

Temperaments

Hipokrāta teorija pirms 2,5 tūkst.gadiem:

Temperamentum: holeia - žults - holēriskais temperaments
melanholeia - melnā žults - melanoliskais t.
phlegma - limfa - flegmātiskais t.
sanguia - asinis - sangviniskais t.

I.Pavlovs - 4 augstākās nervu darbības tipi

Ernsts Krečmens - pēc ķermeņa uzbūves:

- astēniskais - noslēgti, atturīgi, pārdzīvo sevī - šizotīmiķi (predispozīcija šizofrēnijai)
- atlētiskais - proporcionālais,
- pikniskais - komunikabli, izteiktas garastāvokļa maiņas - ciklotīmiķi (pred. maniakāli depresīvā psihoze)

Temperaments nenosaka **ko** cilvēks dara, bet **kā** dara.

Temperaments ir bioloģiski nosacīts, jau piedzimstot.

	INTROVERTS	EKSTRAVERTS
Emocionāli nenoturīgs (jūtīgs)	M	H
Emocionāli noturīgs (prātīgs)	F	S

Melanoliskais temperaments

Raksturīgs izteikts emocionālais jūtīgums - **sensitivitāte**, kas izpaužas:

- viegli aizvainojami, ilgi patur sevī aizvainojumu, bet neizsaka citiem
- līdzjūtīgi, empātiski
- iekšēja nedrošība, svārstīgums, neizlēmīgums, nepieciešams atbalsts
- pesimisms, skumīgums ("es taču teicu, ka tā būs")

Attiecībās ar cilvēkiem - noslēgti, atturīgi, kautrīgi, sevišķi ar nepazīstamiem cilvēkiem. Jaunu attiecību veidošana ir ilgstošs process, bet izveidojušās attiecības ļoti nopietnas, pārdzīvo, ja tās izjūk. Bieži vientulības sajūta.

Darbā un mācībās viegli un ātri nogurdināmi, nespēj izturēt ilgstošu fizisku un psihisku slodzi. Raksturīga neveiklība kustībās. Grūti pielāgoties jaunām situācijām, iekļauties jaunā grupā.

Intelekta līmenis augstāks kā pārējiem temperamentiem, bagāta iztēle, attīstīta fantāzija. Piem., E. Dārziņš, Ā. Elksne, J. Poruks, F. Bārda. Bieži oriģinālas idejas, kuras neizsaka, ja viņiem atkārtoti nejautā.

Psiholoģiskās saderības risks: H + M,
M + M

Melanholiķa ārējās iezīmes: sejas izteiksme - viegli skumīga, skumjš smaids, viegla ironija vai pašironija. Ģērbjas tā, lai neizceltos. Sabiedrībā stāv malā, turas pie siena. Runā klusā balsī, viegli pārtraukt. Viņiem svarīgs atbalsts. Nevēlēšanās komunicēt. Bieži uzdod jautājumu "Vai drīkst?"

Profesionālā saskarsme:

Viegli aizvainojami, nedrīkst uzkliegt vai nikni aizrādīt, sevišķi ekstremālā situācijā. Bieži nesaprot jokus, bet aizvainojumu neizrāda. Ja melanholiķis ir skumjš, tas ne vienmēr nozīmē, ka kaut kas slikts noticis, tāds ir viņu dzīves stils.

Flegmatiskais temperaments

Mierīgi, nosvērti, maz emocionāli, raksturīgs **inertums**, jo visi procesi CNS notiek lēnām. Grūti uzsākt kaut ko jaunu, konservatīvi. Izrāda neatlaidību, stūrgalvību, ja kaut ko uzsāk, tad izdara līdz galam.

Attiecībās ar cilvēkiem introverti, neizjūt vajadzību pēc citiem cilvēkiem. Toleranti (ieciētīgi) attiecībā pret citiem cilvēkiem, pieņem cilvēkus tādus, kādi tie ir, bez liekām emocijām.

Darbā - labāk veicas darbs ar lietām. Ļoti izturīgi gan fiziski, gan garīgi, piemēroti arī vienmuļa darba veikšanai. Visu dara lēnām, bet to nevajag uztvert kā trūkumu.

Psiholoģiskā saderība. Flegmatīķim nav nesaderības problēmu ar citiem temperamentiem, viņš pieņem cilvēkus tādus, kādi tie ir. Citiem var būt problēmas flegmatīķa gausuma dēļ.

Ārējais izskats: neitrāla sejas izteiksme, nopietni, domīga seja. Gaita lēna, it kā peld. Apģērbs tāds, kādu vēlas pats, vienalga, ko domā pārējie. Maznozīmīgi, ko domā pārējie: "Tā ir viņu problēma".

Profesionālā saskarsme

Jāņem vērā noslēgtība, gaums un īpatnējais runas veids. Viņi domā un runā ļoti sīki, detalizēti. Flegmatīks vēlas, lai arī viņam visu sīki paskaidrotu, uzdod daudz jautājumus.

Nevajadzētu ļaunprātīgi izmantot flegmatīka nosvērtību un mierīgumu. Emocijas uzkrājas un arī flegmātīks var "uzsprāgt".

Nevajadzētu pārvērst otru cilvēku par savu emociju novadītāju.

Holeriskais temperaments

Izteikti ekstraverts, ātri uzbudināms, emocijas atspoguļojas viņa darbībā. Raksturīga **impulsitāte**, rīkojas mirkļa impulsa iespaidā. Straujas garastāvokļa un noskaņojuma maiņas.

Attiecības ar cilvēkiem - viņiem nepieciešama sabiedrība, svarīgi būt uzmanības centrā, vēlas lai apkārtējie jūtas tāpat kā viņi. Holērikiem visbiežāk konflikti ar apkārtējiem,niecīgākais iegansts ir iemesls konfliktam, "cīnītāji par taisnību", "es saku, ko domāju".

Darbā dod priekšroku darbam ar cilvēkiem, aktīvi, enerģiski, cenšas sasniegt savus mērķus strauji un uzreiz. Nerēķinās ne ar savu, ne ar citu laiku. Nosliece uz organizatorisku darbību, spēj mobilizēt cilvēkus, panākt to, kas citiem liekas neiespējami. Vairāk reaģē uz emocijām, nav pacietības uz klausīt argumentāciju. Bieži piemīt suģestijas spējas, iespaidot cilvēkus ar vārdiem, intonāciju, žestiem, mīmiku.

Psiholoģiskās saderības risks: H + M

H + H

Ārējās pazīmes: enerģiski, temperamentīgi, kustības straujas, sejā izpaužas emocionālais noskaņojums. Runā skaļā, drošā balsī, skaļāk par pārējiem. Viņus grūti pārtraukt. Uzbudinājuma laikā parādās sarkani plankumi uz kakla un krūtīm. Apģērbs tāds, lai varētu ievērot, košas, kontrastainas krāsas.

Profesionālā saskarsme

Jāņem vērā, ka holēriķis vēlas izprovocēt, gūt pārsvaru, tādēļ jācenšas neiesaistīties agresijā, neatbildēt uz jautājumiem, kas nav būtiski.

Sangviniskais temperaments

Raksturīga īpaši attīstīta **komunikabilitāte** - tieksme pēc saskarsmes ar citiem cilvēkiem un veidot labas attiecības. Prot īsā laikā atstāt labu iespaidu par sevi, pārslēdzot uzmanību uz otru cilvēku, prot uz klausīt partneri, izjūt viņa noskaņojumu. Sangviniķiem piemīt empātija un iekšējs mierīgums un emocionāls vieglums, kas palīdz nomierināties arī otram. Labas attiecības ar visiem cilvēkiem, daudz paziņu, draugu, bet šīs attiecības virspusējas. Piemēroti organizatora darbam, bieži ir vadītāji

un līderi, rūpējas galvenokārt par labu psiholoģisko klimatu. Strādā ātri, bet grūti veikt darbu, kas prasa precizitāti un ilgstošu piepūli. Viņus viegli ieinteresēt uz kaut ko jaunu, aizraut ar kādu ideju.

Cenšas izvairīties no konfliktiem.

Nav psiholoģiskās saderības problēmu, labi saprotas ar visu temperamentu cilvēkiem. Nekad neatsaka kādam palīdzēt, pazemīgi uzklausa kritiku.

Jauki, patīkami cilvēki, bet saskarsmē var būt problēmas.

Katrs cilvēks sevī var saskatīt iezīmes no katra temperamenta tipa, tomēr katrs cilvēks vairāk pieder noteiktam tipam. Vieglāk saprasties cilvēkiem, kuriem dažādi temperamentu tipi, bet ir kopīgas īpašības. Ja nav nekā kopīga, saprašanās nav iespējama.

Dzīves laikā temperamenta tips nemainās, bet mainās temperamenta izpausmes. Reizēm stingras, prasīgas audzināšanas rezultātā izdodas panākt bērna izturēšanos, kas ir pretēja viņa temperamenta tipam.

Bieži lieto jēdzienu "mentalitāte". Tas ir kultūras un izturēšanās modelis, kas ir pieņemts noteiktā sabiedrībā.

Raksturs

Raksturs ir cilvēka individuālp psiholoģiskās īpašības, kuras ir ieaudzinātas un noteic viņa darbības (uzvedības, izturēšanās) individuālo stilu. Raksturs veidojas audzināšanas rezultātā.

RAKSTURS = TEMPERAMENTS + AUDZINĀŠANA

Pirmās rakstura iezīmes veidojas 1.dzīves gada beigās, pamats izveidojas 2 - 3 g.v., izveidojies apm. 6 gadu vecumā, rakstura veidošanās beidzas 17 - 18 gadu vecumā.

Rakstura veidošanos ietekmē:

- vecāki, pieaugušie apzināti ietekmējot
- neapzinātas audzināšanas rezultātā, redzot pieaugušo rīcību
- bērna pielāgošanās spējas

Cilvēks pilnībā savu raksturu mainīt nevar, jānotiek kaut kam ārkārtējam, lai citām acīm paskatītos uz sevi un dzīvi. Cilvēks var mainīt savas rakstura iezīmju izpausmes un tās ietekmēt. Vajadzētu ne tik daudz cīnīties ar trūkumiem, bet attīstīt savas labās īpašības un iekšējos resursus. Attiecību veidošana ar citiem cilvēkiem ir viņa paša rokās.

Rakstura veidošanos veicinošie faktori:

1. izlutināšana - ja visas iegribas tiek uzreiz izpildītas, bērns kļūst atkarīgs no apkārtējiem
2. bērna apspiešana ģimenē:
 - fiziska vardarbība
 - vecāku psiholoģiskā prombūtne:
 - nevēlams bērns
 - mātei psiholoģiskas problēmas - sieviete nav gatava mātes lomai, māte pārāk nodarbināta, pārāk daudz problēmu
 - mātei nav bijis psiholoģisks kontakts ar savu māti, vecāki atkārtoti savu vecāku kļūdas
3. orgānu nepilnvērtība, var būt kompensācija un hiperkompensācija.
4. kļūdainais pašvērtējums - mazvērtības komplekss
5. bērna pozīcija ģimenē - izlutināšana

Mazvērtības kompleksu cenšas pārvarēt:

- kompensācijas ceļā - cenšas gūt panākumus jomā, kur ir dotības
- hiperkompensācijas ceļā - mēģina sasniegt kaut ko jomā, kur ir vājā puse. Dažreiz ir tieksme pēc varas.

Raksturu tipu klasifikācija

Hipertīmais tips

Pastiprināta aktivitāte, darbīgums, iniciatīva, pacilāts garastāvoklis, optimisti, parasti gūst panākumus dzīvē, bieži līderi. Slikti panes piespiedu bezdarbību, disciplinārus ierobežojumus, tieksme uz neatkarību, patstāvību. Orientēti uz mērķa sasniegšanu, nevis attiecībām ar cilvēkiem. Šīs iezīmes spilgti parādās pusaudžu vecumā, 14 - 15 gadu vecumā viņi izskatās fiziski, garīgi un seksuāli nobrieduši - pieauguši, kā 20 gadu vecumā.

Profesionālajā saskarsmē svarīgi, ka ar viņiem jāizturas kā ar pieaugušiem.

Sensitīvais tips

Izteikts emocionālais jūtīgums, viegli aizvainojami, aizskarami, smagi pārdzīvo aizvainojumus un pāridarījumus, viegli iežēlināmi. Smagi pārdzīvo krīzes - veidojas reaktīvā depresija. Ļoti nepieciešams citu cilvēku atbalsts. Izteiktas estētiskās intereses, piemīt sentimentālisms. Šis tips izpaužas jau agrā bērnībā 4 - 5 gadu

vecumā, vairāk meitenēm, sevišķi slimīgiem bērniem. Šie bērni ir kautrīgi, bailīgi, baidās palikt vieni, skolā ļoti centīgi, apzinīgi, pārdzīvo neveiksmes, izteikta vainas apziņa, vēlāk mazvērtības kompleksi.

Problēma var būt pašnāvības mēģinājumi, sevišķi, ja nepamatoti aizvainoti. **Profesionālajā saskarsmē** svarīgi dot psiholoģisko atbalstu, uzklaut, mēģināt izprast, būt empātiskiem.

Trauksmainais tips

Sensitīvā tipa paveids, iekšēji nedroši, svārstīgi, nespēj aizstāvēt savas intereses, bailīgi, bieži viņus vajā uzmācīgas domas un idejas, ka notiks, kas slikts. Reizēm pretēja uzvedība - izaicinoša, nekaunīga, bet bieži tā ir ārēja bravūra.

Demonstratīvais tips

Sabiedrība un ģimene bieži veicina šī rakstura tipa iezīmju nostiprināšanos. Raksturīga vēlēšanās būt uzmanības centrā, "ja mani nemīl, lai ienīst, bet lai ievēro". Mīl izpuškot informāciju, pielikt klāt, lai būtu iespaidīgāk, dramatizēt. Bagāta fantāzija, viņiem piemīt īpašs teatrālisms. Šīs iezīmes parādās jau pirmskolas vecumā, tie ir bērni, kas grib uzstāties, lai viņiem pievērs uzmanību, kļūst dusmīgi un skaudīgi, ja kādu citu uzslavē.

Pusaudžu gados un dažreiz pieaugušajiem var būt problēma pašnāvības mēģinājumi, bet tie ir demonstratīva rakstura. Var iet bojā nelaimes gadījuma dēļ.

Šī rakstura cilvēki sabiedrībā izvirzās priekšplānā, jo spēj piesaistīt sev uzmanību.

Distīmais tips

Pretstats hipertīmajam raksturam, nomākti, drūmi, ārkārtīgi nopietni. Biežākā replika "Es neredzu te nekā smieklīga". Visur redz tikai ēnas puses, dzīve ir bēdu ieleja. Runājot par citiem, uzsver otra trūkumus. Izvirza kategoriskas prasības apkārtējiem, bet paši bezdarbīgi un pasīvi.

Ciklotīmais tips

Raksturīga regulāra garstāvokļa maiņa, kas nav atkarīga no konkrētiem apstākļiem vai iemesliem. Nomākts garstāvoklis var būt dažas dienas, nedēļas, pat mēnešus, pēc tam bez iemesla pāriet. Izplatīta akcentuācija, svarīgi, lai cilvēks apzinās, ka tas viņam raksturīgi, ka tas pāries, tad viņam vieglāk tikt tam pāri.

Rigidais tips

Neelastīga, rigida domāšana. Viņi parasti ir kādas idejas, domas pārņemti, cenšas to realizēt par katru cenu. Tie ir cilvēki, kas uzskata, ka viņiem nodarīts pāri, raksta sūdzības, cīnās par taisnību, neviens viņus nesaprot, bet dažreiz jau zudis pamats cīņai. Ne vienmēr to var vērtēt tikai negatīvi. Reizēm šie cilvēki kļūst agresīvi, uzskata, ka citi liek viņiem šķēršļus. Šos cilvēkus grūti pārliecināt.

Pedantiskais tips

Raksturīga pārspīlēta kārtības izjūta, pastiprinātas rūpes par veselību, hipohondrija. Kļūst agresīvi, ja izjaukta viņu ierastā dzīves kārtība. Viņus kaitina kārtības trūkums citos, viņi to aktīvi pārmet.

Iekšēji šie cilvēki ir haotiski, juceklīgi, apjukusi savās jūtās. Ārējā kārtība palīdz nomaskēt iekšējo nesakārtotību.

Profesionālā saskarsme: jāņem vērā, ka pārspīlētā kārtības mīlestība it kā noslēpj iekšējo nesakārtotību, tādēļ nedrīkst viņus izsmiet, ja viņi kaut ko nevar atrast.

Eksaltētais tips

Eksaltācija ir nosliece uz afekta stāvokļiem. Afekts ir nonākšana tikai emociju varā. Sašaurinās cilvēku spriešanas, uztveres, domāšanas spējas, cilvēks ir pilnīgi savu emociju pārņemts. Šīs emocijas var būt bezgalīgas laimes sajūta vai dziļš traģisms. Raksturīgi māksliniekiem. Šis tips līdzīgs ciklotimiskam tipam, bet atšķirība, ka ciklotīmijas gadījumā šīs emocijas nav tik izteiktas un garastāvokļa maiņām nav iemesla. Eksaltētā tipa gadījumā afekta cēlonis var būt ļoti niecīgs, kaut vai, ka spīd saule vai līst lietus. Šie stāvokļi parasti ir īslaicīgi.

Uzbudināmais tips (epileptoidais tips)

Cilvēki, kas nespēj kontrolēt savas emocijas un jūtas, parasti negatīvās emocijas (dusmas, niknumu). Bieži vien ļauni, nikni, uzbrūkoši, var būt sadistiskas tieksmes (fiziski un psihiski), viņiem sagādā prieku citu cilvēku ciešanas.

Cēlonis ir bioloģiskie faktori - agrīns organisks CNS bojājums, kas nedod simptomātiku. Izpausmes vērojamas jau agrā bērnībā: kaprīzi, spītīgi, agri parādās cietsirdība, ļaunums, perversas seksuālas tieksmes, vēlme apdullināties.

Sociālā prognoze slikta, agri uzsāk kriminogēnu darbību. Raksturīga dubultā dzīve: glaimīgi, laipni pret vecākiem, skolotājiem, pazemo, moka vājākos, dzīvniekus, pie tam ārkārtīgi nežēlīgi." Cilvēki ar Bībeli rokā, bet akmeni azotē".

Šizoīdais tips

Raksturīgs autisms - atrautība no ārpasaules, īpatņi, dīvaini. Izteikts emocionāls vēsums, empātijas un intuīcijas trūkums. Nosliece uz filozofēšanu, abstraktām idejām, nekomunikabli. Dažreiz pārlieku sabiedriski, uzbāzīgi. Dod padomus, bet paši rīkojas pretēji, dīvaini, neprognozējami. Bieži vien nevēlas citu cilvēku sabiedrību.

Dīvainības izpaūžas jau agrā bērnībā, dažreiz īpašas spējas kādā nozarē. Reizēm grūti pateikt, vai tā ir rakstura iezīme vai slimība.

Narcistiskais tips

It kā apvienojas demonstratīvā un šizoīdā rakstura iezīmes. Narcisti pieprasa tikai un vienīgi pozitīvu uzmanību - sevis cildināšanu, slavināšanu, pat dievināšanu. Absolūti necieš nekādu kritiku. Nereti piemīt izteiktas spējas, oriģinalitāte, pat talanti, kuri nekad netiek realizēti. Viņiem piemīt neadekvāti augsts pašvērtējums. Izteikts kontrasts starp paša lieluma māniju un skaudību, nenovīdību pret citu sasniegumiem. Vienmēr atrod cilvēkus, kuri viņus dievina. Šis rakstura tips vairāk izteikts vīriešu vidū. Citus cilvēkus piesaista sava veida "pārcilvēka" tēls. Vienaldzīgi pret citu cilvēku jūtām un pārdzīvojumiem, trūkst empātijas. Dziļi iekšēji šie cilvēki sirgst ar ar smagu nepilnvērtības sajūtu, kuru cenšas slēpt no citiem.

Sociāli neadaptīvais tips

Cilvēki, kas nespēj dzīvot kā citi cilvēki sabiedrībā. Vairāk vīriešu, trūcīgo pilsētnieku vidū. Nespēj ilgi noturēties vienā darbavietā, aiziet bez redzama iemesla. Bezatbildīgi finansu lietās, nekārto regulāros maksājumus. Nosliece uz uzvedību, kas ir uz likuma pārkāpuma robežas, raksturīgas agresijas izpausmes. Nedomā ne par savu, ne citu veselību un dzīvību. Ja ir ģimene, nespēj dzīvot, nepārkāpjot laulību, nespēj apmierinoši veikt vecāku lomu, nerūpējas pat par bērnu veselību. Viņi nav psihiski slimi, nav narkomāni, alkoholiķi, noziedznieki, tomēr nespēj normāli dzīvot. Pieauguši cilvēki ar infantīlu bērna domāšanu, kas atbilst 4 -6 gadu vecumam. Spēj atstāt patīkama cilvēka iespaidu, ja tas ir izdevīgi. Cēlonis šī rakstura veidošanās ir bērna psiholoģiskā atstumtība bērnībā ģimenē.

Personības psiholoģiskās īpašības

Pašvērtējums

Pašvērtējums ir savu spēju, īpašību vērtējums attiecībā pret kādu atskaites sistēmu. Cilvēka pašvērtējums ir subjektīvs, var atšķirties no citu vērtējuma un objektīviem kritērijiem. Pašvērtējums var būt augsts vai zems. Ja pašvērtējums kļūst augstāks par viņa reālajām iespējām, no tā nav nekāda labuma.

Svarīgi, kā cilvēks uztver to, kas ar viņu notiek, kādas ir galvenās vērtības.

Pašvērtējums var svārstīties īsā laika posmā, tam ir liela nozīme cilvēku savstarpējās attiecībās. Svarīgi, lai pašvērtējums būtu adekvāts, pēc iespējas objektīvs.

Pretenziju līmenis

Var sacīt arī "sasniegšanas līmenis". Pretenziju līmeni raksturo maksimāli grūtie mērķi, kurus cilvēks uzskata par reāli sasniedzamiem. Parasti izpaužas kādā konkrētā darbības sfērā. Pretenziju līmeni raksturo 3 parametri:

- pretenziju līmeņa augstums (augsts, vidējs, zems)
- pretenziju līmeņa elastīgums (elastīgs, neelastīgs)
- pretenziju līmeņa adekvātums kā atbilstošs reālajām iespējām - adekvāts, neadekvāti zems vai augsts.

Pašcieņa

Attieksme pret sevi kopumā. Pašcieņa = sasniegumi : pretenziju līmeni