

CILVĒKA PAMATVAJADZĪBU HIERARHIJA
(pēc Abrahama Maslova)

7	Pašaktualizācijas vajadzība: realizēt savus mērķus, spējas, realizēt sevi kā personību, atrast dzīvei jēgu	Apmierinātība ar dzīvi. Laba pašizjūta. Darbs, kurā var realizēt savas spējas un gūt gandarījumu. Iespēja realizēt vaļasprieku. Mērķi un iespējas tos sasniegt. Pašvērtības sajūta. Atbildība par savu dzīvi. Izvēles brīvība. Veselīga pašapziņa. Laimes izjūta.
6.	Estētiskās vajadzības: harmonija, skaistums, kārtība...	Patīkams darbs, kas reizē ir arī hobijs. Pozitīvs vizuālais tēls. Dzīve harmonijā ar sevi. Prasme priecāties par dzīvi. Iespēja baudīt mākslu, kultūru.
5.	Izziņas vajadzība: zināt, mācēt, saprast, izmēģināt	Darbs un atalgojums nav pašmērķis. Izglītošanās un attīstības iespējas. Stabila nervu sistēma. Vēlme nepārtraukti pilnveidoties, paaugstināt izglītības līmeni. Prasme izmantot zināšanas. Pilnvērtīga garīgā dzīve. Iespēja izglītoties un izglītot bērnus.
4.	Atziņas (cieņas) vajadzība: gūt panākumus atzinību, prestižu, brīvību	Izjūta, ka tiek atbilstoši novērtēts darbībā un kā personība. Domubiedru sapratne. Stāvoklis sabiedrībā. Brīvība, iespēja darīt to, kas patīk. Panākumi.
3.	Mīlestības un piederības vajadzība: izjust piederību grupai, būt pieņemtam, mīlētam, būt starp cilvēkiem	Abpusēja mīlestības izjūta, ka tevi mīl un tu mīli. Bērnu mīlestība. Esī mīlēts bērns ģimenē. Labi draugi. Pieņemama sociālā vide. Ticība. Sadarbība ar līdzcilvēkiem: mani pieņem un es spēju pieņemt citus. Dot gandarījumu līdzcilvēkiem.
2.	Drošības vajadzība: būt drošam, pasargātam no neveiksmēm, bailēm, agresivitātes	Labi atalgots darbs. Saticīga ģimene. Vecāku atbalsts. Līdzsvars dzīvē. Draugs, kuram var uzticēties. Sajūta „es gribu un es varu”. Spēja ietekmēt apstākļus, nevis pakļauties tiem. Sapratne no citu puse. Drošības, stabilitātes sajūta. Valsts garantijas, valdība, kas domā par tautu. Likumdošana: personas sociālā un politiskā drošība. Pārliecinātība par nākotni. Spēja orientēties apstākļos.
1.	Fizioloģiskās vajadzības: uzturs, miegs, atpūta, kustības, elpošana, izvade, sekss, komforts u.c.	Laba pašsajūta un veselība. Iespēja uzturēt labu veselību un ārstēties. Iespēja veltīt laiku sev. Ekoloģiski tīra vide. Apmierinātas materiālās vajadzības: pārtika, apģērbs, mājtsaimniecības tehnika, sava dzīvesvieta. Iespēja labi atpūsties. Pilnvērtīga seksuālā dzīve.

Māsai vajadzētu izprast pašai sevi, savus līdzcilvēkus un pacientus, lai veiksmīgi varētu veikt aprūpes procesu, tādēļ vajadzētu zināt arī personības psihosociālās attīstības teoriju. Šī teorija varētu palīdzēt labāk izprast cilvēkus dažādos attīstības periodos, sevišķi svarīgi tas ir bērnu vecumā, bet nav maznozīmīgi arī citos krīzes posmos (piem. dzīves vidus krīze, dzīves noslēguma posms).

E. ERIKSONA PERSONĪBAS PSIHOSOCIĀLĀS ATTĪSTĪBAS KONCEPCIJA

Vecuma posms	Attīstības stadija
pirmais gads	zīdains <i>iekļaušanās pasaulē (inkorporācijas stadija)</i> + uzticēšanās pasaulei - neuzticēšanās pasaulei
2 – 3 gadi	agrās bērnības stadija + patstāvība - atkarība, šaubas par sevi
3 – 5 gadi	spēļu vecums + iniciatīva - pastāvīga vainas apziņa (raksturīgi: „kāpēcīši”, Edipa fāze, superego)
6 – 11 gadi	skolas vecums + centība, ticība sev - nepilnvērtības sajūta, mazvērtība
12 – 18 gadi	pusaudzis + savas identitātes atrašana - identitātes difūzija raksturīgi: maksimālisms, identitātes krīze, negatīvā identitāte
19 – 25 gadi	jaunība + intimitāte, ģimene - vientulība Daudzi jaunieši dzīvo ar bērnības rētu dvēselē
25 – 60 gadi	personības brieduma stadija + radošā produktivitāte - stagnācija raksturīgi: dzīves vidus krīze
60 un tālāk	vēlais briedums + sava „Es” apzināšanās - izmisums, bezcerība

Ego psiholoģija (E. Eriksona psihosociālās attīstības teorija)

Pamatā Z. Freida psihoseksuālās attīstības teorijas idejas.

E. Eriksona teorijas atšķirības:

- aptver cilvēka psiholoģisko attīstību visā mūža garumā
- runā par ego attīstību
- katrā dzīves periodā rodas psiholoģiski jaunveidojumi un krīzes. Katrs pozitīvais jaunveidojums ir pamats nākošā perioda pozitīvam jaunveidojumam.
- ģimene gatavo bēnu dzīvei konkrētā sabiedrībā

Zīdaiņa stadija 1. dzīves gads iekļaušanās - inkorporācija

- + pamatuzticēšanās (iekšēja drošība, pašāvēība)
- pamatneuzticēšanās

Pamatuzticēšanās ir veselīgas personības attīstības pamats. Cilvēkam jāapzinās savas problēmas, un, būdams pieaudzis, viņš var tikt ar tām galā. Ja zīdains pirmajā mūža gadā fiziski un emocionāli saņem visu, kas nepieciešams, viņš saprot "man patīk šī pasaule". Tādēļ bērniņu vajag ņemt uz rokām, šūpot, aijāt, teikt mīļus vārdus. Ja bērnu audzina pēc agrākajām tradīcijām "neņem uz rokām – izlutināsi", vai bērns dzīvo agresīvā vidē, netiek apmierināts viņa vajadzības, veidojas negatīvais jaunveidojums – pamatneuzticēšanās. Tas var būt pamats negatīvam jaunveidojumam nākošajā stadijā.

Pirmais mūža gads ir pamats visai dzīvei, tādēļ ļoti svarīga sociālā vide, kura bērns aug un attīstās.

Agrās bērnības stadija 2. - 3. dzīves gads

- + autonomija, patstāvība
- pastāvīga kauna un šaubu izjūta

Šajā vecumā svarīgi atbalstīt bērna darbošanos, veicināt patstāvību. Ja vecāki neļauj bērnam darīt pašam, nedod izvēles iespējas, norāj, nepārtraukti pamāca, rodas šaubas par sevi, kauna sajūta. E. Eriksons uzskatīja, ka Rietumu kultūrā pārāk agri grib panākt tīrību, kārtību – kaunina, ja bērns neprasās uz podiņa, nav tīrīgs, kārtīgs. Viņš uzskatīja, ka tikai apmēram no 1,5 gadu vecuma bērns ar prātu saprot podiņa nozīmi. Bērna audzināšanā ļoti liela nozīme ir uzslavai. Savukārt, ja uz bērnu kliedz, sit, sāpīgi soda, šinī periodā rodas agresivitāte, kas vēlāk nostiprinās kā rakstura īpašība. Vecumā no 1 gada līdz 2 gadiem bērni sevišķi pārdzīvo „vecāku pazušanu”.

Rotaļu vecums 4. -5. dzīves gads Lokomotorā stadija

- + iniciatīva
- vainas sajūta

Šinī vecumā bērni visu grib zināt, zinātkāre ir it kā uzbāzīga. Visu grib izdibināt, saprast, darīt to pašu, ko pieaugušie. Savas sajūtas realizē rotaļās. Ja bērna rotaļas ir agresīvas-sit, šauj, soda rotaļu personāžu, jādomā, no kurienes bērnam radusies šī agresivitāte. Dažreiz vecāki paši savā starpā strīdās, kliedz, dažreiz izturas agresīvi pret bērniem. Bērnu rotaļām šinī vecumā ir it kā pašattīrošs efekts, bet tikai tad, ja bērns pats izvēlas spēles noteikumus. Ja pieaugušie nemitīgi diktē, kā spēlēt, rotaļa zaudē savu nozīmi. Ja bērnu nemitīgi kritizē, norāj, rodas vainas sajūta.

Kas ir kauns? Tā ir neērtības sajūta citu cilvēku priekšā. Vainas izjūta ir neērtības sajūta savā priekšā. Šajā vecumā noslēdzas Superego veidošanās, vainas sajūtas veidošanās. Superego – ārējo prasību pāriešana iekšējās prasībās.

Skolas vecums 6-11 gadu vecums

- + spēja radīt kaut ko noderīgu
- mazvērtība

Notiek spēju un interešu attīstība. Bērns instinktīvi meklē to sfēru, kas atbilst viņa spējām, pārslēdzas no vienas jomas uz citām. Vecākiem tādēļ vajadzētu piedāvāt iespējas izvēlēties dažādas jomas: mūziku, mākslu, sportu, valodas un tml. Bērns izvēlēšies sev piemērotāko nodarbi. E. Eriksons uzsvēra: skola kompensē to, kas trūcis ģimenē.

Var parādīties hiperkompensācija: pozitīvā -pārspēt citus ar labo un negatīvā - pārspēt ar slikto.

Agrās jaunības stadija – pusaudža vecums 12 - 18 gadi (25)

- + identitātes atrašana
- identitātes difūzija

Identitāte ir cilvēka individuālais *es*. Identitātes atrašana - cilvēks no bērna kļūst par pieaugušo. Ļoti sarežģīts dzīves periods. Ja iepriekšējos dzīves periodos attīstība noritējusi ar pozitīvo jaunveidojumu veidošanos, identitātes krīze būs bez lieliem sarežģījumiem. Cilvēkam jāatrod atbilde uz 2 jautājumiem: *kas es gribu būt* (profesija) un *kāds es gribu būt*- morālā pašnoteikšanās.

Vienmēr jārespektē pusaudžiem raksturīgās īpatnības:

- maksimālisms- *visu vajag šeit, tagad un tūlīt*
- norobežošanās, subkultūra
- ideālu meklēšana
- neapzināta vēlēšanās nešķirties no bērnības
- apzināta vēlēšanās kļūt pieaugušam
- identitātes krīze
- dzīves skolotāju meklēšana
- nihilisms(noliegt iepriekšējās vērtības)
- saskarsmes īpatnības

Ja iepriekšējos dzīves periodos bijušas problēmas, var veidoties identitātes difūzija.

Identitātes difūzijas pazīmes:

- apātija
- laika apstāšanās sajūta
- mērķa izjūtas trūkums
- interešu trūkums
- svārstīgs pašvērtējums
- racionalizēšanas princips (es nedaru, jo negribu, bet man ir spējas)
- bailes no patiesas tuvības
- subkultūra

Identitātes difūzijas periods var ilgt vairākus mēnešus un pat gadus. Izeja no identitātes difūzijas: izaug un kļūst par pieaugušo, bet dažreiz nelabvēlīgi varianti – iesaistās sociāli nelabvēlīgās grupās, bet dažreiz var arī neredzēt citu izeju kā pašnāvību.

Negatīvās identitātes veidošanās: ja pusaudzis nevar apliecināt sevi ar labo, apliecina sevi ar slikto, pievērš citu uzmanību ar to, ko sabiedrība nosoda (muļķojas, lamājas, uzkrītoši uzvedas un gērbjas un tml.) Bieži vien vecāki un skolotāji ar savu bāršanos veicina negatīvās identitātes veidošanos.

Jaunības stadija 19 - 25 gadi
+ spēja veidot tuvas attiecības (mīlestība)
- vientulības izjūta

Šinī dzīves periodā cilvēki veido tuvas attiecības, ja iepriekšējos periodos uzkrāta pozitīva pieredze. Ja pārsvarā negatīvie jaunveidojumi – parādās vientulības sajūta. To novēro, ja izveidojies spēcīgs Superego - mazvērtības kompleksi, nemitīgi sevi ierobežo, bikli, nedroši, kautrīgi. Iekšējās vientulības sajūta.

E. Eriksons rakstīja, ka *daudzi jaunieši dzīvo ar bērnības rētu dvēselē: pamatneuzticēšanās, pastāvīga kauna un šaubu izjūta, vainas sajūta, mazvērtība, identitātes difūzija.*

Personības brieduma stadija 25 - 50(60) gadi (līdz aiziešanai pensijā)
+ radošā produktivitāte
- stagnācija

Periods, kad cilvēki strādā, veido ģimenes, audzina bērnus, sasniedz dzīves mērķus. Šajā periodā raksturīga *dzīves vidus krīze* (45+5 gadi). Cilvēks saprot, ka dzīve nav bezgalīga, apjauš to attiecībā pret sevi. Ja cilvēkam izveidojies pozitīvs pašvērtējums, spēja veidot attiecības ar citiem cilvēkiem, dzīves vidus krīze var paiet tik pat kā nemanāmi. Smagos gadījumos depresija, apātija, svārstīgs pašvērtējums, šaubas attiecībās ar tuviem cilvēkiem, jaunu attiecību meklējumi, paškritiski, negatīvi vērtē iepriekšējo dzīvi. Izeja no dzīves vidus krīzes: jaunā ceļa meklējumi (jauna ģimene, jauna izglītība, profesija, aizraušanās), sliktāks variants – stagnācija, kad dzīve it ka apstājas tai periodā, kad sākās dzīves vidus krīze. Cilvēks pārstāj interesēties par jauno, dzīvē pagātnē, uzskata *es visu zinu, man neviens neko neiestāstīs.*

Personības integrācijas stadija 50 - 60 ...
+ savas personības kā vienota veseluma izjūta
- izmisums, bezcerība

Dvēseles miers - personības kā vienota veseluma izjūta, iekšējā harmonija, saskaņa pašam ar sevi. Dažreiz nepieņem savu vecumu tādu, kāds tas ir.

Izmisums, bezcerība, ja nav apmierināts ne ar sevi, ne ar citiem, redz visu drūmās krāsās. Vaino citus, uzskata, ka dzīve neizdevusies.

Literatūras avoti:

Reņģe V. "Psiholoģija. Personības psiholoģiskās teorijas" - Rīga, Zvaigzne ABC, 1999

Karpova Ā. "Personība. Teorijas un to radītāji" - Rīga, Zvaigzne ABC, 1998

Torp-Jensen K., Nielsen B. "Nursing process theories", lectures, Bornholm medical college, Denmark. 1995.

DZĪVES KRĪŽU TEORIJA

G. Kulbergs

Faktori, kas ietekmē izeju no krīzes:

1. Krīzes cēloņi
2. Cilvēka paša attieksme
3. Dzīves posms (pēc E. Eriksona)
4. Attieksme no ģimenes

Psiholoģiskās krīzes fāzes:

1. Šoka fāze
2. Reakcijas fāze
3. Adaptācijas fāze
4. Jaunorientācijas fāze