

**RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADEMIJA  
PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE**

ILONA KALĒJA

**Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmes grupā.**

Maģistra darbs psiholoģijā

RĪGA  
2014

## Saturs

Ievads.....	4
<b>1. Kvalitatīvā daļa.....</b>	<b>9</b>
1.1. Gadījuma problēmas kvalitatīvās diagnostikas apraksts.....	9
1.2. X internātpamatskolas 8.klases audzinātājas intervijas kontentanalīze pirms grupas nodarbībām.....	9
1.3. X internātpamatskolas 8.klases skolnieku intervijas kontentanalīze pirms grupas nodarbībām.....	12
1.4. Kvalitatīvās pētījuma daļas izvirzītās hipotēzes.....	17
<b>2. Teorētiskā daļa.....</b>	<b>18</b>
2.1. Pusaudžu pašizjūta un pašvērtējums.....	18
2.1.1. Emocionālās un personības sfēras raksturojums pusaudžu gados.....	22
2.1.2. Sociālā attīstība un socializācijas procesu reorganizācija pusaudžu gados.....	24
2.1.3. Es-koncepcijas saistība ar pašizjūtu.....	27
2.2. Psiholoģiskā labizjūta.....	34
2.2.1. Psiholoģiskās labizjūtas jēdziena interpretācija.....	34
2.2.2. Psiholoģiskās labizjūtas nozīme pusaudžu saskarsmes procesā.....	37
2.3. Pusaudžu grupas psiholoģiskā mikroklimate teorētiskie aspekti.....	40
2.3.1. Pētījumi par klases psiholoģiskā mikroklimate izpēti.....	40
2.3.2. Pusaudžu sociālās piederības izjūta.....	41
2.3.3. Psiholoģiskā klimata nozīme pusaudžu vecumposmā.....	47
<b>3. Pētījuma kvantitatīvā daļa.....</b>	<b>52</b>
3.1. Pētījuma dalībnieki.....	52
3.2. Pētījuma procedūras apraksts.....	53
3.3. Pētījuma instrumentārijs.....	54
3.3.1. Sociometrijas aptauja”.....	54
3.3.2. Aptauja „Klases mikroklimate”.....	56
3.3.3. C.D. Ryff „Psiholoģiskās labklājības” aptauja.....	57
3.3.4. Programmas „Pusaudžu pašizjūtas attīstīšana personības izaugsmes grupā” nodarbību apraksts.....	60
3.4. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija.....	69

3.4.1. Eksperimentālās intervences programmas „Pusaudžu pašizjūtas attīstīšana personības izaugsmes grupā” norise un analīze.....	69
3.4.2. X internātpamatskolas 8.klases skolēnu strukturētās intervijas kontentanalīze pēc grupas nodarbībām.....	70
3.4.3. X internātpamatskolas 8.klases audzinātājas strukturētās intervijas kontentanalīze pēc grupas nodarbībām.....	79
3.4.4. Sociometrijas aptaujas rezultātu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija.....	80
3.4.5. Aptaujas „Klases mikroklimats” rezultātu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija.....	88
3.4.6. C.D. Ryff „Psiholoģiskās labizjūta” aptaujas rezultātu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija.....	98
3.5. Kvantitatīvās daļas secinājumi .....	114
4. Pētījuma kopējie secinājumi.....	122
5. pētījuma ierobežojumi.....	123
6. Rekomendācijas.....	123
Nobeigums.....	127
Bibliogrāfija.....	128
Anotācija.....	131
Abstract .....	131
<b>Pielikumi</b> .....	132
Galvojums	
Pārbaudījumu komisijas vērtējums	

## IEVADS

Konferencē „Darbs ar bērniem ar atkarības problēmām un uzvedības traucējumiem”, 2013.gada oktobrī tika uzsvērts, ka veiktie pētījumi Eiropā parāda, ka Latvija ir pirmajā vietā Eiropā ar mobingu starp 13 gadus veciem pusaudžiem un pirmajā vietā Eiropā ar mobingu starp 15 gadus veciem pusaudžiem. Zīmīgs dažādu risku daudzums un pieaugums mācību vidē, arvien vairāk pievērš pētnieku uzmanību pusaudžu pašizjūtai, jo mācību vide rada nosacījumus personības attīstībai. Psiholoģiskā drošība (*O. A. Елусеева, 2011*) mācību vidē var ietekmēt tādas subjektīvās labizjūtas atsevišķus komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums, psihoemocionālās simptomātikas izteiksmīgums, aktivitāte, refleksijas spēju, izvēles brīvību un atbildības uzņemšanos par to, spēju pieņemt un izprast otru. Tas apstiprina pieņēmumu, ka psiholoģiskā drošība mācību vidē pozitīvi ietekmē emocionālo sfēru un pozitīvu emociju un jūtu pārdzīvošanu, spēju pieņemt sevi un citus, skolēna aktivitāti un līdz ar to būtiski ietekmē pusaudžu pašizjūtu.

Subjektīvā psiholoģiskā labizjūta (*O. A. Елусеева, 2011*) tiek izprasta dažādi, tomēr iezīmējas kopīgas pazīmes – tā ir saistīta ar emocionālo līdzsvaru un pozitīvu emociju esamību, noskaņojums, kas kopā veido vispārēju apmierinājumu ar dzīvi. Attiecībām ar citiem cilvēkiem, kas ir balstītas uz uzticības un rūpēm, starppersonu attiecību efektivitātei, piederības izjūtai arī ir nozīme subjektīvajā labizjūtā.

Runājot par zemu psiholoģiskās labizjūtas līmeni, K.Rifa (*Ryff C., 2008*) uzsver, ka tādām cilvēkiem ir diezgan nestabilas un virspusējas attiecības ar citiem cilvēkiem.

A.Šteinberga (1997) disertācijā „Vecāko klašu skolēnu pašizjūta un darbības produktivitāte” uzsver P.Bekera uzskatu, ka pašizjūtu ietekmē trīs faktoru grupas, kuru starp ārējiem faktoriem ir ģimene, skola un sabiedrības vide. Internātskolās daudz bērnu ir no maznodrošinātām vai sociāli nelabvēlīgām, disfunkcionālām ģimenēm, kurās vecāki dažādu iemeslu dēļ nespēj atbilstošā veidā rūpēties par saviem bērniem vai nāk no ģimenēm, kurās vecākiem ir atņemtas aprūpes tiesības. Uz bērnu iedarbojas (*pēc Šteinbergas A., 1997; Beker P.*) gan iekšējie, gan ārējie vides faktori. Bieži vien šo bērnu sociālā dzīve ir tikai tā, ko nodrošina internātskola – teātri, ekskursijas, kādas iestādes apmeklējums. Ģimenē apgūtās socializācijas prasmes arī visbiežāk paplašina pieredze, kas gūta internātskolas vidē – spēēt atpazīt un atbilstoši paust savas jūtas, spēju draudzēties, risināt konfliktus, izrādīt savu apmierinātību vai neapmierinātību, meklēt vajadzīgo palīdzību, sadzīvot ar cilvēkiem, kas nepatīk. Vecāku – bērnu attiecības ģimenē ir būtisks faktors, kas ietekmē pilnvērtīgi funkcionējošas personības attīstību, no kā izriet arī psiholoģiskā labizjūta un pusaudža pašizjūta.

Pusaudžu dzīvē (*Елуцева О. А., 2011*) ļoti svarīga loma ir sociālajām attiecībām, kur īpaši svarīgas ir grupas saskarsmes formas, bet, tajā pašā laikā pieaug individuālo kontaktu un pieķeršanās nozīme. Pastiprinās vajadzība veidot daudz plašākas attiecības, kas iziet ārpus ģimenes loka. Šīs vajadzības bloķēšana izraisa vientulības situāciju, kura daudzos izraisa negatīvus pārdzīvojumus, atsvešinātības izjūtu, rada frustrāciju.

Eksperimentējot (*pēc Елуцева О. А., 2011; Marialena Kalyva, 2008*), pusaudzis apgūst dažādas sociālās prasmes. Ja viņš ir izslēgts no grupas, viņam nebūs iespējas apgūt šīs prasmes. Kad pusaudzis jūtas kolektīvā nepieņemts, tas atstāj iespaidu uz viņa pozitīvo pašvērtējumu. Viņš tad sāk domāt un rīkoties tādā veidā, kas aizsargā viņu no atraidījuma. Vieni izvēlas agresiju, citi distancējas no kolektīva vēl vairāk.

Bet (*pēc Valdmanis V., 2010; Eller, C.L. 1996*) to ir iespējams mainīt. Sociāli atstumtiem, vientuļiem pusaudžiem būtu vēlams profilaktisks atbalsts, lai palīdzētu mainīt iesīkstējušās nostādnes dzīves stilā. Rezultātā paaugstinātos pusaudžu pašvērtējums un viņi apgūtu efektīvākus saskarsmes modeļus. Tieši pedagoģiskajā (*pēc Šteinbergas A., 1997; I.Krūmiņa, Meikšāne Dz., Plotnieks I., Rutka L., Svence G.*) darbībā pašizjūtas un darbības produktivitātes mījāsakarība ir nozīmīga.

Šodien izglītības iestādēs arvien aktuālāka problēma kļūst skolēnu pašizjūta, kas ietekmē gan mācību sasniegumus, gan skolēnu uzvedību un klases mikroklīmu. Skolotāji, nespējot atrast efektīvas metodes situācijas uzlabošanai, arvien biežāk meklē palīdzību pie sociālajiem pedagogiem, psihologiem un citiem speciālistiem. Tāpēc skolas vidē ir aktuāli meklēt arvien efektīvākas metodes skolēnu pozitīvu savstarpējo attiecību veicināšanai gan klases, gan skolas mikroklīma uzlabošanai, veicinot skolēnu pozitīvu pašizjūtu.

Šis pētījums ir aktuāls, jo, līdz šim nav pilnībā izpētīts vai pusaudžu personības izaugsmes grupu nodarbības, kurās tiek attīstītas saskarsmes prasmes un notiek izmaiņas klases mikroklīmatā ir saistītas ar pozitīvām izmaiņām pusaudžu pašizjūtā.

Maģistra darba pētījumā iegūtie rezultāti varētu tikt izmantoti pusaudžu pozitīvas pašizjūtas attīstīšanai skolās, jauniešu centros un citās iestādēs darbā ar pusaudžiem, īpaši tiem, kas ir sociālā riska grupā.

Maģistra darba galvenais jautājums ir, izmantojot kvalitatīvās un kvantitatīvās pētījuma metodes, noskaidrot vai ir notikušas X internātpamatskolas 8.klases pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas pēc novadītajām personības attīstības grupas nodarbībām.

Maģistra darba ietvaros tika plānots novadītas 10 grupu nodarbības pusaudžu pozitīvas pašizjūtas attīstīšanai personības izaugsmes grupā X internātpamatskolas 8. klasē autorprogrammas ietvaros.

**Maģistra darba temats:** Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmes grupā.

**Pētījuma mērķis:** izpētīt X internātpamatskolas 8.klases psiholoģiskās pašizjūtas un mikroklimate rādītājus, veikt intervenci un izvērtēt pašizjūtas un mikroklimate rādītāju dinamiku pēc intervences .

**Pētījuma dalībnieki:** X internātpamatskolas 8.klases 14-15-gadīgi pusaudži.

**Pētījuma jautājumi:**

1. Kādas satura vienības raksturo X internātpamatskolas 8.klases pusaudžu pašizjūtu?
2. Vai ir novērojamas pusaudžu pašizjūtas rādītāju un klases mikroklimate izmaiņas pēc novadītās intervences?

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Pamatojoties uz kvalitatīvo metodi – strukturētas intervijas kontentanalīzi, noskaidrot 8.klases pusaudžu pašizjūtas un klases mikroklimate īpatnības.
2. Teorētiski analizēt zinātnisko literatūru par pusaudžu pašizjūtu, psiholoģisko labizjūtu un klases mikroklimate lomu pusaudžu personības attīstībā.
3. Izveidot teorētiskā pētījuma shēmu.
4. Veikt intervenci.
5. Analizēt veiktās intervences rezultātus.
6. Veikt iegūto datu analīzi un interpretāciju.
7. Sniegt rekomendācijas X internātpamatskolas 8.klases skolēniem un audzinātājam pusaudžu pašizjūtas attīstīšanai.
8. Secinājumi par pētījumu.

**Pētījuma metodes:**

1. Kvalitatīvā metode: intervijas kontentanalīze.
2. Teorētiskās metodes: literatūras analīze, teorētiskā pētījuma modeļa izveide.
3. Kvantitatīvā metode: sociometrijas aptauja, aptauja „Klases mikroklimate”, K. Rifas „Psiholoģiskās labizjūtas” aptauja.
4. Matemātiskās statistikas metodes; datu apstrāde Excel.

**Pētījumā izmantotās metodes:**

Kvalitatīvās metodes: intervija un tās kontentanalīze

Kvantitatīvās metodes: Sociometrijas aptauja, metodika „Klases mikroklimate”, K.Rifas „Psiholoģiskās labizjūtas” aptauja (*Scales of Psychological Well – Being, Ryff, 1989*).

Teorētiskās metodes: literatūras analīze par pusaudžu pašizjūtu, psiholoģisko labizjūtu, mikroklimate klasē.

Intervences metode: grupas nodarbību programma „Pusaudžu pozitīvas pašizjūtas veidošana un saskarsmes prasmju pilnveidošana”.

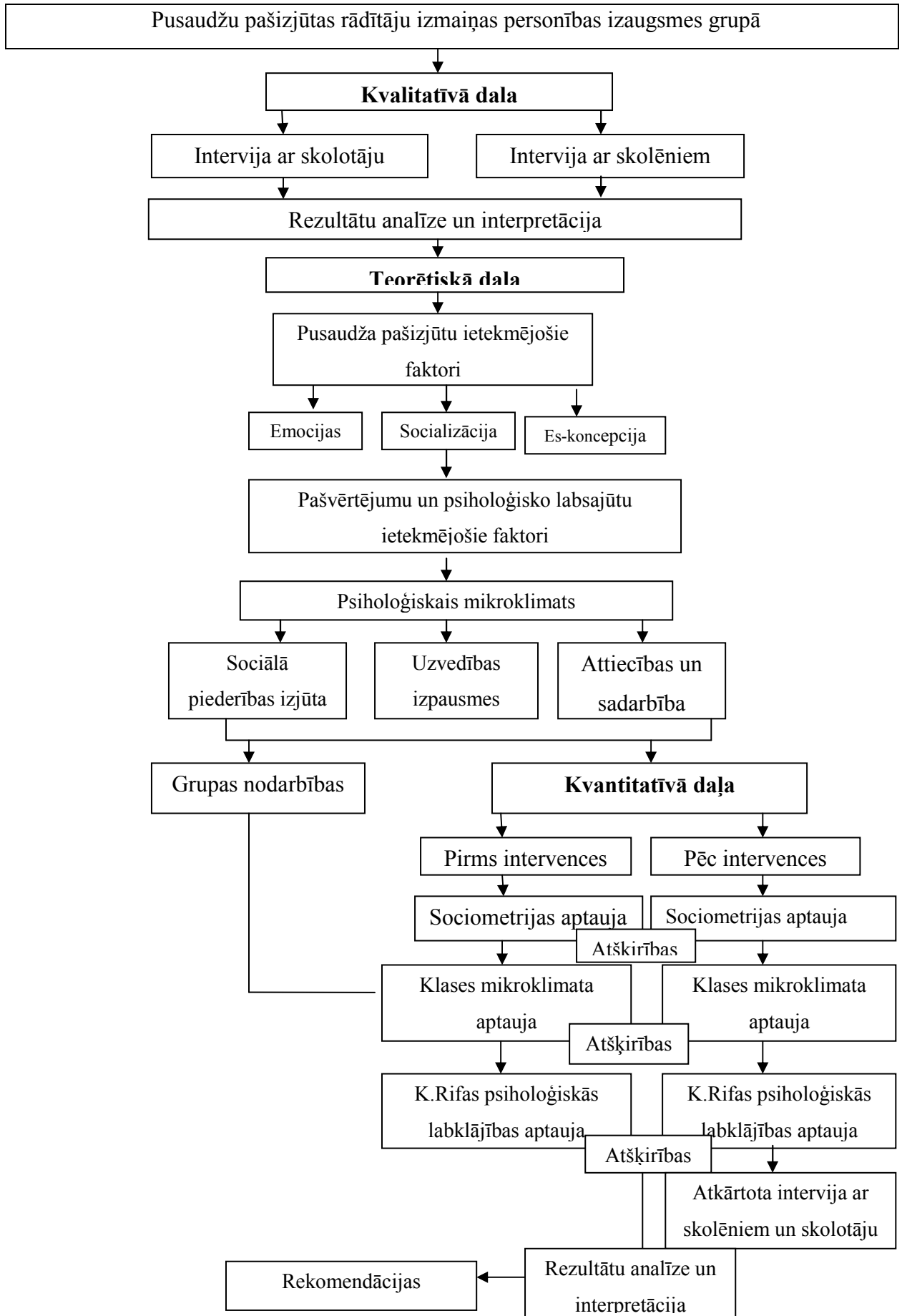
Analizējot teorijas par jēdzieniem pašizjūta un psiholoģiskā labizjūta, tika izveidotas trīs shēmas, kurās redzamas šo jēdzienu kopsakarības. Maģistra darba ietvaros psiholoģiskās labizjūtas (*pēc C.Ryff, 2008*) pazīmes izmantotas, lai noskaidrotu X internātpamatskolas 8.klases pusaudžu pašizjūtas rādītājus.

### **Darba struktūra:**

Maģistra darbs sastāv no ievada, kvalitatīvās daļas, trīs teorētiskajām daļām ar apakšnodaļām, kvantitatīvās daļas, secinājumiem, izmantotās literatūras saraksta, anotācijas latviešu valodā, anotācijas angļu valodā un pielikumiem. Darbam bez pielikumiem ir 133.lpp. darbs sastāv no 11.tabulām, 17.attēliem, 3.pielikumiem un 39. literatūras avotiem.

Darba kvalitatīvajā daļā veikta intervija ar 8.klases audzinātāju un skolēniem, tās kontentanalīze un izvirzīti jautājumi par problēmas cēloņu un seku saistību. Teorētiskajā daļā tiek aplūkota teorija par pusaudžu pašizjūtu un psiholoģisko labizjūtu, mikroklimatu ietekmējošiem faktoriem. Darba kvantitatīvajā daļā aprakstītas metodes, kvantitatīvā pētījuma rezultātu analīze un interpretācija. Noslēgumā izveidoti pētījuma secinājumi un izstrādātas rekomendācijas. Literatūras sarakstā uzrādīta izmantotā literatūra un izmantotie avoti. Pielikumā – pētījuma rezultātu tabulas, intervijas, metožu apraksti, veidlapas.

### Maģistra darba pētījuma shēma:





## **1.Kvalitatīvā pētījuma daļa**

Pedagogi arvien biežāk uzsver, ka šodien bērni vairāk ir katrs pats par sevi, turas distancēti vai arī veido attiecības, kurās raksturīga fiziska vai verbāla agresija. Skolēnu starpā neveidojas sadarbība, skolotājam ir grūti organizēt klasi, panākt, lai tiek izpildīti paredzētie darbi, organizēti kopīgi pasākumi, jo skolēni nevēlas iesaistīties pasākumu norisē un, ja viņus izdodas iesaistīt, tad pirms pasākuma daļa skolēnu vienkārši pazūd.

Lai atbildētu uz pētījuma izvirzīto pirmo jautājumu par to, kādas satura vienības raksturo pusaudžu pašizjūtu un psiholoģiskās pašizjūtas izpausmes un iespējamus cēloņus konkrētajā gadījumā, ir veikta gadījuma analīze: sarunas ar audzinātāju un skolēniem un veikta iegūtā materiāla kontentanalīze. Tika veikta skolēnu personas lietu dokumentu analīze. Vadoties pēc analizētās teorijas tika izveidota grupas nodarbību programma ar mērķi attīstīt pusaudžu pašizjūtu. Pirms un pēc intervences tika dotas aizpildīt aptaujas, lai noskaidrotu vai notikušas izmaiņas un, ja ir, tad kādas izmaiņas konkrēto pusaudžu pašizjūtā un klases mikroklimatā pēc veiktās intervences.

### **1.1.Gadījuma problēmas kvalitatīvās diagnostikas apraksts**

Pētījums tiek veikts X internātpamatskolas 8.klasē. Klasē ir 8 skolēni - 6 zēni un 3 meitenes. 8.klases audzinātāja, kura kopumā ir apmierināta ar savu klasi, vēlas pozitīvi ietekmēt savas audzināmās klases mikrovidi, lai bērniem veidotos draudzīgākas attiecības. Bērni savā starpā satiek mierīgi, konflikti attiecībās neveidojas, tomēr, attiecības ir virspusējas, reizēm noraidošas vai augstprātīgas saskarsmē. Neveidojas draudzīgs mikroklimats klasē, bērni attiecībās ir katrs pats par sevi, veidot tikai dažas diādes, nevēloties sadarboties. Klasei šogad ir pievienojušies 3 jauni skolēni, kur viens puisis vēlas sadraudzēties ar klases biedriem un iekļauties klases kolektīvā, bet, audzinātāja redz, ka klase viņu nepieņem, kaut zēns ir sabiedrīks. Aprunājoties ar audzinātāju, tika pieņemts kopīgs lēmums par iespēju novadīt grupas nodarbību programmu ar mērķi veicināt pusaudžu pozitīvas pašizjūtas attīstību, pozitīva mikroklimata klasē veidošanai.

Visi skolēnu vārdi pētījumā ir mainīti.

### **1.2. X internātpamatskolas 8.klases audzinātājas daļēji strukturētās intervijas kontentanalīze pirms grupas nodarbībām**

Tika veikta X internātpamatskolas 8.klases audzinātājas un skolēnu strukturēta intervija un kontentanalīze ar mērķi noskaidrot, kāda ir katra izjūta, atrodoties savā klasē starp

klases biedriem, konstatējot, kādas personības īpatnības šīs 8.klases skolniekiem ir raksturīgas.

Daļēji strukturētā intervija ar audzinātāju:

1.tabula

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Klase ir laba. Vislabākā skolā. Viņi ir mierīgi, netrako kā citās klasēs, nekaujās. Labi mācās. Piedalās konkursos, taisa projektus.</i>	Klases vērtējums pēc uzvedības, attieksmes un sasniegumiem.	Attieksme pret mācībām, klases biedriem.	Apmierinājums ar rezultātiem. Autonomija. Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē. Mikroklimats.
<i>Problēmu maz ar viņiem. Tikai dažas personības klasē, kas skolotājai runā pretī, tā teikt „liela mute”, ja kaut kas nav pa prātam. Vispār jau viņi klausā un dara, kas jādara.</i>	Duāls klases novērtējums. Skolotājas vērtējums pēc sociālās uzvedības	Attiecības ar skolotājiem	Sociālo normu akceptēšana.
<i>Bet, kaut kā nav draudzīgi savā starpā. Katrs pats par sevi. Ja vajag palīdzēs, izdarīs, bet, tikai tad, ja kāds palūgs vai skolotājs pateiks.</i>	Atbalsta sniegšana pēc īpaša uzaicinājuma	Atbalsta sniegšana	Sociālā piederība grupai
<i>Klasē ir trīs jauni bērni. Viens no jaunajiem zēniem ļoti grib draudzēties ar diviem puisiem, bet, tie viņu nepieņem. Nestrīdas, rupjības nerunā, bet, aiziet uz veikalu, nepasaucot līdzī. Jaunais skolēns pamana, ka viņi jau aizgājuši, skrien pakaļ.</i>	Skolotājas vērtējums sociāli vēlamai un sociāli nevēlamai uzvedībai	Sociālais atraidījums	Mikroklimats
<i>Meitenes ir augstprātīgas. Pieklājīgas, rupjības nerunā, izdara, ko saka, bet, ar tādu pārākumu, ka nākamreiz neko neprasa. Viena meitene vakara mācībās mācās augšā savā istabiņā kopā ar māsu. Trešais puisis reti ir skolā. Otrgadnieks. Atnāca no citas skolas.</i>	Skolotājas vērtējums sociāli nevēlamai uzvedībai	Attiecības ar vienaudžiem.  Pašvērtējums	Sociālo normu akceptēšana.  Sevis akceptēšana, prasme iekļauties sabiedrībā
<i>Viņiem vēl divi gadi jābūt kopā. Man kā klases audzinātājai būtu prieks, ja viņi varētu veidot tuvākas attiecības, kļūt draudzīgāki. Grupas nodarbības labprāt gribētu, lai tiek novadītas.</i>	Skolotājas vēlme veicināt sociālo un personības	Rūpes par patstāvīgas dzīves sākšanu. Sadarbība.	Prasme iekļauties sabiedrībā, personiskā

<i>Daudz viņiem jāiemācās, lai dzīvē būtu vieglāk.</i>	attīstību, gatavība sadarboties		izaugsme
<i>Citur jau ar viņiem tā neauklēsies kā te, visu gatavu uz šķīvīša nepados. Pašiem būs jāmācās iekārtoties dzīvē, bet, šitā izolējoties viņiem būs grūti iekārtoties dzīvē. Jā, nokārtošu, lai šī meitene vakara mācībās mācās kopā ar pārējiem klasē. Arī māsa, savādāk tiešām jūtas izolēta.</i>	Gatavība sadarboties	Attiecību veidošana ar vienaudžiem  Gatavība meklēt situatīvus risinājumus	Personiskā izaugsme  Skolēna pašizjūta

Intervijā (skatīt tabulu Nr.1) jūtams skolotājas apmierinājums ar klases sasniegumiem (*Labi mācās. Piedalās konkursos, taisa projektus*) un ar skolnieku uzvedību (*Klase ir laba. Vislabākā skolā. Viņi ir mierīgi, netrako kā citās klasēs, nekaujas*). Neapmierinātību ar skolniekiem izraisa sociālā uzvedība (*Tikai dažas personības klasē, kas skolotājai runā pretī, tā teikt „liela mute”, ja kaut kas nav pa prātam. Meitenes reizēm ir augstprātīgas.*) un atbalsta trūkums (*Ja vajag palīdzēs, izdarīs, bet, tikai tad, ja kāds palūgs vai skolotājs pateiks*). Skolotājas vēlēšanās veicināt skolēnu sociālā un personības brieduma attīstību (*Man kā klases audzinātājai būtu prieks, ja viņi varētu veidot tuvākas attiecības, kļūt draudzīgāki*), pauž gatavību sadarboties (*Grupas nodarbības labprāt gribētu*). Sadarbošanās starp skolēniem parasti ir skolas prasību un skolotāju uzdoto uzdevumu ietvaros. Savstarpēji viens otru neprovocē, apzinātas konfliktsituācijas neveido. Ja kādreiz gadās konflikts, tad parasti tas tiek atrisināts mierīgā veidā. Klasē nav izveidojies mikroklimate, kam būtu raksturīga katra skolēna pozitīva labizjūta.

Sarunā ar audzinātāju iezīmējas tādas klases mikroklimate kategorijas kā:

- sociālā piederība grupai,
- neapmierinātība ar sociālo uzvedību,
- atbalsta trūkums
- skolotājas vēlēšanās uzlabot klases mikroklimate un attīstīt skolnieku sociālo un personības briedumu.

Sarunā izcēlās tādas psiholoģiskās labizjūtas kategorijas:

- Autonomija: mācās, piedalās projektos, konkursos.
- Attiecības ar apkārtējiem: Attieksme pret klases biedriem, skolotājiem, kas veido klases mikroklimate, konfliktus neizraisa. Grūti veidot tuvas, uz uzticību balstītas attiecības, izrādīt rūpes par citiem.
- Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā: jaunais skolēns vāji iekļaujas grupā
- Personiskā izaugsme: trūkst sociālo prasmju un attiecību veidošanas perspektīvas.

Sarunā iegūtā informācija norāda, ka pusaudži neizjūt sociālo piederību grupai, kas mēdz izpausties kā sociālais atraidījums un atbalsta trūkums. Grūti veidot tuvas, uz uzticību balstītas attiecības, izrādīt rūpes par citiem, trūkst sociālo prasmju un attiecību veidošanas perspektīvas, kas ietekmē gan klases mikroklimatu, gan skolēnu pašizjūtu un savstarpējās attiecības. Cilvēkam ar zemu psiholoģiskās labizjūtas (pašizjūtas) līmeni ir diezgan nestabilas un virspusējas attiecības ar citiem cilvēkiem (Ryff C., 2008).

### 1.3. X internātpamatskolas 8.klases skolēnu strukturētās intervijas kontenta analīze pirms grupu nodarbībām

Strukturēta intervija skolēniem:

1. Lūdzu, pastāsti par savām attiecībām un izjūtām, atrodoties savā klasē.
2. Ja būtu tāda iespēja, ko tu vēlētos mainīt savstarpējās attiecībās?

2.tabula

Montas (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas **kontentanalīze** pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Mani klasē viss apmierina. Esmu apmierināta ar attiecībām. Es jūtos labi un man klase patīk. Mēs esam draudzīgi. Draudzējos ar visiem. Ja vajag palīdzību, paprasu un to arī saņemu.</i>	Pašvērtējums. Egocentriska domāšana  Attiecības ar vienaudžiem  Atbalsta sniegšana	Pašvērtējums, sevis akceptēšana  Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā
<i>Neuzskatu, ka man vajadzētu būt draudzīgākai ar meitenēm vai kādu citu klasē. Viss ir tāpat labi. Man tuvākas attiecības nevajag. Tuvākas veidot nevēlos, man tāpat ir labi.</i>	Noraidoša attieksme pret pozitīvām attiecībām  Egocentriska domāšana	Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā  Pašvērtējums, sevis akceptēšana

**Intervijā ar Montu noskaidrojās:** Monta ir apmierināta ar attiecībām klasē, jūtas labi (*Esmu apmierināta ar attiecībām. Es jūtos labi un man klase patīk*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā augsta sevis akceptēšana, nepietiekama prasme iekļauties kolektīvā un attiecību veidošana ar apkārtējiem. Vērojama personības iezīme – paaugstināts pašvērtējums, egocentriska domāšana, noraidoša attieksme pret pozitīvu attiecību veidošanu.

3.tabula

Miķeļa (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Domāju, ka klasē viss ir normāli. Mēs satiekam. Ja gadās kāds konflikts, es neiejaucos. Tā nav mana darīšana, katram pašam jātiek galā ar savām problēmām. Ja palūdz palīdzību, palīdzu. Bet konfliktos nejaucos, nevienu nevainoju un nevienu neaizstāvu.</i>	Attiecības ar vienaudžiem  Neatkarīgs, paša uzstādīti standarti  Konfliktos neiesaistās	Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā  Pašvērtējums, autonomija  Autonomija, attiecības ar apkārtējiem
<i>Mainīt? Nezinu. Man liekas, ka neko. Tāpat ir labi. Jā, tā ir. Esam iemācījušies sadzīvot, bet tuvāk viens otru neiepazīstam, tikai tos, ar ko vairāk kopā esam. Tā teikt, labi pazīstu to, ar kuru draudzējos, pārējos virspusēji. Varbūt arī varētu mēģināt iepazīt tuvāk...</i>	Attiecības ar vienaudžiem  Situācijas veidošana atbilstoši saviem standartiem  Gatavība sadarboties	Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē  Autonomija  Personiskā izaugsme

**Intervijā ar Miķeli noskaidrojās:** Miķelis uzskata, ka attiecības klasē ir normālas (*Domāju, ka klasē viss ir normāli. Mēs satiekam*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā attiecību veidošana ar apkārtējiem, prasme iekļauties kolektīvā un autonomija. Vērojama personības iezīme – neatkarīgs, paša uzstādīti standarti, spēja veidot situāciju atbilstoši saviem standartiem. Neiesaistīšanās konfliktos.

4.tabula

Valentīna (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Neesmu apmierināts ar klases kolektīva attieksmi. It kā esam draudzīgi, bet, katrs vairāk pats par sevi. Konfliktus risinām mierīgi, nekaujoties. Man liekas, ka skolā esam vismierīgākā klase, netaisām problēmas. Nespēju pieņemt kādas klases biedrenes rakstura īpašības un uzvedību, arī izskatu, viņas vecākiem vajadzētu padomāt par to, lai mājās mazāk smēķētu, jo no viņas drēbēm nāk nepatīkama smaka. Neizrādu to, bet, man par viņu ļoti kauns. Gribētu, lai viņas mūsu klasē nav. Arī es reizēm neuzvedos labi.</i>	Neapmierinātība ar esošajām attiecībām klasē  Kauns, paša uzstādīti standarti  Nepieņemamas sociālās normas  Konfliktu risināšana  Savas uzvedības	Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā  Sevis akceptēšana, autonomija  Autonomija, attiecības ar apkārtējiem  Introspekcija

	novērtēšana	
<i>Mainūt? Nezinu. Es gribētu labāk saprasties ar citiem klasē. Neviens jau neko neņems galvā, ja ierosinās. Var mēģināt aprunāties, bet, tas neko nedos.</i>	Bezpalīdzība, neticība pozitīvam iznākamam  Gatavība sadarboties	Personiskā izaugsme Attiecību veidošana

**Intervijā ar Valentīnu noskaidrojās:** Valentīns uzskata, ka klase ir draudzīga, bet, nav apmierināts ar attiecībām klasē (*Neesmu apmierināts ar klases kolektīva attieksmi. It kā esam draudzīgi, bet, katrs vairāk pats par sevi*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā attiecību veidošana ar apkārtējiem, prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, sevis akceptēšana un autonomija. Vērojama personības iezīme – pazemināts pašvērtējums, svarīga pašcieņa. Izveidojušies paša izveidoti standarti, bet ir bezpalīdzības izjūta ietekmēt situāciju sev vēlamā virzienā. Gatavība sadarboties.

5.tabula

Voldemāra (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Normāli viss ir. Man ir draugs, par pārējiem nezinu. Vienalga. Ienīstu cilvēkus, kas mani apsmej un apsūkā. Klasē esam draudzīgi, viens otru neaiztiekam. Dažas meitenes mūsu klasē ir smukas un izpalīdzīgas.</i>	Attiecības, interese par meitenēm.  Naidis par nepatīkamu attieksmi pret sevi	Attiecības ar apkārtējiem Prasme iekļauties sabiedrībā  Sociālā izolācija
<i>Nezinu. Mūsu klasē viss ir labi. Mani apmierina.</i>	Noliegums. Sociālā izolācija  Neatkarīgs, spēj pretoties sabiedrības viedoklim	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā  Attiecības ar apkārtējiem

**Intervijā ar Voldemāru noskaidrojās:** Voldemārs izjūt sociālo atsvešināšanos, sakot, ka viss ir normāli un, uzskatot, ka draugs ir un vairs neko uzlabot nevajag (*Normāli viss ir. Man ir draugs, par pārējiem nezinu*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, attiecību veidošana ar apkārtējiem un autonomija. Vērojama personības iezīme – noliegums, sociālā izolācija, naidis par nepatīkamu attieksmi pret sevi. Spēj pretoties sabiedrības rīcībai. Interese par meitenēm.

6.tabula

Vinetas (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Kā jūtos klasē? Normāli. Es te maz esmu – tikai</i>	Sociālā izolācija.	Prasme iekļauties

<i>stundu laikā, tad esu mājās. Nezinu. Man liekas viss ir normāli. Mēs nestrīdamies. Reizēm gadās, ka kāds sastrīdas, bet, tas ir reti. Parasti visu nokārto izrunājot, citreiz skolotāja nomierina.</i>	Neatkarība.  Konfliktos neiesaistās	vidē un sabiedrībā  Autonomija.  Autonomija, attiecības ar apkārtējiem
<i>Grūti pateikt. Nodarbības? Varētu jau.</i>	Gatavība sadarboties	Personiskā izaugsme

**Intervijā ar Vinetu noskaidrojās:** Vineta izjūt sociālo atsvešināšanos, uzskatot, ka klasē attiecības ir normālas (*Normāli. Es te maz esmu – tikai stundu laikā, tad esu mājās*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, autonomija. Vērojama personības iezīme – attiecībās raksturīga sociālā izolācija un neatkarība. Neiesaistīšanās konfliktos, gatavība sadarboties.

7.tabula

Edijs (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Klasē esmu iejuties labi. Uz seši. Klase laba. Draugs ir viens, pārējie ir paziņas. Reizēm esmu rupjš. Skolotāja pastāstīja, ka viena klases biedrene bija iemīlējusies viņā. Patīk skatīties uz meitenēm.</i>	Attiecības ar vienaudžiem	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.
	Verbāla agresija	Sevis akceptēšana.
	Introspekcija Interese par meitenēm.	Attiecības ar apkārtējiem.
<i>Vajag turēties kopā ar tiem, kuriem ir teikšana. Dzīves pieredze tā rāda.</i>	Savas pozīcijas, lomas nostiprināšanas veids	Sevis akceptēšana.  Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.

**Intervijā ar Ediju noskaidrojās:** Edijs uzskata, ka klasē ir labs kolektīvs (*Klasē esmu iejuties labi. Uz seši. Klase laba*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, sevis akceptēšana, attiecību veidošana ar apkārtējiem. Vērojama personības iezīme – pašapliecinās, nostiprinot savu pozīciju, cenšoties būt draugos ar tiem, kam ir ietekme. Raksturīga verbāla agresija. Interese par meitenēm, apzinās savu uzvedību (*Reizēm esmu rupjš*).

8.tabula

Annas (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Kategorija	Jēdziens
<i>Sākumā likās, ka vecajā skolā bija labāk, tagad</i>	Attiecības ar	Prasme iekļauties

<i>esmu iejutusies. Draugu nav, bet, ar vienu klases meiteni ir vistuvākās attiecības. Visu gan viņai nestāstu. Bieži dusmojos, jo nav garīgais. Tad aizeju minūtes 10 pastaigāju, domāju par to, kas noticis un nomierinos.</i>	viensaudžiem.  Slēptā agresija, spēja sev palīdzēt	vidē un sabiedrībā.  Attiecības ar apkārtējiem
<i>Gribētu ar pārējiem kopā vakara mācībās pildīt mājas darbus, varbūt tad satuvinātos vairāk.</i>	Spēja meklēt situācijas risināšanas veidus	Personiskā izaugsme

**Kopsavilkums strukturētai intervijai ar Annu:** Anna pusaudžu grupā ir iejutusies, tuva drauga nav (*Sākumā likās, ka vecajā skolā bija labāk, tagad esmu iejutusies. Draugu nav*). Intervijas laikā aktualizējas tādas psiholoģiskās pašizjūtas kategorijas kā prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, sevis akceptēšana un personīgā izaugsme. Vērojama personības iezīme – slēptā agresija, no kuras cenšas atbrīvoties staigājot un analizējot notikušo. Prasme meklēt risinājumus situācijas uzlabošanai.

Veicot interviju analīzi, pēc pētījuma kvalitatīvajā daļā izvirzītā jautājuma – kādas satura vienības raksturo X internātpamatskolas 8.klases skolnieku psiholoģisko pašizjūtu klasē var secināt, ka:

pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē parādās kopīgi tādas psiholoģiskās pašizjūtas satura vienības kā - autonomija, nepietiekama prasme iekļauties vidē un sabiedrībā, attiecību veidošana ar apkārtējiem, personiskā izaugsme, sevis akceptēšana. Vadoties no gūtajām satura vienībām, var secināt, ka:

1. Pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē ir nepietiekami attīstīta psiholoģiskās pašizjūtas kategorija „Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā” (*Ryff C., 2008*), kas varētu būt saistīts ar nepietiekami attīstītām saskarsmes prasmēm.
2. Pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē ir nepietiekami attīstīta psiholoģiskās pašizjūtas kategorija „Pozitīvu attiecību veidošana ar apkārtējiem” (*Ryff C., 2008*), kas varētu būt saistīts ar vienu no Es - koncepcijas sastāvdaļām - priekšstatu par sevi, kur pusaudžu vecumposmā liela nozīme ir tādai pašapziņas komponentei - kā mani vērtē citi (*pēc Svences G., 1995*).
3. Pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē uzrādījās tāda psiholoģiskās pašizjūtas kategorija kā „Autonomija” (*Ryff C., 2008*), bet, iespējams, šī autonomijas izjūta ir saistīta ar sociālo atsvešināšanos, kas savukārt, ir saistīta ar pašatsvešināšanos (*pēc Šteinbergas A., 1997; Fromms E.*), jaucot to ar autonomiju (*Ryff C., 2008*).



4. Tikai dažiem pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē uzrādījās tāda psiholoģiskās pašizjūtas kategorija kā „Sevis akceptēšana” (*pēc Ryff, 2008*), kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka lielākā daļa šo pusaudžu nav apmierināti ar sevi, uztraucas par savām rakstura īpašībām (*Ryff C., 2008*), kas, iespējams, ir saistīts ar atzinības trūkumu no klases biedru puses, kas ietekmē pusaudžu pašvērtību (*pēc Levinas J., Harter, 1999; 2006*).
5. Tikai dažiem pusaudžiem X internātpamatskolas 8.klasē uzrādījās tāda psiholoģiskās pašizjūtas kategorija kā „Personiskā izaugsme” (*Ryff C., 2008*), kas, sakrīt ar atziņu, ka cilvēkam ar zemu psiholoģiskās pašizjūtas līmeni raksturīga stagnācija, bezpalīdzības izjūta ietekmēt situāciju sev vēlamā virzienā un viņš zaudē interesi par nākotni (*Ryff C., 2008*).

Skolniekiem vērojamas tādas personības iezīmes kā:

- paaugstināts vai pazemināts pašvērtējums, egocentriska domāšana, kas saistīts ar pusaudžu vecumposma īpatnībām
- noliegums, noraidoša attieksme pret pozitīvu attiecību veidošanu jeb sociālā izolācija, norobežošanās, kur sociālā atsvešināšanās ir saistīta ar pašatsvešināšanos (*pēc Šteinbergas A., 1997; Fromms E.*)
- neatkarība, pašpietiekamība, paša uzstādīti standarti, neiesaistīšanās konfliktos, pašapliecināšanās, cenšoties būt draugos ar tiem, kam ir ietekme, kas saistīta ar paštēlas veidošanos pusaudžu vecumposmā (*pēc Valdmanis V. 2010; Borba M, 1989*)
- slēptā agresija, kas, iespējams, ir saistīta ar parāk ciešu pievēršanos emocijām, jūtu pasaulei pusaudža vecumposmā (*pēc Martinovas S., 2008; Kraiga, 2000*).

#### **1.4. Kvalitatīvās pētījuma daļas izvirzītās hipotēzes**

Vadoties pēc gūtajiem secinājumiem pēc veiktās intervences kvalitatīvajā daļā, radās sekojošas hipotēzes:

1. Pilnveidojot saskarsmes prasmes pusaudžu personības izaugsmes grupā vērojamas pozitīvas pašizjūtas izmaiņas pusaudžiem.
2. Pusaudžu personības izaugsmes grupas nodarbības veicina pozitīvas izmaiņas klases mikroklimatā.
3. Pastāv savstarpēja saistība starp pašizjūtas un pašapziņas izmaiņām un grupas vērtējuma izmaiņām pusaudžu personības izaugsmes grupas rezultātā.

## 2. Teorētiskā pētījuma daļa

### 2.1. Pusaudžu pašizjūta un pašvērtējums

A.Šteinberga (1997) pētot jautājumu par „Vecāko klašu skolēnu pašizjūtu un darbības produktivitāti”, secina, ka Latvijā pašizjūtas pētījumi ir uzsākti tikai atgūtās neatkarības laikā (I.Krūmiņa, G., Svence (1995), L.Rutka (1995), I.Plotnieks (1997), Dz.Meikšāne, A.Krauklis, u.c.), uzsverot, ka tieši pedagoģiskajā darbībā pašizjūtas un darbības produktivitātes mījsakarība ir nozīmīga.

A. Šteinberga (1997) savā pētījumā secina, ka skaidrojumam „pašizjūta” ir neviennozīmīga izpratne. P.Bekers pašizjūtu uzskata (*pēc Šteinbergas A., 1999; Bekers P.*) kā fizisko un psiholoģisko faktoru kopumu, uzskatot, ka pašizjūtu ietekmē trīs faktoru grupas: 1) ārējie faktori – ģimene, skola un sabiedrības vide, 2) iekšējie faktori – personības motivācija, vajadzības, vērtības un 3) konkrētas personas dzīves veids – sportiskās aktivitātes, kopējais veselības stāvoklis, uzturs utt. Šie faktori ir nepārtraukti dinamiskā un ciešā saistībā. Raksturīgi divi pašizjūtas veidi: aktuālā pašizjūta, kurai raksturīgas pašreizējās, momentārās izjūtas un ilgstošas pašizjūtas kā relatīvi stabilām īpašībām. Viens no faktoriem ir „pozitīvi – negatīvie noskaņojumi”. Divi nākamie ir atvērtība un uzbudināmības līmenis, izdalot četras pozitīvas noskaņojuma formas: pozitīvs noskaņojums saistībā ar augstu vai zemu aktivētību un pozitīvs noskaņojums saistībā ar zemu vai augstu uzbudinājuma līmeni.

A.Abele un V.Brēns (*pēc Šteinbergas, 1997*) piedāvā aplūkot pašizjūtu kā trīs faktoru kopumu: psiholoģiskais, fiziskais un sociālais, kur katra no šīm komponentēm vēl sadalīta tālāk. Psiholoģiskā komponente ietver līdzsvarotības un kompetences jūtas. Fiziskā – justies veselam un paēdušam, bet sociālā – justies mīlētam un vajadzīgam. I.Plotnieks (*pēc Šteinbergas, 1997*) pašizjūtu definē kā savdabīgu integrācijas pārdzīvojumu, kura objekts ir pats subjekts, pats cilvēks, viņa „Es tēls” gan kā apzināts pašvērtības, gan mazapzinātas instinktīvas pašatspoguļošanās rezultāts.

A.Šteinberga (1997) secina, ka A.Kempbels, apkopojot ASV Sociālo pētījumu institūta rezultātus, konstatē, ka pašizjūta primāri ir atkarīga no trīs vajadzību apmierināšanas: vajadzības, lai kaut kas piederētu, vajadzības pēc saskarsmes un vajadzības būt. Pozitīva pašizjūta un apmierinātība ar dzīvi ir atkarīga ne tikai no konkrētās personības pieredzes, bet arī no salīdzināšanas ar citiem. Sociālā salīdzināšanas teorija (*pēc Šteinbergas A., 1997; Kempbels A.*) balstās uz pieņēmumu, ka salīdzināšana ar citiem cilvēkiem ir nozīmīgs avots būt priecīgam: kāds ir tik lielā mērā apmierināts ar dzīvi cik viņam, salīdzinot ar citiem, ir labi vai iet labāk. T.Vils (*pēc Šteinbergas, 1997*) ir formulējis un empīriski pamatojis teoriju par

„lejupvērsto salīdzināšanu”, kuras ideja ir, ka persona, īpaši tāda, kurai ir negatīva izjūta vai zems pašvērtējums, var uzlabot savu pašizjūtu, salīdzinot to ar citu cilvēku pašizjūtu, kuriem izjūtas un pašvērtējums ir vēl zemāks. Meikšāne Dz. (*pēc Šteinbergas, 1997*) uzsver, ka nobriedušas personības raksturo tas, ka tās izkopj savu „Es”, savu identitāti. Tas ir cieši saistīts ar pašapziņu, pašvērtējumu, pašnoteikšanos, paškontroli. Sekmīgai saskarsmei ir svarīgs priekšnoteikums – cilvēkam jāapzinās gan sevi, gan otru kā unikālu, neatkārtojamo vērtību.

Kopumā (*pēc Lasmanes A., 1998; Ādlers A.*) psiholoģiskā veselība veidojas iekšējo un ārējo apstākļu mijiedarbībā. Kur ne tikai ārējie faktori var iedarboties caur iekšējiem faktoriem, bet arī iekšējie faktori var modificēt ārējos faktorus. Tāpat veselai personai (*pēc Lasmanes A., 1998; Ādlers A.*) raksturīga sociālā interese jeb spēja interesēties par citiem cilvēkiem. Grūtas situācijas dod iespēju bērnam uzkrāt cīņas pieredzi, stimulē viņa aktivitāti, no otras – veicina viņa personības attīstību, bet citos gadījumos palīdz sasniegt virskompensāciju. Tomēr tas notiek tikai tad, kad situācijas grūtības pakāpe atbilst vecuma un individuālām stresa pārvarēšanas iespējām bez kaitējuma psihiskajai vai fiziskajai veselībai. Grūtu situāciju esamība, kurus bērns atrisina patstāvīgi vai ar pieaugušā palīdzību kopumā, ir pozitīvs noskaņojuma fons un fiksācija uz bērna progresu ar šī progresā analīzi bērnam var veidot pedagoģisko nosacījumu pamatu cilvēka psiholoģiskajai veselībai. Psiholoģiski veselai personībai ir nepieciešama cīņas pieredze, kura ir vainagojusies ar veiksmi. Šis uzskats saskan ar A.Šteinbergas (1997) pētījumā minēto Lūcijas Rutkas (1995) secinājumu pētījumā par skolēnu frustrācijas pārvarēšanu, ka, no neveiksmes vai šķēršļa pārvarēšanas ceļa ir atkarīgas gan skolēna sekmes, gan attiecības ar klases biedriem un skolotājiem, gan emocionālā attieksme pret sevi, citiem mācībās.

Attīstības sociālā situācija (*pēc Lasmanes A., 1998; Feldšteins D.*) ir pārdzīvojums, kurā nedalāmā vienotība ir vide ko pārdzīvo, un vide, ko pārdzīvojumā ienes pats bērns. Tā veidojas iekšējā pozīcija. Pusaudzim (*pēc Lasmanes A., 1998; Feldšteins D.*) būtiski socializācijas procesā „iziet ārpus” sabiedrības izvirzītā attīstības uzdevuma. Viņš attīstās kā personība, kas pārveido sabiedrību un sevi. Sabiedrības ārējā organizētā darbība rada situāciju, kurā notiek jaunieša vajadzību, attieksmju, apziņas un pašapziņas iekšējā attīstība.

Pusaudža vecumposms ir svarīgs patstāvības veidošanās periods. Lielā mērā pastāvības sasniegšanu ietekmē ģimenes faktori jeb, kā notiek pusaudža atdalīšanās no ģimenes. Ar to tiek saprasts, ka starp ģimeni un pusaudzi veidojas jauna veida attiecības, kas ir balstītas uz partnerības nevis aprūpēšanas. Tas ir smags process gan pusaudzim, gan ģimenei, jo ģimene ne vienmēr ir gatava atlaist pusaudzi. Savukārt pusaudzis ne vienmēr spēj

adekvāti rīkoties ar savu pastāvību. Sekas nepabeigtam atdalīšanās procesam ir nespēja uzņemties atbildību par savu dzīvi, kuras var izpausties ne tikai jaunībā, bet arī brieduma gados un pat vecumdienās.

Pusaudžu pašizjūta (skat.shēmu Nr.1) ir cieši saistīta vecāku nostādnēm, jo tieši vecāku pašizjūta, kas atkarīga no psiholoģiskā labizjūtas (skat. Shēmu Nr.2 pēc *Ryff C., 2008*) un attiecības ģimenē ietekmē tādas svarīgas psiholoģiskās pašizjūtas pazīmes (*Ryff C., 2008*) kā prasmi iekļauties vidē un sabiedrībā, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, personisko izaugsmi, sevis akceptēšanu, autonomiju un dzīves jēgu.

Cilvēka pilnvērtīgai dzīvei (*pēc Жуковская Л., 2011; Diener E.*) ir nepieciešama spēja būt laimīgam kā rakstura īpašība. Vecāku uzdevums (*pēc Жуковская Л., 2011; Diener E.*) būtu formēt bērņā priecīgu dzīves uztveri jau bērnībā, mācīt atrast dažādus pozitīvu emociju avotus (vēlams nemateriālus) un, protams, arī pašiem būt laimīgiem cilvēkiem. Bērns (*pēc Баранова, З.Я., 2011; Fordais M.*), kuru audzināja laimīgi vecāki ir uz 10-20 procentiem vairāk iespējas kļūt par laimīgiem cilvēkiem.

Lidija Žukovska (*Жуковская Л., 2011*) savā pētījumā par psiholoģiskās labizjūtas ietekmi uz vecāku nostādnēm secināja, ka mātes ietekme uz bērnu īstenojas divos veidos: pastarpināti caur vecāku nostādnēm un bērnu – vecāku attiecībām, kā arī – netiešā veidā caur mātes psiholoģisko labizjūtu un, augsta mātes psiholoģiskās labizjūta labvēlīgi ietekmē bērna personības attīstību. Tāpat, pētījumā secināts (*Жуковская Лидия, 2011*), ka psiholoģiskā labizjūta veido harmoniskas attiecības, bet, vecāku nostādnes ir kā translācijas mehānisms psiholoģiskai labizjūtai no pauudzes pauudzē.

Z.Baranova (*Баранова, З.Я., 2011*) veiktajā pētījumā Krievijā par bērnu – bāreņu psiholoģisko labizjūtu secināja, ka bērni, kuri socializējās audžu ģimenēs, apmierinātība ar dzīvi ir nozīmīgi augstāka atšķirībā no bērniem, kas dzīvo valsts nodrošinātās iestādēs (bērnu nami, krīzes centri utt.), jo, dzīvojot ģimenē, bērns var gūt lielāku daudzumu pozitīvu emociju. Veiktais pētījums apstiprināja faktu, ka ģimenes pozitīva ietekme veicina personības psiholoģisko labizjūtu, kā arī veiksmīgu socializāciju un personas veiksmīgu adaptāciju ne tikai bērnībā, bet visas dzīves garumā.

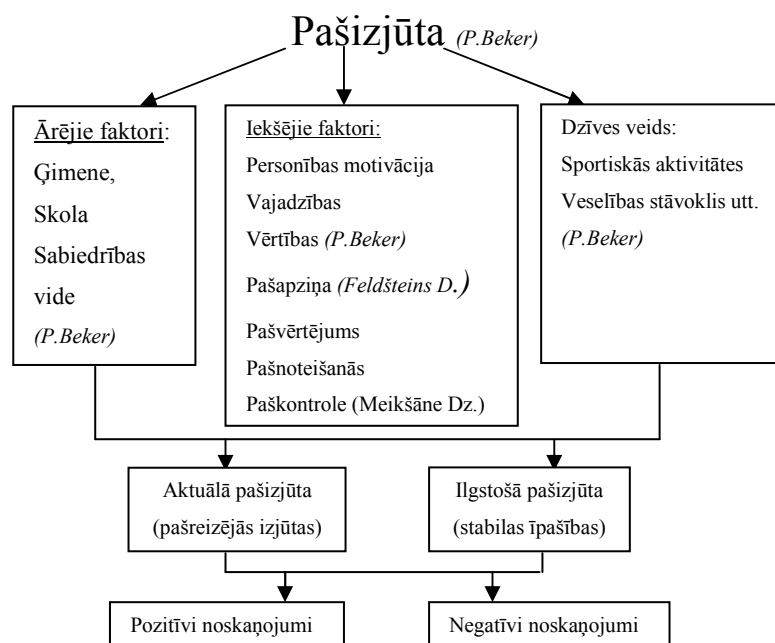
Personības (*Баранова, З.Я., 2011*) psiholoģiskā labizjūta un apmierinātība ar dzīvi ir sava veida garants asociālas uzvedības profilaksei un personas likumu ievērošanai. Psiholoģiskās labizjūta un apmierinājuma ar dzīvi trūkums noved pie slēptas agresijas izpausmes, naidīguma un pie daudzveidīgām deviantas uzvedības formām.

Lai sekmīgāk (*Баранова, З.Я., 2011*) noritētu bērnu socializācijas process, vecākiem jācenšas attīstīt savos bērņos šādas personības īpašības:

- drošums, pārliecība, ko nosaka pašvērtības apzināšanās;
- labo īpašību un nepilnību izpratne un apzināšanās sevī pašā un apkārtējos;
- zinātkāre un gatavība pētnieciskam riskam;
- cieņa pret labsirdību, godīgumu, draudzīgumu, līdzietību, pacietību un dvēseles spēku;
- paradums paļauties uz saviem spēkiem un gatavība būt atbildīgam par savu rīcību;
- prasme palīdzēt atrast kopēju valodu un prieku saskarsmē ar dažāda vecuma cilvēkiem.

Analizējot teorijas par pašizjūtu, izveidota pašizjūtas shēma.

Shēma Nr.1. Pašizjūta pēc Beker P.



### Secinājumi:

- Pašizjūta ir kā trīs faktoru kopums: psiholoģiskais, fiziskais un sociālais (pēc Šteinbergas, 1999; A.Abele un V.Brēns).
- Pašizjūtu ietekmē nepārtraukti dinamiskā un ciešā saistībā trīs faktoru grupas: 1) ārējie faktori – ģimene, skola un sabiedrības vide, 2) iekšējie faktori – personības motivācija, vajadzības, vērtības un 3) konkrētas personas dzīves veids – sportiskās aktivitātes, kopējais veselības stāvoklis, uzturs utt. (pēc Šteinbergas A., 1997; P.Beker).
- Pašizjūta atkarīga no trīs vajadzību apmierināšanas: vajadzības, lai kaut kas piederētu, vajadzības pēc saskarsmes un vajadzības būt (pēc Šteinbergas A, 1997; Kempbels A).
- Pozitīva pašizjūta un apmierinātība ar dzīvi ir atkarīga arī no salīdzināšanas ar citiem, kur nozīmīga ir „lejupvērstā salīdzināšana” (pēc Šteinbergas A, 1997; Kempbels A).

- Sabiedrības ārējā organizētā darbība rada situāciju, kurā notiek jaunieša vajadzību, attieksmju, apziņas, pašapziņas iekšējā attīstība (*pēc Lasmanes A., 1995; Feldšteins D.*).
- Attīstības sociālā situācija ir pārdzīvojums, kurā veidojas iekšējā pozīcija (*pēc Lasmanes A., 1995; D.Feldšteins*).
- Mātes ietekme uz bērna psiholoģisko pašizjūtu īstenojas divos veidos: pastarpināti caur vecāku nostādnēm un bērnu – vecāku attiecībām, kā arī – netiešā veidā caur mātes psiholoģisko labizjūtu. Vecāku nostādnes ir kā translācijas mehānisms psiholoģiskai labizjūtai no pauudzes pauudzē, (*Жуковская Людья, 2011*).
- Ģimenes pozitīva ietekme veicina personības psiholoģisko labizjūtu, kā arī veiksmīgu socializāciju un personas veiksmīgu adaptāciju ne tikai bērnībā, bet visas dzīves garumā (*Баранова, З.Я., 2011*).

### **2.1.1. Emocionālās un personības sfēras raksturojums pusaudžu gados**

Pusaudžu periods (*Крайг Г., Бокум Д., 2005*) veido pāreju no bērnības uz jauniešu periodu un ilgst no 11 – 15 gadiem. Šī perioda īpašā nozīme (*Крайг Г., Бокум Д., 2005*) ir saistīta ar bērna pubertāti un sociālo attīstību, kā arī identitātes un pašvērtējuma meklēšanu un nostiprināšanos. Izveidojas personības pamatiezīmes (*Крайг Г., Бокум Д., 2005*) un kvalitātes, kā arī atklājas visos iepriekšējos periodos izveidojušās ietekmes emocionālajā, kognitīvajā un sociālajā sfērās. Lielākā vai mazākā mērā pusaudzi raksturo negatīvisms, opozīcija, nepakļaušanās un „lomu” sajukums. Pusaudžu vecumposmam (*pēc Martinovas S., 2008; Kraiga, 2000*) ir raksturīga emocionālā nestabilitāte.

Jebkurš vecumposms sākas ar krīzes pārvarēšanu. Īpaši svarīga nozīme šajā procesā ir emocijām. Pusaudžu vecumposmam (*pēc Martinovas S., 2008; Kraiga, 2000*) ir raksturīga emocionālā nestabilitāte. Šajā vecumā (*pēc Martinovas S., 2008; Kraiga, 2000*) ir raksturīgi pārāk cieši pievērsties savu emociju, jūtu pasaulei. Pusaudži uzskata, ka viņu emocijas ir unikālas, taču neprot diferencēt citu cilvēku jūtas.

Pubertātes (*pēc Blumbergas M., 2010; Puškarevs, 2001*) periodam raksturīgs iekšējās sekrēcijas dziedzeru – hipofīzes un vairogdziedzera - pastiprināta funkcionēšana. Tā ietekmē arī nervu sistēmu, radot pamatu smadzeņu garozas un zemgarozas mijiedarbības līdzsvara traucējumiem. Novērojami spēcīgi ierosas procesi un vāja kavēšana. Līdz ar to pusaudžu uzbudināmība spēka un rakstura ziņā bieži neatbilst kairinātājiem. Pusaudzis kļūst nesavaldīgs, grūtāk pakļaujas pedagoģiskajai iedarbībai.

A.Lasmane (1995) uzsver arī V.Petrovska uzskatu par to, ka attīstība ir aktivitāte, kurā mijiedarbojas „gribu” un „varu”. Aktivitāte konkretizējas kā tieksme, kuru raksturo četru aktivitātes sfēru: daba, kultūra, nozīmīgie citi, Es pats mijiedarbība. Tas ir noteikts psiholoģiskais mehānisms, kas sākas ar rosinājumu, kuru izraisa aktivitātes sfēras. Īstenošanas procesā rodas pretruna starp „gribu” un „varu”. Raisās attīstības pretrunas pārdzīvojums, kura rezultātā rodas iespēja. Lai tā pārvērstos attīstību veicinošā darbībā, nepieciešams iesaistīšanās pārdzīvojums. Personības attīstība (*pēc Lasmanes A., 1995*) ir Universuma instrumentāla un vērtīborientēta apgūšana – emocionāla, izzinoša, darbīga iesaistīšanās tajā. Darbību īstenošanas process ir pārdzīvojums, kas rada apmierinājumu, prieka jūtas, varēšanas izjūtas.

Zīmīgi (*pēc Lasmanes A., 1995; Фрейд*), ka pusaudži vienlaikus ar savu pieaugušamības izjūtu, vēl aizvien tomēr mēdz būt ļoti bērnišķīgi un neapzināti nemaz nevēlas šķirties no bērnības. Tas izpaužas viņu nespējā uzņemt atbildību par sevi un citiem. Pusaudži (*Краўз Г., Бокум Д., 2005*) cenšas būt patstāvīgi, neatkarīgi, ir ļoti jūtīgi pret pieaugušo novērtējumu, uz savas cieņas un tiesību mazināšanu. Skolēniem parādās kritiskā apziņa, viņi redz un norāda uz pieaugušo trūkumiem uzvedībā, darbībā, īpašu uzmanību pievēršot radiem un skolotājiem. Viņi necieš ārējus ierobežojumus, un vienlaikus nespēj bez tiem dzīvot, jo tie dod drošības izjūtu; protestē pret vecāku aizbildniecību, un vienlaikus nepiedod nevērību pret sevi. Pusaudžiem ir nepieciešami noteikumi, bet psihologi iesaka vecākiem pie tiem nonākt savstarpēji vienojoties ar pašiem pusaudžiem. Nav cita perioda cilvēka dzīvē (*pēc Lasmanes A., 1995; Фрейд*), kad būtu lielāka nepieciešamība pēc palīdzības un vadības.

Pusaudžu gadi (*Lasmane A., 1995*) tiek uzskatīti par lūzuma, krīzes un pārejas periodu no bērna uz pieaugušo stāvokli. Šajā periodā (*Lasmane A., 1995*) norisinās dažādi emocionāli pārdzīvojumi, kas saistīti ar pretējo dzimumu. Pusaudžu periodā (*Lasmane A., 1998*) attīstās svarīgs psihiskais jaunveidojums – visu tīšo psihisko procesu attīstība.

Pusaudži (*pēc Valdmanis V., 2010; Pedagoģisko terminu vārdnīca*) cenšas meklēt visām piedāvātajām darbībām motivāciju. Motīvs ir iekšējs, rosinošs faktors vai apstāklis, pamudinošs iemesls, kas izraisa noteiktu personības rīcību, būdams pamatā darbībai, rīcībai, kura vērsta uz noteikta mērķa sasniegšanu.

Centība (*pēc Valdmanis V., 2010; Vigotskis, 1991*) un patstāvība ir cieši saistīta ar piepūles faktoru, kuras rezultātā, ja ir attīstīta prasme piepūlēties, veidojas veiksmi motivējoša orientācija. Augsts sasniegumu motivācijas līmenis ir saistīts ar gatavību riskēt.

Pusaudža pozitīvu attieksmi pret dzīvi raksturo šādas spējas:

- justies neatkarīgam, atbildīgam, lemt spējīgam;
- veidot veselīgas attiecības ar citiem cilvēkiem;
- līdzsvarot vēlmes ar iespējām;
- attīstīt darba spējas;
- uztvert pārmaiņas ar patiku.

Minētās piecas spējas raksturo cilvēku ar pozitīvu, radošu attieksmi pret dzīvi.

#### Secinājumi:

- Pusaudžu vecumposmam ir raksturīga emocionālā nestabilitāte (*pēc Martinovas S., 2008; Kraiga, 2000*).
- Pusaudzis kļūst nesavaldīgs, grūtāk pakļaujas pedagoģiskajai iedarbībai (*pēc Blumbergas M., 2010; Puškarevs, 2001*).
- Pusaudža vecumposmā izveidojas personības pamatiezīmes un kvalitātes, kuras ietekmē visos iepriekšējos periodos izveidojušās ietekmes emocionālajā, kognitīvajā un sociālajā sfērās (*Kraūz G., Бокун Д., 2005*).
- Pusaudžu vecumposmā mijiedarbojas „gribu” un „varu”, kuru raksturo četru aktivitātes sfēru: daba, kultūra, nozīmīgie citi, Es pats, un rodas pretruna starp „gribu” un „varu”, kur nepieciešams iesaistīšanās pārdzīvojums (*pēc Lasmanes A., 1995; Petrovskis V.*).
- Nav cita perioda cilvēka dzīvē, kad būtu lielāka nepieciešamība pēc palīdzības un vadības (*pēc Lasmanes A., 1995; Фрейд*).
- Pusaudzi cenšas meklēt visām piedāvātajām darbībām motivāciju. (*pēc Valdmanis V., 2010; Pedagoģisko terminu vārdnīca*).
- Pusaudža pozitīvu attieksmi pret dzīvi raksturo šādas spējas: justies neatkarīgam, atbildīgam, lemt spējīgam; veidot veselīgas attiecības ar citiem cilvēkiem; līdzsvarot vēlmes ar iespējām; attīstīt darba spējas; uztvert pārmaiņas ar patiku (*pēc Valdmanis V., 2010; Vigotskis, 1991*).

### **2.1.2. Sociālā attīstība un socializācijas procesu reorganizācija pusaudžu gados**

A.Lasmane (1995) uzsver A.Petrovska atziņu, ka pusaudžu vecumu raksturo pirmatnējā socializācija, jauniešu individualizācija, pieaugušo integrācija. Arī Dž.Lovingeras (*pēc Lasmanes A., 1995*) raksturojums Es attīstības posmiem ir nozīmīgs, īpaši runājot par sakarsmes veidošanos konformisma un apzināta konformisma posmā, kurā sakarsmes stilu



raksturo tieksme piederēt, „būt labam”, apzinātā konformismā – attiecību izpratne. Dž.Lovingera identitātes izjūtu un apzināšanos saista ar Ego attīstības posmiem kā:

Es apzināšanās, kurā paškontroles avots ir pašvērtējums, paškritiskums, atbildība, mērķi, ideāli. Domāšanu raksturo sistēmiskums, apziņas saturī ietver dziļas jūtas, rīcības motīvus, rakstura īpašības, veiksmes, tādēļ saskarsmes stilam raksturīga sadarbība ar citiem, atbildība.

Individuālisms, kurā paškontroles avots ir cieņa pret individualitāti, domāšanā tas sekmē prasmi atšķirt procesu un rezultātu. Apziņas procesi ietver attīstību, paštapšanu, bet, iezīmējas sociālas problēmas.

Autonomija, kurā paškontroles avots ir pacietība, prasme strādāt ar saviem iekšējiem konfliktiem. Apziņas saturī ietver ķermeniskās un dvēseles dzīves vienotības izjūtu, paštapšanas vajadzību, kas domāšanai paver plašumu, rada toleranci pret nenoteiktību, izkopj objektivitāti. Tādēļ saskarsmē izpaužas cieņa pret autonomiju, ko nodrošina iekšējās neatkarības izjūta. A.Lasmane uzsver (1998), ka salīdzinot ar citiem personības attīstības posmu raksturojumiem, minētā pakāpe reti izveidojas pusaudžu un agrīnajā jauniešu vecumā.

Integrācija, kurā paškontroles avots ir iekšējo pretrunu samierināšana, atteikšanās no neiespējamā, tas saistīts ar identitāti kā centrālo apziņas saturu.

Guna Svence (1995) pētījumā „Skolēna pašizjūta pedagoģiskajā saskarsmē skolā” secina, ka skolēna pašizjūta ir atkarīga nevis no skolotāja (tikai), bet no skolēna uztveres – kā skolēns uztver skolotāja rīcību, kur viens no skolēna pašizjūtu noteicošajiem faktoriem pedagoģiskajā saskarsmē ir skolotāja atbalsts, palīdzība uzturēt ticību saviem spēkiem, pašapziņas un pašcieņas uzturēšanā. G.Svence (1995) uzsver amerikāņu zinātnieku Džersilda un Komba galveno uzsvaru pedagoģiskajā saskarsmē uz personības pašaktualizācijas iespēju un pozitīva pašvērtējuma pret sevi un citiem veidošanu. Pašidentifikācijas (*pēc Svences G., 1995; Harašs*) veidošanās process vispirms ir saistīts ar orientāciju uz sevi, tikai tad – ko domā citi, kur pašizjūtas diskomforts rodas, ja nesaskan Es – citu vērtējums un Es – sev pašam.

G.Svence (1995) secina, ka vajadzība pēc pašaktualizācijas pedagoģiskajā saskarsmē ir vienādi nozīmīga visos skolēna vecumposmos, maksimāli tas ir svarīgi 11 līdz 12 gadu vecumā (6.klasē) un, skolēni no 11 līdz 18 gadiem 95% gadījumu vēlas, lai skolotājs uztur skolēnā pašapziņu, pašaktualizē – dod iespēju izpaust skolēnam personības, patības potenciālu, apliecina skolēna pozitīvo paštēlu, vēloties no skolotāja saņemt „balvu” – viņa personības nozīmīguma apstiprinājumu visās vecumgrupās gandrīz vienādā pakāpē. G.Svence (1995) uzsver, ka ir gūts pieņēmums, ka skolēni (14-15-16 gadi) minētajā vecumposmā ir

īpaši sensitīvi un izjūt nepieciešamību rast skolotāja mierinājumu – identificēties, atrast padomdevēju vai draugu.

Vidusskolēnu (*pēc Šteinbergas A., 1997; Krūmiņa I.*) slikto pašizjūtu rada konflikti ar vienaudžiem klasē un ārpus tās. Skolēni cits citu nesaprot, ir neiejūtīgi. 21,3 % no aptaujātajiem skolēniem norāda, ka viņi ierobežo līdz minimumam saskarsmi klasē vai ārpus tās. Diskomforta vai komforta izjūtas ietekmē situācija ģimenē, kur galvenokārt tiek minētas savstarpējo attiecību deformācijas, kuras saistītas ar ekonomiska rakstura problēmām. Otra problēmu grupa ir saistīta ar vecāku nevēlēšanos saprast savu bērnu. Atsevišķos gadījumos skolēna pašizjūtu ietekmē kāds īpašs gadījums: slimība, kāda tuvinieka nāve u.tml. ikvienam skolēnam ir nepieciešamas kopējas sadarbības iespējas gan ar pedagogiem, gan ar vienaudžiem, tāpat kā katrs grib lai būtu iespēja pašizteikties un pašapliecināties noteiktā darbības jomā, un skolēnam tā ir skola un klase. A.Šteinberga (1997) uzsver, ka cilvēkam ir jāaug brīvam, patstāvīgam un atbildīgam par sevi, saviem darbiem un ieradumiem. Pedagoģs ir tas cilvēks, kuram jāpalīdz un daļēji jāvirza šī attīstība ar savu ar savu personības spēku, priekšzīmi un saprotošo attieksmi.

Sociālā atsvešināšanās (*pēc Lasmanes A.; 1995; Fromms Ē.*) saistīta ar pašatsvešināšanos. Atsvešinātību (*pēc Lasmanes A.; 1995; Sīmens M.*) raksturo pārdzīvojums, kuram ir piecas modalitātes: 1) bezspēcība, 2) bezjēdzība - cilvēkam nav skaidra notikumu, kuros viņš iesaistīts, nozīme, 3) normu dezorganizācija – cilvēks sastopas ar pretrunīgām lomu izvirzītām prasībām, mērķu sasniegšanā spiests rīkoties pretēji normām, 4) izolācija - atsvešināšanās no valdošajiem mērķiem un vērtībām, 5) pašatsvešināšanās – savas spējas un iespējas izjūt kā kaut ko svešu. Kad veidojas pašatsvešināšanās (*pēc Lasmanes A.; 1995; Ēriksons Ē.*) un sociālā atsvešināšanās, pusaudzis, kuram viņa vecumam atbilstošās lomas šķiet nerealizējamas, dezertē no tiešiem pienākumiem un spēlē liela cilvēka lomu, ar nicināšanu raudzīdamies uz muļķiem, kas grib risināt sava vecuma uzdevumus.

#### Secinājumi:

- Pusaudžu vecumposmu raksturo pirmatnējā socializācija, jauniešu individualizācija, pieaugušo integrācija (*pēc A.Lasmane A., 1995; Petrovskis A.*), kur sakarsme veidojas konformisma un apzināta konformisma posmā (*pēc Lasmanes A., 1995; Lovingera Dž.*).
- Es attīstības posmā saskarsmes stilu raksturo tieksme piederēt, „būt labam”, bet apzināto konformismu – attiecību izpratne (*pēc Lasmanes A., 1995; Lovingera Dž.*).

- Pusaudža identitātes izjūta un apzināšanās ir saistīta ar Ego attīstības posmiem - Es apzināšanās, individuālisms, autonomija un integrācija (*pēc Lasmanes A., 1995; Lovingera Dž.*)
- Es – koncepcijas ietvaros attīstās pašapziņa kā indivīda priekšstatu par sevi, piemītošām sociālām attiecībām, vajadzību, motīvu sistēmas apzināšanās un pārdzīvošana (*A.Lasmane, 1995*).
- Viens no skolēna pašizjūtu noteicošajiem faktoriem pedagoģiskajā saskarsmē ir skolotāja atbalsts, palīdzība uzturēt ticību saviem spēkiem, pašapziņas un pašcieņas uzturēšanā (*G.Svence, 1995*).
- Pedagoģiskajā saskarsmē personības pašaktualizācijas iespējai svarīgi veidot pozitīvu pašvērtējumu pret sevi un citiem (*pēc Svence G., 1995; Džersilds, Kombs*).
- Skolēni 11 - 18 gadiem 95% gadījumu vēlas, lai skolotājs uztur skolēnā pašapziņu, pašaktualizē – dod iespēju izpaust skolēnam personības, patības potenciālu, apliecina skolēna pozitīvo paštēlu, vēloties no skolotāja saņemt „balvu” – viņa personības nozīmīguma apstiprinājumu (*G.Svence, 1995*).
- Vidusskolēnu slikto pašizjūtu rada konflikti ar vienaudžiem klasē un ārpus tās, kur 21,3 % ierobežo līdz minimumam saskarsmi klasē vai ārpus tās (*pēc Šteinbergas A., 1997; Krūmiņa I.*).
- Atsvešinātību raksturo pārdzīvojums, kuram ir piecas modalitātes: bezspēcība, bezjēdzība, normu dezorganizācija, izolācija, pašatsvešināšanās (*pēc Lasmanes A.; 1995; Sīmens M..*).
- Sociālā atsvešināšanās saistīta ar pašatsvešināšanos (*pēc Lasmanes A.; 1995; Fromms Ē.*).

### 2.1.3. Es-koncepcijas saistība ar pašizjūtu

Es - koncepcija ir nozīmīga dažādās dzīves sfērās. Pozitīva Es - koncepcija ir stabilas un harmoniskas personības pamats.

Es - koncepcijas (*pēc Ļevinas J., 2012; Harter, 1999; Marsh 2007; Shavelson, Hubner & Stanton, 1976*) galvenais veidošanas avots ir mijiedarbība ar apkārtējiem un īpašu nozīmīgu citu vērtējumu. Pusaudžu vecumā (*pēc Ļevinas J., 2012; Ausubel, 2002; Harter, 1999; Rosenberg, 1965*) īpaši nozīmīgi ir vienaudži. Tas ir sociālais stāvoklis (*Ļevina J., 2012*), kuru pusaudzis ieņem vienaudžu grupā, kā arī ar šo stāvokli saistītās cerības, novērtējošā atgriezeniskā saite no vienaudžiem, kļūst par viņa pašrefleksijas objektu, kas radīs

atspoguļojumus viņa priekšstatos par sevi, t.i., Es-koncepcijā. Es-koncepcija (*Levina J., 2012*), kura veidojas pusaudža vecumā, nosaka pusaudža attīstību un kļūst par Es attīstības pamatu nākotnē tālākajā dzīvē.

A.Lasmane (*A.Lasmane, 1995*), raksturojot Es būtību, uzsver, ka Es – koncepcijas ietvaros attīstās pašapziņa kā indivīda priekšstatu par sevi, piemītošām sociālām attiecībām, vajadzību, motīvu sistēmas apzināšanās un pārdzīvošana.

Es-koncepcija (*pēc Levinas J., 2012; Rosenberg 1986*) tiek definēta kā uztveres un refleksijas objekts jeb to individuālo domu un jūtu kopums, kas attiecas uz sevi pašu kā objektu.

Breitberga N. (2008-2010) uzsver, ka „Es koncepcija” sāk veidoties no bērnības. Savu priekšstatu par sevi cilvēks veido vērojot citu cilvēku reakcijas un attieksmi pret sevi. Tādā veidā attīstās Reālais Es un Sociālais Es, kur Reālā Es ir cilvēka priekšstati par to, kāds viņš ir patiesībā (kā uztver, vērtē savas spējas, ārējo izskatu, savu sociālo statusu), bet Sociālā Es ir cilvēka priekšstati par to, kā viņu redz citi. Ideālais Es atspoguļo visslepenākās vēlēšanās. Apmēram 15-16 gadu vecumā „Es koncepcija” parasti jau ir pilnībā izveidota. Neskatoties uz to, ka gadiem ejot, mainās cilvēka prāta spējas, sociālais stāvoklis, ārējais izskats, „Es koncepcija” maz mainās, jo, reiz izveidojusies, tā sāk nostiprināties.

L.Božoviča (*pēc Lasmanes A., 1995*) izdalot bērnu personības attīstības posmu 12-17 gadi, izdala fāzes attīstības posmus: 1.fāze ietver attīstības posmu 12-14 gadi un, tam raksturīga pašapziņas rašanās, spējas virzīt apziņu uz saviem psihiskajiem procesiem attīstība, radusies vajadzība pēc vērstības uz sevi, lai izzinātu Es – reālā un ideālā sakarības. 2.fāze ietver posmu no 15-17 gadiem un to raksturo tieksme pašapliecināties sabiedrībā, savu spēju, iespēju, centienu un misijas apzināšanās.

Katra skolēna pašapziņa (*Baltmugure A., 2010*) – subjektīvs, atvērts, mainīgs un sevi akceptējošs vērtējums savai patiesajai būtībai – veidojas īpašā sociālajā, emocionālajā un kultūras ietvarā. Pašapziņas veidošanās ir visa skolnieka dzīves posma centrālais psihiskais process.

G.Svence (1995) izceļ Kondratjeva un A. Zolotņakova atzinumu, ka katram indivīdam ir nepieciešamība pēc personalizācijas, t.i., savstarpējā darbībā izvirzīt sava Es iekļaušanu citu cilvēku apziņā, jūtās un gribā, vajadzību paaugstināt savas personības nozīmīgumu citu cilvēku dzīvē un darbībā. Sociālais psihologs Dž.Mīds (*pēc SvencesG., 1995*) Es un Mēs formulē kā sociālu kategoriju, jo „tā saturu nosaka citu cilvēku domas par indivīdu un izaug no sociālas pieredzes”. Mīds un Kūlijs (*pēc SvencesG., 1995*) sociālajā psiholoģijā pašvērtējumu definē kā sociālu citu cilvēku reakciju interiorizāciju jeb – cilvēkam ir tendence

sevi vērtēt tā, kā viņu vērtē citi. G.Svences (1995) pētījumā gūti papildus secinājumi, ka skolēniem 15-17 gadu vecumā ir visaugstākā sensitivitāte, visaugstākā Es nozīme pašizjūtas nosacījumos, ir augstākais identificēšanās procents (15 gadu vecumā), t.i., Es ir kā augstākais piramīdas elements, no kura viss izriet un kurā viss saiet. Ar vecumposmu (*pēc Svences G., 1995; Liveslijs, Bromlijs D, 1973*) pieaug arī personības īpašību, ieviržu, ideju un subjektīvo motīvu nozīme – vecākie bērni akcentē savas iekšējās īpatnības un saskarsmes īpatnības ar citiem cilvēkiem. V.Merins (*pēc Svences G., 1995*) uzskata, ka pēc saviem sociāli tikumiskajiem Es tēla principiem persona vērtē arī citus, sava uzvedība kļūst par etalonu, ar ko vērtē citus, paša apziņa projicējas uz citiem. Ribalko (*pēc Svences G., 1995*) Es kā aktīvo sākumu saista ar personības formēšanos skolas periodā, tieši ar pusaudžu periodu, kad notiek pašapziņas, patības identificēšanas procesa aktualizēšanās un ir spilgti izteikta vajadzība pašizpausties. Pašapziņa kļūst par uzvedības iekšēju regulatoru. A.Krakovskis (*pēc Svences G., 1995*) pētot pašvērtējuma nozīmi skolēniem 5.,6.klasēs secina, ka, jo zemāks vecumposms, jo pašvērtējums ir vairāk atkarīgs no skolotāja vērtējuma. 13,14 gadu vecumā jau tiek prasīts pašidentificēšanās, patības atpazīšanas augsts līmenis.

Pašcieņa (*pēc Valdmanis V., 2010; Mišels Borba, 1989*) ir morālo vērtību apjēgšana, pieņemšana, labvēlīga attieksme pret sevi, saviem sasniegumiem, pozitīva attieksme pret savas personības attīstību. Izšķir 5 pašcieņas veidošanās un attīstības pakāpes, kas ietekmē skolēnu personības izaugsmi.

Drošība – stipra pārliecības izjūta, kas saistīta ar komforta un drošības izjūtu, indivīda zināšanas par to, kas tiek sagaidīts no viņa, kā arī paļaušanās uz citiem cilvēkiem un situācijām, izprotot noteikumus un ierobežojumus,

Paštēls – savas individualitātes izjūta, kas veidojas, iegūstot informāciju par sevi, ietverot precīzu un reālu savu lomu, rakstura un fizisko īpašību pašaprakstu,

Afilācija – piederības, pieņemšanas un radniecības izjūtas, it īpaši tādās attiecībās, kas ir nozīmīgas indivīdam. Atzīšanas un pozitīvas novērtēšanas izjūtas, ko citi ievēro un respektē.

Mērķis – paša spēka un pārliecības izjūtas iegūšana, nosakot reālus un sasniedzamus mērķus, uzņemoties atbildību par lēmuma sekām,

Kompetence – sekmju, panākumu un sasniegumu izjūta lietās, ko bērns uzskata par svarīgām un vērtīgām. Savu spēju un vājību apzināšanās.

J. Šteinberga (*Šteinberga, 1997*) atzīmē, ka pusaudžu grupās stihiski veidojas normatīvāte, kura kopumā ir aizgūta no pieaugušo attiecībām. Pusaudži diezgan nežēlīgi vērtē tos vienaudžus, kuri savā attīstībā vēl nav sasnieguši pašcieņu, kuriem nav sava viedokļa

un kuri nemāk aizstāvēt savas intereses. Augsti tiek vērtētas tādas cilvēciskās īpašības kā uzticība, godīgums, tiek nosodīta nodevība, dotā vārda neturēšana, egoisms, skopums. Minētās pusaudžu saskarsmes orientācijas visumā sakrīt ar pieaugušo orientācijām, taču vienaudžu vērtējums notiek emocionālāk un ir maksimālistiskāks, atšķirībā no pieaugušajiem.

A.Lasmane (1995) uzsver I.Kona un S.Rubinšteina uzskatu, ka pašapziņu prasa uzvedības pašregulācija, un, tā dod iespēju sevi vērtēt un veidot. S.Rubinšteins (*pēc Lasmanes, 1995*) uzskata, ka apziņa un pašapziņa saistītas ar darbību un cilvēks tajā attīsta rīcības koncepciju, uzsverot, ka pašapziņa nav sava Es refleksija, tā ir sava dzīves veida apzināšanās, savu attieksmju ar pasauli un cilvēkiem rezultāts, bet, pašapziņa saistīta ar refleksijas ģenēzi, ko veido trīs attieksmes: personības attieksme pret pasauli, citiem, sevi.

### **Refleksijas veidošanās pusaudžu vecumā**

Refleksija ir cilvēka pašizziņa, kas izpaužas savu personīgo pārdzīvojumu, sajūtu un pārdomu uztvērumos un apcerēšanā. Refleksija ir ne tikai sevis saprašana un zināšanas par sevi, bet arī noskaidrošana, ko citi zina par mani, kā saprot manas personības nozīmes un emocionālās reakcijas. G.Cukermane (*pēc Lasmanes A., 1995*) secina, ka refleksijas spējas ir zināšanas par savu zināšanu robežām: prasmēm, iespējām un spēja iziet ārpus šīm robežām.

Refleksija (*pēc Lasmanes A., 1995; Cukermane G.*) nodrošina bērna saikni ar sociālo vidi. Tā darbojas, cilvēkam apzinoties to kā viņu uztver citi. Tas ir īpaši svarīgi, kad bērns kā subjekts iesaistās saskarsmes procesā, jo orientē pusaudzi ne tikai uz sociālajām vērtībām, bet arī uz morālās un garīgās attīstības mērķiem. Šī sociālā intelekta funkcija ļauj ne vien novērtēt apkārtējo realitāti, bet arī salīdzināt to ar cilvēka garīgajiem komponentiem un koriģēt mijiedarbību ar sociālo vidi, kā rezultātā notiek iekšējās pusaudža personības pārmaiņas.

Savā vidē (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*), mijiedarbojoties vienam uz otru, pusaudži mācās refleksēt par sevi un vienaudzi. Savstarpēja ieinteresētība un kopīga apkārtējās vides un vienam otra izzināšana kļūst par vērtību kā tādu. Attīstošās refleksijas spējas (*pēc Lasmanes A., 1995; Ēriksons E.*) ļauj meklēt cēloņus nevis pieņemt domu, tādēļ, ka tā teica pieaugušais. Līdz pusaudžu vecumam refleksijas saturu vairāk vai mazāk nosaka pieaugušie. Saskarsmē ar vienaudžiem pusaudzis cenšas realizēties kā personība, noteikt savas saskarsmes iespējas. Šo centienu īstenošanai ir nepieciešama personīgā brīvība un personīgā atbildība. Pusaudzis cīnās par šo brīvību kā tiesībām uz pieaugšanu. Ar to ir saistīta pusaudžu bieži negatīvā pozīcija attiecībā pret vecākiem. Panākumi vienaudžu vidū tiek vērtēti visvairāk.

F. H. Valtons (*pēc Valdmanis V., 2010*) raksta, ja pusaudzis jūtas vājš un cieš neveiksmes kādā jomā, viņš cenšas to kompensēt ar sasniegumiem citā jomā. Šajā gadījumā

var sastapties ar hiperkompensācijas reakciju, kad pusaudzis pašrealizēšanās nolūkā izvēlās vissarežģītāko darbības lauku.

Pusaudža paaugstināto pašvērtējumu (*pēc Valdmanis V., 2010; Valtons F.H.*) vienlaikus var uzskatīt par kompensāciju un arī par sava veida infantilismu, jo pusaudzis neredz vai arī negrib redzēt to, kas ir traumējoši viņa psihiskajai labsajūtai. Kad viņam ilgstoši neveicas kādā vienā sfērā, viņš neapzināti cenšas meklēt kādu citu, kur viņam ir lielākas iespējas pašapliecināties. Pusaudžiem raksturīga vēlme „dzīvot šodien”, viņi nevēlas domāt par nākotni.

Agrīnajā pusaudžu vecumā (*pēc Ļevinas J. 2012; Harter, 1999; 2006*) pašvērtējums sāk kristies, kļūst viszemākais vidējā pusaudžu vecumā un pēc tam atkal paaugstinās vēlīnajā vecumā. Vidējā pusaudžu vecumā parādās spēja vienlaicīgi atzīt un salīdzināt pašraksturojumus savā starpā. Vēlīnajā pusaudžu vecumā pusaudzis iegūst spēju integrēt raksturojumus un veidot augstāka līmeņa ģeneralizācijas attiecībā uz savu Es. Tieši vidējā pusaudžu vecumā (*pēc Ļevinas J. 2012; Harter, 1999; 2006; Sebastian, Burnett & Blakemore, 2008*) pusaudzis fiksē savus pretrunīgos pašraksturojumus, pašvērtība krītas. Paaugstinās pusaudža interese par sevi un introspekcija un bažas par citu cilvēku viedokli attiecībā uz viņu, kā arī jūtīgums pret ietekmi no vienaudžu puses kā no informācijas un novērtējuma avota attiecībā uz pusaudzi. Atzinība no klases biedru puses ietekmē pusaudžu pašvērtību.

Jauniešiem agrīnās jaunības vecumposmā (*Šteinberga A., Tunne I., 1999; Šprangers. E.*) ir svarīga sava Es atklāšana – pakāpeniska dzīves plāna rašanās, pieaugšana atsevišķās dzīves nozarēs. Ar to domājot par „skata atklāšanu iekšpasaulei (refleksija)”. Personības attīstības īpatnības agrīnās jaunības vecumposmā nosaka jaunie sociālie kontakti šajā periodā, kā arī jaunā sociālā loma. Izmaiņas nosaka ne pats vecumposms, bet darbības raksturs. Fiziskā attīstība (*Šteinberga A., Tunne I., 1999; Kruteckis N.*) ir svarīga vairākos aspektos. Fiziskajiem dotumiem ir nozīme atsevišķu personības īpašības nostiprināšanās procesā, kā arī jauniešu profesionālajā orientācijā. Pastiprinās interese par pretējo dzimumu un fiziskajiem rādītājiem ir liela nozīme. Sava fiziskā spēka, veselības un pievilcīguma apzināšanās ietekmē tādu īpašību kā pašpārliecinātība, drosmē, mūdrums, optimisms un dzīvesprieks. Apzinoties savu fizisko nespēku, nepilnvērtību, infantilismu vecāko klašu skolēni kļūst pesimistiski, netic saviem spēkiem, noslēdzas sevī, tiem raksturīga nomāktība un apātija.

V.Levi (*pēc Lasmane A., 1995*) secināja, ka sākot no 12 gadiem pusaudžiem raksturīgs tā sauktais salīdzinājumu uzplūds. Zēniem raksturīgi tādi salīdzinājumi kā stiprs – nespēcīgs, bailīgs – drosmīgs, bet meitenēm skaista – simpātiska, moderna – nemoderna.

Pusaudžu vecumposmu raksturo sociālā aktivitāte, pusaudži tiecas pārņemt un atdarināt pieaugušo pasaules vērtības, uzvedības normas un attiecības. Emancipācijas tieksmes ir būtiskākā pusaudžu psihiskā īpatnība. Emancipācija nozīmē to, ka pusaudzis nevēlas tikt uztverts kā bērns. Tā saistīta ar negatīvismu, opozīcijas tendenci. Pusaudžiem rodas vēlme nostāties pret pieaugušajiem, kuri ierobežo pusaudža iespēju būt pieaugušam – ierobežo rīcību, kritizē, aizrāda. Viņi cenšas būt patstāvīgi, neatkarīgi, ir ļoti jūtīgi pret pieaugušo novērtējumu, uz savas cieņas un tiesību mazināšanu.

Emancipācijas tieksme saistīta ar autoritāšu maiņu. Pusaudžu vecumā mainās autoritātes – no pieaugušā kā autoritātes līdz vienaudžiem. Daļai pusaudžu vienaudži kļūst par nozīmīgiem uzvedības, morāles un ētikas etaloniem.

Pusaudžu vecumā atšķirībā no bērnības iezīmējas daudz lielāka starpība, kad dažādi pusaudži iziet ceļu no bērnības dabiskā infantilisma līdz padziļinātai refleksijai un izteiktai personības individualitātei. Tāpēc daži no pusaudžiem, neatkarīgi no pases vecuma un auguma, atstāj maza bērna iespaidu, bet citi intelektuāli, morāli un sociāli attīstītu cilvēku iespaidu, uz ar saviem psihiskajiem un sociālajiem sasniegumiem simbolizē potenciāli iespējamus vecuma sasniegumus. Tāds pusaudzis var diezgan veiksmīgi orientēties vērtībās un apzināti meklēt savu risinājumu jebkurai sociāli nozīmīgai problēmsituācijai (*Abramova, 2002*).

#### Secinājums.

- Es – koncepcijas ietvaros attīstās pašapziņa kā indivīda priekšstatu par sevi, piemītošām sociālām attiecībām, vajadzību, motīvu sistēmas apzināšanās un pārdzīvošana (*A.Lasmane, 1995*).
- Es-koncepcija ir uztveres un refleksijas objekts jeb to individuālo domu un jūtu kopums, kas attiecas uz sevi pašu kā objektu (*pēc Ļevinas J., 2012; Rosenberg 1986*).
- Veidojoties „Es koncepcijai”, savu priekšstatu par sevi cilvēks veido vērojot citu cilvēku reakcijas un attieksmi pret sevi, tā attīstās Reālais Es, Sociālais Es un Ideālais Es. Apmēram 15-16 gadu vecumā „Es koncepcija” parasti jau ir pilnībā izveidota (*Breitberga N., 2008-2010*).
- Ar pusaudžu periodu, kad notiek pašapziņas, patības identificēšanas procesa aktualizēšanās, ir spilgti izteikta vajadzība pašizpausties, kur pašapziņa kļūst par uzvedības iekšēju regulatoru (*pēc Svences, 1995; Ribalko*).



- Pašcieņa ir viena no pašapziņas komponentēm, kuru veido morālo vērtību apjēgšana, pieņemšana, labvēlīga attieksme pret sevi, saviem sasniegumiem, pozitīva attieksme pret savas personības attīstību (*pēc Valdmanis V., 2010; Mišels Borba, 1989*).
- Pusaudžu personības izaugsmi ietekmē 5 pašcieņas attīstības pakāpes - drošība, paštēls, afilācija, mērķis un kompetence (*pēc Valdmanis V., 2010; Mišels Borba, 1989*).
- Atzinība no klases biedru puses ietekmē pusaudžu pašvērtību (*Levina J., 2012*).
- Pusaudži diezgan nežēlīgi vērtē tos vienaudžus, kuri savā attīstībā vēl nav sasnieguši pašcieņu, kuriem nav sava viedokļa un kuri nemāk aizstāvēt savas intereses (*Šteinberga, 1997*).
- Refleksija nodrošina pusaudža saikni ar sociālo vidi, orientē pusaudzi ne tikai uz sociālajām vērtībām, bet arī uz morālās un garīgās attīstības mērķiem, kā rezultātā notiek iekšējās pusaudža personības pārmaiņas (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*).
- Savā vidē pusaudži mācās refleksēt par sevi un vienaudzi, kur panākumi vienaudžu vidū tiek vērtēti visvairāk (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*).
- Apziņa un pašapziņa saistītas ar darbību un cilvēks tajā attīsta rīcības koncepciju (*pēc Lasmanes, 1995; Rubinšteins S.*).
- Pusaudžu attīstības posmā ir 2 fāzes: 1.fāze ietver attīstības posmu 12-14 gadi un, kur rodas pašapziņa, spējas virzīt apziņu uz saviem psihiskajiem procesiem attīstība, rodas vajadzība pēc vērstības uz sevi. 2.fāze 15-17 gadiem, kuru raksturo tieksme pašapliecināties sabiedrībā, savu spēju, iespēju, centienu un misijas apzināšanās (*pēc Lasmanes A., 1995; Božoviča L.*).
- Skolēni (14-15-16 gadi) minētajā vecumposmā ir īpaši sensitīvi un izjūt nepieciešamību rast skolotāja mierinājumu – identificēties, atrast padomdevēju vai draugu, (*G.Svence, 1995*).
- Skolēniem 15-17 gadu vecumā ir visaugstākā sensitivitāte, visaugstākā Es nozīme pašizjūtas nosacījumos, ir augstākais identificēšanās procents (15 gadu vecumā), (*G.Svence, 1995*).
- Pusaudžu saskarsmes orientācijas visumā sakrīt ar pieaugušo orientācijām, taču vienaudžu vērtējums notiek emocionālāk un ir maksimālistiskāks, atšķirībā no pieaugušajiem (*Šteinberga, 1997*).

## 2.2.Psiholoģiskā labizjūta

### 2.2.1. Psiholoģiskās labizjūtas jēdziena interpretācija

Psiholoģiskā labizjūta (psychological well-being) kā virziens kļuva populāra pagājušā gadsimta 60-jos gados, kad N.Bradburn (*pēc Жуковская Лидия, 2011; Bradburn, N.M, 1969*) izdeva grāmatu «The structure of psychological well-being». N.Bradburna psiholoģiskās labizjūtas struktūra (*pēc Жуковская Лидия, 2011; Bradburn, N.M, 1969*) sastāvēja no līdzsvara starp divu veidu emocijām – pozitīvām un negatīvām. Priecīgi un skumji notikumi atspoguļojas un uzkrājas cilvēka apziņā noteikta afekta veidā. Starpība starp pozitīviem un negatīviem afektiem arī ir cilvēka psiholoģiskās labizjūtas rādītājs un izpaužas vispārējā apmierinātībā ar dzīvi. Psiholoģiskās labizjūtas kritēriji bija ļoti plaši, bieži to izprata kā sadzīves labklājību. Psiholoģisko labizjūtu pētīja vairāki autori – N.M.Bradburns, E.Diener., K.Rifa, (*pēc Жуковская Лидия, 2011; Bradburn N.M., 1969, Diener E, 1995, Ryff C, 2008*), un citi. Tomēr joprojām nav vienota formulējuma „psiholoģiskai labizjūtai”. Jēdziens psiholoģiskā labizjūta apraksta cilvēka iekšējās pasaules stāvokli un īpatnības, kuras nosaka labklājības pārdzīvojumu un uzvedību, kas producē un nosaka situatīvo labizjūtu. E.Diener (*pēc Баранова, 3.Я., 2011; Diener E, 1995*) apskata psiholoģiskās labizjūtas trīspusējo struktūru, kurā ietilpst: apmierinātība, patīkamas emocijas un nepatīkamas emocijas. Autors uzskata, ka subjektīvā labizjūta ietver kognitīvu dzīves dažādu pušu novērtējumu un emocionālu sevis pieņemšanu, bet subjektīvās labizjūtas pārdzīvojums ir salīdzināms ar laimes pārdzīvojumu. Dažās kultūrās subjektīvā labizjūtas izjūta tiek izprasta nevis caur emocionālo komfortu un laimes pārdzīvojumu, bet caur mērķa un dzīves jēgas esamību. R.M.Šamionovs (*pēc Баранова, 3.Я., 2011*) subjektīvo labizjūtu apskata kā dinamisku līdzsvara stāvokli, kuru iespējams sasniegt ar dažāda veida apmierinājuma pārdzīvojumiem dažādās dzīves sfērās. Viņš uzsver, ka labizjūtas struktūrā galvenais parametrs ir piederība grupai, bet pašai subjektīvajai labizjūtai ir aktīva nozīme.

Šobrīd pasaulē plaši izmanto K.Rifas (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*) izstrādāto psiholoģiskās labizjūtas modeli. Karola Rifa (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*) ar psiholoģisko labizjūtu saprot personības virzības realizācijas līmeni uz pozitīvu funkcionēšanu – personības izaugsmi (nepārtrauktas attīstības un pašrealizācijas izjūta), sevis pieņemšanu (pozitīva attieksme pret sevi un savu iepriekšējo dzīvi), iekļaušanos vidē, autonomiju (spēja sekot savai pārliecībai), dzīves jēgas izjūtu (mērķu esamība), pozitīvas attiecības ar apkārtējiem – pārdzīvojumiem, kas ar to ir saistīti, apmierinājums vai neapmierinātība ar personīgo dzīvi. Tāpat to var saistīt ar tādām personības īpašībām (*pēc*

*Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 1989, 1995, 2002*) kā adekvāts pašvērtējums, pašpārliecinātība, pozitīvs skats uz dzīvi, labvēlība, sabiedriskums, emocionāla stabilitāte. Psiholoģiskai labizjūtai ir virkne atšķirību no subjektīvās labizjūtas (*pēc Баранова, З.Я., 2011; Diener E, 1984, 1999*). Psiholoģiskā labizjūta ir vairāk saistīta ar uzvedības raksturojumu nekā ar jūtām un afektiem, tā raksturo mērķu sasniegšanas procesu nevis pašu sasniegšanu (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2000, E.L.Deci, R.M.Rain, V.Nuna, 2003*). Mūsdienu pētījumos subjektīvā labizjūta un psiholoģiskā labizjūta tiek izskatītas kā viens otru papildinoši cilvēka pozitīvas funkcionēšanas rādītāji.

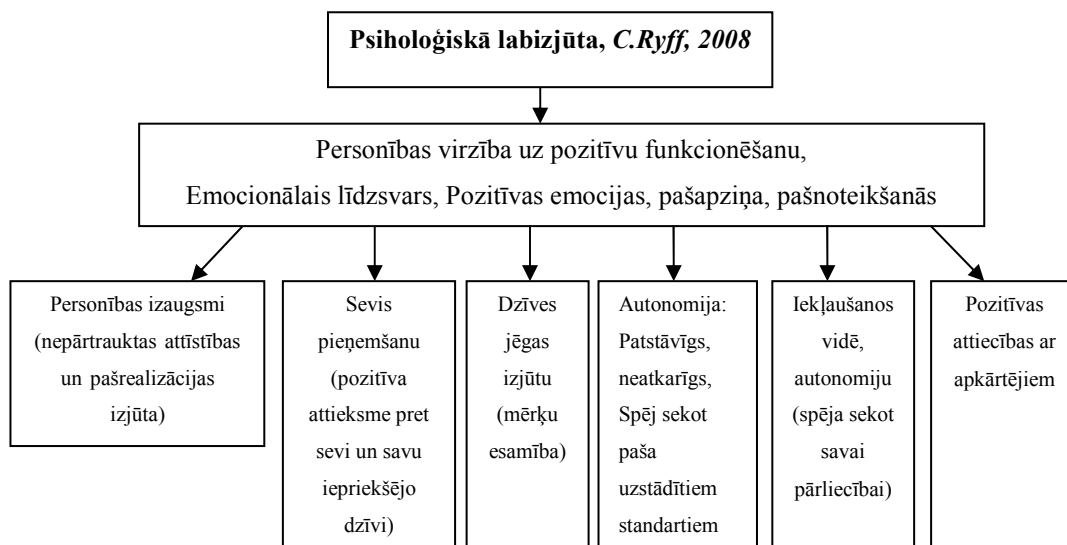
Neskatoties uz to, ka subjektīvā psiholoģiskā labizjūta (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2000, E.L.Deci, R.M.Rain, V.Nuna, 2003*) tiek izprasta dažādi, tomēr iezīmējas kopīgas pazīmes – tā ir saistīta ar emocionālo līdzsvaru un pozitīvu emociju esamību, noskaņojums, kas kopā veido vispārēju apmierinājumu ar dzīvi. Subjektīva labizjūta (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2000, E.L.Deci, R.M.Rain, V.Nuna, 2003*) veido cilvēka attieksmi pret sevi un ietver pašcieņu, nepārtrauktas attīstības un pašrealizācijas izjūtu. Attiecībām ar citiem cilvēkiem, kas ir balstītas uz uzticības un rūpēm, starppersonu attiecību efektivitātei, piederības izjūtai arī ir nozīme subjektīvajā labizjūtā.

Runājot par zemu psiholoģiskās labizjūtas līmeni, K.Rifa (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*) uzsver, ka tādām cilvēkiem ir diezgan nestabilas un virspusējas attiecības ar citiem cilvēkiem. Tāds cilvēks pārdzīvo vientulību, bet, arī negrasās meklēt kompromisu, viņš ir diezgan konformisks, atkarīgs no apkārtējo viedokļa.

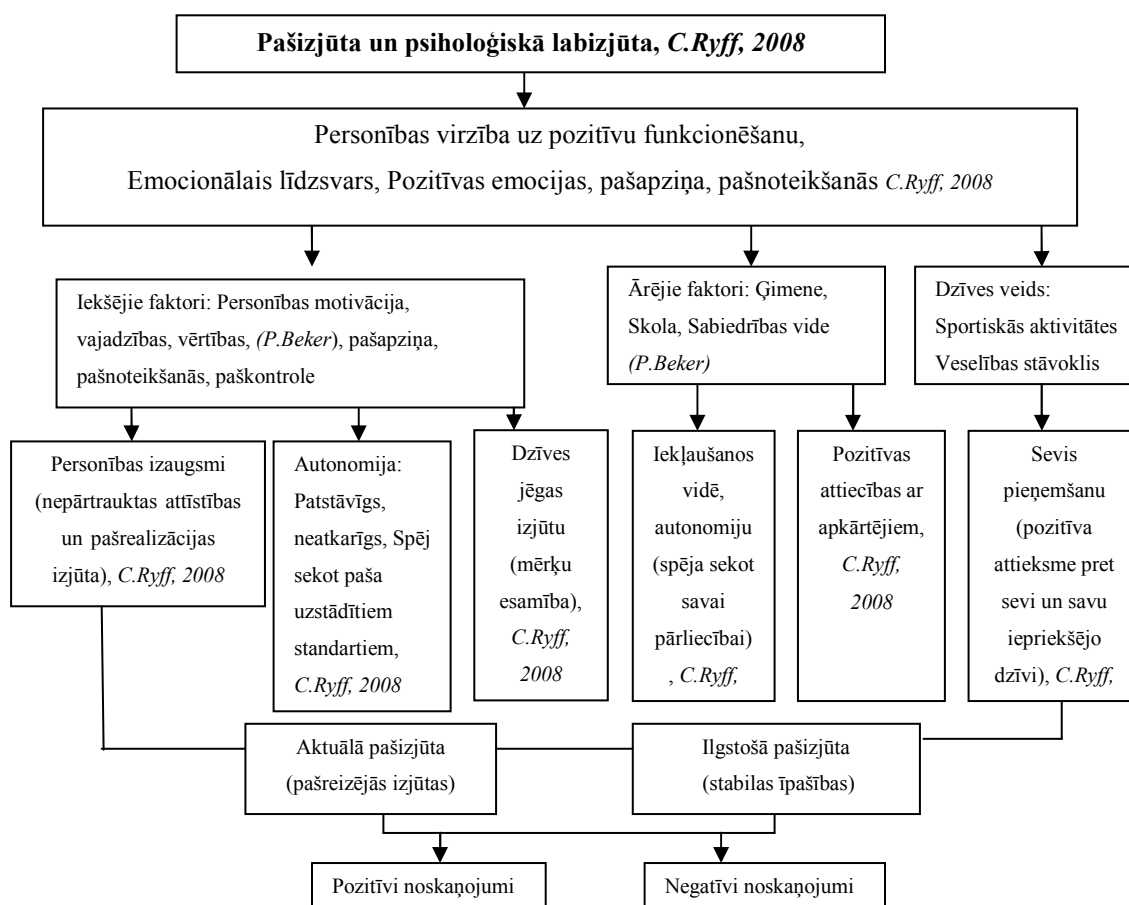
Cilvēkam (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*) ar zemu psiholoģiskās labizjūtas līmeni ir raksturīgs ārējs kontroles lokuss, raksturīgi bezjēdzīgi pārdzīvojumi, stagnācija, garlaicība, apātija, personīgās bezpalīdzības izjūta un nespējas kaut ko mainīt. Šāds cilvēks nav apmierināts ar personīgo dzīvi, izjūt to kā „nelaimīgu” un zaudē interesi par nākotni.

Analizējot teorijas par psiholoģisko labizjūtu, izveidota shēma, kura atspoguļo izpratni par psiholoģisko labizjūtu (*pēc C.Ryff, 2008*).

Shēma Nr.2. Psiholoģiskā labizjūta (pēc C.Ryff, 2008).



Apskatot shēmas Nr.1 par pašizjūtu (P.Beker) un shēmu Nr.2. par psiholoģisko labizjūtu (pēc C.Ryff, 2008), redzamas šo jēdzienu kopsakarības, kuras ir attēlotas shēmā Nr.3 Shēma Nr.3. Pašizjūtas (P.Beker) un Psiholoģiskā labizjūtas (pēc C.Ryff, 2008) kopsakarības



Pētījumā psiholoģiskās labizjūtas kategorijas (pēc C.Ryff, 2008) tiks izmantotas kā pusaudžu pašizjūtas rādītāji.

### Secinājumi:

- Psiholoģiskā labizjūta ir personības virzības realizācija uz pozitīvu funkcionēšanu – personības izaugsmi (nepārtrauktas attīstības un pašrealizācijas izjūta), sevis pieņemšanu (pozitīva attieksme pret sevi un savu iepriekšējo dzīvi), iekļaušanos vidē, autonomiju (spēja sekot savai pārlicībai), dzīves jēgas izjūtu (mērķu esamība), pozitīvas attiecības ar apkārtējiem – pārdzīvojumiem, kas ar to ir saistīti, apmierinājums vai neapmierinātība ar personīgo dzīvi (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*).
- Subjektīvo labizjūtu apskata kā dinamisku līdzsvara stāvokli, kuru iespējams sasniegt ar dažāda veida apmierinājuma pārdzīvojumiem dažādās dzīves sfērās (*pēc Баранова, З.Я., 2011; Šamionovs R.M.*).
- Labizjūtas struktūrā galvenais parametrs ir piederība grupai, bet pašai subjektīvajai labizjūtai ir aktīva nozīme (*pēc Баранова, З.Я., 2011; Šamionovs R.M.*).
- Psiholoģiskā labizjūta ir saistīta ar tādām personības īpašībām kā adekvāts pašvērtējums, pašpārliecinātība, pozitīvs skats uz dzīvi, labvēlība, sabiedriskums, emocionāla stabilitāte (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 1989, 1995, 2002*).
- Cilvēkam ar zemu psiholoģiskās labizjūtas līmeni ir diezgan nestabilas un virspusējas attiecības ar citiem cilvēkiem, kā sekas ir vientulības pārdzīvojums, konformisms, atkarība no apkārtējo viedokļa (*pēc Жуковская Лидия, 2011; C.Ryff, 2008*).

### **2.2.2. Psiholoģiskās labizjūtas nozīme pusaudžu saskarsmes procesā**

A.Šteinberga secina (1997), ka, jo apmierinātāks skolēns ir ar saskarsmi, jo pozitīvāks paštēls, jo vairāk citvērtējums atbilst pašvērtējumam. Lai realizētos produktīva saskarsme (*Šteinberga A., 1997*), audzēkņu vērtējumā nozīmīgākās ir komunikatīvās īpašības. Arī runājot par raksturu kopumā (*Šteinberga A., 1997*), audzēkņi uzsver sabiedriskuma un spējas pielāgoties situācijai nozīmīgumu. Pozitīvs paštēls (*Šteinberga A., 1997*), kas izpaužas kā pašcieņa, pašapziņa un subjektīvi veiksmīgs pašvērtējums, arī tiek uzskatīts par veiksmīgas saskarsmes priekšnoteikumu. Skolēnu (*Šteinberga A., 1997*) produktīvai dzīvesdarbībai skolā veiksmīgai vai neveiksmīgai saskarsmei ir liela nozīme. A.Šteinberga (*Šteinberga A., 1997*) secina, ka skolnieki ar vidēju un zemu statusu uzsvēra, ka, ja arī ir daži klases biedri ar kuriem ir sliktas vai neitrālas attiecības, tomēr kopumā viņi uzskata, ka attiecības ir labas un, ka, salīdzinot intervijā gūtos rezultātus ar sociometrijas aptaujas datiem, var rasties secinājums, ka šie skolnieki adekvāti nenovērtē savu vietu klasē. Tāpat A.Šteinberga (*Šteinberga A.,*

1997) secināja, ka skolēnu brīvā laika pavadīšanas veidi liecina, ka skolēni ir tendēti to pavadīt pasīvi vai apmierinot skolā nerealizētās saskarsmes vajadzības. Saskarsmes nozīmīgumu apliecina šajā pētījumā gūtais secinājums, ka pozitīvi garastāvokli spēj ietekmēt saskarsme ar vienaudžiem. Tāpat nozīmīgākās saskarsmes grupas (vienaudži, vecāki, brāļi un māsas, vecvecāki) spēj situatīvi negatīvi ietekmēt garastāvokli.

Pusaudžu un jauniešu vecumā (*A.Šteinberga, 1997*) paplašinās un padziļinās otra cilvēka uztveršanas apjoms. Tādēļ (*A.Šteinberga, 1997*) viņš tiecas uz saskarsmi, bet savas unikalitātes izjūta un bailes būt nesaprastam dara viņu par sliktu dialoga partneri. Pusaudža gados (*A.Šteinberga, 1997*) pašnovērošana (introspekcija) ir grūti izdarāma, jo jābūt pietiekoši skaidrai pārlicēbai par savu psihisko pasauli un jāprot savus novērojumus pareizi novērtēt. (*pēc Šteinbergas A., 1997; Schpander E.*) uzskata, ka traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība. Līdzsvara trūkums liek ieraudzīt to, kā nav. Rodas zināms egocentrisms: savu Es liek savas sociālās dzīves centrā; attieksmēs ar sociālo apkārtni atrodas subjektīvisma varā: nevērtē, bet seko savai izjūtai, pārdzīvojumam. Pieaugušajiem svarīgi izprast, ka nepaklausību rada dabiskā attīstība: paklausība aizskar patmīlību.

Pusaudža attīstība (*Šteinberga A., 1997*) ir pretrunīgs process, kura izpausmes var būt gan konflikti ar pieaugušajiem un mācību problēmas. Ar izaicinošu uzvedību sevišķi izceļas daudz kritizētie, kauninātie un rātie pusaudži. Tādēļ ļoti svarīgi ir radīt iespējas pusaudzīm apliecināt sevi pozitīvā veidā.

Vajadzība pēc cieņas (*Pļavniece & Škuškoviņa, 2002*) ir viena no fundamentālajām personības vajadzībām. Pusaudzīm ir nepieciešama atzīšana un cieņa, viņš nespēj izturēt nepārtrauktus aizrādījumus un kritiku, to uzskata par spēcīgāko stresoru, kas katru darbu padara nevēlamu un rada personības diskomforta izjūtu. Personība šādu stāvokli nespēj izturēt ilgi, pusaudzis meklē izeju no šīs situācijas, jo viņa pašvērtējumam ir jāatrod atbalsts apkārtējos. Viens no izplatītākajiem paņēmieniem ir, kad pusaudzis atrod grupu, kuras pašvērtējums atbilst viņam vai ir zemāks. Šādā veidā pusaudzi ciena, viņš apmierina vajadzību, iegūst komforta sajūtu no piederības grupai, bet bieži šī grupa ir ārpus skolas un ir asociāla. Pozitīvi, ja šai grupai ir sabiedrības normām atbilstoša vērtību sistēma. Vienaudžu grupā ir vieglāk apspriest „kutelīgos” jautājumus, piemēram, par dzimumnobriešanu, mīlestību, vecāku autoritāti. Draugi ir tie, kuri uzklausa, saprot un emocionāli atbalsta, jo pasauli uztver līdzīgi. Vienaudžu vidū risinās pirmie konflikti un šis ir laiks, kad mācās risināt šos konfliktus. Šajā stadijā cilvēks apgūst ar vecumposmu un dzimumu saistītās lomas, konkrētajai sabiedrībai raksturīgās sociālās normas un vērtības, saskarsmes iemaņas, veido savu pasaules uztveri

Secinājumi:

- Jo apmierinātāks skolēns ir ar saskarsmi, jo pozitīvāks paštēls, jo vairāk citvērtējums atbilst pašvērtējumam (*Šteinberga A., 1997*).
- Produktīvai saskarsmei, audzēkņu vērtējumā nozīmīgākās ir komunikatīvās īpašības (*Šteinberga A., 1997*).
- Pozitīvs paštēls, kas izpaužas kā pašcieņa, pašapziņa un subjektīvi veiksmīgs pašvērtējums, arī tiek uzskatīts par veiksmīgas saskarsmes priekšnoteikumu (*Šteinberga A., 1997*).
- Skolnieki ar vidēju un zemu statusu adekvāti nenovērtē savu vietu klasē, uzskatot, ka attiecības ir labas (*A.Šteinberga, 1997*).
- Skolēnu brīvo laiku tendēti pavadīt pasīvi vai apmierinot skolā nerealizētās saskarsmes vajadzības (*A.Šteinberga, 1997*).
- Pozitīvi garastāvokli spēj ietekmēt saskarsme ar vienaudžiem, nozīmīgākās saskarsmes grupas (vienaudži, vecāki, brāļi un māsas, vecvecāki) spēj situatīvi negatīvi ietekmēt garastāvokli (*A.Šteinberga, 1997*).
- Pusaudža gados pašnovērošana (introspekcija) ir grūti izdarāma, jo jāprot savus novērojumus pareizi novērtēt. Traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība, līdzsvara trūkums, egocentrisms (*pēc Šteinbergas A., 1997; Schpander E.*).
- Svarīgi ir radīt iespējas pusaudzim apliecināt sevi pozitīvā veidā. Ar izaicinošu uzvedību sevišķi izceļas daudz kritizētie, kauninātie un rātie pusaudži. (*A.Šteinberga, 1997*).
- Pusaudzis meklē atbalstu savam pašvērtējumam apkārtējos, bieži atrodot grupu, kuras pašvērtējums atbilst viņam vai ir zemāks, kur pusaudzi ciena, viņš apmierina vajadzību, iegūst komforta sajūtu no piederības grupai (*Pļavniece & Škuškovnika, 2002*).

## 2.3. Pusaudžu grupas psiholoģiskā mikroklimate teorētiskie aspekti

### 2.3.1. Pētījumi par klases psiholoģiskā mikroklimate izpēti

Apkārtējai videi ir būtiska nozīme cilvēka psihosociālajā attīstībā. Vide var būt attīstību sekmējoša un attīstību traucējoša. Apkārtējā vide ir viens no faktoriem, kas veicina vai, tieši otrādi, kavē psihosociālo attīstību. Tāpēc svarīgi pievērst uzmanību apkārtējai videi, tai skaitā klases videi.

Uz uzticēšanos balstīta (*Daine A., 2009*) un labvēlīga atmosfēra sekmē katra skolēna izaugsmi. Savukārt neuzticēšanās, nievājoša un citu cilvēku pazemojoša attieksme, slēpti konflikti, kas netiek risināti, intrigas u.tml. var radīt nelabvēlīgu atmosfēru klasē. Pozitīva, atbalstoša atmosfēra klasē ir svarīga skolēnam, saskaroties ar dažādām dzīves grūtībām un problēmām.

Pusaudžu darbību (*Daine A., 2009*) skolā raksturo mācības un saskarsme ar vienaudžiem un skolotājiem. Vienaudžu grupa kļūst par pusaudža personības attīstības, mācību darba, pašvērtējuma korekcijas galveno avotu.

Grupās (*Daine A., 2009*) saliedētības un rezultativitātes dinamikā viens no galvenajiem uzvedumiem, lai veidotos veselīgs psiholoģiskais klimats, ir noteikumu un prasību noformēšana grupā, kas tad arī nosaka uzvedību grupā.

Galvenās (*pēc Daines A., 2009; Weinberg; Gould D., 2007*) grupas struktūras raksturīgākās iezīmes sastāv no grupas normām un grupas lomām. Grupas normas ir uzvedības modeļi, savukārt grupas lomas – personas nepieciešamās vai vēlamās uzvedības kopums par konkrētu grupas pozīciju. Līdz ar to psiholoģiskais klimats sastāv gan no grupas emocionālā stāvokļa, gan no izveidojušām normām.

Grupās saliedētība (*pēc Daines A., 2009; Festinger, Schacter & Back, 1950*) ir “kopējie spēki, kas darbojas uz grupas locekļiem”, ar spēkiem saprotot grupas pievilcību un kontroli. Kopš (*Daine A., 2009*) 1950 gada ir radītas daudzas citas grupas saliedētības definīcijas. Saliedētība (*pēc Daines A., 2009; Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998*) ir dinamisks process, kas atspoguļo grupas tendencē turēties kopā un palikt vienotiem ar noteiktiem mērķiem, lai apmierinātu dalībnieku emocionālās vajadzības. Tiek izdalīta mērķa un sociālā saliedētība. *Mērķa saliedētība* – atspoguļo līmeni kādā grupas locekļi strādā kopā, lai sasniegtu kopīgo mērķi. *Sociālā saliedētība* – atspoguļo līmeni kādā grupas locekļi patīk viens otram un izbauda viens otra kompāniju. Sociālā saliedētība ir līdzvērtīga ar starppersonālām attiecībām.



Blumberga M. (*Blumberga M., 2010*) pētījumā par skolēnu sociālpsiholoģiskās adaptācijas saistību ar klases mikroklimatu un skolotāju empātiju secināja, ka skolēniem ir grūtības pieņemt bērnus ar ierobežotu spēju veidot starppersonu attiecības. Būtisks šī pētījuma secinājums ir arī tas, ka 30% skolēnu sagādā grūtības adekvāta sociālpsiholoģiskā adaptēšanās klasē, sevis pieņemšana, sava nozīmīguma apzināšanās, apkārtējās vides un sevis adekvāta uztvere, spējā pašorganizēties un mijiedarboties grupā.

#### Secinājumi:

- Pozitīva, atbalstoša atmosfēra klasē ir svarīga skolēnam, saskaroties ar dažādām dzīves grūtībām un problēmām, sekmējot katra skolēna izaugsmi (*Daine A., 2009*).
- Vienaudžu grupa kļūst par pusaudža personības attīstības, mācību darba, pašvērtējuma korekcijas galveno avotu (*Daine A., 2009*).
- Grupas struktūras raksturīgākās iezīmes sastāv no grupas normām un grupas lomām (*pēc Daines A., 2009; Weinberg;, Gould D., 2007*).
- Psiholoģiskais klimats sastāv gan no grupas emocionālā stāvokļa, gan no izveidojušām normām (*pēc Daines A., 2009; Weinberg;, Gould D., 2007*).
- Saliedētība ir dinamisks process, kas atspoguļojas grupas tendencē turēties kopā un palikt vienotiem ar noteiktiem mērķiem, lai apmierinātu dalībnieku emocionālās vajadzības (*pēc Daines A., 2009; Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998*).
- Grupas saliedētībā tiek izdalīta mērķa un sociālā saliedētība, kur sociālā saliedētība ir līdzvērtīga ar starppersonālām attiecībām (*pēc Daines A., 2009; Festinger, Schacter & Back, 1950*).
- Skolēniem ir grūtības pieņemt bērnus ar ierobežotu spēju veidot starppersonu attiecības (*Blumberga M., 2010*).

### **2.3.2. Pusaudžu sociālās piederības izjūta**

Pusaudži (*Martinova S., 2009*), nobriestot, pieaugot fiziski un izaugot, ne vienmēr vienlīdz ātri apgūst sociālās normas. Augumā esot kā pieaugušiem viņu uzvedība lielākoties ir bērnišķīga un apkārtējo noteiktās normas tiek uzņemtas kā piespiedu, neizprotot to patieso nozīmi. Saskarsmei, kļūstot par vienu no galvenajiem darbības veidiem, būtisks kļūst savstarpējās uzticēšanās un sapratnes kritērijs. Pusaudžu attīstības raksturojums nosaka sociālās aktivitātes virzību: tieksmi uztvert un apgūt pieaugušo pasaulē esošās vērtības un normas. Mainoties kultūrai, sociālo vērtību sistēmai, mainās sociālā pieredze. Līdz ar to

izmainās arī savstarpējās attiecības. Pieaug prasības vienam pret otru, pieaug nepieciešamība pēc dzīves sasniegumiem, pozitīvas pašrealizēšanās.

Sākumskolā (*Martinova S., 2009*) skolotāji pievērš lielu uzmanību saskarsmes prasmju attīstībai skolēnos, bet vidējā skolas posmā šis būtiskais darbs it kā netiek veikts, priekšplānā tikai izvirzot mācīšanu, vielas apguvi, Standarta realizēšanu. Diemžēl, kā rāda novērojumi, skolēni, kuru sekmes mācībās ir visai augstas ne vienmēr spēj gūt labas sekmes arī dzīvē, jo viņu komunikatīvās iemaņas, sociālās kompetences ir nepietiekamas. Mūsdienu izglītības sistēma, sniedzot lielu akadēmisko zināšanu daudzumu, gandrīz neizglīto sociālo iemaņu apgūvē.

Pusaudža gados (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*) viņa uzvedībā vislabāk atspoguļojas dzīves gaitā iegūtā pieredze, tas cik viņš ir emocionāls, kāds ir viņa pašvērtējums un kādas audzināšanas metodes ir izmantotas. Pusaudzis arvien biežāk sāk izdarīt izvēli, kas saskarsmē ar citiem cilvēkiem arvien biežāk saistīta ar subjektīvajām personības attieksmju sistēmām, kuras veidojušās iepriekšējos personības attīstības periodos bērnībā. Pusaudžu vecumā izpaužas cilvēka identitāte vai tās meklējumi, sociālās lomas meklējumi un tās atrašana vai neatrašana.

Pusaudžu vecumposmā (*Blumberga M., 2010*) mainās attieksme pret skolu un mācīšanos – skola kļūst galvenokārt par satikšanās vietu ar vienaudžiem, mācības – par iespēju pašapliecināties. Jo mazāk bērns iepriekš ir guvis no apkārtējiem sava nozīmīguma apstiprinājumu, jo izteiktāki un uzkrītošāki var būt viņa pašapliecināšanās mēģinājumi pusaudža vecumā. Pusaudzim (*Хухлаева О.*) skola ir vieta, kur notiek viens no vissvarīgākajiem psihosociālās nobriešanas konfliktiem, kura mērķis arī ir neatkarības un patstāvības sasniegšana.

Ellere C. (*pēc Valdmanis V., 2010; Eller, C.L.1996*) savā publikācija uzskaita jautājumus, kurus bērns neapzināti uzdod sev pirms uzsāk ar kādu draudzīgas attiecības:

- vai ar šo bērnu būs jautri būt kopā?
- vai viņš ir uzticams?
- kādos veidos mēs ietekmējam viens otru?
- vai viņš palīdzēs sasniegt manus mērķus?
- vai viņa klātbūtnē es jūtos labi?
- vai viņš ir līdzīgs man?

Skolēnam šie jautājumi ir aktuāli ne tikai saskarsmē ar saviem vienaudžiem, bet arī ar vecākiem. Tiek noraidīti iespējamie draugi, kuriem ir nepietiekamas pozitīvas mijiedarbības prasmes, piemēram, nav pietiekoši uzmanīgi, nav izpalīdzīgi.

Par attīstības normalitāti (*pēc Valdmanis V., 2010; Toro P.A., Cowen E.L., 1985*) šajā vecumā nosacīti liecina tas, ka pusaudžim ir ilgstošas un stabilas attiecības ar vismaz 2 vai 3 līdzaudžiem. Mainīgais pašvērtējums pusaudžiem, kas arī ir viens no šī vecumposma raksturotājiem, bieži kļūst par pamatu konfliktiem ar apkārtējiem.

Skolēna pieņemšana vai nepieņemšana kolektīvā ir saistīta ar viņa vispārējām pielāgošanās spējām, viņa entuziasmu, iekļaušanos kopējos pasākumos, spējām sadarboties, atsaucību un centieniem veidot attiecības. Šādu aktivitāšu iespējamība sekmē skolēna pašvērtējumu un pārliecību par sociālo kompetenci. Tas vairo viņa popularitāti.

Pusaudži (*Valdmanis V., 2010*), kuriem ir pozitīvas attiecības ar klasesbiedriem skolā jūtas komfortablāk un ir spējīgāki gūt labumu no sociālajām un mācību iespējām. Turpretī skolēni, kas piedzīvo vienaudžu noraidījumu, atstumšanu var attīstīt negatīvu attieksmi pret skolu, kas savukārt var kavēt viņu tālāku attīstību un izzināšanu. Šīs abas perspektīvas parāda, ka attiecības klasē var motivēt skolēnu vēl aktīvāk pētīt un izzināt skolas vidi vai kavēt pusaudzi to darīt. Tas ir atkarīgs no attiecību kvalitātes, kādu viņi šajā kontekstā veido.

Pusaudžu (*pēc Valdmanis V., 2010; Masten, Morison, Pellegrini 1985*) savstarpējo attiecību novērošanā ir ievērots tāds fenomens kā populārie, ignorējamie un atgrūstie bērni. Katrā klasē vai katrā sociālā grupējumā ir novērojams, ka ir bērni, kas ir ļoti atzīti un populāri, kā arī ir bērni, kas tiek atgrūsti vai ignorēti.

Ir (*Gritāne E., 2011*) veikti daudzi pētījumi par grupu procesiem, tomēr pēdējo gadu pētījumos secināts, ka līderība rodas sociāli kognitīvu procesu rezultātā, kuri ir saistīti ar psiholoģisku piederību grupai. Cilvēki (*pēc Gritāne E., 2011; Haslam, 2001*), veidojot sociālu salīdzinājumu starp grupām, meklē pozitīvu atšķirību iekšgrupai (grupa, kurai viņi pieder) salīdzinājumā ar ārgrupu (grupa, kurai viņi nepieder).

Mainīgais pašvērtējums, kas arī ir viens no pusaudžu vecumposma raksturotājiem, bieži kļūst par pamatu konfliktiem ar apkārtējiem pieaugušajiem, sevišķi, ja tie tiecas izmantot autoritāras audzināšanas formas.

Sociāli atstumtie skolnieki (*pēc Gritāne E., 2011; Williams von Hippel, 2005*) ir indivīdi, kuri tiek izslēgti no sociālām attiecībām un sociālās mijiedarbības. Noraidījums var būt aktīvs, ar iebiedēšanu, vai pasīvs, ignorējot personu. Kaut arī cilvēki ir sociālas būtnes,

tomēr sociālā atstumtība zināmā mērā ir neizbēgama ikdienas dzīves sastāvdaļa. Atstumtība var kļūt par skolnieka problēmu ja tas notiek ilgstoši un, ja indivīds ir jūtīgs pret noraidījumu.

Autores N. Kļujeva & J.Kasatkina (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*) uzskata, ka pusaudžu sociālās atstumtības cēloņi ir nekonsekvence un audzināšanas pretrunas ģimenē, psihofizioloģiski traucējumi. Tas raksturīgs arī indivīdiem, kuriem raksturīgas straujas garastāvokļa maiņas.

Atstumtie skolēni (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*) parasti ļoti kontrolē savu rīcību, savu runu. Viņus īpaši satrauc tas, kā viņus uztver klases biedri. Ļoti bieži viņi sevi salīdzina ar saviem vienaudžiem. Skolēni, kuri ir īpaši jūtīgi pret klases biedru psiholoģisko spiedienu, ir pazemināts pašvērtējums.

Lielākajai daļai (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*) sociāli atstumto skolnieku piemīt viens vai vairāki šādas uzvedības modeļi:

1. augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība,
2. uzmanības nenoturība vai impulsveida uzvedība,
3. augsts sociālās trauksmes līmenis.

Atstumtiem skolniekiem (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*) visbiežāk ir novērojams zems pašvērtējums un lielāks risks nonākt depresijā, kaut gan biežāk ir novērojama agresija. Laika gaitā izveidojies kolēģu noraidījums mēdz būt stabils un tādēļ bērnam to ir grūti pārvarēt. Tā ir aktuāla problēma, jo tas var radīt negatīvu attīstības ciklu, kas var būtiski ietekmēt bērna tālāko attīstību. Sociālo (*Valdmanis V., 2010*) atstumtību skolnieks mazāk izjūt, ja viņam ir kaut viens tuvs draugs.

Sociāli atstumti skolēni (*pēc Valdmanis V., 2010; Mehrabian, A. 1996*) nevēlas izteikt atzinumus par saviem kolēģiem, cenšas izvairīties no strīdīgām diskusijām un viņi var pakļauties citu ietekmei, lai izvairītos no noraidījuma.

Sociālo atstumtību (*pēc Valdmanis V., 2010; Лудец А.Г. 2001*) īpaši izjūt bērni, kuriem pietrūkst vecāku uzmanības un mīlestības. Tas sekmē pazeminātu pašapziņu un iekšējo trauksmi. Viņiem ir raksturīga agresivitāte un savas vainas neatzīšana, nespēja konstruktīvi atrisināt konfliktus.

Sociālā atstumtība (*pēc Valdmanis V., 2010; Janet A.Welsh, Ph.D., Karen L.Bierman, Ph.D.2001*) ir ciešā mērā saistīta ar sociālo kompetenci, sociālajām prasmēm. Sociālā kompetence raksturo indivīda sociālās, emocionālās, kognitīvās spējas un uzvedību. Sociālās prasmes ir termins, ko lieto, lai raksturotu skolēna zināšanas un prasmes izmantot sociālo uzvedību, kāda atbilst attiecīgajai situācijai.

Pētījumos (*Країз Г., 2000*) ir pierādīts, ka atstumtie skolēni ir pārliecināti, ka viņiem ir labākie draugi.

Ņemot vērā, ka skola (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*) ir galvenā pusaudzņa vide, ir svarīgi, lai tajā būtu organizēta saskarsmes darbības sfēra. Darbībai ir jārisinās pieaugušo un jauniešu, kā arī jauniešu savstarpējās uzticības un sadarbības atmosfērā. Viens no iespējamajiem šī uzdevuma risinājumiem ir dažādu personību attīstošo programmu izmantošana, kas ļautu palīdzēt pusaudžiem un jauniešiem apzināties savus spēkus un individualitāti, izjust panākumu garšu, palīdzēt atrast savām interesēm atbilstošas nodarbības, ieskatīties nākotnē. Šādas programmas īpaši efektīvas ir darbojoties grupā – gan tādēļ, ka šī darba forma šobrīd tiek uzskatīta par visefektīvāko, gan tādēļ, ka šādā formā tiek apmierināta konkrētajam vecumam raksturīgā saskarsmes nepieciešamība. Darba pamatvirziens ir intereses radīšana un uzticības attīstīšana pret sevi pašu, pakāpeniski savu spēju un iespēju, rakstura izprašanu. Šis vecums ir labvēlīgs ticības sev un savas pašapziņas nostiprināšanā. Strādājot ar vecāko klašu skolēniem, svarīgi ir akcentēt saskarsmes motivācijas un starppersonu attiecību analīzi, tāpat uzmanība jāpievērš sava aicinājuma izpratnes, dzīves jēgas saskatīšanas problēmai, laika perspektīvām, emocionālajām piesaistēm, profesionālajai izvēlei, ģimenes dzīvei.

Kompetence (*pēc Martinovas S., 2009; Деловая книга, 2000*) iekļauties sabiedrībā izpaužas tajā, ko pusaudzis dara, tā iekļauj sevī vienlaikus arī domāšanas veidus un dzīves problēmu praktisko risinājumu veidu iemaņas. Tādā veidā akcentējas pusaudzņa funkcionēšana saistībā ar konkrēto situāciju. To visu var pastiprināt un papildināt ar psiholoģisko treniņu vai saskarsmes prasmju attīstības grupu.

Psiholoģes Gasiņeca O. un Kuriļina N. (*Гаси́нец О.В.,Курли́на Н.В.2001*) norāda uz tiem profilaktiskajiem pasākumiem, kādi nepieciešami, lai skolniekos veicinātu saskarsmes spējas, mazinātu trauksmi, tādā veidā ierobežotu sociālo atstumtību. Nepieciešamie pasākumi ir:

- pašizziņa- kāds esmu, ko protu, kāpēc jāpazīst sevi,
- attīstīt spējas pieņemt otru cilvēku tādu, kāds viņš ir,
- attīstīt vēlēšanos pašpilnveidoties,
- pašanalīzes un pašvērtējuma iemaņu attīstība,
- iemācīties pārvarēt paškritikas barjeru,
- attīstīt saskarsmes spējas, kādas nepieciešamas savstarpējo attiecību veidošanā,

- apgūt uzvedības alternatīvus variantus,
- uzvedības apgūšana konfliktsituācijās,
- attīstīt pārliecinošu rīcību, noformulēt negatīvu attieksmi pret agresīvu uzvedību,
- kā atbrīvoties no agresijas un naida,
- noformulēt iemaņas kā saprast otru cilvēku, savu draugu, klasesbiedru,
- iemācīties atpazīt problēmu un to apspriest,
- iepazīties ar kritikas jēdzienu.

### Secinājumi.

- Par attīstības normalitāti šajā vecumā nosacīti liecina tas, ka pusaudzīm ir ilgstošas un stabilas attiecības ar vismaz 2 vai 3 līdzaudžiem (*pēc Valdmanis V., 2010; Toro P.A., Cowen E.L., 1985*).
- Pusaudzīm skola ir vieta, kur notiek viens no vissvarīgākajiem psihosociālās nobriešanas konfliktiem, kura mērķis arī ir neatkarības un patstāvības sasniegšana (*Xyxлаева O.*).
- Jo mazāk bērns iepriekš ir guvis sava nozīmīguma apstiprinājumu, jo izteiktāki un uzkrītošāki var būt viņa pašapliecināšanās mēģinājumi pusaudža vecumā (*Blumberga M., 2010*).
- Pusaudži, kuriem ir pozitīvas attiecības ar klasesbiedriem skolā ir spējīgāki gūt labumu no sociālajām un mācību iespējām, bet, skolēni, kas piedzīvo vienaudžu noraidījumu, atstumšanu, kas var kavēt viņu tālāku attīstību un izzināšanu (*Valdmanis V., 2010*).
- Mainīgais pašvērtējums pusaudžiem, bieži kļūst par pamatu konfliktiem ar apkārtējiem (*pēc Valdmanis V., 2010; Toro P.A., Cowen E.L., 1985*).
- Pusaudžu savstarpējās attiecībās ir tāds fenomens kā populārie, ignorējamie un atgrūstie bērni (*pēc Valdmanis V., 2010; Masten, Morison, Pellegrini 1985*).
- Līderība rodas sociāli kognitīvu procesu rezultātā, kuri ir saistīti ar psiholoģisku piederību grupai (*Gritāne E., 2011.*)
- Sociālā atstumtība ir ciešā mērā saistīta ar sociālo kompetenci, sociālajām prasmēm (*pēc Valdmanis V., 2010; Janet A.Welsh, Ph.D., Karen L.Bierman, Ph.D.2001*).
- Sociāli atstumtie skolnieki ir indivīdi, kuri tiek izslēgti no sociālām attiecībām un sociālās mijiedarbības (*pēc Gritāne E., 2011; Williams von Hippel, 2005*).

- Pusaudžu sociālās atstumtības cēloņi ir nekonsekvence un audzināšanas pretrunas ģimenē, psihofizioloģiski traucējumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*).
- Noraidījums var būt aktīvs, ar iebiedēšanu, vai pasīvs, ignorējot personu (*pēc Gritāne E., 2011; Williams von Hippel, 2005*).
- Lielākajai daļai sociāli atstumto skolnieku piemīt viens vai vairāki šādas uzvedības modeļi: augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība; uzmanības nenoturība vai impulsveida uzvedība; augsts sociālās trauksmes līmenis (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*).
- Sociāli atstumti skolēni nevēlas izteikt atzinumus par saviem kolēģiem, cenšas izvairīties no strīdīgām diskusijām un viņi var pakļauties citu ietekmei, lai izvairītos no noraidījuma (*pēc Valdmanis V., 2010; Mehrabian, A. 1996*).
- Sociālā atstumtība sekmē pazeminātu pašapziņu un iekšējo trauksmi, raksturīga agresivitāte un savas vainas neatzīšana, nespēja konstruktīvi atrisināt konfliktus (*pēc Valdmanis V., 2010; Лудец А.Г. 2001*).
- Kompetenci iekļauties sabiedrībā, kas iekļauj sevī domāšanas veidus un dzīves problēmu praktisko risinājumu veidu iemaņas var pastiprināt un papildināt ar psiholoģisko treniņu vai saskarsmes prasmju attīstības grupu (*pēc Martinova S., 2009; Деловая книга, 2000*).
- Sākumskolā skolotāji pievērš lielu uzmanību saskarsmes prasmju attīstībai skolēnos, bet vidējā skolas posmā šis būtiskais darbs it kā netiek veikts, priekšplānā tikai izvirzot mācīšanu, vielas apguvi (*Martinova S., 2009*).

### 2.3.3. Psiholoģiskā klimata nozīme pusaudžu vecumposmā

Draudzīgas (*Країз Г., 2000*) attiecības pusaudžu dzīvē aizņem ļoti būtisku vietu, jo sakarā ar emancipācijas (atbrīvošanās no pakļautības) tieksmi no vecākiem, pusaudži meklē atbalstu starp sev līdzīgiem, starp vienaudžiem. Vienaudžu ietekme vienam pret otru ar gadiem pieaug, jo arvien vairāk pusaudži pavada laiku kopā. Autore secina, ka 50% laika pusaudži pavada savu draugu un klases biedru sabiedrībā un tikai 20% ar ģimeni, pārējo laiku pusaudži pavada vienatnē. Tāpēc arī emocionālais kontakts ar vienaudžiem pastiprinās, bet ar vecākiem – pavājinās.

Sākumā pusaudžu (*pēc Країз Г., 2000; Shucksmith J, Hendry L., Love J., Glending T., 1993*) attiecības veidojas pārsvarā stihiski, pēc piederības kādai noteiktai paaudžu grupai. Grupas var veidoties skolas un klases ietvaros. Populārie un veiksmīgie pusaudži turas kopā,

tos veido kopīgas intereses un mērķi. Lai kā veidojas attiecības klasē, tās stipri ietekmē visus tās grupas locekļus. Vēlāk pusaudžu lielās grupas sadalās mazākās grupās, kur pusaudži var veidot ciešākas attiecības, kas tālāk var pāraugt draudzībā. Taču pusaudžu grupu attiecības nav tas pats, kas ir draudzīgas attiecības. Grupu pusaudži izmanto lai pašapliecinātos, bet tuvi draugi nav atkarīgi no grupas un pašu draugu statusa grupā.

Pusaudžiem (*pēc Lasmane A., 1995; Eriksons E.*) ļoti rūp tas, kā viņus uztver apkārtējie. Tas reizēm ir pat svarīgāk par to, kā jūtas viņi paši.

Draugu un draudzīgo attiecību neesamība pusaudžiem var izsaukt daudz bēdīgākas sekas, nekā draugu negatīva ietekme. Tā ar laiku var pāriet, bet, ja draugu nav, tad pusaudzis nesaņems nepieciešamo pieredzi. Kaut viena drauga esamība bērnam palīdz pārvarēt vientulības negatīvo ietekmi.

Pusaudžu gados draudzība kļūst arvien svarīgāka. Jo vairāk (*pēc Расказова А.И., 2009; Zimmerman 2000*) kontaktu un tuvības ar draugiem, jo mazāki depresijas simptomi. Tam nav nozīmes meiteņu attiecībās, bet būtiski ir zēniem. Labas pusaudžu attiecības mazina riska faktoru pusaudžiem ar mazu un vidēju stresa līmeni.

Bieži vien (*Valdmanis V., 2010*) pusaudži rīkojas ne no pašu gribas, bet tāpēc, ka tā dara citi, jo pretējā gadījumā viņi var tikt atstumti vai padzīti no grupas. Grupas uzvedība var būt destruktīva vai draudoša pusaudžim, taču viņš ar to nerēķinās, jo primārs ir grupas spiediens. Spēcīgas (*pēc Valdmanis V., 2010; E.Dayan, 2007*) bailes no vientulības liks pusaudžim darīt lietas, kuras citādi viņš nekad nebūtu darījis.

Autores N. Kļujeva un J.Kasatkina (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*) raksta, ka pusaudžiem ir instinktīva tieksme uz vienotību, grupēties ar vienaudžiem. Tā ir vide, kurā tiek apgūtas sociālās sadarbības iemaņas, māksla pakļauties kolektīva disciplīnai un iespējas iemantot autoritāti un vēlamo statusu grupā. Visefektīvāk kolektīvā veidojas pusaudža pašvērtējums, kas nosaka pusaudžu rīcību. Pusaudžiem ir ļoti svarīgas vienaudžu domas un viņu sabiedrība, daudz svarīgākas, kā pieaugušo, kuru kritiku pusaudži noraida, jo tas ir saistīts ar vajadzību būt pieņemtam un atzītam grupā. Tātad pusaudžu pašvērtējumu vistiešākā mērā ietekmē attiecības ar vienaudžiem, ar klases kolektīvu. Klases kolektīva vērtējums indivīdam ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi. Kolektīva attiecībās iegūtā pieredze ļoti būtiski ietekmē pusaudžu personības veidošanos.

Pusaudžu uzvedība (*pēc Valdmanis V., 2010; Мудрик, А.В.1984*) ir pakļauta kolektīvam. To nosaka:

1. attiecības ar vienaudžiem ir ļoti svarīgs informācijas avots,



2. attiecības grupā ietekmē: indivīda sociālās saskarsmes veidošanos, iemaņas pakļauties kolektīvā iedibinātai kārtībai un tajā pašā laikā mākslu aizstāvēt savas tiesības.
3. piederība grupai pusaudžiem veicina veiksmes un iekšējās stabilitātes izjūtu.

Meiteņu attiecības (*pēc Valdmanis V., 2010; Myðpuk, A.B.1984*) ir draudzīgākas un izmeklētākas salīdzinājumā ar zēniem. Psiholoģisko pētījumu rezultāti liecina, ka zēni vispirms nonāk savstarpējā kontaktā un tikai pēc tam viņiem veidojas pozitīvas savstarpējas attiecības. Meitenēm tas ir pretēji – viņas veido attiecības tikai ar tām vienaudzēm, kuras viņām patīk, savstarpējās sadarbības saturs viņām ir sekundārs faktors. Meiteņu diādes ir nepiederošiem noslēgtākas nekā zēniem, taču vairāk saistītas ar ģimeni. Savukārt, zēnu grupās ir stingrāka un noteiktāka kārtība un viņi ir vairāk šķirti no vecākiem.

Autore V. Sorokopuda (*Сорокопуд В., 2008*) uzskata, ka klases kolektīva līderis tiek uztverts kā organizējošais, komunicējošais posms, kuram uzticas. Vēl pirms 10 – 15 gadiem klases līderis tika uztverts kā barvedis, kuram sekoja tikai aktīvākā un spēcīgākā klases kolektīva daļa, citi netika atstumti, bet neiesaistījās viņu aktivitātēs. Mūsdienās, kad pieaugušie viņus ne vienmēr nopietni novērtē, tie savu līderi uzskata par klases dvēseli. Tas ir klases biedrs, kurš ir spējīgs uzņemties atbildību, palīdzēt ar padomu vai rīcību.

Viens (*pēc Martinova S., 2008; Илүү Б., 2001*) no līderu veidiem ir emocionālais līderis. Viņš ir ļoti atvērts, ar viņu visi grib draudzēties, viņš ir atklāts un pretimnākošs. Emocionālais līderis būtiski ietekmē psiholoģisko klimatu klasē un skolnieku pašsajūtu.

Klases kolektīvā (*Расказова А.Л., 2009*) liela nozīme ir savstarpējām emocionālajām simpātijām, kas ir klases kvalitatīvs raksturojums. Jo vairāk savstarpējo izvēļu ir grupas biedram, jo labvēlīgāka būs viņa pašizjūta savstarpējo attiecību sistēmā. Ja grupā ir maz savstarpējo izvēļu, vai tās ir pretrunīgas, tas norāda uz nelabvēlīgu psiholoģisko klimatu klasē un vāju darbību saskaņotību un emocionālo neapmierinātību ar savstarpējām attiecībām. Ja grupā ir cieša savstarpējo izvēļu sakarība, tas norāda uz grupas briedumu. Visbiežāk šādas grupas veido cilvēki ar līdzīgiem statusiem. Ja mikrogrupas ir savstarpēji saistītas ar abpusējām izvēlēm, tas norāda uz labvēlīgu psiholoģisko klimatu klasē, par labvēlīgām attiecībām kopumā.

Situācija (*Расказова А.Л., 2009*), kad ir pretrunīgas savstarpējās izvēles, ir negatīvu seku brīdinājums. Īpaši cilvēkam, kurš ir veicis pozitīvu izvēli, jo no otra arī sagaida pozitīvu reakciju. Vairāk tas attiecas uz grupas biedriem ar vienādu statusu. Savstarpējā izvēlē populāra grupas biedra pozitīvas izvēles neveikšana mazāk populāram grupas biedram ir

mazāk diagnosticējoša, jo grupas nepopulārais biedrs gandrīz vienmēr savu pozitīvo izvēli adresē augstāka statusa grupas biedram, negaidot tādu pašu pozitīvu izvēli pretī.

Viens (*Рассказова А.И., 2009*) svarīgiem grupas savstarpējo attiecību raksturojumiem ir noraidīto sistēmas izdalīšana. Parasti noraidījums parādās konflikta situācijā. Noraidījumi grupā var parādīties dažādi. Visbiežāk sastopami ir trīs noraidījuma veidi:

- 1) liecina par attiecību labvēlību kopumā, kad noraidījums nav izteikts, nav tādu, kas ir saņēmuši daudz noraidošu izvēļu un, visi pastāvošie noraidījumi ir salīdzinoši vienmērīgi grupa. Tai pat laikā nav tādu grupas biedru, kuriem noraidījums dominētu pār pozitīvajām izvēlēm.
- 2) Noraidījumu polarizācija, kur izdalās divas pamata mikrogrupas, kuras viena otru noraida. Tāda situācija bieži veidojas skolā, pusaudžu klasēs, kad notiek dzimumlomu identifikācija. Šajā periodā grupa dalās divās apakšgrupās pēc dzimuma. Zēni izvēlas zēnus, meitenes izvēlas meitenes.
- 3) Nelabvēlīgs variants grupai, kad noraidīts ir tikai viens grupas biedrs tā saucamais „malējais” vai „grēkāzis”. Šādā situācijā nav konstruktīvu iekšgrupas problēmu risinājuma veidu, atskaitot gadījumu, kad grupas biedrs apzināti pārkāpj grupas noteikumus. Šādi gadījumi ir reti un, parasti situatīvi. Ja grupa šo cilvēku izvēlas par „grēkāzi” vienmēr, tad var secināt, ka grupa ir nelabvēlīgas savstarpējās attiecības. Šajā gadījumā pat tad, ja noraidītais pametīs grupu, tiks atrasts jauns „grēkāzis” esošajai lomai. Nozīmīgs ir arī tas fakts, ka, ja „grēkāzis” aizies uz citu grupu, jaunajā grupā var izrādīties kandidāts tieši tādai pašai lomai. Tādēļ cilvēka pārcelšana no vienas grupas citā nekad nevar atrisināt grupas iekšējās problēmas, arī ne konkrētā indivīda problēmas.

#### Secinājumi.

- Pusaudžu grupu attiecības nav tas pats, kas ir draudzīgas attiecības. Grupu pusaudži izmanto lai pašapliecinātos, bet tuvi draugi nav atkarīgi no grupas un pašu draugu statusa grupā. (*pēc Краўц Г., 2000; Shucksmith J, Hendry L., Love J., Glending T., 1993.*)
- Pusaudžiem ir instinktīva tieksme uz vienotību, grupēties ar vienaudžiem, veidojot vidi, kurā tiek apgūtas sociālās sadarbības iemaņas, māksla pakļauties kolektīva disciplīnai un iespējas iemantot autoritāti un vēlamu statusu grupā (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В. 1996*).

- Visefektīvāk kolektīvā veidojas pusaudzā pašvērtējums, kas nosaka pusaudžu rīcību (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*).
- Klases kolektīva vērtējums indivīdam ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*).
- Klases kolektīva līderis tiek uztverts kā organizējošais, komunicējošais posms, kuram uzticas, tie ir kā klases dvēsele (*Сорокопуд В.,2008*).
- Viens no līderu veidiem ir emocionālais līderis, kurš ir atvērts, ar viņu visi grib draudzēties, viņš ir atklāts un pretimnākošs. Emocionālais līderis būtiski ietekmē psiholoģisko klimatu klasē un skolnieku pašsajūtu ( *pēc Martinova S., 2008; Шуй В.,2001*).
- Ja grupā ir cieša savstarpējo izvēļu sakarība, tas norāda uz grupas briedumu (*Рассказова А.Л., 2009*).
- Pretrunīgas savstarpējās izvēles, ir negatīvu seku brīdinājums (*Рассказова А.Л., 2009*).
- Svarīgiem grupas savstarpējo attiecību raksturojumiem ir noraidīto sistēmas izdalīšana, kas parasti parādās konflikta situācijā (*Рассказова А.Л., 2009*).

### 3. Pētījuma kvantitatīvā daļa

Pētījuma grupa X internātpamatskolas 8.klase tika izvēlēta pamatojoties uz klases audzinātājas lūgumu palīdzēt 8.klases mikroklimata un savstarpējo attiecību veicināšanai.

Pirms intervences tika veikta intervija ar katru skolēnu. Aptaujas pusaudžu pašizjūtas un klases mikroklimata izpētei dotas visiem kopā, atrodoties klasē. Vienlaicīgi tika dotas aizpildīt visas trīs aptaujas šādā secībā - sociometrijas aptauja, aptauja „Klases mikroklimats” un K.Rifas „Psiholoģiskās labizjūtas” aptauja. Tad tika veikta intervence, kuras mērķis bija pusaudžu pašizjūtas attīstīšana un klases mikroklimata uzlabošana, veicinot savstarpējo saskarsmi. Pēc veiktās intervences atkārtoti tika dotas aizpildīt aptaujas, lai noskaidrotu vai veiktā intervence ir mainījusi pusaudžu pašizjūtu.

#### 3.1.Pētījuma dalībnieki

Visu pusaudžu vārdi pētījumā ir mainīti.

Pētījums tiek veikts X internātpamatskolas 8.klasē. Skolēni ir 14-15 gadus veci. Šajā klasē ir 9 skolēni - 6 zēni un 3 meitenes. Diviem pusaudžiem vecāki ir atkarīgi no alkohola. Viena zēna vecākiem pēc vienošanās ar sociālo dienestu, netiek izmaksāti līdzekļi, kas pienākas par bērna aprūpi, lai tēvs šos līdzekļus neizlietotu alkohola iegādei, bet, skola piedāda sarakstu pēc kura sociālais dienests nopērk nepieciešamās lietas pēc šī saraksta. Šis zēns mācās pēc programmas izglītojamiem ar mācīšanās traucējumiem. Pārējie skolēni mācās pēc vispārīzglītojošās programmas skolēniem ar somatiskajām saslimšanām. Vienai meitenei māsa ir ar kustību traucējumiem, kura arī mācās šajā X internātpamatskolas 7.klasē un, viņas māsa visos veidos jāatbalsta un jāpalīdz, ko šī meitene arī ļoti apzinīgi dara. Šī meitene 8.klasei pievienojās šajā mācību gadā, iepriekšējā skolā aktīvi piedaloties olimpiādēs, konkursos, iegūstot godalgas un uzslavas. Vienai meitenei mamma dzīvo ar gados daudz jaunāku draugu, kur abi pastiprināti lieto alkoholu un tik daudz smēķē, ka, klases biedri ir neapmierināti ar to, ka viņas drēbes ir ar nepatīkamu cigarešu dūmu smaku. Jaunais kolnieks, kas septembrī pievienojies šai klasei un, kuram šī ir piektā skola, kurā mācās, ir no materiāli nodrošinātas ģimenes, bet, vecāki netiek galā ar viņa audzināšanu - zēns slikti mācās un uzvedas izaicinoši. Pārējie bērni ir no pilnām ģimenēm, kur Valentīns piedalās skolas parlamentā, Konstantīns nodarbojas ar kamaniņu braukšanu, tomēr neskatoties uz to, mēdz pārkāpt skolas iekšējās kārtības noteikumus un būt rupjš.

Lielākā daļa bērnu uz skolu atbrauc pirmdienas rītā vai svētdienas vakarā un paliek te līdz piektdienai, kad dodas mājās. Daudzi bērni paliek internātpamatskolā arī brīvdienās un

brauc mājās tikai 1 vai 2 reizes mēnesī. Tam ir dažādi iemesli – mājas atrodas tālu, ģimenes finansiālie apsvērumi, retāk tas ir bērna paša lēmums, kas saistīts nevēlēšanos braukt mājās.

Šīs klases skolēniem ir svarīgs viņu klases pašvērtējums skolā un klases vidējā atzīme, kura šobrīd ir 6,4. Skolēni šobrīd ir neapmierināti ar jaunā skolēna pievienošanos klasei, jo, viņš negrib mācīties, neievēro skolas iekšējās kārtības noteikumus un pazemina gan viņu klases vidējo atzīmi skolā, gan klases pašvērtējumu skolā.

### 3.2. Pētījuma procedūras apraksts

Pēc veiktajām intervijām ar audzinātāju un pusaudžiem, skolēniem, visiem vienlaicīgi, tika dotas aizpildīt aptaujas. Ar audzinātāju vienojāmies par dienu un laiku grupas nodarbībām. Tas bija vakara mācībām paredzētais laiks, kurš ir paredzēts dažādām darbībām, kas ir saistītas ar mācību procesu. Neskatoties uz to, ka intervijās visiem pusaudžiem tika jautāts par vēlēšanos piedalīties grupas nodarbībās un tika saņemta apstiprinoša atbilde, pirmajās nodarbībās bija jūtama pusaudžu pasīvi agresīvā attieksme pret grupas nodarbībā, kas izpaudās kā nevēlēšanās piedalīties diskusijās, izteikt viedokli. Daudzi bija īpaši jāuzrunā vārdā, lai izteiktu savi viedokli vai pildītu uzdevumus. Trešajā nodarbībā kopīgi ar pusaudžiem izrunājām šo jautājumu un kā arguments, bija tas, ka viņiem tiek daudz uzdoti mājas darbi un viņi nespēj izmācīties. Pieņēmu to kā nopietnu iemeslu un piedāvāju pusaudžiem pašiem izvēlēties vispiemērotāko laiku grupas nodarbību norisei. Tas izrādījās sarežģīti, jo pusaudži piedalās dažādos pulciņos, skolas parlamentā un šīs aktivitātes noris dažādos laikos. Kompromiss tika atrasts un pusaudži izvēlējās to pašu dienu tikai citā laikā. Attieksme nodarbībās gan nemainījās. Daži pusaudži ar lielu interesi piedalījās nodarbībās, aktīvi piedalījās diskusijās, izteica savu viedokli, pildīja uzdevumus un izteica gūtās atziņas nodarbību beigās. Pārējie piedalījās, bet, joprojām bija jāuzrunā vārdā un jānuduna izteikt viedokli, piedalīties uzdevumu pildīšanā. Kad grupas nodarbību beigās tika dots atkārtoti aizpildīt aptaujas, pusaudžos bija neizpratne par to, ka jau vienreiz tās pildīja, neskatoties uz to, ka pirms nodarbību sākšanas izrunājām, ka došu aptaujas aizpildīt vēlreiz, lai redzētu vai ir notikušas kādas izmaiņas viņu pašizjūtā un attiecībās. Arī paši pusaudži izteica vēlēšanos, ka viņiem ir interesanti redzēt šīs atbildes. Iespējams, tāpēc, ka šīs aptaujas atkārtoti aizpildīt tika dotas semestra pēdējā nedēļā, kad visas atzīmes jau bija izliktas, stundās mācības nenotika un paši pusaudži jutās noguruši, pusaudži nevēlējās aizpildīt šīs aptaujas, jautājot vai to nevar izdarīt pēc brīvlaika. Iespējams, aptauju rezultāti nebūs korekti, jo emocionālais nogurums ietekmēja nevēlēšanos iedziļināties jautājumos. Tā kā sociometrijs aptauja ir visīsākā un tās

jautājumu formulējums ir visvienkāršākais, pieļauju, ka tās rezultāti ir visprecīzākie, ko, iespējams, apstiprina arī tas fakts, ka aizpildot šo aptauju, pusaudži to apgriezta otrādāk, lai pārējie neredzētu atbildes. Pēc grupu nodarbībām tika veikta atkārtota intervija ar audzinātāju un pusaudžiem.

### **3.3.Pētījuma instrumentārijs**

Pētījumā pusaudža pašizjūtas noteikšanai pirms un pēc intervences tika izmantota K.Rifas „Psiholoģiskās labizjūtas” aptauja. Klases mikroklimate noteikšanai pirms un pēc intervences tika izmantota aptauja „Klases mikroklimate”. Lai varētu noteikt vai pēc veiktās intervences ir notikušas izmaiņas skolēnu savstarpējās attiecībās, kas balstītas uz pusaudžu pašizjūtu, tika veikta sociometrijas aptaujas, veidojot sociogrammu.

#### **3.3.1.Sociometrijas aptauja**

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu, 1) vai ir notikušas kvalitatīvas izmaiņas savstarpējās attiecībās pusaudžu grupā, skatoties pirms un pēc intervences kā - klases saliedētība, simpātijas un antipātijas skolēnu starpā, pusaudžu savstarpējās izvēles sociālajās attiecībās un emocionālajās attiecībās starp 8.klases skolēniem, 2) vai grupas vērtējuma izteikšana personības izaugsmes grupā ir savstarpēji saistīta ar pašizjūtas un pašapziņas izmaiņām, analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

Vārds „sociometrija” nāk no latīņu valodas un nozīmē "mērīt sabiedrību". Sociometrija mēra attiecības starp cilvēkiem kādā grupā, atsedzot neredzamās un neapzinātās saistības starp tiem. Sociometriskā izpēte palīdz grupas dalībniekiem apzināties tos faktorus un spēkus, kas viņus ietekmē, veidojot attiecības. Acīm redzama kļūst grupas struktūra – atklājas neformālie līderi, izolēti, sociālie rangi grupā. Sociometrija palīdz risināt grupas konfliktus.

Sociometrijas metodi ir izstrādājis Dž. Moreno (Морено Я. Л., 2001), lai pētītu starppersonu un starppersonu attiecības ar mērķi tās izmainīt, uzlabot un pilnveidot.

Sociometrija ir cilvēku grupas iekšējo attiecību izpētes metode, ar kuras palīdzību var noteikt:

1. Grupas saliedētības pakāpi,
2. Grupas iekšējās apakšgrupas, to savstarpējo saikni,
3. Cilvēku statusu grupā,
4. Cilvēku attieksmi pret pārējiem grupas biedriem,
5. Grupas psiholoģisko klimatu,
6. Izmanto konfliktu profilaksē.

Sociometrija dod tikai pašu vispārīgāko grupas struktūras karkasu, neaptverot to, pēc kādiem motīviem vadījās grupas locekļi, izvēloties vienu un atraidot citus, kas slēpjas aiz simpātijām un antipātijām.

Izpētot attiecības kolektīvā ir nepieciešams izmantot sociometriju, bet nedrīkst ar to aprobežoties. Ir jāzina situācija kolektīvā. Bez tam, jāmēģina noskaidrot patiesos motīvus vienu izvēloties un citus atraidot.

Sociometrijas metodiku veic grupā, tās aizpildīšana neaizņem daudz laika – līdz 15 min. Sociometrijas metodika nav radikāls līdzeklis, lai atrisinātu grupas iekšējās problēmas, kuru iemesls būtu nevis grupas locekļu simpātijas vai antipātijas, bet gan dziļāka rakstura problēma.

Metodikas ticamība atkarīga no pareizu sociometrijas kritēriju atlases, kuru nosaka pētīšanas programma un iepriekšējās zināšanas par konkrētās grupas specifiku.

Metodikas izpildē nav anonimitātes pret eksperimentētāju, pretējā gadījumā sociometrija būs mazefektīva. Eksperimentatora lūgums atklāt savas simpātijas un antipātijas nereti pētāmajam izsauc iekšēju apgrūtinājumu un daži pētāmie var atteikties piedalīties aptaujā.

Kad sociometrijas jautājumi un kritēriji ir izvēlēti, tos ieraksta atbilžu tabulā. Katram grupas dalībniekam ir jāatbild uz tiem, izvēloties tos vai citus grupas locekļus, atkarībā no lielākas vai mazākas nosliekšanās par labu vai dodot priekšroku kādam salīdzinājumā ar citiem, simpātijām vai antipātijām, uzticēšanos vai neuzticēšanos utt.

Grupās locekļiem piedāvā atbildēt uz jautājumiem, kas dod iespēju atklāt simpātijas vai antipātijas pret kādu(-iem). Jautājumi tiek izstrādāti atbilstoši katras konkrētās grupas specifikai.

#### Testa instrukcija.

Pētāmajam tiek doti 2 jautājumi par lietišķām attiecībām un 2 jautājumi par privātām attiecībām ar grupas locekļiem, pēc, kuriem seko instrukcija:

„Ierakstiet tabulā zem cipara 1 tā grupas locekļa vārdu, kuru Jūs izvēlētos vispirmām kārtām, zem cipara 2 – kuru izvēlētos, ja nebūtu pirmā, zem cipara 3 – kuru izvēlētos, ja nebūtu pirmā un otrā”.

Sociometrisko kartiņu veido kā tabulu.

Nr.	Kritēriji
1.	a) Ar kuru klases biedru tu vēlētos sēdēt vienā solā?
	b) Ar kuru klases biedru tu nevēlētos sēdēt vienā solā?

2.	a)	Kuram no klases biedriem tu izstāstītu kādu no saviem noslēpumiem?
	b)	Kuram no klases biedriem tu nestāstītu savu noslēpumu?

Iegūtie dati tiek apstrādāti kvalitatīvi, veidojot sociogrammu – sociometrisko izvēļu karte (sociometriskā karte). Sociogramma ir grafisks pētāmo reakciju attēlojums vienam pret otru atbildot uz sociometriskajiem kritērijiem. Sociogramma palīdz veikt savstarpējo attiecību grupā struktūras telpisku salīdzinošo analīzi. Tā dod uzskatāmu priekšstatu par grupas locekļu intragrupas diferenciāciju pēc viņu statusa (popularitātes).

————→ Vienpusēja izvēla

←————→ Abpusēja izvēle

Sociogramma kā metode palīdz labāk saskatīt grupas iezīmes, grupā veidojošās apakšgrupas, līderus, izolētos.

### 3.3.2. Aptauja „Klases mikroklimats”

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu vai ir notikušas izmaiņas pusaudžu grupas mikroklimatā pirms un pēc intervences, skatoties pusaudžu grupas rezultātus kopumā, gan analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

Šo aptauju klases mikroklimata izpētei savos pētījumos ir izmantojušas Blumberga M. (2010) un Bartensone D. (2010), kuras šo metodi ieguva 2008.gadā no RPIVA pasniedzējas I.Krūmiņas.

Ar šīs metodikas palīdzību iespējams izpētīt klases mikroklimatu - skolēnu spēju uzticēties klases biedriem un skolotājiem, skolēnu piedalīšanos klases aktivitātēs, skolēnu iespēju brīvi izteikties, klases attieksmes pret kļūdām uztveri un interpretāciju, līdzvērtīgu partnerattiecību esamību, kā arī mikroklimata saistību ar mācību procesu.

Aptauja “Klases mikroklimats”.

Nr.	Apgalvojums	Atbilde				
		1	2	3	4	5
1.	Klasē ir kāds cilvēks, kuram es varu uzticēties					
2.	Klases biedri ir atsaucīgi un sniedz man atbalstu					
3.	Es piedalos klases aktivitātēs					
4.	Es vienmēr varu izteikt viedokli par klasē notiekošajiem procesiem					



5.	Tad, ka es pieļāuju kļūdu klase reaģē palīdzot to labot					
6.	Es izturos pret tiem klases skolēniem, ka ir savādāki pieņemot otru tādu, kāds viņš ir					
7.	Apgūstot mācību vielu klases klimats ir sekmējošs					
8.	Es skolotājiem veru uzticēties					

Ja šis apgalvojums pilnīgi neatbilst jums, apvelciet ar aplīti ciparu 1. Ja jūs domājat, ka dotais apgalvojums nav par jums, tomēr jūs šaubāties, apvelciet ar aplīti ciparu 2. Ja jūs nevarat izlemt, attiecas vai neattiecas dotais apgalvojums uz jums, apvelciet ciparu 3. Gadījumā, ja jūs domājat, ka dotais apgalvojums attiecas uz jums, bet jūs neesat pārliecināti - apvelciet ciparu 4. Visbeidzot, ja, izlasot apgalvojumu, jūs varat pateikt: „Tas tieši par mani pateikts!”, tad apvelciet ciparu 5.

### 3.3.3.C.D. Ryff „Psiholoģiskās labklājības” aptauja

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu: 1) pusaudžu pašizjūtas izmaiņas pusaudžu grupā pirms un pēc intervences, gan analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli, 2) vai pašizjūtas un pašapziņas izmaiņas ir savstarpēji saistītas ar grupas vērtējuma izmaiņām pirms un pēc intervences, analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

#### C.D. Rifas izstrādātā Psiholoģiskās labklājības aptauja (Scales of Psychological Well-Being, Ryff, 1989).

Lai noskaidrotu psiholoģisko labklājību, tiek izmantota arī C.D. Rifas izstrādātā Psiholoģiskās labklājības aptauja (Scales of Psychological Well-Being, Ryff, 1989). Tā sastāv no sešām apakšskalām, kuras nosaka vairākas pazīmes: attiecību ar apkārtējiem līmeni, ikdienas prasību īstenošanas, sevis akceptēšanas, mērķtiecības, autonomijas un personīgās izaugsmes līmeni. Katra skala sastāv no 9 jautājumiem, daži no tiem tiek vērtēti pozitīvi, daži negatīvi. Respondentiem tiek lūgts novērtēt, cik lielā mērā viņi piekrīt dotajam apgalvojumam no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 6 (pilnīgi piekrītu). Negatīvi formulētie jautājumi tika apgriezti kodēti.

Rifas testa pilnā versija sastāv no 6 skalām, kur pirmā skala ir „Autonomija”. *Augsts* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondents ir patstāvīgs un neatkarīgs, spēj pretoties sabiedrības uzspiestajiem rīcības modeļiem un domāšanas veidam. Pats nosaka savu rīcību un

vērtē sevi pēc paša uzstādītajiem standartiem. *Zems* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondents raizējas par to, kā viņu vērtē un ko no viņa sagaida citi. Svarīgu lēmumu pieņemšanā viņš paļaujas uz citu cilvēku uzskatiem. Viņš pakļaujas sabiedrības spiedienam domāt un rīkoties noteiktā veidā.

Otrā skala – „Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā” – *augsts* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondents ir pārliecināts par sevi un kompetents. Efektīvi izmanto radušās iespējas, spēj uzmeklēt vai izveidot situācijas un vidi atbilstoši saviem standartiem un vajadzībām. *Zems* vērtējums šajā skalā nozīmē to, ka respondents ar grūtībām tiek galā ar ikdienas lietām, jūtas nespējīgs izmainīt vai uzlabot dzīves vidi. Neapzinās pieejamās iespējas, nav realitātes izjūtas par faktisko dzīves telpu.

Trešā skala – „Personiskā izaugsme” – *augsts* vērtējums šajā skalā norāda, ka respondents izjūt nepārtrauktu attīstību, saskata izaugsmi un redzesloka paplašināšanos. Ir atvērts jaunajam, izjūt savu potenciālu piepildīšanos, laikam ejot izjūt sevis un savas uzvedības pilnveidošanos. Pieredzētās pārmaiņas atspoguļo sevis izzināšanu un efektivitāti. *Zems* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondents izjūt personības stagnāciju. Viņam trūkst pilnveidošanās vai attīstības sajūtas laika gaitā. Izjūt dzīves apjukumu, viņam ir izjūta, ka nespēj veidot jaunas kvalitātes attieksmē un uzvedībā.

Ceturtā skala – „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” – *augsts* vērtējums šajā skalā norāda, ka respondents attiecībās ar citiem cilvēkiem ir tuvs, sirsnīgs; attiecības ir balstītas uz uzticību. Viņam rūp citu cilvēku labklājība, viņš ir iejūtīgs un spēj izjust pieķeršanos un tuvību. Viņš spēj saprast, ka attiecībās jāprot arī piekāpties un meklēt kompromisus. Turpretī *zems* vērtējums nozīmē, ka respondentam ir tikai dažas tuvas, uz uzticību balstītas attiecības, viņam ir grūti būt sirsnīgam, atklātam un izrādīt rūpes par citiem. Savstarpējās attiecībās viņš bieži jūtas vientuļš un nomākts. Viņš nelabprāt iziet uz kompromisiem, lai uzturētu ciešas attiecības ar citiem.

Piektā skala – „Dzīves jēga” – *augsts* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondentam dzīvē ir mērķi, un viņš zina, kurā virzienā doties, viņš uzskata, ka gan tagadnei, gan pagātnei ir nozīme. Viņam ir ticība, kas piešķir dzīvei jēgu, un viņš ir izvirzījis sev mērķus un uzdevumus, ko vēlas sasniegt. *Zems* vērtējums nozīmē, ka respondentam trūkst izpratnes par dzīves jēgu. Viņam nav daudz sev izvirzītu mērķu un uzdevumu, un viņš nezina, kurā virzienā vēlas doties. Pagātnes notikumos viņš nesaskata nekādu nozīmi, un viņam nav pārliecības un ticības, kas piešķir dzīvei jēgu.

Sestā skala – „Sevis akceptēšana” – *augsts* vērtējums šajā skalā nozīmē, ka respondentam ir pozitīva attieksme pret sevi, viņš apzinās sava rakstura dažādās šķautnes un

spēj pieņemt gan savas labās, gan sliktās īpašības. Viņš ir apmierināts ar savu pagātņi. *Zems* vērtējums šajā skalā norāda, ka respondents nav apmierināts ar sevi, pagātnes notikumi viņam ir likuši vilties. Viņu uztrauc sava rakstura īpašības, un viņš vēlas būt citādāks nekā ir.

Oriģinālā katra skala pilnā versijā sevī ietver 14 apgalvojumus. Bet ir iespējama testa saīsinātā versija, kura ietver sevī 9 apgalvojumus katrai skalai. Pastāv arī šī testa īpaši kompaktais variants, kurš sevī ietver 3 apgalvojumus katrā skalā, šis variants tika izveidots telefonaptaujas veikšanai. Rīfā šo 3 apgalvojumu versiju iesaka nelietot, tās zemās ticamības dēļ. Psiholoģiskās labklājības tests pielietots dažādas populācijās un kultūrās. Skalas ticamība un validitāte tiek noteikta ar (20-item parent scales, Ryff, 1989). Testam nav laika kontroles, un to var veikt gan individuāli, gan grupā.

RPIVA studenti ir saņēmuši Rīfas atļauju testu izmantot. Testa tulkojums tika veikts no angļu valodas – divi tulkotāji testu tulkoja latviešu valodā, tulkojumu veica K. Beijere un S. Blumberga. Varianti tika saskaņoti un tulkotāji vienojās par vienu variantu. Šo variantu no latviešu valodas uz angļu valodu tulkoja trešais tulkotājs, tā tulkojums sakrīt ar oriģinālo testa variantu. Augstāk dotais testa variants sastāv no 54 apgalvojumiem, uz kuriem atbildot, respondentam ir iespēja piekrist vai nepiekrīt. Izmantojot doto Likerta skalu, kur (1- pilnīgi nepiekrītu, 2- nepiekrītu, 3- daļēji nepiekrītu, 4- daļēji piekrītu, 5- piekrītu, 6- pilnīgi piekrītu) respondentam ir jānovērtē savs viedoklis par katru no apgalvojumiem un līdzās apgalvojumam jāuzraksta atbilstošais skaitlis. Atbildes uz negatīvi veidotiem apgalvojumiem (-) datu apstrādes procesā datu tabulā tiek ievadītas ar pretējo vērtību, lai balles sakristu ar apgalvojuma būtību.

Lai noteiktu testa ticamību, RPIVA studentu pētījumos (Alšāne, Breijere) tika aprēķināta Kronbaha Alfa katrai Psiholoģiskās labklājības testa skalai. Ņemot vērā to, ka izlase nav liela, kopā 41 respondents, lielākai ticamībai Kronbaha Alfa sākotnēji tiek aprēķināta visām 6 skalām kopā, bet pēc tam, atbildēm uz 9 apgalvojumiem katrā skalā.

Testu ticamības rādītāji (Kronbaha Alfa) Psiholoģiskās labklājības testam ir: visiem jautājumiem kopā 0,887 – , tas ir augsts ticamības rādītājs;

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	54

Skalai „Autonomija” – 0,704 (labs ticamības rādītājs);

Skalai „Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā” – 0,683 (tuvs 0,7 – labam ticamības rādītājam);

Skalai „Personiskā izaugsme” – 0,698 (tuvs 0,7 – labam ticamības rādītājam);

Skalai „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” – 0,773 (labs ticamības rādītājs);

Skalai „Dzīves jēga” – 0,765 (labs ticamības rādītājs);

Skalai „Sevis akceptēšana” – 0,778 (labs ticamības rādītājs).

Testa anketu un testa atslēgu *skat. pielikumā (Nr....)*.

### **3.3.4. Pusaudžu pašizjūtas izmaiņu programmas „Pusaudžu pozitīvas pašizjūtas veidošana personības izaugsmes grupā” apraksts**

Lai veicinātu pusaudžu pozitīvas pašizjūtas izmaiņas pusaudžu kolektīvā, tika veikta interence X internātpamatskolas 8.klases skolēniem. Pusaudžu pašizjūtas programmas teorētiskās bāzes un praktisko nodarbību pamatā ir pētījumi, kurus veica psihologi O.Gasiņeca, N.Kuriļina (*pēc Рассказова О., 2009; Гасинец О., Курилина Н.*) par pusaudžu savstarpējās komunikācijas prasmju attīstīšanu un sociālo atstumtību (<http://www.openclass.ru>) un psihologu T.Grigorjevas, L.Linskajas, T.Usolcevas (*pēc Рассказова О., 2009; Григорьева Т., Линская Л., Усольцева Т.*) pētījums „Konstruktīvas komunikācijas pamati” (*Основы конструктивного общения*) (<http://nkozlov.ru/library/psychology>). Pēc pētījumu autoru domām, profilaktiskais darbs ar pusaudžiem ir jāveic grupās, jo sadarbību ar vienaudžiem viņi uztver ļoti nopietni un ar lielu uzticību. Psiholoģes Gasiņeca O. un Kuriļina N. (*pēc Рассказова О., 2009; Гасинец О.В., Курилина Н.В.2001*) norāda uz tiem profilaktiskajiem pasākumiem, kādi nepieciešami, lai skolēnos veicinātu saskarsmes spējas, mazinātu trauksmi, tādā veidā ierobežotu sociālo atstumtību. Nepieciešamie pasākumi ir:

- pašizziņa- kāds esmu, ko protu, kāpēc jāpazīst sevi,
- attīstīt spējas pieņemt otru cilvēku tādu, kāds viņš ir,
- attīstīt vēlēšanos pašpilnveidoties,
- pašanalīzes un pašvērtējuma iemaņu attīstība,
- iemācīties pārvarēt paškritikas barjeru,
- attīstīt saskarsmes spējas, kādas nepieciešamas savstarpējo attiecību veidošanā,
- apgūt uzvedības alternatīvus variantus,
- uzvedības apgūšana konfliktsituācijās,

- attīstīt pārlicinošu rīcību, noformulēt negatīvu attieksmi pret agresīvu uzvedību,
- kā atbrīvoties no agresijas un naida,
- noformulēt iemaņas kā saprast otru cilvēku, savu draugu, klasesbiedru,
- iemācīties atpazīt problēmu un to apspriest,
- iepazīties ar kritikas jēdzienu.

Darba grupas efektivitāte (*pēc Расказова О., 2009*) pirmsākumos tika pamanīta 1900-jos gados, strādājot ar tuberkulozes slimniekiem. Tad Otrā pasaules kara laikā grupu terapija tika efektīvi izmantota strādājot ar cilvēkiem, kas guvuši smagas emocionālas traumas. Lai arī grupu terapijas ir dažādas, to būtība visām ir kopīga. Šai būtībai ir aktīva dalība ārstēšanas procesā un māca noteikt domas, kas ir cilvēka sajūtas pamatā. Psiholoģiskie traucējumi ir raksturīgi disfunkcionālai domāšanai, kas iegūta no disfunkcionāliem uzskatiem, kuri ir veidojušies agrīnajā bērnības pieredzē. Mainot izveidojušās atziņas un veidu kā notikumi tiek uztverti, mainās pašizjūta. Grupas vadītājs ir kā treneris, kas apmāca prasmei saskatīt neapzināto jūtu izraisītās domas. Sokrāta dialogs, sadarbība un vadīta atklāsme tiek izmantoti, lai palīdzētu cilvēkam redzēt lietas savādāk. Jaloms (*pēc Расказова О., 2009*) izdalīja 11 raksturojumus, ka grupu darbu padara efektīvu:

- ✓ Es neesmu vientuļš un mana problēma nav unikāla
- ✓ Grupas vienotība
- ✓ Nesavtīga došana
- ✓ Cerību rašanās
- ✓ Maināma informācija (izglītošanās)
- ✓ Starppersonu apmācība
- ✓ Socializācijas prasmju attīstība
- ✓ Uzvedības paraugu apgūšana
- ✓ Korekcija caur grupas kopsavilkumu
- ✓ Katarse
- ✓ Eksistenciālie faktori

Veidojot grupu (*pēc Расказова О., 2009*) svarīgi definēt grupas darbības termiņu – īstermiņa vai ilgtermiņa grupa, atvērtā (kurā jauns dalībnieks var pievienoties jebkurā laikā) vai slēgtā (jauni grupas dalībnieki pievienoties nevar). Grupas dalībniekiem vēlama līdzīgas dzīves pieredzes problēmas. Grupas vadītājs veido saiti starp domām un jūtām. Tiek uzraudzīti stresa, nervozitātes un trauksmes simptomi. Svarīga ir dalīšanās ar pieredzi.

Grupas darbā ir vērojami vairāki posmi.

- ✓ Svarīga ir uzticības fāze – noteikumu izveidošana un ievērošana, lai cilvēki justos aizsargāti un var droši paust savas emocijas, ja to vēlas.
- ✓ Diferenciācijas fāze – kad ir izveidota uzticība grupā, cilvēki var sākt būt „viņi paši” un iestājas attiecību veidošanās.
- ✓ Darba fāze – šī ir grupas darba daļa, kurā cilvēki sāk izmantot tās prasmes, kuras viņi ir iemācījušies, lai atpazītu un apstrīdētu domas un darbus, mainot galveno pārliecību.
- ✓ Izbeigšanas fāze – kad cilvēki ir gatavi beigt darbu, lai saņemtu saistību un apkopojumu savai pieredzei un atvadītos.

Bērna optimisma korekciju (*pēc Paccказова O., 2009; J.Mc-Dermott*) veic ar pastāvīgu fiksāciju uz viņu progresu, pozitīvām izmaiņām viņu darbībā. T.Hols un B.Furmans uzsver (*pēc Paccказова O., 2009*), ka apzināta fokusēšana pat uz nenozīmīgām progresa pazīmēm palīdz veidot pozitīvu atmosfēru, veicina cilvēku izmantot iepriekš neizmantotus resursus, attīsta ticību sev un saviem spēkiem.

### **Programma „Pusaudžu pozitīvas pašizjūtas veidošana personības izaugsmes grupā”**

**Programmas mērķis:** veicināt pusaudžu pašizjūtas attīstību.

**Uzdevumi:**

1. Iegūt konkrētas zināšanas par saskarsmes veidošanu, par savu problēmu risināšanu,
2. Adekvāta pašvērtējuma veidošana, uzvedības korekcija,
3. Personības attīstīšana, komunikācijas spēju pilnveidošana.

**Auditorija:** pusaudži, vecums 11-15 gadi.

**Nodarbību skaits:** 10 nodarbības, reizi nedēļā (40-50 min.).

Intervences programmas tēmas pusaudžu pašizjūtas attīstībai.

tabula Nr.9

N pk	Nodarbību tēmas	Metodes	St. sk.
1.	Iepazīšanās ar sevi	Vienošanās par kopīgiem grupas darba noteikumiem, vingrinājums „Gaidas”, „Mani padomi”, gūtās atziņas	1

2.	Es klases kolektīvā	Nostāsts par meistarību, diskusija „kas ir kolektīvs?, spēle „Kvadrāts”, „Aplis”, „Rombs”, gūtās atziņas	1
3.	Kā uzturēt draudzīgas attiecības.	Diskusija par efektīvas saskarsmes noslēpumiem, slavena cilvēka stāsts par interesēm dzīvē, vingrinājumi „Negribu lielīties, bet es...”, „Novēlējumu ziediņš”, gūtās atziņas	1
4.	Saskarsmes prasmes	Vingrinājumi „Kompliments”, „Iepazīšanās”, „Mēs sarunājamies”, „Portrets”, „Kas ir kas?”, gūtās atziņas.	1
5.	Pozitīvs „Es” tēls	Spēle „Reportieris”, „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, „Tu būsi es un es būšu tu”, gūtās atziņas	1
6.	Mana individualitāte	Nostāsts „Patiesība” un diskusija, vingrinājumi „Saules stariņš”, „Paškritika”, gūtās atziņas	1
7.	Kā Tevi uztver citi?	Vingrinājumi „Mans draugs man teica, ka es...”, „Lielveikals”, diskusija, „Nepabeigtais priekšlikums”, gūtās atziņas	1
8.	Es un konflikts	Diskusija par to, kas ir saskarsme, konfliktsituācijas, vingrinājumi „Konflikts – tas ir...”, „Pārpratumu lādīte”, gūtās atziņas	1
9.	Pamēģini pārvarēt savus trūkumus	Vingrinājumi „Mani sasniegumi”, „Barjeras”, „Neveiksmes pārvarēšana”, apspriede, gūtās atziņas	1
10.	Dari labu un palīdzi citiem	Diskusija par labsirdību un likumiem, kuru ievērošana palīdz iepatīties cilvēkiem, vingrinājums „Goda krēsls”, „Piekrišana, nepiekrišana, vērtējums”, gūtās atziņas.	1

Katras nodarbības sākumā notiek grupas iesildīšanas vingrinājumi. Nodarbību laikā tiek veikta dalībnieku novērošana: kā mainās uzvedība, emocijas, savstarpējās attiecības un kā notiek individuālās sarunas.

Lai gūtu uzskatāmāku priekšstatu par nodarbību tēmām, darba turpinājumā tiek piedāvāts 10 nodarbību detalizētāks izklāsts (Pielikumā Nr.2 pievienots nodarbības novērošanas protokols).

### **1.nodarbība**

Tēma: Iepazīšanās ar sevi

Mērķis: grupas darba noteikumu pieņemšana. Grupas dalībnieku gaidu noteikšana attiecībā uz nodarbībām. Pozitīvas attieksmes pret sevi un citiem veidošana, sevis apzināšanās. Saprast, ko sevī vajag mainīt, ieraudzīt sevi ar cita acīm.

Nodarbību norise. Kopīgu grupas darba noteikumu izstrāde, uzrakstot tos uz plakāta, kurš katras nodarbības laikā tika pielikts pie sienas.

*1.Uzdevums* „Gaidas”. Katrs uzraksta uz lapiņas, ko vēlas gūt no nodarbībām, piestiprinot šo lapiņu uz iepriekš sagatavotas papīra krūkas.

*2.Uzdevums* ”Mani padomi”. Katrs skolēns uz lapas uzraksta savu vārdu. Tad pulksteņa rādītāja virzienā visi padod savas lapas, uz kuras katrs pēc kārtas raksta rekomendāciju attiecībā uz rakstura īpašībām, kuras vajadzētu mainīt.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **2.nodarbība**

Tēma: Es klases kolektīvā.

Mērķis: sasniegt labas starppersonu attiecības, demokrātisku līmeni kolektīvā, sajūst katru grupas dalībnieku.

Nodarbību norise. Nostāsts par meistarū, diskusija – „kas ir kolektīvs?”.

*Spēle*: „Kvadrāts”, „Aplis”, „Rombs”, kuru mērķis ir sajūst katru grupas dalībnieku.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **3.nodarbība**

Tēma: Kā uzturēt draudzīgas attiecības.

Mērķis: ikdienas veiksmīgas saskarsmes iemaņu veidošana, grūtību pārvarēšanā saskarsmē.

Nodarbību norise. Diskusija par efektīvas saskarsmes noslēpumiem, slavēna cilvēka stāsts par interesēm dzīvī, diskusija

*Spēle*: „Negribu lielīties, bet es...”, kur katrs dalībnieks nosaucot savu vārdu, turpina ar frāzi „negribu lielīties, bet es... esmu lielisks draugs”. Izsakās visi dalībnieki. Mērķis spējas pasniegt sevi attīstīšana.



*Spēle:* „Novēlējumu ziediņš”, kur pa apli padod tālāk speciāli sagatavotu ziedu ar ziedlapiņām, izsakot vēlējumu „Es Tev vēlu...”, kur mērķis pozitīvas sadarbības veidošana. Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

#### **4.nodarbība**

Tēma: Saskarsmes prasmes

*Mērķis:* saskarsmes prasmju attīstīšana, pilnveidot spēju veidot kontaktu ar apkārtējiem cilvēkiem, palīdzēt apzināties savas personības īpatnības, mazināt iekšējās barjeras.

Nodarbību norise. Nodarbība sākas ar vingrinājumu „Kompliments”, kur visi izsaka viens otram komplimentu.

*Spēle:* „Iepazīšanās”, kur dalībnieki pēc kārtas katrs pasaka vienu pozitīvu īpašību, otru negatīvu, tad katrs pasaka vienu patīkamu dāvanu un vienu, kas nebija tik patīkama, ko saņēmis savā dzīvē. Mērķis ir savas pagātnes pieredzes analīze, iespējams, attieksmes maiņa pret savām iepriekš saņemtajām dāvanām, grupas informēšana par savām vajadzībām.

*Spēle:* „Mēs sarunājamies”, kur dalībnieki sadalās pāros, lai uzzinātu par otru vairāk informācijas 5 minūšu laikā ar mērķi uzzināt vairāk par draugu, pilnveidot savas saskarsmes prasmes.

*Spēle:* „Portrets”, kur dalībnieks izvēlas sev kādu no grupas un apraksta viņa rakstura īpašības. Mērķis grupas dalībnieku simpātiju noskaidrošana, atgriezeniskās saites saņemšana, cita cilvēka rakstura analizēšanas spējas attīstīšana.

*Spēle:* „Kas ir kas?”, kur grupas dalībnieki atbild uz jautājumiem, vēlāk šīs atbildes tiek nolasītas visiem, lai atpazītu kurš ir devis sev tādu raksturojumu. Mērķis ir savu īpašību un tieksmju apzināšanās, spēja apzināties apkārtējo cilvēku īpašības pēc viņu ieradumiem un rīcības.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

#### **5.nodarbība**

Tēma: Pozitīvs „Es” tēls.

*Mērķis:* spējas saskatīt sevī un citos pozitīvo veidošana, spēja runāt par savu pozitīvo attieksmi pret sevi. Savstarpējas cieņas iemaņu veidošana, veidot pozitīvu „es tēlu”, veidot adekvātu pašvērtējumu, veidot saskarsmes iemaņas bez vērtēšanas.

Nodarbību norise.

*Spēle:* „Reportieris”, kur viens no grupas dalībniekiem intervē pārējos grupas dalībniekus, piedāvājot katram pateikt dažus vārdus par sevi svētku televīzijas pārraidei par godu kādas svarīgas lietas pabeigšanai, kurā viņi piedalījās. Mērķis spējas novērtēt savas pozitīvās īpašības attīstīšana.

*Spēle:* „Tu būsi es un es būšu tu”, kur sadaloties pa pāriem un uz maiņām katrs kopē otra žestus, runas veidu, uzvedību, izteicienus. Pēc tam katrs dalās savās izjūtās, kad redzēja sevi atdarinot. Mērķis spēja veidot saskarsmi bez vērtēšanas.

*Spēle:* „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, kur katrs dalībnieks apsēžas apla vidū uz krēsla un aizver acis. Katrs bērns pēc kārtas pienāk pie viņa un čukstus saka dažus vārdus par viņa pozitīvajām īpašībām, kas viņā patīk. Tādu „bombardēšanu” ar pozitīvajām īpašībām saņem katrs grupas dalībnieks. Mērķis spējas saskatīt pozitīvo sevī un apkārtējos veidošana.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **6.nodarbība**

Tēma: Mana individualitāte.

*Mērķis:* pusaudža personības attīstība, viņa pozitīvo spēju apzināšanās, dzīves un sabiedrības vajadzību zināšanu apjoma palielināšana par personībām, savstarpējo saprašanos, veicināt optimālu sociāli – psiholoģisko mikroklimatu kolektīvā.

Nodarbību norise. Nostāsts „Patiesība”, kura mērķis veicināt pašanalīzes spējas, diskusija.

*Spēle:* vingrinājums „Saules stariņš”, kur uz uzzīmētas saules ar 10 stariem katrā saules stariņā ieraksta sava rakstura 5 pozitīvas īpašības un 5 sava rakstura negatīvās īpašības, kur mērķis savu pozitīvo un negatīvo rakstura īpašību apzināšanās.

*Spēle:* „Paškritika”, kur katrs dalībnieks saņem sniegavīra zīmējumu un kura pieraksta savus „trūkumus” un nolasa skaļi. Diskusija par šiem trūkumiem un atvadīšanās no vecās nevēlamās uzvedības un saules zīmējuma uzklāšana uz sniegavīra, kas simbolizē visa negatīvā izkausēšanu.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **7.nodarbība**

Tēma: Kā Tevi uztver citi?

*Mērķis:* pašapziņas un pašattīstīšanās spējas veidošana, personīgi nozīmīgi rakstura īpašību pilnveidošana. Spējas apzināties to, kā tevi redz citi attīstīšana, sadarbošanās prasmju attīstīšana.

Nodarbību norise.

*Spēle:* „Mans draugs man teica, ka es...”, kur dalībnieki sasēžas aplī, katrs pēc kārtas sauc savu vārdu un saka frāzi, kas sākas ar vārdiem: „Mans draugs man teica, ka es...”, kur mērķis ir pozitīvas sevis prezentēšanas spējas veidošana.

*Spēle:* „Lielveikals”, kur uz vienas papīra lapas raksta tās rakstura īpašības, kuras gribētu pārdot un uz otras raksta tās īpašības, kuras gribētu nopirkt. Tad visi dalībnieki met šīs lapas

kastē, vēlāk no tās izvelkot katram pa divām lapiņām. Diskusija par izvilktajām rakstura īpašībām, vai spēj tās pieņemt.

*Spēle:* „Nepabeigtais priekšlikums”, kur dalībnieki turpina teikumus: Man raksturīgas tādas rakstura īpašības..., es gribētu, lai mūsu klasē visi..., man cilvēkos patīk tādas rakstura īpašības kā..., nākotnē es.... apspriede par to, vai bija grūti runāt par raksturīgajām rakstura īpašībām.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **8.nodarbība**

Tēma: Es un konflikts.

*Mērķis:* savas uzvedības apzināšanās, spējas konfliktus risināt pozitīvi veidošana.

Nodarbību norise. Diskusija par to, kas ir saskarsme, konfliktsituācijas.

*Spēle:* „Konflikts – tas ir...”, kur visi izsaka savu viedokli par to, kas ir konflikts, pierakstot uz lapas pozitīvo (+) un negatīvo (-) konflikta pusi. Kur mērķis ir konflikta būtības noskaidrošana.

*Spēle:* „Pārpratumu lādīte”, kur sadaloties pāros izvelk no „pārpratumu lādītes” noteiktas situācijas aprakstu, kur katra situācija ir kāda konflikta veidošanās sākums. Uzdevums atrast pareizo izeju no situācijas, lai neizprovocētu konfliktu. Mērķis ir veiksmīgu konflikta iemaņu attīstīšana.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

### **9.nodarbība**

Tēma: Pamēģini pārvarēt savus trūkumus.

*Mērķis:* celt pusaudža pašvērtējumu, pozitīvu attiecību veidošana grupā.

Nodarbību norise.

*Spēle:* „Mani sasniegumi”, kur grupas dalībniekiem piedāvā pabeigt teikumus – es esmu sasniedzis..., es gribu..., es esmu pārliecināts par..., es cenšos... Mērķis noskaidrot sasniegumus un vērtības.

*Spēle:* „Barjeras”, kur apdomājoties jāatbild uz jautājumu „kas man traucē sasniegt savus sapņus?” un jāuzraksta rakstura īpašības, kuras traucē sapņa sasniegšanai. Mērķis nākotnes dzīves perspektīvas apzināšanās.

*Spēle:* „Neveiksmes pārvarēšana”, kur grupas dalībnieki izspēlē situāciju, kurā jutās neapmierināti ar kāda rīcību vai sarunu. Apspriede par tādas situācijas rašanās iemesliem un par iespējām, ko var darīt, lai šādās situācijās nenokļūtu.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības.

## 10.nodarbība

Tēma: Dari labu un palīdzi citiem.

Mērķis: pašcieņas un attieksmes pret apkārtējiem, balstītas uz cieņas veidošanu veidošana; sevis izzināšana. Attīstīt spēju paust savas jūtas un spēju uzturēt sarunu, labvēlīgi ietekmēt citus cilvēkus.

Nodarbību norise. Diskusija par labsirdību un likumiem, kuru ievērošana palīdz iepatikties cilvēkiem.

Spēle: „Piekritšana, nepiekritšana, vērtējums”, kur jā sastāda izteikumu sarakstu, ar kuru palīdzību pauž savu piekritšanu, nepiekritšanu un ar kuru palīdzību pauž savu vērtējumu par cilvēku rīcību vai uzvedību, kur mērķis ir apmācīt paust savas jūtas bez vērtējuma un neapmierinātības.

Spēle: „Goda krēsls”, kur grupas dalībnieki sasēžas aplī, kur apla vidū stāv tukšs krēsls, kuru nosacīti sauc par „svarīgu”. Sēžot uz krēsla, atdarinot pašcieņu un pašpārliecināti jā raksturo sevi no pozitīvās puses. Visi dalībnieki pēc kārtas sēž uz goda krēsla.

Nobeigumā katra gūtā atziņa pēc nodarbības un atceramies, ko visās iepriekšējās nodarbībās darījām.

### 3.4.Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija

#### 3.4.1.Eksperimentālās intervences norise un analīze

X internātpamatskolas 8.klases grupas nodarbības notika 1 reizi nedēļā, ar audzinātāju sarunātā laikā. Neskatoties uz to, ka pirms grupu nodarbību uzsākšanas notika saruna ar katru skolnieku, kurā tika uzdots jautājums vai viņi gribētu piedalīties grupas nodarbībās un lielākā daļa atbildēja, ka „varētu” vai „gribētu”, bija jūtama pusaudžu nevēlēšanās piedalīties šajās grupas nodarbībās. Apspriežoties ar audzinātāju par iespējamo laiku, kad pusaudžiem nebūtu citu aktivitāšu un viņi nebūtu noguruši, tika izvēlēts vakara mācībām paredzētais laiks, jo tas ir paredzēts aktivitātēm, kas ir saistītas ar mācību procesu. Kopumā nodarbībās jutās pasīvi – agresīva attieksme pret piedalīšanos nodarbībās. Dinamika nodarbībās parādījās tajos brīžos, kad konkrētais uzdevums izraisīja personīgu interesi. Pārsvārā tie bija uzdevumi, saistīti ar citu vērtējumu par sevi vai pozitīvu atgriezenisko saiti, piemēram, „Mani padomi” , kur jāraksta rekomendācijas klases biedriem par īpašībām, kuras viņiem vajadzētu mainīt sevī, lai veicinātu savstarpējo saskarsmi. Šajā uzdevumā bija aktuāli gan tas, ko uzrakstīja par pusaudzi, gan tas, kurš no klases biedriem to uzrakstīja. Gandrīz katrs arī pateica ieteikumu, kuru turpmāk ņems vērā. Interesi izraisīja uzdevums „Kas ir kas?”, kur katrs skolēns uzrakstīja atbildes uz jautājumiem par sevi, tad lapiņas tika savāktas un, lasot skaļi to, kas ir uzrakstīts, vajadzēja uzminēt pusaudzi, kas to par sevi bija rakstījis. Nonācām pie secinājuma, ka ir iemācījušies savstarpēji sadzīvot, bet, viens otru pazīst virspusēji, jo izrādījās, ka nebija viegli atpazīt grupas biedrus. Tāpat interesi izraisīja uzdevums „Portrets”, kurā katrs uzrakstīja raksturojumu kādam no klases un, skaļi lasot, vajadzēja pateikt, kurš klases biedrs tas ir. Īpaša dinamika bija uzdevumā „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, kura laikā pusaudži nespēja slēpt savu uztraukumu, sejai kļūstot sārtai, parādījās nemiers sēžot uz krēsla, grūti bija turēt acis ciet. Daži arī atklāti teica, ka bija ļoti uztraukušies un, ka dzirdēt par sevi tik daudz pozitīvas lietas sakām bija neapprakstāmi savāda izjūta.

Pēc trešās nodarbības, saskaroties ar pusaudžu slēptu nevēlēšanos piedalīties nodarbībās, veicu apspriedi kopā ar pusaudžiem par šādas attieksmes iemesliem un viņiem ērtāko laiku nodarbībām. Tā kā viņi aizbildinājās ar to, ka jāpilda daudz mājas darbu, tas traucē piedalīties. Piedāvāju viņiem pašiem izvēlēties dienu un laiku, kad būtu vispiemērotākais laiks pēc viņu uzskatiem. Tas bija sarežģīti, jo lielākā daļa piedalās kādā pulciņā, un tie ir dažādos laikos. Rezultātā tika atrasts kompromiss - diena palika tā pati - trešdiena, bet laiks tika izvēlēts cits - klusās stundas laikā (pamatskolas klasēm ir atļauts negulēt, ja ir attaisnojošs iemesls un šis laiks tika izvēlēts kā motivējošs faktors – nebūs

jāguļ). Būtībā pusaudžu attieksme pret grupas nodarbībām nemainījās. Klasē bija tikai divi skolēni, kuri izrādīja vēlēšanos piedalīties nodarbībās un bija aktīvi. Pārējie nodarbībās bija klāt, runāja tikai tad, ja viņi tika individuāli uzrunāti un, jutās viņu nevēlēšanās iedziļināties nodarbības tēmā un saskatīt tās aktualitāti priekš sevis personīgi. Neskatoties uz to, viņi pildīja uzdevumus un izteica viedokli. Reizēm jutās, ka pusaudži atbild to, ko no viņiem vēlas dzirdēt.

Ja pirmajās nodarbībās uzdevumi, saistīti ar komplimentiem, radīja aktivitāti un, zināmas grūtības, jo, kā diskusijās noskaidrojās - ikdienā dzird par sevi un arī paši citiem saka tikai to, kas nepatīk vai traucē, bet, labais liekas pats par sevi saprotams. Labas lietas un īpašības citos saskatīt nav viegli un, dažiem izrādījās arī grūti pateikt. Uz nodarbību beigām, uzdevumi, saistīti ar komplimentiem, likās parasti, neradot īpašas izjūtas un arī nesagādāja grūtības izdomāt, kādu pozitīvu īpašību pateikt otram. Nodarbību sākumā jutās arī pusaudžiem nepietiekami attīstībā refleksijas spēja, sagādājot grūtības saskatīt savas uzvedības un rīcības saistību ar sekām.

**Secinājums.** Grupas nodarbību laikā lielākajai daļai pusaudžu jutās pasīvi – agresīva attieksme (atskaitot divus pusaudžus). Pusaudžiem aktuāli bija tie vingrinājumi, kuri bija saistīti ar citu vērtējumu par sevi un pozitīvu atgriezenisko saiti par savām rakstura īpašībām un sevi kā personību. Līdz grupas nodarbībām pusaudži bija iemācījušies savstarpēji sadzīvot, bet nepazīna viens otru tuvāk, kas parādījās grūtībās vienam otru atpazīt pēc raksturojumiem. Ļoti nozīmīgs pusaudžiem likās uzdevums saistīts ar pašapziņas un pašvērtējuma celšanu „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, jo ieldienā ir ierasts dzirdēt vairāk to, kas kādam nepatīk vai traucē un aizrādījumus, labas lietas par sevi sanāk dzirdēt reti. Grupas nodarbībās noskaidrojās, ka pusaudži nebija attīstījuši spēju saskatīt pozitīvās īpašības citos, kas nodarbību sākumā radīja grūtības pateikt otram komplimentu. Nodarbību sākumā jutās arī pusaudžiem nepietiekami attīstībā refleksijas spēja, sagādājot grūtības saskatīt savas uzvedības un rīcības saistību ar sekām.

### **3.4.2. R X internātpamatskolas 8.klases skolēnu strukturētās intervijas kontentanalīze pēc grupas nodarbībām**

Pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām tika veikta strukturētā intervija ar audzinātāju un katru pusaudzi atsevišķi.

Intervijas laikā tika uzdoti šādi jautājumi:

1. Vai patika grupas nodarbības?
2. Novērtējiet klases kolektīvu šobrīd.

## 3. Vai ir jūtamas izmaiņas klases savstarpējās attiecībās?

10.tabula

Visu bērnu vārdi ir mainīti.

Pusaudža vārds (vārdi mainīts)	Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
Monta	<i>Ne īpaši, jo visu laiku par labajām īpašībām. Neko neguvu. Patika pirmā nodarbība, kur vajadzēja rakstīt ieteikumus klases biedriem par rakstura īpašībām, ko vajadzētu mainīt.</i>	Grupas nodarbības nesaistīja, nebija vēlēšanās tajās piedalīties.	Paaugstināts pašvērtējums. Egocentriska domāšana  Paškritikas trūkums	Pašvērtējums, sevis akceptēšana  Sociālā atsvešināšanās
	<i>Klases kolektīvs normāls, lielākoties atsaucīgs, ja vajag palīdzību ar mājasdarbiem. Ediju klase ir pieņēmusi, arī es, kaut krīt uz nerviem ar savu uzvedību – visu laiku runā rupji. Konstantīns krīt uz nerviem, jo visu laiku izrādās. Klases vakaros nepiedalos, jo tie ir priekš pirmās klases, ne priekš astotās.</i>	Kritēriji labam klases kolektīvam ir sekmes mācībās un palīdzība, ja tā ir nepieciešama.  Klases aktivitātēs nepiedalās	Saskarsmes veidošana Noraidoša attieksme pret klases aktivitātēm  Sekmes  Egocentriska domāšana Paaugstināts pašvērtējums	Sociālā saliedētība  Sociālpsiholoģiskie procesi – atbalsts, konflikti, sekmes  Pašvērtējums, sevis akceptēšana
	<i>Nekas klases attiecībās nav mainījies</i>	Izmaiņas jeb dinamiku klases attiecībās nav pamanījusi.	Dinamika klases savstarpējās attiecībās	Sociālā saliedētība
Miķelis	<i>Nav tā, ka nepatika. Ja bija interesanti, piedalījās. Ir bijušas interesantas, bija, kurās negribēju piedalīties.</i>	Sniedz sociāli vēlamas atbildes, uzmanīgi mēģinot paust savu patieso attieksmi, ka	Attieksme pret nodarbībām, noraidījums  Nozīmīgs vienaudžu	Pašvērtējums, autonomija  Vienaudžu domu nozīmīgums.

	<p><i>Visinteresantākā bija „bombardēšana”.</i></p> <p><i>Uzzināju, ko citi domā par mani. Sapratu, ka jābūt pašpārliecinātam. Šobrīd citas problēmas, nav laika iedziļināties, jādomā par tādām lietām kā – kur dabūt naudu, kas būs tālāk, par ko ies strādāt, mācīties.</i></p>	<p>nevēlas piedalīties grupas nodarbībās, aizbildinoties ar aktuālākām problēmām.</p> <p>Neskatoties uz pasīvi - agresīvo uzvedību, dažas nodarbības tomēr aizrāva. Svarīgs klases biedru viedoklis, kuru izteica vienā no nodarbībām „bombardējot” ar pozitīvajām īpašībām</p>	<p>vērtējums</p> <p>Domas par nākotni</p>	
	<p><i>Kad atnāca Edijs, klases vidējās sekmes kritās, pazemināja klases pašvērtējumu. Mēģināju viņam aizrādīt, ņem vērā uz īsu brīdi „īsa aizdedze”. Pats Edijs nāca prasīt, vai viņu ir pieņēmuši klasē. Valentīns atbildēja, ka jā, nesaprotot, kāpēc Edijs to jautā. Vispār ar Ediju neviens negrib runāt, jo ir rupjš, komentāri agresīvi.</i></p>	<p>Kritēriji labam klases kolektīvam ir sekmes mācībās u uzvedība</p>	<p>Agresivitāte, traucējoša uzvedība</p> <p>Gatavība sadarboties</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Autonomija</p> <p>Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē</p> <p>Pusaudžu introspekcija</p>
	<p><i>Kļuvām draudzīgāki. Anna tagad ir drošāka, nebaidās iesaistīties sarunā, Ediju pārējie uztver mierīgāk,</i></p>	<p>Jaunie skolnieki ir pieņemti klases kolektīvā, kaut Edija uzvedība un attieksme nav pieņemama, kā</p>	<p>Gatavība sadarboties</p> <p>Draudzīgāku attiecību veidošana</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Sociālā atstumtība</p>



	<i>pieņēma. Biežāk esam sākuši kopīgi sarunāties. Izveidojās emocionāli tuvākas attiecības ar meitenēm, biežāk sarunājos.</i>	rezultātā viņš pasīvi tiek atstumts. Veidojas draudzīgākas attiecības ar meitenēm – biežāk sarunājas.		Personības attīstība, Sociālie kontakti
Valentīns	<i>Grupās nodarbības vispār bija interesantas. Visvairāk patika ieteikumi. Sev dotos ieteikumus ņemu vērā, cenšos mazāk runāt. Sapratu, ka nedrīkst tik daudz ākstīties, klasei tas nepatīk. Ja turpinātos grupas nodarbības, gribētu spēli, kura vairo savstarpējo uzticību.</i>	Grupās nodarbības patika, gribētu turpināt, vēloties veicināt savstarpējo uzticību. Paškritisks, ņem vērā ieteikumus.	Attieksme pret grupas nodarbībām  Paškritika	Pašvērtējums. Personiskā izaugsme Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā  Pusaudžu introspekcija
	<i>Kolektīvs labs, esam draudzīgi. Pēc manām domām, klase ir izklaidīga, mēdz būt nopietni, attieksme ne vienmēr ir pareiza pret skolotājiem. Apzinīgi esam, ja kaut ko „savāram”, tad pēc skolotājas aicinājuma savācamies kopā, lai visu „grieztu” uz labo pusi. Vispār mūsu klasei ir svarīgi, ko par mums domā sekmju ziņā un kāds ir klases pašvērtējums. Mēs par 7 nekad sliktāki neesam bijuši.</i>	Klase ir draudzīga, nopietna un izklaidīga, ar nepareizi attieksmi pret skolotājiem. Uzņemas atbildību par savu rīcību, gan pēc skolotājas aicinājuma  Nozīmīgs apkārtējo viedoklis par sekmēm un klases pašvērtējumu.	Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes pret pienākumiem un skolotājiem  Atbildības uzņemšanās  Apkārtējo viedoklis par sekmēm un klases pašvērtējumu.	Pašvērtējums. Personiskā izaugsme  Apkārtējo viedokļa nozīmīgums par sekmēm un pašvērtējumu  Sociālā saliedētība  Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē
	<i>Labāk kontaktējamies, labāk saprotamies. Arī ar</i>	Kļuvusi draudzīgāka saskarsme, biežāk	Attiecības, sakarsme grupā	Sociālā saliedētība

	<p><i>mazajiem tagad vairāk sarunājamies, rēķinamies ar viņiem. Ar puisiem ļoti labi kontaktējamies. Ediju esam pieņēmuši, bet, viņš nav godīgs pret pārējiem. Nepatīk Edija attieksme un uzvedība. Ir bezatbildīgs, apsola un neizdara. Arī Anna ir pieņemta, kļuvusi drošāka klasē, vairāk iesaistās sarunās.</i></p>	<p>sarunājas. Uzlabojušās attiecības ar jaunāko klasi, biežāk sarunājas, vairāk rēķinās viens ar otru.</p> <p>Klase ir samierinājusies ar Edija rakstura īpašībām, bet, to nav pieņēmusi.</p>	<p>Personiskā izaugsme</p> <p>Klases biedra agresivitāte, traucējoša uzvedība, bezatbildība</p>	<p>Pašvērtējums. Personiskā izaugsme</p> <p>Sociāli atstumtie un pieņemtie</p>
Voldemārs	<p><i>Nav tā, ka es grupas nodarbības negribu, bet, nav jau kad. Jāmācās, pa dienu nāk miegs, gribas atpūsties. It kā jau ir interesanti. Saprātu, ka sevī vajag mainīt „stulbos” jokus, klasei nepatīk.</i></p>	<p>Sniedz sociāli vēlamu atbildi, izmantojot izvairīšanos – grupas nodarbības gribu, bet, tām nav laika. Saprātu, ka jāmēģina savaldīt savi joki, jo tie klasei nepatīk.</p>	<p>Attieksme pret grupas nodarbībām, noliegums</p> <p>Paškritika</p>	<p>Pašvērtējums. Personiskā izaugsme</p>
	<p><i>Nezinu. Mūsu klasē viss ir labi. Mani apmierina.</i></p>	<p>Jūtas atsvešināts no klases</p>	<p>Noliegums. Sociālā izolācija</p>	<p>Autonomija</p> <p>Sociālie kontakti</p>
	<p><i>Klases attiecībās izmaiņu nav. Gribētu, lai klases biedri būtu godīgi. Esmu sadraudzējies ar Ēriku. Sākumā nepatika viņš, neloģiski runāja, nedomāja, ko saka. Tagad biežāk parunājos ar Annu, viņa pastāsta par veco skolu.</i></p>	<p>Gaidas attiecībā pret klases biedriem – godīgums.</p>	<p>Klases biedru vērtējums pēc draudzīguma, dāsnuma, attieksmes</p>	<p>Sociālpsiholoģiskie procesi – attieksme, dāsnums, godīgums.</p> <p>Sociālie kontakti</p>
Vineta	<p><i>Nodarbības. Nezinu. Man citas lietas saista – pulciņi,</i></p>	<p>Noraidoša attieksme pret grupas</p>	<p>Attieksme pret grupas nodarbībām –</p>	<p>Sociālie kontakti</p>

	<i>mācības.</i>	nodarbībām, aizbildinoties ar aizņemtību.	noliegums.  Sociālā izolācija.	
	<i>Klase ir draudzīga. Kad nebija Edija, bija klusāk, viņš ir skaļš, runā smejas stundu laikā. Tagad klases vidējā atzīme ir kritusies. Klase Ediju ir pieņēmusi. Valentīnam un Voldemāram labas atzīmes, „pavelk” klases vidējo atzīmi uz augšu.</i>	Klasi vērtē kā draudzīgu. Klases vērtējumā nozīmīgs ir klases pašvērtējums un vidējā atzīme. Nozīmīgi ir tie klases biedri, kuru sekmes „pavelk” uz augšu klases vidējo atzīmi.	Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes, mācību sasniegumiem  Gaidas attiecībā pret mācību sasniegumiem	Sociālie kontakti  Sociāli atstumtie un pieņemtie  Nozīmīgs vienaudžu viedoklis, uzmanība
	<i>Klases kolektīvs ir mainījies. Kad nebija Edija, bija mierīgi. Annu esam pieņēmuši, arī Reini, kaut bieži kavē skolu, bet, stundās viņš ir kluss, paklausīgs, koncentrējas uz mācībām. Savā starpā esam draudzīgi.</i>	Klase svastarpēji ir draudzīga, jaunie skolnieki ir pieņemti, kaut viņu attieksme un uzvedība nešķiet pieņemama	Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes, mācību sasniegumiem  Klases biedra traucējoša uzvedība, bezatbildība	Sociālā saliedētība  Sociālie kontakti
Edijs	<i>Nodarbības nu tā. Patika nodarbība, kurā bija jāraksta ieteikumi. Sapratu, ka jālieto mazāk žargons. Vispār man svarīgs ir tikai sev nozīmīgo cilvēku viedoklis, pārējo nav nozīmīgs. Arī „bombardēšanas” laikā gaidīju tikai to, ko teiks man svarīgie cilvēki, pārējie bija vienalga.</i>	Noraidoša attieksme pret grupas nodarbībām. Nozīmīgs ir tikai klases līderu viedoklis, ar pārējo viedokli nerēķinās.	Attieksme pret grupas nodarbībām – noliegums.  Līderi Paša uzstādīti standarti Nozīmīgs līderu vērtējums Egocentriska domāšana	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.  Sociālie kontakti  Egocentrisms
	<i>Mani klases līderi ir pieņēmuši, pārējais man</i>	Vēlēšanās tikt pieņemtam no klases līderu	Savas pozīcijas, lomas nostiprināšana	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.

	<i>nav svarīgs. Normāla klase.</i>	pusēs. Sasniedzot sev vēlamo, pārējais netiek vērtēts.	s veids	Sociālie kontakti Egocentrisms
	<i>Klases kolektīvs ir mainījies. Mani ir pieņēmuši un es esmu sadraudzējies ar klases līderiem. Pārējo viedoklis man nav svarīgs.</i>	Ir pieņemts no klases līderu pusēs, pārējo viedoklis nav svarīgs	Savas pozīcijas, lomas nostiprināšana s veids Nozīmīgs līderu vērtējums	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā. Sociālie kontakti Egocentrisms
Anna	<i>Grupās nodarbības patīk. Īpaši patīka tas, ka visi izsaka savu viedokli par citiem. Tagad zinu, ko par mani domā klases biedri. No nodarbībām patīka tā, kur sauca labās īpašības, sēžot uz krēsla. Tagad zinu, ka klase ir labās domās par mani.</i>	Apmierināta ar grupas nodarbībām, jo tajās uzzināja, ka klases biedri ir labās domās par viņu.	Nozīmīgs vienaudžu vērtējums	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā. Sevis akceptēšana.  Vienaudžu domu nozīmīgums.
	<i>Klase laba. Neko mainīt negribētu. Emocionāli tuvu un droši gan nejutos ne ar vienu. Man patīk, ka Valentīns ejot garām, kaut ko pasaka smieklīgu, pievērš uzmanību. Ar Ediju cenšos nerunāt, man viņš nepatīk, runā rupjības un pats to nesaprot. Vispār klasē ir iemācījušies Edijam nepievērst uzmanību, nereaģēt uz viņu.</i>	Apmierināta ar attiecībām klasē.  Apmierināta ar klases biedra pozitīvo uzmanību. Klases biedram, kura uzvedība ir nepieņemama, netiek pievērsta uzmanība, to ignorējot.	Klases vērtējums pēc draudzīguma, sniegtās uzmanības  Spēja meklēt situācijas risināšanas veidus  Klases biedra agresivitāte, traucējoša uzvedība, bezatbildība  Sociālā izolācija	Sociālā saliedētība  Sociālie kontakti  Sociāli atstumtie un pieņemtie  Personiskā izaugsme
	<i>Klase ir draudzīgāka. Sākumā ne pārāk runājās, tagad bieži sarunājas. Ir</i>	Apmierināta ar attiecībām klasē, patīk, ka savā starpā parunājas.	Klases vērtējums pēc draudzīguma, sarunām, izpalīdzēšanas	Sociālā saliedētība  Sociālie kontakti

	<i>izpalīdzīgāki. Pati esmu kļuvusi drošāka, vairāk runāju, kaut ko pasaku, paprasu.</i>	Ir kļuvuši izpalīdzīgāki.	Kļuvusi drošāka	Personiskā izaugsme
--	--	---------------------------	-----------------	---------------------

### Secinājumi pēc intervijas:

Intervijā piedalījās septiņi pusaudži. Viens pusaudzis neregulāri ir skolā, otrs semestra beigās slimoja.

Vēlēšanās piedalīties grupas nodarbībās bija diviem pusaudžiem, pārējiem jutās nevēlēšanās piedalīties grupas nodarbībās.

Divi pusaudži izteica pozitīvu vērtējumu par grupas nodarbībām - *Grupas nodarbības vispār bija interesantas; Grupas nodarbības patīk.* Trīs pusaudži izteica izvairīgas atbildes - *Ir bijušas interesantas, bija, kurās negribēju piedalīties. It kā jau ir interesanti.* Viens pusaudzis izteica savu neapmierinātību ar grupas nodarbībām, pamatojot to ar vienveidību - *Ne īpaši, jo visu laiku par labajām īpašībām.* Vēl viens pusaudzis izteica tiešu neieinteresētību piedalīties grupas nodarbībā.

Neskatoties uz to, ka pusaudžu lielākā daļa izrādīja nevēlēšanos piedalīties grupas nodarbībās un daļa teica, ka tās nepatika, gandrīz katrs varēja nosaukt nodarbību, kas visvairāk patika. Vislielākā interese bija par nodarbību „Mani padomi”, kurā klases biedri viens otram rakstīja ieteikumus par rakstura īpašībām, kuras vajadzētu sevī mainīt, lai varētu labāk saprasties. - *Visvairāk patika ieteikumi; Patika nodarbība, kurā bija jāraksta ieteikumi; Patika pirmā nodarbība, kur vajadzēja rakstīt ieteikumus klases biedriem par rakstura īpašībām, ko vajadzētu mainīt. Īpaši patika tas, ka visi izsaka savu viedokli par citiem.* Kā otra visinteresantākā nodarbība pusaudžiem likās „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, kur, sēžot uz krēsla apļa vidū, katrs klases biedrs izsaka pozitīvās īpašības tam, kurš sēž uz krēsla - *Visinteresantākā bija „bombardēšana”; No nodarbībām patika tā, kur sauca labās īpašības, sēžot uz krēsla.*

To, ka pateicoties grupas nodarbībām ir pozitīvs rezultāts, atzīst četri pusaudži, no kuriem divi ir tie, kas izteica viedokli, ka grupas nodarbības bija interesantas un aktīvi tajās piedalījās. Pēc šo pusaudžu vērtējuma attiecības klasē ir mainījušās - *Labāk kontaktējamies, labāk saprotamies. Ar puisiem ļoti labi kontaktējamies. Arī Anna ir pieņemta, kļuvusi drošāka klasē, vairāk iesaistās sarunā; Klase ir draudzīgāka. Sākumā ne pārāk runājās, tagad bieži sarunājas. Ir izpalīdzīgāki; Kļuvām draudzīgāki. Anna tagad ir drošāka, nebaidās iesaistīties sarunā, Ediju pārējie uztver mierīgāk, pieņēma. Biežāk esam sākuši kopīgi sarunāties; Klases kolektīvs ir mainījies. Mani ir pieņēmuši un es esmu sadraudzējies ar klases līderiem; Klase ir draudzīgāka. Sākumā ne pārāk*

runājās, tagad bieži sarunājas. Ir izpalīdzīgāki. Pusaudzis, kura uzvedība pārējiem pusaudžu grupas dalībniekiem ir nepieņemama, uzskata, ka klases līderi viņu ir pieņēmuši - *Mani klases līderi ir pieņēmuši, pārējais man nav svarīgs. Normāla klase.*

Citi izsaka viedokli, ka izmaiņas attiecībās nav, bet, tai pat laikā paši piebilst, ka - *Tagad biežāk parunājos ar Annu, viņa pastāsta par veco skolu.*

Atsevišķi pusaudži ir pamanījuši izmaiņas arī paši sevī - *Pati esmu kļuvusi drošāka, vairāk runāju, kaut ko pasaku, paprasu.*

Intervijā noskaidrojās izmaiņas, kuras pusaudži paši ir pamanījuši un nosauc kā svarīgas - *Sapratu, ka nedrīkst tik daudz ākstīties, klasei tas nepatīk; Sapratu, ka sevī vajag mainīt „stulbos” jokus, klasei nepatīk; Sapratu, ka jālieto mazāk žargons; Uzzināju, ko citi domā par mani. Sapratu, ka jābūt pašpārliecinātam; Tagad zinu, ko par mani domā klases biedri. Tagad zinu, ka klase ir labās domās par mani; Pati esmu kļuvusi drošāka, vairāk runāju, kaut ko pasaku, paprasu.*

### **Kopīgie secinājumi pēc intervences:**

Kopumā 8.klases pusaudžu grupa izjuta pretestību pret grupas nodarbībām, atskaitot 2 skolniekus, neskatoties uz to, ka katrs varēja nosaukt kādu guvumu priekš sevis vai gūto atziņu no grupas nodarbībām. Neskatoties uz to, ka tie pusaudži, kuri izjuta iekšēju pretestību pret grupas nodarbībām un teica, ka nav nekādu izmaiņu, viņu vērtējums par attiecībām klasē ir mainījies. Līdz grupas nodarbībām pusaudži bija iemācījušies savstarpēji sadzīvot, bet nepazīna viens otru tuvāk, kas parādījās grūtībās vienam otru atpazīt pēc raksturojumiem. Intervijās noskaidrojās, ka intervences rezultātā pusaudžu grupā ir notikušas pozitīvas izmaiņas grupas attiecībās - skolēni savā starpā sākuši vairāk sarunāties, jaunie skolēni ir pieņemti, kas var būt saistīts ar to, ka personību attīstošo programmu izmantošana grupā, palīdz pusaudžiem apzināties savus spēkus un individualitāti, izjust panākumus (*Martinova S., 2009, Деловая книга, 2000*) un to, ka pusaudžu vecumposmā pašizjūta atkarīga no vajadzības pēc saskarsmes (*pēc Šteinbergas A, 1997; Kempbels A*). Šajā pusaudžu grupā kā atstumtais ir viens jaunais skolēns, kura uzvedība un attieksme pret mācībām pārējiem šīs grupas pusaudžiem ir sociāli nepieņemama, kas sasaucas ar uzskatu, ka lielākajai daļai sociāli atstumto skolēnu piemīt augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*). Pats šis pusaudzis uzskata, ka klases līderi viņu ir pieņēmuši, kas sasaucas ar atziņu, ka skolēni ar vidēju un zemu statusu adekvāti nenovērtē savu vietu klasē, uzskatot, ka attiecības ir labas (*A.Šteinberga, 1997*). Grupas nodarbībās noskaidrojās, ka pusaudži nebija attīstījuši spēju saskatīt pozitīvās īpašības citos, kas nodarbību sākumā radīja grūtības pateikt otram komplimentu. Ļoti nozīmīgs pusaudžiem likās uzdevums saistīts ar

pašapziņas un pašvērtējuma celšanu „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, jo ikdienā ir ierasts dzirdēt vairāk to, kas kādam nepatīk vai traucē un aizrādījumus, labas lietas par sevi sanāk dzirdēt reti. Pusaudžiem aktuāli bija tie vingrinājumi, kuri bija saistīti ar citu vērtējumu par sevi un pozitīvu atgriezenisko saiti par savām rakstura īpašībām un sevi kā personību, kas veicināja pozitīvas pašizjūtas izmaiņas, saprotot, ka jābūt pašpārlicinātākiem, apzinoties īpašības, kuras jācenšas sevī mainīt, lai veicinātu savstarpējo saprašanos, kas, saskan ar teorijā izteikto atziņu par to, ka skolēniem nozīmīgs ir citu vērtējuma par sevi (Svence G., 1995) un to, ka pusaudžiem ir ļoti svarīgas vienaudžu domas un viņu sabiedrība, jo tas ir saistīts ar vajadzību būt pieņemtam un atzītam grupā (Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996), (Мудрик, А.В.1984). Nodarbību sākumā jutās arī pusaudžiem nepietiekami attīstībā refleksijas spēja, sagādājot grūtības saskatīt savas uzvedības un rīcības saistību ar sekām. Savu īpašību apzināšanās, kuras traucē savstarpējā saskarsmē pusaudžu grupā un gatavība tās mainīt, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā ir attīstījusies arī refleksijas spēja, kas nodrošina pusaudža saikni ar sociālo vidi, kā rezultātā notiek iekšējās pusaudža personības pārmaiņas (pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000).

### 3.4.3.X internātpamatskolas 8.klases audzinātājas strukturētās intervijas kontentanalīze pēc novadītajām grupas nodarbībām

Strukturētā intervija pēc grupas nodarbībām ar audzinātāju:

1. Novērtējiet klases kolektīvu šobrīd.
2. Vai ir jūtamas izmaiņas klases savstarpējās attiecībās?

Tabula Nr.11

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Tā jau viņi satiek labi. Man liekas, ka nodarbības ir dažas lietas ietekmējušas. Tā jau draudzīgi, satiek labi arī ar jaunajiem bērniem. Mierīgāk izturas pret Ediju, Anna arī ir iekļāvusies kolektīvā, meitenes satiek labi.</i>	Klases vērtējums pēc attieksmes, aktivitātes un uzvedības.	Vēlēšanās būt sociāli aktīviem, attieksme pret klases biedriem.	Darbošanās aktivitāte. Autonomija. Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē. Mikroklimats.
<i>Vai ir kādas izmaiņas? Grūti teikt. Lielie jau ir gudri – viņi zin, ko pateikt, ja prasa. Pēc novērojumiem ir mierīgāki kļuvuši ar jaunajiem skolēniem.</i>	Duāls klases novērtējums – pēc uzvedības un mutiski paustās attieksmes.	Attiecības ar klases biedriem	Sociāli vēlamās atbildes.  Klases mikroklimats.

	Skolotājas vērtējums pēc sociālās uzvedības		
--	--	--	--

Pēc skolotājas viedokļa novadītās grupas nodarbības pavisam nedaudz ir ieviesušas izmaiņas attiecībās viņas grupā. Iepriekšējā sarunā izteiktā neapmierinātība ar sociālo uzvedību vairs netiek pieminēta, sakot, ka *Mierīgāk izturas pret Ediju, Anna arī ir iekļāvusies kolektīvā, meitenes satiek labi*. Konkrētas izmaiņas klases mikroklimatā skolotāja nosaukt nevar, sakot, ka *Lielie jau ir gudri – viņi zin, ko pateikt, ja prasa. Pēc novērojumiem ir mierīgāki kļuvuši ar jaunajiem skolniekiem*.

Sarunā gūtā informācija norāda uz to, ka 8.klases skolēni ir pieņēmuši jaunos skolēnus. Anna ir iekļāvusies kolektīvā, bet ar Edija attieksmi un uzvedību klase ir samierinājusies, mierīgi reaģējot uz viņa nepieņemamo sociālo uzvedību.

#### Secinājums.

Pusaudžu grupā, pēc skolotājas vērtējuma, ir notikušas nebūtiskas izmaiņas, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka 10 nodarbības ir pārāk maz, lai notiktu būtiskas savstarpējo attiecību un pašizjūtas izmaiņas pusaudžu grupā. Jaunie skolēni ir pieņemti pusaudžu grupā, kaut viena pusaudža uzvedība un attieksme pārējiem skolēniem ir sociāli nepieņemama.

### **3.4.4.Sociometrijas aptaujas rezultātu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija**

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu, 1) vai ir notikušas kvalitatīvas izmaiņas savstarpējās attiecībās pusaudžu grupā, skatoties pirms un pēc intervences kā - klases saliedētība, simpātijas un antipātijas skolēnu starpā, pusaudžu savstarpējās izvēles sociālajās attiecībās un emocionālajās attiecībās starp 8.klases skolēniem, 2) vai grupas vērtējuma izteikšana personības izaugsmes grupā ir savstarpēji saistīta ar pašizjūtas un pašapziņas izmaiņām, analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

Izmantotie simboli ir ○ - meitenes; △- zēni

1. Iekšējais aplis – tā saucamā „zvaigžņu zona”, tajā atrodas izteikti līderi, kas ieguvuši maksimālo punktu skaitu.
2. Otrais aplis - izredzēto zona, tajā atrodas tie „kuri no pārējo grupas locekļu puses tiek atzīti par kopīgas darbības vai pasākuma potenciāliem partneriem.

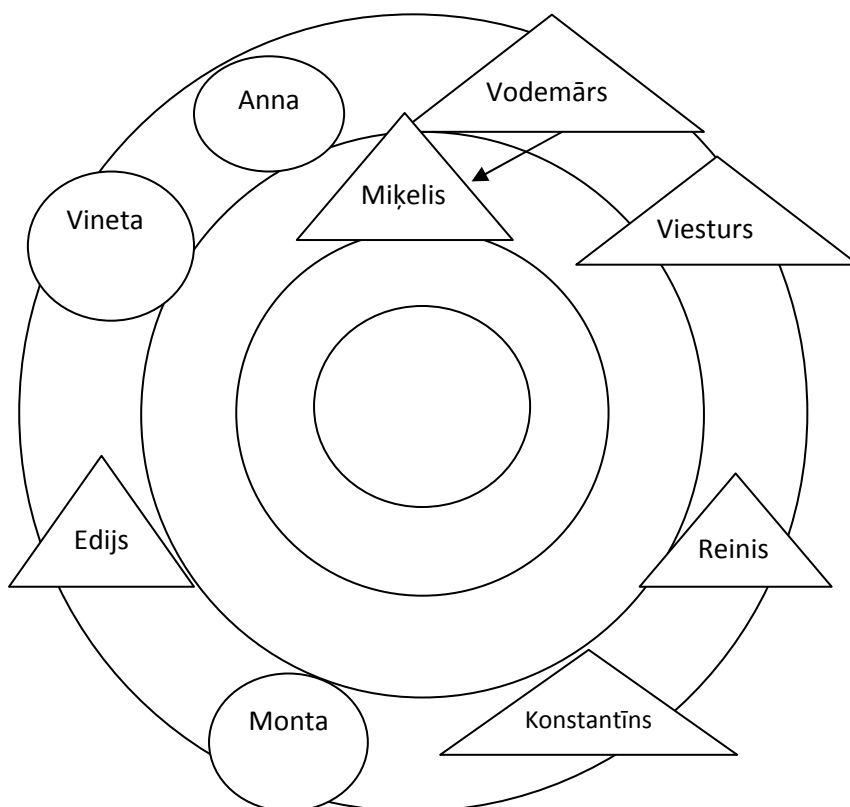


3. Trešais aplis – zona, kurā atrodas tie locekļi, kuri no pārējo grupas locekļu puses visbiežāk netiek respektēti (veido atstumto zonu) , tie , kas ieguvuši punktus mazāk par vidējo.
4. Ceturtais aplis – izolēto zona, te ir tie, kas nav ieguvuši nevienu punktu.

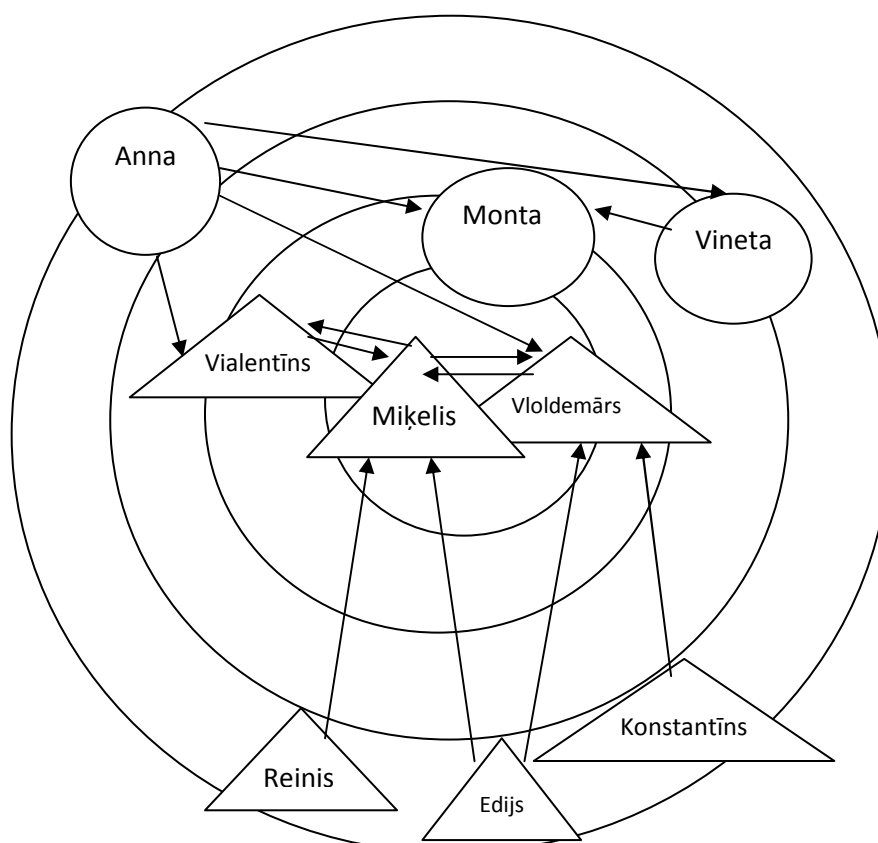
Analizējot X internātpamatskolas 8. klases pusaudžu sociometrijas aptaujas rezultātus, kas iegūti no atbildēm uz pirmo jautājumu ar kuru no klases biedriem gribētu sēdēt vienā solā, lai noskaidrotu klases **sociālo līderi**, jāsecina, ka pirms grupas nodarbībām gada sākumā (skat.zīmējumu Nr. 1) pusaudžu grupā bija tikai viena izvēle. Pusaudži, sakot, ka ir apmierināti ar attiecībām klasē, savstarpējās izvēles neizdarīja. Pēc veiktās intervences pusaudžu vidū ir parādījušās savstarpējās izvēles. Klasē ir izvirzījušies divi līderi - Miķelis un Voldemārs, kuri ir arī savstarpēji viens otru izvēlējušies un veido vienu apakšgrupu no klases lielākās daļas. Meitenēm kā līderis ir izvirzījusies Monta, kura pati nevienu neizvēlas. Ar Reini, Ediju un Konstantīnu neviens nevēlas sēdēt vienā solā. Arī Annu neviens nav izvēlējis, kaut Anna pati ir gatava veidot attiecības ar meitenēm un Valentīnu. Valentīns ir kā starpposms starp vienu klases zēnu apakšgrupu un meitenēm.

Zīmējums Nr.1. Sociometrijas dati pirms intervences

### Sociālais līderis, 8.klase, 2013.gada septembris



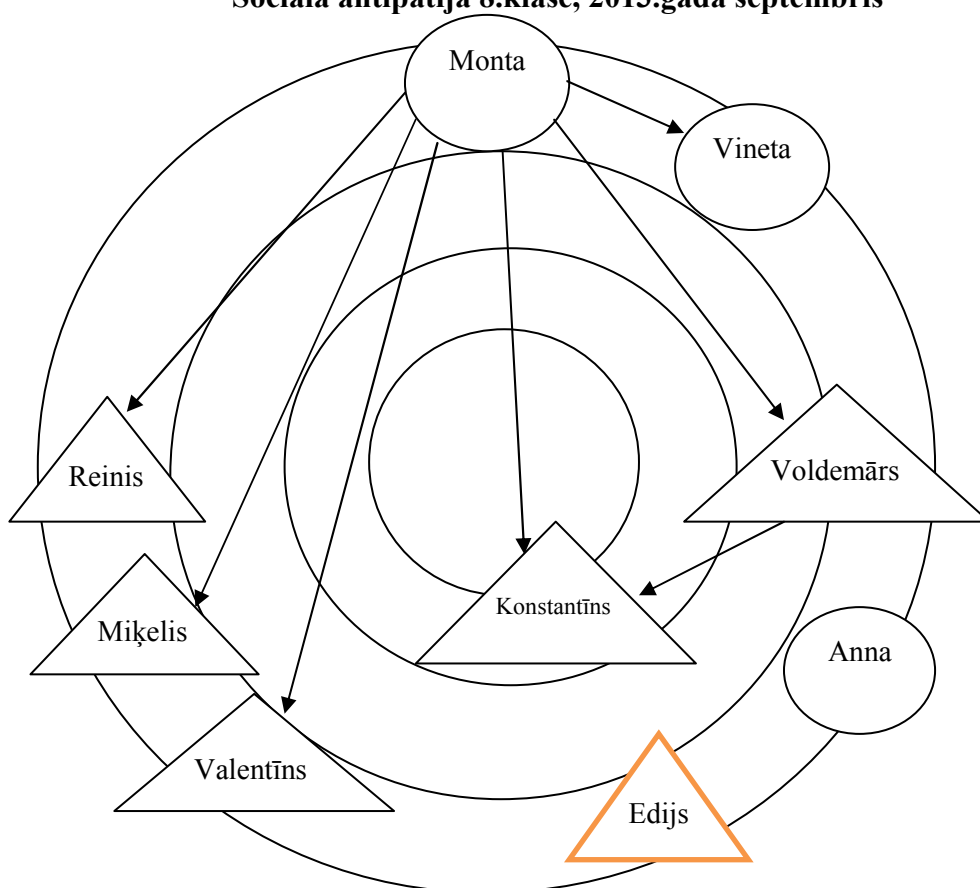
## Zīmējums Nr.2. Sociometrijas dati pēc intervences

**Sociālais līderis, 8.klase, 2013.gada decembris**

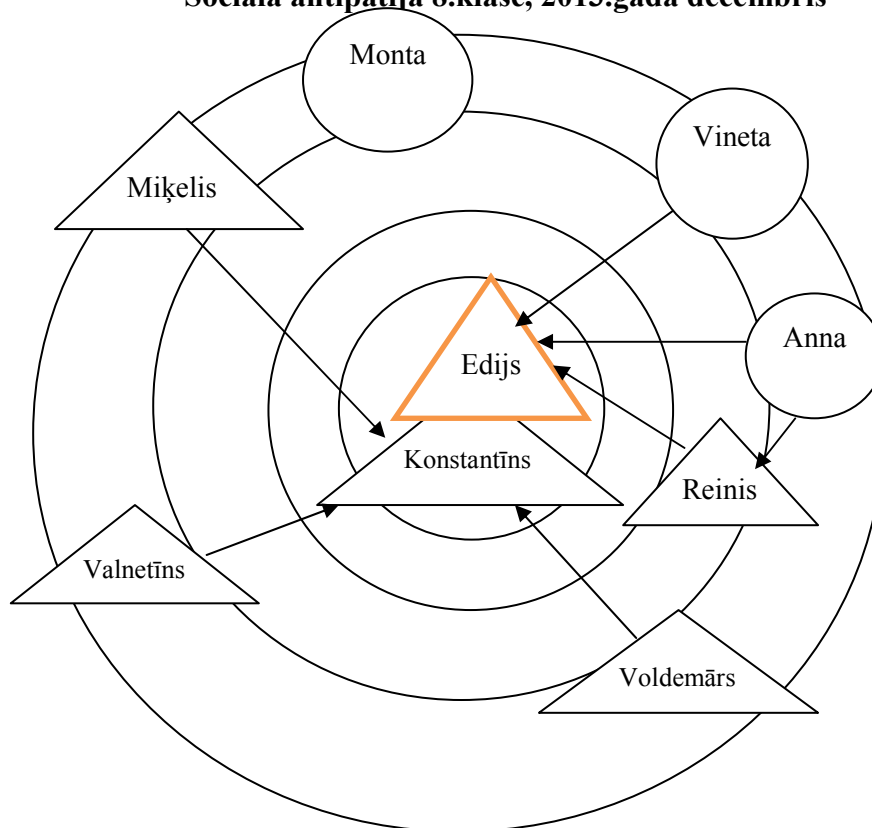
Analizējot X internātpamatskolas 8. klases pusaudžu sociometrijas aptaujas rezultātus, kas iegūti no atbildēm uz otro jautājumu ar kuru no klasesbiedriem noteikti negribētu sēdēt vienā solā, lai noskaidrotu klases **sociālo antipātiju**, jāsecina, ka salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām gada sākumā (skat. Zīmējumu Nr.3.), klasē kā sociālā antipātija bija Konstantīns. Monta izdarīja negatīvas izvēles pret visiem klases biedriem, atskaitot jaunos skolēnus, par kuriem, iespējams, vēl nebija izveidojies priekšstats. Pēc intervences (skat. Zīmējumu Nr.4) klase ir sadalījusies divās daļās, izvēloties divas sociālās antipātijas - Konstantīnu (33%) un Ediju (33%). Iespējams, tas skaidrojams ar to, ka gada sākumā klasei vēl nebija izveidojies viedoklis par Ediju kā jauno skolēnu un, Edijs pats sākumā centās sevi parādīt no labākās puses. Laika gaitā visiem izveidojās priekšstats vienam

par otru, un Vineta, Anna un Reinis izvēlas Ediju kā vienu no sociālajām antipātijām, ko intervijās pusaudži pamato ar Edija agresīvo, izaicinošo uzvedību un nevēlēšanos mācīties. Savu nevēlēšanos veidot sociālas attiecības ar Konstantīnu ir izteikuši Miķelis, Valentīns un Voldemārs, intervijās sakot, ka Konstantīns pārāk „trako” stundās. Monta, kura pirms grupas nodarbībām izvēlējās vairākas sociālās antipātijas, starp kurām bija arī Vineta, Voldemārs, Valentīns un Miķelis, tagad ieņēmusi neitrālu pozīciju un, kā sociālo antipātiju neizvēlas nevienu. Interesants ir fakts, ka Konstantīns un Edijs paši neizjūt klases antipātijas un, arī paši nevienu neizvēlas kā sociālo antipātiju, ieņemot neitrālu pozīciju.

Zīmējums Nr.3. Sociometrijas dati pirms intervences  
**Sociālā antipātijā 8.klase, 2013.gada septembris**

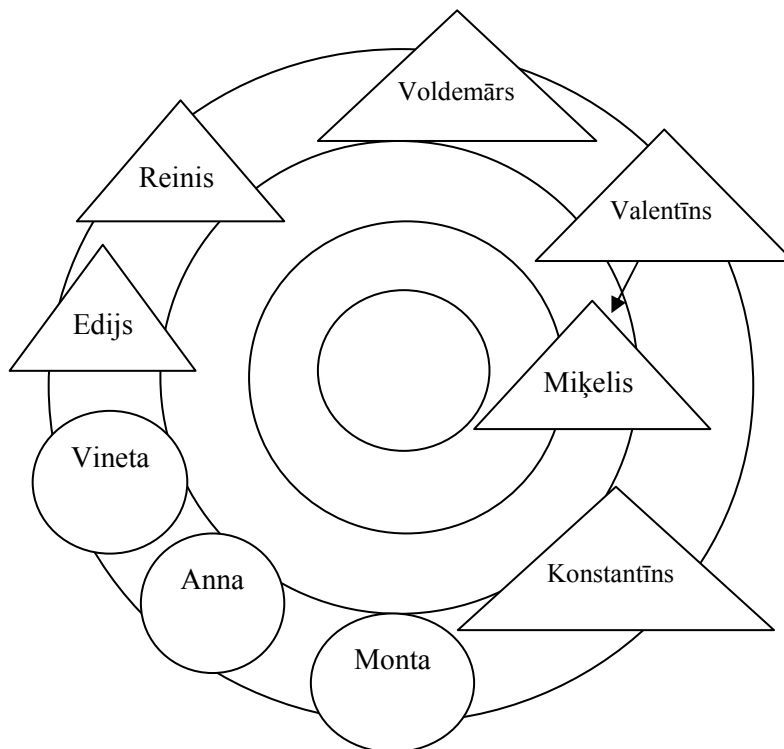


## Zīmējums Nr.4. Sociometrijas dati pēc intervences

**Sociālā antipātija 8.klase, 2013.gada decembris**

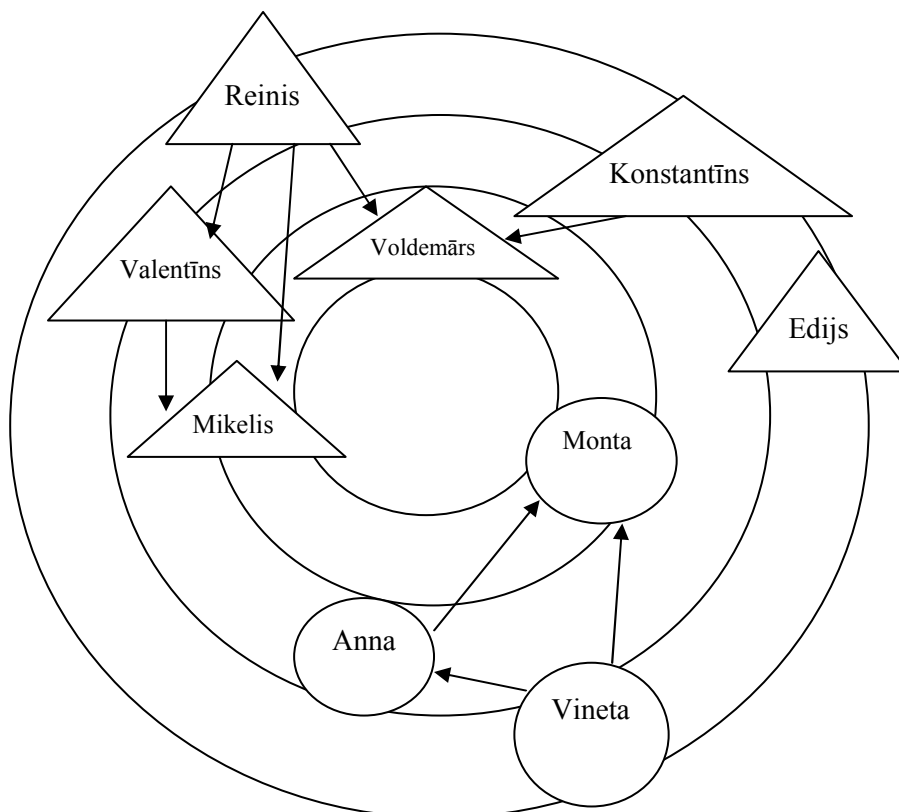
Analizējot X internātpamatskolas 8. klases pusaudžu sociometrijas aptaujas rezultātus, kas iegūti no atbildēm uz trešo jautājumu kuram klases biedriem tu uzticētu savu noslēpumu, lai noskaidrotu klases **emocionālo līderi**, jāsecina, ka, pirms grupas nodarbībām (skat. Zīmējumu Nr.5.) tika veikta tikai viena izvēle pusaudžu grupā. Par sev svarīgām lietām ar kādu no klases būtu runājis tikai Valentīns, izvēloties Miķeli. Pēc grupas nodarbībām (skat. Zīmējumu nr.6.) savu noslēpumu kādam no klases biedriem pastāstītu klases lielākā daļa. Tomēr, izteikts emocionālais līderis klasē neizvirzās, klase ir sadalījusies apakšgrupējumos. Starp meitenēm kā emocionālais līderis ir izvirzījies Monta. Nelielu apakšgrupējumu veido Voldemārs, kuram savu noslēpumu uzticētu Reinis un Konstantīns. Reinis uzticētu savu noslēpumu Valentīnam, Miķelim un Voldemāram, bet Valentīns izvēlas Miķeli. Interesanti, ka izvēloties viens otru sociālajās attiecībās un izvirzoties par līderiem Voldemārs, Miķelis un Monta, nevienam neuzticētu savu noslēpumu un, kā sev nozīmīgu emocionālajā līmenī neizvēlas pat tos, kurus uzskata par draugiem un izvēlējas kā sociālo simpātiju. Edijs, neskatoties uz to, ka viņam ir svarīgi, lai viņu atzīst klases līderi, tomēr savu noslēpumu nestāstītu nevienam, arī sev nozīmīgājiem cilvēkiem nē. Reini, neskatoties uz to, ka viņš ir gatavs veidot attiecības, kā uzticības personu neizvēlas neviens. Konstantīnu un Vinetu arī neizvēlas neviens, neskatoties uz to, ka Vineta izrāda vēlēšanos uzticēties meitenēm.

Zīmējums Nr.5. Sociometrijas dati pirms intervences  
**Emocionālais līderis, 8.klase, 2013.gada septembris**



Zīmējums Nr.6. Sociometrijas dati pēc intervences

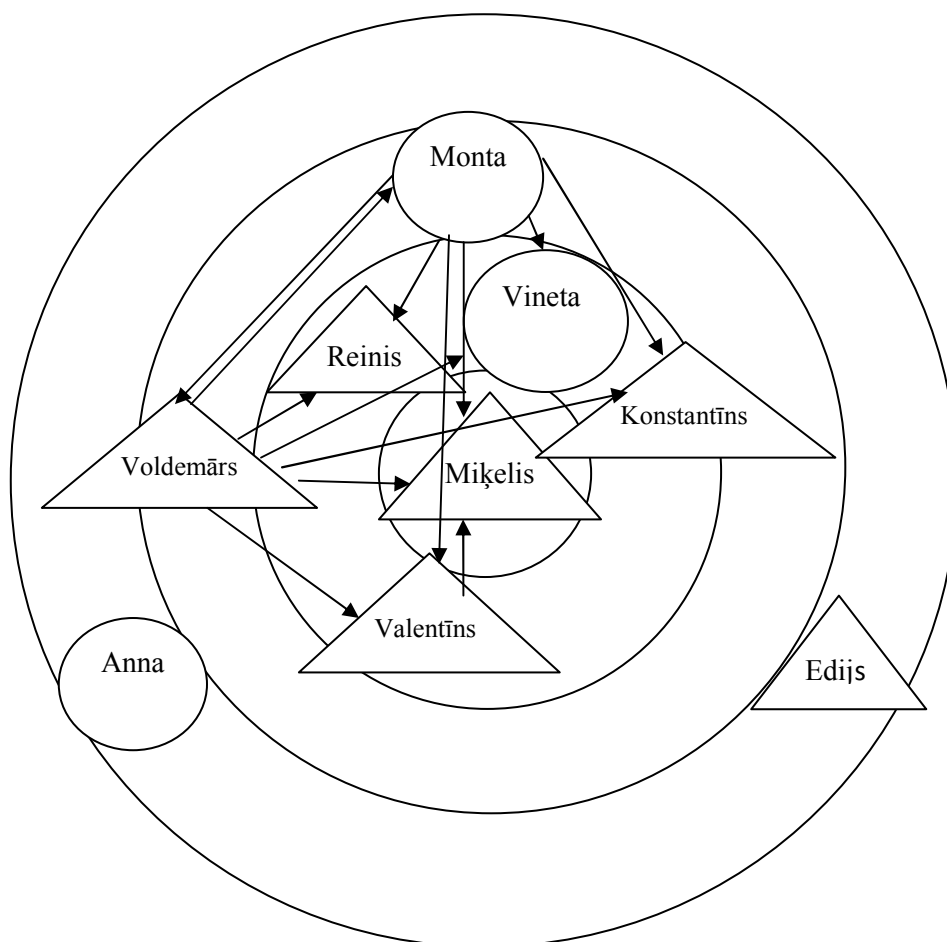
**Emocionālais līderis, 8.klase, 2013.gada decembris**



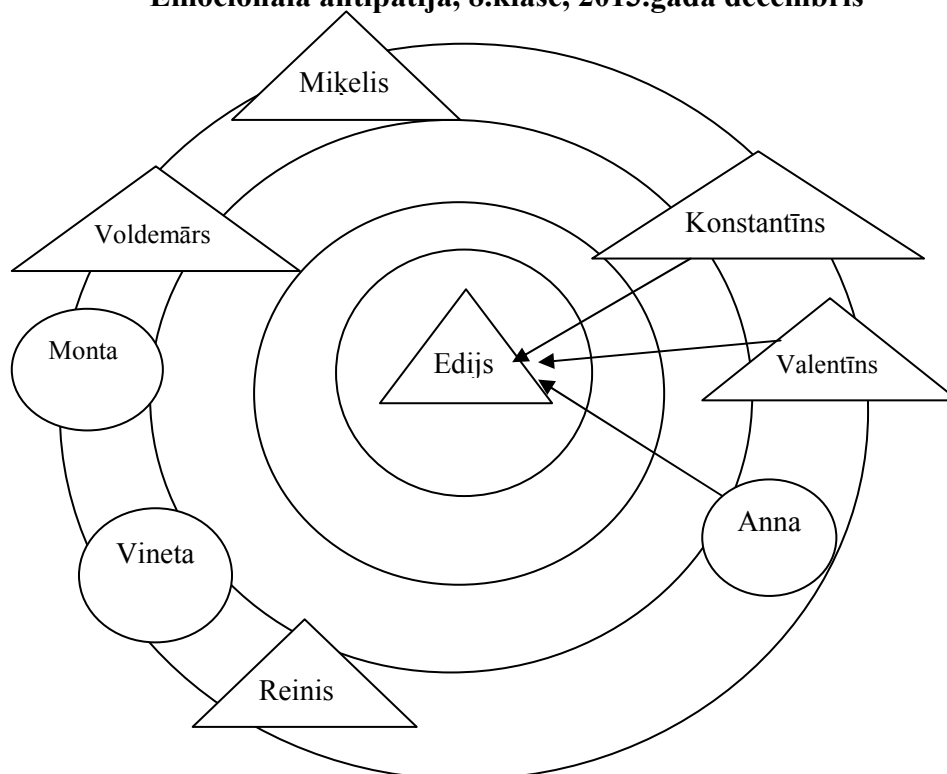
Analizējot X internātpamatskolas 8. klases pusaudžu sociometrijas aptaujas rezultātus, kas iegūti no atbildēm uz ceturto jautājumu kuram klasesbiedriem tu nestāsītu savu noslēpumu, lai noskaidrotu klases **emocionālo antipātiju**, jāsecina, ka, pirms grupas nodarbībām (skat. Zīmējumu Nr.7) gandrīz neviens pusaudzis viens otram emocionāli nesimpatizēja un pusaudži bija emocionāli izolējušies viens no otra. Neviens neuzticētu kādam klases biedram savu noslēpumu, atskaitot jaunos skolēnus Annu un Ediju, jo vēl nebija iepazīnuši klasi, kuri, iespējams, ieņēma neitrālu pozīciju. Voldemārs un Monta izjuta savstarpēju neuzticēšanos, vienlaicīgi neuzticoties nevienam citam klasē. Kā klases emocionālā antipātija izvirzījā Miķelis. Pēc intervences (skat. Zīmējumu nr.8), izteiktas savstarpējās emocionālās antipātijas ir zudušas, atskaitot jauno skolnieku Ediju, kuru klases trešā daļa (Konstantīns, Valentīns un Anna) izvēlas kā savu emocionālo antipātiju. Interesanti, ka pats Edijs neizrāda savu nepatiku ne pret vienu no klases.

Zīmējums Nr.7. Sociometrijas dati pirms intervences

### Emocionālā antipātija, 8.klase, 2013.gada septembris



Zīmējums Nr.8. Sociometrijas dati pēc intervences  
**Emocionālā antipātija, 8.klase, 2013.gada decembris**

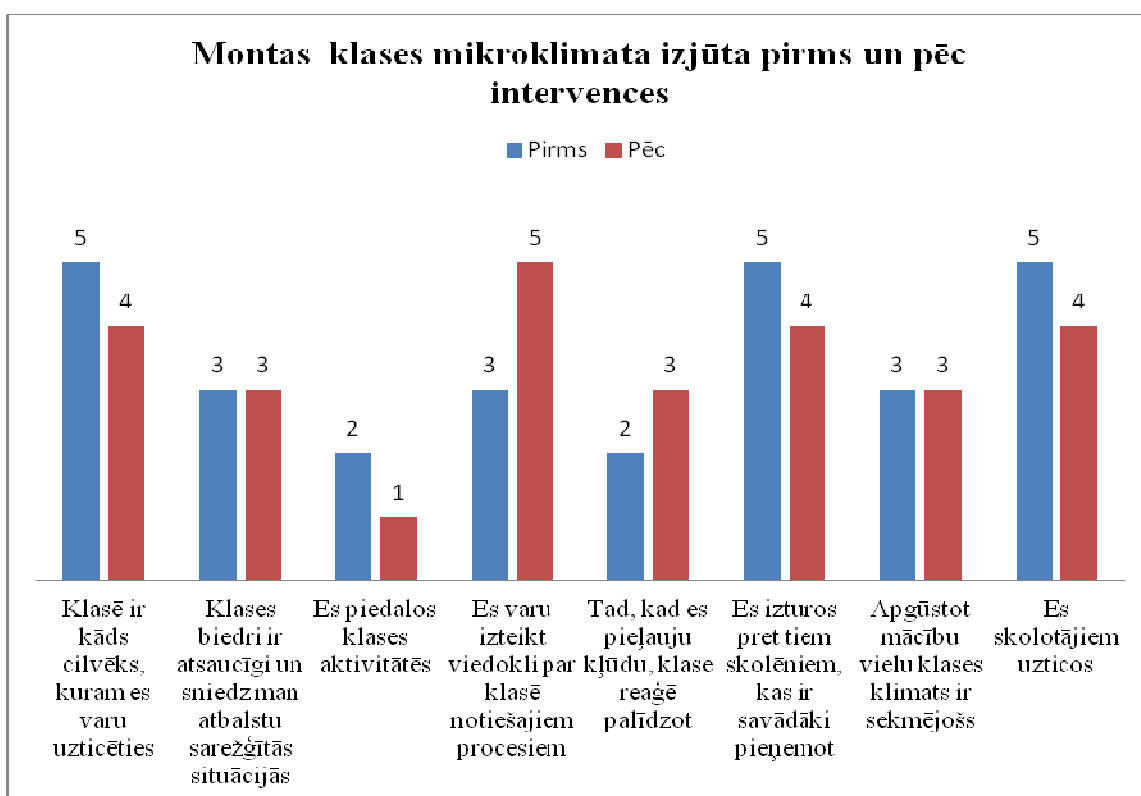


**Secinājums.** Salīdzinot ar sociometrijas aptaujas rezultātiem gada sākumā pirms intervences, 8.klases pusaudžu grupā attiecības bija vairāk formālas, klases biedri neveidoja attiecības ne sociālajā līmenī, ne emocionālajā līmenī, atskaitot dažas izvēles, nesaņemot izvēli atpakaļ. Pusaudži bija sociāli atsvešinājušies viens no otra. Pēc novadītajām grupas nodarbībām 8.klases skolēni ir sākuši veidot ciešākas attiecības, izvēloties gan klases biedru, kuram uzticētu kādu savu noslēpumu, uzticoties emocionālajā līmenī, gan izvirzot sociālos līderus, veidojot lielu apakšgrupējumu. Skolā svarīgi organizēt saskarsmes darbības sfēru, kur viens no risinājumiem ir dažādu personību attīstošo programmu izmantošana grupā, kas palīdzētu pusaudžiem apzināties savus spēkus un individualitāti, izjust panākumus (*pēc Martinova S., 2009, Деловая книга, 2000*). Meitenes veido atsevišķu apakšgrupu, kur kā sociālais un emocionālais līderis izvirzās Monta, bet Valentīns ir kā starpposms starp zēniem un meitenēm. Klase ir vienota gan sociālās antipātijas ziņā, paužot savu neapmierinātību ar sociāli nepieņemamu uzvedību, gan emocionālās antipātijas ziņā, kur Edijs ir kā klases antipātija gan sociālā ziņā, gan emocionālā ziņā. Tas sasaucas ar uzskatu, ka lielākajai daļai sociāli atstumto skolnieku piemīt augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*). Pusaudžu grupa izteica nepatiku pret Konstantīnu sociālajās attiecībās, kas, iespējams, norāda uz to, ka pusaudžiem ir nepieņemama Konstantīna uzvedība, bet ne personība, jo emocionālajā jomā klases biedri nepatiku neizrāda. Fakts, ka Konstantīns

un Edijs neapzinās to, ka klases biedri viņus zemu novērtē, apstiprina uzskats, ka skolēni ar vidēju un zemu statusu adekvāti nenovērtē savu vietu klasē, uzskatot, ka attiecības ir labas (A.Šteinberga, 1997). Iespējams, ka Montai, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi (pēc Svences G., 1995) no klases biedriem, ir mainījies pašizjūta un ir zudusi viņas nepatika pret klases biedriem. Iespējams, ka grupas nodarbību rezultātā, pusaudži ir kļuvuši atklātāki un, iepriekš slēptās antipātijas tagad tiek paustas atklāti, piemēram Miķelis un Voldemārs iepriekš neizteica savu antipātiju Konstantīnam, bet pēc grupas nodarbībām aptaujā to pauž.

### Aptaujas „Klases mikroklimats” rezultātu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu vai ir notikušas izmaiņas pusaudžu grupas mikroklimatā pirms un pēc intervences, skatoties pusaudžu grupas rezultātus kopumā, gan analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

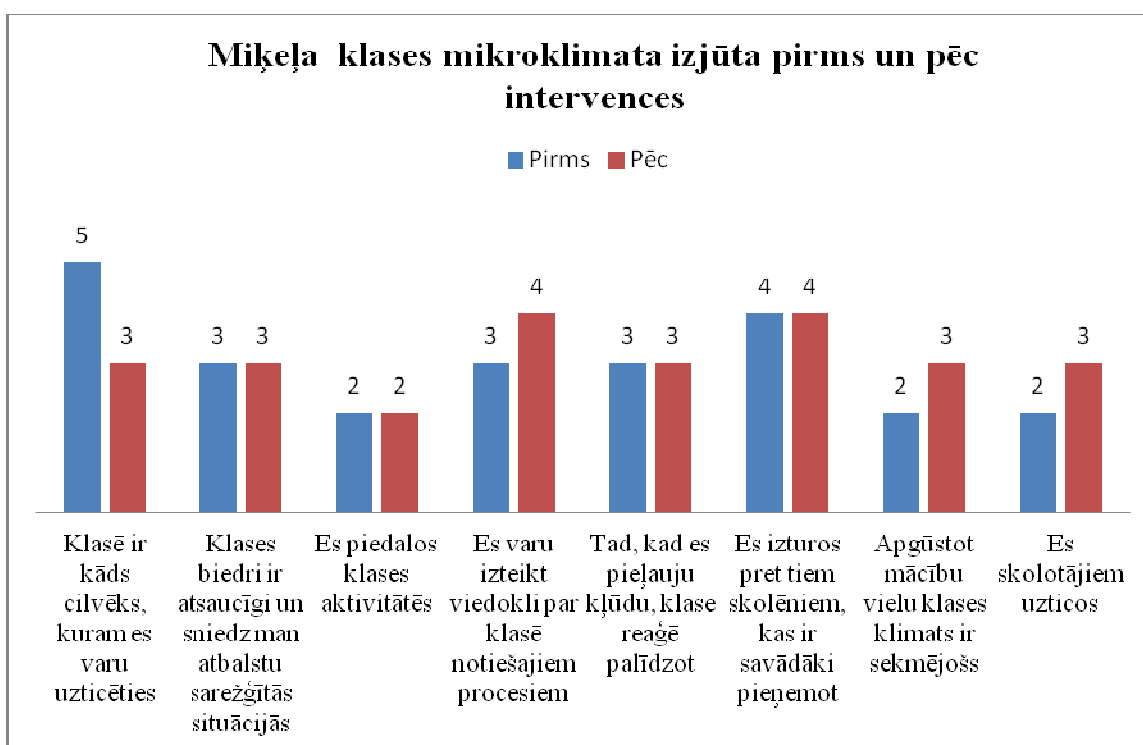


1.attēls. Montas (vārds mainīts) klases mikroklimata izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Monta mazāk uzticas klases biedriem un ir mazinājusies Montas uzticība skolotājiem. Atbilde pēc intervences parāda, ka Montas spēja pieņemt skolēnus, kas ir



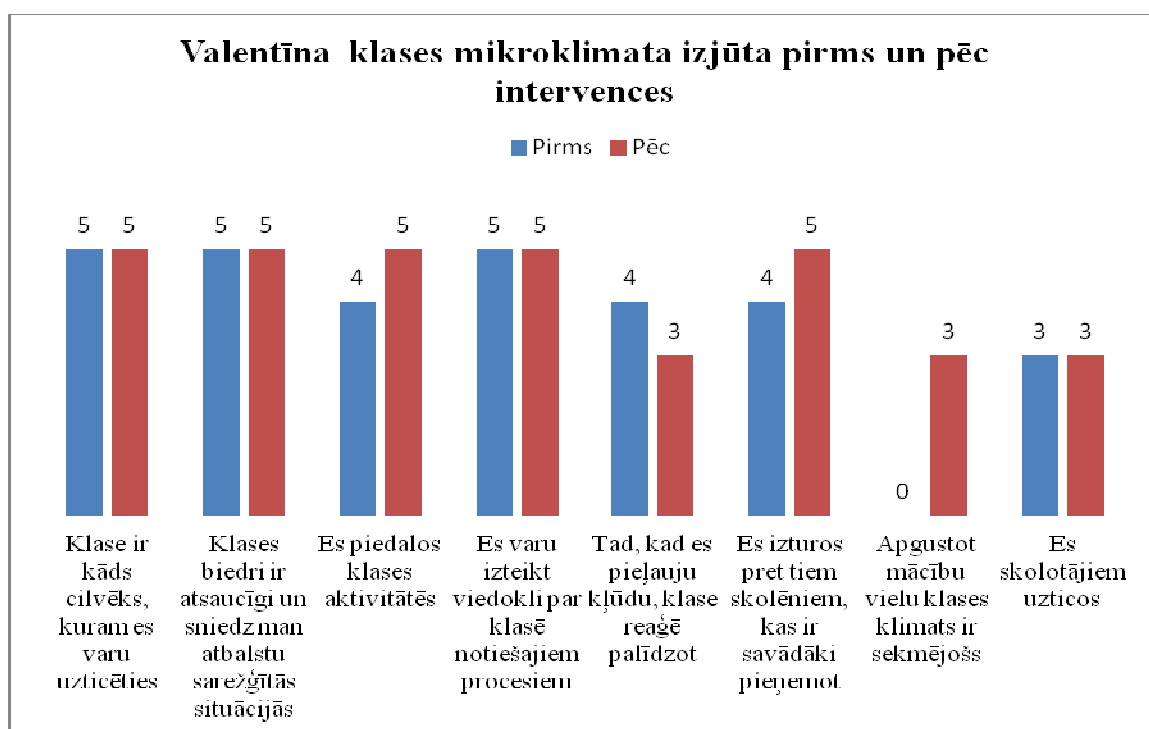
savādāki ir samazinājusies. Ir palielinājusies Montas pašpārliecība izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi un, uzzinot klases biedru viedokli par sevi, ir mainījusies Montas pašizjūta - Monta ir kļuvusi pašpārliecinātāka un līdz ar to ir atklātāka, vairāk izprot sevi. Klases biedru atsaucību un palīdzības sniegšanu sarežģītās situācijās novērtē uz 60%, uzskatot, ka klases biedru atsaucība pēc veiktās intervences nav mainījusies, toties uzskata, ka ir palielinājusies klases palīdzība, ja tiek pieļauta kļūda. Samazinājusies ir Montas iesaistīšanās klases aktivitātēs. Pēc Montas uzskatiem, apgūstot mācību vielu, klimats ir tikpat sekmējošs kā iepriekš. Iespējams, sniegtās atbildes un līdz ar to arī aptaujas rezultātus ietekmēja tas, ka aptaujas aizpildīt tika dotas semestra pēdējā nedēļā, kad skolēni jutās noguruši un iedziļināšanās aptauju jautājumos sagādāja psiholoģiskas grūtības, jo skolēniem bija iestājies emocionālais izsīkums.



2.attēls. Miķeļa (vārds mainīts) klases mikroklimate izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Miķelis mazāk uzticas klases biedriem, bet, ir pieaugusi Miķeļa spēja izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem. Rezultāti pēc intervences parāda, ka Miķelis uzskata, ka apgūstot mācību vielu, klases klimats ir kļuvis sekmējošāks. Pieaugusi arī

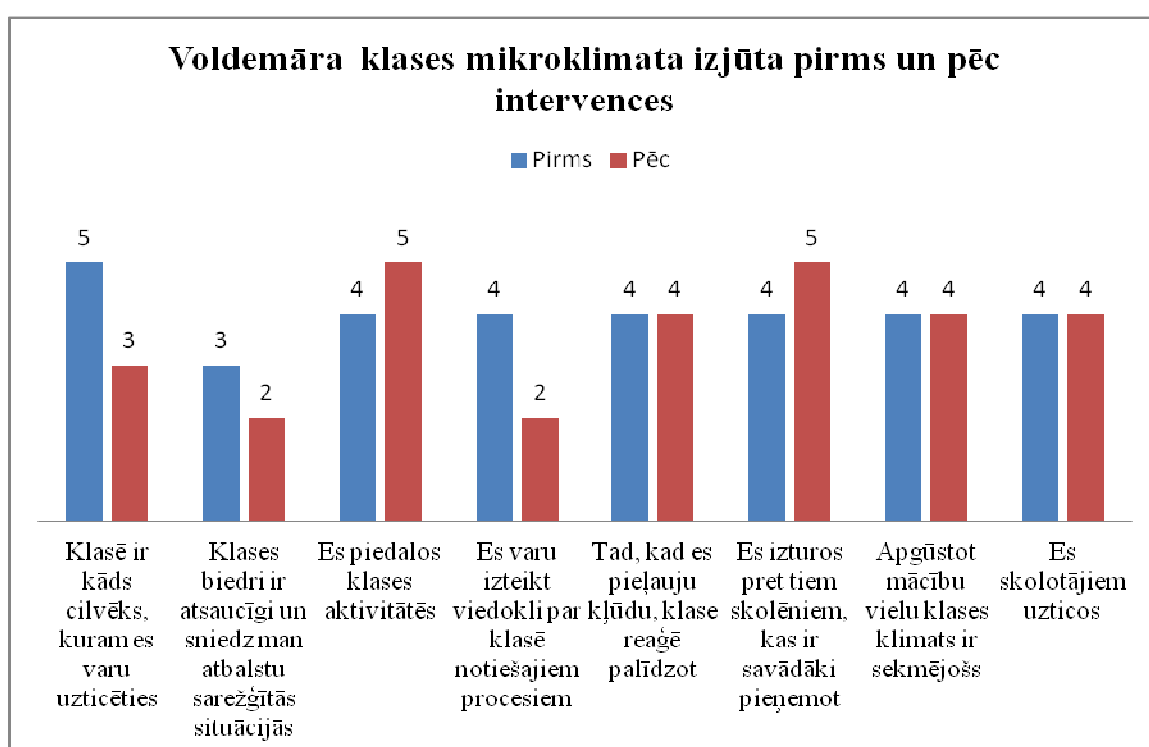
Miķela uzticība skolotājiem. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi un uzzinot klases biedru viedokli par sevi ir mainījusies Miķeļa pašizjūta - Miķelis ir kļuvis pašpārliecinātāks un līdz ar to ir atklātāks, vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus, kā rezultātā vairāk rēķinās ar citiem un arī mācību vide ir kļuvusi sekmējošāka. Savukārt Miķelis uzskata, ka pēc intervences klases biedri ir tikpat atsaucīgi un izpalīdzīgi kā pirms intervences, arī tikpat izpalīdzīgi reaģē palīdzot, ja tiek pieļauta kļūda. Klases aktivitātēs Miķelis iesaistās tikpat bieži kā pirms intervences. Spēja pieņemt skolēnus, kas ir savādāki ir tāda pati kā pirms intervences. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka 10 personības izaugsmes grupas nodarbības ir pārāk maz, lai pusaudžos notiktu nozīmīgas pašizjūtas rādītāju izmaiņas un būtiskas izmaiņas savstarpējās attiecībās.



3.attēls. Valentīna (vārds mainīts) klases mikroklimata izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Valentīns uzskata, ka klasē ir cilvēks, kam var uzticēties un klases biedri ir atsaucīgi un sniedz atbalstu sarežģītās situācijās. Pēc intervences Valentīns vairāk iesaistās klases aktivitātēs, jūtas pārliecināts izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem un, vairāk pieņem tos skolēnus, kas ir savādāki. Valentīns uzskata, ka pēc intervences, ir mācību vide ir kļuvusi nozīmīgi sekmējošāka. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka

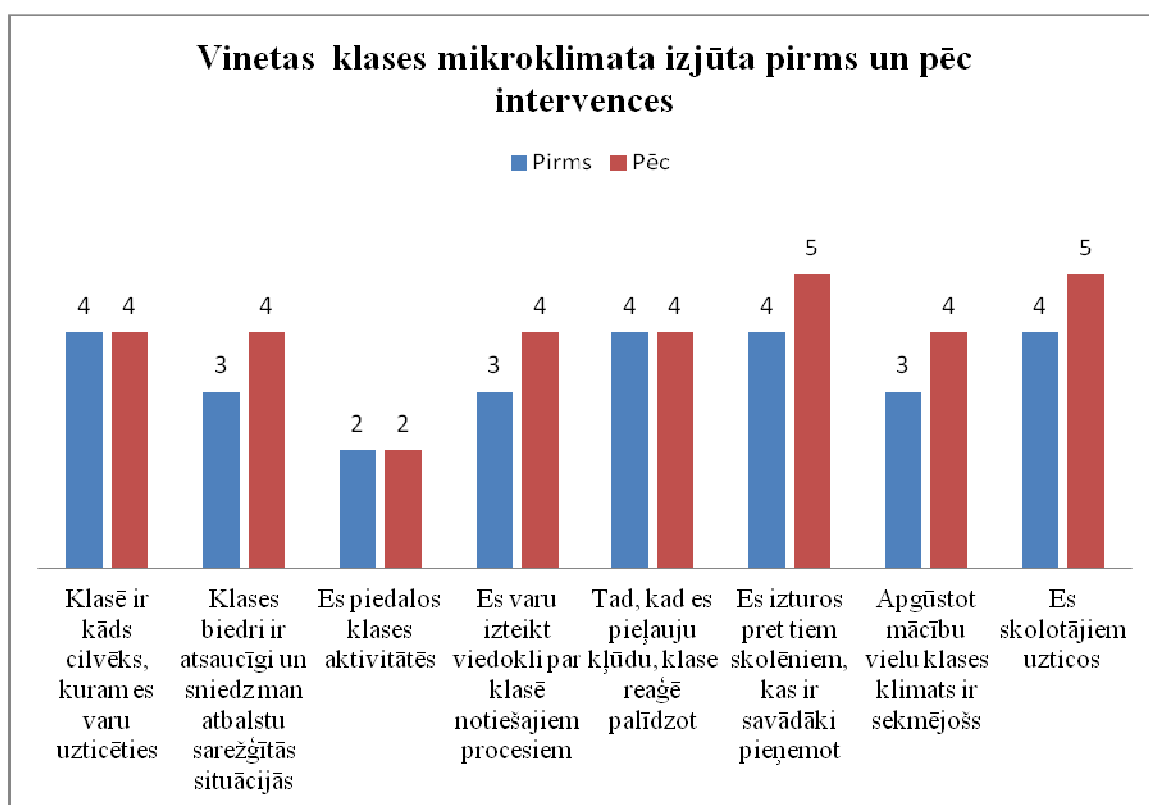
personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi un uzzinot klases biedru viedokli par sevi ir mainījusies Valentīna pašizjūta - Valentīns ir kļuvis pašpārliecinātāks un līdz ar to ir atklātāks, vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus. Pusaudži grupā ir sākuši vairāk rēķinās viens ar otru, kā rezultātā arī mācību vide ir kļuvusi sekmējošāka. Valentīna uzticība skolotājiem nav mainījusies. Iespējams, tas ir saistīts ar to, ka 10 personības izaugsmes grupas nodarbības ir pārāk maz, lai pusaudžos notiktu pašizjūtas rādītāju izmaiņas un būtiskas izmaiņas savstarpējās attiecībās.



4.attēls. Voldemāra (vārds mainīts) klases mikroklimate izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Voldemārs uzskata, ka ir mazinājusies Voldemāra uzticība klases biedriem, kā arī pēc intervences Voldemārs uzskata, ka klases biedri ir mazāk atsaucīgi, sniedzot atbalstu sarežģītās situācijās. Pēc intervences Voldemāra iesaistīšanās klases aktivitātēs ir palielinājusies, kā arī vairāk spēj pieņemt skolēnus, kas ir savādāki. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi un uzzinot klases biedru viedokli par sevi ir mainījusies Voldemāra pašizjūta - Voldemārs vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus, aizdomāties par esošajām attiecībām ar pārējiem un reāli izvērtēt esošās

attiecības, neuzdodot vēlamo par esošo. Pēc intervences Voldemārs ir mazāk pašpārliecināts izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka pārvērtējot savas attiecības ar klases biedriem, Voldemāram mainās viedoklis un viņš ne vienmēr ir pārliecināts par to, ko domā dotajā brīdī, kas rada vēlēšanos savu viedokli neizteikt. Ko apstiprina arī sociometrijas aptaujā gūtie rezultāti (skat. Zīmējumu Nr.7 un zīmējumu nr.8), kur redzams, ka pirms intervences Voldemārs izjuta emocionālu nepatiku gandrīz pret visiem klases biedriem, bet pēc intervences negatīvas izvēles emocionālās uzticības ziņā vairs neizdara. Pēc intervences Voldemārs uzskata, ka klases palīdzība, pieļaujot kļūdu nav mainījies, arī apgūstot mācību vielu klases klimats nav mainījies un arī uzticība skolotājiem ir palikusi nemainīga.

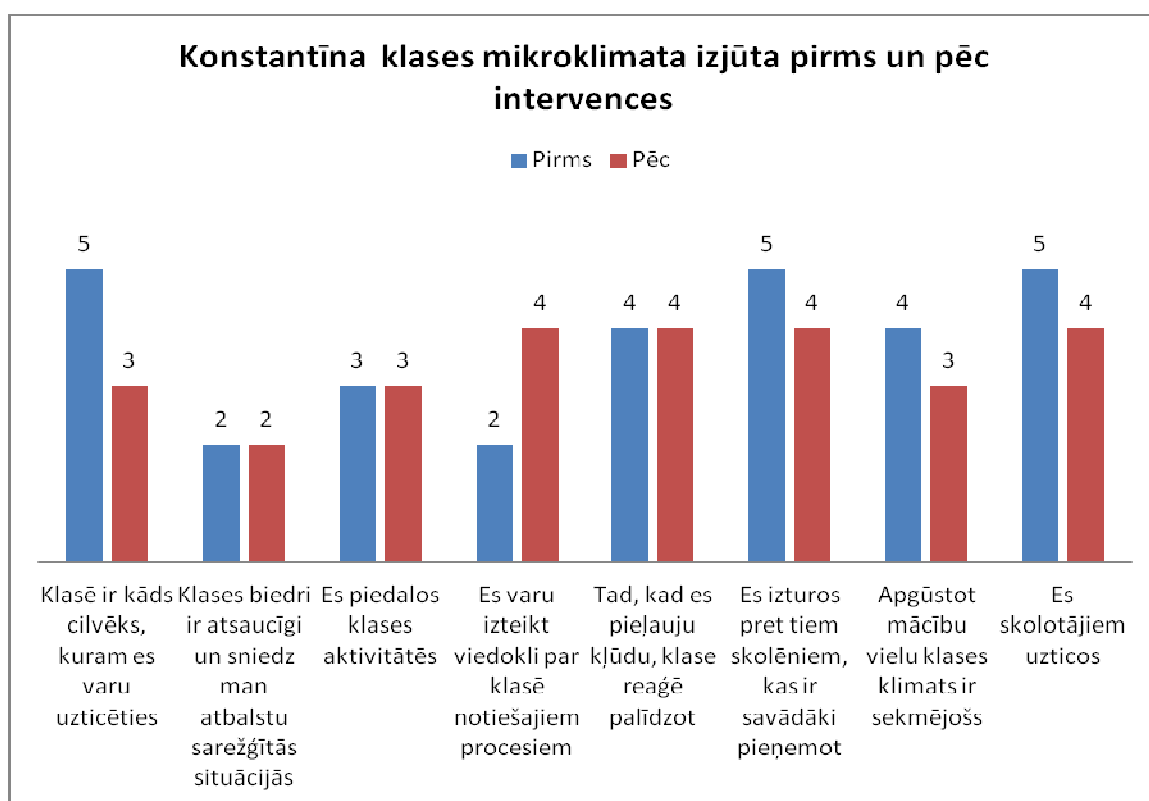


5.attēls. Vineta (vārds mainīts) klases mikroklimate izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Vineta uzskata, ka klases biedru atbalsts sarežģītās situācijās ir palielinājies. Ir palielinājies Vineta pašpārliecība izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem un, Vineta spēja pieņemt skolēnus, kas ir savādāki. Vineta uzskata, ka pēc intervences, apgūstot mācību vielu, klases klimats ir kļuvis sekmējošāks un, Vineta uzticība skolotājiem ir pieaugusi. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības

izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi un uzzinot klases biedru viedokli par sevi ir mainījies Vineta pašizjūta - Vineta ir kļuvusi pašpārliecinātāka un līdz ar to ir atklātāka, vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus. Klases biedri vairāk sākuši rēķināties viens ar otru, kā rezultātā arī mācību vide ir kļuvusi sekmējošāka.

Pēc intervences nav mainījies Vineta iesaistīšanās klases aktivitātēs un nav mainījies Vineta viedoklis par spēju uzticēties klases biedriem. Tāpat Vineta uzskata, ka nav mainījies klases palīdzības sniegšana, ja tiek pieļauta kļūda. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka 10 personības izaugsmes grupas nodarbības ir pārāk maz, lai pusaudžos notiktu nozīmīgas pašizjūtas rādītāju izmaiņas un būtiskas izmaiņas savstarpējās attiecībās.

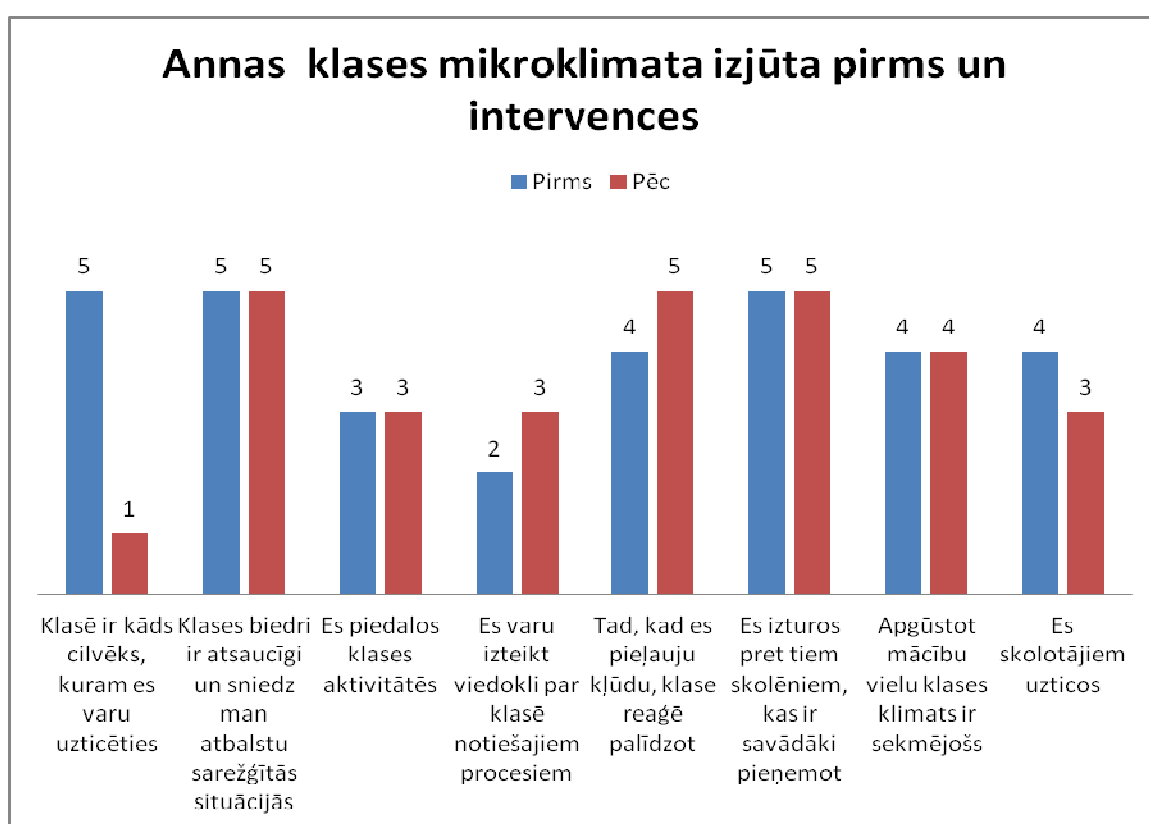


6.attēls. Konstantīna (vārds mainīts) klases mikroklimata izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Konstantīns uzskata, ka viņa uzticība klases biedriem ir manāmi mazinājusies, bet, ir uz pusi palielinājusies pašpārliecība izteikt savu viedokli par klasē notiekošajām aktivitātēm. Mazinājusies ir Konstantīna uzticība skolotājiem un spēja pieņemt skolēnus, kas ir savādāki. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par

sevi un, uzzinot klases biedru viedokli par sevi, ir mainījusies Konstantīna pašizjūta - Konstantīns ir kļuvis pašpārliecinātāks un līdz ar to ir atklātāks, vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus.

Konstantīns uzskata, ka pēc intervences klases biedru atsaucība sarežģītās situācijās nav mainījusies, kā arī nav mainījusies klases biedru palīdzības sniegšana, pieļaujot kļūdu. Nav mainījusies arī Konstantīna iesaistīšanās klases aktivitātēs. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar sociometrijas aptaujā gūtajiem rezultātiem, kur klases biedri Konstantīnam izdara negatīvas izvēles sociālajās attiecībās klasē.

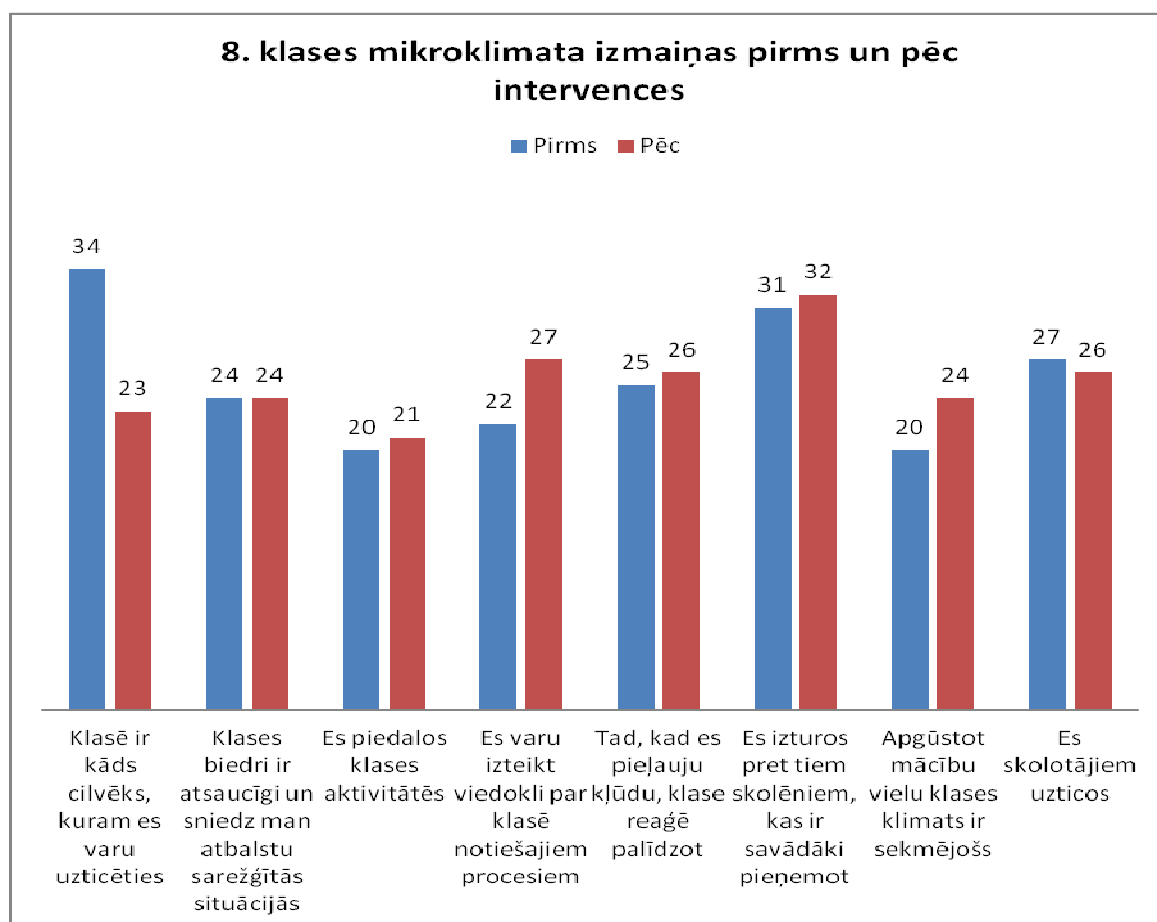


7. attēls. Annas (vārds ir mainīts) klases mikroklimate izjūta pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rezultātus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām, Annas uzticība klases biedriem ir nozīmīgi mazinājusies, neskatoties uz to, ka Anna uzskata, ka klase ir pilnībā atsaucīga un sniedz atbalstu sarežģītās situācijās. Ir palielinājusies Annas pašpārliecība izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem. Anna uzskata, ka pēc intervences klase ir kļuvusi pilnībā izpalīdzīga, ja tiek pieļauta kļūda. Anna pilnībā spēj pieņemt skolēnus, kas ir savādāki. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, pilnveidojot saskarsmes prasmes, saņemot

pozitīvu citu vērtējumu par sevi un uzzinot klases biedru viedokli par sevi ir mainījusies Annas pašizjūta - Anna ir kļuvusi pašpārliecinātāka un līdz ar to ir atklātāka, vairāk izprot sevi un klasē notiekošos procesus, vairāk jūtoties piederīga klases kolektīvam. Pēc intervences ir mazinājusies Annas uzticība skolotājiem, kas iespējams, ir daļēji saistīts arī ar to, ka Anna ir iejusties skolā un klases kolektīvā un ir izveidojies savs priekšstats par attiecībām ar skolotājiem.

Pēc intervences nav mainījusies Annas iesaistīšanās klases aktivitātēs un nav mainījusies un klases klimats ir tikpat sekmējošs kā iepriekš. Iespējams, šie rezultāti ir saistīti ar to, ka 10 personības izaugsmes grupas nodarbības ir pārāk maz, lai pusaudžos notiktu nozīmīgas pašizjūtas rādītāju izmaiņas un būtiskas izmaiņas savstarpējās attiecībās, kā arī ar to, ka atsevišķu klases biedru uzvedība ir traucējoša mācību procesā.



8. attēls. 8.klases mikroklimate izmaiņas pirms un pēc intervences

Izanalizējot iegūtos rādītājus, gada sākumā pirms grupas nodarbībām un pēc novadītajām grupas nodarbībām, var secināt, ka, salīdzinot ar iegūtajiem rezultātiem pirms grupas nodarbībām klasē ir mazinājusies savstarpēja uzticēšanās ( no 97% uz 68%).

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai klases biedri ir atsaucīgi un sniedz atbalstu sarežģītās situācijās, var secināt, ka tas ir 68% un, šo rādītāju personības izaugsmes grupas nodarbības nav ietekmējušas.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai skolēni piedalās klases aktivitātēs, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām gada sākumā tas bija 57%, pēc novadītajām grupas nodarbībām tas ir 60%. 8.klases skolnieki nebūtiski aktīvāk ir sākuši piedalīties klases aktivitātēs.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai skolnieki var izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām gada sākumā savu viedokli uzdrīkstējās izteikt 63% skolnieku, bet, pēc grupas novadītajām grupas nodarbībām savu viedokli klasē uzdrīkstas izteikt 77%, kas, iespējams, apstiprina pieņēmumu, ka novadītās personības izaugsmes grupas nodarbības ir pozitīvi ietekmējušas 8.klases pusaudžu pašizjūtu un, ir veicinājušas pašpārlicību atrodoties starp klases biedriem.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai tad, kad skolnieks pieļauj kļūdu, klase reaģē palīdzot, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām gada sākumā klasesbiedru atbalstu un palīdzību jūta 71% skolnieku, bet, pēc novadītajām grupas nodarbībām klasesbiedru atbalstu un palīdzību izjūt 74%, kas nav nozīmīgs rādītājs, bet, norāda uz to, ka 8.klases pusaudži sāk vairāk rēķināties viens ar otru.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai skolnieki izturas pieņemoši pret tiem skolniekiem, kas ir savādāki, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām gada sākumā 88% izturējās pieņemoši pret tiem skolniekiem, kas ir savādāki. Pēc novadītajām grupas nodarbībām pieņemoši pret tiem, kas ir savādāki izturas 91%, kas nav nozīmīgs rādītājs, bet, var secināt, ka nebūtiski ir palielinājusies savstarpējā spēja pieņemt un samierināties ar cilvēkiem, kas ir savādāki, piemēram, klases biedru Ediju, kura uzvedība klases biedriem šķiet sociāli nepieņemama, sociāli atsvešinoties no viņa.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai klases klimats ir sekmējošs, apgūstot mācību vielu, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām gada sākumā 57% atbildēja apstiprinoši. Pēc novadītajām grupas nodarbībām 69% uzskata, ka apgūstot mācību vielu klases klimats ir sekmējošs. Pusaudžu pašizjūta savstarpējās attiecībās ir mainījusies, viņi ir sākuši viens ar otru vairāk rēķināties, kas veicina pozitīva klases mikroklimata veidošanos.

Skatoties aptaujas „klases mikroklimats” iegūtos rezultātus jautājumā par to, vai skolnieki uzticas skolotājiem, var secināt, ka, pirms grupas nodarbībām 77% pauda savu



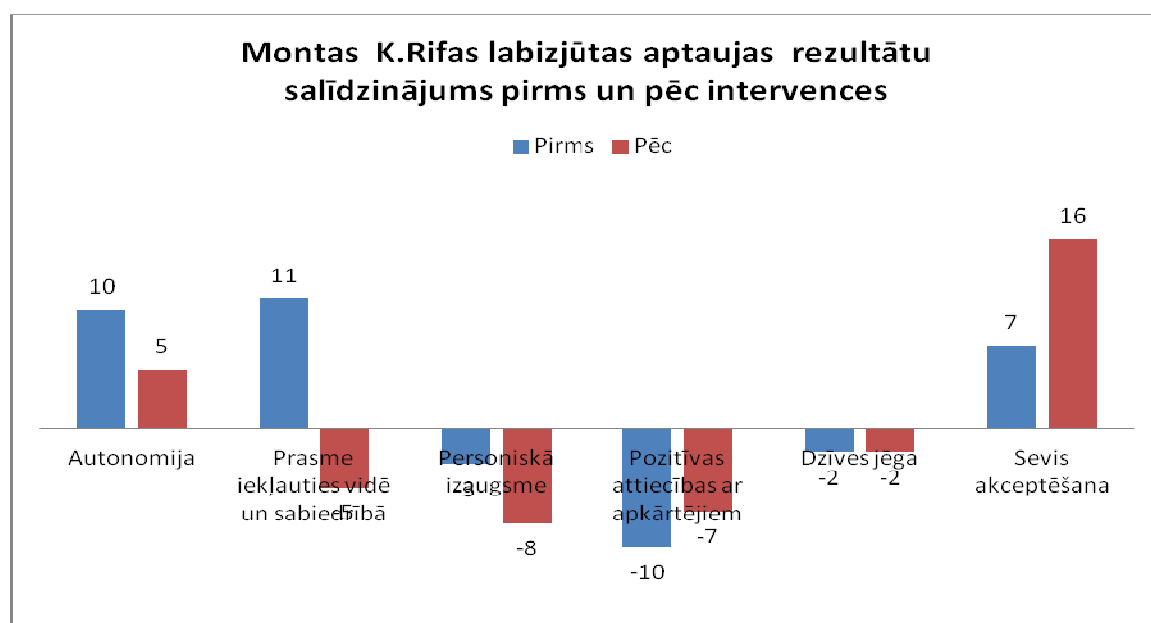
uzticību skolotājiem. Pēc novadītajām grupas nodarbībām 74% puda savu uzticību skolotājiem, kas norāda uz to, ka uzticība skolotājiem ir mazinājusies, kas iespējams ir saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā pusaudži ir sākuši vairāk saprast sevi un klasē un skolā notiekošos procesus.

**Secinājums.** Apkopojot rezultātus var secināt, ka personības izaugsmes grupas ietekmē ir notikušas izmaiņas 8.klases pusaudžu grupas mikroklimatā. Iztalēzot iegūtos rādītājus pirms intervences un pēc intervences, klasē ir mazinājusies (no 97% uz 68%) savstarpēja uzticēšanās, kas ir pretrunā ar sociometrijas aptaujā gūtajiem rezultātiem (skatīt zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur var redzēt, ka 8.klases skolnieki ir sākuši veidot attiecības gan sociālajā, gan emocionālajā līmenī. Iespējams, tas norāda uz to, ka pirms grupas nodarbībām pusaudži bija sociāli atsvešinājušies viens no otra, jūtoties nedroši. Savu nedrošības izjūtu kompensējot ar uzskatu, ka ir šīs klases cienīgi skolēni, kas ir viena no dominējošām sociālām lomām, kā vērtības kritēriju izvēloties sekmes (klases vidējo atzīmi) un klases pašvērtējumu skolā, ko paši intervijās arī pauž kā svarīgu klases kritēriju. Šī sociālā loma ir svarīga, uzdodot vēlamo par esošo, jo baidījās paši sev atzīties, ka ne visiem klasē uzticas. Iespējams, grupas nodarbību laikā, sākot vairāk sevi sajūst un izprast sevi, saņemot citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*) un uzzinot klases biedru domas par sevi, jo klases kolektīva vērtējums pusaudžim ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*), kā rezultātā pusaudži ir sajūtušies drošāk un kļuvuši atklātāki. Nodarbību laikā, iespējams, pusaudži ir sākuši sevi vairāk sajūst un saprast klasē notiekošos procesus, kas ietekmēja atkārtotās aptaujas rezultātus. Pēc intervences gūtais rezultāts, kurā ir palielinājusies skolēnu pašpārliecība izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem (no 63% uz 77%), kas, iespējams, apstiprina pieņēmumu, ka novadītās personības izaugsmes grupas nodarbības ir pozitīvi ietekmējušas 8.klases pusaudžu pašizjūtu un pašapziņu un, ir veicinājušas pašpārliecību atrodoties starp klases biedriem, kas rada drosmi izteikt savu viedokli klases biedriem. Aptaujas rezultāti pirms un pēc intervences norāda uz to, ka mācību vide starp 8.klases pusaudžiem ir kļuvusi pozitīvāka. Pirms pusaudžu personības izaugsmes grupas nodarbībām 57% uzskatīja, ka klases klimats ir sekmējošs, apgūstot mācību vielu, bet, pēc intervences, 69% uzskata, ka klases klimats ir sekmējošs, apgūstot mācību vielu. Iespējams, grupas nodarbību laikā, sākot vairāk sevi sajūst un izprast sevi, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*) un uzzinot klases biedru domas par sevi, jo klases kolektīva vērtējums pusaudžim ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*), kā rezultātā pusaudži ir sākuši vairāk rēķināties viens ar otru, līdz ar to veidojot pozitīvu vidi mācību vielas apguvei.

### 3.4.6.C.D.Ryff „Psiholoģiskās labizjūtas” aptaujas datu pirms un pēc intervences salīdzinājums un interpretācija

Šī metode ir izmantota ar mērķi, lai noskaidrotu: 1) pusaudžu pašizjūtas izmaiņas pusaudžu grupā pirms un pēc intervences, gan analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli, 2) vai pašizjūtas un pašapziņas izmaiņas ir savstarpēji saistītas ar grupas vērtējuma izmaiņām pirms un pēc intervences, analizējot iegūtos rezultātus katram pusaudzim individuāli.

Iegūtie rezultāti tiek analizēti atsevišķi katram pusaudzim un, skatoties visai pusaudžu grupai kopumā.



9.attēls. Montas (vārds mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Montas psiholoģiskā labizjūta pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām ir paaugstinājusies no 0.24 uz 0.54, kas iespējams, ir saistīts ar nozīmīgi paaugstinājušos rezultātu „Sevis akceptēšanas” skalā un, kas ir ietekmējis Montas pašizjūtu.

Skalā „Autonomija”, pēc intervences gūtais rezultāts ir pazeminājies, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies Montas pašizjūta un attieksme pret pārējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (*pēc Elnuceeva O. A., 2011; C.Ryff, 2008*). Ko apstiprina arī sociometrijas aptaujas rezultāti (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur redzams, ka Monta ir sākusi veidot attiecības ar klases biedriem, kļūstot par meiteņu līderi gan sociālās attiecībās, gan emocionālā ziņā.

Pēc intervences ir uzrādīti nozīmīgi zemāki rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, ir nozīmīgi

paaugstinājusies Montas pašapziņa, ko apstiprina „Sevis akceptēšanas” skalā gūtais rezultāts un, iespējams, Montai ir radusies izjūta, ka viņai nav no savas puses nekas jādara, lai iekļautos grupā, jo tāpat patīk apkārtējiem, ko pastiprina arī pusaudžiem raksturīgais egocentrisms.

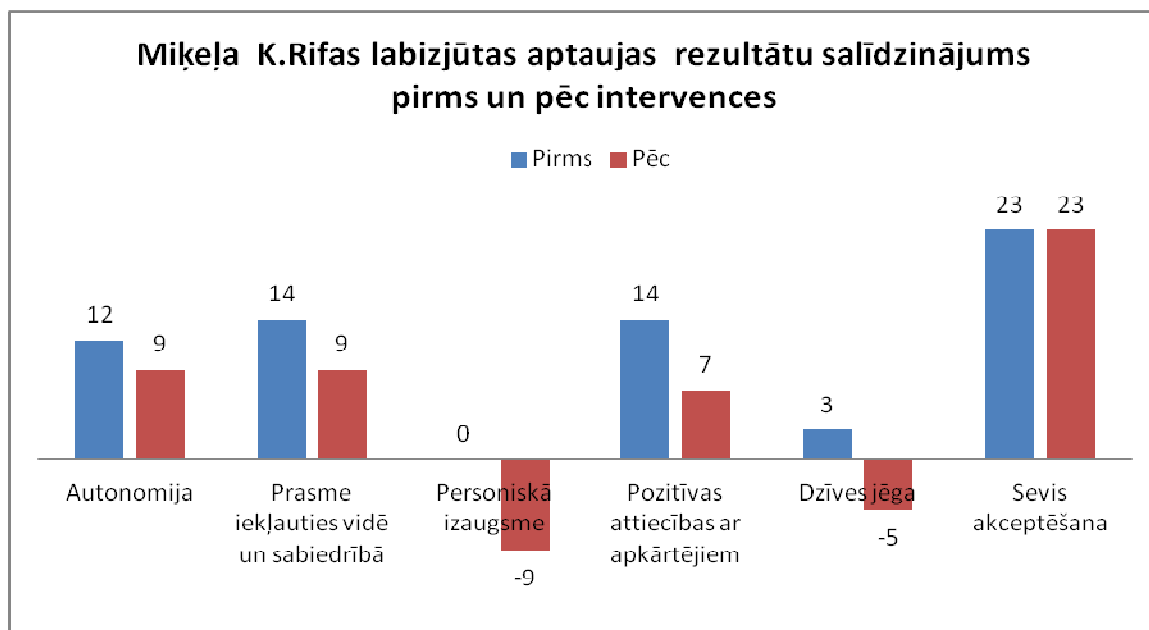
Pēc intervences ir uzrādīti nozīmīgi zemāki rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, ir nozīmīgi paaugstinājusies Montas pašapziņa, ko apstiprina „Sevis akceptēšanas” skalā gūtais rezultāts un, iespējas, Montai ir radusies izjūta, ka viņai nav sevī nekas jāpilnveido, jo ir apmierināta pati ar sevi un patīk arī klases biedriem, kas rada personības stagnāciju, pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā (*pēc Елуцевва О. А., 2011; С.Рyff, 2008*).

Pēc intervences ir palielinājušies rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, Montai ir mainījusies pašizjūta attiecībās ar klases biedriem, sajūtoties drošāk, kā rezultātā ir radusies izjūta, ka viņas attiecības ar apkārtējiem ir kļuvušas pozitīvākas.

Rezultāti pirms un pēc intervences nav mainījušies skalā „Dzīves jēga”, kas iespējams ir saistīts ar Montas zemajiem rezultātiem skalā „Personiskā izaugsme”, kas norāda uz to, ka Monta šobrīd ir izjūt personības stagnāciju, pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā, nav izveidojusies interese par nākotni (*pēc Елуцевва О. А., 2011; С.Рyff, 2008*).

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Sevis akceptēšana”, kurā ir gūti ļoti augsti rezultāti, kas saistīts ar pusaudžiem raksturīgo paaugstināto sevis akceptēšanu, egocentrismu un grūti izdarāmo introspekciju, jo traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība (*pēc Šteinbergas А., 1997; Schpander E.*). Pēc intervences Montas „sevis akceptēšana” ir palielinājusies, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu citu novērtējumu par sevi (Svence G., 1995), Monta ir uzzinājusi klases biedru domas par sevi un ir cēlusies viņas pašapziņa.

Sākot veidot attiecības (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) un, saņemot citu vērtējumu par sevi, Monta ir sākusi vairāk rēķināties ar citiem, kas atspoguļojas skalā „Autonomija”, bet, augstā sevis akceptēšana, kuru pastiprina pusaudžiem raksturīgais egocentrisms un grūti izdarāmā introspekcija (*pēc Šteinbergas А., 1997; Schpander E.*), traucē iekļauties sabiedrībā un kavē personisko izaugsmi.



10.attēls. Miķeļa (vārds mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Miķeļa psiholoģiskā labizjūta, kas pirms personības izaugsmes grupas nodarbībām bija augsta - 1.22, pēc grupas nodarbībām ir pazeminājusies uz 0.63, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka aptaujas atkārtoti tika dotas aizpildīt semestra pēdējā nedēļā pirms Ziemassvētkiem, kad skolēni jutās noguruši un nevēlējās iedziļināties aptaujas jautājumos, sniedzot virspusējas atbildes.

Skalā „Autonomija”, pēc intervences gūtais rezultāts ir pazeminājies, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies Miķeļa pašizjūta un attiecības ar pārējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (*pēc Eluceeva O. A., 2011; C.Ryff, 2008*). Ko apstiprina arī sociometrijas aptaujas rezultāti (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur redzams, ka Miķelis ir ne tikai sācis veidot attiecības ar klases biedriem, kļūstot par vienu no klases līderiem gan sociālās attiecībās, gan emocionālā ziņā.

Pēc intervences ir uzrādīti zemāki rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti, sākot sevi vairāk sajust un izvērtēt klases procesus, Miķelis pēc grupas nodarbībām attiecības klasē vērtē savādāk nekā iepriekš.

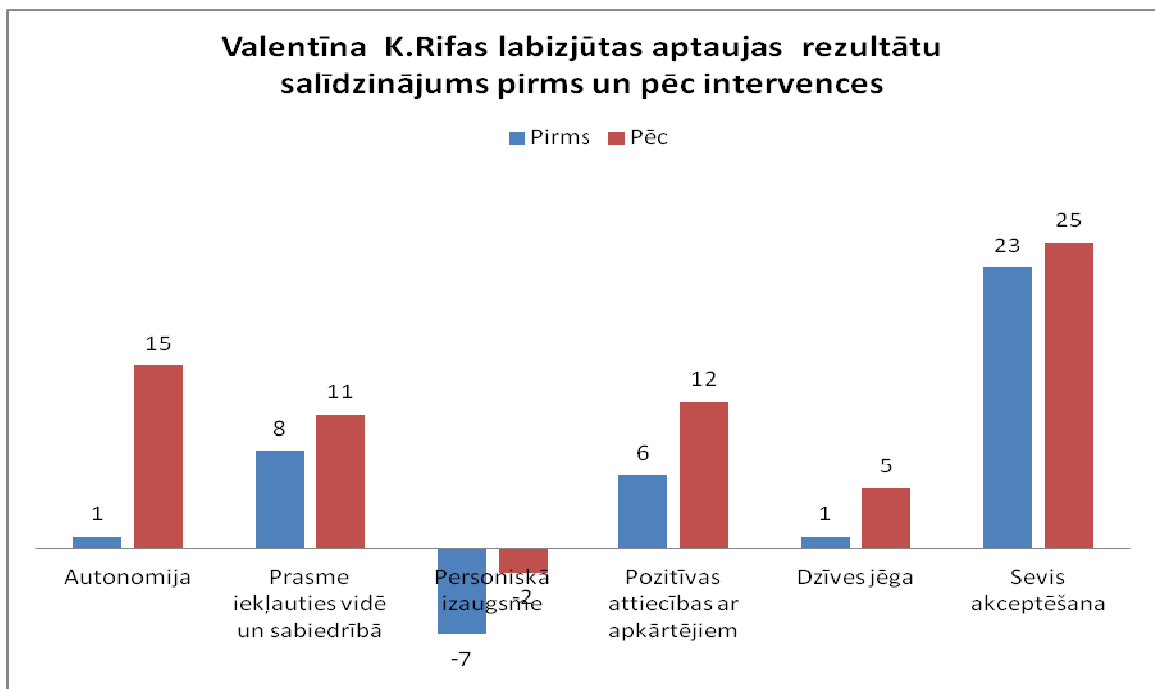
Pēc intervences ir kļuvuši nozīmīgi zemi rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka sākot sevi vairāk sajust un izvērtēt klases procesus, Miķelim ir radies apjukums, kas rada personības stagnāciju, pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā (*pēc Eluceeva O. A., 2011; C.Ryff, 2008*).

Pēc intervences ir pazeminājušies rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā Miķelis ir sācis vairāk iedziļināties sevī, sevi izprast un, ir radusies savādāka izjūta par savām attiecībām ar apkārtējiem.

Pēc intervences ir kļuvuši nozīmīgi zemi rezultāti skalā „Dzīves jēga”, kas iespējams ir saistīts ar Miķeļa zemajiem rezultātiem skalā „Personiskā izaugsme”, kas norāda uz to, ka Miķelis šobrīd ir izjūt personības stagnāciju, pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā, ir neskaidrība par nākotni (*pēc Елусеева О. А., 2011; С. Ryff, 2008*), ko apstiprina arī Miķļa atbildes intervijā pēc intervences (skat. Pielikums Nr.1)

Rezultāti pirms un pēc intervences nav mainījušies skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā mainījies pašizjūta saistībā ar savis izprašanu un attiecību veidošanu ar citiem pārvērtēšanu, bet, nav mainījušas personīgās pašapziņas izjūtu.

Sākot veidot attiecības (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) un, saņemot citu vērtējumu par sevi, Miķelis ir sācis vairāk rēķināties ar citiem, kas atspoguļojas skalā „Autonomija”, bet, attiecību ar klases biedriem un klasē notiekošo procesu pārvērtēša ir radījusi apjukumu, kas traucē iekļauties sabiedrībā un kavē personisko izaugsmi.



11.attēls. Valentīna (vārds mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Valentīna psiholoģiskā labizjūta pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām ir paaugstinājusies no 0.59 uz 1.22. iespējams, Valentīna pašizjūtu ietekmēja

saskarsmes prasmju pilnveidošana un tas, ka Valentīns uzzināja klases biedru domas par sevi, saņēma daudz pozitīvas atgriezeniskās saites par savām labajām īpašībām.

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām personības īpašībām un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījusies Valentīna pašizjūta attiecībās ar pārējiem, radot drošības izjūtu, kā rezultātā ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums un parādījusies brīvības izjūta. Psiholoģiskā drošība macību vidē ietekmē tādas subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. A. Елисеєва, 2011*).

Pēc intervences ir augstāki rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, kā arī pilnveidojot saskarsmes prasmes grupas nodarbību laikā, ir paaugstinājušies pašpārliecība, mainot Valentīna pašizjūtu, un, iespējams, Valentīnam ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, kā rezultātā ir pilnveidojusies prasme iekļauties sabiedrībā. Psiholoģiskā drošība macību vidē ietekmē tādas subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. A. Елисеєва, 2011*). To apstiprina arī sociometrijas aptaujas rezultāti (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur redzams, ka Valentīns ir sācis veidot attiecības ar klases biedriem, saņemot atbildes izvēles gan sociālajās attiecībās, gan emocionālajā ziņā.

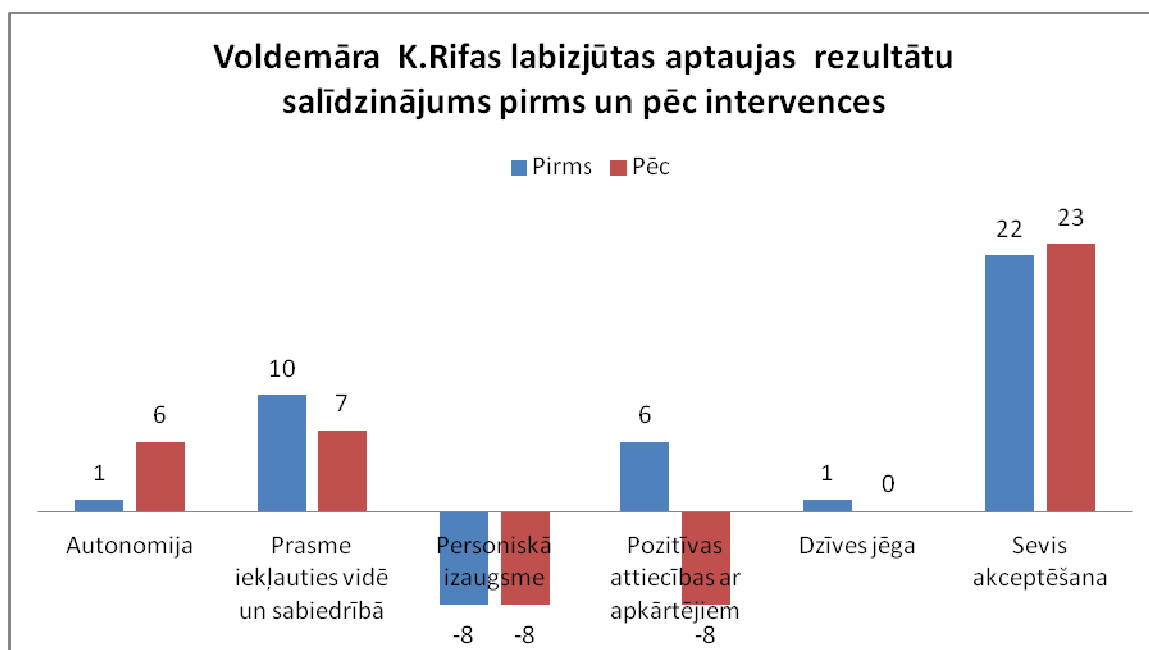
Pēc intervences ir augstāki rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams tas, ka Valentīns aktīvi strādāja grupas nodarbību laikā, kā arī klases biedru pozitīva atgriezeniskā saite par savām labajām personības īpašībām, mainīja Valentīna pašizjūtu, kas, savukārt, veicināja Valentīna personiskās izaugsmes un attīstības izjūtu.

Pēc intervences ir augstāki rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām īpašībām, kā arī pilnveidojot saskarsmes prasmes grupas nodarbību laikā, ir paaugstinājušies pašpārliecība, mainot Valentīna pašizjūtu, un, iespējams, Valentīnam ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, kā rezultātā veidojas pozitīvākas attiecības ar apkārtējiem. Psiholoģiskā drošība macību vidē ietekmē tādas subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. A. Елисеєва, 2011*). To apstiprina arī sociometrijas aptaujas rezultāti (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur redzams, ka Valentīns ir sācis veidot attiecības ar klases biedriem, saņemot atbildes izvēles gan sociālajās attiecībās, gan emocionālajā ziņā.

Pēc intervences ir augstāki rezultāti skalā „Dzīves jēga”. Iespējams tas, ka Valentīns aktīvi strādāja grupas nodarbību laikā, kā arī klases biedru pozitīva atgriezeniskā saite par Valentīna labajām personības īpašībām, pozitīvi mainīja Valentīna pašizjūtu, kas, savukārt, veicināja Valentīna personiskās izaugsmes izjūtu, kas veicināja dzīves jēgas izjūtu, izvirzot sev mērķus un uzdevumus, kurus vēlas sasniegt.

Rezultāti pirms un pēc intervences ir minimāli mainījušies skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā mainījusies pašizjūta ir ietekmējusi attieksmi pret saskarsmes veidošanu ar apkārtējiem, Valentīna personisko izaugsmi, bet, nav mainījušas Valentīna personīgās pašapziņas izjūtu.

Sākot veidot attiecības (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) un, saņemot izvēles pretī gan sociālajās attiecībās, gan emocionālā ziņā, Valentīns ir ieguvis drošības izjūtu, kas ir radījusi iekšēju brīvības izjūtu, kas, iespējams, tiek jaukta ar autonomiju. Personības izaugsme, izmaiņas pašizjūtā veicina pozitīvu attiecību veidošanu ar apkārtējiem un prasmi iekļauties vidē, izvirzot sev jaunus mērķus un uzdevumus, kas veicina personības izaugsmi un rada dzīves jēgas izjūtu.



12.attēls. Voldemāra (vārds mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Voldemāra psiholoģiskā labizjūta pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām ir nebūtiski pazeminājusies no 0.39 uz 0.37. Iespējams, tas ir saistīts ar Voldemāra pasīvi - agresīvo attieksmi personības izaugsmes grupas nodarbību laikā un,

saskaroties ar ciešāku attiecību veidošanu, Voldemārā radās nedrošības izjūta, kuras rezultātā radās stagnācijas izjūta.

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies Voldemāra pašizjūta attiecībās ar pārējiem. Redzot klases biedru pašizjūtas izmaiņas, saskaroties ar ciešāku attiecību veidošanu, Voldemārs sajūtās nedroši, kas radīja personisko stagnācijas izjūtu, kā rezultātā Voldemārs sāka sociāli atsvešināties no attiecībām ar klases biedriem, tādā veidā radot sevī maldinošu autonomijas izjūtu, domājot, ka viņš ir patstāvīgs un neatkarīgs. To apstiprina arī sociometrijas aptaujas rezultāti (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6), kur redzams, ka Voldemārs ir sācis veidot attiecības ar klases biedriem, saņemot atbildes izvēles gan sociālajās attiecībās, gan emocionālajā ziņā.

Pēc intervences ir pazeminājušies rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”. Iespējams, tas ir saistīts ar Voldemāra pasīvi - agresīvo attieksmi personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, jo, citi pusaudži aktīvi piedalījās grupas nodarbībās un, nodarbību rezultātā mainījās viņu pašizjūta, bet, Voldemāram bija pasīvi - agresīva attieksme, kas veicināja stagnāciju. Klases biedri ir kļuvuši atklātāki un, tas biedē Voldemāru, mazinot viņa pašpārliecību, veidojot savstarpējās attiecības pusaudžu grupā.

Pēc intervences ir nemainīgi rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams, tas ir saistīts ar Voldemāra pasīvi - agresīvo attieksmi personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, kas nemainīja Voldemāra stagnācijas izjūtu.

Pēc intervences ir nozīmīgi pazeminājušies rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”. Iespējams, tas ir saistīts ar Voldemāra pasīvi - agresīvo attieksmi personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, jo, citi pusaudži aktīvi piedalījās grupas nodarbībās un, nodarbību rezultātā mainījās viņu pašizjūta, bet, Voldemāram bija pasīvi - agresīva attieksme, kas nemainīja stagnācijas izjūtu. Klases biedri ir kļuvuši atklātāki un, tas biedē Voldemāru, mazinot viņa pašpārliecību, veidojot savstarpējās attiecības pusaudžu grupā.

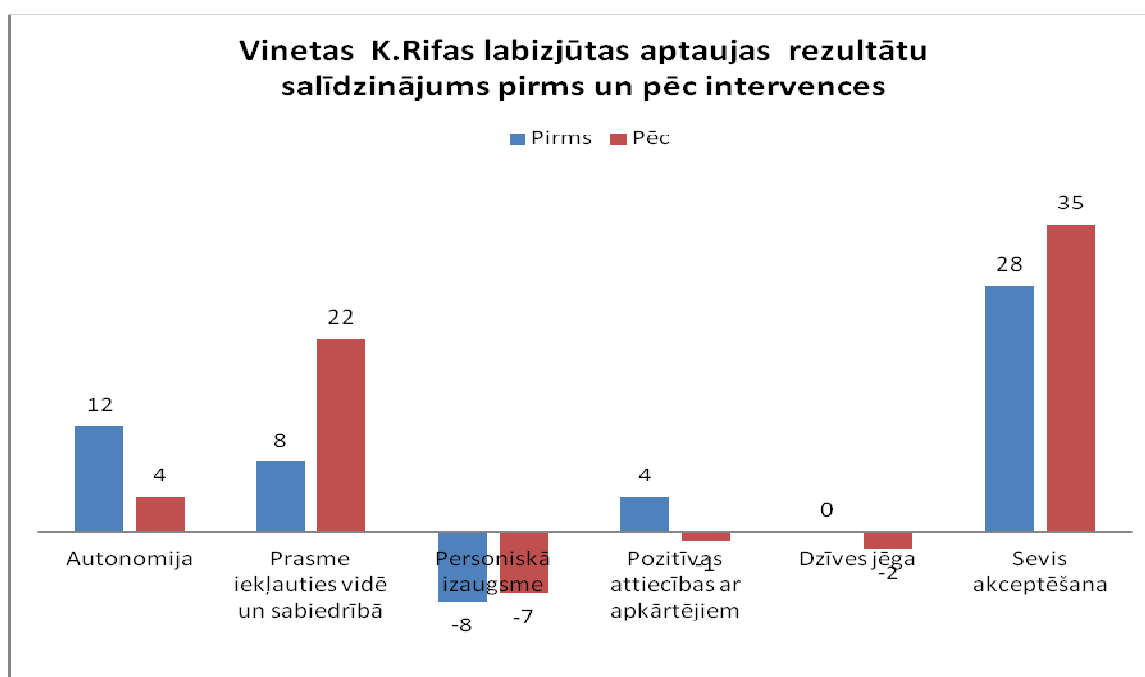
Pēc intervences ir pazeminājušies rezultāti skalā „Dzīves jēga”. Iespējams, tas ir saistīts ar Voldemāra pasīvi - agresīvo attieksmi personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, kas Voldemāram neradīja pozitīvas pašizjūtas izmaiņas, kā arī, izjūtot klases biedru atklātību un izmaiņas savstarpējās attiecībās, kā rezultātā Voldemārs izjūt personības stagnāciju, pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā, nav izveidojusies interese par nākotni (*pēc Елисеева О. А., 2011; С.Рyff, 2008*).

Rezultāti pirms un pēc intervences ir nebūtiski paaugstinājušies skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka, grupas nodarbību laikā mainījusies pašizjūta



ir ietekmējusi attieksmi pret saskarsmes veidošanu ar apkārtējiem, bet, nav mainījusies personīgās pašapziņas izjūta.

Sociometrijas aptaujā (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) var redzēt, ka Voldemārs ir sācis veidot attiecības un, saņemot citu vērtējumu par sevi, tomēr neuzticas nevienam klases biedram emocionālajā ziņā, nepielaižot nevienu sev cieši klāt (skat. zīmējumu Nr.8). samazinājusies prasme iekļauties sabiedrībā un pozitīvu attiecību veidošana ar pārējiem, kā arī dzīves jēgas izjūta, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka aptaujas tika aizpildītas semestra pēdējā nedēļā, kad skolēniem bija iestājies nogurums un nevēlēšanās iedziļināties jautājumos.



13.attēls. Vinetas vārds ir mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Vinetas psiholoģiskā labizjūta augsta un, pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām ir mainījusies būtiski no 0.81 uz 0.94.

Pēc intervences ir nozīmīgi pazeminājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies Vinetas pašizjūta un attiecības ar pārējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (pēc *Enuseeva O. A., 2011; C.Ryff, 2008*).

Pēc intervences ir nozīmīgi augstāki rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, kā arī pilnveidojot saskarsmes prasmes grupas nodarbību laikā, ir paaugstinājušies pašpārliecība, mainot Vinetas pašizjūtu,

un, iespējams, Vinetai ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, kā rezultātā ir pilnveidojusies prasme iekļauties sabiedrībā. Psiholoģiskā drošība macību vidē ietekmē tādas subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. A. Eлuцeeвa, 2011*).

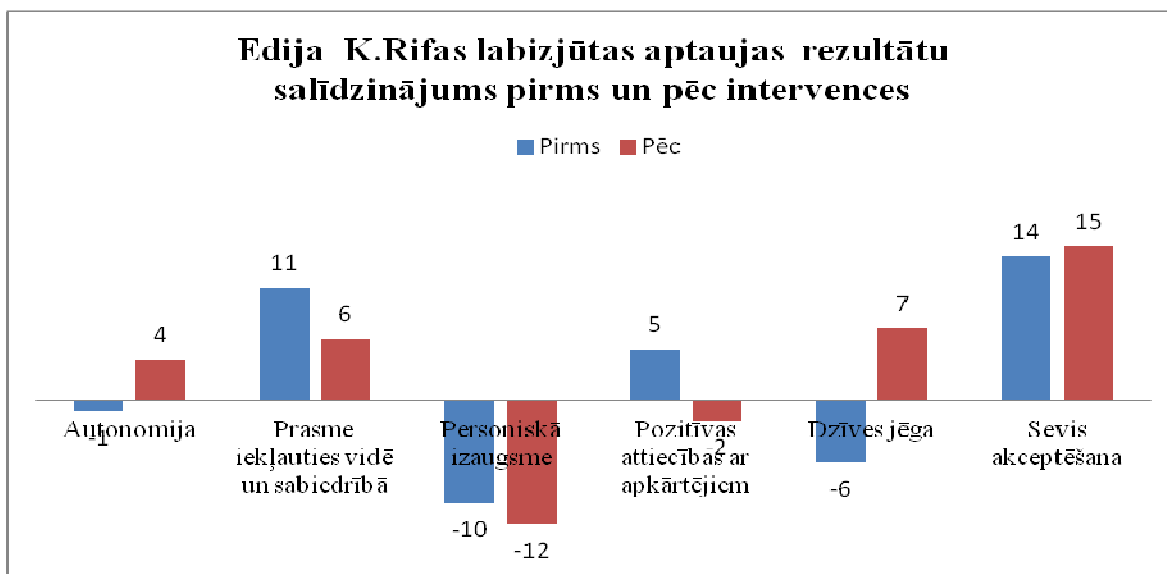
Pēc intervences nenozīmīgi ir mainījušies rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams tas, ka Vineta grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, mainīja Vinetas pašizjūtu, kas, savukārt, ir radījis labvēlīgus nosacījumus Vinetas personiskās izaugsmes izjūtai, liekot viņai par to aizdomāties.

Pēc intervences ir kļuvuši zemāki rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā Vineta ir sākusi vairāk iedziļināties sevī, sevi izprast un, ir radusies savādāka izjūta par savām attiecībām ar apkārtējiem.

Pēc intervences ir kļuvuši zemāki rezultāti skalā „Dzīves jēga”. Iespējams tas, ka Vineta ir sākusi vairāk iedziļināties sevī, šobrīd ir radījis apjukumu, domājot par mērķiem un uzdevumiem, kurus vēlas sasniegt.

Rezultāti pirms un pēc intervences uzrāda augstākus rezultātus skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā, uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, mainīja Vinetas pašizjūtu, paaugstinot pašapziņu, kas pārādās skalas „Sevis akceptēšana” rezultātos.

Sociometrijas aptaujā (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) var redzēt, ka Vineta ir sākusi veidot attiecības, gan sociālajās attiecībās, gan emocionālajā ziņā uzrādot personu, kurai uzticētos. Grupas nodarbību laikā, saņemot citu vērtējumu par sevi, ir palielinājusies prasme iekļauties sabiedrībā, bet, sākot vairāk domāt grupā notiekošajiem procesiem, saprast savas attiecības ar klases biedriem un pārvērtēt tās, Vineta saprot, ka attiecības ar klases biedriem nav tik pozitīvas kā iepriekš likās. Saņemot klases biedru pozitīvu vērtējumu par sevi ir paaugstinājusies sevis akceptēšana, parādījusies uzticība un vēlēšanās veidot emocionāli ciešākas attiecības. Iespējams šie faktori kopā ir radījuši labvēlīgus apstākļus personīgās izaugsmes izjūtai.



14.attēls. Edija (vārds mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Edija psiholoģiskā labizjūta kopumā ir zema. Pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām tā ir nebūtiski paaugstinājusies no 0.24 uz 0.33. Iespējams, tas ir saistīts ar Edija neieinteresētību piedalīties grupas nodarbībās, kā arī to, ka viņam svarīgs ir tikai sev nozīmīgo cilvēku viedoklis (skat. pielikumu Nr. 1), kas veicina Edija stagnāciju.

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies Edija pašizjūta attiecībās ar sev nozīmīgiem klases biedriem jeb, klases līderiem. Domājot, ka sev vēlamie pusaudži viņu ir pieņēmuši, Edijs rada sevī maldinošu brīvības izjūtu, domājot, ka viņš ir pieņemts, patstāvīgs un neatkarīgs.

Pēc intervences ir pazeminājušies rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”. Iespējams, tas ir saistīts ar Edija vēlēšanos būt piederīgam tikai sev nozīmīgajiem pusaudžiem, grupas nodarbībās atklāti paužot, ka pārējo viedoklis un attieksme viņam nav nozīmīgs, kas veicināja stagnācijas izjūtu un nevēlēšanos veidot attiecības ar citiem pusaudžiem.

Pēc intervences ir pazeminājušies rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams, tas ir saistīts ar Edija koncentrēšanos tikai uz to, lai būtu pieņemts no sev nozīmīgo pusaudžu puses, kas veicina stagnācijas izjūtu un nerada labvēlīgus nosacījumus Edija personiskās izaugsmes izjūtai, sevis izzināšanai.

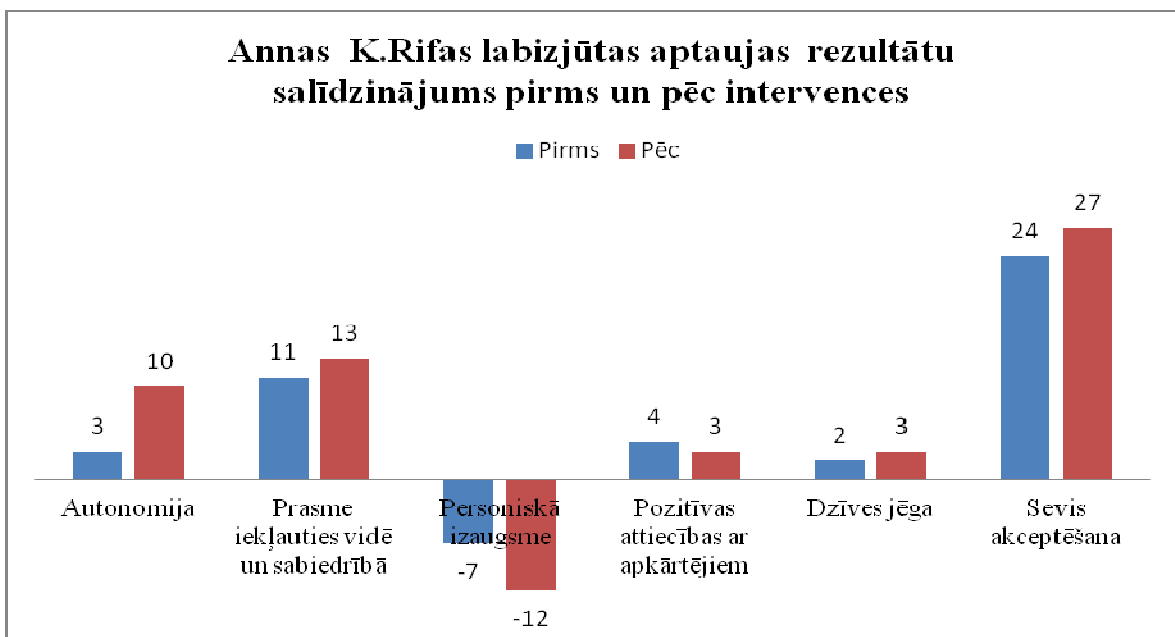
Pēc intervences ir nozīmīgi pazeminājušies rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”. Iespējams, tas ir saistīts ar Edija vēlēšanos būt piederīgam tikai sev nozīmīgajiem pusaudžiem, grupas nodarbībās atklāti paužot, ka pārējo viedoklis un attieksme

viņam nav nozīmīgs, kas veicina stagnācijas izjūtu un nevēlēšanos veidot attiecības ar citiem pusaudžiem.

Pēc intervences ir nozīmīgi paaugstinājušies rezultāti skalā „Dzīves jēga”. Iespējams, tas ir saistīts ar to, ka Edijs domā, ka ir pieņemts no klases līderu puses (ko pats pasaka intervijā pēc intervences, (skat. pielikumu Nr. 1), kā rezultātā viņš šobrīd ir izjūt dzīves jēgu, izvirzot sev mērķus un uzdevumus, kurus vēlas sasniegt.

Rezultāti pirms un pēc intervences ir nebūtiski paaugstinājušies skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā, uzzinot sev nozīmīgo klases biedru domas par sevi un, saņemot šo klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām, mainīja Edija pašizjūtu, un, vairāk ietekmēja viņa pašpārliecību attiecībās, pavisam nenozīmīgi paaugstinot Edija pašpārliecību un pašizjūtu skalā „Sevis akceptēšana”.

Sociometrijas aptaujā (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) var redzēt, ka Edijs ir sācis veidot attiecības sociālajās attiecībās. Grupas nodarbību laikā, saņemot citu vērtējumu par sevi, ir samazinājusies prasme iekļauties sabiedrībā, kas iespējams ir saistīts ar to, ka emocionāli Edijs neuzticas nevienam klasē. Samazinājusies prasme veidot pozitīvas attiecības ar pārējiem, bet palielinājusies dzīves jēgas izjūta, kas, iespējams, ir saistīta ar izjūtu, ka sev nozīmīgie cilvēki Ediju ir pieņēmuši, attiecību veidošana ar pārējiem no grupas nav nozīmīga, tai pat laikā izvirzoties jauniem mērķiem un uzdevumiem, kas radīja dzīves jēgas izjūtu.



15.attēls. Annas (vārds ir mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Annas psiholoģiskā labizjūta augsta, bet, pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām ir mainījusies nebūtiski no 0.68 uz 0.81.

Pēc intervences ir nozīmīgi paaugstinājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām personības īpašībām un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījusies Annas pašizjūta attiecībās ar klases biedriem, kā rezultātā ir mazinājies Annas iekšējais sasprindzinājums un parādījās brīvības izjūta. Psiholoģiskā drošība mācību vidē ietekmē tādus subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. A. Елусеева, 2011*).

Pēc intervences ir augstāki rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot daudz pozitīvas atgriezeniskās saites par savām labajām personības īpašībām, ir paaugstinājušies Annas pašpārliecība, mainot viņas pašizjūtu, un, iespējams, Annai ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, veicināja prasme iekļauties sabiedrībā.

Pēc intervences nozīmīgi ir pazeminājušies rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams tas, ka, grupas nodarbību laikā Anna saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām un, uzzināja klases biedru domas par sevi, mainīja Annas pašizjūtu, kas, savukārt, radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja šībrīža stagnācijas izjūtu, kas kavē Annas personisko izaugsmi.

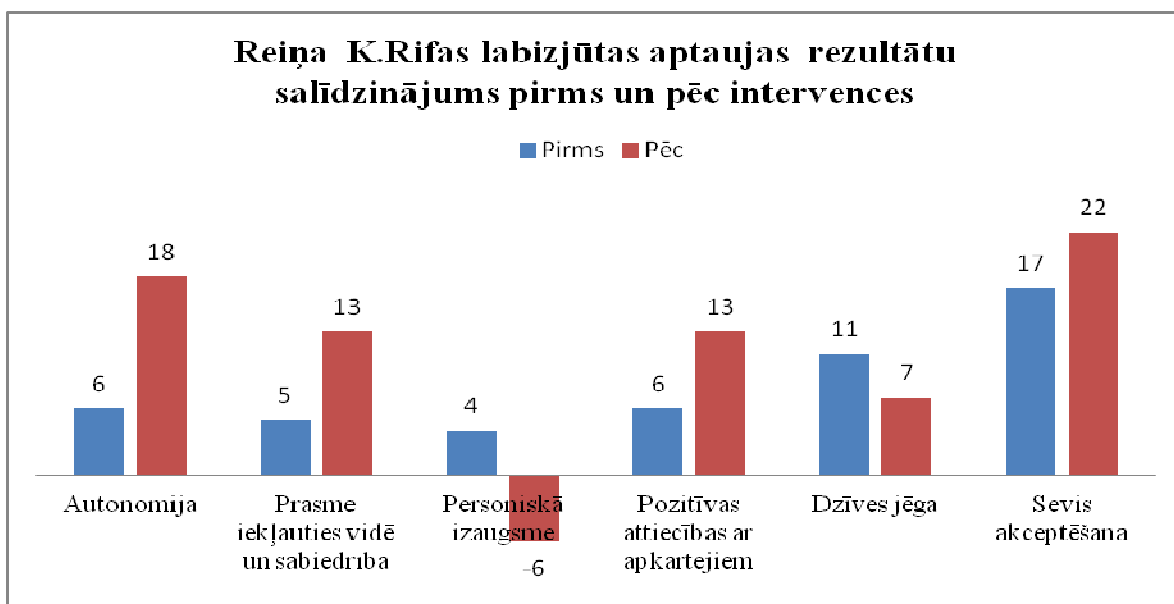
Pēc intervences ir kļuvuši nenozīmīgi zemāki rezultāti skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, grupas nodarbību laikā Anna saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām un, uzzināja klases biedru domas par sevi, kas rada priekšstatu par to, ka attiecības ir labākas, nekā uzskatīja iepriekš. Tas mainīja Annas pašizjūtu, mazinot satraukumu par attiecību veidošanu ar klases biedriem, kas, savukārt, radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja situatīvu stagnācijas izjūtu, domājot, ka no savas puses papildus vairs nav jāpiepūlas, lai veicinātu pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem.

Pēc intervences nenozīmīgi ir paaugstinājies rezultāts skalā „Dzīves jēga”. Iespējams tas, pašizjūtas izmaiņas Annā radīja dzīves virzības izjūtu, kas, savukārt, radīja vēlēšanos sasniegt jaunus mērķus un uzdevumus.

Rezultāti pirms un pēc intervences uzrāda augstākus rezultātus skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā, uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām

personības īpašībām, mainīja Annas pašizjūtu, paaugstinot pašapziņu, kas pārādās skalas „Sevis akceptēšana” rezultātos.

Sociometrijas aptaujā (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) var redzēt, ka Anna ir gatava un mēģina veidot sociālās attiecības. Saņemot citu vērtējumu par sevi, Anna gatava uzticēties arī emocionālā ziņā, kas ir palielinājis prasmi iekļauties sabiedrībā. Grupas nodarbībās saņemtais citu vērtējums par sevi ir paaugstinājis sevis akceptēšanu un dzīves jēgas izjūtu. Samazinājusies personīgās izaugsmes izjūta un pozitīvu attiecību veidošana ar apkārtējiem. Iespējams, rezultātus ietekmēja tas, ka aptaujas tika dotas aizpildīt semestra beigās, kad bija iestājies pagurums un nevēlēšanās iedziļināties jautājumos.



16.attēls. Reiņa (vārds ir mainīts) K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

Skatoties kopumā, Reiņa psiholoģiskā labizjūta ir augsta, un ir paaugstinājusies pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām no 0.9 uz 1.24. Iespējams, Reiņa pašizjūtu ietekmēja saskarsmes prasmju pilnveidošana grupas nodarbībās un tas, ka Reinis uzzināja klases biedru domas par sevi, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām.

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Autonomija”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām personības īpašībām un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījusies Reiņa pašizjūta attiecībās ar pārējiem, kā rezultātā ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums un parādījusies brīvības izjūta.

Pēc intervences ir nozīmīgi palielinājušies rezultāti skalā „Prasme iekļauties sabiedrībā”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām personības īpašībām, kā arī pilnveidojot saskarsmes prasmes grupas nodarbību laikā, ir paaugstinājusies pašpārliecība, mainot Reiņa pašizjūtu, un, iespējams, Reinim ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, kas veicināja prasmi iekļauties sabiedrībā.

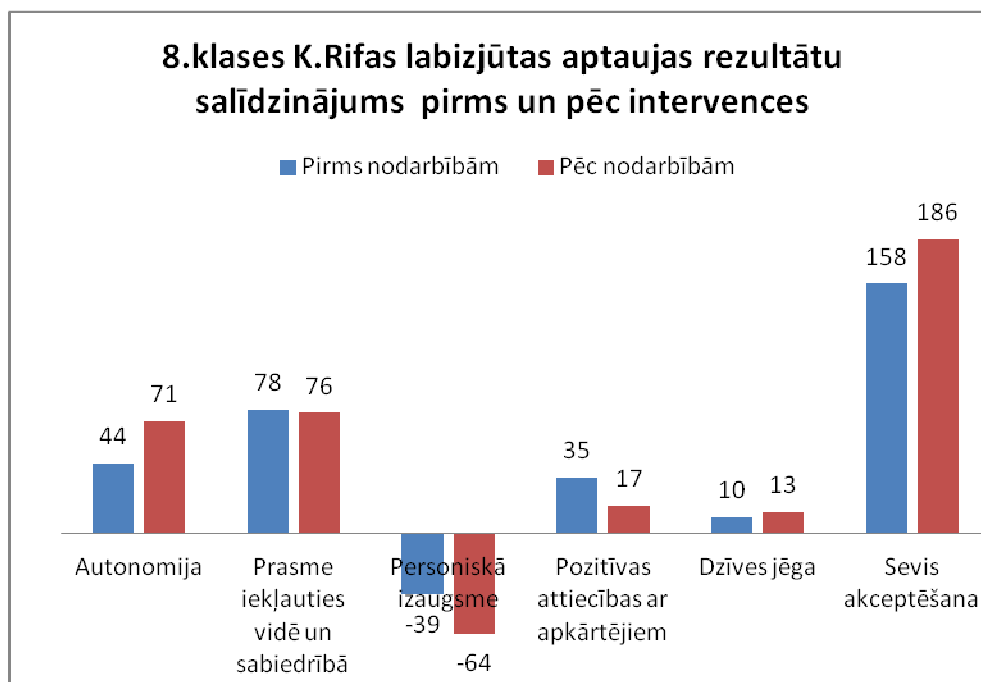
Pēc intervences nozīmīgi ir pazeminājušies rezultāti skalā „Personiskā izaugsme”. Iespējams tas, ka, grupas nodarbību laikā Reinis saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām labajām personības īpašībām un, uzzināja klases biedru domas par sevi, mainīja Reiņa pašizjūtu, kas, savukārt, radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja situatīvu stagnācijas izjūtu, kas kavē Reiņa personisko izaugsmi. Iespējams, rezultātus ietekmēja tas, ka aptaujas tika dotas aizpildīt semestra beigās, kad bija iestājies pagurums un nevēlēšanās iedziļināties jautājumos.

Pēc intervences ir nozīmīgi paaugstinājies rezultāts skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, kas, iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot daudz pozitīvas atgriezeniskās saites par savām labajām īpašībām, kas rada priekšstatu par to, ka attiecības ir labākas, nekā uzskatīja iepriekš, kā arī, pilnveidojot saskarsmes prasmes grupas nodarbību laikā, ir paaugstinājusies Reiņa pašpārliecība, mainot Reiņa pašizjūtu, un, iespējams, Reinim ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums, kā rezultātā veidojas pozitīvākas attiecības ar apkārtējiem.

Pēc intervences ir pazeminājies rezultāts skalā „Dzīves jēga”. Iespējams tas, ka Reinis ir sācis vairāk iedziļināties sevī, šobrīd ir radījis apjukumu, domājot par mērķiem un uzdevumiem, kurus vēlas sasniegt.

Rezultāti pirms un pēc intervences ir nozīmīgi paaugstinājušies skalā „Sevis akceptēšana”, kas, iespējams, saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā, Reinis saņēma pozitīvu citu novērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*), uzzinot savu klases biedru domas par sevi un tas paaugstināja viņa pašapziņu, mainot Reiņa pašizjūtu, kas parādās skalā „Sevis akceptēšana”.

Sociometrijas aptaujā (skat.zīmējumu Nr.2 un zīmējumu Nr.6) var redzēt, ka Reinis sāk veidot gan sociālās attiecības, gan uzrāda cilvēku, kuram uzticētos un veidotu emocionāli ciešākas attiecības. Sākot veidot attiecības un, saņemot citu vērtējumu par sevi, ir palielinājusies prasme iekļauties sabiedrībā, ir kļuvušas pozitīvākas attiecības ar pārējiem un paaugstinājusies sevis akceptēšana. Mazinājusies personīgās izaugsmes un dzīves jēgas izjūta, kas, iespējams, rezultātus ietekmēja tas, ka aptaujas tika dotas aizpildīt semestra beigās, kad bija iestājies pagurums un nevēlēšanās iedziļināties jautājumos.



17.attēls. 8.klases K.Rifas labizjūtas aptaujas rezultātu salīdzinājums

### Secinājums par C.Ryff psiholoģiskās labklājības aptaujā gūtajiem rezultātiem

Klasei kopumā ir zema psiholoģiskās labizjūta un, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies nebūtiski no 0.36 uz 0.43.

Salīdzinot aptaujas rezultātus pirms un pēc intervences, nozīmīgas izmaiņas parādās parādās trīs skalās - autonomija, personiskā izaugsme un sevis akceptēšana.

Skalā „Autonomija” trīs skolēniem - Montai, Miķelim un Voldemāram rezultāti pēc intervences ir pazeminājušies, kas norāda uz to, ka, pusaudži personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir sākuši sevi vairāk apzināties, domājot par attiecību veidošanu ar apkārtējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (*pēc Елисеєва О. А., 2011; С.Рyff, 2008*), atskaitot Voldemāru, kuram pasīvi - agresīvās attieksmes rezultātā ir sākusies situatīva stagnācijas izjūta, kas radīja vēlēšanos izolēties no grupas, radot mātīgu brīvības izjūtu. Pārējiem pusaudžiem grupā - Valentīnam, Edijam, Reinim, Vinetai un Annai, pēc intervences rezultāti skalā „Autonomija” paaugstinājušies, kas saistīts ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām un uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījusies pusaudžu pašizjūta attiecībās ar klases biedriem, kā rezultātā ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums un parādījusies brīvības izjūta, kas saistīta ar atvieglojumu, ko par viņiem domā pārējie. Psiholoģiskā drošība mācību vidē ietekmē tādas subjektīvās labizjūtas komponentus kā sasprindzinājums un jūtīgums (*O. А. Елисеєва, 2011*). iespējams, ir saistīts



ar to, ka aptaujas atkārtoti tika dotas aizpildīt semestra pēdējā nedēļā pirms Ziemassvētkiem, kad skolēni jutās noguruši un nevēlējās iedziļināties aptaujas jautājumos, sniedzot virspusējas atbildes.

Skalā „Personiskā izaugsme” lielākajai pusaudžu daļai - Montai, Miķelim, Edijam, Annai un Reinim, pēc intervences rezultāts ir pazeminājies, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko, saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, ir mainījusies pašizjūta, paaugstinoties pašapziņai, kas radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja situatīvu stagnācijas izjūtu. Personības stagnācija rada pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā (*pēc Enuceeva O. A., 2011; C.Ryff, 2008*). Personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā paaugstinājies „Personiskās izaugsmes” rezultāts ir Valentīnam un Vinetai, kas, iespējams saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā pusaudži saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, mainot viņu pašizjūtu, kas, savukārt, radīja labvēlīgus nosacījumus šo pusaudžu personiskās izaugsmes izjūtai.

Skalā „Sevis akceptēšana” visai klasei ir gūts augsts rezultāts, kas norāda uz to, ka skolniekiem ir pozitīva attieksme pret sevi, kas saistīts ar pusaudžiem raksturīgo paaugstināto sevis akceptēšanu, egocentrismu un grūti izdarāmo introspekciju, jo traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība (*pēc Šteinbergas A., 1997; Schpander E.*). tiem pusaudžiem, kuras personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā rezultāts skalā „Sevis akceptēšana” ir paaugstinājies, iespējams, tas ir saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu citu novērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*), pusaudži uzzināja savu klases biedru domas par sevi un tas paaugstināja viņu pašapziņu.

Sociometrijas aptaujā redzams, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*), pusaudži ir sākuši veidot gan sociālās attiecības, gan veidojas savstarpēja uzticēšanās, uzrādot klases biedru, kuram gribētu uzticēties. Tas veicināja arī prasmi iekļauties sabiedrībā un pozitīvu attiecību veidošanu ar apkārtējiem, atskaitot dažus pusaudžus, kur Montai pusaudžiem raksturīgā egocentrisma dēļ ir veidojas personības stagnācija. Voldemāram attiecību veidošanu ar apkārtējiem un prasmi iekļauties sabiedrībā kavē iekšēja pretestība, kas veido stagnāciju un personīgās izaugsmes trūkumu. Valentīnam grupas nodarbību rezultātā ir nozīmīgi uzlabojusies prasme iekļauties sabiedrībā, veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, kā arī radījusi personīgās izaugsmes un dzīves jēgas izjūtu.

### 3.5.Kvantitatīvās daļas secinājumi

#### Secinājums par izmaiņām personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā

Kopumā 8.klases pusaudžu grupa izjuta pretestību pret grupas nodarbībām (atskaitot 2 skolniekus). Tomēr pēc intervences katrs skolēns varēja nosaukt kādu guvumu priekš sevis vai gūto atziņu no grupas nodarbībām. Neskatoties uz to, ka tie pusaudži, kuri izjuta iekšēju pretestību pret grupas nodarbībām un intervijās pēc intervences teica, ka nav nekādu izmaiņu klases mikroklimatā, viņu vērtējums par attiecībām klasē tomēr ir mainījies. Daži nodarbību laikā ir kļuvuši atklātāki un viņu vērtējums par klasi arī ir kļuvis atklātāks (*piemēram, izmaiņu nav, bet tagad biežāk parunājamies*). Intervijās noskaidrojās, ka intervences rezultātā pusaudžu grupā ir notikušas pozitīvas izmaiņas grupas attiecībās - skolēni savā starpā sākuši vairāk sarunāties, jaunie skolēni ir pieņemti, kas var būt saistīts ar to, ka pusaudžu vecumposmā pašizjūta atkarīga no vajadzības pēc saskarsmes (*pēc Šteinbergas A, 1997; Kempbels A*) un to, ka, personību attīstošo programmu izmantošana grupā, palīdz pusaudžiem apzināties savus spēkus un individualitāti, izjust panākumus (*Martinova S., 2009, Деловая книга, 2000*). Šajā pusaudžu grupā kā atstumtais ir viens jaunais skolēns, kura uzvedība un attieksme pret mācībām pārējiem šīs grupas pusaudžiem ir nepieņemama, kas sasaucas ar uzskatu, ka lielākajai daļai sociāli atstumto skolnieku piemīt augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*). Pats šis pusaudzis uzskata, ka klases līderi viņu ir pieņēmuši, kas sasaucas ar atziņu, ka skolēni ar vidēju un zemu statusu adekvāti nenovērtē savu vietu klasē, uzskatot, ka attiecības ir labas (*A.Šteinberga, 1997*). Pusaudžiem ir notikušas arī pozitīvas pašizjūtas izmaiņas, saprotot, ka jābūt pašpārliecinātākiem, apzinoties īpašības, kuras jācenšas sevī mainīt, lai veicinātu savstarpējo saprašanos, kas, iespējams, saistīts ar grupas nodarbību laikā izteikto pozitīvu citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*) un to, ka pusaudžiem ir ļoti svarīgas vienaudžu domas un viņu sabiedrība, jo tas ir saistīts ar vajadzību būt pieņemtam un atzītam grupā (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996; Мудрик, А.В.1984*). Savu īpašību apzināšanās, kuras traucē savstarpējā saskarsmē pusaudžu grupā un gatavība tās mainīt, iespējams, norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā ir attīstījusies arī refleksijas spēja, kas nodrošina pusaudža saikni ar sociālo vidi, kā rezultātā notiek iekšējās pusaudža personības pārmaiņas (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*).

#### Pusaudžu pašizjūtas izmaiņas, kas parādās savstarpējās attiecībās sociometrijas aptaujā

Salīdzinot sociometrijas aptaujas rezultātus pirms un pēc intervences: mācību gada sākumā (pirms intervences) 8.klases pusaudžu grupā attiecības bija vairāk formālas, klases biedri neveidoja attiecības ne sociālajā līmenī, ne emocionālajā līmenī, atskaitot dažas

izvēles, nesaņemot izvēli atpakaļ. Pusaudži bija izolējušies viens no otra. Pēc novadītajām grupas nodarbībām 8.klases skolēni ir sākuši veidot ciešākas attiecības, izvēloties gan klases biedru, kuram uzticētu kādu savu noslēpumu, uzticoties emocionālajā līmenī, gan izvirzot sociālos līderus, veidojot lielu apakšgrupējumu. Tas norāda uz to, ka vienaudžu grupa kļūst par pusaudža personības attīstības, mācību darba, pašvērtējuma korekcijas galveno avotu (*Daine A., 2009*) un, pozitīva, atbalstoša atmosfēra klasē ir svarīga skolēnam, sekmējot katra skolēna izaugsmi (*Daine A., 2009*).

Salīdzinot gūtos rezultātus pirms un pēc pusaudžu personības izaugsmes grupas nodarbībām, klasē ir parādījušies sociālie un emocionālie līderi. Pusaudžu vecumposmā pašizjūta atkarīga no vajadzības pēc saskarsmes (*pēc Šteinbergas A, 1997; Kempbels A*) un personību attīstošo programmu izmantošana grupā palīdz pusaudžiem apzināties savus spēkus un individualitāti, izjust panākumus (*Martinova S., 2009, Деловая книга, 2000*). Klasē ir divi pusaudži, kuri ir uzrādīti kā sociālās antipātijas. Pusaudžu grupa izteica nepatiku pret Konstantīnu sociālajās attiecībās, kas, iespējams, norāda uz to, ka pusaudžiem ir nepieņemama Konstantīna uzvedība, bet ne personība, jo emocionālajā jomā klases biedri nepatiku neizrāda. 8.klases pusaudžiem ir nepieņemama Edija izaicinošā uzvedība, rupjā izturēšanās pret apkārtējiem un nevēlēšanos mācīties, ko intervijās pasaka pārējie klases biedri. Lielākajai daļai sociāli atstumto skolnieku piemīt augsta agresivitāte vai traucējoša uzvedība (*pēc Valdmanis V., 2010; Bierman, K.L.2003*). Fakts, ka Konstantīns un Edijs neapzinās to, ka klases biedri viņus zemu novērtē, apstiprina uzskats, ka skolēni ar vidēju un zemu statusu adekvāti nenovērtē savu vietu klasē, uzskatot, ka attiecības ir labas (*A.Šteinberga, 1997*). Grupas nodarbību rezultātā, pusaudži ir kļuvuši atklātāki un, iepriekš slēptās antipātijas tagad tiek paustas atklāti, piemēram, Miķelis un Voldemārs iepriekš neizteica savi antipātiju Konstantīnam, bet aptaujā pēc grupas nodarbībām to izsaka. Pēc personības izaugsmes grupu nodarbībām Valentīns ir kļuvis kā starpposms starp puīšu apakšgrupu un meiteņu apakšgrupu. Pirms personības izaugsmes grupas nodarbībām Monta izdarīja negatīvas izvēles attiecībā gandrīz uz visiem klases biedriem, bet, pēc intervences, negatīvas izvēles vairs netiek izdarītas, kas, norāda uz to, Montai, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi (*pēc Svences G., 1995*) no klases biedriem, ir mainījusies pašizjūta un ir zudusi viņas nepatika pret klases biedriem. Pusaudžiem ir ļoti svarīgas vienaudžu domas un viņu sabiedrība, jo tas ir saistīts ar vajadzību būt pieņemtam un atzītam grupā (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996; Мудрик, А.В.1984*). Tomēr, Montai nav parādījusies spēja uzticēties klases biedriem. Neskatoties uz to, ka pusaudžu grupā ir parādījusies spēja veidot attiecības emocionālajā līmenī, nevienam no pusaudžiem, kas grupā ir izvirzījušies kā līderi, nav parādījusies spēja uzticēties kādam no

klases biedriem. Nevienam neuzticētos arī jaunais skolēns Edijs, kurš ir pārliecināts, ka ir pieņemts no sev nozīmīgo pusaudžu puses.

### **Pusaudžu pašizjūtas izmaiņas, kas parādās aptaujā „Klases mikroklimats”**

Izanalizējot iegūtos rezultātus, pirms un pēc grupas nodarbībām, var secināt, ka, rezultāti nozīmīgi ir mainījušies trīs jautājumos – klasē ir kāds cilvēks, kuram es varu uzticēties; es varu izteikt viedokli par klasē notiekošajiem procesiem; apgūstot mācību vielu, klases klimats ir sekmējošs.

Tas, ka pēc intervences pusaudžiem ir mazinājusies izjūta, ka klasē ir kāds, kuram var uzticēties (no 97% uz 68%), nozīmē, ka pusaudžu pašizjūta grupas nodarbību laikā ir mainījusies un, klasē ir mazinājusies (no 97% uz 68%) savstarpējā uzticēšanās, kas ir pretrunā ar sociometrijas aptaujā gūtajiem rezultātiem, kur var uzskatāmi redzēt, ka 8.klases skolnieki ir sākuši veidot attiecības gan sociālajā, gan emocionālajā līmenī. Iespējams, tas norāda uz to, ka pirms grupas nodarbībām pusaudži, sociāli atsvešinoties no klases biedriem, jutās nedroši. Savu nedrošības izjūtu kompensējot ar uzskatu, ka ir šīs klases cienīgi skolēni, kas ir viena no dominējošām sociālām lomām, kā vērtības kritēriju izvēloties sekmes (klases vidējo atzīmi) un klases pašvērtējumu skolā, ko paši intervijās arī pauž kā svarīgu klases kritēriju (skat. pielikumu Nr.2). Šī sociālā loma ir svarīga, uzdodot vēlamu par esošo, jo baidījās paši sev atzīties, ka ne visiem klasē uzticas. Iespējams, grupas nodarbību laikā, sākot vairāk sevi sajūst un izprast sevi, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*) un uzzinot klases biedru domas par sevi, jo klases kolektīva vērtējums pusaudžiem ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*). Grupas nodarbību laikā saņemtā atgriezeniskā saite un ieteikumi no klases biedriem savu rakstura īpašību izmainīšanai ir veicinājušas pusaudžu refleksijas spēju. Refleksija nodrošina pusaudža saikni ar sociālo vidi, orientē pusaudzi ne tikai uz sociālajām vērtībām, bet arī uz morālās un garīgās attīstības mērķiem, kā rezultātā notiek iekšējās pusaudža personības pārmaiņas (*pēc Martinovas S., 2008; Деловая книга, 2000*).

Tas, ka pēc intervences ir uzrādīts augstāks rezultāts jautājumā par to, ka skolēni var izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem (no 63% uz 77%), iespējams, apstiprina pieņēmumu, ka novadītās personības izaugsmes grupas nodarbības un grupas nodarbību laikā izteiktais pozitīvais citu vērtējums par sevi (*Svence G., 1995*) ir pozitīvi ietekmējis 8.klases pusaudžu pašizjūtu un ir veicinājis pašpārliecību un pašapziņu starp klases biedriem. Pusaudžiem ir ļoti svarīgas vienaudžu domas un viņu sabiedrība, jo tas ir saistīts ar vajadzību būt pieņemtam un atzītam grupā (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996; Мудрик, А.В.1984*): Es – koncepcijas ietvaros attīstās pašapziņa kā indivīda priekšstatu par sevi,

piemītošām sociālām attiecībām vajadzību, motīvu sistēmas apzināšanās un pārdzīvošana (*A.Lasmane, 1998*).

Tas, ka pēc intervences ir uzrādīts augstāks rezultāts jautājumā par to, ka klases klimats ir sekmējošs, apgūstot mācību vielu (no 57% uz 69%), norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā, sākot vairāk sevi sajūst un izprast sevi, saņemot pozitīvu citu vērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*) un uzzinot klases biedru domas par sevi (jo klases kolektīva vērtējums pusaudzīm ir daudz nozīmīgāks kā skolotāju vai vecāku izteikumi (*Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В.1996*)) pusaudži ir sākuši vairāk rēķināties viens ar otru, līdz ar to veidojot pozitīvu vidi mācību vielas apguvei.

### **Pusaudžu pašizjūtas izmaiņas psiholoģiskās labizjūtas aptaujas rezultātos**

Klasei kopumā ir zema psiholoģiskās labizjūta un, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir mainījusies nebūtiski no 0.36 uz 0.43.

Salīdzinot aptaujas rezultātus pirms un pēc intervences, nozīmīgas izmaiņas parādās parādās trīs skalās - autonomija, personiskā izaugsme un sevis akceptēšana.

Skalā „Autonomija” trīs skolēniem - Montai, Miķelim un Voldemāram rezultāti pēc intervences ir pazeminājušies, kas norāda uz to, ka pusaudži personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir sākuši sevi vairāk apzināties, domājot par attiecību veidošanu ar apkārtējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (*pēc Елусеева О. А., 2011; С.Рыфф, 2008*), atskaitot Voldemāru, kuram pasīvi - agresīvās attieksmes rezultātā ir sākusies situatīva stagnācijas izjūta, kas radīja vēlēšanos izolēties no grupas, radot mērķu brīvības izjūtu. Pārējiem pusaudžiem grupā - Valentīnam, Edijam, Reinim, Vinetai un Annai, pēc intervences rezultāti skalā „Autonomija” paaugstinājušies, kas saistīts ar to, ka personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījusies pusaudžu pašizjūta attiecībās ar klases biedriem, kā rezultātā ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums un parādījusies brīvības izjūta, kas saistīta ar atvieglojumu, ka pusaudžu domas ir par konkrēto skolēnu ir pozitīvas. Iespējams, ir saistīts ar to, ka aptaujas atkārtoti tika dotas aizpildīt semestra pēdējā nedēļā pirms Ziemassvētkiem, kad skolēni jutās noguruši un nevēlējās iedziļināties aptaujas jautājumos, sniedzot virspusējas atbildes.

Skalā „Personiskā izaugsme” lielākajai pusaudžu daļai - Montai, Miķelim, Edijam, Annai un Reinim, pēc intervences rezultāts ir pazeminājies, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, ir mainījusies pašizjūta, paaugstinoties pašapziņai, kas radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja situatīvu stagnācijas

izjūtu. Personības stagnācija rada pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā (pēc *Елусеева О. А., 2011; C.Ryff, 2008*). Personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā paaugstinājies „Personiskās izaugsmes” rezultāts ir Valentīnam un Vinetai, kas, iespējams, saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā pusaudži saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, mainot viņu pašizjūtu, kas, savukārt, radīja labvēlīgus nosacījumus šo pusaudžu personiskās izaugsmes izjūtai. Iespējams, ir saistīts ar to, ka aptaujas atkārtoti tika dotas aizpildīt semestra pēdējā nedēļā pirms Ziemassvētkiem, kad skolēni jutās noguruši un nevēlējās iedziļināties aptaujas jautājumos, sniedzot virspusējas atbildes.

Skalā „Sevis akceptēšana” visai klasei ir gūts augsts rezultāts, kas norāda uz to, ka skolniekiem ir pozitīva attieksme pret sevi, kas saistīts ar pusaudžiem raksturīgo paaugstināto sevis akceptēšanu, egocentrismu un grūti izdarāmo introspekciju, jo traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība (pēc *Steinbergas A., 1997; Schpander E.*). tiem pusaudžiem, kuras personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā rezultāts skalā „Sevis akceptēšana” ir paaugstinājies, iespējams, tas ir saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu citu novērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*), pusaudži uzzināja savu klases biedru domas par sevi, un tas paaugstināja viņu pašapziņu.

### **Salīdzinājums starp pusaudžu pašizjūtas izmaiņām, salīdzinot C.Ryff psiholoģiskās labizjūtas aptaujas, sociometrijas aptaujas un aptaujas „Klases mikroklimats” gūtajiem rezultātiem**

Intervijās pēc intervences tikai divi pusaudži atzīst, ka personības izaugsmes grupu rezultātā ir mainījušās savstarpējās attiecības klasē. Pārējie pusaudži izsaka viedokli, ka klases mikroklimatā nekas nav mainījies, tomēr sociometrijas aptauja parāda, ka pusaudži ir sākuši veidot ciešākas attiecības, izvēloties gan klases biedru, kuram uzticētu kādu savu noslēpumu, uzticoties emocionālajā līmenī, gan izvirzot sociālos līderus, veidojot lielu apakšgrupējumu. Tas norāda uz to, ka pusaudžu pašizjūta ir mainījusies un vienaudžu grupa kļūst par pusaudža personības attīstības, mācību darba, pašvērtējuma korekcijas galveno avotu (*Daine A., 2009*) un, pozitīva, atbalstoša atmosfēra klasē ir svarīga skolēnam, sekmējot katra skolēna izaugsmi (*Daine A., 2009*).

Skalā „Autonomija” trīs skolēniem - Montai, Miķelim un Voldemāram rezultāti pēc intervences ir pazeminājušies, kas norāda uz to, ka pusaudži personības izaugsmes grupas nodarbību laikā ir sākuši sevi vairāk apzināties, domājot par attiecību veidošanu ar apkārtējiem. Sākot rēķināties ar citiem, autonomijas izjūta mazinās (pēc *Елусеева О. А., 2011; C.Ryff, 2008*), kas sakrīt ar sociometrijas aptaujā gūto rezultātu, kur visi pusaudži

izdara izvēli sociālajās attiecībās, atskaitot Montu, kura neizvēlas nevienu ne sociālajām attiecībām, ne arī attiecībām emocionālajā līmenī. Iespējams, tas norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā Montas pašizjūta ir mainījies – saņemot pozitīvu citu novērtējumu par sevi (Svence G., 1995) un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir paaugstinājusies Montas pašapziņa, paaugstinot sevis akceptēšanu, pusaudžiem raksturīgo egocentrismu un grūti izdarāmo introspekciju, jo traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība (*pēc Šteinbergas A., 1997; Schpander E.*), ietekmējot attieksmi pret pārējiem pusaudžiem. Pirms intervences, Monta izdarīja negatīvas izvēles gan sociālajās attiecībās, gan emocionālajās. Mainoties pašizjūtai, aptaujās pēc intervences, Monta neizdara negatīvas izvēles ne sociālajās, ne emocionālajās attiecībās. Voldemārs sociālajām attiecībām izvēlas Miķeli, bet, emocionālajā līmenī neuzticas nevienam. Tai pat laikā autonomijas skalā gūtais rezultāts pēc intervences ir augstāks, kas norāda uz to, ka grupas nodarbību laikā, pasīvi - agresīvās attieksmes rezultātā ir sākusies situatīva stagnācijas izjūta, kas radīja vēlēšanos izolēties no grupas, radot mātīgu brīvības izjūtu. Pārējiem pusaudžiem grupā - Valentīnam, Edijam, Reinim, Vinetai un Annai, pēc intervences rezultāti skalā „Autonomija” paaugstinājušies, kas saistīts ar to, ka, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām un, uzzinot klases biedru domas par sevi, ir mainījies pusaudžu pašizjūta attiecībās ar klases biedriem, kā rezultātā ir mazinājies iekšējais sasprindzinājums un parādījusies brīvības izjūta, kas saistīta ar atvieglojumu, ka pusaudžu domas ir par konkrēto skolēnu ir pozitīvas.

Skalā „Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā” 8.klases pusaudžu grupā rezultāts pirms un pēc intervences nav mainījies. Tai pat laikā sociometrijas aptauja uzrāda izdarītas savstarpējas izvēles gan sociālajās, gan emocionālajās attiecībās. Atšķirīgie rezultāti, iespējams, norāda uz to, ka pusaudži ir sākuši veidot pozitīvas savstarpējas attiecības, bet, nav pietiekami pilnveidotas saskarsmes prasmes, kas rada pašpārliecinātību un drošības izjūtu saskarsmē. Arī aptaujā „Klases mikroklimate” tas, ka, apgūstot mācību vielu, klases klimats ir kļuvis sekmējošāks, norāda uz to, ka pusaudži ir sākuši pilnveidot savas prasmes spēt iekļauties vidē un sabiedrībā, sākot savstarpēji rēķināties viens ar otru.

Skalā „Personiskā izaugsme” lielākajai pusaudžu daļai - Montai, Miķelim, Edijam, Annai un Reinim, pēc intervences rezultāts ir pazeminājies, kas iespējams, ir saistīts ar to, ka uzzinot klases biedru domas par sevi un, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, ir mainījies pašizjūta, paaugstinoties pašapziņai, kas radīja situatīvu apmierinājumu ar esošo situāciju un, tas, savukārt, radīja situatīvu stagnācijas izjūtu. Personības stagnācija rada pilnveidošanās vai attīstības izjūtas trūkumu laika gaitā

(pēc *Елусеева О. А., 2011; C.Ryff, 2008*). Kā arī, personības izaugsmes grupas nodarbību laikā pusaudži ir sākuši sevi vairāk apzināties, domājot par attiecību veidošanu ar apkārtējiem, un, kā rezultātā pusaudi sāk vairāk apzināties savas attiecības ar klases biedriem un „Klases mikroklimate” aptauja parāda, ka klasē ir mazinājusies spēja kādam klasē uzticēties, kas arī aptaujā „Klases mikroklimate” parāda, ka Valentīnam ir cilvēks klasē, kam viņš uzticas, ko apstiprina arī sociometrijas aptaujā gūtais rezultāts, ka Valentīns kā uzticības personu izvēlas Miķeli. Personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā paaugstinājies „Personiskās izaugsmes” rezultāts ir Valentīnam un Vinetai, kas iespējamssaistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā pusaudži saņēma klases biedru pozitīvu atgriezenisko saiti par savām pozitīvajām personības īpašībām, mainot viņu pašizjūtu, kas, savukārt, radīja labvēlīgus nosacījumus šo pusaudžu personiskās izaugsmes izjūtai.

Skalā „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” kopējais 8.klases rezultāts ir pazeminājies. Tai pat laikā sociometrijas aptauja uzrāda izdarītas savstarpējas izvēles gan sociālajās, gan emocionālajās attiecībās. Atšķirīgie rezultāti, iespējams, norāda uz to, ka pusaudži ir sākuši veidot pozitīvas savstarpējas attiecības, bet, nav pietiekami pilnveidotas saskarsmes prasmes, kas rada pašpārliecinātību un drošības izjūtu saskarsmē. Arī aptaujā „Klases mikroklimate” tas, ka, apgūstot mācību vielu, klases klimats ir kļuvis sekmējošāks, norāda uz to, ka pusaudži ir sākuši pilnveidot savas prasmes spēt iekļauties vidē un sabiedrībā, sākot savstarpēji rēķināties viens ar otru.

Skalā „Dzīves jēga” kopējais 8.klases rezultāts ir gandrīz nemainīgs. Rezultāts, skatoties kopumā, ir nenozīmīgi paaugstinājies, jo neskatoties uz to, ka klases lielākai daļai pēc intervences tas ir pazeminājies, kas ir saistīts ar to, ka daži pusaudži grupas nodarbību laikā ir sākuši vairāk sevi izprast un domāt par notiekošo, daži pusaudži izjūt personības stagnāciju. Kopējais rezultāts tomēr ir nedaudz paaugstinājies, jo Valentīnam un Vinetai, grupas nodarbību laikā ir mainījusies pašizjūta un parādījusies attīstības izjūta. Savukārt Edijam, gūstot pozitīvu klases līderu novērtējumu par sevi, kā rezultātā viņš šobrīd izjūt dzīves jēgu, izvirzot sev jaunus mērķus un uzdevumus.

Skalā „Sevis akceptēšana” visai klasei ir gūts augsts rezultāts, kas norāda uz to, ka skolniekiem ir pozitīva attieksme pret sevi, kas saistīts ar pusaudžiem raksturīgo paaugstināto sevis akceptēšanu, egocentrismu un grūti izdarāmo introspekciju, jo traucē patmīlība un ar to saistītā iedomība (pēc *Šteinbergas A., 1997; Schpander E.*). Tiem pusaudžiem, kuras personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā rezultāts skalā „Sevis akceptēšana” ir paaugstinājies, iespējams, tas ir saistīts ar to, ka grupas nodarbību laikā, saņemot pozitīvu citu novērtējumu par sevi (*Svence G., 1995*), pusaudži uzzināja savu klases biedru domas par



sevi un tas paugstināja viņu pašapziņu. Es – koncepcijas ietvaros attīstās pašapziņa kā indivīda priekšstatu par sevi, piemītošām sociālām attiecībām, vajadzību, motīvu sistēmas apzināšanās un pārdzīvošana (*A.Lasmane, 1998*).

K.Rīfas psiholoģiskās pašizjūtas aptauja parāda, ka būtiski paaugstinājies pašvērtējums ir meitenēm, kas saistīts ar to, ka meitenēm ir nozīmīgāks citu vērtējums par sevi nekā zēniem.

K.Rīfas psiholoģiskās pašizjūtas aptaujas „Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā” skalā gūtie rezultāti parāda, ka nepieciešams turpināt saskarsmes prasmju attīstīšanu.

#### 4. Pētījuma kopējie secinājumi

Atbildot uz pētījumā izvirzītajām hipotēzēm, var secināt, ka:

1. Pilnveidojot saskarsmes prasmes pusaudžu personības izaugsmes grupā, vērojamas pozitīvas pašizjūtas izmaiņas pusaudžiem.

vērojamas pozitīvas pašizjūtas izmaiņas pusaudžiem: 1) paaugstinoties pašapziņai, paaugstinās sevis akceptēšana, kas veicina pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem, 2) paaugstinoties pašapziņai, paaugstinās sevis akceptēšana, kas rada pašpārliecību izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem,

2. Pusaudžu personības izaugsmes grupas nodarbības veicina pozitīvas izmaiņas klases mikroklimatā.

Personības izaugsmes grupas nodarbības veicina tādas izmaiņas klases mikroklimatā kā: 1) pusaudži sāk veidot ciešākas attiecības, izvēloties klases biedru, kuram uzticētu kādu savu noslēpumu, uzticoties emocionālajā līmenī 2) pusaudži sāk veidot attiecības sociālajā līmenī, 3) pusaudži sāk izvirzīt līderus - sociālos līderus un sociālās antipātijas, emocionālos līderus un emocionālās antipātijas, 4) pusaudžiem, mainoties pašizjūtai, paaugstinās pašapziņa, kas paaugstina pašpārliecību izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem, 2) apgūstot mācību vielu, klases klimats kļūst sekmējošāks 3) grupas nodarbību laikā pusaudži ir sākuši vairāk sevi izjust, domāt par pastāvošajām attiecībām, attīstoties introspeksijai un sāk analizēt savas attiecības, kā rezultātā mazinājies rezultāts par cilvēka esamību klasē, kuram var uzticēties.

3. Pastāv savstarpēja saistība starp pašizjūtas un pašapziņas izmaiņām un grupas vērtējuma izmaiņām pusaudžu personības izaugsmes grupas rezultātā.

Personības izaugsmes grupas rezultātā mainās pusaudžu pašizjūta un paaugstinās pašapziņa, kas parādoties tādām saistībām kā: 1) saņemot no vienaudžiem pozitīvu citu vērtējumu par sevi, mainās pašizjūta, kas attīsta introspekciju, 2) attīstoties introspeksijai, pusaudžim rodas vēlēšanās domāt un analizēt esošās attiecības un savu izjūtu tajās, kas maina pusaudža pašizjūtu: a) uzzinot pusaudžu pozitīvās domas par sevi, mazinās iekšējais satraukums par attiecību veidošanu b) radot stagnācijas izjūtu un vēlēšanos sociāli atsvešināties.

## 5. Pētījuma ierobežojumi

10 nodarbības ir nepietiekams nodarbību daudzums, lai būtiski mainītos pusaudžu attieksme un pašizjūta. Pusaudži šajā laikā sāka apzināties tos procesus, kas notiek, ieklausīties sevī, domāt un analizēt esošās attiecības un personīgos notikumus. Šo 10 nodarbību laikā tika sasniegta uzticības fāze un diferenciacijas fāze (pusaudži sāka būt „viņi paši”), kad iestājās attiecību veidošanās un grupas nodarbības beidzās pie darba fāzes sākuma, kur pusaudži sāk izmantot tās prasmes, ko ieguva nodarbību laikā, nenostiprinot tās. Netika sasniegta izbeigšanās fāze, kad pusaudži ir gatavi beigt darbu, lai saņemtu saistību un apkopojumu savai pieredzei.

Personības izaugsmes grupas nodarbību programmā bija pārāk liels uzsvars uz pašapziņas celšanu ar komplimentu un pozitīvas atgriezeniskās saistes izteikšanu no klases biedru puses, kas traucēja pievērsties pārējām tēmām, padarot tās mazāk nozīmīgas.

Personības izaugsmes grupas nodarbību programmā vienā nodarbība bija ieplānots pārāk daudz aktivitātes, un reizēm nodarbība ilga vairāk nekā plānots, notika pārāk intensīvs darbs, radot pagurumu uz nodarbības beigām.

Pētījums veikts mazā izlasē, kas ierobežoja veikt statistiku datu apstrādi un analizēt gūtos rezultātus kvantitatīvi, pārbaudot to statistisko nozīmību.

Būtisks pētījuma ierobežojums ir tāds, ka, pēc intervences pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņu noskaidrošanai, aptaujas tika dotas semestra pēdējā nedēļā pirms Ziemassvētkiem, kad liecībās atzīmes jau bija izliktas. Pusaudžos jutās nogurums un nevēlēšanās aizpildīt dotās aptaujas, kas ietekmēja aptauju rezultātus, jo jutās, ka pusaudžos nebija vēlēšanās iedziļināties jautājumos. Iespējams, tādēļ vietām aptauju rezultāti ir pretrunīgi. Ņemot vērā šo faktu, iespējams, sociometrijas aptauja ir precīzāka, jo tā bija īsa, vienkārša un nevajadzēja iedziļināties, lai sniegtu atbildi.

Grupās nodarbībās pārāk akcentējot pašvērtējuma paaugstināšanu, neadekvāti paaugstinātais pašvērtējums neveicina personisko izaugsmi.

## 6. Rekomendācijas

1. Rekomendācijas klases audzinātājam:
  - a) Rosinu sekot līdz klases mikroklimatei, veicinot klases saskarsmi, sadarbību un saliedētību, veidojot labvēlīg klases mikroklimatu.
  - b) Rosinu veidot diskusijas klasē, piemēram, audzināšanas stundās, par dažādām tēmām, kur pusaudžiem ir iespēja paust savu viedokli, uz klausīt citu pusaudžu viedokli un tādā veidā vairāk savstarpēji iepazīt vairāk citus.

- c) Audzināšanas stundās rast iespēju dot pusaudžiem pozitīvu novērtējumu gan par viņu individuālajām spējām, gan par viņu savstarpējām attiecībām, kas veicinās pozitīvas attiecības un katra pusaudža pozitīvu pašizjūtu klases attiecībās.
- d) Meklēt iespēju Edijam un Konstantīnam sevi pozitīvi pašapliecināt klasei nozīmīgās aktivitātēs (lūgt veikt dažādus konkrētus uzdevumus).

## 2. Rekomendācijas pusaudžiem:

### Rekomendācijas Montai:

- a) Ieklausīties klases biedru viedoklī un, vairāk ar to rēķināties, īpaši, ja tas nav patīkams
- b) Vairāk iesaistīties piedalīties klases aktivitātēs un uzklaust citu viedokli, pieņemot to, pat, ja tam nepiekrīt, kas mazinātu pusaudžu vecumposmam raksturīgo egocentrismu
- c) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties.

### Rekomendācijas Miķelim:

- a) Vairāk iesaistīties klases aktivitātēs, kas veicinātu pozitīvu attiecību veidošanu ar pārējiem klases biedriem
- b) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties

### Rekomendācijas Valentīnam:

- a) Turpināt aktīvi iesaistīties klases aktivitātēs, kas attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, turpinātu veicināt personisko izaugsmi un pilnveidošanos

### Rekomendācijas Voldemāram:

- a) Aktīvi iesaistīties klases diskusijās, kas attīstītu prasmi izteikt un aizstāvēt savu viedokli, kas celtu pašapziņu un pašpārlicību,
- b) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem,
- c) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties,
- d) Rosinu apmeklēt skolas psihologu, lai palīdzētu celt pašapziņu un attīstīt prasmi sadarboties ar citiem, veidojot pozitīvas attiecības, veicināt personības izaugsmi

### Rekomendācijas Vinetai:

- a) Aktīvi iesaistīties klases diskusijās, kas attīstītu prasmi izteikt un aizstāvēt savu viedokli, kas celtu pašapziņu un pašpārliecību, veicinātu personīgās attīstības izjūtu,
- b) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem,
- c) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties,

Rekomendācijas Edijam:

- a) Ieklausīties klases biedru ieteikumos attiecībā uz savu uzvedību skolā un attieksmi attiecībās ar pusaudžiem, kas attīstītu introspekciju, veiktu personības korekciju,
- b) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem, uzņemties organizatora lomu pasākumu organizēšanā,
- c) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties,
- d) Rosīnu apmeklēt skolas psihologu, lai palīdzētu celt pašapziņu un attīstīt prasmi sadarboties ar citiem, veidojot pozitīvas attiecības, veicinot personības izaugsmi

Rekomendācijas Annai:

- a) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem, cels pašapziņu,
- b) Iesaistīties diskusijās, izteikt un pamatot savu viedokli, kas palīdzētu celt pašvērtējumu un pašpārliecību, uzkrājot sociālo pieredzi.

Rekomendācijas Reinim:

- a) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem, cels pašapziņu,
- b) Aktīvi iesaistīties klases diskusijās, kas attīstītu prasmi izteikt un aizstāvēt savu viedokli, kas celtu pašapziņu un pašpārliecību, veicinātu personīgās attīstības izjūtu,

Rekomendācijas Konstantīnam:

- a) Ieklausīties klases biedru ieteikumos attiecībā uz savu uzvedību skolā un attieksmi attiecībās ar pusaudžiem, kas attīstītu introspekciju, veiktu personības korekciju,
- b) Vairāk iesaistīties un piedalīties klases aktivitātēs, kas veicinās pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem, uzņemties organizatora lomu pasākumu organizēšanā,

- c) Piedāvāt savu palīdzību klases biedriem, negaidot viņu lūgumu palīdzēt, kas veicinātu spēju sadarboties ar klases biedriem, attīstītu spēju veidot emocionāli tuvākas attiecības, spējot uzticēties,

Rekomendācijaskolas psihologam:

- a) Turpināt personības izaugsmes grupas nodarbības ar 8.klases pusaudžiem, kurās tiktu attīstītas:
1. pusaudžu introspekcija, kas veicina spēju sajūst un saprast sevi, analizēt attiecības ar apkārtējiem, novērtēt savu lomu klases vidē,
  2. saskarsmes prasmes, kas veicina spēju iekļauties vidē un sabiedrībā, palīdz veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem,
  3. pozitīvi mainās klases mikroklimats,
  4. rada pašpārlicību saskarsmē.

2) strādāt individuālajās konsultācijās ar

a) individuālās konsultācijas Ediju, kurās:

1. parādīt Edija sociogrammas rezultātus, izņemot klases biedru vārdus, lai neredz konkrēto pusaudžu izdarītās izvēles, lai palīdzētu uzskatāmi saprast, ka klases biedriem viņa uzvedība ir traucējoša un nepatīkama, kaut arī viņi tieši neko nesaka un palīdzētu veidot refleksiju par esošajām attiecībām,
2. konsultācijās veikt pašvērtējuma korekciju, veidojot adekvātu pašvērtējumu,
3. konsultācijās veikt Es – tēla korekciju, veidojot adekvātu priekšstatu par sevi un savu lomu sociumā.

3) strādāt individuālajās konsultācijās ar Voldemāru:

- a) konsultācijās veikt pašvērtējuma korekciju, veidojot adekvātu pašvērtējumu,
- b) pilnveidot saskarsmes prasmes, kas palīdzētu veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem un mazinātu nedrošības izjūtu attiecībās.

## Nobeigums

Pētījuma mērķis bija pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņu noteikšana pirms un pēc personības izaugsmes grupu intervences, nosakot, kādas pašizjūtas satura vienības raksturo pusaudžu pašizjūtu X internātpamatskolas 8.klasē un, vai ir notikušas šo satura vienību izmaiņas pēc personības izaugsmes grupas nodarbībām. Pusaudžu pašizjūta tika noteikta ar K.Rifas (Ryff C., 2008) psiholoģiskās labizjūtas aptauju.

Pētījuma kvalitatīvajā daļā tika veiktas intervijas un to kontentanalīze ar audzinātāju un pusaudžiem, lai noteiktu kādas pašizjūtas satura vienības raksturo X internātpamatskolas 8.klases pusaudžus. Maģistra darba teorētiskajā daļā tika analizēta teorija par pusaudžu pašizjūtu un pašvērtējumu, socializācijas procesiem, psiholoģisko labizjūtu un tās nozīmi pusaudžu saskarsmē, pusaudžu grupas psiholoģiskā mikroklimata izpēti un tā nozīmi pusaudžu vecumposmā. Analizējot literatūru, tika izveidotas 3 shēmas – vienā atspoguļots pašizjūtas modelis, otrā atspoguļots psiholoģiskās labizjūtas modelis un trešajā shēmā atspoguļota saistība starp šiem abiem modeļiem, kā rezultātā pašizjūtas satura vienību noteikšanai pētījumā tika izmantotas psiholoģiskās labizjūtas satura vienības vadoties pēc K.Rifas. Vadoties pēc teorijas atziņām, izveidota personības izaugsmes grupas nodarbību programma.

Pētījuma kvantitatīvajā daļā sniegts pētījuma dalībnieku apraksts, pētījuma procedūras apraksts un personības izaugsmes grupas nodarbību apraksts, norise un analīze. Kvalitatīvi analizēti sociometrijas aptaujas, klases mikroklimata aptaujas un psiholoģiskās labizjūtas aptaujas rezultāti, atbildot uz pētījumā izvirzītajiem jautājumiem par pašizjūtas izmaiņām personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā.

Pētījumā secināts, ka personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā, attīstot saskarsmes prasmes pusaudžiem, mainās pašizjūta, kas paaugstina pašapziņu un līdz ar to paaugstinās sevis akceptēšana, kas veicina pozitīvu attiecību veidošanu ar pusaudžiem un rada pašpārliecību izteikt savu viedokli par klasē notiekošajiem procesiem. Personības izaugsmes grupas nodarbību rezultātā pusaudži sāk veidot attiecības sociālajā līmenī, sāk izvirzīt līderus grupā, klimats klasē apgūstot mācību vielu kļūst sekmējāks. Pusaudži sāk vairāk sevi sajūst, domāt par esošajām attiecībām, attīstās introspekcija un, uzzinot pusaudžu pozitīvu vērtējumu par sevi, mazinās satraukums par attiecību veidošanu.

## Bibliogrāfija

1. Adlers A. (1992), „Psiholoģija un dzīve”, R., Idea.
2. Baltmugure A., 2010, „Skolēnu pašapziņa”/  
[iac.edu.lv/arhivs/numuri/raksti/26\\_pasapzina.doc/](http://iac.edu.lv/arhivs/numuri/raksti/26_pasapzina.doc/) atrasts 2013.gada 28.decembrī
3. Bantensone D., (2010), „X vidusskolas 5.<sup>X</sup> klases psiholoģiskā mikroklimata izpēte, tā izmaiņu programmas izstrāde un intervence”, maģistra darbs psiholoģijā, RPIVA
4. Balsons M. (1995), „Kā izprast klases uzvedību”, Lielvārde: Lielvārds.
5. Bite I. (2003), *Saistība starp pieaugušo piesaistes veidiem, bērnības vardarbības pieredzi un vardarbību partnerattiecībās*, Baltic journal of Psychology, vol.4, No.2
6. Bocmanova Marta, Zaharova Aīda (1978), „Pusaudzis un viņa draugi”, Rīga: Zvaigzne.
7. Blumberga M. (2010), „X skolas 5.klases skolēnu sociālpsiholoģiskās adaptācijas saistība ar klases mikroklimatu un pedagogu empātiju”, maģistra darbs psiholoģijā, RPIVA.
8. Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
9. Breitberga N. (2008-2010), „Zems pašvērtējums, nepārliecinātība sevī, perfekcionisms, depresija un „Es koncepcija”/ <http://psihoterapeite.lv/raksti/raksts-15-01.htm/> atrasts 2013.gada 28.decembrī.
10. Daine A. (2009) „Grupās saliedētības un rezultativitātes dinamika meiteņu florbola komandā X”, maģistra darbs psiholoģijā, RPIVA.
11. Danielsa E. R., Steforda K. (1999), „Iekļaujošas klases radīšana” – Rīga:Sorosa fonds.
12. Diener E., Diener M., Diener C. (1995), Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations // J. of Personality and Social Psychology. V. 69.
13. Gritāne E. (2011), „Līdera atbilstība transformatīva līdera uzvedības modelim, grupas piederības nozīmīgums un līdera grupas piederība – to ietekme uz uztverto līdera efektivitāti. Eksperimentāls pētījums”, Latvijas Universitātes raksti, 768, sēj: Psiholoģija, 91-109.lpp.
14. Izglītības attīstības centrs (2006), Iekļaujoša skola iekļaujošā sabiedrībā: projekta „Vienādas iespējas visiem jeb kā mazināt sociālo atstumtību jauniešu vidū”, pieredzes materiāls. – Rīga.



15. Lasmane A. (1998), „Skolotāja paškonceptija un skolēna personības identitātes veidošanās mijsakārības”, attīstības psiholoģija, disertācija.
16. Ļevina J. (2012), „Pusaudžu Es koncepcija un sociālais statuss klasē un tuvu draugu grupā. Promocijas darbs, kopsavilkums.
17. Plotnieks I. (1997), „Pašizjūtas jēdziens psiholoģijā, tā izpētes iespējas/ krājums. Personības pašizjūta un identitāte kā pedagoģiski psihoģiska problēma”, R.
18. Martinova S. (2008), „Pusaudžu sociālā intelekta saistība ar sociometrisko statusu grupā”, diplomdarbs, RPIVA.
19. Matersons C., Olsens R., Veisners T., (2007.) *A Good Friends is Hard to Find: Friendship Among adolence with disabilities*. American Journal on mental retardation. Vol.112.
20. Rutka L. (1995), „Skolēnu paškonceptijas dinamika mācību gada laikā”, promocijas darba kopsavilkums, R., LU.
21. Ryff C, Singer B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being// Journal of Happiness Studies [serial online]. March. №9(1).
22. Špona A., Jermolajeva J. (2010), „Pusaudžu socializācijas īpatnības un viņu sociālās pašizjūtas raksturojums mūsdienu pusaudžu un jauniešu subkultūrā”, pētījums, Rīga, RPIVA.
23. Šteinberga Airisa, Tunne Ineta (1999), „Jauniešu pašizjūta un vērtības – teorija un prakse”, Rīga, RaKa.
24. Šteinberga A. (1997) „Vecāko klašu skolēnu pašizjūta un darbības produktivitāte”, attīstības psiholoģija, disertācija.
25. Svence G. (1995), „Skolēna pašizjūta pedagoģiskajā saskarsmē skolā: palīgs skolotājiem”, Rīga, LU.
26. Svence G. (1995), „Skolēna pozitīvā pašizjūta pedagoģiskajā saskarsmē skolā”, disertācija, attīstības psiholoģija, LU.
27. Valdmanis N. (2010), „Pusaudžu personības aspektu un sociālpsiholoģisko procesu dinamika sociālās atstumtības intervencē”, maģistra darbs psiholoģijā, RPIVA.
28. Schachter Robert, Ed.D. Mount Sinai School of Medicine „Using the Group in Cognitive Group therapy”.

29. Shek D. (2007) After-school Time and Perceived Parental Control Processes, Parent-adolescent Relational Qualities, and Psychological Well-being in Chinese Adolescents in Hong Kong// Family Therapy [serial online]. № 34(2).
30. Weinberg, R.S., Gould D. (2007), Foundations of sport and exercise psychology. [b.v]: Human Kinetics.
31. Баранова З.Я. (23 ноября 2012г), „Сравнительный анализ оценки психологического благополучия детей - сирот”, Международной научно-практической конференции „Проблемы социально – экономических измерений в постиндустриальном обществе”.
32. Евстратова А.В., АНО «Школа «Президент», г. Москва
33. Елисеева О. А. (2011), „Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды”, Электронный журнал «Психологическая наука и образование» № 3.
34. Деловая книга (2000), « Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» Екатеринбург.
35. Хухлаева О., „Основы психологического консультирования и психологической коррекции”, Syntone Trening – Centr.
36. Питерси М., Трилор Р., Кернс С. (2001), „Маленькие ступеньки. Книга 7. Самообслуживание и социальные навыки программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии”, Москва, Институт общегуманитарных исследований.
37. Крайг Г., (2000.) *Психология развития*, СПб Питер.
38. Рассказова А.Л., (2009), „Социометрический метод исследования малой группы”, Москва, Международная академия акмеологических наук.
39. Жуковская Лидия (2011), „Психологическое благополучие и родительские установки женщин”, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук.

### **Anotācija**

Pētījums par pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņām personības izaugsmes grupā. Balstoties uz teorijām par pašizjūtu un psiholoģisko labizjūtu izvirzīts pētījuma jautājums – kādas pašizjūtas vienības raksturo X internātpamatskolas 8.klases pusaudžus un vai ir novērojamas pusaudžu pašizjūtas rādītāju un klases mikroklimate izmaiņas pēc novadītās intervences. Pašizjūtas un klases mikroklimate izmaiņas tika pētītas ar sociometrijas aptauju, klases mikroklimate aptauju un psiholoģiskās labizjūtas aptauju analizējot iegūtos rezultātus kvalitatīvi, izmantojot aprakstošās matemātiskā statistikas metodi excel. Pētījumā iegūtie rezultāti liecina par to, ka personības izaugsmes grupa nodarbības ir mainījušas pusaudžu pašizjūtu, ceļot pašapziņu, attīstot pusaudžiem introspekciju un veicinot pozitīvas izmaiņas klases mikroklimate

### **Abstract**

The research about adolescents Being scores to change in personal development group. Based on the theories of Being and psychological wellbeing in the research raised the question – what units of adolscents Being characterized by X Boarding School 8th grade adolscents and does exist changes in adolescents Being scores and changes in microclimate of 8th grade students after intervention. Adolescents Being and class microclimate changes have been studied by Sociometry Questionnaire, Class Microclimate Questionnaire and Psychological Well-being Questionnaire made interpretation of results qualitatively using a descriptive mathematical statistical method excel. The research results show that personal development group sessions had changed adolescents Being, increasing self – esteem, made development of adolescents introspection and promoting positive changes in microclimate of class.

## Pielikumi

Pielikums Nr.1

### Strukturētās intervijas ar 8.klasi pēc grupas nodarbībām.

Jautājumi:

4. Vai patika grupas nodarbības?
5. Novērtējiet klases kolektīvu šobrīd.
6. Vai ir jūtamas izmaiņas klases savstarpējās attiecībās?

1.tabula

Montas (vārds mainīts) daļēji strukturētās intervijas kontentanalīze pēc intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Ne īpaši, jo visu laiku par labajām īpašībām. Neko neguvu. Patika pirmā nodarbība, kur vajadzēja rakstīt ieteikumus klases biedriem par rakstura īpašībām, ko vajadzētu mainīt. Pati esmu ņēmusi vērā ieteikumus, cenšos tos mainīt. Neatceros, ko vajadzēja mainīt (ieteikumos bija rakstīts, ka vajadzētu būt draudzīgākai ar meitenēm, uz ko nodarbības laikā uzreiz atbildēja, ka netaisās to darīt).</i>	Grupās nodarbības nesaistīja, nebija vēlēšanās tajās piedalīties. Nav patiesa, sniedzot sociāli vēlamu atbildi, sakot, ka cenšas ņemt vērā dotos ieteikumus, bet, kad pajautā, neatceras, kāds bija ieteikums.	Paaugstināts pašvērtējums. Egocentriska domāšana Paškritikas trūkums Attiecības ar vienaudžiem	Pašvērtējums, sevis akceptēšana Sociālā atsvešināšanās Pusaudžu savstarpējā saskarsme
<i>Klases kolektīvs normāls, lielākoties atsaucīgs, ja vajag palīdzību ar mājasdarbiem. Palīdzību jautāju tam, kurš atrodas tuvumā. Ediju klase ir pieņēmusi, arī viņa, kaut krīt uz nerviem ar savu uzvedību – visu laiku runā rupji. Konstantīns krīt uz nerviem, jo visu laiku izrādās. Ja ir konflikti, tad skolotāja visus sasauca kopā un risina. Šogad nav strīdējušies. Klases vakaros</i>	Kritēriji labam klases kolektīvam ir sekmes mācībās un palīdzība, ja tā ir nepieciešama. Konflikti tiek risināti ar skolotājas palīdzību Klases aktivitātēs nepiedalās, uzskatot, ka tas ir garlaicīgi.	Saskarsmes veidošana Noraidoša attieksme pret klases aktivitātēm Sekmes Konflikti Egocentriska	Sociālā saliedētība Sociālpsiholoģiskie procesi – atbalsts, konflikti, sekmes Pašvērtējums, sevis akceptēšana

<i>nepiedalās, jo ir garlaicīgi. Tie ir priekš pirmās klases, ne priekš astotās.</i>		domāšana Paaugstināts pašvērtējums	
<i>Nekas klases attiecībās nav mainījies, arī attiecībās ar skolotājiem nekas nav mainījies. Gribētu, lai klases biedri nesmēķē. Attiecībās viss ir labi.</i>	Izmaiņas jeb dinamiku klases attiecībās nav pamanījusi. Vienīgais, ko vēlētos, lai klasē būtu labāk, Ir saistīts ar personīgajām gaidām pret pārējiem, lai nesmēķē.	Dinamika klases savstarpējās attiecībās  Gaidas	Sociālā saliedētība

2.tabula

Miķeļa (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pēc intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Nav tā, ka nepatika. Ja bija interesanti, piedalījos. Ir bijušas interesantas, bija, kurās negribēju piedalīties. Visinteresantākā bija „bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”. Uzzināju, ko citi domā par mani. Sapratu, ka jābūt pašpārliecinātam. Šobrīd citas problēmas, nav laika iedziļināties, jādomā par tādām lietām kā – kur dabūt naudu, kas būs tālāk, par ko ies strādāt, mācīties. Grupas nodarbību gribētu turpināt. Ja būtu interesanta tēma, „pieslēgtos”.</i>	Sniedz sociāli vēlamas atbildes, uzmanīgi mēģinot paust savu patieso attieksmi, ka nevēlas piedalīties grupas nodarbībās, aizbildinoties ar aktuālākām problēmām. Neskatieties uz pasīvo noraidījumu, dažas nodarbības tomēr aizrāva. Svarīgs klases biedru viedoklis, kuru izteica vienā no nodarbībām „bombardējot” ar pozitīvajām īpašībām	Attieksme pret nodarbībām, noraidījums  Paša uzstādīti standarti  Nozīmīgs vienaudžu vērtējums	Pašvērtējums, autonomija  Vienaudžu domu nozīmīgums.  Domas par nākotni

<p><i>Kad atnāca Edijs, klases vidējās sekmes kritās, pazemināja klases pašvērtējumu. Mēģināju viņam aizrādīt, ņem vērā uz īsu brīdi „īsa aizdedze”. Pats Edijs nāca prasīt, vai viņu ir pieņēmuši klasē. Valentīns atbildēja, ka jā, nesaprotot, kāpēc Edijs to jautā. Vispār ar Ediju neviens negrib runāt, jo ir rupjš, komentāri agresīvi. Domāju, ka klasē līderis ir Valentīns, viņu uzklausa. Es esmu klusāks. Klasē lielāko daļu attiecības neitrālas. Konflikti? Nezinu, neiesaistos. Man konflikti nav bijuši. Iesaistos, ja Valentīnam vai Voldemāram ar kādu ir konflikts, lai neiekarstu, nomierinu visus.</i></p>	<p>Kritēriji labam klases kolektīvam ir sekmes mācībās u uzvedība</p> <p>Līderis, savas vietas klasē novērtēšana</p> <p>Neiesaistīšanās konfliktos, atskaitot gadījumus, kad konflikts rodas sev nozīmīgajiem cilvēkiem, lai nomierinātu</p>	<p>Agresivitāte, traucējoša uzvedība</p> <p>Līderība</p> <p>Gatavība sadarboties</p> <p>Savas lomas izvērtēšana</p> <p>Konflikti</p>	<p>Sociālā atstumtība</p> <p>Sociālā saliedētība</p> <p>Autonomija</p> <p>Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē</p> <p>Pusaudžu introspekcija</p> <p>Sociālpsiholoģiskie procesi – konflikti, sekmes</p>
<p><i>Kļuvām draudzīgāki. Anna tagad ir drošāka, nebaidās iesaistīties sarunā, Ediju pārējie uztver mierīgāk, pieņēma. Biežāk esam sākuši kopīgi sarunāties. Izveidojās emocionāli tuvākas attiecības ar meitenēm, biežāk sarunājos.</i></p>	<p>Jaunie skolnieki ir pieņemti klases kolektīvā, kaut Edija uzvedība un attieksme nav pieņemama, kā rezultātā viņš pasīvi tiek atstumts. Veidojas draudzīgākas attiecības ar meitenēm – biežāk sarunājas.</p>	<p>Gatavība sadarboties</p> <p>Agresivitāte, traucējoša uzvedība</p> <p>Draudzīgāku attiecību veidošana</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Sociālā atstumtība</p> <p>Personības attīstība,</p> <p>Sociālie kontakti</p>

## Valentīna (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<p><i>Grupas nodarbības vispār bija interesantas. Visvairāk patika ieteikumi. Sev dotos ieteikumus ņemu vērā, cenšos mazāk runāt. Sapratu, ka nedrīkst tik daudz ākstīties, klasei tas nepatīk. Bieži runāju „ne pa tēmu”. Ja ir konflikts, iejaucos, cenšos palīdzēt. Ne vienmēr sanāk uz labo pusi. Ja turpinātos grupas nodarbības, gribētu spēli, kura vairo savstarpējo uzticību. Gribētu, lai grupas nodarbības turpinās.</i></p>	<p>Grupas nodarbības patika, gribētu turpināt, vēloties veicināt savstarpējo uzticību. Paškritisks, ņem vērā ieteikumus.</p> <p>Cenšas palīdzēt atrisināt konfliktus, ne vienmēr sanāk.</p>	<p>Attieksme pret grupas nodarbībām</p> <p>Paškritika</p> <p>Konflikti</p>	<p>Pašvērtējums. Personiskā izaugsme Attiecības ar apkārtējiem, prasme iekļauties sabiedrībā</p> <p>Pusaudžu introspekcija</p> <p>Sociālpsiholoģiskie procesi – konflikti, uzticība</p>
<p><i>Kolektīvs labs, esam draudzīgi. Pēc manām domām, klase ir izklaidīga, mēdz būt nopietni, attieksme ne vienmēr ir pareiza pret skolotājiem. Apzinīgi esam, ja kaut ko „savāram”, tad pēc skolotājas aicinājuma savācamies kopā, lai visu „grieztu” uz labo pusi. lai izpirktu savu vainu, atkarībā no tā, ko esam nodarījuši – atdodam, atsrādājam, izslaukam klasi utt. Konflikti ir bieži, bet maziņi. Piemēram, Voldemārs smejas par Konstantīna rīcību, es iejaucos, sakot: „Un ja tev tā būtu?”. Voldemārs it kā apvainojas, kaut ko pie sevis neapmierināts saka, bet, ar to viss beidzas. Vai kāds man saka, lai es aizveros. Paklausu, jo saprotu, ka savādāk būs konflikts. Līderis klasē ir</i></p>	<p>Klase ir draudzīga, nopietna un izklaidīga, ar nepareizi attieksmi pret skolotājiem.</p> <p>Uzņemas atbildību par savu rīcību, gan pēc skolotājas aicinājuma</p> <p>Konflikti ir par lietām, kas nepatīk otra attieksmē, bet, cenšas tos atrisināt savaldoties, piekāpjoties.</p> <p>Līderis tas, kurš vismazāk ākstās.</p> <p>Nozīmīgs apkārtējo viedoklis par sekmēm un klases pašvērtējumu.</p>	<p>Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes pret pienākumiem un skolotājiem</p> <p>Atbildības uzņemšanās</p> <p>Gatavība sadarboties, novērst konfliktus</p> <p>Līderis</p> <p>Apkārtējo viedoklis par sekmēm un klases pašvērtējumu.</p>	<p>Pašvērtējums. Personiskā izaugsme</p> <p>Apkārtējo viedokļa nozīmīgums par sekmēm un pašvērtējumu</p> <p>Sociālā saliedētība</p> <p>Prasme iekļauties sabiedrībā un vidē</p> <p>Sociālpsiholoģiskie procesi – konflikti, atbildība</p>

<p><i>Miķelis. Viņš vismazāk ākstās. Voldemārs nav līderis, viņš ir pārāk izklaidīgs. Jā, Miķelis ieklausās Voldemāra viedoklī, tas ir svarīgs. Vispār mūsu klasei ir svarīgi, ko par mums domā sekmju ziņā un kāds ir klases pašvērtējums. Mēs par 7 nekad sliktāki neesam bijuši.</i></p>			
<p><i>Labāk kontaktējamies, labāk saprotamies. Arī ar mazajiem tagad vairāk sarunājamies, rēķinājamies ar viņiem. Ar puisiem ļoti labi kontaktējamies. Sapratu, ka nevajag iejaukties starpā, ja skolotājs kādu „lamā”, jo skolniekam ne vienmēr ir taisnība. Vajag sagaidīt, lai izsaka līdz galam savu viedokli. Paši tiks skaidrībā. Ediju esam pieņēmuši, bet, viņš nav godīgs pret pārējiem. Ja Edijs izdara kaut ko tādu, kas pārējiem nepatīk, klase nerunā ar viņu. Tad Edijs sāk runāt ar tiem, kurus nesen bija apsūkājies. Nepatīk Edija attieksme un uzvedība. Ir bezatbildīgs, apsola un neizdara. Aizņemas naudu, neatdod, iesaista mamu, sakot, ka mamma atbrauks un atdos. Arī Anna ir pieņemta, kļuvusi drošāka klasē, vairāk iesaistās sarunās.</i></p>	<p>Kļuvusi draudzīgāka saskarsme, biežāk sarunājas. Uzlabojusās attiecības ar jaunāko klasi, biežāk sarunājas, vairāk rēķinās viens ar otru. Attīstība attieksmē pret konfliktsituācijām – ne vienmēr vajag iejaukties, jā sagaida, kad otrs izteiks savu viedokli līdz galam. Klase ir samierinājusies ar Edija rakstura īpašībām, bet, to nav pieņēmusi.</p>	<p>Draudzīgākas attiecības, sakarsme grupā</p> <p>Personiskā izaugsme</p> <p>Attieksme pret konfliktiem</p> <p>Klases biedra agresivitāte, traucējoša uzvedība, bezatbildība</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Pašvērtējums. Personiskā izaugsme</p> <p>Sociālpsiholoģiskie procesi – konflikti, atbildība</p> <p>Sociāli atstumtie un pieņemtie</p>

4.tabula

Voldemāra (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
-----------------	----------------	------------	----------



<i>Nav tā, ka es grupas nodarbības negribu, bet, nav jau kad. Jāmācās, pa dienu nāk miegs, gribas atpūsties. It kā jau ir interesanti. Sapratu, ka sevī vajag mainīt stulbos jokus, klasei nepatīk.</i>	Sniedz sociāli vēlamu atbildi, izmantojot izvairīšanos – grupas nodarbības gribu, bet, tām nav laika. Saprata, ka jāmēģina savaldīt savi joki, jo tie klasei nepatīk.	Attieksme pret grupas nodarbībām, noliegums  Paškritika	Pašvērtējums. Personiskā izaugsme
<i>Nezinu. Mūsu klasē viss ir labi. Mani apmierina.</i>	Jūtas atsvešināts no klases	Noliegums. Sociālā izolācija	Autonomija Sociālie kontakti
<i>Klases attiecībās izmaiņu nav. Gribētu, lai klases biedri būtu godīgi. Esmu sadraudzējies ar Ēriku. Sākumā nepatika viņš, neloģiski runāja, nedomāja, ko saka. Tagad viņš pret skolotājiem ir pamainījis attieksmi. Tagad biežāk parunājos ar Annu, viņa pastāsta par veco skolu, ir dāsna, cienā ar „končām”, cepumiem.</i>	Gaidas attiecībā pret klases biedriem – godīgums.	Klases biedru vērtējums pēc draudzīguma, dāsnuma, attieksmes	Sociālpsiholoģiskie procesi – attieksme, dāsnums, godīgums.  Sociālie kontakti

5.tabula

Vinetas (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Nodarbības. Nezinu. Man citas lietas saista – pulciņi, mācības.</i>	Noraidoša attieksme pret grupas	Attieksme pret grupas nodarbībām –	Sociālie kontakti

	nodarbībām, aizbildinoties ar aizņemtību.	noliegums.  Sociālā izolācija.	
<i>Klase ir draudzīga. Kad nebija Edija, bija klusāk, viņš ir skaļš, runā smejas stundu laikā. Tagad klases vidējā atzīme ir kritusies. Klase Ediju ir pieņēmusi, ar viņu jauki, joko. Valentīnam un Voldemāram labas atzīmes, „pavelk” klases vidējo atzīmi uz augšu. Gribētu, lai visi nesekmīgie pārvēršas par sekmīgiem un, lai attieksme pret skolotājiem būtu labāka.</i>	Klasi vērtē kā draudzīgu. Klases vērtējumā nozīmīgs ir klases pašvērtējums un vidējā atzīme. Nozīmīgi ir tie klases biedri, kuru sekmes „pavelk” uz augšu klases vidējo atzīmi.	Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes, mācību sasniegumiem  Gaidas attiecībā pret mācību sasniegumiem  Nozīmīga klases biedru uzmanība	Sociālie kontakti  Sociāli atstumtie un pieņemtie  Nozīmīgs vienaudžu viedoklis, uzmanība
<i>Klases kolektīvs ir mainījies. Kad nebija Edija, bija mierīgi. Annu esam pieņēmuši, arī Reini, kaut bieži kavē skolu, bet, stundās viņš ir kluss, paklausīgs, koncentrējas uz mācībām. Savā starpā esam draudzīgi.</i>	Klase svastarpēji ir draudzīga, jaunie skolnieki ir pieņemti, kaut viņu attieksme un uzvedība nešķiet pieņemama	Klases vērtējums pēc draudzīguma, attieksmes, mācību sasniegumiem  Klases biedra traucējoša uzvedība, bezatbildība	Sociālā saliedētība  Sociālie kontakti

6.tabula

Edija (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Nodarbības nu tā. Patika nodarbība, kurā bija jāraksta ieteikumi. Saprātu, ka jālieto mazāk žargons. Vispār man svarīgs ir tikai sev nozīmīgo cilvēku viedoklis, pārējo nav nozīmīgs. Arī „bombardēšanas” laikā gaidīju tikai to, ko teiks man svarīgie cilvēki, pārējie bija vienalga.</i>	Noraidoša attieksme pret grupas nodarbībām. Nozīmīgs ir tikai klases līderu viedoklis, ar pārējo viedokli nerēķinās.	Attieksme pret grupas nodarbībām – noliegums.  Līderi Paša uzstādīti standarti Nozīmīgs līderu vērtējums Egocentriska domāšana	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.  Sociālie kontakti  Egocentrisms
<i>Mani klases līderi ir pieņēmuši, pārējais man nav svarīgs. Normāla klase.</i>	Vēlēšanās tikt pieņemtam no klases līderu puses. Sasniedzot sev vēlamo, pārējais netiek vērtēts.	Savas pozīcijas, lomas nostiprināšanas veids	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.  Sociālie kontakti  Egocentrisms
<i>Klases kolektīvs ir mainījies. Mani ir pieņēmuši un es esmu sadraudzējies ar klases līderiem. Pārējo viedoklis man nav svarīgs.</i>	Ir pieņemts no klases līderu puses, pārējo viedoklis nav svarīgs	Savas pozīcijas, lomas nostiprināšanas veids  Nozīmīgs līderu vērtējums	Prasme iekļauties vidē un sabiedrībā.  Sociālie kontakti  Egocentrisms

7.tabula

Annas (vārds mainīts) daļēji strukturētas intervijas kontentanalīze pirms intervences

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Jēdziens
<i>Grupas nodarbības patīk. Īpaši</i>	Apmierināta ar	Nozīmīgs	Prasme iekļauties

<p><i>patika tas, ka visi izsaka savu viedokli par citiem. Tagad zinu, ko par mani domā klases biedri. No nodarbībām patika tā, kur sauca labās īpašības, sēžot uz krēsla. Tagad zinu, ka klase ir labās domās par mani. Pašas grupas nodarbības gribētu turpināt. Ko gribētu no tām gūt? Neko. Vienkārši patīk.</i></p>	<p>grupas nodarbībām, jo tajās uzzināja, ka klases biedri ir labās domās par viņu.</p>	<p>vienaudžu vērtējums</p>	<p>vidē un sabiedrībā. Sevis akceptēšana. Vienaudžu domu nozīmīgums.</p>
<p><i>Klase laba. Neko mainīt negribētu. Konflikti gadās, bet sīki. Kāds kaut ko pasaka otram, bet, visi ātri aizmirst, netur ļaunu prātu. Emocionāli tuvu un droši gan nejūtos ne ar vienu. Klasē līderi ir Miķelis un Voldemārs. Man patīk, ka Valentīns ejot garām, kaut ko pasaka smieklīgu, pievērš uzmanību. Ar Ediju cenšos nerunāt, man viņš nepatīk, runā rupjības un pats to nesaprot, jo, kad apvainojos un nerunāju ar viņu, tad Edijs ir neizpratnē kāpēc es ar viņu nerunāju. Vispār klasē ir iemācījušies Edijam nepievērst uzmanību, nereaģēt uz viņu.</i></p>	<p>Apmierināta ar attiecībām klasē. Savā starpā mēdz būt konflikti, bet, skolnieki iemācījušies savaldīties, neturot ļaunu prātu par aizvainojumiem. Apmierināta ar klases biedra pozitīvo uzmanību. Klases biedram, kura uzvedība ir nepieņemama, netiek pievērsta uzmanība, to ignorējot, ja aizskar.</p>	<p>Klases vērtējums pēc draudzīguma, sniegtās uzmanības</p> <p>Spēja meklēt situācijas risināšanas veidus</p> <p>Līderi</p> <p>Konflikti, to risināšanas veidi</p> <p>Klases biedra agresivitāte, traucējoša uzvedība, bezatbildība</p> <p>Sociālā izolācija</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Sociālie kontakti</p> <p>Sociāli atstumtie un pieņemtie</p> <p>Sociālpsiholoģiskie procesi – attieksme, uzmanība, konflikti.</p> <p>Personiskā izaugsme</p>
<p><i>Klase ir draudzīgāka. Sākumā ne pārāk runājās, tagad bieži sarunājas. Ir izpalīdzīgāki. Pati</i></p>	<p>Apmierināta ar attiecībām klasē, patīk, ka</p>	<p>Klases vērtējums pēc draudzīguma, sarunām, izpalīdzēšanas</p>	<p>Sociālā saliedētība</p> <p>Sociālie kontakti</p>

<p><i>esmu kļuvusi drošāka, vairāk runāju, kaut ko pasaku, paprasu. Attieksme pret skolotājiem gan nav mainījusies.</i></p>	<p>savā starpā parunājas. Ir kļuvuši izpalīdzīgāki. Vēlētos, lai klases biedri maina attieksmi pret skolotājiem.</p>	<p>Kļuvusi drošāka</p>	<p>Personiskā izaugsme</p>
---	--	------------------------	----------------------------

Pielikums Nr.2

### **Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols**

1.Sesija – Iepazīšanās ar sevi

Datums: 2.10.2013.

Laiks: 17.00 – 18.00, vakarmācību laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

8. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
<p>Nodarbības mērķis: grupas darba noteikumu pieņemšana. Grupas dalībnieku gaidu noteikšana attiecībā uz nodarbībām. Pozitīvas attieksmes pret sevi un citiem veidošana, sevis apzināšanās. Saprast, ko sevī vajag mainīt, ieraudzīt sevi ar cita acīm.</p>		
<p>Grupas darba noteikumu pieņemšana.</p>	<p>Tika aicināts no klases skolnieks, kurš vēlas rakstīt uz iepriekš sagatavota plakāta grupas darba noteikumus, par kuriem kopīgi vienojāmies</p>	<p>Grupas darba noteikumi tiek jaukti ar skolas iekšējās kārtības noteikumiem. Skolniekus vajadzēja vadināt uz tādiem noteikumiem kā būt aktīvam, nekritizēt, nevērtēt vienam otru, ievērot konfidencialitāti. Novadītās grupas nodarbības parādīja, ka, neskatoties uz to, ka katras nodarbības sākumā izveidotais plakāts tika izlikts pie sienas, noteikumu nekritizēt ievērot ir grūti, jo katrā nodarbībā kādam atradās iemesls kādam izteikt kritiku. Kad tika atgādināts noteikums, skolnieks</p>

		apklusā.
<p>Grupas dalībnieku gaidu noteikšana attiecībā uz nodarbībām.</p>	<p>Katram tika izdalīta sirds formā pašlīmējošā lapiņa, uz kuras skolnieki tika aicināti uzrakstīt to, ko sagaida vai vēlas gūt no šīm nodarbībām.</p>	<p>Neskatoties uz to, ka jutās pasīva nevēlēšanās piedalīties, skolnieki uzrakstīja uz lapiņām ko vēlas sagaidīt, bet, kad bija jānāk lapiņas uzlīmēt, daži sūtīja „vēstniekus”, paužot nevēlēšanos celties un iet līmēt lapiņas. Tika sagaidīts – labs garastāvoklis; lai būtu jautri un būtu apdomīgas tēmas; labāk saprasties ar skolotājiem un būt paklausīgākam; jautras un interesantas nodarbības, lai būtu jautri; uzzināt ko jaunu; saprast skolotājus un veidot labākas attiecības ar skolotājiem; labākus draugus, labāk mācīties, saprasties ar skolotājiem; es gribētu sagaidīt viskaut ko, es gribētu uzzināt ko jaunu; vairāk uzzināt par cilvēkiem ar kuriem kontaktējos katru dienu!</p>
<p>Pozitīvas attieksmes pret sevi un citiem veidošana, sevis apzināšanās. Saprast, ko sevī vajag mainīt, ieraudzīt sevi ar cita acīm</p>	<p>”Mani padomi”</p>	<p>Šis vingrinājums radīja lielu interesi (intervijās tas bija viens no tiem, kas likās visinteresantākais ar guvumu priekš sevis) un grūtības vienlaicīgi, jo skolnieki nav iemācījušies viens otru vērtēt no labvēlības pozīcijām. Kad ieteikumi katram rakstura īpašību uzlabošanai tika uuzrakstīti, piedāvāju tos nolasīt. Sāka drosmīgākie, vēlāk nolasīja skaļi arī pārējie. Aktuāls bija jautājums – kurš par mani „to” ir uzrakstījis. Montai viens no ieteikumiem bija, lai ir draudzīgāka ar meitenēm. Monta ar neizpratni skatījās uz klases biedriem un teica, ka viņai viss ir tāpat kārtībā</p>

		un, neko šajā jautājumā viņa mainīt netaisās. Voldemārs teica, ka ņems vērā, ka jābeidz stulbi jokot, Valentīns teica, ka centīsies mazāk runāt, Edijs centīsies mazāk lietot žargonu, Miķelis centīsies būt nopietnāks, Anna būt drošāka, Vineta centīsies piedomāt pie apģērba tīrības
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē gandrīz katrs (atskaitot Montu) nosauca kādu ieteikumu, kuru ņems vērā un centīsies mainīt, jo pārējiem tas šķiet nepatīkams.

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

2.Sesija – Es klases kolektīvā

Datums: 9.10.2013.

Laiks: 17.00 – 18.00, vakarmācību laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

9. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: sajūst katru grupas dalībnieku, sasniegt labas starppersonu attiecības, demokrātisku līmeni kolektīvā.		
Savas vietas apzināšanās klases kolektīvā	Nostāsts par meistaru, audioieraksta atskaņošana, kur dažādi instrumenti spēlē vienlaicīgi, katrs savu melodiju, ļoti cenšoties. Diskusija	Pusaudži piekrīt, ka haosā atrasties ir grūti, neko nevar saprast. Ja gribētos kaut ko teikt, tad neviens neklausās, neko nevar panākt.
Savas vietas apzināšanās klases kolektīvā, līdera nozīmes kolektīvā apzināšanās	Diskusija „kas ir kolektīvs?”	Šajā diskusijā aktīvi piedalās daži skolēni, izsakot pārliecību par to, ka cilvēks ir spējīgs ietekmēt kolektīva viedokli, bet, viņam ir jābūt līdzsvarotam, mierīgam, tādām kurā ieklausās un kuru ņem vērā. Lai ņemtu vērā kāda viedokli, šo cilvēku

		vajadzētu cienīt. Parasti šāds cilvēks izvirzās par līderi. Paši uzskata, ka viņiem izteikta līdera klasē nav, viņi tāpat rēķinās viens ar otru. Kad jautāju vai ir tā, ka viņi ir iemācījušies sadzīvot kopā, koncentrēties mācībām un ar to saistītām lietām, bet nav nozīmīgi viens otram, lielākā daļa šim viedoklim piekrīt.
Sajust katru grupas dalībnieku	<i>Spēle:</i> „Kvadrāts”, „Aplis”, „Rombs”	Šajā vingrinājumā vajadzēja sastāties ar aizvērtām acīm un, neatverot acis izveidot kvadrātu, apli un rombu. Veidojot pirmo figūru, valdīja haoss, daži stāvēja pasīvi, citi mēģināja pārvietoties līdz Edijs uzņēmās līdera lomu un sāka pārējos koordinēt. Kad tika atvērtas acis, pārliecinājāmies vai izdevās izveidot vajadzīgo figūru, pārrunājām, ka sākumā bija sarežģīti, bet, kad Edijs uzņēmās līdera lomu un sāka koordinēt, kļuva vieglāk veikt uzdevumu. Veidojot nākamo figūru, izvirzījās vēl viens līderis – Valdemārs.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē gandrīz katrs teica, ka līderim ir sava loma klases kolektīvā, ka tad, ja kāds visus vieno un koordinē pašiem ir vieglāk noorientēties.

### **Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols**

3.Sesija – Kā uzturēt draudzīgas attiecības

Datums: 16.10.2013.

Laiks: 17.00 – 18.00, vakarmācību laikā



Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

10. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: ikdienas veiksmīgas saskarsmes iemaņu veidošana, grūtību pārvarēšanā saskarsmē.		
Tiek iegūta informācija par uzvedības stilu veidiem	Diskusija par efektīvas saskarsmes noslēpumiem	Pusaudžiem nav izveidojies priekšstats par to, kādas īpašības ietekmē veiksmīgu saskarsmi. Iespējams, tādēļ, ka atrodoties skolā viss tiek saistīts ar skolas vidi, mācībām, attiecībām ar skolotājiem un skolotāju gaidām, tiek minētas labas sekmes, paklausība, piedalīšanās projektos, atbildība. Ar uzvedinošiem jautājumiem un situāciju piemēriem nonācām līdz tādām lietām kā būt patiesam, drosmīgam, taisnīgam, rēķināties ar otra uzskatiem, nebaidīties teikt patiesību, priecāties par otra panākumiem, būt dabīgiem saskarsmē, analizēt savas attiecības, savu rīcību un tās saistību ar sekām.
Sadarbība profesionālo interešu jomā	Slavena cilvēka stāsts, diskusija	Pusaudžiem likās nesaprotami, ka cilvēks, kurš ir bagāts, ar lielu ietekmi sabiedrībā var atteikties no sava stāvokļa sabiedrībā un nodoties savām interesēm, atrodot domu biedrus un sabiedrotus, izveidojot draugu loku no cita sabiedrības slāņa un gūt vēl lielākus panākumus kā iepriekš. Materiālās vērtības ir tik nozīmīgas, ka pusaudži nespēja pieņemt šādu rīcību un paši nekad tā nerīkotos, kaut piekrita, ka kopīgas intereses stiprina draudzību un, aizraujoties ar savu hobiju var atrast

		jaunus draugus.
Spējas pasniegt sevi attīstīšana	<i>Spēle:</i> „Negribu lielīties, bet es...”, kur katrs dalībnieks nosaucot savu vārdu, turpina ar frāzi „negribu lielīties, bet es... esmu lielisks draugs”	Pusaudžiem grūti atrast labas lietas, ko par sevi pateikt. Kad jāsāk runāt, smejojies griežas pie klases biedriem, prasot, kas viņiem ir labs. Kad jautāju, vai ikdienā dzirdēt un teikt par sevi labas lietas ir vieglāk nekā saskaņāt un pateikt par sevi labo, piekrita. Lai arī ar zināmu piepūli, tomēr šo uzdevumu veica un izskatījās gandarīti.
Pozitīvas sadarbības veidošana	<i>Spēle:</i> „Novēlējumu ziedniš”, kur pa apli padod tālāk speciāli sagatavotu ziedu ar ziedlapiņām, izsakot vēlējumu „Es Tev vēlu...”	Jutās sasprindzinājums, jo nebija skaidrs ko novēlēt otram. Uz piebildi, ka, neskatoties uz to, ka kopā ir astoto gadu, viens otru pazīst virspusēji, piekrita. Tomēr novēlējumi tika izteikti, vairāk saistīti ar katra personīgajām gaidām – lai tu beigtu stulbi jokot, lai sāktu mācīties un uzlabotu klases vidējo vērtējumu, paliec tāds kāds esi.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē gandrīz katrs teica, ka svarīgi bija par attiecību analīzi un vairāk rēķināties ar otra uzskatiem.

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

4.Sesija – Saskarsmes prasmes

Datums: 23.10.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

11. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: saskarsmes prasmju attīstīšana, pilnveidot spēju veidot kontaktu ar apkārtējiem cilvēkiem, palīdzēt apzināties savas personības īpatnības, mazināt iekšējās barjeras.		
Pašvērtējuma celšana,	vingrinājumu	Izrādījās grūts uzdevums, jo nav

savstarpējo attiecību pozitīva veicināšana	„Kompliments”, kur visi izsaka viens otram komplimentu	raduši otrā cilvēkā saskaņot labo. Uz komentāru, ka labais ir pats par sevi saprotams, bet slikto gan vajag izcelt un pateikt, smeļoties piekrīt. Tomēr atrod ko pateikt otram, gan ļoti līdzīgi – tu esi labs draugs, tu esi labs klases biedrs, uz tevi var paļauties.
Savas pagātnes pieredzes analīze, iespējams, attieksmes maiņa pret savām iepriekš saņemtajām dāvanām, grupas informēšana par savām vajadzībām	<i>Spēle:</i> , „Iepazīšanās”, kur dalībnieki pēc kārtas katrs pasaka vienu pozitīvu īpašību, otru negatīvu, tad katrs pasaka vienu patīkamu dāvanu un vienu, kas nebija tik patīkama, ko saņēmis savā dzīvē.	Pie negatīvajām īpašībām visi teica slinks, bet ar pozitīvajām neveicās tik labi. Galvenokārt tika sauktas tādas kā labs skolnieks, labs draugs. Starp saņemtajām dāvanām vērtīgas bija materiālas dāvanas, bet, tādas, kurās tika veltīta uzmanība vai mīlestība netika novērtētas. Kad jautāju vai priecātos par dāvanu, ja tā vienkārši tiktu iedota bez patīkamām emocijām, kas pavada, atbildēja, ka nē. Piekrita, ka skumji būtu tad, ja ne tikai neuzdāvinātu dāvanu, bet arī tuvie cilvēki būtu vienaldzīgi un neizrādītu nekādu uzmanību par dzimšanas dienu, nesakot neko. Otra cilvēka klātbūtne, viņa uzmanība reizēm ir pati lielākā vērtība.
Uzzināt vairāk par draugu, pilnveidot savas saskarsmes prasmes	<i>Spēle:</i> „Mēs sarunājamies”, kur dalībnieki sadalās pāros, lai uzzinātu par otru vairāk informācijas 5 minūšu laikā	Pret šo uzdevumu izturējās nenopietni, nesaprotot, priekš kam to vajag. Kad paskaidroju, atbildēja, ka tāpat visu zina. Kad uzdevu konkrētus jautājumus, piemēram, vai zina ko ļoti vēlas, lai piepildās vai ko grib, lai uzdāvina, raustīja plecus. Uzdevumu izpildīja formāli, virspusēji. Noskaidrojās, ka daži grib ātrāk beigt skolu un sākt strādāt; daži grib labi beigt skolu.

<p>Grupas dalībnieku simpātiju noskaidrošana, atgriezeniskās saites saņemšana, cita cilvēka rakstura analizēšanas spējas attīstīšana</p>	<p><i>Spēle:</i> „Portrets”, kur dalībnieks izvēlas sev kādu no grupas un apraksta viņa rakstura īpašības.</p>	<p>Arī šis uzdevums sagādāja grūtības, jo noskaidrojās, ka pusaudži nekad nav viens otru noraksturojuši un, arī nepazīst viens otru tik labi, lai noraksturotu. Intersanta bija situācija, kurā lasīju kādu raksturojumu par citu meitenei, kur bija rakstīts „mīļa, izpalīdzīga, draudzīga”, Monta lepnī atbildēja, ka tā ir viņa. Kad atbildēju, ka nē, pārsteigta skatījās apkārt, par kuru vēl varētu būt tas rakstīts. Kad noskaidrojās, ka tā ir jaunā meitene klasē Anna, Monta izskatījās ļoti pārsteigta un neizpratnē skatījās uz Annu. Tika rakstīti tādi raksturojumi kā – labi zina angļu valodu, labi prot apieties ar datortehniku, draudzīgs, mēdz būt sirsnīgs, bet arī viņam retu reizi nav garīgais, viņš spēj uzmundrināt citus; izpalīdzīgs, labs, draudzīgs, sirsnīgs, nekaujas, nelamājas; izpalīdzīgs, draudzīgs, foršs, jautrs, kruts, dažreiz stulbi joki, patīk sports, datorspēles.</p>
<p>Savu īpašību un tieksmju apzināšanās, spēja apzināties apkārtējo cilvēku īpašības pēc viņu ieradumiem un rīcības.</p>	<p><i>Spēle:</i> „Kas ir kas?”, kur grupas dalībnieki atbild uz jautājumiem, vēlāk šīs atbildes tiek nolasītas visiem, lai atpazītu kurš ir devis sev tādu raksturojumu.</p>	<p>Kad lasīju uzrakstītās atbildes uz jautājumiem par sevi, izrādījās, ka klases biedriem bija grūti atpazīt to klases biedru, kurš par sevi ir uzrakstījis. Atpazīna viens otru tad, kad nolasīju šim cilvēkam raksturīgo izteicienu. Apstiprinājās iepriekš pārrunātais, ka viens otru pazīst virspusēji.</p>
<p>Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana</p>	<p>Gūtā atziņa pēc nodarbības</p>	<p>Atgriezeniskajā saitē daži teica, ka svarīga ir otra cilvēka uzmanība un gandrīz visiem bija interesanti</p>

		uzzināt ko par viņu domā citi.
--	--	--------------------------------

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

5.Sesija – Pozitīvs „Es” tēls

Datums: 30.10.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

12. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: spējas saskatīt sevī un citos pozitīvo veidošana, spēja runāt par savu pozitīvo attieksmi pret sevi. Savstarpējas cieņas iemaņu veidošana, veidot pozitīvu „es tēlu”, veidot adekvātu pašvērtējumu, veidot saskarsmes iemaņas bez vērtēšanas.		
Spējas novērtēt savas pozitīvās īpašības attīstīšana	<i>Spēle:</i> „Reportieris”, kur viens no grupas dalībniekiem intervē pārējos grupas dalībniekus, piedāvājot katram pateikt dažus vārdus par sevi svētku televīzijas pārraidei par godu kādas svarīgas lietas pabeigšanai, kurā viņi piedalījās.	Uzdevums radīja vairākas grūtības – nebija saprotams pats uzdevums, ka jāiedomājas kaut kāds projekts, nesaprotot, ko vajag teikt. Pēc vairāku reižu skaidrošanas ar konkrētiem piemēriem kļuva skaidrs. Nākamā grūtība bija izdomāt ko par sevi pateikt. Rezultātā uzdevumu izpildīja virspusēji, jokojot.
Spēja veidot saskarsmi bez vērtēšanas.	<i>Spēle:</i> „Tu būsi es un es būšu tu”, kur sadaloties pa pāriem un uz maiņām katrs kopē otra žestus, runas veidu, uzvedību, izteicienus. Pēc tam katrs dalās savās izjūtās, kad redzēja sevi atdarinot.	Uzdevumu veica negribīgi, virspusēji. Neskatoties uz to, kad Anna atdarināja Vinetu, meiteņu starpā radās sasprindzinājums, jo Vineta sāka dusmoties. Kad pārrunājām, noskaidrojās, ka sevi redzēt no malas nav patīkami un, liekas, ka otrs mēdās nevis atdarina, ka pats tāds nav. Puiši uzdevumam piegāja ar humoru un teica, ka nekādu grūtību nebija.
Spējas saskatīt pozitīvo sevī un apkārtējos veidošana, pozitīva mikroklimata klasē veidošana.	<i>Spēle:</i> „Bombardēšana ar pozitīvajām īpašībām”, kur katrs dalībnieks apsēžas apļa vidū uz krēsla un aizver acis.	Lai arī pusaudži izradīja nevēlēšanos sēsties uz krēsla, tomēr, kad uzstāju, paklausīja. Sākumā veicās grūti ar pozitīvo īpašību saukšanu un uz

	<p>Katrs bērns pēc kārtas pienāk pie viņa un čukstus saka dažus vārdus par viņa pozitīvajām īpašībām, kas viņā patīk. Tādu „bombardēšanu” ar pozitīvajām īpašībām saņem katrs grupas dalībnieks.</p>	<p>krēsla sēdošais sāka justies neveikli, domājot, ka par viņu neko labu neteiks. Izrunājām kā jūtas uz krēsla sēdošais, ka pašiem būs nepatīkami tā justies un, lai negaida, kad pienāks kārtā runāt, bet jau iepriekš izdomā ko teiks, lai izvairītos no nepatīkamās situācijas. Atkārtoti pārrunājām to, ka citos saskatīt labo nav viegli, slikto vienkāršāk, ka jāattīsta sevī šī prasme. Process kļuva raitāks. Daži kļuva sarkani, kad klausījās katra pozitīvo novērtējumu par sevi, citiem bija grūti acis turēt ciet, gribējās tās atvērt. Vēl kāds grieza galvu prom uz otru pusi vai noraidoši to purināja. Pārrunājot noskaidrojās, ka ir nepierasti par sevi dzirdēt labas lietas un vēl tik koncentrēti. Anna teica, ka ļoti uztraucās, baidījās, ka kāds pateiks kaut ko sliktu. Edijs teica, ka gaidīja tikai sev nozīmīgo puisi viedokli, pārējo viedoklis viņam ir vienaldzīgs. Kad jautāju klasei kā viņiem patīk šāda Edija attieksme, teica, ka nepatīk, par to viņu cienīt negribas, bet, vienalga. Edijs savukārt atbildēja, ka viņam vienalga ko pārējie domā, galvenais, ka „šitie” viņu ir pieņēmuši. Savukārt Monta lepni teica, ka viņa nejutās nekā, pierasts par sevi dzirdēt tikai labu un, tas ir pašsaprotami.</p>
<p>Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana</p>	<p>Gūtā atziņa pēc nodarbības</p>	<p>Atgriezeniskajā saitē visi teica, ka patika „bombardēšana” ar pozitīvajām īpašībām, bija ļoti</p>

		neapprakstāmi neparasta izjūta. Monta teica, ka neko jaunu par sevi neuzzināja.
--	--	---

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

6.Sesija – Mana individualitāte

Datums: 6.11.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

13. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: pusaudžu personības attīstība, viņa pozitīvo spēju apzināšanās, dzīves un sabiedrības vajadzību zināšanu apjoma palielināšana par personībām, savstarpējo saprašanos, veicināt optimālu sociāli – psiholoģisko mikroklimatu kolektīvā.		
Veicināt pašanalīzes spējas	Nostāsts „Patiesība”, diskusija	Skolnieki ar interesi klausījās stāstu, bet, kad jautāju par stāsta būtību, tikai Valentīns aktīvi iesaistījās sarunā, izsakot viedokli par to, ka patiesība katram ir sava un tā ir atkarīga no katra cilvēka vērtībām un uzskatiem.
Savu pozitīvo un negatīvo rakstura īpašību apzināšanās.	<i>Spēle:</i> vingrinājums „Saules stariņš”, kur uz uzzīmētas saules ar 10 stariem katrā saules stariņā ieraksta sava rakstura 5 pozitīvas īpašības un 5 sava rakstura negatīvās īpašības.	Šoreiz vieglāk veicās ar pozitīvajām īpašībām – draudzīgs, apzinīgs, izpalīdzīgs, labs skolnieks, bet, pie negatīvajām dominēja viena īpašība – slinkums, daži pierakstīja smēķēšana, pretī runāšana, runāju rupjības.
Spējas objektīvi novērtēt savas īpašības attīstīšana, savu vājo pušu apzināšanās, veidojot adekvātu pašvērtējumu.	<i>Spēle:</i> „Paškritika”, kur katrs dalībnieks saņem sniegavīra zīmējumu un kura pieraksta savus „trūkumus” un nolasa skaļi. Diskusija par šiem trūkumiem un atvadīšanās no vecās nevēlamās uzvedības un	Visiem kopīgs trūkums slinkums, kuru nevar un negrib pārvarēt.

	saules zīmējuma uzklāšana uz sniegavīra, kas simbolizē visa negatīvā izkausēšanu.	
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē daudzi teica, ka neguva neko, atskaitot Valentīnu un Annu, kuri teica, ka svarīgi bija runāt par to, ka katram ir sava patiesība.

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

7.Sesija – Kā Tevi uztver citi?

Datums: 13.11.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

14. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: pašapziņas un pašattīstīšanās spējas veidošana, personīgi nozīmīgi rakstura īpašību pilnveidošana. Spējas apzināties to, kā tevi redz citi attīstīšana, sadarbošanās prasmju attīstīšana.		
Pozitīvas sevis prezentēšanas spējas veidošana.	<i>Spēle:</i> „Mans draugs man teica, ka es...”, kur dalībnieki sasēžas aplī, katrs pēc kārtas sauc savu vārdu un saka frāzi, kas sākas ar vārdiem: „Mans draugs man teica, ka es...”	Veicot uzdevumu, jutās neveiklības izjūta, bet, uzdevums tika veikts, dominējot izteikumam „mans draugs man teica, ka es esmu labs draugs, skolnieks, izpalīdzīgs”.
Pašanalīzes spējas veidošana, zināšanu vienam par otru padziļināšana caur katra grupas dalībnieka rakstura izrunāšanu.	<i>Spēle:</i> „Lielveikals”, kur uz vienas papīra lapas raksta tās rakstura īpašības, kuras gribētu pārdot un uz otras raksta tās īpašības, kuras gribētu nopirkt. Tad visi dalībnieki met šīs lapas kastē, vēlāk no tās izvelkot katram pa divām lapiņām. Diskusija par izvilktajām rakstura īpašībām, vai spēj tās pieņemt.	Kā pārdodamā īpašība dominēja slinkums. Izrunājām slinkuma pozitīvo un negatīvo pusi. Visi vienojās, ka viņiem šis slinkums ir kā negatīvs, vienkārši negrib neko darīt un viss. Kad vairs nav laika vai citas iespējas, tad piespiež sevi, piemēram, sagatvot projektu vai gatavoties ieskaitei. Daži pārdeva tādas īpašības kā – ļaunums; skaudība; domāt pēc tam, kad izdarīts; runātīgums. Par labajām īpašībām tika atzītas –



		draudzīgums, mīļums, jautrība, izpalīdzība, devīgums, sportošana, mācīšanās, labsirdība, saprotošs, apņēmīgs, apzinīgs, bišku gudrs. Monta sev sarakstīja garu sarakstu ar īpašībām, kas patīk, neskatoties uz to, ka lūgums bija uzrakstīt divas – gudra, skaista, interesanta, jautra, smaidīga, draudzīga, mīla, pieklājīga, izpalīdzīga, dāsna, atbildīga.
Savas lomas nozīmīguma apzināšanās veidojot sociāli – psiholoģisko klimatu grupā	<i>Spēle:</i> „Nepabeigtais priekšlikums”, kur dalībnieki turpina teikumus: Man raksturīgas tādas rakstura īpašības..., es gribētu, lai mūsu klasē visi..., man cilvēkos patīk tādas rakstura īpašības kā..., nākotnē es... apsprīde par to, vai bija grūti runāt par raksturīgajām rakstura īpašībām.	Vēlēšanās par to, kādu vēlētos klasi bija dažādas – lai būtu draudzīgāki; patiesāki; lai nesmēķētu; lai sāktu mācīties un celtos klases vidējā atzīme; lai būtu uzticība. Cilvēkos novērtē tāds īpašības kā godīgums, dāsnums, atbildība un apzinīgums. Nākotnē – daži nav domājuši par nākotni, daži cer strādāt labu darbu un pelnīt lielu algu, tikai Valentīns cer iegūt labu izglītību.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē daudzi teica, ka gribētu pārdot slinkumu. Miķelis teica, ka saprata, ka jādomā par nākotni. Monta neguva neko no nodarbības.

### Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols

8.Sesija – Es un konflikts.

Datums: 20.11.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

15. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: savas uzvedības apzināšanās, spējas konfliktus risināt pozitīvi veidošana, veicināt savstarpējo saprašanos klasē.		

Aktualizēt zināšanas par konfliktu	Kāda franču rakstnieka izteikuma citāta nolasīšana par to, kas viņaprāt ir saskarsme, diskusija par to, kas ir saskarsme. Vārda „konflikts” izcelsmes pārrunāšana, diskusija par konflikta iemesliem un konfliktsituācijām.	Konflikts tiek uztverts kā divu viedokļu vai vēlēšanos nesakrītība. Uztverts kā negatīvs, no kura vajag izvairīties. Konflikta cēloņi ir nespēja saprast otru cilvēku, neiecietība, egoisms, tieksme parunāt, atšķirīgi viedokļi un vēlmes.
Konflikta būtības noskaidrošana.	<i>Spēle:</i> „Konflikts – tas ir...”, kur visi izsaka savu viedokli par to, kas ir konflikts, pierakstot uz lapas pozitīvo (+) un negatīvo (-) konflikta pusi.	Izrunājām, ka konflikts dod arī pozitīvas lietas – kā situācijas atrisināšanu, attīstību, pilnveido prasmes risināt situāciju izvairoties no konflikta.
Veiksmīgu konflikta iemaņu attīstīšana.	<i>Spēle:</i> „Pārpratumu lādīte”, kur sadaloties pāros izvelk no „pārpratumu lādītes” noteiktas situācijas aprakstu, kur katra situācija ir kāda konflikta veidošanās sākums. Uzdevums atrast pareizo izeju no situācijas, lai neizprovocētu konfliktu.	Doto situāciju izspēlēšana sākumā radīja grūtības, jo nav pieredzes risināt situācijas diplomātiski. Kad tika izspēlēta pirmā situācija un izanalizēta, nākamās bija vieglāk izspēlēt, atrodot veidu kā izvairīties no tieša konflikta. Izrunājām, ka paklausīt nenozīmo pazemoties un nav kauns.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē daudzi teica, ka saprata, ka konflikts ne vienmēr ir slikts, reizēm tas palīdz atrisināt situāciju sev vēlamajā virzienā, ja to dara pareizi. Monata neguva neko no nodarbības.

### **Pusaudžu pašizjūtas rādītāju izmaiņas personības izaugsmē grupas nodarbību protokols**

9.Sesija – Pamēģini pārvarēt savus trūkumus.

Datums: 27.11.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

16. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
Nodarbības mērķis: celt pusaudzā pašvērtējumu, pozitīvu attiecību veidošana grupā.		
Noskaidrot sasniegumus un vēlmes.	<i>Spēle:</i> „Mani sasniegumi”, kur grupas dalībniekiem piedāvā pabeigt teikumus – es esmu sasniedzis..., es gribu..., es esmu pārliecināts par..., es cenšos...	Kā sasniegumi tika uzskaitīti – panākumi kamaniņu sportā, dalība skolas parlamentā, tas, ka mācās 8.klasē, ka ir sekmīgs. Lielākā daļa grib labi beigt skolu un atrast labu darbu. Gandrīz visi cenšas mācīties.
Nākotnes dzīves perspektīvas apzināšanās.	<i>Spēle:</i> „Barjeras”, kur apdomājoties jāatbild uz jautājumu „kas man traucē sasniegt savus sapņus?” un jāuzraksta rakstura īpašības, kuras traucē sapņa sasniegšanai.	Visiem kopīga rakstura īpašība – slinkums. Sarunā noskaidrojās ka viņi zina, ka jāizvirza mērķis, ka, ja ļoti grib, var panākt visu, bet, tāpat ir slinkums. Izrunājam, ka mērķi viņiem ir ļoti plaši un tāpēc arī grūti sasniedzami, ka tiem jābūt mazākiem un konkrētākiem, tad arī to sasniegšana neliksies tik grūta un neiespējama un, ka bez mērķiem nenotiek attīstība, bet, cilvēkam ir jāattīstās visas dzīves garumā.
Palīdzība neveiksminieka kompleksa pārvarēšanā	<i>Spēle:</i> „Neveiksmes pārvarēšana”, kur grupas dalībnieki izspēlē situāciju, kurā jutās neapmierināti ar kāda rīcību vai sarunu. Apspriede par tādas situācijas rašanās iemesliem un par iespējām, ko var darīt, lai šādās situācijās nenokļūtu.	Dominēja secinājums, ka bieži situāciju nepatīkamu padarīja neiecietība un neprasmē to atrisināt savādāk.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē daudzi teica, ka svarīgi bija par attīstību mūža garumā. Monta neguva neko no nodarbības.

10.Sesija – Dari labu un palīdzi citiem.

Datums: 4.12.2013.

Laiks: 15.30 – 16.30, pēc stundām brīvajā laikā

Vieta: X internātpamatskolas 8.klases kabinets

17. tabula

Mērķis	Vingrinājumi	Novērojumi pēc novadītās nodarbības
<p>Nodarbības mērķis: pašcieņas un attieksmes pret apkārtējiem, balstītas uz cieņas veidošana; sevis izzināšana. Attīstīt spēju paust savas jūtas un spēju uzturēt sarunu, labvēlīgi ietekmēt citus cilvēkus.</p>		
<p>Noskaidrot un atpazīt jēdzienus „labsirdība” un „laba rīcība”</p>	<p>Diskusija par labsirdību un likumiem, kuru ievērošana palīdz iepatīties cilvēkiem.</p>	<p>Noskaidrojas, ka robežas starp labsirdību un labu rīcību nav skaidra. Pusaudžiem nav attīstīti priekšstati par garīgām vērtībām, pārsvarā operējot ar tādām kategorijām kā – labs, pareizs, atsaucīgs, atbildīgs. Izrunājam, ka labsirdība ir palīdzība citiem, cieņa pret citiem (arī svešiem un nenpopulāru profesiju pārstāvjiem, piemēram, apkopēja), spēja just līdzī, spēja piedot. Pārrunājam likumus, kas palīdz veidot labvēlīgas attiecības ar cilvēkiem - patiesi interesēties par cilvēkiem; atcerēties cilvēka vārdu; smaidīt; būt labam klausītājam; runāt par to, kas interesē sarunu biedru, radīt sarunu biedram iespaidu par to, cik viņš ir nozīmīgs un darīt to patiesi.</p>
<p>Apmācīt paust savas jūtas bez vērtējuma un neapmierinātības.</p>	<p><i>Spēle:</i> „Piekrīšana, nepiekrīšana, vērtējums”, kur jā sastāda izteikumu sarakstu, ar kuru palīdzību pauž savu piekrišanu, nepiekrišanu un ar kuru palīdzību pauž savu vērtējumu par cilvēku rīcību vai uzvedību.</p>	<p>Dominēja līdzīgas atbildes - labi; es piekrītu; malacis; es īsti nepiekrītu, bet, ja tev tā liekas pareizi, tad dari tā; klausies, tava runāšana traucē koncentrēties; nekaiti skolotāju, viņai būs slikts garastāvoklis un mums pašiem būs tas jāpacieš.</p>

Pozitīva „Es” tēla veidošana, pašvērtējuma celšana	<i>Spēle:</i> „Goda krēsls”, kur grupas dalībnieki sasēžas aplī, kur apļa vidū stāv tukšs krēsls, kuru nosacīti sauc par „svarīgu”. Sēžot uz krēsla, atdarinot pašcieņu un pašpārliecināti jāraksturo sevi no pozitīvās puses. Visi dalībnieki pēc kārtas sēž uz goda krēsla.	Vingrinājumu veica negribīgi. Izrunājām, ka par sevi runāt labu ir grūti, īpaši publiski. Pozitīvais raksturojums pārsvarā bija saistīts ar - draudzīgs, izpalīdzīgs, labs skolnieks.
Refleksijas spējas un paškritikas attīstīšana	Gūtā atziņa pēc nodarbības	Atgriezeniskajā saitē daudzi teica, ka patika „ieteikumu” rakstīšana pirmajā nodarbībā un „bombardēšana” ar pozitīvajām īpašībām. Tagad zina, ko klases biedri par viņiem domā.

Pielikums Nr.3

### C.D.Ryff „Psiholoģiskās labizjūtas” aptauja

#### ***Cien. pētījuma dalībnieki!***

*Lūdzu, atbildiet uz šīs anketas jautājumiem, lai noskaidrotu, kā jūs jūtaties.*

*Aptaujā iegūtie dati ir anonīmi un tiks izmantoti tikai apkopotā veidā.*

#### **INSTRUKCIJA**

***Lūdzu, izlasiet piedāvātos apgalvojumus un bez garas domāšanas sniedziet atbildi, testā nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Novērtējiet, cik lielā mērā Jūs piekrītat katram apgalvojumam.***

***Izvēlieties Jums atbilstošo vērtējumu un ierakstiet attiecīgo skaitli blakus apgalvojumam.***

***Lūdzu, atbildiet uz visiem testa jautājumiem!***

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| <b>1 pilnīgi nepiekrītu</b> | <b>4 daļēji piekrītu</b>  |
| <b>2 nepiekrītu</b>         | <b>5 piekrītu</b>         |
| <b>3 daļēji nepiekrītu</b>  | <b>6 pilnīgi piekrītu</b> |

1.	Es nebaidos paust savu viedokli pat tad, kad tas ir pretējs vairumam citu	
2.	Kopumā es jūtos atbildīgs par savas dzīves situāciju.	
3.	Es neinteresējos par pasākumiem un nodarbēm, kas varētu paplašināt manu redzesloku.	

4.	Lielākā daļa cilvēku mani uzskata par sirsnīgu un mīlošu.	
5.	Es dzīvoju vienai dienai un īsti nedomāju par nākotni.	
6.	Kad es atskatos uz savu dzīvi, esmu apmierināts ar to, kā tā ir iegrozījusies.	
7.	Manus lēmumus parasti neietekmē tas, ko dara citi.	
8.	Ikdienas vajadzības man bieži atņem spēkus.	
9.	Man nepatīk izmēģināt jaunas lietas – mana dzīve ir laba tāda, kāda tā ir.	
10.	Man ir grūti veidot tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.	
11.	Es cenšos koncentrēties uz tagadni, jo nākotne gandrīz vienmēr man atnes problēmas.	
12.	Kopumā es jūtos pārliecināts un apmierināts ar sevi.	
13.	Mani bieži uztrauc tas, ko apkārtējie cilvēki domā par mani.	
14.	Es ne visai labi iederos sabiedrībā un vidē, kurā dzīvoju.	
15.	Es domāju, ka ir svarīgi gūt jaunu pieredzi, kas met izaicinājumu tam, kā tu uztver pasauli un pats sevi.	
16.	Es bieži jūtos vientuļš, jo man ir tikai daži tuvi draugi, ar kuriem varu dalīties savās rūpēs.	
17.	Manas ikdienas nodarbes man bieži šķiet pilnīgi nenozīmīgas un banālas.	
18.	Man šķiet, ka lielākā daļa cilvēku, kurus pazīstu, dzīvē ir sasnieguši vairāk nekā es.	
19.	Būt laimīgam ar sevi man ir svarīgāk, nekā tas, lai mani atzinīgi novērtē citi.	
20.	Es labi protu tikt galā ar saviem ikdienas darbiem un pienākumiem.	
21.	Ja tā padomā, gadu gaitā kā persona es neesmu daudz pilnveidojies.	
22.	Es gūstu prieku no sirsnīgām, privātām sarunām ar ģimenes locekļiem vai draugiem.	
23.	Man nav īstas pārliecības par to, ko es dzīvē vēlētos sasniegt.	
24.	Man patīk vairums manas personības aspektu.	
25.	Mani ietekmē cilvēki, kuriem ir savs nelokāmas viedoklis un stingra nostāja.	
26.	Bieži jūtos, ka man ir pārāk daudz pienākumu.	
27.	Man ir sajūta, ka laika gaitā esmu piedzīvojis lielu izaugsmi.	
28.	Man nav daudz tādu cilvēku, kas mani uzklausītu, kad man nepieciešams aprunāties.	
29.	Es mēdzu nospraust mērķus, taču tagad man liekas, ka tā ir laika izšķiešana.	
30.	Es esmu pieļāvis dažas kļūdas pagātnē, taču man liekas, ka kopumā viss ir noticis uz labu.	
31.	Es esmu pārliecināts par savu viedokli pat tad, ja tas ir pretrunā ar vispārpieņemtajiem uzskatiem.	
32.	Es parasti labi tieku galā ar savām finansēm un personīgajām lietām.	

33.	Man nepatīk būt situācijās, kurās nepieciešams mainīt savu ierasto dzīvesveidu.	
34.	Man šķiet, ka citiem ir vairāk draugu nekā man.	
35.	Man patīk būvēt nākotnes plānus un censties tos īstenot.	
36.	Daudzējādā ziņā es jūtos vīlies par sasniegumiem manā dzīvē.	
37.	Man sagādā grūtības paust savu viedokli par pretrunīgiem jautājumiem.	
38.	Es labi protu saplānot savu laiku tā, lai pagūtu izdarīt visu, kas nepieciešams.	
39.	Man dzīve ir nemitīgs mācīšanās, mainīšanās un izaugsmes process.	
40.	Cilvēki mani raksturoto kā nesavtīgu cilvēku, tādu, kas labprāt velta savu laiku citiem	
41.	Es aktīvi darbojos, lai sasniegtu sevis izvirzītos mērķus.	
42.	Mana attieksme pret sevi droši vien nav tik pozitīva, cik citu cilvēku attieksme pašiem pret sevi.	
43.	Es bieži mainu savas domas par pieņemtiem lēmumiem, ja mana ģimene un draugi tiem nepiekrīt.	
44.	Man ir grūtības iekārtot savu dzīvi tā, lai mani tā apmierinātu.	
45.	Es jau sen esmu pārstājis censties veikt lielus uzlabojumus un izmaiņas savā dzīvē.	
46.	Es neesmu pieredzējis daudz siltu, sirsnīgu un uzticības pilnu attiecību.	
47.	Daži cilvēki dzīvo bezmērķīgu dzīvi, bet es neesmu viens no viņiem.	
48.	Pagātnē ir bijuši kritumi un kāpumi, bet kopumā es nevēlētos neko mainīt.	
49.	Es vērtēju sevi pēc tā, kas man pašam šķiet svarīgi, nevis pēc vērtībām, kas citiem ir būtiskas.	
50.	Man ir izdevies izveidot mājvietu un attīstīt dzīvesveidu pēc manas patikas	
51.	Es piekrītu parunai, ka vecam sunim nevar iemācīt jaunus trikus.	
52.	Es zinu, ka varu uzticēties saviem draugiem, un viņi zina, ka var uzticēties man.	
53.	Dažreiz man liekas, ka esmu paveicis visu, ko dzīvē var paveikt.	
54.	Kad es sevi salīdzinu ar saviem draugiem un paziņām, es jūtos labi, būdams tas, kas es esmu.	

***Paldies par atsaucību!***

**Galvojums**

Ar savu parakstu apliecinu, ka maģistra darbs „*Psiholoģiskās attieksmes pret sevi un citiem attīstība pusaudžiem. Autorprogrammas aprobācija*” ir izstrādāts Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā patstāvīgi, nav bijis iesniegts citai institūcijai izvērtēšanai, nav bijis pilnā apjomā iepriekš publicēts.

Darba autore \_\_\_\_\_ I.Kalēja



## Pārbaudījumu komisijas vērtējums

Darbs aizstāvēts maģistra darbu aizstāvēšanas komisijas sēdē

\_\_\_\_\_ .gada \_\_\_\_\_ .

Novērtējums \_\_\_\_\_ .

Maģistra darbu aizstāvēšanas komisijas priekšsēdētājs

\_\_\_\_\_

Maģistra darbu aizstāvēšanas komisijas sekretārs

\_\_\_\_\_