Tokių žmogų paveikti labai sunku ar net apskritai neįmanoma, ir nuolat regime, kad į kiekvieną poveikio bandymą jis atsako priešingu veiksmu (opozicijos dvasia).

Vadinasi, tikėtina, kad vaikai, kurie jaučiasi aplinkos spaudžiami, bus mažiau linkę ir menčiau sugebės pasiduoti auklėtojų įtakai. Tiesa, neretai išorinis spaudimas toks stiprus, kad nušluoja bet kokią pasipriešinimą, vaikas priima kiekvieną poveikį ir paklūsta. Tačiau netrukus paaiškėja, kad jokios teigiamos vertės toks *paklusnumas* [*Gehorsam*] neturi. Kartais jis tiesiog groteskiškas, žmogus apskritai nesugeba savarankiškai gyventi (aklas paklusnumas), jis nuolat laukia, kad kas nors įsakytų atlikti būtinus veiksmus ir žingsnius. Beribio paklusnumo pavojus suprasime prisiminę tą aplinkybę, kad tokie vaikai užaugę neretai paklūsta kiekvienam, kurio įtakon bent kartą pakliuvo, ir įsakyti net nusikalsta. Patekus į *gaują* jiems tenka itin kraupus vaidmuo, jie tampa atlikėjais, o gaujos vadeiva paprastai laikosi nuošaly. Kone visus garsių gaujų nusi-kaltimus padarė tokie žmonės. Jie demonstruoja neįtikimą paklusnumą ir šitaip netgi patenkina garbėtrošką.

Apie asmens statusą grupėje.

Suslavičius A. Socialinė psichologija. Vilnius:
Vilniaus universiteto leidykla, 1998.

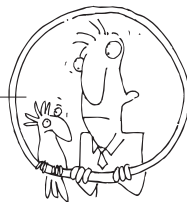
Grupės nario padėtis grupės santykių sistemoje kitų jos narių požiūriu vadinama nario statusu. Aukščiausio statuso žmogus grupėje yra jos lyderis. Nebūtina, jis esti ir pats populiariausias žmogus grupėje. Kitame poliuje – grupės atstumtieji ir izoliuotieji. Šios sąvokos nėra sinonimai: atstumtasis – nepopuliarus asmuo, bet grupėje gali būti jį remiančių žmonių. Galima net kalbėti apie atstumtųjų pogrupį. Sąvoka

izoliuotasis viską pasako. Tarpinę padėtį užima vidutinio statuso asmenys. Statusas turi tiesioginės įtakos savęs vertinimui, todėl grupės nariai siekia aukštesnio statuso arba bent jau išlaikyti turimą. Dėl šios priežasties grupėje paprastai vyksta statusų varžybos, t. y. kova dėl aukštesnio statuso. Aukštesnį statusą turintys asmenys stengiasi jį išlaikyti ir yra jautrūs žemesnį statusą turinčių pastangoms pagerinti savo statusą. Šios pastangos suvokiamos kaip statusų hierarchijos pažeidimas. Žinoma, žmogus apie tokį pažeidimą nekalba atvirai: „Aš pykstu ant tavęs už norą būti pranašesniau už mane, už manęs, kaip lyderio, ignoravimą“. Oficialiai, sąmoningai, statusų hierarchijos pažeidimas įvardijamas kaip nepagarba, nesiskaitymas, nedėkingumas. Daugelio konfliktų priežastis kaip tik ir yra statusų hierarchijos pažeidimas („Prieš motiną balsą pakėlei!). Kartais pykstama ne tiek už patį veiksma, kiek už tai, kad jis buvo nesankcionuotas („Manęs nepasiprašęs grįžai po dvyliktos!“).

Ne kiekvienoje grupėje statusų hierarchija yra griežtai nusi-
stovėjusi. Daugelyje grupių, keičiantis veiklos pobūdžiui (pvz., nuo mo-
kymosi pereinant prie pramogų), keičiasi ir grupės narių statusai. Bet
struktūruotose grupėse pasiskirstymas vaidmenimis yra griežtas ir sta-
tusų improvizacijos netoleruojamos.

Pasitikrinimo

klausimai



1. Jeigu žmogus atlieka užduotis stebimas kitų žmonių, tai:
 - a) šis stebėjimas turi įtakos atliekant užduotį;
 - b) lengva užduotis atliekama geriau;
 - c) sunki užduotis atliekama prasčiau;
 - d) visi anksčiau pateikti atsakymai yra teisingi.
2. Socialinis dykinėjimas yra tada, kai:
 - a) vienas žmogus dirba, o kiti stebi;
 - b) dirbant grupėje kiekvienas stengiasi mažiau;

- c) bėgama iš pamokų kartu su kitais mokiniais;
 - d) nė vienas teiginys nėra teisingas.
3. Konformizmas pasireiškia dažniau, kai:
- a) grupės narių nuomonė yra bendra;
 - b) kai reikia viešai pasakyti savo nuomonę;
 - c) kai grupės požiūris į asmenį yra nepalankus;
 - d) teisingi visi prieš tai pateikti atsakymai.
4. P. Zimbardo „kalėjimo eksperimento“ pagrindinis tikslas buvo nustatyti:
- a) izoliacijos nuo įprastos aplinkos pasekmes žmogui;
 - b) įkalintų asmenų depresijos vystymosi ypatumus;
 - c) kalėjimų personalo prievartos naudojimo priežastis;
 - d) kaip stipriai socialinis vaidmuo veikia asmens elgesį.
5. Naujas troleibusų kontrolierius jaučia didelę įtampą ir gėdą prašydamas keleivių pateikti bilietus. Galima teigti, kad jis:
- a) nesupranta kontrolieriaus vaidmeniui keliamų reikalavimų;
 - b) emociškai nepriėmė šio vaidmens;
 - c) nesugeba tinkamai šio vaidmens atlikti;
 - d) bet kuris iš pateiktų atsakymų yra vienodai teisingas.

Atsakymus į klausimus galite rasti 359 p.

Sąvokų žodynas

Absoliutus slenkstis. Mažiausias dirginimas, kurio reikia dirgikliui ap-
tikti.

Adaptacija. Žmonių ir gyvūnų prisitaikymo prie aplinkos procesas.

Afektas. Labai audringa trumpalaikė ir stipri emocinė būseną, pasireiškian-
ti staigia, intensyvia reakcija.

Agnozija. Suvokimo sutrikimas, nulemtas organinio galvos smegenų pažeidimo arba emocinių veiksmų.

Akomodacija. Piageto teorijoje tai prisiderinimas prie naujos informacijos, kai turimos schemos tikslinimos, plečiamos arba net dalijamos į dvi ar kelias naujas schemas.

Aksonas. Neuronų atauga, kuria signalai keliauja į kitus neuronus, liaukas arba raumenis.

Amžiaus tarpsnis. Asmens psichinės ir jo, kaip asmenybės, raidos pakopa, turinti apytiksles laiko ribas.

Analinė stadija. Freudo teorijoje antroji vystymosi stadija, trunkanti nuo 18 mėnesių iki 3 metų, pasižyminti tuo, kad pasitenkinimo šaltiniu tampa išmatų bei šlapimo sulaikymas ir tuštinimasis.

Apklausa. Būdas nustatyti individų nuostatas ir elgesį apklausiant atskirus asmenis arba jų grupes.

Asimiliacija. Piaget teorijoje tai naujos patirties arba informacijos aiškinimas remiantis turimomis schemomis.

Asmenybė. Individo savitumas, nekintamų jo savybių (įgimtų ir įgytų) visu-
ma.

Asmenybės sutrikimas. Nelankstūs ir tvarūs elgesio modeliai, labiausiai kenkiantys žmogaus socialiniam funkcionavimui (santykiams su kitais žmonėmis).

Asociacija. Ryšys tarp psichikos reiškinių.

Aš samprata. Tai, kaip žmogus suvokia save ir savo vertybes.

Aš efektyvumas (savaveiksmingumas). Asmens sprendimas apie savo sugebėjimus atlikti tam tikrą veiklą.

- Atmintis.** Individo sugebėjimas įsiminti, išlaikyti ir prireikus vėl grąžinti informaciją į sąmonę.
- Atvejo analizė.** Būdas, kai nuodugniai tiriamas vienas asmuo mėginant aprašyti žmonių elgesio ir psichikos procesų dėsninumus.
- Autonominė nervų sistema.** Periferinės nervų sistemos dalis, reguliuojanti liaukų ir vidaus organų raumenis.
- Baigmės efektas.** Didžiausia tikimybė atsiminti paskutiniuosius paeiliui išdėstytus informacijos elementus.
- Bendrasis adaptacinis (prisitaikymo) sindromas.** Selye teorijoje organizmo fiziologinio prisitaikymo prie streso reakcija, susidedanti iš trijų stadijų: aliarmo, pasipriešinimo ir išsekimo.
- Biheviorizmas.** Psichologijos kryptis, tyrinėjanti tik matomą, išoriškai pasireiškiantį elgesį.
- Bipolinis sutrikimas.** Nuotaikos sutrikimas, kai asmens nuotaika ir elgesys pakartotinai keičiasi iš depresijos į manijos būseną.
- Blėsimas.** Atsako silpnėjimas ir nykimas dėl pastiprinimo trūkumo arba nebuvimo.
- Brendimas.** Biologinis augimo procesas, kai nuosekliai keičiasi genetiškai nulemtas elgesys, santykinai nepriklausomas nuo patirties.
- Centrinė nervų sistema (CNS).** Nervų sistemos dalis, kurią sudaro galvos ir nugaros smegenų neuronai.
- Centriškumas.** Piaget teorijoje vaiko nesugebėjimas suprasti kito žmogaus požiūrio, polinkis aiškinti aplinkinį pasaulį siejant jį tik su savimi, laikant save atskaitos tašku.
- Cirkadinis ritmas.** Taisyklingi organizmo fiziologinės veiklos ritmai, sudarantys maždaug 24 valandų ciklą, vadinamasis biologinis laikrodis.
- Dendritai.** Neuronų ataugos, kuriomis į neuroną ateina signalai iš kitų neuronų ir juntamųjų receptorių.
- Depresija.** Nuotaikos sutrikimas, kai žmogų dvi ir daugiau savaites kankina prislėgta nuotaika, nevertingumo jausmas, kai sumažėja domėjimasis ir pasitenkinimas bet kokia veikla.
- Deprivacija.** Aiškūs aplinkos apribojimai, būtinos asmens psichinei raidai stimuliacijos nebuvimas.
- Dirgiklis (stimulas).** Bet kuris materialus išorinis ar vidinis veiksnys, sukeliantis organizmo būklės pokyčius.
- Diskriminacija (atskyrimas).** Sąlygojimu paremto išmokymo reiškinys, kai sąlyginius arba atsaką sukeliančius dirgiklius gebama atskirti nuo panašių dirgiklių.

Disociaciniai sutrikimai. Psichikos sutrikimai, kai tam tikra asmeninė patirtis (mintys, emocijos, prisiminimai) arba aplinkos aspektai tampa atskirti nuo sąmoningo supratimo. Asmuo tarsi praranda ryšį su savo paties patirtimi arba aplinka.

Distresas. Nemalonus, kenksmingas, trikdantis veiklą stresas.

Edipo kompleksas. Freudio teorijoje falinės stadijos metu berniuko patiriamas vidinis konfliktas, kuriam būdingi seksualinis potraukis motinai bei tėvo baimė.

Ego. Freudio teorijoje sąmoningiausia asmenybės dalis, derinanti Id, aplinkos, o vėliau ir Superego reikalavimus.

Eksperimentas. Dviejų ar daugiau savybių arba reiškinių tyrimas, sistemingai juos keičiant ir nustatant įtaką kitiems reiškiniams arba savybėms.

Ekstravertas. Asmuo, kuriam būdingas aktyvumas ir socialumas.

Elektroencefalografija. Galvos smegenų bioelektrinių potencialų užrašymas.

Emocijos. Situacijos išgyvenimas, vidinė asmens būseną. Emocijas sudaro fiziologinis, pažintinis ir išraiškos komponentai. Paprastai jos atsiranda staiga ir jas sunku kontroliuoti.

Empatija. Išijautimas į kito žmogaus emocinę būseną, sugebėjimas susitapatinti ir išgyventi panašius jausmus.

Endorfinai. Mediatoriai, jungiantys neuronus smegenų centruose, susijusiuose su nuotaika ir skausmo jautumu.

Euristinis sprendimo būdas. Greitas problemos sprendimo būdas, kai remiamasi savo patirtimi, anksčiau spęstų problemų būdu.

Falinė stadija. Freudio teorijoje trečioji raidos stadija, trunkanti nuo 3 iki 6 metų, pasižyminti tuo, kad malonumo zona tampa lytiniai organai ir jaučiamas seksualinis potraukis priešingos lyties tėvams.

Fiksacija. Nesugebėjimas pažvelgti į problemą naujai, neįprastai.

Fobija. Stipri ir nepagrįsta kokio nors objekto arba situacijos baimė, pasireiškianti nuolatiniu tų objektų ar situacijų vengimu.

Fonemos. Mažiausi skiriamieji žodinės kalbos vienetai.

Formalių operacijų stadija. Piaget teorijoje pažintinės raidos stadija, paprastai prasidedanti apie dvylikutuosius gyvenimo metus, kai pradeda logiškai samprotauti ir mąstyti abstrakčiomis sąvokomis.

Frustracija. Nemaloni psichinė būseną, kuri atsiranda susidūrus su vidiniais arba išoriniais trukdžiais siekiant norimo tikslo.

Funkcijų (funkcinė) fiksacija. Žmonių polinkis matyti tik įprastas aplinkoje esančių daiktų funkcijas, panaudojimo būdus.

- G veiksnys (bendrasis intelektas).** Bendras, pagrindinis gabumas mokytis, išmokti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių ryšį.
- Galvos smegenys.** Centrinės nervų sistemos dalis, esanti kaukolėje.
- Generalizacija (apibendrinimas).** Sąlygojimo būdu paremto išmokymo reiškinys, kai tokiu pačiu atsaku reaguojama ir į panašų, ne tik į tokį patį dirgiklį.
- Genitalinė stadija.** Freudo teorijoje penktoji paskutinė raidos stadija, prasidedanti nuo lytinio brendimo, pasižyminti tuo, kad jaučiami seksualiniai jausmai kitos (arba tos pačios) lyties atstovams ir siekiama seksualinių santykių su jais.
- Gešaltinė psichologija.** Psichologijos kryptis, pabrėžianti žmogaus polinkį informacijos dalis jungti į prasmingą visumą.
- Gynybos mechanizmai.** Dažniausiai nesąmoningai Ego naudojamos strategijos, padedančios sumažinti kylantį nerimą arba apsisaugoti nuo vidinių ir išorinių pavojų įsisąmoninimo.
- Gramatika.** Kalbos taisyklių, leidžiančių šnekėti ir suprasti kitus, rinkinys.
- Grupės poliarizacija.** Išankstinės nuomonės sustiprėjimas aptariant klausimą grupėje.
- Gugavimas.** Įvairiausi kūdikio tariaimi spontaniški garsai, nemaža dalis kurių nėra būdinga gimtajai kalbai.
- Haliucinacija.** Pojūčių suvokimo sutrikimas, kai juntami ir suvokiami iš tiesų neegzistuojantys dirgikliai.
- Hipnozė.** Sąmonės susiaurėjimas ir sustiprėjęs pasidavimas įtaigai.
- Homeostazė.** Organizmo vidinės terpės ir funkcijų santykiškas pastovumas /pusiausvirumas.
- Humanistinė psichologija.** Psichologijos kryptis, pabrėžianti žmogaus unikalumą, laisvę rinktis, siekį save aktualizuoti ir orientuotis į asmeninį augimą, saviraišką.
- Id.** Freudo teorijoje sąmonėje slypinčios psichinės energijos, kuri nuolat siekia patenkinti pagrindinius išlikimo, dauginimosi ir agresijos impulsus, talpykla.
- Idealus Aš.** Tai, kaip individas įsivaizduoja gėdžiamiausias asmens savybes.
- Ikisąmonė.** Informacija, kuri nėra įsisąmoninta, bet prieinama sąmoningam žinojimui nedidelėmis pastangomis.
- Ilgalaikė atmintis.** Santykinai nekintanti ir neribotos apimties informacijos saugykla.

Iliuzija. Netinkamas, tikrovės neatitinkantis suvokiamo daikto ar reiškinių ir jo savybių atspindėjimas.

Instinktas. Gyvūnų ir žmogaus įgimtų elgesio bei psichikos sudedamųjų dalių visuma.

Instrumentinės (operantinės) reakcijos. Sąlyginis refleksas, kuris sudaromas skatinant norimus judesius, veiksmus.

Intelektas. Sugebėjimas mokytis ir išmokyti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių ryšį.

Intelektų koeficientas. Skaitinė intelekto lygio išraiška, gaunama įvertinus intelekto testo užduočių atlikimą.

Intravertas. Asmuo, daug dėmesio skiriantis savo vidiniam pasauliui, mintims ir jausmams.

Įsitikinimų tvaramo reiškinys. Polinkis laikytis jau susidariusios nuomonės neatsižvelgiant į naują tai nuomonei prieštaraujančią informaciją. Ta pati tendencija išlieka net tada, kai paneigiama pirminė informacija, kurios pagrindu nuomonė susidarė.

Išmokimas. Žmogui arba gyvūnui būdingas individualios patirties įgyjimas.

Išmoktas bejėgiškumas. Žmogaus įsitikinimas, kad jis yra bejėgis pakeisti savo blogą padėtį, ir dėl šio įsitikinimo atsisakymas konstruktyvių veiksmų.

Išorinė motyvacija. Motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės.

Ištūmimas. Skausmingų išgyvenimų ir nepriimtinių impulsų ištūmimas į pasąmonę.

Įterptiniai neuronai. Galvos ir nugaros smegenyse esantys neuronai, perduodantys signalą iš juntamojo į judinamąjį neuroną.

Įžvalga. Staiga atėjęs į galvą ilgai spręsto uždavinio sprendimas, sukeliantis stiprius malonius jausmus.

Y teorija. Viršininko arba darbdavio požiūris į darbuotojus, kai manoma, kad darbuotojai yra motyvuoti dirbti ne vien dėl pinigų, jiems darbas svarbus pats savaime. Jis kelia savigarbos jausmą, sudaro galimybes bendrauti, žmogus išreiškia save, įgyvendina savo galimybes.

Jausmai. Dažnai suprantami kaip emocijų sinonimas. Nuo emocijų jausmai skiriasi tuo, kad jie yra pastovesni, ne tokie trumpalaikiai.

Judinamieji neuronai. Neuronai, kuriais signalai iš centrinės nervų sistemos perduodami į raumenis.

Juntamieji neuronai. Neuronai, kurie priima dirginimą iš jutimo organų ir siunčia informaciją į nugaros arba į galvos smegenis.

Jutimas. Tai procesas, kai mūsų receptoriai ir nervų sistema fiziškai priima ir pateikia aplinkos dirgiklių energiją.

Jutimo adaptacija. Sumažėjęs jautrumas dėl nuolatinio vienodo dirginimo.

Jutiminė (sensorinė) atmintis. Trumpą laiką išliekantis jutiminis vaizdas.

Kalba. Ženklių sistema, padedanti perduoti ir suvokti informaciją.

Katarsis. Palengvėjimas išreiškus stiprius jausmus, taip pat ir pyktį.

Klaidų ir bandymų kelias. Problemos sprendimo būdas, kai išbandomi visi įmanomi variantai, žingsnis po žingsnio.

Klasikinis sąlygojimas. Išmokymo būdas, kai tam tikras dirgiklis ir atsakas susiejami asociatyviniais ryšiais.

Kognityvi psichologija. Psichologijos kryptis, pabrėžianti, kad lemiamą reikšmę žmogaus elgesiui turi žinios.

Konformizmas. Individo elgesio arba nuomonės pasikeitimas dėl realaus arba įsivaizduojamo kito žmogaus arba grupės poveikio.

Konkrečių operacijų stadija. Piaget teorijoje pažintinės raidos stadija, trunkanti maždaug nuo 6 iki 11 metų amžiaus, kai vaikas ima logiškai samprotauti apie konkrečius dalykus ir mokosi spręsti su tikroviškais, konkrečiais reiškiniais susijusias problemas.

Koreliaciniai tyrimai. Tyrimo būdas, kai nustatomas dviejų ar daugiau veiksnių ryšys, kaip jie kinta drauge arba kaip vienas jų numato kitą.

Kritinis raidos laikotarpis. Laikotarpis, kai tam tikri veiksniai arba potyriai labiausiai veikia organizmo raidą.

Kulminaciniai potyriai. Labai intensyvūs teigiami išgyvenimai, jų metu jaučiama ypatinga palaimos būseną.

Laimėjimų baimė. Pasireiškia tuo, kad žmogus atsisako veiklos, padedančios įgyvendinti aukštesnius poreikius.

Laisvųjų asociacijų metodas. Psichoanalizės metodas, kai laisvai kylančiomis necenzūruojamomis asociacijomis iškeliamas pasąmonėje slypintis psichinis turinys.

Latentinė stadija. Freudio teorijoje ketvirtoji raidos stadija, trunkanti nuo 6 metų iki lytinio brendimo pradžios, pasižyminti tuo, kad seksualinis potraukis yra nuslopinamas.

Lytinis tapatumas. Suvokimas, kad esi vyras arba moteris.

Manija. Nuotaikos sutrikimas, pasižymintis labai didelio aktyvumo, nevaldomo optimizmo būseną.

Mąstymas. Protinė veikla, susijusi su informacijos supratimu, apdorojimu bei perteikimu.

Meditacija. Labai didelio susikaupimo sąmonės būseną.

- Mielino dangalas.** Balta medžiaga, kuri apsaugo aksoną ir padeda skliti nerviniam impulsui.
- Mnemoninės technikos.** Būdai, kuriais didinamas asmens gebėjimas įsiminti ir atgaminti įsimintą medžiagą.
- Mokymasis.** Aktyvi ir tikslinga žmogaus veikla, kuria siekiama gauti žinių, jas suprasti ir įsiminti, įgyti įgūdžių.
- Morfema.** Smulkiausias prasmingas kalbos vienetas.
- Motyvacija.** Žmogaus elgesį lemiančių veiksmų visuma.
- Motyvas.** Kiekvienas atskiras ir suvoktas elgesį lemiantis veiksnys.
- Nemiga (insomnija).** Miego sutrikimas, kai nuolat sunkiai užmiegame arba neišmiegame nenubudus.
- Nerimo sutrikimai.** Psichikos sutrikimai, kurių pagrindinis požymis yra didelis nerimas arba netinkamas elgesys siekiant sumažinti nerimą.
- Nervų sistema.** Žmogaus organizmo elektrocheminė komunikacijos sistema, kuri įgalina mąstyti, jausti ir veikti.
- Nesąlyginis dirgiklis.** Klasikinio sąlygojimo metu dirgiklis, sukeliantis nesąlyginį refleksą (nesąlyginį atsaką).
- Neuromediatoriai.** Cheminės medžiagos, kuriomis perduodamas signalas iš vieno neurono į kitą.
- Neuronas.** Nervinė ląstelė, nervų sistemos vienetas.
- Neurozė.** Anksčiau taip vadinti psichikos sutrikimai, kurie pasireiškia emociniais ir fiziologiniais sutrikimais, dirglumu, išsekimu, yra varginantys, tačiau netrukdo racionaliai mąstyti ir socialiai veikti.
- Norai.** Socialinės kilmės poreikiai.
- Nuotaika.** Emocinė būseną, kuri trunka ilgai, nėra stipri, nuspalvina žmogaus veiklą, psichikos procesus.
- Nuotaikos sutrikimai.** Psichikos sutrikimai, kurie pasireiškia ne mažiau kaip dvi savaites trunkančiomis stipriomis emocinėmis būsenomis, trikdančiomis įprastinę asmens veiklą, net valgymo ir miego įpročius.
- Obsesinis kompulsinis sutrikimas.** Nerimo sutrikimas, kuriam būdinga nevalingai pasikartojančios mintys (obsesijos) arba nevalingai pasikartojantys veiksmai (kompulsijos).
- Operantinis (instrumentinis) sąlygojimas.** Išmokymo būdas, kai naujas pageidaujamas elgesys arba atsakas yra įtvirtinamas naudojant pastiprinimą, o nepageidaujamas arba netinkamas elgesys susilpninamas naudojant bausmę.

Oralinė stadija. Freudo teorijoje pirmoji raidos stadija, trunkanti nuo gimimo iki 18 mėnesių, pasižyminti tuo, kad dauguma kūdikio jauslinių malonumų yra susiję su burnos sritimi (čiulpimu, kandžiojimu, kramtymu).

Organizmo vertinimo procesas. Rogerso teorijoje žmogaus organizmo įgimtas gebėjimas teigiamai vertinti tuos potyrius, kurie yra palankūs augimui, ir neigiamai tuos, kurie nepalankūs.

Parasimpatinė nervų sistema. Autonominės nervų sistemos dalis, slopinanti organų veiklą.

Pasąmonė. Psichikos dalis, kurioje slypi žmogaus sąmoningam žinojimui neprieinamas psichinis turinys ir kuri turi įtakos žmogaus elgesiui.

Pasiekiamumo euristika. Greitas ir paprastas sprendimo priėmimo būdas, kai sprendimus grindžiame atmintyje laikoma ir tuo momentu lengviausiai pasiekama informacija.

Pažintinė raida. Psichikos procesų (mąstymo, atminties, suvokimo) raida.

Perdėta saviklioia. Perdėtas pasitikėjimas savo nuomonės ir sprendimų teisingumu.

Periferinė nervų sistema. Nervų sistema, jungianti centrinę nervų sistemą su raumenimis, liaukomis ir receptoriais.

Pojūtis. Tai išorės pasaulio objektų savybių ir organizmo vidaus reiškinių atspindėjimas psichikoje.

Poligrafas. Melui nustatyti naudojamas prietaisas, matuojantis keletą emocijų sukeltų fiziologinių reakcijų intensyvumą.

Polinkis ieškoti patvirtinimo. Polinkis ieškoti informacijos, kuri patvirtintų kylančias prielaidas.

Poreikis. Individo būseną, kai patiriamas ko nors reikalingo trūkumas ir dėl to jaučiama psichinė įtampa.

Poreikių hierarchija. Maslow teorija, teigianti, kad nepatenkinus pagrindinių poreikių neišsivysto aukštesni poreikiai.

Potyrių laukas. Rogerso teorijoje tai viskas, ką įmanoma just, patirti kiekvienu momentu.

Pradmės efektas. Didžiausia tikimybė atsiminti pirmuosius pačiam išdėstytus informacijos elementus.

Prenatalinė raida. Individo raida iki gimimo.

Prierašumas. Pirmaisiais gyvenimo metais susiformuojantis vaiko emocijų ryšys su jį globojančiu žmogumi.

Priešoperacinė stadija. Paget teorijoje pažintinės raidos stadija maždaug nuo dviejų iki šešerių metų amžiaus, kurios metu vaikas mokosi varuoti sąvokas, bet dar nesupranta konkrečių loginių operacijų.

- Prisiminimas.** Gebėjimas atkurti kadaise įsimintą informaciją.
- Protinis atsilikimas.** Nuolatiniai ir nekintamai riboti protiniai gebėjimai, kuriuos rodo mažesnis nei 70 intelekto koeficientas ir sunkumai prisitaikyti prie kasdieninio gyvenimo reikalavimų.
- Prototipas.** Būdingiausias tam tikros kategorijos atstovas.
- Psichiatrija.** Medicinos šaka, tirianti psichikos sutrikimų priežastis, eigą, gydymą ir profilaktiką.
- Psichikos sutrikimas.** Būklė, kuriai esant elgesys vertinamas kaip netipiškas, trikdkantis, nepadedantis prisitaikyti ir nepateisinamas.
- Psichoaktyvios medžiagos.** Cheminės medžiagos, keičiančios sąmonės būseną, suvokimą, nuotaiką.
- Psichoanalizė.** Psichologinių sutrikimų aiškinimo ir gydymo būdas.
- Psichologija.** Mokslas, tiriantis elgesį ir psichikos procesus.
- Psichologinis įvertinimas.** Psichologo profesinė veikla, skirta asmens ypatyboms bruožams, savybėms, galioms ar sunkumams atskleisti atsižvelgiant į asmens gyvenimo situaciją ir raidos istoriją.
- Psichologinis konsultavimas.** Psichologo profesinė veikla, skirta padėti žmonėms išsiaiškinti, suprasti ir spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.
- Psichoseksualinės stadijos.** Freudo teorijoje išskiriamos žmogaus brendimo stadijos, kurių metu Id malonumo siekianti energija nukreipiamą į skirtingas malonumui jautrias kūno sritis.
- Psichosomatiniai sutrikimai.** Fiziniai sveikatos sutrikimai, kurių kilmė siejama su psichologinėmis priežastimis.
- Psichoterapija.** Žmogaus psichikos procesų (mąstymo, savimonės, emocijų) gydymas, pagrįstas bendravimu su psichoterapeutu.
- Psichozė.** Psichikos sutrikimai, kuriems būdingas iškreiptas savęs ir aplinkos suvokimas, žymūs elgesio ir santykių pasikeitimai, neracionalumas.
- Reciprokinis (abipusis) determinizmas.** Banduros teorijoje elgesio, aplinkos ir pažintinių veiksnių įtaka vienas kitam.
- Refleksas.** Automatiška nervų sistemos reakcija į dirgiklius.
- REM miegas.** Miego stadija, kai matyti greiti akių judesiai. Jos metu dažniausiai sapnuojama. Vidaus organai šios miego stadijos metu aktyvūs, o raumenys visiškai atsipalaidavę. Kitaip dar vadinamas paradoksaliojo miegu.
- Sąlyginė reakcija (sąlyginis refleksas).** Klasikinio sąlygojimo metu išmoktas atsakas į sąlyginį dirgiklį.

Sąlyginis dirgiklis. Iš pradžių buvęs neutralus dirgiklis, pakartotinai pateiktas su nesąlyginiu dirgikliu, geba sukelti toki patį atsaką kaip ir nesąlyginis dirgiklis.

Sąmonė. Savo minčių, veiksmų, suvokimo, mąstymo žinojimas.

Savaiminis atsinaujinimas. Nusilpusios sąlyginės reakcijos atsigavimas po ramybės tarpsnio.

Saviaktualizacijos poreikis. Aukščiausias poreikis Maslow hierarchijoje. Poreikis įgyvendinti savo unikalias galimybes.

Savirealizacijos tendencija. Pasak Rogerso, žmogaus prigimtyje slypinti tendencija, nukreipianti jį geresnio ir visavertiškesnio funkcionavimo link. Vienintelis ir pagrindinis žmogaus elgesio motyvas.

Sąvoka. Prasminis vienetas, tikrovės įprasminimo pasitelkus kalbą rezultatas.

Schema. Psichikos darinys arba struktūra, taikoma naujai gaunamai informacijai tvarkyti.

Šizofrenija. Psichikos sutrikimas, kuriam būdinga padrikas mąstymas, klaidėsiai, haliucinacijos, nesiderinančios emocijos ir veiksmai.

Semantika. Kalbos ženklų reikšmės ir prasmės.

Sensomotorinė stadija. Piaget teorijoje pirmoji pažintinės raidos stadija, apimanti pirmuosius dvejus gyvenimo metus, kurios metu vaikai pažįsta pasaulį pojūčiais ir judesiais.

Simpatinė nervų sistema. Autonominės nervų sistemos dalis, aktyvinanti organų veiklą.

Sinapsė. Jungtis tarp vieno neurono aksono ir kito neurono dendrito.

Sintaksė. Taisyklės, pagal kurias žodžiai jungiami į gramatiškai teisingus sakinius.

Skirtumo slenkstis. Mažiausias pasikeitimas tarp dviejų dirgiklių, kurį žmogus aptinka.

Socialinė grupė. Du arba daugiau asmenų, kurie veikia vienas kitą, daro įtaką vienas kitam.

Socialinė kognityvi psichologijos kryptis. Šios krypties atstovai žmogaus elgesio aiškinimą grindė biheviorizmo nustatytais dėsningumais ir pažintiniais procesais.

Socialinė psichologija. Psichologijos šaka, tirianti psichikos reiškinius, atsirandančius žmonėms bendraujant, sąveikaujant įvairiose neorganizuotose grupėse (atsitiktinių, vienas su kitu nesusijusių individų grupėse, minioje) ir organizuotose grupėse (bendros veiklos, siekių ar pažiūrų susietų žmonių grupėse, bendrijose).

- Socialinis dykinėjimas.** Tendencija dėti mažiau pastangų dalyvaujant bendroje veikloje.
- Socialinis palengvinimas.** Elgesio intensyvumo padidėjimas būnant tarp kitų žmonių.
- Socialinis vaidmuo.** Kokioje nors konkrečioje gyvenimo srityje žmogui būdinga elgesio būdų visuma.
- Somatinė nervų sistema.** Periferinės nervų sistemos dalis, perduodanti signalus iš jutimo organų į CNS ir iš CNS į raumenis.
- Somatoforminiai sutrikimai.** Psichikos sutrikimai, kai požymiai įgauna somatinio (kūno) sutrikimo pobūdį, nors iš tiesų nėra jokios fizinės arba medicininės priežasties.
- Sprendimo būdų fiksacija.** Žmonių polinkis naudoti tą patį sprendimo būdą naujai problemai spręsti.
- Stebėjimas.** Tyrimo metodas, kai tikslingai suvokiamas reiškinys arba objektas sutelkiant į jį dėmesį ir aprašant jį.
- Stresas.** Didesni, nei įprasta, reikalavimai asmeniui ir dėl to kylanti grėsmė jo gerovei bei mėginimai įveikti tą grėsmę.
- Stresoriai.** Išoriniai ar vidiniai organizmą veikiantys veiksniai, į kuriuos reaguojama ir kurie suvokiami kaip keliantys grėsmę.
- Streso reakcija.** Visuma stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių, elgesio atsakų.
- Streso įveika.** Pastangos sumažinti streso reakcijas ir neigiamą streso poveikį.
- Suvokimas.** Psichinis pojūčiais gaunamos informacijos tvarkymas ir įprasminimas.
- Superego.** Freudų teorijoje asmenybės dalis, apimanti tėvų ir kitų svarbių vaikui suaugusiųjų vertybes, normas ir draudimus. Tai sąžinės balsas, kuris verčia Ego atsisąžvelgti ne tik į tikrovę, bet ir į tai, kaip privalu elgtis.
- Tapatumas.** Individuali žmogaus savivoka, supratimas, kas esi ir ką gali.
- Telegramų (telegrafinė) kalba.** Dvejų metų vaiko kalba, kuriai būdingi sakiniai iš dviejų žodžių.
- Temperamentas.** Svarbios prigimtinės žmogaus būdą nusakančios savybės, pasireiškiančios nuo pat gimimo.
- Tipiškumo euristika.** Greitas ir paprastas sprendimo priėmimo būdas, kai sprendimas yra priimamas remiantis tuo, kaip gerai daiktas ar reiškinys atitinka tam tikrą prototipą.

Trumpalaikė atmintis. Iš jutimo organų arba ilgalaikės atminties gautos ir esamu metu naudojamos informacijos išlaikymas.

Užkodavimas. Jutimais gaunamų signalų sutvarkymas. Gali būti regimasis (vaizdiniais), garsinis (akustinis) ir prasminis (semantinis).

Užmiršimas. Negalėjimas prisiminti to, kas buvo įsiminta arba išmokta.

Vidinė motyvacija. Motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos.

X teorija. Viršininko arba darbdavio požiūris į darbuotojus, kai manoma, kad darbuotojai iš esmės yra tingūs, klystantys ir juos reikia motyvuoti išoriškai – pastiprinimais ir bausmėmis.

Literatūra

1. Adler A. Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga, 2003.
2. Aristotelis. Apie sielą. Vilnius, 1959.
3. Bernstein P. Against the Gods: The Remarkable Story of Risk. New York: John Wiley & Sons, 1996.
4. Davidoff A. J. Introduction to Psychology. New York, 1994.
5. Descartes R. Sielos aistros. Vilnius: Pradai, 2002.
6. Erikson E. H. Vaikystė ir visuomenė. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2004.
7. Feldman R. S. Understanding psychology. 7th edition. McGraw Hill: Higher Education, 2005.
8. Frankl V. E. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla, 1997.
9. Freud S. Psichoanalizės įvadas: Paskaitos. Vilnius: Vaga, 1999.
10. Fromm E. Menas mylėti. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1992.
11. Fromm E. Turėti ar būti? Kaunas: Verba vera, 2005.
12. Furst M. Psichologija. Vilnius: Lumen, 1998.
13. Goldenberg S. Attachment and Development. London: Arnold, 2000.
14. Grauskaitė-Karkockienė D. Kūrybos psichologija. Vilnius: Logotipas, 2002.
15. Gudaitė G. Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. Vilnius: Tyto alba, 2001.
16. Gudaitė G. Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2002.
17. Hayes N. Foundations of Psychology. Thompson Learning, 2000.
18. Harris M., Butterworth G. Developmental Psychology. Psychology Press Ltd, 2002.
19. Holmes D. S. Abnormal Psychology, 4th ed., Allyn and Bacon, 2001.
20. Horney K. Neurotiška mūsų laikų asmenybė, Vilnius: Apostrofa, 2004.
21. Justickis V. Bendroji ir teisės psichologija. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2004.
22. Katiliūtė-Boydston D. Biheviorizmas ir humanistinė psichologija: dvi žmogaus prigimties sampratos individualistinėje visuomenėje // Psichologija. 1997. Nr. 16.
23. Kohler W. Geštaltpsichologija: pažintis su šiuolaikinės psichologijos sąvokomis. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2005.

24. Lapė J., Navikas G. Psichologijos įvadas. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2003.
25. Lemme B. H. Suaugusiojo raida. Poligrafija ir informatika, 2003.
26. Martinaitis M. Kukučio baladės. Vilnius: Vaga, 1986.
27. Martišius V. Psichologijos metodai. Vilnius: Evalda, 1999.
28. Maslow A. Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa, 2006.
29. Myers D. G. Psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000.
30. Paulauskas Ž. Intelektu teorijų ir jo tyrimo problemų apžvalga // Psichologija. 1995. Nr. 14.
31. Piaget J. Vaiko mąstymas ir kalba. Vilnius: Aidai, 2002.
32. Psichiatrija. Alekna R., Aputytė V., Bunevičius R. ...[et al.]. Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2003.
33. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
34. Saint-Exupery A. de. Mažasis princas. Vilnius: Alma littera, 2005.
35. Sergejevas B. Atminties paslaptys. Vilnius: Mokslas, 1983.
36. Simmons J. 100 įtakingiausių mokslininkų pasaulio istorijoje. Kaunas: Tyrai, 1996.
37. Skinner B. F. Apmąstymai apie biheviorizmą ir visuomenę. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2006.
38. Suslavičius A. Socialinė psichologija. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998.
39. Trimakas K. A. Asmenybės raida gyvenime. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997.
40. Trimakas K. A. Žmogaus aukščiausi skrydžiai. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1996.
41. Valickas G., Suslavičius A. Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams. Vilnius: Lietuvos teisės akademija, 1999.
42. Viliūnas V. Foniniai emociniai išgyvenimai // Psichologija. 1997. Nr. 16.
43. Watson J. B. Psichologija bihevioristo požiūriu. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2004.
44. Wedding D. Behavior and Medicine. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers, 2001.
45. Wundt W. Psichologijos pagrindai. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2004.
46. Zukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius: Margi raštai, 1998.
47. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Ростов-на-Дону, 1998.
48. Годфруа Ж. Что такое психология. Москва: Мир, 1992. Т. 1, 2.
49. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992.

Atsakymai į pasitikrinimo klausimus

Psichologijos mokslo raida: 1b), 2c), 3a), 4c), 5c).

Biologiniai elgesio pagrindai: 1c), 2a), 3d), 4d), 5a).

Jutimai ir suvokimas: 1c), 2d), 3b), 4c), 5a).

Sąmonė ir jos būsenos: 1d), 2c), 3b), 4c), 5b).

Išmoktas elgesys: 1b), 2a), 3b), 4c), 5b).

Atmintis: 1b), 2d), 3d), 4a), 5a).

Kalba, mąstymas ir intelektas: 1b), 2d), 3d), 4c), 5d).

Motyvacija: 1a), 2c), 3b), 4c), 5d).

Emocijos: 1b), 2c), 3c), 4a), 5c).

Žmogaus psichosocialinė raida: 1d), 2a), 3a), 4d), 5c), 6d), 7c).

Asmenybės teorijos: 1d), 2b), 3a), 4b), 5b).

Stresas ir sveikata: 1a), 2a), 3c), 4c), 5c), 6c).

Psichikos sutrikimai: 1c), 2c), 3b), 4a), 5c).

Socialinė psichologija: 1d), 2b), 3d), 4d), 5b).

Ju248

Jusienė, Roma; Laurinavičius, Alfredas

PSICHOLOGIJA. – Vadovėlis. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras, 2007. – P. 360. 7 lentelės, 67 piešiniai.

Bibliogr. 245 p.

ISBN 978-9955-19-069-1

Vadovėlyje pateikiamos bendros psichologijos mokslo žinios apie žmogaus elgesį ir psichikos procesus, jų kilmę, raidą ir raišką. Vadovėlis sudarytas iš 14 skyrių, kiekviename iš jų aptariama atskira psichologijos mokslo ar profesinės veiklos tema, pateikiami įvadiniai ir patikrinimo klausimai, palengvinantys savarankišką medžiagos studijavimą. Vadovėlis skirtas aukštųjų mokyklų įvairių specialybių studentams, studijuojantiems psichologijos, bendrosios psichologijos, psichologijos įvado dalykus, taip pat visiems, kurie domisi psichologija ir rūpinasi savo bei kitų žmonių psichologine gerove.

UDK 159.9(075.8)

Roma Jusienė
Alfredas Laurinavičius

PSICHOLOGIJA
Vadovėlis

Redaktorė *Jūratė Balčiūnienė*
Dailininkas *Artūras Bukauskas*
Viršelio dailininkė *Stanislava Narkevičiūtė*
Maketavo *Aušrinė Ilekytė*

SL 585. 2007 08 01. 18,22 leidyb. apsk. l.

Pap. tir. 500 egz. Užsakymas

Išleido Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras,

Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius

Puslapis internete www.mruni.eu

Elektroninis paštas leidyba@mruni.lt

Spausdino UAB „Baltijos Kopija“, Kareivių g. 13b, Vilnius

Puslapis internete www.kopija.lt

Elektroninis paštas info@kopija.lt