

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ervīns Čukurs

**Psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistība ar psihoterapeitu klientu
simptomu izmaiņām**

Promocijas darbs psiholoģijas doktora grāda iegūšanai psiholoģijas zinātņu nozarē klīniskās
psiholoģijas apakšnozarē

Darba zinātniskais vadītājs:
prof. *Dr. psych.* Sandra Sebre

Rīga, 2014

Saturs

| | |
|--|-----|
| Pateicība..... | 3 |
| Ievads..... | 4 |
| 1. Kreativitātes jēdziens un teorijas..... | 13 |
| 1.1. Kreativitātes procesa aspekta teorijas..... | 14 |
| 1.2. Kreativitātes personības aspekta teorijas..... | 17 |
| 1.3. Kreativitātes vides aspekta teorijas..... | 22 |
| 1.4. Kreativitātes produkta aspekta teorijas..... | 25 |
| 1.5. Kreativitātes vairāku aspektu teorijas..... | 26 |
| 1.6. Kreativitātes bioloģiskie pamati un iedzimtība..... | 29 |
| 1.7. Psihoterapeita kreativitāte..... | 30 |
| 1.8. Kreativitātes pētniecība Latvijā..... | 33 |
| 2. Personības iezīmju teorijas..... | 35 |
| 2.1. Gordona Olporta dispozicionālā personības teorija..... | 35 |
| 2.2. Hansa Aizenka bioloģiskās tipoloģijas teorija..... | 36 |
| 2.3. Reimonda Ketela strukturālā personības iezīmju teorija..... | 37 |
| 2.4. „Lielā Piecinieka” teorija..... | 38 |
| 2.5. Personības iezīmju saistība ar darba izpildi..... | 41 |
| 2.6. Psihoterapeita personības iezīmes..... | 42 |
| 3. Psihoterapijas efektivitāte..... | 46 |
| 3.1. Psihoterapijas vēsture Latvijā..... | 46 |
| 3.2. Psihoterapijas efektivitāte..... | 50 |
| 4. Kopsavilkums..... | 55 |
| 5.1. Metode..... | 57 |
| 5.2. Rezultāti..... | 63 |
| 5.2.1. Pētījuma kvantitatīvās daļas rezultāti..... | 63 |
| 5.2.2. Pētījuma kvalitatīvās daļas rezultāti..... | 70 |
| 6. Iztirzājums..... | 110 |
| Nobeigums..... | 116 |
| Izmantotās literatūras saraksts..... | 118 |
| Summary..... | 141 |
| Pielikumi..... | 143 |

Pateicība

Šis promocijas darbs nebūtu tapis bez vairāku cilvēku atbalsta. Vispirms vislielāko cieņu un pateicību no sirds vēlos izteikt promocijas darba zinātniskajai vadītājai, Latvijas Universitātes profesorei, Sandrai Sebrei par augsto profesionalitāti, vadot šo darbu, atsaucību, sapratni, iedrošinājumu un emocionālo atbalstu. Paldies, ka vienmēr atradāt laiku, lai izrunātu aktuālos jautājumus un sniegtajiem vērtīgajiem ieteikumiem!

Tāpat pateicos Hamburgas Universitātes emeritētajam profesoram Artūram Kroplijam, Daugavpils Universitātes profesorei Anitai Piperei, Latvijas Universitātes profesorei Malgožatai Raščevskai un docentei Andai Upmanei par šī darba recenzēšanu un konstruktīvajiem, vērtīgajiem ieteikumiem, kas ļāva pilnveidot promocijas darbu, kā arī promocijas padomei un Psiholoģijas nodaļai kopumā.

Paldies vēlos teikt saviem kursabiedriem Jeļenai Harlamovai, Marinai Bricei, Marutai Ludānei, Ilonai Kronei, Diānai Zandeī, Lailai Kalniņai, Esterei Birziņai, Andrejam Pivovarovam un Viktorijai Perepjolkinai par pastāvīgo un draudzīgo atbalstu.

Sirsnīgs paldies tiem psihoterapeitiem, kuri, neskatoties uz aizņemtību, piekrita piedalīties šajā pētījumā un Marionai Baltkalnei, Ievai Randerei, Ievai Grīvītei, Marinai Fomičevai, Oskaram Ūinim, Agnesei Korņejevai u.c. cilvēkiem, kuri man sniedza dažāda veida atbalstu datu vākšanas procesā.

Paldies profesoram Artūram Kroplijam par ieteikumiem attiecībā uz pētījuma metožu izvēli un psihoterapeitei Gintai Ratnieci.

Pateicos uzņēmuma SIA „Adros Baltija” vadītājiem Aleksejam Saveljevam un Mihailam Džondžua un kolēģiem par sapratni un sniegto atbalstu.

Visbeidzot, gribu īpaši pateikties savai ģimenei, draudzenei, mammai, kā arī citiem tuviniekiem un draugiem par nenogurstošo atbalstu, pacietību, iedrošinājumu un ticību maniem spēkiem, kā arī Dievam par veselību! Paldies!

Promocijas darba izstrāde tika veikta Eiropas Sociālā fonda projekta “Atbalsts doktora studijām Latvijas Universitātē” Nr.2009/0138/1DP/1.1.2.1.2/09/IPIA/VIAA/004 ietvaros.



Ievads

Kopš pagājušā gadsimta trīsdesmitajiem gadiem, kad aizsākās psihoterapijas efektivitātes pētniecība, ir veikts neskaitāms skaits pētījumu, kas rāda, ka psihoterapija ir efektīva (Wampold, 2001). Tā ir efektīva, strādājot gan ar dažāda vecuma cilvēkiem, dažādu etnisko grupu pārstāvjiem, cilvēkiem ar atšķirīgu sociāli ekonomisko stāvokli, atšķirīgu seksuālo orientāciju, darbā ar dažāda veida traucējumiem, un meta-analīzes pētījumi rāda, ka vairākas valīdas un strukturētas psihoterapijas metodes ir aptuveni līdzīgas saistībā ar psihoterapijas efektivitāti (American Psychological Association, 2013).

Aplūkojot psihoterapijas efektivitāti noteicošos faktoros, pētījumu rezultāti rāda, ka viens no faktoriem, kas būtiski ietekmē psihoterapijas rezultātus, ir psihoterapeita raksturīpašības (Lambert & Bergin, 1994; Moldovan, 2006; Wampold, 2001). Bieži vien individuālajām atšķirībām starp psihoterapeitiem ir lielāka nozīme nekā konkrētajam psihoterapijas veidam vai izmantotajām tehnikām (Hubble, Duncan & Miller, 1999). Tāpat vairāki teorētiķi norāda uz kreativitātes lomu psihoterapijā. Pēc viņu domām, kreativitāte ir būtisks efektīvas psihoterapijas komponents (Gordon & Efran, 1997; Hecker & Kottler; Leitner & Faidley, 1999; Keeney, 2009; Raskin, 1999). Tiek uzskatīts, ka psihoterapija ir sarežģīts process, kurā bieži ir situācijas, kad neder esošās metodes un ir jāizdomā jauna pieeja vai jākombinē dažādas pieejas jaunā veidā un jāpiemēro tās atbilstoši katra klienta vajadzībām (Hecker & Kottler, 2002). Ir autori, kuri atzīmē, ka kreativitāte ir ļoti svarīga kontakta veidošanā ar klientu un lai panāktu klientu aktīvāku iesaistīšanos psihoterapijas procesā (Raskin, 1999).

Tajā pat laikā, vairums šo zinātnisko rakstu ir teorētiski, bez empīriskā pamatojuma, un tādēļ ir nozīmīgi veikt pētījumus, kas pārbaudītu hipotēzi par psihoterapeita kreativitātes nozīmi psihoterapijā. Daudzi zinātniskie raksti ir veltīti tam, lai saprastu, kādas personības iezīmes ir raksturīgas psihoterapeitiem, kādas ir personības iezīmju atšķirības starp dažādu virzienu psihoterapeitiem, bet maz ir pētījumu un nav viennozīmīga viedokļa par to, kā personības iezīmju izteiktība ir saistīta ar klientu problēmu simptomātikas izmaiņām psihoterapijas gaitā. Tāpat trūkst pētījumu, kas skatītu kopīgi gan psihoterapeitu kreativitāti, gan psihoterapeitu personības iezīmes saistībā ar simptomu izmaiņām.

Pētījuma aktualitāte un praktiskā pielietojamība

Kā ir zināms, cilvēka garīgā veselība ir cieši saistīta ar fizisko veselību. Cilvēki, kuri izjūt garīgo labsajūtu, daudz mazāk slimo ar dažādām organisma slimībām (Alexander, Arnkoff & Glass,

2010). Uzlabojot veselību un labklājību, paaugstināsies iedzīvotāju darba spējas un produktivitāte, kas ne tikai atspoguļosies veselības aprūpes kopējo izdevumu samazināšanās, bet arī uzlabos nodokļu ieņēmumus. Tādēļ ir svarīgi, lai psihoterapija būtu pēc iespējas efektīvāka, citiem vārdiem sakot, ir svarīgi, lai pēc iespējas vairāk notiktu psihoterapeitu klientu simptomu samazināšanās. Lai to panāktu, ir svarīgi noskaidrot psihoterapijas efektivitāti veicinošos aspektus. Saproto, kas nosaka psihoterapijas efektivitāti, būtu iespējams veidot tādas topošo psihoterapeitu apmācības programmas, kas ņemtu vērā šos aspektus, tādējādi tas palīdzētu psihoterapijas kā nozares attīstībai Latvijā. Tas ļautu arī veidot efektīvākas supervīzijas. Piemēram, saprotot, kas kavē psihoterapeitu kreativitāti, būtu iespējams palīdzēt psihoterapeitiem mazināt šos šķēršļus un būt efektīvākiem. Padarot šo pētījumu pieejamu plašākai sabiedrībai, piemēram, publicējot to kādā populārzinātniskā žurnālā, varētu veicināt izpratni par psihoterapiju Latvijā, izglītojot cilvēkus par psihoterapijas efektivitāti un mazināt ar psihoterapiju saistītos stereotipus. Pieaugot uzticībai psihoterapijai, iedzīvotāji griezīsies pie psihoterapeitiem biežāk, samazināsies vispārējā vajadzība pēc medikamentu lietošanas, kā arī psihoterapijas efekts būs vērojams ilgtermiņā, un tas ļaus cilvēkam ietaupīt ar veselību saistītās izmaksas (Chiles et al., 2002, kā minēts APA, 2013). Pamatojot šī promocijas darba tēmas aktualitāti, jāatzīmē arī, ka, kopš Latvijas Republika atjaunoja savu neatkarību deviņdesmito gadu sākumā, ir notikusi strauja psihoterapijas attīstība Latvijā, bet neskatoties uz to, mūsu zemē ir bijuši salīdzinoši maz pētījumu par psihoterapijas efektivitāti. Latvijā ir svarīgi tādi pētījumi, kas aplūkotu to, cik sekmīgi notiek psihoterapijas klientu simptomu samazināšanās, jo tas var arī palīdzēt nākotnē psihoterapijas iekļaušanai Latvijas apdrošinātāju apmaksāto pakalpojumu sarakstā.

Zinātniskā novitāte

Šī pētījuma zinātniskā novitāte, pirmkārt, ir saistīta ar to, ka nav zināmi līdzšinēji pētījumi, kas skatītu kopīgi gan psihoterapeitu kreativitāti, gan psihoterapeitu personības iezīmes saistībā ar psihoterapeitu klientu simptomu izmaiņām. Tāpat jāpiebilst, ka Latvijā nav bijuši pētījumi ne par psihoterapeitu personības iezīmēm, ne psihoterapeitu kreativitāti saistībā ar psihoterapeitu klientu simptomu izmaiņām. Latvijā nav bijuši arī pētījumi, kuros tiktu apkopots un analizēts psihoterapeitu viedoklis saistībā ar psihoterapijas efektivitāti, personības iezīmju un kreativitātes lomu psihoterapijā. Atspoguļojot šī promocijas darba zinātnisko novitāti, jāatzīmē arī tas, ka šis pētījums sastāv no divām daļām – pirmās daļas, kas ir balstīta uz kvantitatīvajām pētniecības metodēm un kvantitatīvu datu analīzi, savukārt otra ir balstīta uz kvalitatīvu datu analīzi un dod iespēju izvirzīt hipotēzes, ko varēs pētīt arī turpmākajos pētījumos.

Darbā izmantotie pamatjēdzieni

Viens no jēdzieniem, kas tika pētīts šajā darbā, ir psihoterapeitu kreativitāte. Kreativitāte ir spēja radīt produktu, kas ir jauns (oriģināls, negaidīts) un derīgs (atbilstošs situācijas nosacījumiem) (Sternberg & Lubart, 1999, 3), kreatīvo produktu raksturo jaunrade, efektivitāte un ētiskums (Cropley, 2001). Radītais produkts var būt gan taustāms, piemēram, glezna, galds, transportlīdzeklis, gan netaustāms, piemēram, ideja, teorija, stratēģija, joks. Psihoterapeita gadījumā, kreativitāte var izpausties kā spēja integrēt dažādas pieejas vai radīt jaunu paņēmienu konkrētajā psihoterapijas situācijā, piemēram, lai panāktu, ka klients aktīvāk iesaistās psihoterapijas procesā (Raskin, 1999), psihoterapijas metožu pielāgošana konkrētajam klientam (Keeney, 2009), spēja pielietot vai kombinēt tradicionālās metodes jaunā veidā (Carson, Becker, Vance & Forth, 2003) vai izdomāt tādu mājasdarbu klientam, kurš viņam šķistu interesantāks un viņš būtu motivētāks to pildīt (Carson, 1999).

Nākamais darbā izmantotais pamatjēdziens ir personības iezīme. Personības iezīme ir “relatīvi stabils veids, kā cilvēks izjūt un pauž savas emocijas, domā un uzvedas” (McCrae & Costa, 1990, 29). Šajā pētījumā psihoterapeitu personības iezīmju noteikšanai tika lietota Lielā Piecinieka aptauja, kas balstās uz “Lielā Piecinieka” modeli, kas apkopo personības iezīmes piecās dimensijās: atvērtība pieredzei (raksturo iztēle, radošums, plašas intereses, zinātkāre), apzinīgums (raksturo disciplinētība, organizētība, atbildīgums, strādīgums, neatlaidība, mērķtiecība), ekstraversija (raksturo pašpārliecinātība, aktivitāte, sabiedriskums, komunikabilitāte, orientācija uz attiecībām), labvēlīgums (raksturo sirsnīgums, laipnība, izpalīdzīgums, vēlme palīdzēt un sadarboties, spēja piedot) un neirotizms (raksturo nervozitāte, nedrošība, nepārliecinātība par sevi, emocionalitāte, trauksmainums, sevis žēlošana, grūtsirdība). Nozīmīgu ieguldījumu Lielā Piecinieka modeļa izveidē ir devuši pētnieki Kosta (Costa), Makkrejs (McCrae) (Costa & McCrae, 1976) un Goldbergs (Goldberg) (Goldberg, 1981).

Psihoterapija ir uz psiholoģiskiem principiem izstrādātu metožu apzināta un prasmīga pielietošana starppersonu kontekstā, ar mērķi palīdzēt cilvēkiem mainīt savu uzvedību, domāšanu, emocijas un/vai citus personības raksturlielumus tiem vēlamā veidā (American Psychological Association, 2013).

Psihoterapijas efektivitāte ir tas, vai tiek sasniegts psihoterapijas mērķis (Schlesinger, 2005). To, cik lielā mērā psihoterapijas mērķis tiek sasniegts, nosaka klienta problēmas simptomu samazināšanās vai izzušana (Freedman, Hoffenberg, Vorsus & Froch, 1998; Gallegos, 2005;

Seligman, 1995). Šajā darbā tika novērtēta simptomu samazināšanās, no pirmās līdz desmitajai psihoterapijas sesijai, to skaitā trauksme, depresija, dusmas/uzbudināmība, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, disociācija, seksuālas problēmas, disfunkcionāla seksuāla uzvedība, identitātes neskaidrība un spriedzes samazināšana.

Pētījuma mērķis

Pētījumā tika izvirzīti sekojoši mērķi, pirmkārt, noskaidrot, kāda ir psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju nozīme psihoterapijā, t.i., vai psihoterapeitu kreativitāte un personības iezīmju izteiktība ir saistīta ar klientu problēmas simptomu izmaiņām, un kāda ir simptomu izmaiņu izteiktība. Otrkārt, noskaidrot, kādas personības iezīmes ir raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem, kā arī saprast, kādas personības iezīmes ir raksturīgas psihoterapeitiem salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem. Treškārt, noskaidrot, vai ir kāda saistība starp to, cik daudz metodes psihoterapeiti izmanto papildus viņu pārstāvētajam psihoterapijas virzienam un kreativitāti, personības iezīmēm. Visbeidzot, šī pētījuma mērķis ir noskaidrot to, kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistību ar psihoterapijas efektivitāti, kādas kreatīvas intervences psihoterapeitu skatījumā ir visnoderīgākās darbā ar klientiem, kā arī noskaidrot, kā psihoterapeiti paši vērtē to, kas viņiem traucē būt tik kreatīviem psihoterapijā, cik viņi to vēlētos.

Pētījuma jautājumi

Pētījuma kvantitatīvās analīzes daļas pētījuma jautājumi

- Vai pastāv atšķirības personības iezīmju un kreativitātes izteiktībā starp psihoterapeitiem un citu profesiju pārstāvjiem?
- Kāda ir saistība starp psihoterapeita kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?
- Vai pastāv saistība starp psihoterapeitu papildus pārstāvētajam psihoterapijas virzienam lietoto metožu skaitu, kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?
- Vai pastāv atšķirības psihoterapijas klientu simptomu izteiktībā starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju?
- Vai psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju rādītāji prognozē viņu klientu simptomu samazinājumu no pirmās līdz desmitajai sesijai?

Pētījuma kvalitatīvās analīzes daļas pētījuma jautājumi

- Kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu personības iezīmju saistību ar psihoterapijas

efektivitāti?

- Kā psihoterapeiti raksturo, kādas personības iezīmes ir raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem?
- Kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu atvērtības pieredzei iezīmes nozīmi psihoterapijā?
- Kā psihoterapeiti raksturo kreativitātes nozīmi psihoterapijā?
- Kuras intervences psihoterapeiti novērtē kā kreatīvākās un noderīgākās darbā ar klientiem?
- Kā psihoterapeiti skaidro, kādi ir psihoterapeita kreativitāti ierobežojošie faktori?
- Kā psihoterapeiti raksturo mākslas metožu pielietojuma nozīmi psihoterapijas procesā?
- Kādas mākslas metodes psihoterapeiti pielieto psihoterapijas procesā?
- Kā psihoterapeiti raksturo radošu pieeju nozīmi psihoterapijā?

Pētījuma priekšmets

Kreativitāte, psihoterapeitu personības iezīmes (atvērtība pieredzei, apzinīgums, ekstraversija, labvēlīgums, neirotisms), psihoterapeitu klientu simptomi (trauksme, depresija, dusmas/uzbudināmība, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, disociācija, seksuālas problēmas, disfunkcionāla seksuāla uzvedība, identitātes neskaidrība, spriedzes samazināšana), psihoterapijai papildus izmantotās metodes.

Pētījuma metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās respondenti no trīs izlasēm. Pirmkārt, 109 psihoterapeiti vecumā no 28-59 gadiem, 26,60% bija vecumā no 26 – 35 gadiem, 37,61% vecumā no 36 – 45 gadiem, 31,19% vecumā no 46 – 55 gadiem, 4,58% vecumā no 56 – 65 gadiem, 87,15% sievietes, 12,84% vīrieši. Otrkārt, 118 citu profesiju pārstāvji vecumā no 30-57 gadiem ($M=41,76$, $SD=6,23$), 78,81% sievietes, 21,18% vīrieši. Treškārt, 45 psihoterapeitu klienti, vecumā no 18-58 gadiem ($M=37,13$, $SD=11,27$), 84,44% sievietes, 15,55% vīrieši.

Pētījuma instrumentārijs

Psihoterapeitu un citu profesiju pārstāvju kreativitātes noteikšanai tika lietots “Tests radošai domāšanai-attēlu veidošana” (Test of Creative Thinking – Drawing Production; TCT-DP), ko ir izstrādājuši K. Urbans un H. Jellens (Urban & Jellen, 1995). Latvijā testu ir adaptējuši E. Kālis, I. Krūmiņa, L. Rože (Kālis, Krūmiņa & Rože, 2012).

Psihoterapeitu un citu profesiju pārstāvju personības iezīmju noteikšanai tika lietota Lielā

Piecinieka aptauja (The Big Five Inventory; John, Donahue & Kentle, 1991). Latvijā šīs aptaujas tulkojumu ir veicis Ivars Austers (Schmitt, Allik, McCrae, Benet-Martinez, Alcalay, Ault & Austers, 2007), savukārt V. Perepjolkina un E. Kālis ir veikuši tās adaptāciju (Perepjolkina & Kālis, 2012).

Psihoterapijas efektivitātes noteikšanai tika lietota Traumas simptomu aptauja (Trauma Symptom Inventory; TSI), ko ir izveidojis J. Brīrs (Briere, 1995). Latvijā šo metodi ir adaptējusi S. Sebre kopā ar kolēģiem (Sebre, 2000). Aptauja mēra 10 klīnisko simptomu skalas.

Lai noteiktu psihoterapeitu, citu profesiju pārstāvju un psihoterapeitu klientu vecumu, dzimumu, nodarbošanos un cita veida demogrāfisko informāciju, tika izveidotas un lietotas demogrāfiskās informācijas aptaujas.

Pētījuma kvalitatīvās analīzes nolūkiem tika izveidota strukturētas intervijas forma ar jautājumiem, ko uzdot rakstiski vai mutiski.

Pētījuma procedūra

Katrs psihoterapeits izpildīja kreativitātes testu un personības iezīmju aptauju, kā arī psihoterapeitam tika izsniegtas sešas aplokšnes. Aploksnē atradās Traumas simptomu aptauja, un tā bija jāiedod katram no trīs jaunajiem klientiem, terapiju uzsākot un terapijas desmitajā sesijā. Citu profesiju pārstāvjiem anketas tika izsniegtas gan individuāli, gan frontāli. 20 psihoterapeitiem tika lūgts piedalīties intervijā un atbildēt uz vairākiem jautājumiem. Intervijas tika ierakstītas diktofonā, pārrakstītas un ar tām tika veikta tematiskā kontentanalīze. Papildus 52 psihoterapeiti saņēma anketas, kur tika lūgts atbildēt uz rakstiskiem jautājumiem. Pie katra psihoterapeita tika organizētas individuālas vizītes un tika izsniegta demogrāfisko jautājumu anketa un anketa ar jautājumiem. Atsevišķiem psihoterapeitiem, kuriem tā bija ērtāk, anketas tika nosūtītas elektroniski.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Aprēķiniem tika lietota statistikas programmas SPSS 17.0 versija. Pētījuma kvantitatīvās analīzes daļā tika lietotas tādas metodes, kā kovariācijas analīze (ANCOVA), soļu regresiju analīze (“stepwise”), t-Stjūdentu tests, Pīrsona korelāciju analīze, Kolmagorova-Smirnova tests. Pētījuma kvalitatīvās analīzes daļā tika lietota tematiskā kontentanalīze, ar kuras palīdzību tika analizētas respondentu sniegtās atbildes, izdalot no šīm atbildēm konkrētas tēmas un apvienojot tās kategorijās.

Pētījuma uzdevumi

1. Apzināt un analizēt zinātnisko literatūru.
2. Izstrādāt pētījuma mērķim atbilstošu pētījuma projektu.
3. Izvēlēties atbilstošus instrumentus psihoterapeitu kreativitātes, personības iezīmju un klientu

simptomu izmaiņu noteikšanai.

4. Veikt metožu aprobāciju pilotpētījumā.
5. Ievākt datus un apstrādāt tos, izmantojot atbilstošas statistiskās metodes.
6. Interpretēt rezultātus un izstrādāt secinājumus.
7. Atspoguļot pētījuma rezultātus promocijas darbā.

Aizstāvēšanai izvirzītās tēzes

Pētījuma kvantitatīvās analīzes daļas rezultāti rāda, ka:

- Psihoterapeitiem, salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem, ir izteiktāki atvērtības pieredzei iezīmes un kreativitātes rādītāji, bet mazāk izteikti neirotisma iezīmes rādītāji.
- Jo augstāki ir psihoterapeitu kreativitātes rādītāji, jo augstāki ir atvērtības pieredzei un neirotisma personības iezīmju rādītāji un otrādi.
- Pastāv pozitīva saistība starp psihoterapeitu lietoto metožu skaitu un atvērtības pieredzei personības iezīmes izteiktību.
- Desmitajā psihoterapijas sesijā klienti uzrāda mazāku trauksmes, depresijas, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, disociācijas, seksuālu problēmu, disfunkcionālas seksuālas uzvedības, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanas simptomu rādītāju izteiktību salīdzinājumā ar psihoterapijas pirmo sesiju.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu trauksmes simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu apzinīgums un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu dusmu/uzbudināmības simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu apzinīgums to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu traumas ielaušanās simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu ekstraversija un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu seksuālu problēmu simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu ekstraversija un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē spriedzes samazināšanas simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu

apzinīgums to negatīvi prognozē.

Pētījuma kvalitatīvās analīzes daļas rezultāti rāda, ka:

- Psihoterapeiti raksturo, ka galvenās psihoterapeitu personības iezīmes, kas ir saistītas ar psihoterapijas efektivitāti, ir šādas: empātija, ieinteresētība, sadarbība; kreativitāte; zināšanas un intelekts; pašefektivitāte; emocionālā stabilitāte; apzinīgums; orientācija uz rezultātu; humora izjūta un spontanitāte.
- Psihoterapeiti raksturo, ka galvenās psihoterapeitu personības iezīmes, kas ir raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem, ir šādas: atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana; gatavība uzņemties risku un eksperimentēt; sevis un citu apzināšanās; pozitīvisms, humors; spēja ātri apstrādāt lielu informācijas daudzumu.
- Psihoterapeiti raksturo, ka atvērtības pieredzei iezīme psihoterapijā ir svarīga šādu iemeslu dēļ: psihoterapeita pašizaugsmei, dēļ klientu unikalitātes, sarežģītās un jaunās situācijās, attiecību veidošanā ar klientu.
- Psihoterapeiti raksturo, ka kreativitāte psihoterapijā ir svarīga šādu iemeslu dēļ: jo katrs klients ir unikāls; kontakta veidošanā ar klientu; strādājot ar konkrētām klientu grupām; izvēloties metodes; psihoterapeita motivācijai strādāt.
- Psihoterapeiti raksturo, ka viskreatīvākās intervences, kuras psihoterapeitiem ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem, ir šādas: zīmēšana un veidošana; rakstīšanas un lasīšanas intervences; metaforu, simbolu lietošana; fiziski, ķermeniski paņēmieni; kognitīvās metodes; relaksācijas vingrinājumi; video un foto izmantošana; dabas elementu izmantošana.
- Psihoterapeiti raksturo, ka faktori, kas ierobežo psihoterapeitu kreativitāti ir šādi: bailes un šaubas; resursu trūkums; kontakta trūkums ar klientu.
- Visbiežāk psihoterapeiti psihoterapijā izmanto šādas mākslas metodes: ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes; ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes; ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes; ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes.
- Psihoterapeiti raksturo, ka mākslas metodes ir svarīgas psihoterapijas procesā šādu iemeslu dēļ: darbā ar emocijām; problēmas novērtēšanā un tās parādīšanā no cita skatu punkta; kontakta veidošanā ar klientu un resursu apzināšanā.
- Psihoterapeiti raksturo, ka radošas pieejas psihoterapijā ir nozīmīgas šādu iemeslu dēļ: dēļ klientu unikalitātes un nestandarta situācijām; jo tās sniedz daudzpusīgu skatījumu uz klienta

problēmu un iespējamajiem risinājumiem; jo tās ļauj izvēlēties metodes, radīt jaunas un kombinēt vecās metodes; veidot kontaktu ar klientu un samazināt klienta aizsargmehānismus; priekš paša psihoterapeita labklājības; darbā ar konkrētām klientu grupām.

Promocijas darbs sastāv no sešām nodaļām. Pirmās četras nodaļas ir veltītas kreativitātes, personības iezīmju un psihoterapijas efektivitātes teoriju un pētījumu analīzei un pētījuma jautājumu, hipotēzes izvirzīšanai. Piektā nodaļa ir veltīta pētījuma metodes aprakstam, iegūto rezultātu izklāstam un to analīzei. Sestajā nodaļā tiek analizēti pētījuma rezultāti. Pirmo nodaļu veido astoņas apakšnodaļas, otro nodaļu veido sešas apakšnodaļas, trešo nodaļu veido divas apakšnodaļas, ceturtajā nodaļā apakšnodaļas nav, piekto nodaļu veido piecas apakšnodaļas, sestajā nodaļā apakšnodaļu nav. Promocijas darbā ir iekļautas 27 tabulas, izmantoti 323 literatūras avoti. Darbs sastāv no 142 lapaspusēm bez pielikumiem un no 146 lapaspusēm ar pielikumiem.

1. Kreativitātes jēdziens un teorijas

Kopš kreativitātes izpētes pirmsākumiem, zinātniskajā literatūrā var atrast vairāk nekā simts atšķirīgus kreativitātes skaidrojumus (Meusburger, 2009). Kreativitāti var definēt kā spēju radīt produktu, kas ir ne tikai jauns un oriģināls, bet arī vērtīgs (valuable) un situācijai atbilstošs, piemēram, „Kreativitāte ir spēja nākt klajā ar idejām vai artefaktiem, kas ir jauni, pārsteidzoši un vērtīgi (valuable)” (Boden, 2004, 1), „Kreativitāte ir spēja radīt darbu, kas ir oriģināls un atbilstošs uzdevuma nosacījumiem” (Sternberg & Lubart, 1999, 3), „Kreativitāte ir jaunu un derīgu ideju radīšana jebkurā sfērā” (Amabile et. al., 1996, 1155), „Lai kaut kas būtu kreatīvs, nepietiek tikai, ka tas ir jauns, tam ir jābūt ar vērtību vai jābūt atbilstošam situācijas prasībām” (Weisberg, 1993, 4). Pēc kreativitātes pētnieka, Austrālijas psihologa Kroplija¹ domām, kreativitāti raksturo jaunrade (neatkarīgi no tā, vai radītais produkts ir taustāms, vai tas ir process vai ideja, tam ir jābūt kaut kam jaunam, nebijušam), efektivitāte (kreatīvajam produktam ir jāsasniedz kāds mērķis) un ētiskums (kreatīvajam produktam ir jākalpo pozitīvam, nevis destruktīvam mērķim) (Cropley, 2001, 6). Kroplijs daudz runā par kreativitātes negatīvo pusi. Lai gan ikdienā un zinātnē kreativitāte tiek saistīta ar pozitīviem ieguvumiem mākslā, literatūrā, zinātnē, ražošanā utt., nevar noliegt, ka kreativitāte ir bijusi nepieciešama arī, lai radītu dažādus izgudrojumus, kas ir nesuši ļaunumu cilvēcei kā atombumbas, ķīmiskie ieroči utt. Var būt dažādas situācijas. Kreativitāte var tikt realizēta gan ļauniem mērķiem, gan sākotnēji labiem mērķiem, kas vēlāk nes destruktīvu rezultātu. Var būt arī situācijas, kad ar kreativitātes palīdzību tiek realizēti ļauni mērķi, bet izgudrotājs ir tā aizrāvis ar savu darbu, ka nesaredz negatīvos aspektus, viņu interesē merkantīli ieguvumi kā nauda, slava utt., atklājums tiek veikts nācījas vārdā vai arī izgudrotājs tiek piespiests radīt konkrēto produktu, kā tas piemēram notika nacistiskajā Vācijā (Cropley, 2010).

Citi pētnieki kreativitāti definē kā spēju pārveidot esošās zināšanas jaunā veidā, „Kreativitāte ir spēja pārveidot esošos elementus, lai radītu jaunas idejas” (Farid et. al., 1993), „Radītais produkts ir kreatīvs, ja tas ietver esošo materiālu kombinēšanu no jauna vai arī iepazīstināšanu ar pilnīgi jaunu materiālu lietošanu” (Oldham & Cummings, 1996). Savukārt, daļa autoru uzsver sociālās vides nozīmi savās kreativitātes definīcijās, piemēram, „Kreativitāte ir personas spēja radīt jaunas idejas, izgudrojumus, mākslas objektus, atziņas, produktus un pārveidotus produktus, kas ir novērtēti no ekspertu puses kā zinātniski, estētiski, sociāli vai tehnoloģiski vērtīgi” (Vernon, 1989, 94), „Kreatīvais darbs ir oriģināls darbs, kuru kādā noteiktā

1. Artūrs Kroplijs ir Austrālijas profesors, kurš ir ne tikai lasījis daudzas lekcijas Latvijā, bet arī iztulkojis eposu “Lāčplēsis” angļu valodā un saņēmis Trīs Zvaigžņu ordeni par ieguldījumu Latvijas augstākās izglītības attīstībā.

laika sprīdī noteikta cilvēku grupa akceptē kā atbalstāmu un noderīgu” (Stein, 1953, 311), „Kreatīvais produkts ir īpašas darbības rezultāts, par kuru konkrētās jomas pārstāvji ir izteikuši specifisku un subjektīvu spriedumu attiecībā uz šī rezultāta oriģinalitāti un vērtīgumu” (Ford, 1996, 1115), „Indivīdu radīts vērtīgs, noderīgs, jauns produkts, serviss, ideja, procedūra vai process indivīdiem, strādājot kopā kompleksā sociālā sistēmā” (Woodman, Sawyer & Griffin, 1993, 293).

Dažkārt latviešu valodā kā alternatīvu jēdzienam kreativitāte tiek lietots vārds “radošums”, ko ir ieviesusi Rita Bebre un minējusi 1997. gadā savā rakstā “Kreativitāte un skolotāja personība” žurnālā “Skolotājs”. Latvijā eksperti lieto divus jēdzienus – "kreativitāte" un "radošums", kuri abi pēc būtības ir sinonīmi. Bieži vien tiek runāts par dažādiem kreativitātes veidiem, piemēram, primāro un sekundāro kreativitāti, ikdienas un īpašo kreativitāti, radikālo un inkrementālo kreativitāti. Primārā kreativitāte ir ideju radīšana, bet sekundārā kreativitāte šo ideju realizēšana (Maslow, 1958). Ar “īpašo kreativitāti” tiek apzīmēta spēja radīt kreatīvos produktus, kuri ir nozīmīgi plašākā sabiedrībā, piemēram, mikroskopa izgudrošana. Savukārt, ikdienas kreativitāte parādās indivīda ikdienas dzīvē un radītā produkta kreativitātes atskaites punkts ir nevis sabiedrība, bet pats indivīds, piemēram, pasniedzējs izdomā efektīvāku veidu, kā motivēt studentus iesaistīties mācību vielas apgūvē. Radikālā kreativitāte ir spēja radīt idejas, kas būtiski atšķiras no līdzšinējās prakses un ierosina radikālas izmaiņas, bet inkrementālā kreativitāte ir saistīta tikai ar dažām pakāpeniskām izmaiņām, uzlabojumiem esošajos produktos vai procedūrās (Madjar, Chen & Greenberg, 2011).

Ir ļoti dažādas kreativitātes teorijas. Dažas vairāk apraksta domāšanas procesu, kura rezultātā rodas kreatīvais produkts. Citas teorijas skaidro, kādas personības iezīmes ir raksturīgas kreatīviem cilvēkiem. Ir teorijas, kuras vairāk pievēršas tieši kreatīvajam produktam, analizējot kādām pazīmēm tam ir jāpiemīt, lai šo produktu varētu uzskatīt par kreatīvu. Daļa pētnieku fokusējas uz vides lomu kreatīvā produkta radīšanas procesā, bet citi runā par visu augšminēto aspektu savstarpējo mijiedarbību. Līdz ar to, viens no veidiem, kā var iedalīt kreativitātes teorijas, ir kreativitātes procesa, personas, produkta un vides aspektu teorijās (Kozbelt, Beghetto & Runco, 2010).

1.1. Kreativitātes procesa aspekta teorijas

Ļoti liels devums kreativitātes procesu teoriju attīstībā ir Gilfordam (Guilford). 1950. gadā Gilfords sniedz uzrunu Amerikas Psihologu Asociācijai (APA) un pirmo reizi nāca klajā ar diverģentās domāšanas jēdzienu, ko nodalīja no konverģentās domāšanas. Konverģentā domāšana ir

viena pareizā problēmas risinājuma meklēšana, savukārt, diverģentā domāšana ietver vairāku iespējamo risinājumu meklēšanu. Gilfords uzskata, ka diverģentās domāšanas veids ir saistīts ar kreativitāti un ir vairāk raksturīgs kreatīviem cilvēkiem. Diverģentajai domāšanai ir raksturīga domāšanas veiklība (spēja radīt lielu skaitu ideju vai risinājumu problēmai īsā laika posmā), domāšanas elastība (spēja vienlaicīgi piedāvāt vairākas pieejas problēmas risināšanai), oriģinalitāte (spēja radīt jaunas, oriģinālas idejas, kuras atšķiras no tām, ko radītu vairums citu cilvēku) un spēja savas idejas pilnveidot (papildināt, precizēt, paplašināt idejas) (Guilford, 1950).

Atsevišķi autori uzskata, ka jaunrade notiek vairāk vai mazāk nejauši (Campbell, 1960; Simonton, 1988), citi kreativitātes procesu apraksta kā loģisku, secīgu soļu virkni (Barron, 1988; Osborn, 1953; Rossman, 1931; Wallas, 1926). Nejaušības principu kreatīvā produkta radīšanā akcentē Simontons (Simonton) savā „Nejaušu konfigurāciju” (*Chance configuration*) modelī. Autors atsaucas uz daudziem piemēriem, kad kaut kas ir radīts pilnīgi nejaušā veidā, piemēram, penicilīns, superlīme, mikroviļņu krāsns, drošības stikls, LSD, rentgens, mākslīgais saldinātājs, brendijs, kartupeļu čipsi utt. Pēc Simontona domām, jaunrade sākas ar liela skaita informācijas iegūšanu, starp kuras elementiem tiek radītas asociācijas, līdz nejauši rodas tieši tāda šo asociāciju kombinācija, kas ir nepieciešama sekmīgai problēmas atrisināšanai. Simontona modelis sastāv no vairākiem posmiem. Kreatīvā procesa sākumā cilvēks iegūst dažāda veida informācijas vienības (piemēram, idejas, koncepcijas, atmiņas, principus, noteikumus, likumus, vizuālus tēlus), kuras tiek savstarpēji kombinētas nejaušā veidā (Simontons to apzīmē ar varbūtību teorijas jēdzienu “*permutācija*”). Otrajā posmā notiek šo kombināciju atlasīšana pēc to stabilitātes. Ja kombināciju veidojošie elementi ir savstarpēji saskaņotāki, tad kombinācija tiek uzskatīta par stabilāku. Beidzamajā posmā tiek pārbaudīts, cik labi šī jaunā kombinācija palīdz atrisināt konkrēto problēmu (Simonton, 1988).

Savukārt, viena no pirmajām kreativitātes procesa teorijām, kas skaidro kreativitāti kā loģisku soļu virkni, ir Valasa (Wallas) posmu modelis. Šajā modelī kreativitāte tiek aprakstīta kā process, kas sastāv no četriem posmiem – sagatavošanās, inkubācijas, “insaita” un pārbaudes posma. Sagatavošanās posmā tiek pētīta problēma no dažādiem aspektiem un analizēta konkrētā joma. Dažkārt šis posms aizņem daudz laika, jo cilvēks nevar radīt jaunas idejas, ja nepietiekami pārzina savas darbības jomu. Ir jāgatavojas, jāeksperimentē un, ja nepieciešamas, jāformulē problēma no jauna. Inkubācijas posmā notiek iegūtās informācijas apstrādāšana bezapziņā. Insaita posms – kreatīvā ideja pāriet no bezapziņas uz apziņu. Dažkārt var likties, ka risinājums ir nācis kā „zibens no skaidrām debesīm”. Savukārt, pārbaudes posmā tiek pārbaudīts, vai radītā ideja ir praktiski realizējama un vai tā kalpo tam mērķim, kādam tā ir radīta. Dažkārt tiek izdalīts vēl viens

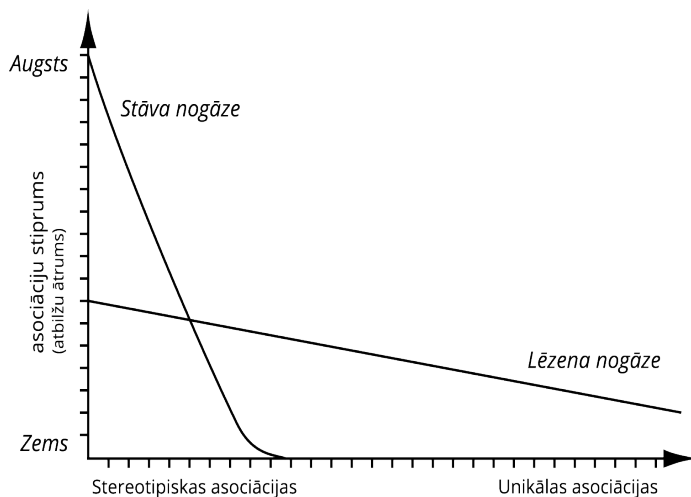
posms pēc inkubācijas, proti, sajūtu posms, kad ir sajūta, ka risinājums „ir jau ceļā” (Wallas, 1926, kā minēts Cropley & Cropley, 2009).

Arī daudzas citas teorijas norāda uz konkrētiem kreatīvā produkta radīšanas soļiem. Piemēram, Rosmans (Rossman) pēc vairāk nekā 700 izgudrotāju aptaujāšanas, kuriem katram bija vidēji 39,3 patenti, paplašina Valasa kreativitātes modeli no četriem uz septiņiem posmiem. Tie ir šādi: 1. kādas nepieciešamības vai problēmas pamanīšana; 2. šī nepieciešamība vai problēma tiek analizēta vajadzība; 3. tiek pārskatīta visa pieejamā informācija par problēmu; 4. tiek formulēti visi objektīvie risinājumi; 5. tiek veikta šo risinājumu kritiska analīze, nosakot to priekšrocības un trūkumus; 6. “dzimst” jaunā ideja; 7. tiek eksperimentēts, lai pārbaudītu vislabāko identificēto risinājumu, tā pieņemšana un pilnveidošana (Rossman, 1931, kā minēts Sternberg & Lubart, 1999).

Līdzīgi Rosmanam, arī „prāta vētras” radītājs Osborns (Osborn) rada septiņu posmu kreatīvās domāšanas modeli. Tas sastāv no šādiem posmiem: 1. orientēšanās – tiek izvirzīta problēma; 2. sagatavošanās – tiek vākti atbilstoši dati, informācija; 3. analīze – tiek analizēts atbilstošais ievāktais materiāls; 4. atlase – tiek radīts saraksts ar dažādiem iespējamajiem risinājumiem; 5. inkubācija – tiek ļauts, lai „ierodas” insaits; 6. sintēze – tiek integrēti dažādi informācijas aspekti; 7. novērtēšana – tiek novērtēts ideju gala iznākums (Osborn, 1953). Arī vairākās jaunākas teorijas piedāvā līdzīgu skatījumu uz kreatīvo procesu. Piemēram, kreatīvais problēmu risināšanas modelis, kuru ir izveidojuši Parness (Parnes), Iskaens (Iskaen) un Treflingers (Trefflinger), sastāv no šādiem posmiem: 1. mērķa noteikšana; 2. datu, informācijas ievākšana; 3. problēmas noskaidrošana; 4. saraksta, ar dažādiem iespējamajiem risinājumiem, radīšana; 5. risinājuma izvēlēšanās; 6. rīcības plāna izvēlēšanās (Iskaen & Trefflinger, 1985; Parnes, 1992). Koberga (Koberg) un Bagnala (Bagnall) modelis sastāv no šādiem posmiem: 1. situācijas kā izaicinājuma pieņemšana; 2. problēmu analizēšana; 3. mērķu definēšana; 4. saraksta, ar dažādiem iespējamajiem risinājumiem, radīšana; 5. vienas konkrētas idejas izvēlēšanās; 6. idejas īstenošana; 7. novērtēšana (Koberg & Bagnall, 1981). Tāpat kreatīvā procesa sintēzes modelis sastāv no četriem galvenajiem posmiem: sagatavošanās, iztēles, attīstības un darbības. Kreatīvais process sākas ar problēmas vai vajadzību noskaidrošanu, pēc tam tā tiek analizēta ar iztēles palīdzību un tiek piedāvāti dažādi risinājumi. Pēc tam jaunās idejas tiek pārbaudītas, izvēlēta ideja tiek salīdzināta ar izvirzīto mērķi un rezultātu (Plsek, 1996). Savukārt Finkes (Finke) un viņa kolēģu radītais kreativitātes modelis (*Geneplore model*) sastāv tikai no diviem posmiem, proti, ģenerēšanas un izpētes posmiem. Ģenerēšanas posmā tiek radītas jeb konstruētas tā sauktās pirmsizgudrojumu struktūras, ko veido neskaidri formulētas idejas. Savukārt, izpētes posmā šīs idejas tiek novērtētas, attīstītas un pārbaudītas (Finke, Ward & Smith, 1992).

Kā vēl vienu būtisku teoriju ir jāmin Mednika (Mednick) asociāciju hierarhijas teoriju (Mednick, 1962). Pēc viņa domām, mēs varam radīt kreatīvo risinājumu vai nu pilnīgi nejaušā veidā, vai aizgūstot idejas no līdzīga jau esoša risinājuma, vai arī apvienojot iepriekš nesaistītas idejas. Ar asociāciju hierarhiju tiek saprasts tas, cik stereotipiskas vai unikālas asociācijas cilvēks rada starp dažādiem jēdzieniem noteiktā laikā. Ja mēs iedomājamies, ka y ass ir asociāciju stiprums jeb ātrums kādā asociācijas tiek nosauktas, bet x ass ir asociāciju unikalitātes līmenis, tad cilvēkiem ar zemāku kreativitātes līmeni būs raksturīga augstāka un stāvāka “asociāciju nogāze”, proti, īsā laika posmā tiks radītas daudzas stereotipiskas asociācijas, savukārt, kreatīvākiem cilvēkiem ir raksturīga lēzenāka “asociāciju nogāze”, proti, asociācijas tiek radītas ilgākā laika posmā, bet tās ir netipiskākas (Skat. 1. Attēlu). Mednika idejas attīstīja tālāk arī citi pētnieki, piemēram, Koestlers (Koestler) (Koestler, 1986).

1. Attēls. Asociāciju hierarhijas teorija



1.2. Kreativitātes personības aspekta teorijas

Viena no pirmajām kreativitātes personības pētniecēm ir Koksa (Cox), kura ir analizējusi 301 apdāvinātu cilvēku, kuri ir dzīvojuši laika posmā no 1450-1850 gadam, piemēram, Ī. Ņūtona, N. Kopernika personības iezīmes (Cox, 1926). Dažas no šīm personības iezīmēm ir, piemēram, vēlme izcelties, ticība savam spēkam, ideju oriģinalitāte, spēja strādāt pie tāla mērķa, laba noturība, saskaroties ar dažādiem šķēršļiem. Koksa īpaši uzsver motivācijas nozīmi. Barons (Barron) un Haringtons (Harrington) ir vieni no pirmajiem, kas apraksta personības iezīmes, kas piemīt cilvēkiem ar augstu un zemu kreativitāti saistībā ar intelektuālajām spējām. Kreatīvus indivīdus ar zemākām intelektuālajām spējām viņi raksturo kā agresīvus, atkarīgus, dominējošus, spēcīgus, nepacietīgus, tādus, kuri uzņemas iniciatīvu, atklātus, sarkastiskus un suģestējošus. Savukārt, cilvēkus ar augstāku

intelektu, bet zemāku kreativitāti viņi raksturo kā maigus, optimistiskus, patīkamus, klusus un nesavtīgus. Veicot plašu literatūras analīzi, Barons un Haringtons secina, ka kreatīviem indivīdiem ar augstāku intelektu ir raksturīgas estētiskas un plašas intereses, interese par visu sarežģīto, liela enerģija, neatkarība no citiem savos spriedumos, autonomija, intuīcija, pašpārliecīgā spēja atrisināt pretrunas, kā arī skaidra pārliecība par sevi kā „kreatīvu” (Barron & Harrington, 1981).

Feista (Feist) veiktā 83 pētījumu meta-analīze rāda, ka kreatīvi cilvēki ir biežāk autonomi, introverti, atvērti jaunai pieredzei, apšaubā pastāvošās normas, pašpārliecināti, sevi pieņemoši, ambiciozi, dominējoši un impulsīvi (Feist, 1998). Pastāv pozitīva saistība starp atvērtību pieredzei un kreativitāti (Wolfradt & Pretz, 2001), kā arī starp kreativitāti un spontanitāti (Kipper, Green & Pro-rak, 2010). Kreatīviem cilvēkiem piemīt humors, pārdošība, zinātkāre, bagāta iztēle, ne-konvencionālums (Domino & Giuliani, 1997). Kreatīvi cilvēki ir neatlaidīgi un apveltīti ar augstu iniciatīvu, īpaši labi šī neatlaidība parādās, saskaroties ar šķēršļiem, kas ir neatņemama kreatīvā darba daļa (Adelson, 2003; Csikszentmihalyi, 1996; Frese & Fay, 2001; Shalley & Gilson, 2004). Viena no kreatīvu cilvēku pamatiezīmēm ir autonomija, atkāpšanās no sociālajām normām (Mumford & Gustafson, 1988; Stein, 1974), pašnoteikšanās (Sheldon, 1995). Kreatīvu personību raksturo tādas iezīmes, kā drosmē, neatkarība uzskatos un spriedumos, godīgums, neatlaidība, zinātkāre un vēlme pēc riska (Torrance, 1988). Tāpat kreatīviem cilvēkiem var būt vairāk raksturīgs internālais kontroles lokuss. Pētījumā, kurā piedalījās zinātnieki un inženieri, tika atklāts, ka tiem cilvēkiem, kuriem bija internālais kontroles lokuss, pēc pieciem gadiem bija vairāk publikāciju un patentu (Keller, 2012).

Pēc Čīksentmihāja (Csikszentmihalyi) domām, viena no īpašībām, kas raksturo kreatīvus cilvēkus ir tas, ka viņiem visiem patīk tas, ko viņi dara. Veicot vismaz simts intervijas ar dažādu profesiju cilvēkiem, piemēram, šahistiem, kalnā kāpējiem, sportistiem, dzejniekiem, māksliniekiem, tēlniekiem, dejotājiem, basketbolistiem, ķirurgiem, no dažādām valstīm un vecuma grupām, Čīksentmihāji secina, ka viņi var pavadīt daudzas jo daudzas stundas strādājot, nedomājot par atlīdzību. Stāvokli, kādā šie cilvēki atrodas, pētnieks nosauc par „plūsmu” (*flow*). Dažkārt šo jēdzienu latviski tulko arī kā “optimālā pieredze” (Svence, 2009). “Plūsma” ir īpašs psihisks stāvoklis, kad apziņa ir pilnīgi fokusēta, un cilvēki ir pilnīgi koncentrējušies, pilnīgi pārņemti ar to aktivitāti, ko viņi dara un, šķiet, ka nekam apkārt vairs nav nozīmes, piemēram, ēdienam, laikam. Plūsmas stāvoklī cilvēki izjūt lielu enerģiju, pacilātības sajūtu, prieku, skaidri zina, kas viņiem jādara, viņiem ir skaidri saprotami mērķi, viņi nebaidās kļūdīties un viņiem nav raižu par citu viedokli.

Lai sasniegtu plūsmas stāvokli, ir jābūt sakrītībai starp to, cik izaicinošs ir konkrētais uzdevums un kāds ir cilvēka prasmju līmenis. Ja uzdevums ir pārāk sarežģīts, bet prasmju līmenis ir

zems, iestājas trauksme. Ja zems ir gan izaicinājuma, gan prasmju līmenis, var iestāties apātija. Savukārt, ja būs augsts prasmju līmenis, bet zems izaicinājuma līmenis, cilvēkam iestāsies pārlieku liels atslābums (Csikszentmihalyi, 1996). Balstoties uz izaicinājuma un prasmju līmeņa savstarpējo kombināciju, Čiksetmihāji ir izveidojis “plūsmas” modeli, kas sastāv no astoņu veidu psihiskajiem stāvokļiem: trauksmes (augsts izaicinājuma līmenis, zems prasmju līmenis), uztraukuma (vidējs izaicinājuma līmenis, zems prasmju līmenis); apātijas (zems izaicinājuma līmenis, zems prasmju līmenis); ierosas (augsts izaicinājuma līmenis, vidējs prasmju līmenis); garlaicības (zems izaicinājuma līmenis, vidējs prasmju līmenis); plūsmas (augsts izaicinājuma līmenis, augsts prasmju līmenis); kontroles (vidējs izaicinājuma līmenis, augsts prasmju līmenis) un atslābuma (zems izaicinājuma līmenis, augsts prasmju līmenis) (Csikszentmihalyi, 1997).

Vēl viena personības iezīme, kas ir īpaši raksturīga kreatīviem cilvēkiem, ir neskaidras un pretrunīgas informācijas pieņemšana. Cilvēki ar augstāku kreativitāti ir daudz iecietīgāki pret informāciju, kas sākumā liekas pretrunīga vai neskaidra (Sternberg, 1995; Tengano, 1990).

Savukārt, Makmulans (McMullan) runā par personības pretpoliem, kas ir raksturīgi kreatīviem cilvēkiem. Pēc viņa domām, tradicionālajos kreatīvas personības aprakstos bieži tiek minētas šķietami pretējas personības iezīmes, ko Makmulans dēvē par kreatīvas personības paradoksu. Piemēram, labi attīstīta fantāzija, bet tajā pat laikā spēcīga realitātes izjūta; egoisms, bet tajā pat laikā altruisms; šaubas par sevi un pašpārliecinātība; trauksme un atbrīvotība. Makmulans izvirza astoņus paradoksālo iezīmju pārus un iedala tos divās grupās, proti, „elastīgajā” un „ne-elastīgajā” grupā. „Elastīgās” grupas iezīmes tiek lietotas, lai radītu idejas, savukārt „ne-elastīgās” grupas iezīmes tiek lietotas, lai novērtētu šīs idejas (McMullan, 1978).

Kreatīviem cilvēkiem ir raksturīga ļoti spēcīga iekšējā motivācija. Šie cilvēki veic konkrēto uzdevumu pašas darbības dēļ, piemēram, dēļ izaicinājuma, ko tas sniedz, nevis dēļ ārējiem labumiem, piemēram, citu cilvēku uzmanības vai atalgojuma (Amabile, 1983).

Attiecībā uz Lielā Piecinieka personības faktoru saistību ar kreativitāti, liels skaits līdz šim veikto pētījumu norāda, ka pastāv cieša saistība starp kreativitāti un atvērtību pieredzei (Dollinger, Urban & James, 2004; Kelly, 2006; Sung & Choi, 2009; Wolfradt & Pretz, 2001). Ir pētījumi, kuri rāda, ka atvērtības pieredzei izteiktība koledžas laikā ir labs prognozētājs kreativitātei 45 gadus vēlāk (Soldz & Vaillant, 1999). Pastāv arī uzskats, ka saistība ar atvērtību pieredzei un kreativitāti ir spēcīgāka, ja personai piemīt spēcīga ārējā motivācija (McCrae & Costa, 1997; Sung & Choi, 2009).

Positīva saistība ir atklāta arī starp augstiem ekstraversijas rādītājiem un kreativitāti (Martindale & Dailey, 1996; Sung & Choi, 2009). Daži pētījumi rāda, ka ekstraverti cilvēki aktīvāk

iesaistīsies uzdevumu risināšanā, ir vairāk tendēti meklēt jaunus problēmu risināšanas veidus, eksperimentēt, nevis izvairīties no problēmsituācijām vai gaidīt kādu, kas viņus iedvesmos, stimulēs (Sung & Choi, 2009). Tajā pat laikā, ir arī pretējs uzskats, ka tieši intraversija ir saistīta ar kreativitāti. Piemēram, Makkinons (MacKinnon) savā pētījumā atklāja, arhitektiem ar augstu kreativitāti piemita zema ekstraversijas faktora rādītāji (MacKinnon, 1975). Arī citi autori ir atklājuši, ka kreatīviem māksliniekiem ir raksturīga zema ekstraversija (Gotz & Gotz, 1979).

Neskaidra ir labvēlīguma faktora saistība ar kreativitāti. No vienas puses, ir pētījumi, kuri apgalvo, ka kreativitāte nav saistīta ar labvēlīguma faktoru, jo cilvēki ar augstu labvēlīguma līmeni ir tendēti uz savstarpējo harmoniju, izvairīšanos no konfliktiem, līdz ar to viņiem varētu būt grūtības paust kreatīvas idejas, kas atšķiras no citu viedokļa (Sung & Choi, 2009). No otras puses, ir arī pretējs viedoklis, piemēram, Valkera (Walker), Kestnera (Koestner) un Huma (Hum) veiktais pētījums rāda, ka cilvēkiem ar augstu kreativitāti ir arī augstāki labvēlīguma rādītāji (Walker, Koestner & Hum, 1995).

Attiecībā uz pārējiem diviem Lielā Piecinieka faktoriem, var teikt, ka apzinīguma faktors tiek negatīvi saistīts ar kreativitāti. Individīdi ar augstu apzinīguma līmeni ir tendēti paveikt uzdevumu organizētā, precīzā veidā, darīt lietas pareizi, kā ir iepriekš noteikts, nevis eksperimentēt, riskēt un radīt kreatīvas idejas (Zhou & George, 2001; Feist, 1998). Tajā pat laikā, ir arī uzskats, ka apzinīgums būs saistīts ar zemu kreativitāti tikai pie noteiktiem apstākļiem, piemēram, ja indivīds strādā organizācijā, kur viņa vadītājs ir ļoti kontrolējošs un nav atbalstoši kolēģi (George & Zhou, 2001).

Savukārt, emocionālā stabilitāte visbiežāk tiek pozitīvi saistīta ar kreativitāti. Emocionāli stabiliem indivīdiem piemīt kreativitātei nepieciešamais enerģijas līmenis, nav bailes kļūdīties, riskēt (Colbert, Mount, Harter, Witt & Barrick, 2004). Emociju un kreativitātes saistību daudz skaidro Fredrihsone (Fredrickson). Tika veikts eksperiments, kurā pētījuma dalībnieki skatījās dažādus video. Viens no tiem izraisīja pozitīvas emocijas, otrs negatīvas, bet trešais neitrālas. Tika atklāts, ka tie dalībnieki, kuri piedzīvoja pozitīvas emocijas, uzrādīja daudz augstāku kreativitāti nekā pārējie dalībnieki. Pētniece to skaidro ar to, ka negatīvas emocijas ir saistītas ar bioloģiski noteiktu, uz izdzīvošanu orientētu reakciju, piemēram, cīnīšanos vai bēgšanu, tādējādi sašaurinot cilvēka domāšanas “repertuāru”, savukārt, pozitīvās emocijas to paplašina (Fredrickson, 2001). Pozitīvo emociju saistību ar kreativitāti daudz pētījusi ir arī amerikāņu psiholoģe Isena (Isen) (Isen, 2002).

Arī pēdējo gadu veiktās meta-analīzes apstiprina pozitīvo emociju saistību ar kreativitāti, piemēram, Deivisa (Davis) veiktā meta-analīze, salīdzinot 62 eksperimentālus un 10 ne-

eksperimentālus pētījumus (Davis, 2009). Šādu saistību apstiprina arī Bāsa (Baas) un kolēģu veiktā 102 pētījumu meta-analīze. Autori norāda uz atsevišķu emociju veidu saistību ar kreativitāti. Kreativitāti visvairāk veicināja pozitīvās, „aktivējošās” emocijas (piemēram, laime, pacilātība), salīdzinājumā ar pozitīvajām „deaktivējošajām” emocijām (piemēram, mierīgums, relaksētība). Nebija saistība starp kreativitāti un negatīvajām, „deaktivējošajām” emocijām (piemēram, bēdīgums, nomāktība), savukārt negatīvās, „aktivējošās” emocijas (piemēram, “dusmas”, “bailes”) bija saistītas ar zemāku kreativitāti (Baas, DeDreu & Nijstad, 2008).

Tajā pat laikā, pastāv arī uzskats, ka tieši negatīvās emocijas paaugstina kreativitāti, piemēram, Ludvigs (Ludwig) pētīja 1005 ievērojamu divdesmitā gadsimta cilvēku biogrāfijas no 45 dažādām profesijām un atklāja nelielu, tomēr nozīmīgu korelāciju starp depresiju un kreatīvo sasniegumu līmeni. Viņš atklāja, ka mākslinieki un rakstnieki piedzīvo trīsreiz biežāk psihozes, suicīda mēģinājumus, garastāvokļa traucējumus, atkarību no narkotiskajām vielām, salīdzinājumā ar veiksmīgiem cilvēkiem biznesā, zinātnē un sabiedriskajā dzīvē. Viņš salīdzināja arī dažādus garīgus traucējumus ar dažādām profesijām un secināja, ka dzejniekiem biežāk bija maniākā uzvedība un psihozes, mūziķiem vai aktieriem - atkarība no narkotiskajām vielām, komponistiem, māksliniekiem un rakstniekiem - atkarība no alkohola (Ludwig, 1998). Arī Aizenks (Eysenck) norāda, ka viena no iezīmēm, kas labi prognozē kreativitāti, ir psihotisma iezīme. Pēc viņa domām gan psihozēm, gan kreativitātei ir raksturīgs viens un tas pats kognitīvais process, proti, pārmērīga informācijas vai stimulu daudzuma iekļaušana domāšanas procesā (*overinclusive thinking*) (Eysenck, 1993).

Kaut gan vairāki citi pētījumi apstiprina šādu saistību (Burch, Pavelis, Hemsley & Corr, 2006; Merten & Fischer, 1999; Stavridou & Furnham, 1996; Ward, McConaghy & Catts, 1991), šāds viedoklis nav viennozīmīgs (Chavez-Eakle, Lara & Cruz-Fuentes, 2006; Martindale & Dailey, 1996). Rodžers (Rogers) un Maslovs saista kreativitāti tieši ar psiholoģisko veselību (Maslow, 1971; Rogers, 1961). Arī daudzi pēdējā laika pētījumi norāda uz kreativitātes pozitīvo iespaidu uz garīgo veselību, piemēram, Gillams (Gillam) uzskata, ka kreativitāte ļauj veiksmīgāk pārvarēt dzīves problēmas, stresu un ir saistīta ar pašefektivitātes palielināšanos (Gillam, 2013). Kreativitāte arī paaugstina pašvērtējumu gan pieaugušajiem (Goldsmith & Matherly, 1988), gan bērniem (Kemple, David & Yiping, 1996), un nav atšķirības dzimumu starpā, kā arī prognozē dzīvesspēku, spēju adaptēties un pielāgoties grūtībām (Metzl & Morrell, 2008). Pētījumā, kurā piedalījās 80 amerikāņi, kuri bija cietuši no viesuļvētras Katrīna un zaudējuši savas mājas, tika atklāts, ka oriģinalitāte un domāšanas elastība prognozē dzīvesspēku (Metzl, 2009).

Kaufmans (Kaufmann) ar kolēģi ir veicis pētījumu, kurā dalībniekiem ir jāveic problēmu

risināšanas uzdevums, un dalībnieki ir sadalīti pozitīvo emociju grupā, negatīvo emociju grupā, neitrālo emociju grupā un kontrolgrupā. Katrā no grupām pirms uzdevuma veikšanas tiek rādīts 10 minūšu video, pozitīvo emociju grupā ar misteru Bīnu, negatīvo emociju grupā skumjš sižets no filmas “Love Story”, neitrālajā grupā dokumentāls sižets. Rezultāti viennozīmīgi parāda, ka ir izteikti augstāki rezultāti kreatīvajā problēmu risināšanas uzdevumā negatīvo emociju grupā nekā dalībniekiem no pozitīvo vai neitrālo emociju grupas (Kaufman & Vosburg, 1997). Ir jāņem vērā arī tas, cik ilgi negatīvās emocijas tiek piedzīvotas. Iespējams, īslaicīgi piedzīvotas negatīvas emocijas paaugstina kreativitāti, bet ilgstoša to ietekme ir negatīva (James, Brodersen & Eisenberg, 2004).

1.3. Kreativitātes vides aspekta teorijas

Vēl viens daudz pētīts kreativitātes aspekts ir vide, kas ne tikai ietekmē kreatīvo procesu, bet arī vide ir svarīga kreatīvā produkta novērtēšanā. Par kreativitāti un vidi tiek runāts gan organizāciju, gan skolas, ģimenes kā arī sabiedrības kontekstā.

Lai veicinātu kreativitāti organizāciju vidē, tai ir jābūt no vienas puses atbalstošai, no otras puses jārada arī izaicinājums. Kreativitāti sekmē izaicinoši darba uzdevumi, brīvība uzdevumu izvēlē un to veikšanā, iedrošinājums radīt idejas, pietiekošs laiks ideju radīšanai, atbilstoša atgriezeniskā saite, atzinība un apbalvojums par kreatīvu darbu, skaidri noteikti mērķi, iespēja uzņemties risku un pieļaut kļūdas (Mathisen & Einarsen, 2004). Pēc Amabiles (Amabile) domām, galvenie faktori, kam ir jābūt darba vidē, lai kreativitāte tiktu stimulēta, ir šādi – brīvība (sajūta, ka cilvēks pats var kontrolēt savu darbu un idejas), izaicinājums (sajūta, ka ir smagi jāstrādā pie izaicinošiem uzdevumiem un svarīgiem projektiem), resursi (pieeja atbilstošiem resursiem, cilvēkiem, materiāliem, iekārtām, informācijai), supervizors (līderis vai vadītājs, kurš uzstāda atbilstošus mērķus, novērtē ieguldījumu un kalpo par inteligentu, entuziastisku lomas modeli), kolēģi (komunikācija ar kolēģiem ir atvērta, uzticama un konstruktīva), atzinība (atgriezeniskā saite noved pie atbilstošas atzinības un atalgojuma), saliedētība un sadarbība (organizācijā valda sadarbības atmosfēra, kurā ir ideju plūsma uz kopēju redzējumu), atbalsts kreativitātei (tiek iedrošināta un veicināta kreativitāte). Savukārt, kreativitāti mazinošie apstākļi ir laika spiediens (pārāk daudz darba piešķirtajā laikā), negatīva novērtēšana (pārlietu negatīvas vai biedējošas novērtēšanas procedūras), status quo (uzsvars uz noteikumiem, izvairīšanos no riska), savstarpējo attiecību problēmas (pārmērīga, destruktīva sacensība) (Amabile & Gryskiewicz, 1988).

Organizāciju kontekstā bieži tiek aplūkots arī tāds jēdziens, kā “kreatīvā pašefektivitāte, ar to tiek saprasts tas, ka cilvēks pats sevi saredz kā spējīgu radīt kreatīvu rezultātu” jeb cilvēka

pārliecība par savām spējām būt kreatīvam (Tierney & Farmer, 2002, 1138). Pētījumi rāda, ka, paaugstinoties kreatīvajai pašefektivitātei, paaugstinās arī kreatīvais sniegums neatkarīgi no profesionālās darbības jomas (Tierney & Farmer, 2011).

Skolas un ģimenes videi ir ļoti liela ietekme uz kreativitāti (Dudek, Strobel & Runco, 1993). Bērni, kuri nāk no mazāk pārtikušas ģimenes, uzrāda zemāku kreativitātes potenciālu salīdzinājumā ar bērniem, kuri nāk no pārtikušākas vides (Bernstein & Henderson, 1969). Izglītības sistēmai, klases psiholoģiskajam klimatam, koledžas un darba videi, ģimenei ir liela ietekme uz to, kāda būs indivīda motivācija, proti, vai tā būs iekšējā vai ārējā, savukārt, motivācijai ir ļoti liela saistība ar kreativitāti (Amabile, 1996).

Balstoties uz Bronfenbrennera (Bronfenbrenner) radītajām četrām ekoloģiskajām sfērām, proti, mikrosistēmu, mezosistēmu, eksosistēmu, makrosistēmu, ir radīts arī kreativitātes ekoloģisko sistēmu modelis. Šis modelis norāda uz šo sistēmu ietekmi uz kreativitāti un dinamiskajām attiecībām starp tām kreativitātes kontekstā. Mikrosistēma ietver konkrētā indivīda zināšanas, prasmes, problēmu risināšanas stratēģijas, un, pēc autoru domām, tas būtiski ietekmē visus kreatīvā procesa posmus un ieņem centrālo vietu kreatīvā produkta radīšanā. Mezosistēmu veido ģimenē un skolā iegūtā pieredze, un tā nozīmīgi ietekmē cilvēka kreatīvo potenciālu bērnībā un pusaudža gados. Eksosistēma ietver dažādus faktorus saistībā ar indivīda darbu un netiešā veidā ietekmē kreatīvo procesu. Makrosistēma ietver sabiedrībā pastāvošās vērtības, likumus, kultūru utt. Šī sistēma nozīmīgi ietekmē kreatīva produkta vērtēšanu, nosakot, kurš produkts tiks atzīts par kreatīvu (Yeh, 2004).

Savukārt, Therivels (Therivel) ir radījis kreativitātes modeli, kas apraksta trīs faktoru kombināciju, kas nosaka kreativitāti, proti, ģenētiski noteiktās spējas, bērna atbalstīšana un bērna piedzīvotie negatīvie notikumi, neveiksmes. Pēc pētnieka domām, kreativitāti pieaugušā vecumā nosaka dažādi bērnībā piedzīvotie negatīvie vai pozitīvie notikumi. Kā negatīvos notikumus var minēt, piemēram, vecāku nāvi, ilglaicīgu kontakta trūkumu ar vecākiem, vecāku neveiksmes viņu profesionālajā darbībā, emocionālā kontakta ar vecākiem trūkumu, pārlietu lielu vecāku dominēšanu, fiziskos trūkumus, suīcīda mēģinājumus, depresiju un vientulību. Kā pozitīvos notikumus var minēt, piemēram, atbalstu un palīdzību no vecāku vai skolotāju puses, kā arī medicīniskās aprūpes pieejamību, labu izglītību, veiksmīgu darba pieredzi, hobiju esamību, došanos ceļojumos, finansiālos resursus, saņemtos apbalvojumus, stipendijas utt. Visbeidzot, kā trešais faktors tiek minētas ģenētiski noteiktās spējas. Balstoties uz to, cik lielu atbalstu cilvēks ir saņēmis un cik daudz neveiksmes piedzīvojis, tiek izdalīti astoņi personības tipi – konvencionālā personība; vienkāršā personība; personība, kas velta sevi citiem; atšķirīgā personība; uz izaicinājumiem

orientētā personība; “sabrukusi” personība; pataloģiskā personība un ekscentriskā personība. Pēc autora domām, ar kreativitāti ir saistīts piektais personības tips jeb “uz izaicinājumiem orientētā personība”. Šo personību nosaka piedzīvotās neveiksmes bērnībā, saņemtais atbalsts un ģenētiskais pamats (Therivel, 1998).

Lai atrastu empīrisku pamatu šim modelim, ir veikts pētījums, kurā pētījuma dalībnieki novērtē savu kreativitāti, atzīmē bērnībā saņemto atbalstu un piedzīvotās neveiksmes kā arī to, vai ir kādas līdzīgas intereses ar asinsradniekiem. Rezultātā, netika gūts apstiprinājums kreativitātes ģenētiskajam pamatam, tomēr kreativitāte bija nozīmīgi saistīta ar abiem pārējiem faktoriem, gan ar saņemto atbalstu, gan ar neveiksmēm (Domino, Schmuck & Schneider, 2002).

Arī Latvijas pētniece Bebre ir pētījusi kreativitātes vides aspektu un apkopojusi vairākas faktoru grupas, kas ietver nosacījumus radošas personības attīstībai. 1. Vecāku aspekts, proti, kreativitāti ietekmē vecāku radošās intereses, tas, cik viņi iesaistās bērnu kreatīvajās aktivitātēs un tās atbalsta, ir kopā ar bērnu; kāds ir vecāku izglītības līmenis; kā arī, cik ātri reaģē uz bērna radošajām izpausmēm. 2. Vecāku – bērnu mijiedarbības aspekts. Kreativitātes attīstībā ir svarīga samazināta vecāku bērnu identifikācija un tas, ka bērns netiek pārmērīgi uzraudzīts, un ir zināma neatkarība savstarpējās attiecībās. 3. Ģimenes psiholoģiskās vides aspekts. Ir jābūt līdzsvaram starp atbalstu ģimenē un izaicinājumiem, stresu, spriedzi ģimenē. 4. Sociālās vides faktors, proti, jābūt atbalstam no visām iespējamajām sociālajām sistēmām, ar kurām saskaras bērns. 5. Cits nozīmīgs cilvēks, piemēram, skolotājs, elks. 6. Īpašās pieredzes faktors, piemēram, lieli emocionāli pārdzīvojumi, radoša vai intelektuālā pieredze. 7. Praktisko iespēju faktors, proti, kreativitātei ir nepieciešami arī resursi, piemēram, finanses, instrumenti, arī iespēja apmeklēt dažādas ārpuskolas aktivitātes.

Bebre kopā ar Īsteno ir aptaujājusi Latvijas Nacionālās Operas māksliniekus, lai noskaidrotu svarīgākos kreativitātes attīstības faktoros (Bebre & Īstenā, 2007) un secinājusi, ka svarīgākie kreativitāti noteicošie faktori ir šādi: 64% respondentu atbildēs tiek minēts skolotāju atbalsts, 57% vecāku atbalsts (piemēram, vecāku pašu radošās intereses, vecāku atbalsts bērnu radošajām aktivitātēm, radošajai izglītībai, palīdzība, sameklējot pedagogus, iegādājoties instrumentus, bērnu iepazīstināšana ar mākslu, radoša atmosfēra mājās, mājas bibliotēka, reprodukcijas), 39% negatīva pieredze saistībā ar vecākiem vai ģimenes vidi (piemēram, smags materiālais stāvoklis, kāda no vecākiem nāve, vecāki neatbalsta ar radošām aktivitātēm saistītas izglītības iegūšanu, tuva cilvēka zaudējums, psiholoģiski smaga pieredze), 28% saskarsme ar dabu vai mākslu, 27% radoša atmosfēra mājās un 25% citi faktori (piemēram, liktenis, laimīgs gadījums, karš, pēckara gadi, atrašanās koncentrācijās nometnē). Bebre īpaši uzsver tieši skolotāja lomu, apgalvojot, ka

stāstījumos par skolotājiem ir daudz ekspresīvāks emocionālā ziņā, kā arī aizņem krietni lielāku daļu salīdzinājuma ar stāstījumu par vecākiem.

Kreativitāti ietekmē arī fiziskā vide un konkrēti tās elementi. Ir pētījums, kurš parāda, ka cilvēki no lielpilsētām ir kreatīvāki, jo pilsēta sniedz labākas iespējas kreativitātes attīstīšanai (Florida, 2005). Savukārt Makkoja (McCoy) un Evansa (Evans) veiktajā pētījumā tika secināts, ka pētījuma dalībnieki viskreatīvāk jūtas tādā telpā, kurā atrodas dekoratīvi priekšmeti, ir skats uz dabisku vidi, ir lietoti dabiskas izcelsmes materiāli, izmantoti “silti” krāsu toņi un telpa ir tāda, kas veicina spēcīgu mijiedarbību. Tika mērīta indivīda kreativitāte vidē, kurā ir šie elementi, kas tika saistīti kā kreativitāti veicinoši un vidē, kurā nav šo elementu. Iegūtie rezultāti apstiprināja pētnieku hipotēzi (McCoy & Evans, 2002).

Arī kultūras videi ir ietekme uz kreativitāti. Niu (Niu) un Sternbergs (Sternberg) salīdzināja Amerikas un Ķīnas koledžas studentu kreativitāti un secināja, ka Amerikas studenti ir daudz kreatīvāki (Niu & Sternberg, 2001). Cilvēkiem rietumu kultūrā ir raksturīga neatkarīga sevis uztvere, kurā viņa uzvedību nosaka un padara mērķtiecīgu viņa paša iekšējās domas, jūtas, darbības nekā citu domas, jūtas un darbības, kā tas ir raksturīgs Austrumu kultūrā.

1.4. Kreativitātes produkta aspekta teorijas

Svarīgs kreativitātes aspekts, kas dažkārt tiek nepelnīti aizmirsts par labu kreatīvā procesa vai kreativitātes personības teorijām, ir kreatīvais produkts. Makkinons (MacKinnon) uzskata, ka, lai gan oriģinalitāte ir būtisks kreativitātes aspekts, lielāks uzsvars ir jāliek uz kreatīvā procesa rezultātu (MacKinnon, 1965). Arī Gilfords savā slavenajā uzrunā 1995. gadā APA uzsver, ka kreatīvajam procesam ir jāved pie kaut kā noderīga (Guilford, 1995). Tā pat pētniece Beilina (Bailin) saka, ka kreativitāte ir jāaplūko caur nozīmīgu produktu radīšanas perspektīvu, un ir riskanti aplūkot to tikai caur procesa perspektīvu (Bailin, 1988).

Runājot par kreatīva produkta kritērijiem, visbiežāk tiek runāts, ka tam ir jābūt jaunam, oriģinālam, negaidītam vai reti sastopamam, kā arī jākalpo tam mērķim, kādam tas ir radīts, jābūt vērtīgam un noderīgam (Amabile, 1987; MacKinnon, 1965). Teilors (Taylor) ir izstrādājis modeli, kurā apraksta septiņus kreatīva produkta kritērijus. Balstoties uz šo modeli, pētnieks ir izstrādājis arī aptauju, kas ļauj novērtēt to, cik lielā mērā kreatīvais produkts veicina tālāku ideju radīšanu, cik lielā mērā tas rada pārmaiņas, cik reti sastopams ir konkrētais produkts, cik lielā mērā produkts atrisina konkrēto problēmu vai apmierina konkrētās vajadzības, kāda ir šī produkta popularitāte, kāda ir tajā iesaistītās informācijas sarežģītība, kā arī tiek novērtēta pakāpe, kādā kreatīvais

produkts padara vienkāršākas vai apvieno idejas (Taylor & Getzels, 1975).

Besamera (Besemer) un Okvinna (O'Quinn), raksturojot kreatīvu produktu, min trīs jaunrades kritērijus, proti, produktam ir jābūt oriģinālam, pārsteidzošam un perspektīvam (*germinal*), autori min arī trīs uz atrisinājumu balstītus kritērijus, proti, produktam ir jābūt vērtīgam, loģiskam un derīgam, kā arī piecus izstrādes un sintēzes kritērijus, proti, produktam ir jābūt organiskam, elegantam, sarežģītam, saprotamam un labi izstrādātam. Jaunrades kritēriji norāda uz to (Besemer & O'Quinn, 1986).

Vēl viens pētnieks, kas ļoti daudz uzmanības pievērš kreativitātes produkta aspektam, ir Kroplijs. Viņš uzskata, ka kreatīvajam produktam ir jābūt ne tikai jaunam un efektīvam, bet arī elegantam un ar plašām pielietojamības iespējām, proti, tam ir ne tikai jākalpo tam mērķim, kādam tas ir radīts, bet ir jābūt pielietojamam arī citu problēmu risināšanai. Otrkārt, Kroplijs norāda, ka produktam var piemist kreativitāte dažādās pakāpēs. Pētnieks sarāzē produktus pēc četrām dimensijām, kur vienā polā atrodas rutīnas produkti, kurus raksturo tikai efektivitāte, bet otrā polā atrodas inovātivi produkti, kurus raksturo efektivitāte, jaunrade, elegance un pielietojamības iespēju plašums. Savukārt, pa vidu šajā skalā atrodas oriģināli un eleganti produkti. Balstoties uz šo pieeju, Kroplijs ir izveidojis savu kreatīvu produktu novērtēšanas skalu (Cropley, 2006).

Kropliji īpaši akcentē kreativitātes praktisko pielietojumu izglītībā, zinātnē, uzņēmējdarbībā u.c. jomās un kreativitāti iedala divos veidos „ātrās ēdināšanas” un „spinātu” kreativitātē. Pēc viņu domām, daudz kas no tā, kas ir sarakstīts par kreativitātes praktisko pielietojumu, ir neapmierinošs, jo balstās uz seklām, faktuālām zināšanām, bez dziļākas kreativitātes analīzes, zināšanām par tās psiholoģisko pamatu, un parasti uzmanība tiek pievērsta tikai konkrētiem paņēmieniem, kā veicināt kreativitāti. To viņi nosauc par „ātrās ēdināšanas” kreativitāti. Šī pieeja ir „skaisti iesaiņota, var tikt pielietota bez ilgas gatavošanas, labi garšo, veicina pieraduma veidošanos, rada ātri sāta sajūtu, bet satur maz vērtīgu uzturvielu.” Kroplijus interesē „spinātu kreativitāte”, kas „nepārāk labi izskatās, ir saistīta ar ilgu gatavošanu pirms to var lietot, pēc daudzu cilvēku uzskatiem nav garšīga, tajā pat laikā ir laba veselībai un dod ilglaicīgu labumu” (Cropley & Cropley, 2009, 15).

1.5. Kreativitātes vairāku aspektu teorijas

Ir teorijas, kuras norāda uz dažādiem kreativitātes aspektiem un to savstarpējo mijiedarbību. Viena no pirmajām šādām teorijām ir kreativitātes „4P” teorija. Rodess (Rhodess), analizējot vairāk nekā 50 dažādus kreativitātes aspektus, ir izdalījis 4 galvenos kreativitātes komponentus, nosaucot tos par „4P” kreativitātes koncepciju. Tie ir: kreatīvā persona, kreatīvais process, kreatīvais produkts

un vide (Rhodes, 1961). Balstoties uz Rhodesa pieeju, Kroplijs piedāvā kreativitātes „6P” pieeju. Līdzšinējiem 4 aspektiem tiek pievienots vēl piektais jeb “posma” (*phase*) aspekts, kas ir saistīts ar kreatīvo procesu. Posma aspekts balstās uz Valasa posmu modeli (Wallas, 1926). Līdzšinējām sagatavošanās, inkubācijas, insaita un pārbaudes posmiem tiek pievienoti vēl aktivācijas, komunikācijas un apstiprināšanas posmi. Kā sestais aspekts tiek pievienota „problēma” jeb risināmais uzdevums, kam ir nepieciešama kreativitāte. Kroplijs uzsver kreativitātes aspektu savstarpējo mijiedarbību, it īpaši par kreativitātes procesa saistību ar kreativitātes produktu, proti, dažādi procesa posmi tiek saistīti ar dažādiem produkta aspektiem. Tiek arī ieviests jēdziens “subprodukts”. Piemēram, sagatavošanās fāzē “subprodukts” ir nepieciešamās zināšanas, aktivācijas fāzē izpratne par problēmu utt. (Cropley & Cropley, 2009).

Amabile uzskata, ka kreativitāti nosaka trīs savstarpēji saistīti komponenti: 1. zināšanas, prasmes un talants konkrētajā jomā; 2. uz kreativitāti attiecināmi procesi, kas ietver domāšanas veidu (piemēram, uz riska uzņemšanos orientēta domāšana), darba stilu (piemēram, liela enerģija) un spēja paraudzīties uz problēmu no dažādiem skatu punktiem; 3. motivācija. Ja kāds no šiem trīs komponentiem trūkst, kreativitāte nav iespējama.

Katrs no kreativitātes komponentiem ietekmē kādu no kreatīvā procesa posmiem, kuri pēc Amabiles domām ir šādi: 1. problēmas vai uzdevuma identificēšana; 2. sagatavošanās, kad tiek iegūta nepieciešamā informācija; 3. ideju radīšana; 4. ideju pārbaudīšana un komunicēšana. Iekšējā motivācija nozīmīgi ietekmē problēmas identificēšanas un atbilžu radīšanas posmus, ārējā motivācija ietekmē sagatavošanās un ideju pārbaudes posmus. Zināšanas konkrētajā jomā ir nepieciešamas sagatavošanās un ideju pārbaudes posmos, savukārt, uz kreativitāti attiecināmie procesi ieņem nozīmīgu vietu atbilžu radīšanas posmā (Amabile, 1983). Arī vairākas citas kreativitātes daudzdimensiju teorijas ietver motivācijas aspektu. Piemēram, savā “trīs riņķu” teorijā Renzulli (Renzulli) runā par intelekta, motivācijas un kreativitātes savstarpējo saistību. Pēc viņa domām, apdāvinātību nosaka intelekta spējas, kas atrodas virs vidējā līmeņa, kreativitāte (domāšanas elastība, oriģinalitāte, veiklība, atvērtība pieredzei un vēlme uzņemties risku) un motivācija (neatlaidība, izturība, gatavība smagi strādāt, pašpārliecinātība un aizrautība ar konkrēto darbības jomu). Augsti sasniegumi ir iespējami tikai tad, ja pastāv visu šo trīs faktoru savstarpēja mijiedarbība (Renzulli, 1978).

Sternbergs (Sternberg) un Lubarts (Lubart) ir radījuši “kreativitātes ieguldījumu teoriju”, un, pēc viņu domām, kreativitāti nosaka intelektuālās spējas, zināšanas, domāšanas veids, personība, motivācija un apkārtējā vide, ko viņi nosauc par kreativitātes “resursiem”, kā arī kreatīviem cilvēkiem ir raksturīga spēja atrast mazpazīstamas, nepopulāras idejas, novērtēt to potenciālu,

attīstīt tās un padarīt populāras, citiem vārdiem sakot, spēja „pirkt lēti” un „pārdot dārgi”. (Sternberg & Lubart, 1995).

Modelis, kuru ir izveidojuši Runco (Runco) un Čanda (Chand), sastāv no primārajiem un sekundārajiem komponentiem. Primāros komponentus veido problēmu meklēšanas, ideju radīšanas (to raksturo domāšanas veiklība, oriģinalitāte un elastība) un ideju novērtēšanas prasmes. Sekundārie komponenti ir zināšanas (deklaratīvās un procedurālās) un motivācija (gan iekšējā, gan ārējā motivācija). Visi šie komponenti savstarpēji mijiedarbojas, piemēram, motivācija cilvēkam liks apgūt noteiktas zināšanas, bet var būt arī tā, ka, apgūstot zināšanas, tiek atklātas nepilnības zināšanās, un tas cilvēku motivēs apgūt kaut ko jaunu (Runco & Chand, 1995).

Čikszentmihājs, kā arī Vudmens (Woodman) un Šēnfelds (Schoenfeldt) savās teorijās lielāku uzsvāru liek uz sociālās vides komponentu. Čikszentmihājs ir izveidojis kreativitātes sistēmas teoriju. Tā sastāv no trīs komponentiem, kas mijiedarbojas savā starpā un bez kuriem kreatīvais process nav iespējams, proti, indivīda, jomas un lauka. Indivīda komponents ietver kognitīvos un motivācijas faktorus, personības iezīmes, diverģento domāšanu, kā arī spēju pārliecināt cilvēkus par savu ideju vērtīgumu. Ar “jomu” tiek apzīmētas noteiktas zināšanas kādā no profesionālās darbības sfērām, kas var būt, piemēram, matemātika, literatūra, mūzika utt. Šīs zināšanas var nodot tālāk. Joma ietver arī kreatīvos produktus. Savukārt, ar “lauku” tiek saprasti konkrētās “jomas” eksperti, kas to kontrolē un izvērtē jaunās idejas, pieņemot lēmumu, vai tās ir pietiekmi vērtīgas un iekļaujamas “jomā”, vai nē. Piemēram, ka “joma” ir mūzika, tad “lauka” pārstāvji varētu būt mūzikas skolotāji, kritiķi, koncertzāļu īpašnieki (Csikszentmihalyi, 1999).

Savukārt, Vudmens un Šēnfelds ir vairāk pievērsušies tieši organizāciju kreativitātei, un, pēc viņu domām, kreativitāte ietver sarežģītu mijiedarbību starp indivīdu, konkrēto situāciju un iepriekšējiem apstākļiem. Personas komponents ietver personības dimensijas/iezīmes (piemēram, kontroles lokusu, dogmatismu, autonomiju, narcismu, intuīciju), kognitīvos stilus/spējas (piemēram, diverģento domāšanu, ideju radīšanas veiklību, problēmu risināšanas stilus/pieejas), vērtības, attieksmes, motivāciju, zināšanas. Iepriekšējie apstākļi, kas ietekmē šī brīža situāciju un personību var būt, piemēram, agrīna socializācija, dzimšanas secība, dzimums, ģimenes socioekonomiskais stāvoklis. Savukārt, situācijas komponents, kas ietekmē kreatīvo uzvedību, ietver gan fizisko vidi, kultūru, grupas/organizācijas klimatu, uzdevuma un laika ierobežojumus, gan lomu modeļus, atalgojumu/sodu, novērtējumu sabiedrībā (Woodman & Schoenfeldt, 1990).

Viena no jaunākajām kreativitātes daudzdimensiju teorijām ir kreativitātes komponentu modelis, ko ir radījuši Urbans (Urban) un Jellens (Jellen). Tas sastāv no sešiem savstarpēji saistītiem, interaktīviem komponentiem, ko var aplūkot vides kontekstā trīs dimensijās –

individuālajā, lokālajā un globālajā dimensijā. Autori uzsver, ka vide var ietekmēt gan kreativitātes procesu, gan kreatīvo produktu novērtējumu. Šie komponenti ir šādi: 1. kognitīvie komponenti – diverģentā domāšana un darbība, vispārējās zināšanas, specifiskās zināšanas un prasmes; 2. personības komponenti – fokusēšanās uz uzdevumu un apņemšanās to paveikt, motivācija un atvērtība, tolerance pret neskaidrībām. Balstoties uz šo modeli, Urbans un Jellens ir izveidojuši kreatīvās domāšanas testu (Test of Creative Thinking – Drawing Production – TCT-DP), kurš tiks izmantots šajā pētījumā. Instruments mēra ne tikai diverģento domāšanu (pēc autoru domām, daudz ierobežotāku, kvantitatīvu kreativitātes aspektu), bet ņem vērā arī tādus kreativitātes kvalitatīvos aspektus, kā kreatīvā produkta saturs, „geštalts”, kompozīcija, uzdrošināšanās riskēt, nekonvencionalitāte, emocijas un humors (Urban & Jellen, 1995).

1.6. Kreativitātes bioloģiskie pamati un iedzimtība

Kreativitātes bioloģiskie pamati tiek meklēti jau ļoti sen, piemēram, 19. gs. Galtons pauž uzskatu, ka ģēniji piedzimst, nevis par tādiem kļūst, un, ka ievērojamiem tēviem ir ievērojami dēli (Galton, 1869, kā minēts Simonton, 2003). Mūsdienās nav vienota viedokļa šajā jautājumā. Piemēram, Rothenbergs (Rothenberg) un Vaišaks (Wyshak) 2004. gadā ievāca 50 Nobela prēmijas laureātu literatūrā, 135 Pulicera balvas laureātu un 51 citu apbalvojumu literatūrā saņēmēju, kā arī citu ievērojamu cilvēku ģimenes vēstures datus un secināja, ka tikai 1% gadījumā balvu ieguvējiem literatūrā un 16% gadījumu citiem ievērojamiem cilvēkiem viens vai abi vecāki nāca no tādas pašas profesijas (Rothenberg & Wyshak, 2004). Tomēr jāatzīmē, ka šis pētījums tiešā veidā nerunā par ģēniem un to mijiedarbību ar vidi, tāpat netiek ņemta vērā vecvecāku kreativitāte.

Simontons apgalvo, ka izciliem kreatīviem indivīdiem vajag mazāk laika, lai apgūtu nepieciešamās zināšanas un prasmes salīdzinājumā ar mazāk kreatīviem cilvēkiem. Pēc viņa domām, ir neapšaubāmi empīriski pierādījumi gēnu ietekmei uz ievērojamiem sasniegumiem (Simonton, 2007). Savukārt pētnieks Heiloks (Haylock) ziņo par nejaušu atklājumu pētījumā par matemātisko kreativitāti 11-12 gadus veciem bērniem. Analizējot datus, atklājās, ka divi zēni no 280 cilvēku izlases ar visaugstākajiem rezultātiem, bija identiskie dvīņi (Haylock, 1984). Pēdējo gadu pētījumi jau norāda uz konkrētu gēnu saistību ar kreativitāti. Piemēram, Reuters (Reuter) ar kolēģiem ir atklājis, ka pastāv saistība starp kreativitāti un dopomīna un serotonīna neurotransmisiju. 92 cilvēku izlasē tika pārbaudīta dopomīna receptora D2 noteicošā gēna DRD2 TAQ IA un serotonīna TPH1 receptora noteicošā gēna TPH-A779C saistība ar kreativitāti. Tika atklāts, ka abi gēni ir saistīti ar kreativitāti kopumā, savukārt DRD2 gēns ir vairāk saistīts ar verbālo kreativitāti,

bet TPH gēns ar neverbālo kreativitāti. Tajā pat laikā, nevienā gadījumā šo gēnu specifika nekorelēja ar intelektu (Reuter, Roth, Holve & Henning, 2006). Arī citi pētnieki ir atklājuši D2 dopomīna receptora un talāma darbības saistību ar kreativitāti (DeManzano, Cervenka, Karbanov, Farde & Ullen, 2010). Saistība ir atklāta arī starp kreativitāti un dopomīna receptora D4 gēna alēli (Savitz & Ramesar, 2004). Šis gēns pat ir nosaukts par “jaunā meklējumu gēnu”. Tāpat ir pierādīts, ka pastāv saistība starp gēna SNP8NRG243177/rs6994992 specifiku un kreativitātes izpausmēm. Šis gēns atbild par neironu attīstību, to, cik efektīvi sinapses spēš veikt neurotransmisiju. Interesanti, ka šis ir arī visvairāk pētītais gēns saistībā ar psihotismu (Szaboles, 2009).

Tāpat ir pētīta dažādu galvas smadzeņu reģionu saistība ar kreativitāti. Ir uzskats, ka par kreativitāti atbild cilvēkam nedominējošā smadzeņu puslode (Bogen & Bogen, 1988; Hoppe, 1988). Tajā pat laikā, ir arī uzskats, ka daudz lielākā mērā kreativitāti nosaka saikne starp priekšējo un deniņu daivām nekā starp puslodēm (Flaherty, 2005; Heilman, Nadeau & Beversdorf, 2003).

Ir pētījumi, kas rāda, ka kreativitāti nosaka tādu galvas smadzeņu reģionu sadarbība, kuri parasti nav stipri saistīti savā starpā. Kreatīvi cilvēki spēj uzglabāt lielu apjomu specializētu zināšanu deniņu un pakauša daivu garozā un ir apveltīti ar attīstītu pieres daivu, kas nosaka diverģento domāšanu (Heilman, Nadeau & Beversdorf, 2003). Pieres daivas darbība ir svarīgs kreativitātes nosacījums. Ir pierādīts, ka priekšējo daivu elektromagnētiska stimulēšana palielina kreativitāti (Carlsson et al., 2000; Snyder, 2009). Pētniece Flahertija (*Flaherty*) piedāvā kreatīvās dziņas (*creative drive*) trīs faktoru modeli. Pēc viņas domām, kreativitātei ir svarīga mijiedarbība starp galvas smadzeņu pieres daivu (atbild par ideju radīšanu), deniņu daivām (atbild par ideju novērtēšanu) un dopomīna darbību limbiskajā sistēmā (palielina ierosu smadzeņu garozā, ir saistīts ar vēlmi radīt jaunas idejas) (Flaherty, 2005). Visbeidzot, ir atklāta saistība arī starp testosterona līmeni un kreativitāti, proti, komponisti vīrieši ar zemu testosterona līmeni un komponistes sievietes ar augstu testosterona līmeni bija daudz talantīgākas salīdzinājumā ar citiem sava dzimuma šīs profesijas pārstāvjiem (Hassler, 1992).

1.7. Psihoterapeita kreativitāte

Pēdējos divdesmit gados ir tapuši vairāki teorētiski raksti, kas norāda uz to, ka psihoterapeita kreativitāte ir svarīgs efektīvas psihoterapijas komponents. Tiek izvirzīts uzskats par to, ka kreativitātei ir centrālā loma psihoterapijas procesā (Hecker & Kottler, 2002), un stingra vadīšanās pēc rokasgrāmatām mazina psihoterapeita kreativitāti un līdz ar to psihoterapijas efektivitāti (Raskin, 1999; Gordon & Efran, 1997). Psihoterapija ir pārāk sarežģīta, lai to varētu veikt mašīna

vai ar kādu mehānismu palīdzību un tai jābūt kreatīvai un inovatīvai (Barnes, 2010). Kīnijs (Keeney) raksta, ka kreativitāte būtiski ietekmē psihoterapijas efektivitāti. Katrs klients ir unikāls, un nav vienādu psihoterapijas sesiju. Psihoterapija ir jāpielāgo atsevišķi katram klientam un, lai to izdarītu, psihoterapeitam ir nepieciešama kreativitāte, iztēle un spēja improvizēt. Ikviena sesija ir jāveido no jauna, un katrai unikālajai situācijai ir nepieciešama unikāla psihoterapijas pieeja. Nekad nav iespējams paredzēt, ko klients teiks, tāpēc ir jāizvairās no stingrām teorētiskām nostādnēm un jāimprovizē. Pēc viņa domām, psihoterapeita kreativitāte ļauj „atmodināt” sesijas, padarīt tās „dzīvākas”, līdz ar to klients būs vairāk motivēts iesaistīties psihoterapijas procesā, un notiks ātrāka simptomu samazināšanās. Nav noliedzama dažādu atšķirīgu psihoterapijas virzienu un metožu nozīme, tomēr psihoterapeitiem ir jāiemācās strādāt ar klientiem kreatīvi, pretējā gadījumā psihoterapija nebūs sekmīga. Psihoterapijas metodes piešķir psihoterapijai struktūru. Kīnijs psihoterapiju salīdzina ar džezu. Džeza mūziķis izmanto noteiktu melodiju, notis par pamatu improvizācijai. Arī psihoterapeitam ir jāspēj improvizēt ar dažādām psihoterapijas formām, pieejām, metodēm. Kīnijs neuzskata, ka ir jāatsakās no dažādiem psihoterapijas virzieniem un teorētiskajām nostādnēm, vienīgi aicina izmantot zināšanas un psihoterapijas pamatprincipus par pamatu improvizācijai. Pēc viņa domām, psihoterapeiti pārāk koncentrējas uz dažādām teorijām, procedūrām un ir „pazaudējuši” spontānitāti un kreativitāti psihoterapijā (Keeney, 2009). Arī Boharts (Bohart) uzskata, ka neatkarīgi no pārstāvētā psihoterapijas virziena, psihoterapija vienmēr ir kreatīvs process. Psihoterapijā nemitīgi ir jārada jautājumi klientam, jāpieņem lēmums, kādu jautājumu formulējumu lietot, uz kādu informāciju koncentrēties, kādu ķermeņa neverbālo valodu lietot. Lai gan ir vispārējas norādes, nav viena algoritma, pēc kura vadīties, katrreiz ir jārada individuāla pieeja klientam. Psihoterapijas metodes ir svarīgas, tomēr tās ir kreatīvi jāpielāgo katram konkrētajam klientam. Psihoterapijas efektivitāti nosaka tas, cik kreatīvi psihoterapeits pielieto esošās zināšanas konkrētajā situācijā (Bohart, 1999).

Raskins (Raskin) apraksta psihoterapeita kreativitātes nozīmi psihoterapijā, kas balstās uz Kellija (Kelly) konstruktīvu teoriju. Pēc viņa domām, psihoterapeita kreativitāte ir kritisks efektīvas psihoterapijas komponents, un pārlietu liela sekošana līdzīgai psihoterapijas teorētiskajām vadlīnijām, samazina psihoterapeitu kreativitāti. Kreativitāte ir svarīga, uzdodot jautājumus klientiem, izdomājot, kādas lomu spēles lūgt klientam izspēlēt. Tā ir nepieciešama lietojot stāstījumu metodi, kad klientam ir jāizveido stāsts par savu dzīves pieredzi un pēc tam tas jāpārraksta jaunā veidā. Psihoterapeitam ir jāpalīdz klientam radīt šo alternatīvo stāstu. Kreativitāte ir arī nepieciešama diagnozes noteikšanā, jo šī procesa laikā ir jārada noteiktas hipotēzes par to, kāda ir problēma un kas ir tās pamatā, un tas prasa kreativitāti, kā arī lai izveidotu kontaktu ar klientu un panāktu to, ka

klients aktīvāk iesaistās psihoterapijā. Tāpat ir daudzas situācijas, kad teorētiskās vadlīnijas nesniedz atbildi, kā pareizi rīkoties, un nākas izdomāt kādu jaunu pieeju. Visbeidzot, Raskins uzskata, ka pati saruna psihoterapeita un klienta starpā ir kreatīvs process, jo sarunas laikā ir spontāni jākombinē vārdi un simboli. Pēc pētnieka domām, atšķirībā no ārsta, kurš diagnosticē problēmu un ārstē atbilstoši standartiem, psihoterapijā katrs klients ir unikāls, un psihoterapijas process katrreiz ir jāpielāgo. Ja psihoterapija kļūst tikai par noteiktu metožu kopumu, tiek pazaudēta psihoterapijas procesa būtība (Raskin, 1999).

Līdzīgi uzskati ir arī citiem pētniekiem, piemēram Leitneram (Leitner) un Feidlijam (Faidley). Pēc viņu domām, katra psihoterapijas sesija ir unikāla, un psihoterapeitu kreativitāte ir nepieciešama viscaur psihoterapijas procesā. Pirmkārt, kreativitāte ir nepieciešama kontakta izveidošanā ar klientu. Attiecības, kas tiek izveidotas psihoterapeita un konkrētā klienta starpā, ir unikālas, un ar katru klientu tās ir jārada no jauna. Otrkārt, kreativitāte ir nepieciešama, uzstādot diagnozi. Tāpat kā Raskins, arī šie pētnieki uzskata, ka uzsākot psihoterapiju ir jārada pieņēmums, hipotēze par klienta problēmu un tās cēloņiem, un šeit ir nepieciešama kreativitāte. Treškārt, psihoterapeiti, kuriem piemīt augstāka kreativitāte, ir daudz veiksmīgāki, saskatot klientu resursus. Viņi arī sniedz ieteikumus, kā psihoterapeitiem paaugstināt kreativitāti. Ir svarīgi, ka psihoterapeits spēj atrast laiku sev un dzīvo harmonisku dzīvi, brīvajā laikā lasa literatūru un nodarbojas ar mākslu, kontaktējas ar pieredzējušiem kolēģiem, apmeklē konferences un pastāvīgi izglītojas, neaizliedz sev fantazēt, sapņot nomodā un jūt patiesu aizrautību ar to, ko dara (Leitner & Faidley, 1999).

Hekere (Hecker) un Kotlers (Kottler) norāda, ka lielākā daļa psihoterapeitu laiku pa laikam jūtas „iestrēguši” ar dažiem klientiem psihoterapijas procesā, jūtas, ka lietas nevirzās uz priekšu tā, kā to gribētos. Turklāt šī „iestrēgšana” nav viss atkarīga, piemēram, no klientu rezistences vai motivācijas trūkuma, bet gan no paša psihoterapeita (Hecker & Kottler, 2002).

Visapjomīgākajā pētījumā šajā sakarā, kurš ir devis arī kādus empīriskus datus, mērķis bija noskaidrot psihoterapeitu domas par kreativitātes lomu pāru un ģimenes psihoterapijā. Psihoterapeiti novērtēja to, kā viņi vērtē savu kreativitāti, viņu domas par to, kā citi varētu vērtēt viņu kreativitāti, kas ierobežo viņu kā psihoterapeitu kreativitāti, un cik daudz laika viņi velta tam, lai attīstītu savu kreativitāti. Tam sekoja vairāki atvērti jautājumi, lai noskaidrotu viņu domas par dažādiem kreativitātes aspektiem ģimenes un pāru psihoterapijā. Pētījumā piedalījās 142 ģimenes un pāru psihoterapeiti no 36 ASV štatiem, un tika secināts sekojošais. Par kreativitātes lomu ģimenes un pāru psihoterapijā tiek uzskatīta spēja pielietot tradicionālās metodes jaunā veidā, vēlme improvizēt un uzņemt risku. Kā galvenās kreatīva ģimenes un pāru psihoterapeita personības

iezīmes tika minētas elastība, gatavība uzņemties risku un humora izjūta. Kā galvenās barjeras kreativitātei tiek minēti laika ierobežojumi, klientu rezistence un nevēlēšanās iesaistīties kreatīvās aktivitātēs, eksperimentos, apdrošināšanas kompāniju prasības iekļauties noteiktos termiņos, psihoterapeita personīgie ierobežojumi, piemēram, šaubas, zems pašvērtējums. Kā arī tika minēti konkrētu kreatīvu tehniku piemēri, kas ir lietotas ģimenes un pāru psihoterapijā (Carson, Becker, Vance & Forth, 2003). Tajā pat laikā, kā pētījuma ierobežojumus var minēt to, ka psihoterapeiti paši novērtēja savu kreativitāti “online” aptaujas veidā Internetā, netika tiešā veidā mērīta kreativitāte ar kādu no kreativitātes testiem. Otrkārt, ļoti zema piekrišana piedalīties pētījumā, kas liek domāt, ka, iespējams, piekrita piedalīties tie psihoterapeiti, kuriem ir interese par kreativitāti un kuri varbūt ir kreatīvāki.

1.8. Kreativitātes pētniecība Latvijā

Atsevišķi pētnieki ir pievērsušies kreativitātes jomai jau pirmskara Latvijā pagājušā gadsimta 20.gados. Kā vienus no nozīmīgākajiem var minēt psihologu Birkertu, kurš ieviesa jēdzienu daiļrades psiholoģija, kas ir pētniecība par mākslinieka personību, daiļrades procesu un mākslas darbu psiholoģiskiem aspektiem (Birkerts, 1922).

Pēc lielākas pauzes, sakarā ar Latvijas atrašanos Padomju Savienības sastāvā, kreativitātes izpēte Latvijā ir atsākusies pagājušā gadsimta 70. gados, līdz ar Bebres (Bebre, 1982) un Hibneres (Hibnere, 1977) publikācijām. 1999. gadā Bebre ir arī dibinājusi Kreativitātes Centru Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskolas ietvaros, kas 2006. gadā tiek pārdēvēts par Kreativitātes zinātnisko institūtu, un ieviesusi Latvijā jaunu zinātnes starpnozari kreatoloģiju, kas apvieno psihologus, pedagogus, ārstus, filozofus, māksliniekus un citus speciālistus. Kopš dibināšanas sākuma, šis centrs rīko zinātniskās konferences, kā arī ir izdevis 9 rakstu krājumus, kur kopumā publicēti 309 referāti gan latviešu, gan ārzemju pētnieku iesniegti.

Aplūkojot zinātniskās publikācijas, kas ir tapušas kopš neatkarības atjaunošanas, var redzēt, ka pētnieki ir pievērsušies ļoti dažādiem kreativitātes aspektiem, bet var izdalīt arī vairākas kopīgas tēmas. Ļoti lielu interesi ir izpelnījušies jautājumi, kas ir saistīti ar faktoriem, kas nosaka kreativitāti un kreativitātes attīstīšanu. Piemēram, tiek pētīts, kādi bērnības faktori veicina vai kavē kreativitāti, kāda ir bērnu un vecāku attiecību nozīme kreativitātes attīstībā (Černova, 2002a; Karpova & Brande, 2002), skolotāju, vecāku loma, arī negatīvas pieredzes bērnībā un saskarsmes ar dabu un mākslu nozīme (Bebre & Īstenā, 2007). Ir pētījumi, kas analizē, kā mākslas terapija palīdz pārvarēt pretestību kreativitātei un atbrīvot radošo potenciālu (Dreifere-Gabruševa, Mārtinsone, Mihailova &

Paipare, 2008; Drefere-Gabruševa, Mārtinsons, Jirgena & Zakriževska, 2007; Siliņa, 2006). Rože savā pētījumā ir konstatējusi, ka bērna kreativitāti mazina sociālā riska ģimenes vide, kā arī, ka kreatīvais potenciāls var kalpot par augsta sociālā riska ģimeņu bērnu resursu, lai pārvarētu dzīves grūtības (Rože, 2009). Vairāki autori ir pētījuši, kāda ir mācību vides ietekme uz kreativitātes attīstību un kā var to veicināt, piemēram, Vidnere ir pētījusi kreativitātes resursu paaugstināšanas iespējas studentiem, gan sniedzot teorētisku ieskatu par to, kā stresa samazināšanās un dzīves izturības paaugstināšanās veicina kreativitāti (Vidnere, 2011; Vidnere, 2010), gan pētījusi kreativitātes veicināšanas iespējas studentiem, izmantojot Stresa menedžmenta sintonisko vadības modeli, un secinājusi, ka šīs speciālās programmas izmantošana samazina stresa līmeni un paaugstina kreativitāti (Vidnere, 2009). Kā vēl daži autori, kas ir interesējušies par kreativitātes attīstīšanu, jāmin Emīls Kālis, kurš ir secinājis, ka apziņas paplašināšanās veicina kreativitāti (Kālis, 2008).

Daudzi pētījumi ir veikti arī par kreativitāti pedagoģijas kontekstā, piemēram, Rože ir pētījusi sākumskolas skolotāju priekšstatus par kreativitāti, kādi ir tās kritēriji un kuri faktori ietekmē kreativitāti (Rože, 2010), Bebre ir novērtējusi to, cik lielā mērā pedagoģijas augstskolās ir veicināta kreativitāte (Bebre, 2012), kā apkopojusi arī Latvijā veiktos skolotāju kreativitātes pētījumus (Bebre, 2003).

Pēdējos gados ir tapuši vairāki pētījumi, kas ir veltīti kreativitātes noteikšanas jautājumiem. Kālis kopā ar Roži un Krūmiņu ir veikuši Testa radošai domāšanai – attēlu veidošanas (TRD) adaptāciju un standartizāciju Latvijā vispārīzglītojošo skolu 9. klašu 15. gadīgiem skolēniem (Kālis, Rože & Krūmiņa, 2012). Tāpat ir veikta radošās domāšanas subjektīvās novērtēšanas metodes adaptācija (Kālis & Vorobjovs, 2012a), konstruēts jauns kreativitātes noteikšanas instruments “Kreatīvās identitātes verifikācijas skala (KIVS)” (Kālis & Vorobjovs, 2012b), strādāts pie Torensa testa adaptācijas (Kālis & Rože, 2010; Krūmiņa & Kālis, 2012) un izveidota Multivariatīvās kreatīvās līderības aptauja (Rože, 2013). Savukārt, Latvijas Universitātes profesore Raščevska ir pētījusi ikdienas kreativitāti un kopā ar kolēģiem izstrādājusi aptauju ikdienas kreativitātes mērīšanai (Raščevska, Perepjolkina & Dudkina, 2010).

Daudzi pētījumi ir tapuši par kreativitātes nozīmi gerontoloģiskā vecumā, proti, kā paaugstināt kreativitāti vecāka gadagājuma ļaudīm, un šeit liels veikums ir Karpovai (Karpova, 2007; Karpova, 2008; Karpova, 2010a; Karpova, 2010b). Daudz rakstu kreativitātes jomai ir veltījusi arī Rita Bebre, pārsvarā pievēršoties daiļrades psiholoģijai, analizējot mākslinieku personības lomu jaunrades procesā, aplūkojot viņu autobiogrāfiskos sacerējumus, liriskos dzejoļus, skatuves tēlus, pašportretus un citus mākslas darbus (Bebre, 2002a), kā arī apkopojusi līdz šim

veiktos pētījumus (Bebre & Maulvurfa, 2006; Bebre, 2003; Bebre, 2002b). Daudzi pētījumi par kreativitāti ir arī Vidnerei, gan jau iepriekš minētie pētījumi par stresa līmeņa saistību ar kreativitāti, gan par tādām tēmām, kā kreativitātes saistību ar pārdzīvojumu pieredzi (Vidnere, 2008), pētījums, kas sniedz teorētisku izpratni par holistisko koncepciju personības radošās attīstības veidošanā (Vidnere, 2007), gan par garīguma nozīmi kreativitātes attīstībā (Vidnere, 2006).

Kā vēl daži autori, kas ir devuši ieguldījumu kreativitātes pētniecībai, jāmin Batņa (Batņa, 2012), Pokratniece (Pokratniece, 2003), Ābele un Tauriņa (Ābele & Tauriņa, 2010), Oļukalne (Oļukalne, 2012), Kokina (Kokina, 2002), Rutka (Rutka, 2008), Veide (Veide, 2003), Zakriževska un Mihailovs (Zakriževska, 2012; Zakriževska & Mihailovs, 2008; Zakriževska & Mihailovs, 2010), Svence (Svence, 2010), Lasmane (Lasmane, 1999), Lika (Lika, 1999), Vāciete (Vāciete, 2003), Roze un Roze (Roze & Roze, 2011), Raipulis (Raipulis, 2006; Raipulis, 2012), Černova (Černova, 2002b), kā arī Kamerāde (Kamerāde, 2002).

2. Personības iezīmju teorijas

Vienas no vadošajām teorijām, kas pēta cilvēka personību, ir personības iezīmju teorijas, kas apraksta personību kā noteiktu personības iezīmju kopumu. Personības iezīme ir relatīvi stabils veids, kā cilvēks izjūt un pauž savas emocijas, domā un uzvedas (McCrae & Costa, 1990, p. 29). Šīs teorijas uzsver cilvēka unikalitāti, ko veido katram indivīdam raksturīga atšķirīga personības iezīmju kombinācija un to savstarpējā mijiedarbība. Uzsvars tiek likts arī uz šo iezīmju mērīšanu un dažādu personības testu izstrādi. Kā vienus no galvenajiem šīs pieejas pārstāvjiem jāmin Olportu (Allport), Aizenku (Eysenck), Ketelu (Cattell), Goldbergu (Goldberg), Kostu (Costa) un Makreju (McCrae).

2.1. Gordona Olporta dispozicionālā personības teorija

Pēc Olporta domām, katram cilvēkam piemīt unikālas personības iezīmes jeb dispozīcijas, kas nosaka to, kā cilvēks rīkosies noteiktās situācijās. Šī uzvedība ir saistīta ar nervu sistēmas darbību, to ierosina dažādi stimuli, un tā ir relatīvi noturīga. 1936. gadā Olports kopā ar kolēģi Odbertu (Odbert) secināja (Allport & Odbert, 1936), ka angļu valodas vārdnīcā ir vismaz 18000 vārdu, kas apraksta cilvēka personību. Analizējot šos vārdus, viņi atklāja, ka 4504 vārdus no šī saraksta var izdalīt kā personības iezīmes. Olports uzskatīja, ka personības iezīmes var sadalīt trīs veidos pēc to vispārinājuma pakāpes, proti, kardinālajās, centrālajās un sekundārajās iezīmēs.

Katram cilvēkam var būt savādāks šo iezīmju izteiktības līmenis. Tā iezīme, kas vienam ir sekundārā, citam var būt centrālā vai kardinālā. Kardinālās iezīmes ir ļoti izteiktas, tās ietekmē visu cilvēka uzvedību un izpaužas ļoti dažādās situācijās. Piemēram, ja šī iezīme ir “labvēlīgums”, tad tas izpaudīsies, gan komunicējot ar bērniem, gan ar pārdevēju veikalā, gan ar kaimiņiem. Šīs iezīmes parasti attīstās vēlāk, dzīvē kādai no centrālajām iezīmēm sākot dominēt, tajā pat laikā, šādas iezīmes var arī cilvēkam nepiemist. Centrālās iezīmes ir pamatiezīmes, ko mēs parasti lietojam, lai aprakstītu kādu konkrētu cilvēku, piemēram, “laipns”. Šīs centrālās iezīmes veido personības kodolu un ir izteiktas lielākā vai mazākā pakāpē katram cilvēkam. Savukārt sekundārās iezīmes ir vispārīgas, nav noturīgas un izpaužas tikai konkrētās situācijās. Parasti tās tiek saistītas ar attieksmi, priekšrokas došanu un parādās situācijās, ko varētu zināt, piemēram, tuvs draugs. Piemēram, cilvēks kļūst nepacietīgs, ja jāgaida sabiedriskais transports (Allport & Odbert, 1936).

2.2. Hansa Aizenka bioloģiskās tipoloģijas teorija

Aizenka teorija balstās ne tikai uz pētījumiem psiholoģijā, bet arī ģenētikā, un, pēc viņa domām, divas trešdaļas no personības var izskaidrot ar ģenētiskajiem faktoriem. Pagājušā gadsimta četrdesmitajos gados Aizenks veica apjomīgu pētījumu, kurā piedalījās tūkstošiem cilvēku, un faktoranalīzes ceļā noskaidroja vairākas personības iezīmju dimensijas, kuras pirmo reizi viņš apraksta 1947. gadā savā grāmatā “Personības dimensijas” (Eysenck, 1947). Pirmā no šīm dimensijām ir ekstraversija-introversija, un tās skaidrojums ir ļoti līdzīgs tam, ko ir sniedzis Jungs. Izteikti ekstravertu cilvēku raksturo sabiedriskums, atvērtība, skaļums, impulsivitāte, bezrūpība, aktivitāte, možums, uzstājīgums, dominēšana, iespaidu meklēšana, savukārt, izteiktu introvertu raksturo kautrīgums, klusums, nesabiedriskums, emocionāla rezervētība, atturība saskarsmē, izvairīšanās no impulsīvas rīcības un riska, priekšrokas došana labi sakārtotai dzīvei. Pēc Aizenka domām, šo dimensiju nosaka ģenētiski determinēti ierosas un aiztures (kavēšanas) procesi galvas smadzenēs.

Otro personības dimensiju viņš nodēvē par neirotismu-emocionālo stabilitāti. Cilvēkus ar augstu neirotismu raksturo nervozums, nemiers, vainas izjūta, zems pašvērtējums, iracionalitāte, drūms garastāvoklis, emocionālā nenoturība, kautrīgums, biežas garastāvokļa svārstības, tendence kļūt bēdīgam, sarūgtinātam, emocionāli jūtīgam. Aizenka pētījumi rāda, ka šie cilvēki bieži cieš no dažādiem ar nervu sistēmu saistītiem traucējumiem. Emocionāli stabilus cilvēkus raksturo mierīgums, izteikta stresa noturība, sīkstums, briedums un labas spējas adaptēties. Aizenks

neirotizma-emocionālās stabilitātes dimensiju saista ar veģetatīvo nervu sistēmu, ko veido simpātiskā nervu sistēma, kas stimulē orgānu darbību un aktīvās enerģijas izlietošanu, un parasimpātiskā nervu sistēma, kas palēnina orgānu darbību un sekmē barības vielu uzņemšanu un uzkrāšanu. Starp abām sistēmām ir jābūt zināmam līdzsvaram. Pēc viņa domām, dažiem cilvēkiem šo sistēmu līdzsvars ir labāks, un viņi pat ļoti ekstrēmās situācijās spēj saglabāt mieru, kamēr citi cilvēki pat pie mazākajām problēmām kļūst ļoti nervozi.

Aizenks arī analizēja neirotizma-emocionālās stabilitātes un ekstraversijas-introversijas dimensiju saistību ar dažādiem psiholoģiskajiem traucējumiem. Aizenks arī piemin, kā viņa izvirzītie četri personības tipi ir līdzīgi temperamenta tiptiem, ko izvirzīja Hipokrāts. Augsts neirotizms un augsta ekstraversija atbilst holēriskajam temperamenta tipam. Augsts neirotizms un zema ekstraversija atbilst melanholiskajam tipam. Zems neirotizms, augsta ekstraversija ir raksturīga sangvīnajam tipam, un zems neirotizms, zema ekstraversija piemīt flegmātiskajam temperamenta tipam (Eysenck, 1947).

70. gadu beigās Aizenks iegūst datus no psihiskās palīdzības iestādēm un tos analizē kopā ar savu sievu Sibilu. Tas ļauj viņam personības teorijā iekļaut vēl vienu personības dimensiju, proti, psihotizmu (Eysenck & Eysenck, 1976). Augsti psihotisma dimensijas rādītāji nenozīmē, ka cilvēks ir psihotisks, bet, ka var demonstrēt īpašības, kas ir raksturīgas psihotisma izpausmēm, piemēram, aizdomīgumu, grūtības sadzīvot ar realitāti, naidīgumu, cietsirdību, emocionālo vēsumu, egocentriskumu.

2.3. Reimonda Ketela strukturālā personības iezīmju teorija

Ketels samazināja Olporta un Odberta sākotnējo 4504 iezīmju sarakstu līdz 160 iezīmēm, likvidējot neparastās iezīmes un apvienojot sinonīmus, kā arī pievienoja vēl 11 iezīmes no citas vārdnīcas. Pēc tam viņš lielam skaitam indivīdu lūdz novērtēt savus paziņas, izmantojot šīs iezīmes. Lietojot faktoranalīzi, viņš kopā ar kolēģiem noskaidroja, kuras iezīmes ir savā starpā saistītas, un samazināja sarakstu līdz 16 galvenajām personības iezīmēm. Savā pētījumā Ketels izmantoja ļoti plašu izlasi, kuru veidoja gan pieaugušie cilvēki, gan pusaudži, gan bērni no tādām valstīm kā Amerika, Lielbritānija, Austrālija, Jaunzēlande, Francija, Itālija, Vācija, Meksika, Brazīlija, Argentīna, Indija un Japāna. Pēc viņa domām, visu cilvēka personību var izteikt ar šīm 16 iezīmēm. Viņš arī izstrādāja personības testu, ko nosauca par Personības 16 faktoru aptauju (16PF). Ketels arī interesējās par to, cik lielā mērā iedzimtība un apkārtējā vide ietekmē personības iezīmes

(Cattell, 1946).

Ketels klasificēja personības iezīmes spēju iezīmēs, temperamenta iezīmēs un dinamiskajās iezīmēs. Otrs veids, kā viņš iedalīja iezīmes, ir virspusējās un dziļajās iezīmēs. Ketels uzskata, ka personība ir hierarhiski organizēta. Šīs 16 personības iezīmes ir dziļās iezīmes, un tās ir šādas: noslēgtība-atvērtība, zems intelekts-augsts intelekts, emocionālā nenoturība-emocionālā noturība, pakļāvība-uzņēmība, bezrūpība-atbildība, negodīgums-augsta morāle, nedrošība-drošsirdība, cietsirdība-mīkstsirdība, aizdomīgums-uzticēšanās, sapņainība-praktiskums, naivitāte-saprātīgs aprēķins, tieksme uz vainas izjūtu-pašpārliecinātība, frigiditāte-plastiskums, atkarība no grupas-patstāvība, zema uzvedības paškontrole-augsta uzvedības paškontrole, sasprindzinātība-atraisītība (Cattell, 1946).

Neskatoties uz lielo popularitāti, Ketela personības teorija tiek daudz kritizēta, galvenokārt, dēļ citu pētnieku nesekmīgajiem mēģinājumiem iegūt tādas pašas pētījuma rezultātus. Lai gan tika ievērota precīza metodoloģija, daudzi pētnieki ir atklājuši tikai dažus no Ketela faktoriem (Howarth & Browne, 1971; Kline & Barret, 1983). Tajā pat laikā, Ketela strukturālā personības iezīmju teorija bija ļoti nozīmīga, jo bija par pamatu turpmākiem pētījumiem, kas ļāva attīstīt “Lielā Piecinieka” teoriju.

2.4. „Lielā Piecinieka” teorija

Viena no atzītākajām mūsdienu personības iezīmju teorijām ir „Lielā Piecinieka” (Big Five) modelis, kas apraksta personību piecās dimensijās: neirotisms, ekstraversija, labvēlīgums, apzinīgums un atvērtība pieredzei. Katrai šai iezīmei ir seši apakšfaktori. Neirotismu raksturo nervozitāte, nedrošība, nepārliecinātība par sevi, emocionalitāte, trauksmainums, sevis žēlošana, grūtsirdība. Ekstraversijai ir raksturīga pašpārliecinātība, aktivitāte, sabiedriskums, komunikabilitāte, orientācija uz attiecībām. Labvēlīgumu raksturo sirsnīgums, laipnība, izpalīdzīgums, vēlme palīdzēt un sadarboties, spēja piedot. Apzinīgumam ir raksturīga disciplinētība, organizētība, atbildīgums, strādīgums, neatlaidība, mērķtiecība. Atvērtību pieredzei raksturo iztēle, radošums, plašas intereses, zinātkāre (Costa & McCrae, 1992).

Sešdesmitajos gados tapa vairāki nozīmīgi pētījumi, kuru rezultātā tika atklāti šie pieci galvenie personības faktori. Pie šiem faktoriem vairāki pētnieki ir nonākuši aptuveni vienlaicīgi, neatkarīgi veicot pētījumus. Tupes (Tupes) un Kristals (Christal), ievācot datus ar Ketela personības iezīmju apgalvojumiem, faktoranalīzes rezultātā atklāja sekojošus faktorus: ekstraversija (*surgency*), labvēlīgums (*agreeableness*), uzticamība (*dependability*), emocionālā stabilitāte (*emotional*

stability) un kultūra (*culture*) (Tupes & Christal, 1961).

Līdzīgu pētījumu veica arī Normans (Norman), kurš atklāja gandrīz identiskus piecus faktorus: ekstraversiju (*surgency*), labvēlīgumu (*agreeableness*), apzinīgumu (*conscientiousness*), emocionālo stabilitāti (*emotional stability*) un kultūru (*culture*), (Norman, 1963). Astoņdesmito gadu sākumā Goldbergs (Goldberg) sāka neatkarīgu pētījumu un arī atklāja šādus piecus galvenos personības faktorus: ekstraversiju, labvēlīgumu, apzinīgumu, emocionālo stabilitāti un intelektu/iztēles spējas (*intellect/imagination*) (Goldberg, 1981). Goldbergs arī izvirzīja šo mūsdienu personības modeļa apzīmējumu “Lielais Piecinieks”. Nozīmīgu ieguldījumu Lielā Piecinieka modeļa izveidē ir devuši pētnieki Kosta (Costa) un Makkrejs (McCrae). Paralēli iepriekš minētajam, 70. gados viņi veica pētījumu par to, kā personība mainās gadu laikā, un atklāja tādas personības iezīmes, kā neirotizisms, ekstraversija un atvērtība pieredzei (Costa & McCrae, 1976). Trīs Kostas un Makkreja atklātās iezīmes tika iekļautas Baltimoras longitūdinālajā pētījumā par novecošanos, un datu analīzes ceļā tika iegūti vēl divi personības faktori, proti, apzinīgums un labvēlīgums (Shock, et al., 1984) un 1985. gadā tika publicēta pirmā NEO personības aptauja (NEO Personality Inventory), kas iekļāva visus piecus personības faktorus un katram faktoram sešus apakšfaktoros (Costa & MacCrae, 1985). Deviņdesmitajos gados tika veikti uzlabojumi šajā aptaujā, un tā pārpublicēta kā NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory), (Costa & McCrae, 1997).

NEO-PI-R tests ir tulkots vairāk nekā 40 dažādās valodās, kas ir devis iespēju pētīt “Lielā Piecinieka” personības iezīmes dažādu kultūru pārstāvjiem. Pētījumi ir veikti vismaz 50 valstīs (McCrae & Allik, 2002), un var secināt, ka “Lielā Piecinieka” modelis ir universāls – šīs piecas personības iezīmes ir atklātas dažādās kultūrās (McCrae, Terracciano et al., 2005). Tajā pat laikā, pastāv uzskats, ka šos pētījumus ierobežo apstākļi, ka tie ir veikti tikai tādās populācijās, kuras raksturo augsts izglītības līmenis un urbanizācijas pakāpe. Pētījumā, kurā tika testēta Bolīvijas Amazones indiāņu lopkopju-zemnieku sabiedrība, “Lielā Piecinieka” personības iezīmes netika atklātas, ieskaitot tiem Amazones indiāņiem, kuri prata spāņu valodu un bija gājuši skolā (Gurven, von Rueden, Massenkoff, Kaplan & Lero Vie, 2013).

Plaši pētīta ir “Lielā Piecinieka” personības iezīmju saistība ar iedzimtību un vidi. Dvīņu pētījumi rāda, ka iedzimtības un vides faktori vienādi ietekmē visas piecas personības iezīmes (Jang, Livesley & Vemon, 1996). Vienā no dvīņu pētījumiem tika aprēķināta iedzimtības ietekme procentos katrai iezīmei un tika secināts, ka iedzimtība plaši ietekmē visas piecas personības iezīmes. Atvērtībai pieredzei šī ietekme bija 57%, ekstraversijai 54%, apzinīgumam 49%, neirotizismam 48% un labvēlīgumam 42% (Bouchard & McGue, 2003). Plašā pētījumā, kurā

piedalījās 737 vienas olšūnas un 395 divu olšūnu dvīņi, tika atklāts, ka pastāv lielāka saistība starp iedzimtību un neirotisma un ekstraversijas personības iezīmēm, bet mazāka saistība starp iedzimtību un atvērtības pieredzei, labvēlīguma un apzinīguma personības iezīmēm (Kandler, Held, Kroll, Bergeler, Riemann & Angleitner, 2012). Ir veikts interesants pētījums par iedzimtību un “Lielā Piecinieka” personības iezīmēm, lai noskaidrotu, vai ģenētiskie faktori ietekmē “Lielā Piecinieka” personības iezīmju saistību ar cilvēka lēmumu uzsākt uzņēmējdarbību. Šajā pētījumā piedalījās 1702 vienas olšūnas dvīņi un 1710 divu olšūnu dvīņi no Lielbritānijas un 694 vienas olšūnas dvīņi un 606 divu olšūnu dvīņi no Amerikas Savienotajām Valstīm. Tika atklāts, ka iedzimtība ietekmē saistību starp ekstraversiju un atvērtību pieredzei un tendenci kļūt par uzņēmēju (Shane, Nicolaou, Cherkas & Spector, 2010).

Tāpat daudzi pētījumi ir veltīti tam, lai saprastu, kāda ir vides faktoru saistība ar “Lielā Piecinieka” personības iezīmēm. Piemēram, longitudinālā pētījumā, kurā 12 mēnešu ilgā periodā pusaudži novērtēja savus ģimenes locekļus, tika atklāts, ka saņemot lielāku atbalstu no ģimenes, pusaudžiem bija izteiktāka labvēlīguma iezīme, kā arī tika secināts, ka izmainoties videi jeb mazinoties saņemtajam atbalstam, mainās arī personības iezīmju izteiktība (Branje, van Lieshout & van Asken, 2004). Arī citi autori norāda uz vides faktoru ietekmi uz personības iezīmēm, piemēram, tiek secināts, ka dzīvošana Kanādā paaugstina atvērtības pieredzei un labvēlīguma iezīmju izteiktību ķīniešu studentiem (McCrae, Yik, Trapnell, Bond & Paulhaus, 1998); darba pieredzes iegūšana ir saistīta ar personības iezīmju izteiktības izmaiņām jauniem pieaugušajiem no 18-26 gadiem (Roberts, Caspi & Moffit, 2003); sievietēm, kuras bija piedzīvojušas šķiršanos no vīra, bija paaugstināti ekstraversijas rādītāji (Costa, Herbst, McCrae & Siegel, 2000).

Attiecībā uz vecuma saistību ar “Lielā Piecinieka” personības iezīmēm, jaunākie pētījumi un metaanalīzes rāda, ka, lai gan personības iezīmes ir relatīvi stabilas un nemainīgas, dzīves laikā dažādos dzīves posmos notiek nelielas izmaiņas visu piecu personības iezīmju izteiktībā. Apzinīguma un labvēlīguma iezīmes ar gadiem kļūst izteiktākas, savukārt, ekstraversijas, neirotisma un atvērtības pieredzei iezīmju izteiktība samazinās (Donnellan & Lucas, 2008; Marsh, Nagengast & Morin, 2013; Srivastava, Gosling & Potter, 2003; Soto & Gosling, 2011). Turklāt, neirotisms, ekstraversija un atvērtība pieredzei samazinās, un labvēlīgums, apzinīgums paaugstinās straujāk no pusaudžu gadiem līdz 30 gadiem, pēc tam šī tendence saglabājās, bet noris daudz lēnāk (McCrae & Costa, 2003). Pētījumi arī rāda, ka sasniedzot 79 gadu vecumu, cilvēkiem ar zemāku IQ pieaug ekstraversija, bet samazinās apzinīgums (Mottus, Johnson, Starr & Deary, 2012).

Ir atklātas dzimumatšķirības “Lielā Piecinieka” personības iezīmju izteiktībā. Pētījumā, kurš tika veikts 55 valstīs, tika atklāts, ka neatkarīgi no tautības sievietēm piemīt augstāks neirotisms,

labvēlīgums un apzinīgums (Schmitt, Raelo, Voracek & Allik, 2008). Citā pētījumā, kas ir veikts 26 valstīs, tiek secināts, ka Amerikas Savienotajās Valstīs sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir augstāks neirotizisms un labvēlīgums, kā arī atsevišķi ekstraversijas un atvērtības pieredzei apakšfaktori – siltums (warmth) un atvērtība estētikai (openness to aesthetics). Savukārt, vīriešiem bija izteiktāki citi ekstraversijas un atvērtības pieredzei iezīmju apakšfaktori – pašpārliecinātība (assertiveness) un atvērtība idejām (openness to ideas) (Costa, Terracciano & McCrae, 2001). Vēl vienā pētījumā tiek atklāts, ka bez neirotizisma un labvēlīguma iezīmes, sievietēm ir izteikta arī ekstraversija, vīriešiem atvērtība pieredzei, bet nav atšķirības apzinīguma iezīmes izteiktībā (Lehmann, Denissen, Allemand & Penke, 2013). Savukārt citā 2013. gada pētījumā tiek secināts, ka sievietēm ir augstākas visas personības iezīmes izņemot atvērtību pieredzei, kas ir izteiktāka vīriešiem (Marsh, Nagengast & Morin, 2013).

Ir veikti arī pētījumi, kas meklē “Lielā Picinieka” personības iezīmju saistību ar dažādiem cilvēka galvas smadzeņu reģioniem (Taki et al., 2012). Tāpat ir zinātnieki, kuri meklē “Lielā Picinieka” iezīmju saistību ar bērnu dzimšanas secību. Piemēram, ir viedoklis, ka pirmdzimtie bērni ir ar augstāku apzinīgumu, sociāli dominējoši, mazāk labvēlīgi, mazāk atvērti jaunām idejām salīdzinājumā ar vēlāk dzimušajiem bērniem (Sulloway, 1996), tajā pat laikā pētījumi rāda to, ka šādas saistības nav (Jefferson, Herbst & McCrae, 1998). Daudzi pētījumi meklē “Lielā Picinieka” personības iezīmju saistību ar personības traucējumiem (Clark, 2007), kā arī ar akadēmiskajiem sasniegumiem un mācīšanās stiliem, piemēram, ir atklāts, ka apzinīgums un labvēlīgums ir pozitīvi saistīts ar visiem mācīšanās stiliem, bet neirotizisms ir negatīvi saistīts ar tiem (Komarraju, Karau, Schmeck & Avdic, 2001).

2.5. Personības iezīmju saistība ar darba izpildi

Daudzi pētījumi runā par personības faktoru saistību ar darba izpildi. Ar darba izpildi var saprast indivīda uzvedību, ko nosaka paškontrolē, un kas ietekmē organizācijas mērķu sasniegšanu (Campbell, 1990).

Lielākā daļa pētījumu rāda, ka apzinīguma faktors ir vislabākais darba izpildes prognozētājs pie dažāda veida amatiem un dažādiem darba izpildes kritērijiem (Barrick, Mount & Judge, 2001; Bing & Lounsbury, 2000; Matthews & Deary, 1998). Ekstraversija ir cieši saistīta ar darba izpildi tādos amatos, kur ir nepieciešama sociālā mijiedarbība, piemēram, klientu apkalpošanas sfēra (Conte & Gintoft, 2005). Arī labvēlīguma faktors ir saistīts ar darba izpildi tādās darbības sfērās, kas prasa sociālo mijiedarbību, it sevišķi, ja tā ir saistīta ar palīdzēšanu citiem, citu aprūpēšanu,

sadarbību komandā (Tett, Jackson & Rothstein, 1991). Tajā pat laikā, labvēlīguma saistība ar darba izpildi lielā mērā ir atkarīga no situācijas. Atsevišķos gadījumos, piemēram, aktīvajā pārdošanā, kas pieprasa lielāku agresivitāti, tieši zemāks labvēlīguma līmenis, vairāk prognozēs darba izpildi (Warr, Bartram & Martin, 2005). Tāpat emocionālā stabilitāte labi prognozē darba izpildi, bet, salīdzinājumā ar apzinīguma faktoru, tas daudz lielākā mērā ir atkarīgs no konkrētās darbības sfēras (Barrick, Mount & Judge, 2001; Matthews & Deary, 1998).

Pretrunīgi viedokļi ir par atvērtības pieredzei saistību ar darba izpildi. Barika (Barrick), Maunta (Mount) un Džadža (Judge) veiktā metaanalīze rāda, ka atsevišķās darbības jomās šāda saistība pastāv, lai arī tā nav pārāk liela (Barrick, Mount & Judge, 2001). Darba izpilde tādās jomās, kas ir saistītas ar jaunradi, sarežģītu problēmu risināšanu, gatavību mācīties, būs saistīta ar atvērtības pieredzei faktora izteiktību (Barrick, Mount & Judge, 2001; Marsh, Kiechel, Koles, Boyce & Zaccaro, 2001). Cits viedoklis ir tāds, ka atvērtība pieredzei neprognozē darba izpildi, tieši otrādi, jo zemāki atvērtības pieredzes rādītāji, jo augstāka darba izpilde (Hays, Roehm & Castellano, 1994; Hough, 1992). Grifins (Griffin) un Heskets (Hesketh) to skaidro tādējādi, ka pastāv divas atvērtības pieredzei dimensijas, kas atšķirīgi ietekmē darba sniegumu, proti, atvērtība ārējai pieredzei, kas sastāv no tādiem aspektiem, kā darbība, idejas, vērtības un atvērtība iekšējai pieredzei, kas sastāv no tādiem aspektiem, kā fantāzija, jūtas un estētika. Atvērtība pieredzei ir pozitīvi saistīta ar darba izpildi, bet atvērtība iekšējai pieredzei negatīvi saistīta ar darba izpildi (Griffin & Hesketh, 2004).

2.6. Psihoterapeita personības iezīmes

Daudzi pētnieki norāda, ka runājot par psihoterapijas efektivitāti, psihoterapeita personība ir daudzkārt svarīgāka par viņa pārstāvēto teorētisko virzienu (Strupp, 1978), iegūto izglītību, tās ilgumu, profesionālā darba pieredzi (Moldovan, 2006), psihoterapijā izmantotajām tehnikām un prasmēm to lietošanā (Ellis, 1955).

Jau salīdzinoši sen tiek runāts par to, kādas personības iezīmes raksturo efektīvu psihoterapeitu. Pēc Krasnera (Krasner) domām, šāds psihoterapeits ir nobriedis, tolerants, pacietīgs, laipns, taktisks, nenosodošs, pieņemošs, nekritisks, emocionāli silts, patīkams, viņam patīk cilvēki, viņš ciena citus, nav aizspriedumains, ir mērķtiecīgs, draudzīgs, iedrošinošs, optimistisks, stiprs, inteliģents, gudrs, zinātkārs, kreatīvs, māksliniecisks, zinātniski orientēts, kompetents, uzticams, emocionāli jūtīgs, pašapzinīgs, viņš apzinās savas problēmas, ir spontāns, ar labu humora izjūtu, drošs, ar labu toleranci pret frustrāciju, pašpārliecināts, relaksēts, objektīvs, pašanalītisks, apzinās

savus aizspriedumus, nav padevīgs, ir pazemīgs, skeptisks, bet arī ne pesimistisks, atkarīgs, ir atvērts, godīgs, atklāts, tehniski zinošs, nodevies savai profesijai, pievilcīgs (Krasner, 1963, 16–17). Labam psihoterapeitam jāpiemīt zinātkārei un interesei par citiem cilvēkiem, empātijai, zināmā mērā stingrībai un elastīgumam, jūtīgumam, gan iztēlei, gan ar realitātes spējai, spējai uz klausīt, neatlaidībai, humora izjūtai, pozitīvam skatījumam uz dzīvi (Dale, 1997).

Eliss (Ellis) veica tās literatūras analīzi, kas ir publicēta laika posmā no 1950-1953. gadam un secināja, ka psihoterapijas efektivitāte ir atkarīga no tādām psihoterapeita prasmēm un personības iezīmēm, kā klienta bezierunu pieņemšanas, nekritiskuma, laipnības, spējas paust empātiju, simpātijas un interesi par klientu un viņa problēmām, citu cilvēku cienīšanas un intereses par viņiem, draudzīguma, spējas iedvest optimismu, iedrošinājumu, emocionālās stabilitātes, pacietības, tolerances pret neveiksmēm, pašpārliecinātības, uzticamības, atvērtības un godīguma. Tajā pat laikā, Eliss arī raksta par personības iezīmēm, kuru pārspīlēta izpausme var būt traucējoša psihoterapijā. Piemēram, psihoterapijas efektivitāti var kavēt pārlietu liels emocionālais siltums, draudzīgums, pārspīlēts optimisms, kā arī tas, ja terapeits ir pārlietu atbalstošs, saprotošs vai arī viņam ir pārmērīgi svarīgi atstāt pozitīvu iespaidu uz klientu (Ellis, 1955).

Daudz mazāk ir empīrisku pētījumu, kuri ir veltīti psihoterapeita personības iezīmju izpētei. Kā vienu no tiem var minēt Rubinšteina (Rubinstein) un Maurisa (Maurice) veikto pētījumu. Tajā piedalījās 67 psihoterapeiti, no kuriem 19 bija psihiatri, 27 klīniskie psihologi un 21 sociālais darbinieks, kā arī psihoterapeitu klienti. Izmantojot Psihiatrijas pacientu novērtēšanas skalu (*Multidimensional Scale for Rating Psychiatric Patients*), psihoterapeiti novērtēja paši sevi, kā arī kolēģus, pēc sešiem personības faktoriem, proti: 1. emocionālā atsaucība (norāda uz spēju izpaust jūtas); 2. aizdomīgums, dumpīguma un citu interešu neņemšana vērā pret uzticēšanos, autoritāšu pieņemšanu un raizēm par citu labklājību; 3. trauksme un uzbudināmība; 4. izjūta par savu adekvātumu, pārliecība par sevi; 5. ilgtermiņa motivācija; 6. apzinīgums, kārtīgums un atbildības izjūta. Kopumā tika secināts, ka efektīvi psihoterapeiti ir ar ievērojami lielāku ilgtermiņa motivāciju, apzinīgumu, kārtīgumu un atbildības sajūtu, draudzīgi un autoritātes pieņemoši, kā arī ar ievērojami mazāku trauksmes un uzbudinātības līmeni. Vidējā līmenī atradās emocionālā atsaucība un izjūtas par savu adekvātumu iezīmes. Nebija atšķirības starp psihiatriem, klīniskajiem psihologiem un sociālajiem darbiniekiem (Rubinstein & Maurice, 1957).

Banduras (Bandura) veiktais pētījums norāda uz psihoterapeita trauksmes līmeņa saistību ar to, cik šis psihoterapeits būs kompetents. Pēc autora domām, psihoterapeita augsts trauksmes līmenis samazinās psihoterapijas efektivitāti. Izlasi veidoja 42 psihoterapeiti, no kuriem 32 bija klīniskie psihologi, 8 psihiatri un 2 sociālie darbinieki. Tika gūts daļējs apstiprinājums, ka

trauksmaini psihoterapeiti demonstrē mazāku kompetenci psihoterapijā (Bandura, 1956). Tajā pat laikā, šim pētījumam ir vairāki ierobežojumi. Pirmkārt, psihoterapeitu trauksmes līmenis netika mērīts tiešā veidā ar novērojumiem, bet gan kā paša un kolēģu vērtējums. Arī psihoterapeita kompetence jeb spēja panākt uzlabojumus klienta problemātikā tika vērtēta ar kolēģu palīdzību, nevis, piemēram, izmērot klienta novērotās simptomātikas izmaiņas pirms un pēc psihoterapijas. Otrkārt, visi psihoterapeiti bija ar tikai divu gadu profesionālā darba pieredzi. Netiek runāts par to, vai ir kādas atšķirības trauksmes līmenī psihoterapeitiem, kuri ir daudz pieredzējušāki.

Apjomīgu pētījumu ir veikusi Moldovana (Moldovan). Šis pētījums ir daļa no lielāka pētījuma, ar mērķi noteikt, kā emocijas, domāšana, uzvedība un personības iezīmes prognozē psihoterapeita sniegumu psihoterapijā, jeb to, cik lielā mērā psihoterapeits spēs samazināt klientu problēmas simptomātiku. Pētījumā piedalījās 126 kognitīvi biheiviorālie psihoterapeiti uzreiz pēc apmācību pabeigšanas. Līdz ar savas klīniskās prakses uzsākšanu, psihoterapeiti aizpildīja aptaujas anketas, novērtējot savu domāšanu, uzvedību, emocijas un personības iezīmes. Tika mērītas 4 iracionālas domāšanas pārliecības un to racionālās alternatīvas, depresija, optimisms, pašcieņa, pašefektivitāte, sociāli vēlama uzvedība, beznosacījumu sevis pieņemšana, garastāvoklis un trauksmes līmenis. Katram psihoterapeitam bija vismaz 10 klienti ar 8 dažādiem psiholoģisko problēmu veidiem. Psihoterapeita sniegums tika novērtēts pēc katras terapijas pabeigšanas, kā arī tika ņemtas vērā klienta problēmas simptomātikas izmaiņas pēc sešiem mēnešiem un viena gada. Vērtēšanā piedalījās gan divi supervizori, gan pats psihoterapeits un klients. Kopumā tika secināts, ka psihoterapeitiem, salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem (122 respondenti), ir zemāks depresijas un trauksmes līmenis, mazāka iracionalitāte (domā racionāli), mazāks distress, augstāka pašefektivitāte (saistīta ar profesiju), sociāli vēlama uzvedība, savukārt, augstāka sevis beznosacījumu pieņemšana, pašcieņa un optimisms (Moldovan, 2006). Lai gan atšķirības starp psihoterapeitu izlasi un vispārējo populāciju šajos faktoros ir statistiski nozīmīgas, kopumā atšķirības bija nelielas.

Vēl viens interesants pētījums atzīmē to, ka veiksmīgam psihoterapeitam piemīt vairāk femīnas nekā maskulīnas personības iezīmes. Pētījumā piedalījās 49 psihoterapijas studenti un to, cik veiksmīgi viņi spēj sasniegt psihoterapijas mērķi, vērtēja neatkarīgs supervizors. Augsti rādītāji feminitātes skalā norāda uz tādām īpašībām, kā labvēlīgums, pacietīgums, izpalīdzīgums, neatlaidība, sirsnīgums, citu cilvēku cieņa un pieņemšana, apzinīgums. Savukārt, zemi šo skalu rādītāji norāda uz tādām personības iezīmēm, kā lietišķums, ambiciozitāte, aktivitāte un gatavība ilgi strādāt, vēlme manipulēt ar citiem, atklātība un tiešums, nepacietība, neizlēmīgums (Medini, Lomranz, Rosenberg & Bisker, 1982).

Vairāki autori ir pievērsušies personības iezīmju izpētei starp dažādu virzienu psihoterapeitiem. Apjomīgā pētījumā, kurā piedalījās 493 dalībnieki, no kuriem 271 bija psihoterapeiti un 219 psihoterapijas studenti, tika secināts, ka apzinīgums bija pozitīvi saistīts ar kognitīvi biheiviorālo psihoterapiju, gan psihoterapeitu, gan psihoterapijas studentu izlasē. Atvērtība pieredzei bija pozitīvi saistīta ar humānistisko/eksistenciālo virzienu abām izlasēm, kā arī ar psihodinamisko psihoterapiju psihoterapeitu izlasē. Labvēlīgums un atvērtība pieredzei bija pozitīvi saistīti ar feministisko un multikulturālo psihoterapijas virzienu. Ekstraversija bija pozitīvi saistīta ar ģimenes sistēmisko psihoterapiju studentu izlasē, savukārt, labvēlīgums praktiski psihoterapeitu izlasē. Savukārt apzinīguma iezīme bija saistīta ar kognitīvi biheiviorālo psihoterapijas virzienu, gan psihoterapeitiem, gan šī virziena studentiem. Autori to skaidro tādējādi, ka, iespējams, cilvēkus, kuriem ir izteiktāka tāda iezīme kā apzinīgums, vairāk piesaista strukturētā un uz mērķi orientētā kognitīvi biheiviorālā psihoterapija. Savukārt, psihoterapeitus ar atvērtības pieredzei iezīmi vairāk piesaista tādi psihoterapijas veidi, kā eksistenciālā vai psihodinamiskā psihoterapija, kur raksturīga tradicionālo pārlicību „izaicināšana” un iztēles lietošana. Attiecībā par labvēlīguma un atvērtības pieredzei saistību ar feministisko un multikulturālo virzienu var teikt, ka šie terapeiti ir tendēti būt pacietīgi, piedodoši, labvēlīgi attiecībās ar citiem un zinātkāri, atvērti jautājumiem, kas saistīti ar rasismu, seksismu, homofobiju, gatavi izaicināt tradicionālos uzskatus un normas (Ogunfowora & Drapeau, 2008).

Topolinskis (Topolinski) un Hertels (Hertel) raksta par divu veidu psihoterapijas virzieniem, uz insaitu orientēto virzienu (piemēram, psihoanalīze) un uz uzvedību orientēto virzienu (piemēram, kognitīvi biheiviorālā psihoterapija). Viņi secina, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp insaita orientāciju un tādām psihoterapeita personības iezīmēm, kā atvērtība pieredzei un intuīcija (Topolinski & Hertel, 2007). Tajā pat laikā, var arī nepiekrīst šādam Topolinska dalījumam, jo kognitīvi biheiviorālā psihoterapija pievērš uzmanību ne tikai uzvedībai, bet arī emocijām, domāšanai, kognitīvajām shēmām utt.

Savukārt, cits pētījums norāda uz to, ka atvērtības pieredzei iezīme ir raksturīga geštalta psihoterapeitiem. Šie terapeiti dod priekšroku jaunai pieredzei, viņiem piemīt intelektuālā zinātkāre, liela iztēle un plašas intereses. Tajā pat laikā, kognitīvi biheiviorālajiem psihoterapeitiem piemita labvēlīguma iezīme, godīgums (patiesums un atklātums) un altruisms (līdzjūtīgums, altruistiskums un dāsnums) (Scandell, Wlazelek & Scandell, 1997).

Artūra (Arthur) veiktajā pētījumā tika analizēti 11 līdz šim veiktie pētījumi par personības iezīmju atšķirībām starp psihoanalītiskajiem un kognitīvi biheiviorālajiem psihoterapeitiem, kā arī tajā piedalījās 247 kognitīvi biheiviorālā un psihoanalītiskā virziena psihoterapeiti. Kognitīvi

biheivorālajiem psihoterapeitiem bija nozīmīgi augstāki rādītāji konformisma iezīmē, kas norāda uz spējām sadarboties un respektēt citus cilvēkus. Savukārt, psihoanalītiskajiem terapeitiem bija izteiktāka intuīcijas iezīme, kas norāda uz priekšrokas došanu netaustāmai, nestrukturētai un simboliskai informācijai (Arthur, 2000).

Cits pētījums norāda uz personības iezīmju izteiktības atšķirībām starp direktīvajām (piemēram, kognitīvi biheivorālā psihoterapija) un nedirektīvajām (piemēram, psihodinamiskā un eksistenciālā psihoterapija) psihoterapijas formām. Psihoģiskās konsultēšanas studentiem, kuriem vairāk interesēja direktīvās terapijas, bija izteiktāka konformisma iezīme, sabiedriskums un sistemātiskums. Savukārt, studentiem, kuriem bija lielāka interese par nedirektīvajām terapijām, piemita izteiktāka intuīcijas iezīme (Scragg, Bor & Watts, 1999).

Keinens (Keinan) runā par trīs veidu personības dimensiju (uz darbību orientētā, uz insaitu orientētā vai autoritārā personības dimensija) saistību ar psihoanalītiskā, biheivorālā un eklektiskā virziena psihoterapeitiem. Izlasi veidoja 64 psihoterapeiti un tika secināts, ka biheivorālie psihoterapeiti novērtēja sevi visaugstāk uz darbību orientētajā personības dimensijā (Keinan, Almagor & Porath, 1989).

Visbeidzot, Arturs ir veicis līdz šim veikto pētījumu salīdzinājumu par psihoterapeitu personības iezīmēm un secina, ka kognitīvi biheivorālā virziena psihoterapeiti ir racionāli, empīriski, piezemēti, tradicionāli, nemākslinieciski, paredzami, kārtīgi, stabili, reālistiski, aktīvi, ar iniciatīvu, praktiski, neatlaidīgi, dominējoši, ekstraverti, mazāk trauksmaini, emocionāli stabili, ar labu stresa noturību, neatkarīgi, pragmatiski, reālistiski, konformistiski, objektīvi. Savukārt, psihoanalītiskie terapeiti ir introverti, intuitīvi, ar iztēli, nopietni, sarežģīti, mainīgi, kreatīvi, nekonformistiski, individuālistiski, pasīvi, nepraktiski, vairāk reaktīvi nekā proaktīvi, inovatīvi, ar tendenci uz depresiju, trauksmi (Arthur, 2001).

3. Psihoterapijas efektivitāte

3.1. Psihoterapijas vēsture Latvijā

Psihoterapijas sākums Latvijā ir meklējams jau 19. gadsimta beigās. Pirmskara Latvijā bija iztulkotas vairākas Ādlera (Adler) un Freida (Freud) grāmatas, bija nodibināta Ādlera psiholoģijas biedrība, un bija vairāki cilvēki, kuri Latvijā praktizēja psihoanalīzi, ko bija apguvuši Vācijā. Tāpat Latvijā bieži ar publiskajiem lasījumiem uzstājās ārzemju psihoanalītiķi. Jau 1865. gadā Latvijā dzīvojošais Ludvigs Šrimpels izdevumā "Baltijas Mēnešraksts" publicē darbu par sapņu analīzi,

kuru vēlāk savos darbos piemin arī Freids. Tāpat Freida “Sapņu interpretācijai” pievienotajā literatūras sarakstā ir minēts Ērģļos dzimušais Oto Gotlībs Leonahards Girgenzons (1784–1851). 1890. gadā Rīgā ir dzimis Felikss Bēms (1881–1958), kurš ir studējis un strādājis Rīgā un vēlāk praktizējis psihoanalīzi Vācijā, kā arī ieņēmis nozīmīgu lomu Vācijas psihoanalītiskās kustības attīstībā. Pie Bēma psihoanalīzi ir apguvusi pirmā latviešu profesionālā psihoanalītiķe Millija Vosvinieka, kura ne tikai aktīvi nodarbojās ar privātpraksi, bet arī lasīja lekcijas par psihoanalīzi un piedalījās radio lasījumos, kā arī Stāmerienas baronese Aleksandra Volfa (1897–1982), kurai bija savs psihoanalīzes kabinets Stāmerienā. Vēlāk Volfa vadīja Itālijas Psihoanalītiķu apvienību un ir uzskatāma par vienu no psihoanalīzes aizsācējām Itālijā. Ir zināms, ka Latvijā ir darbojušās arī psihoanalītiķes Berta Bērsa un Feiga Krāmere, tomēr nav pieejama sīkāka informācija par šīm sievietēm un viņu likteņiem (Šuvajevs, 2012).

Latvijā ir viesojušies arī daudzi ārzemju psihoanalītiķi. 1923. gadā Rīgā ierodas Helēna Deuča, Freida personiskā ārsta Feliksa Deuča sieva, kas pēc kara darbojas par psihoanalītiķi Amerikā, kā arī šeit ir viesojusies psihoanalītiķe Sabīna Špīlreina (1885–1942). 1928. gadā Rīgā uzstājas Vīnes psihoanalītiķis Rūdolf fon Urbančičs (1879–1964), kurš ir studējis Vīnē un bijis labi pazīstams ar Freidu, gan vadot sanatoriju, gan piedaloties “Psiholoģisko trešdienu” vakaros un Psihoanalītiskajā apvienībā. 1933. gadā Rīgā ir uzstājies arī Vīnes psihoanalītiķis Zigfrīds Bernfelds, Vīnes Psihoanalītiķu apvienības loceklis (Šuvajevs, 2012).

Ļoti nozīmīgs devums psihoanalīzes attīstībā Latvijā ir Ernstam Šneideram (1878–1957), kurš ir strādājis Latvijas Universitātē un lasījis lekcijas par psihoanalīzi, kā arī nodarbojies ar privātpraksi. Par psihoanalīzi lekcijas lasījušas ir arī Eleonora Upatniece (1893–1983) un pirmā sieviete, kura ir ieguvusi Latvijas Universitātē doktora grādu pedagoģijā, Paula Dāles vadītās Eksperimentālās psiholoģijas katedras darbiniece Milda Liepiņa (Šuvajevs, 2012).

Diemžēl, Otrā Pasaules kara dēļ psihoterapijas attīstība Latvijā apstājas un Padomju savienības laikā psihoterapija Latvijā netiek praktizēta, lai gan 70. gados bija vairāki cilvēki, kas bija pievērsušies hipnoterapijai, piemēram, ārsts, seksologs Jānis Zālītis (Zālītis, 1998). Sistemātiski psihoterapija Latvijā sāk attīstīties tikai 90. gadu sākumā līdz ar pirmajiem psihologiem, kuri neatkarīgajā Latvijā absolvēja universitāti 1993. gadā. Šajā laikā nozīmīgu lomu psihoterapijas attīstībā spēlēja latviešu izcelsmes ārzemju pasniedzēji, kuri pārstāvēja dažādus psihoterapijas virzienus un, gan paši vadīja apmācības, gan palīdzēja piesaistīt atbilstošus mācībspēkus no ārzemēm. Kā viens no pirmajiem jāmin Jānis Grants, kurš ieradās Latvijā no ASV, Kalamazū, lai Latvijas Universitātes studentiem mācītu kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas pamatprincipus. Tāpat jāpiemin psiholoģijas doktors Aldis Putniņš, Austrālijas latvietis, kurš ir izveidojis Austrālijā

atzītu dusmu pārvaldīšanas programmu jauniešiem un šajā laikā ieradās Latvijas Universitātē lasīt lekcijas (Sebre, 2012).

Psihodinamiskās psihoterapijas attīstībā Latvijā nozīmīgu lomu spēlēja Kanādas latviešu psihiatri psihoanalītiķis Kaspars Tūters un ģimenes psihoterapeits Voldemārs Gulēns, kuri piedalījās 1989. gadā 1. Pasaules Latviešu Ārstu kongresā un apvienoja tos ārstus, kuriem bija interese par psihoterapiju. Tāpat liela loma bija Zviedrijā dzīvojošajam latviešu izcelsmes psihodinamiskajam psihoterapeitam Andrejam Ozoliņam, kurš kopā ar kolēģiem Marku Hirnu un Karlu Eriku Magnusenu no 1992. līdz 1995. gadam organizēja apmācības psihodinamiskajā psihoterapijā, un igauņu psihoanalītiskajiem psihoterapeitiem Andresam Adamsam, Endelam Talvikam, Sergejam Tiganikam, kuri no 1995. līdz 1998. gadam ļāva pirmajiem šā virziena psihoterapeitiem iziet personīgo psihoterapiju. Vēlākajos gados psihodinamiskie psihoterapeiti ir ieguvuši apmācību sadarbībā ar Zviedrijas Karolinska institūtu, Groen Prakken Psihoanalīzes Institūtu Austrumeiropas valstīs un Stokholmas Psihoterapijas Apmācības Akadēmijas (SAPU) programmu (Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācija, 2013).

Ģimenes sistēmiskās psihoterapijas attīstībā Latvijā nozīmīgu vietu ieņem Vācijas ģimenes psihoterapeiti Linde fon Keizerlingka un Arists fon Slipe, kuri sākot no 1995. līdz 1999. gadam apmāca nākamos Latvijas ģimenes psihoterapeitus sadarbībā ar Osnabrikas universitāti, kā arī Igaunijas ģimenes terapijas asociācijai (Latvijas Ģimenes psihoterapeitu biedrība, 2013).

Eksistenciālās psihoterapijas attīstību Latvijā ietekmēja Lietuvas psihologs, Lietuvas Humansistiskās un eksistenciālās psihoterapijas institūta dibinātājs un direktors Rimants Kočiunas, kurš Latvijā ir lasījis daudz lekciju un devis iespēju apgūt psihoterapiju Lietuvā (Austrumeiropas Eksistenciālās Psihoterapijas Asociācijas Latvijas filiāle, 2013). Attiecībā uz psihoorganiskās analīzes attīstību, liels devums ir Kristīnei Cirherei, kura 1993. gadā ieradās Rīgā, iepazīstināja ar psihoorganisko analīzi un palīdzēja izveidot sadarbību ar Francijas Psihoorganiskās analīzes augstskolu (Latvijas Psihoorganiskās analīzes psihoterapeitu biedrība, 2013). Savukārt psihodrāmas attīstībā Latvijā liela nozīme ir ārzemju latvietei Inārai Erdmanei, kura 1994. gadā izveidoja pirmo psihodrāmas apmācības grupu un 2002. gadā nodibināja Moreno Institūtu (Latvijas Moreno Institūts, 2013).

Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas attīstībā Latvijā nozīmīgs devums ir Latvijas Universitātes psiholoģijas profesorei Sandrai Sebrei, kura ieguvusi pamata apmācības kognitīvi biheiviorālajā psihoterapijā Amerikā un Jānim Grantam, kognitīvi biheiviorālajam psihoterapeitam no Amerikas, kurš 1994. gadā ieradās Latvijā, lai apmācītu Latvijas Universitātes psiholoģijas studentus kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas pamatprasmēs. Deviņdesmitajos gados ar lekcijām

par KBT Latvijā ir viesojušies arī Pauls Šalkovskis, psihoterapeits Sīvs Halgrēns un psihiatrs Tonijs Andersens. Neskatoties uz to, ka KBT principi tiek mācīti LU studentiem jau kopš pirmsākumiem, kā atsevišķa apmācību programma kognitīvi biheiviorālo psihoterapiju var apgūt tikai no 2009. gada pēc psihiatra Ginta Poļa un klīniskās psiholoģes, LU asociētās profesores Ievas Bites iniciatīvas izveidot strukturētu, sistemātisku KBT apmācību programmu. Šajā gadā tiek nodibināta KBT asociācija, kura organizē regulāras apmācības, piesaistot pasniedzējus no ASV, Argentīnas, Polijas, Grieķijas, Čehijas un Igaunijas, un tuvākajā nākotnē ir gaidāmi pirmie sertificētie kognitīvi biheiviorālie psihoterapeiti Latvijā (Bite & Sebre, 2010).

90. gados radās arī pirmās psihoterapeitu asociācijas, kuras laika gaitā apvienojās, šobrīd veidojot divas lielākās psihoterapeitu apvienības, Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociāciju un Latvijas Psihoterapeitu biedrību. No 1990. gadā izveidotā Psihoterapeitu kluba un Rīgas Psihiatriskās slimnīcas psihoterapeitu grupas 1991. gadā tika dibināta Latvijas Psihoterapeitu asociācija, kas 2012. gadā tiek pārdēvēta par Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociāciju un pārstāv apmēram 60 sertificētus ārstus psihoterapeitus (LĀPA, 2013). Savukārt, 1997. gadā tika dibināta Latvijas Psihoterapeitisko asociāciju apvienība, kura apvienoja dažādu psihoterapijas virzienu asociācijas. 2004. gadā tā tiek pārdēvēta par Latvijas Psihoterapeitu biedrību, un šobrīd ir lielākā psihoterapeitu profesionālā asociācija Latvijā ar 181 sertificētu psihoterapeitu un 15 studentiem, kas pārstāv tādas psihoterapijas virzienus, kā eksistenciālā terapija, ģimenes psihoterapija, geštalterapija, hipnopsihoterapija, psihoanalītiskā psihoterapija, psihodinamiskā psihoterapija, psihoorganiskā analīze un psihodrāma (Latvijas Psihoterapeitu biedrība, 2013).

Bez jau minētajiem psihoterapijas virzieniem, Latvijā plašs skaits psihologu darbojas arī mākslas terapijas jomā. Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienība apvieno Latvijas mākslas, deju un kustību, mūzikas un drāmas terapeitus. Latvijā tiek pārstāvēta arī smilšu spēles terapija, kā arī tiek mācītas atsevišķas psihoterapijas metodes, piemēram, Marte Meo metode, EMDR metode (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

Neskatoties uz to, ka psihoterapijai ir sena vēsture Latvijā, izņemot dažus Rīgas Stradiņa Universitātes Rehabilitācijas fakultātes studentu maģistra darbus², trūkst pētījumu, kas aplūkotu

2. 2009.gadā I. Majore-Dūšele ir aizstāvējusi maģistra darbu "Deju un kustību terapijas efektivitāte psiholoģiskās labsajūtas un pozitīva pašvērtējuma veicināšanā sievietēm ar aptaukošanās problēmu"; 2011. gadā S. Krisberga ir aizstāvējusi maģistra darbu "Deju kustību terapijas Kustību un komunikācijas saistīšanas metodes efektivitāte personām ar demenci sociāli psiholoģisko faktoru kontekstā"; 2011. gadā I. Zanda-Kuplā ir aizstāvējusi maģistra darbu "Mūzikas terapijas efektivitāte sociālās mijiedarbības veicināšanā bērniem ar autismu"; 2011. gadā S. Hartmane ir aizstāvējusi maģistra darbu "Drāmas terapijas efektivitāte trauksmainiem no psihoaktīvām vielām atkarīgiem pusaudžiem rehabilitācijas procesā".

psihoterapijas efektivitāti darbā ar dažādiem traucējumiem vai kas skatītos kādi faktori nosaka psihoterapijas efektivitāti.

3.2. Psihoterapijas efektivitāte

Pēdējos divos gados ir tapuši vairāki vērā ņemami līdz šim veikto psihoterapijas efektivitātes pētījumu apkopojumi, kas uzsver klientu un psihoterapeitu faktoru nozīmi klientu simptomu samazināšanā. Par visnozīmīgāko psihoterapijas efektivitāti noteicošo faktoru tiek uzskatīts klienta faktors, kas nosaka 87% simptomu izmaiņas. Tam seko psihoterapeita faktors, kas nosaka 6-9% izmaiņu un psihoterapijas aliance, kas nosaka 5-7% izmaiņu. Savukārt, psihoterapijā izmantotās metodes ir saistītas tikai ar 1% klientu simptomu izmaiņām (APA, 2013; Elkins, 2012).

Psihoterapijas efektivitāte ir tas, vai tiek sasniegts psihoterapijas mērķis (Schlesinger, 2005). To, cik lielā mērā psihoterapijas mērķis tiek sasniegts, nosaka klienta problēmas simptomu samazināšanās vai izzušana (Gallegos, 2005; Freedman, Hoffenberg, Vorsus & Froch, 1998; Seligman, 1995). Tajā pat laikā, Eliss apgalvo, ka simptomu samazināšanos nevar viennozīmīgi uzskatīt par rādītāju psihoterapijas efektivitātei, svarīgi ir skatīties uz psihoterapijas rezultātu ilgtermiņā. Tātad var teikt, ka psihoterapijas efektivitāte ir tas, cik daudz laika un darba psihoterapeitam un klientam ir jāiegulda psihoterapijas procesā, lai sasniegtu efektīvus rezultātus un tas, cik šie rezultāti ir noturīgi ilgākā laika periodā (Ellis, 1980).

Kopš 90. gadiem tiek izdalītas divas atšķirīgas pieejas psihoterapijas efektivitātes pētniecībā: “*efficacy*” un “*effectiveness*” pieeja. Pētījumu autori, kuri balstās uz “*efficacy*” pieeju, cenšas maksimāli kontrolēt visus faktoros, kas varētu ietekmēt pētījuma rezultātus. Psihoterapeitu klienti nejaušā veidā tiek iekļauti eksperimentālajā/vairākās eksperimentālajās grupās vai kontrolgrupā. Eksperimentālajā grupā pētījuma dalībnieki saņem to psihoterapijas veidu, kura efektivitāte tiek pārbaudīta. Rezultāti eksperimentālajā grupā tiek salīdzināti ar kontrolgrupu, kurā netiek saņemta psihoterapija, tiek lietots “placebo efekts” vai tiek piedāvāts kāds no psihoterapijas veidiem, kura efektivitāte jau ir apstiprināta (APA, 2013). Klientiem netiek teikts, kurā no grupām viņi tiek iekļauti, lai tas neietekmētu pētījuma rezultātus. Šīs pieejas pētījumos parasti piedalās labi apmācīti un pieredzējuši psihoterapeiti, klienti visbiežāk tiek atlasīti ar noteiktiem traucējumiem, kas tiek noteikti tikai ar pārbaudītām, ticamām metodēm, un psihoterapijas rezultāts visbiežāk tiek mērīts kā izmaiņas klientu simptomu rādītājos, psihoterapiju uzsākot, un pēc noteikta skaita psihoterapijas sesiju. Būtisks princips, kas raksturo šo pieeju, ir tas, ka pētījumiem ir jābūt tā veidotiem, lai citi pētnieki tos varētu atkārtot līdzīgā veidā, līdzīgos apstākļos un pārbaudot tās pašas hipotēzes vai

pētījuma jautājumus (Nathan, Stuart & Dolan, 2000). Šiem psihoterapijas efektivitātes pētījumiem ir augstāka iekšējā validitāte.

Savukārt, ar “*effectiveness*” pieeju tiek saprasts psihoterapijas pozitīvs rezultāts reālās vides apstākļos plašākā populācijā (APA, 2013). Šie pētījumi vairāk fokusējas uz klienta izmaiņām personībā vai dzīves kvalitātes uzlabojumā, nevis tikai šaurā veidā mērot simptomu izmaiņas. Šajos pētījumos parasti tiek iekļauti cilvēki, kuriem ir vajadzīga psihoterapija, neatkarīgi no uzstādītās diagnozes vai traucējuma ilguma. Psihoterapijas metodi nenosaka pētījuma dizains, bet gan konkrētie apstākļi. (Nathan, Stuart & Dolan, 2000). Šiem pētījumiem ir augstāka ārējā validitāte. “*Effectiveness*” pieejas pārstāvji min vairākus argumentus par labu šai pieejai. Pirmkārt, tiek apšaubīta “placebo efekta” lietošana “*efficacy*” pieejas pētījumos. Pat, ja konkrētā psihoterapija kontrolgrupā netiek saņemta, ļoti lielā mērā rezultātu nosaka arī attiecības ar otru cilvēku un saņemtais atbalsts. Otrkārt, tiek minēti ētiskie apsvērumi. Cik ētiski ir teikt klientam, ka viņš saņems psihoterapiju, bet patiesībā viņš to nesaņem? Treškārt, lietojot tikai konkrētus klientu problēmu simptomu mērīšanas instrumentus var nepamanīt citas būtiskas problēmas, ir jāskatās katra klienta unikālo problēmu kopums un individuālais progress psihoterapijas laikā. Ceturtkārt, “*effectiveness*” pieejas pētījumi sniedz daudz plašāku informāciju, kas var būt noderīga psihoterapeitu darbam (Nathan, Stuart & Dolan, 2000). Kā vēl dažus ierobežojumus var minēt to, ka “*efficacy*” pieejai ir raksturīgi pētīt tikai tos psihoterapijas veidus, kas ir ar konkrētām rokasgrāmtām (*manualized*). Tāpat šai pieejai piemīt tendence atlasīt tikai tos klientus, kuriem ir uzstādīta diagnoze izmantojot DSM pirmās ass traucējumus, lai palielinātu izlases viendabīgumu (homogenitāti). Kā arī psihoterapijas rezultāts visbiežāk tiek mērīts relatīvi īsā laika posmā no 6-16 sesijām (Shean, 2012).

Vieni pētījumi vairāk balstās uz *efficacy* pieeju, citi, uz *effectiveness* pieeju, bet daļa pētnieku uzskata, ka tikai abu pieeju izmantošana ļaus veikt vislabāko psihoterapijas efektivitātes novērtējumu (Kisch & Kroll, 1980; Nathan, Stuart & Dolan, 2000; Wampold, 2001).

Par psihoterapijas efektivitātes zinātnisko pētījumu sākumu var uzskatīt pagājušā gadsimta trīsdesmitos gadus. Viens no pirmajiem pētījumiem bija Fenihela (Fenichel) ziņojums par psihoterapijas efektivitāti Berlīnes Psihoanalītiskajā institūtā no 1920.-1930. gadam (Fenichel, 1930). Spēcīgu stimulu psihoterapijas efektivitātes pētniecībai deva Aizenka raksts 1952. gadā, kurā tika secināts, ka nav pietiekamu pierādījumu, kas apstiprinātu psihoterapijas efektivitāti. Analizējot līdz tam veiktos pētījumus, kuri aprakstīja psihoterapijas efektivitāti, kopumā darbā ar 8053 klientiem, tika atklāts, ka divas trešdaļas no klientiem uzlaboja savu stāvokli neatkarīgi no psihoterapijas saņemšanas, ko Aizenks nosauca par spontāno remisiju (Eysenck, 1952).

Šis Aizenka pētījums izraisīja plašu rezonansi un saņēma asu kritiku no vairāku pētnieku puses. Bergins izmantoja Aizenka pētījumā analizētos datus un pierādīja, ka psihoterapija tomēr ir efektīva (Bergin, 1963). Šim viedoklim nepiekrita Rahmans (Rachman), kurš, analizējot divdesmit divus līdz tam veiktos pētījumus, neatrada nevienu pierādījumu psihoterapijas efektivitātei, izņemot vienu pētījumu, kas liecina par biheiviorālās psihoterapijas efektivitāti (Rachman, 1973). Tajā pat laikā, arī Rahmana secinājumi ir izpelnījušies kritiku (Davis, 1972, Shapiro & Shapiro, 1977). Arī vēlākie pētījumi turpina analizēt Aizenka darbu, piemēram, Makneiljs (McNeilly) un Hovards (Howard), lietojot tos pašus datus, secināja, ka psihoterapija panāk to pašu efektu 15 sesiju laikā, ko spontānā remisija 2 gadu laikā (McNeilly & Howard, 1991).

Kopš septiņdesmitajiem gadiem ir tapušas vairākas nozīmīgas metaanalīzes, kuras analizē līdz tam veiktos psihoterapijas efektivitātes pētījumus. 1970.g. Melzofs (Melzoff) un Kornreihns (Kornreich) apkopoja 101 pētījumu par psihoterapijas efektivitāti, īpašu uzmanību pievēršot to kvalitātei, un secināja, ka vairāk nekā astoņdesmit procentos gadījumu psihoterapija ir efektīva, kā arī pauda viedokli, ka, jo pētījums ir korektāks metodoloģiskā ziņā, jo biežāk tiek secināts, ka psihoterapija ir efektīva (Melzoff & Kornreich, 1970). Otrkārt, jāpiemin Luborska (Luborsky), Singera (Singer) un Luborska (Luborsky) pētījums, kurā tika novērtēti visi līdz 1975. g. veiktie pētījumi, secinot, ka psihoterapija kopumā ir efektīva, bet nav būtiskas atšķirības starp dažādiem psihoterapijas veidiem (Luborsky, Singer & Luborsky, 1975). Nākamo nozīmīgo metaanalīzi veica Smits un Glass, kuri analizēja 475 pētījumu rezultātus un secināja, ka kopumā psihoterapija ir efektīva, īpaši efektīva ir kognitīvā psihoterapija, vienāda efektivitāte piemīt individuālajai un grupu psihoterapijai, kā arī izdarīja secinājumus par psihoterapijas efektivitāti saistībā ar konkrētiem psihiskajiem traucējumiem (Smith & Glass, 1977). Ceturtkārt, jāmin Parlofa (Parloff) pētījums, kurš secina, ka psihoterapija kopumā uzrāda nozīmīgi augstāku efektivitāti salīdzinājumā ar kontrolgrupu ārstējot trauksmi, bailes un fobijas (Parloff, 1978).

Kā būtisks psihoterapijas efektivitātes pētījums ir jāmin Amerikas Patērētāju apvienības ikmēneša žurnāla "Consumer Reports" aptauja Seligmana (Seligman) vadībā. Šis ir viens no pirmajiem pētījumiem, kurā pašiem klientiem tiek lūgts novērtēt psihoterapijas efektivitāti reālās dzīves apstākļos. 180,000 žurnāla lasītāji saņēma aptauju ar lūgumu atbildēt uz jautājumiem par savu psihoterapijas pieredzi, novērtēt to, vai dzīves kvalitāte ir uzlabojusies pirms un pēc psihoterapijas, kā arī paust savu apmierinātību ar psihoterapeita darbu. Galvenie secinājumi bija, ka psihoterapija kopumā ir efektīva, un nav atšķirību starp terapijas veidiem, psihoterapija strādā tik pat labi kā psihoterapija kopā ar farmakoterapiju, kā arī, jo ilgāka ir psihoterapija, jo augstāka ir tās efektivitāte. Jāatzīmē gan, ka no visiem 180,000 lasītāju, anketu aizpildīja tikai 2900 respondenti

(Seligman, 1995).

Daudzi pētījumi analizē to, kādi faktori nosaka psihoterapijas efektivitāti. Viens no aspektiem ir psihoterapijas ilgums, vai tā ir īstermiņa vai ilgtermiņa (Bachrach, Galatzer-Levy, Skolnikoff & Waldron, 1991; Hogland, 1993; Howard, Kopta, Krause & Orlinsky, 1989). Otrs aspekts ir psihoterapijas virziens, piemēram, pagājušā gadsimta astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados ir veiktas vairākas metaanalīzes, kuras savstarpēji salīdzina dažādus psihoterapijas veidus un uzsver kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas efektivitāti (Gerlsma & Emmelkamp, 1994; Miller & Berman, 1983; Svartberg & Stiles, 1991). Psihoterapijas efektivitāte ir pozitīvi saistīta ar klienta verbālajām spējām, intelektu, profesionālās darbības sfēru, traucējuma izteiktību, komordibitāti ar ctiem traucējumiem, psihoterapeita dzimumu un vecumu, psihoterapeita vērtībām, attieksmi un pārlicību (Nathan, Stuart & Dolan, 2000), saņemto atgriezenisko saiti no psihoterapeita (Anker, Duncan & Sparks, 2009). Tāpat liela nozīme ir arī klienta gaidām par psihoterapijas iznākumu, psihoterapeita lomu un psihoterapijas ilgumu (Glass, Arnkoff & Shapiro, 2001), kā arī klienta motivācijai un sākotnēji formulētajam pieņēmumam par savu problēmu un personības iezīmēm (Lampropoulos, 2000). Vairāki pētījumi norāda uz psihoterapeitu apmācību saistību ar psihoterapijas efektivitāti un to, ka tradicionālās psihoterapeitu apmācības nav pietiekami labas, lai sagatavotu efektīvus psihoterapeitus, jo izmanto pārlietu didaktiskas metodes un stingri pieturas pret rokasgrāmatās aprakstīto tehniku lietošanas (Binder, 2004; Vakoch & Strupp, 2000).

Pēc Aseja (Assay) un Lamberta (Lambert) domām, tikai 15% terapeitiskās izmaiņas ir saistītas ar psihoterapijā izmantoto metožu lietošanu, 40% izmaiņas notiek dēļ dažādiem ārpus terapijas esošiem faktoriem, 30% attiecību faktora dēļ, bet 15% izmaiņas ir saistītas ar klienta gaidām, cerībām un motivāciju (Assay & Lambert, 1999). Savukārt Habls (Hubble), Dunkans (Duncan) un Millers (Miller) uzskata, ka psihoterapijas efektivitāti nosaka 10 dažādu faktoru mijiedarbība (Hubble, Duncan & Miller, 1999). Viens no pirmajiem autoriem, kas runā par to, ka visi psihoterapijas veidi kopumā ir vienādi efektīvi, ir Rozenveigs (Rossenweig). Tas nenozīmē, ka psihoterapijā izmantotajām metodēm nav nozīmes, bet to ka šie faktori nav kritiski psihoterapijā, tiem ir otršķirīga loma. Psihoterapijas efektivitāti nosaka vispārējie faktori (common factors), kas ir raksturīgi visiem psihoterapijas veidiem. Dažkārt šo secinājumu dēvē par “Dodo putna verdiktu”, jo Rozenveigs salīdzinājumam izmanto citātu no Lūisa Kreola grāmatas “Alise Brīnumzemē”, kurā Dodo putns paziņo sacensību dalībniekiem, ka visi ir uzvarējuši un visiem jāsaņem balvas (Rossenweig, 1935, kā minēts Duncan, 2010)

Šie vispārējie faktori ir, piemēram, psihoterapijas alianse, klientu un psihoterapeitu attieksme. Klienti, kuriem ir pozitīva attieksme, daudz ātrāk panāk simptomu samazinājumu

neatkarīgi no saņemtās psihoterapijas veida (Duncan, 2010; Duncan, Miller & Sparks, 2004). Tāpat ir atklāts, ka pozitīva, silta, rūpjpilna un neviltota attieksme no psihoterapeitu puses ir cieši saistīta ar psihoterapijas efektivitāti (Najavits & Strupp, 1994). Vienā no jaunākajiem pētījumiem, kas ir analizējuši psihoterapijas alianses nozīmi ģimeņu un pāru psihoterapijā, tika atklāts, ka tiem klientiem, kuri psihoterapijas beigās norādīja un ciešāku psihoterapijas aliansi, bija nozīmīgi lielāks simptomu samazinājums (Anker, Duncan, Owen & Sparks, 2010). Vienā no pētījumiem tiek uzskaitīti 89 vispārējie faktori (Grencavage & Norcross, 1990), kurus pētnieki iedala piecās kategorijās – klientu raksturlielumi (piemēram, pozitīvas gaidas no psihoterapijas, aktīva palīdzības meklēšana), psihoterapeitu raksturlielumi (piemēram, klientu gaidu no psihoterapijas veicināšana, empātija), pārmaiņu process (piemēram, spriedzes samazināšana, klienta izglītošana par traucējumu), psihoterapijas struktūra (piemēram, verbālā un neverbālā komunikācija), terapeitiskās attiecības (piemēram, alianse, transference).

Bergins (Bergin) un Lamberts ir vieni no pirmajiem, kuri savā metaanalīzē secina, ka ir minimālas atšķirības starp dažādiem psihoterapijas veidiem to efektivitātē, un būtisks faktors, kas nosaka psihoterapijas efektivitāti, ir tieši psihoterapeita individuālās atšķirības. Pēc viņu domām, nav vairāk vai mazāk efektīvu psihoterapijas virzienu, bet ir vairāk vai mazāk efektīvi psihoterapeiti (Bergin & Lambert, 1978). Arī citi pētnieki secina, ka psihoterapeita personības faktors var būt daudz nozīmīgāks par lietoto terapeitisko metodi un citiem aspektiem (Blatt, Sanislow, Zuroff & Pilkonis, 1996; Frank, 1979; Wampold, 2001). Svarīgas ir gan psihoterapeitu prasmes, piemēram, spējas izveidot terapeitisko aliansi (Larsson, Kaldø & Broberg, 2009), gan psihoterapeitu personības iezīmes, piemēram, zinātkāre (Jennings & Skohvold, 1999).

Arī Elkins uzskata, ka personības faktori ir vieni no primārajiem faktoriem, kas nosaka psihoterapijas efektivitāti. Ir nepareizi uztvert klientus kā sarežģītas “mašīnas” un psihoterapiju kā instrumentu kopumu ar ko šīs “mašīnas” var “salabot”. Vislabākie psihoterapeiti ir tie, kuri nevis spēj atcerēties rokasgrāmatās rakstītās procedūras un ļoti prasmīgi lieto dažādas metodes, bet gan tie, kuri spēj radīt atbilstošu terapeitisko vidi. Ir simtiem psihoterapijas teoriju, katra ar savām metodēm un procedūrām un, neskatoties uz to, ka jau 70. gados vairums pētnieku secināja, ka psihoterapija ir efektīva un nav būtisku atšķirību starp dažādiem psihoterapijas virzieniem, pēdējo 40. gadu laikā ir veikti tūkstošiem pētījumu un iztērēti miljoniem dolāru, lai noskaidrotu, kurš no psihoterapijas veidiem ir efektīvāks par citiem (Elkins, 2012). Pēc viņa domām, pētniekiem ir jāsadarbojas un vairāk jāveltī uzmanība tam, lai saprastu, kāda ir psihoterapeitu personības saistība ar psihoterapijas efektivitāti, kā arī psihoterapeitu apmācībās ir jāliek uzsvars nevis uz konkrētu tehniku apgūšanu, bet tieši uz psihoterapeita personības attīstīšanu. Tajā pat laikā, Elkins atzīst arī

to, ka psihoterapijas metodes un virzieni ir svarīgi, jo katrs no tiem dod savu papildus labumu (*own set of additional benefits*) un ļauj psihoterapeitam daudz efektīvāk pielāgot psihoterapiju katra klienta personībai un vajadzībām (Elkins, 2012). Tāpat Elkins arī norāda, ka papildus tradicionālajai kvantitatīvajai pieejai psihoterapijas efektivitātes pētniecībā vajadzētu arī lielāku uzmanību pievērst tieši kvalitatīvajai pieejai, lai saprastu psihoterapeitu personības iezīmju saistību ar psihoterapijas efektivitāti (Elkins, 2012).

Kopumā var secināt, ka klientu simptomu izmaiņas nosaka ne tikai konkrētais psihoterapijas virziens, psihoterapijā izmantotās metodes, traucējuma veids, klienta vecums, dzimums, tautība, intelekts, sociāli ekonomiskais stāvoklis, fiziskie traucējumi, traucējuma hroniskums, sarežģītība, intensitāte un saņemtais sociālais atbalsts, bet arī psihoterapeitu raksturlielumi. Lai uzlabotu psihoterapijas efektivitāti, ir jāturpina veikt pētījumus, lai noskaidrotu psihoterapijas metožu, klientu un psihoterapeitu raksturlielumu un to savstarpējās mijiedarbības ietekmi uz klientu simptomu samazināšanos (APA, 2013).

4. Kopsavilkums

Kā redzams, tad kreativitāti skaidro plašs skaits teoriju, no kurām katra fokusējas uz kādu no kreativitātes aspektiem. Atsevišķi pētnieki vairāk pievēršas kreativitātes procesam, kas sastāv no dažādiem posmiem un ved pie kreatīvā produkta (Barron, 1988; Guilford, 1950; Koberg & Bagnall, 1981; Osborn, 1953; Rossman, 1931; Wallas, 1926 u.c.). Citi savu uzmanību velta, lai raksturotu kreatīvu personību (Barron & Harrington, 1981; Csikszentmihalyi, 1996; Cox, 1926; Feist, 1998; Kipper, Green & Prorak, 2010; Torrance, 1988 u.c.), citi savukārt apraksta, kāda ir sociālās vides ietekme uz kreativitāti (Dudek, Strobel & Runco, 1993; Mathisnen & Einarsen, 2004; Yeh, 2004; Therivel, 1998 u.c.) vai kādi kritēriji nosaka radītā produkta kreativitāti (Besemer & O'Quinn, 1986; Cropley, 2006 u.c.), kā arī ir teorijas, kuras runā par visu šo faktoru savstarpējo mijiedarbību (Cropley & Cropley, 2009; Csikszentmihalyi, 1999; Rhodes, 1961; Urban & Jellen, 1995 u.c.).

Runājot par psihoterapeita kreativitāti, daudzi pētnieki norāda, ka psihoterapeita kreativitāte ir kritisks efektīvas psihoterapijas komponents (Gordon & Efran, 1997; Hecker & Kottler, 2002; Keeney, 2009; Leitner & Faidley, 1999; Raskin, 1999), tomēr šie ir aprakstoši pētījumi, kas analizē dažādus psihoterapijas gadījumus, kur ir bijusi nepieciešamība pēc kreativitātes, sniedz kreatīvu psihoterapijas tehniku piemērus, runā par to, ka kreativitāte ļauj pārvarēt „iestrēgšanu” psihoterapijā, tādējādi padarot psihoterapiju efektīvāku, bet nekur netiek tiešā veidā mērīta psihoterapeitu kreativitāte ar kādu no kreativitātes testiem. Tāpat, lai gan tiek uzsvērta kreativitātes

loma efektīvā psihoterapijā, psihoterapijas efektivitāte netiek mērīta. Līdz ar to šāds pētījums dod būtisku ieguldījumu izpratnē par psihoterapeitu kreativitātes saistību ar psihoterapijas efektivitāti un kreatīvu psihoterapeitu personības iezīmēm.

Runājot par psihoterapeitu personības iezīmēm, pētījumi rāda, ka psihoterapeiti ir ar ievērojami lielāku ilgtermiņa motivāciju, apzinīgumu, kārtīgumu un atbildības sajūtu, draudzīgi un autoritātes pieņemoši, kā arī ar ievērojami mazāku trauksmes un uzbudinātības līmeni (Rubinstein & Maurice, 1957). Arī citos pētījumos ir atklāts, ka psihoterapeitiem piemīt zems trauksmes līmenis (Bandura, 1956; Moldovan, 2006) un femīnas personības iezīmes (Medini, Lomranz, Rosenberg & Bisker, 1982). Tas liek domāt, ka psihoterapeitiem ir izteiktākas tādas „Lielā Piecinieka” personības iezīmes, kā apzinīgums, labvēlīgums un emocionālā stabilitāte. Šīs personības iezīmes, it īpaši apzinīgums un emocionālā stabilitāte, ir labas darba izpildes prognozētājas (Barrick, Mount & Judge, 2001; Bing & Lounsbury, 2000; Matthews & Deary, 1998). Ir atsevišķi pētījumi, kuri skaidro personības iezīmju atšķirības dažādu psihoterapijas virzienu starpā. Atvērtības pieredzei personības iezīme tiek saistīta ar eksistenciāli humānistisko psihoterapiju, psihodiamisko psihoterapiju (Ogunfowora & Drapeau, 2008; Topolinski & Hertel, 2007), feministisko un multikulturālo psihoterapijas virzienu (Ogunfowora & Drapeau, 2008), geštalta psihoterapiju (Scandell, 1997). Kognitīvi biheiviorālajiem psihoterapeitiem vairāk ir raksturīga labvēlīguma personības iezīme (Scandell, 1997); komformisma iezīme (Arthur, 2000), orientācija uz darbību (Keinan, 1989). Psihodinamiskā psihoterapija vairāk saistīta ar intuīcijas iezīmi (Arthur, 2000; Scragg, 1999; Topolinski & Hertel, 2007). Tajā pat laikā, nav vienota viedokļa par dažādu psihoterapijas virzienu pārstāvošu psihoterapeitu personības iezīmēm, un līdz šim veiktajos pētījumos ir daudz neprecizitāšu, piemēram, personības iezīmes tiek noteiktas pašiem psihoterapeitiem, novērtējot sevi vai kolēģus, kā arī tiek lietotas studentu izlases vai psihoterapeiti, kuri ir tikko pabeiguši apmācību un ir ar nelielu praktiskā darba pieredzi. Attiecībā uz psihoterapijas efektivitāti, daudzi pētnieki apgalvo, ka psihoterapeita personība ir svarīgāka par viņa pārstāvēto teorētisko virzienu, izglītību, tās ilgumu un profesionālā darba pieredzi (Ellis, 1955; Moldovan, 2006; Strupp, 1978). Tajā pat laikā, trūkst pētījumu, kas salīdzinātu, vai pastāv atšķirības starp psihoterapeitiem ar augstu un zemu kreativitāti un dažādu personības iezīmju izteiktību un to, cik veiksmīgi viņi spēj panākt klientu problēmas simptomātikas izmaiņas.

Balstoties uz zinātniskās literatūras analīzi, tika izvirzīti sekojoši pētījuma jautājumi.

Pētījuma kvantitatīvās analīzes daļas pētījuma jautājumi:

- Vai pastāv atšķirības personības iezīmju un kreativitātes izteiktībā starp psihoterapeitiem un

citu profesiju pārstāvjiem?

- Kāda ir saistība starp psihoterapeita kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?
- Vai pastāv saistība starp psihoterapeitu papildus pārstāvētajam psihoterapijas virzienam lietoto metožu skaitu, kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?
- Vai pastāv atšķirības Traumas simptomu aptaujas skalu rādītāju izteiktībā starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju?
- Vai psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju rādītāji prognozē viņu klientu simptomu samazinājumu no pirmās līdz desmitajai sesijai?

Pētījuma kvalitatīvās analīzes daļas pētījuma jautājumi:

- Kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu personības iezīmju saistību ar psihoterapijas efektivitāti?
- Kā psihoterapeiti raksturo, kādas personības iezīmes ir raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem?
- Kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu atvērtības pieredzei iezīmes nozīmi psihoterapijā?
- Kā psihoterapeiti raksturo kreativitātes nozīmi psihoterapijā?
- Kuras intervences psihoterapeiti novērtē kā kreatīvākās un noderīgākās darbā ar klientiem?
- Kā psihoterapeiti skaidro, kādi ir psihoterapeita kreativitāti ierobežojošie faktori?
- Kā psihoterapeiti raksturo mākslas metožu pielietojuma nozīmi psihoterapijas procesā?
- Kādas mākslas metodes psihoterapeiti pielieto psihoterapijas procesā?
- Kā psihoterapeiti raksturo radošu pieeju nozīmi psihoterapijā?

5.1. Metode

Pētījuma dalībnieki

1. izlase. Pētījumā piedalījās 109 psihoterapeiti vecumā no 28-59 gadiem, 26,60% bija vecumā no 26 – 35 gadiem, 37,61% vecumā no 36 – 45 gadiem, 31,19% vecumā no 46 – 55 gadiem, 4,58% vecumā no 56 – 65 gadiem, 87,15% sievietes, 12,84% vīrieši. Visi psihoterapeiti ir ieguvuši vismaz bakalaura un maģistra grādu psiholoģijā un visiem bija vismaz trīs gadu apmācība psihoterapijā vai nu Latvijā vai Lietuvā, Vācijā vai Francijā. Stāžs, strādājot kā psihoterapeitam, bija no 3 – 20 gadiem ($M=6,88$, $SD=4,68$). Klientu skaits nedēļā no 1 – 30 klientiem ($M=10,48$, $SD=6,95$). 14,67% no psihoterapeitiem pārstāvēja eksistenciālo psihoterapiju, 19,26% ģeštalterapiju, 21,10% ģimenes un pāru psihoterapiju, 11,92% kognitīvi biheiviorālo psihoterapiju,

bet 33,02% pārstāvēja psihodinamisko psihoterapiju. 0,91% no psihoterapeitiem strādāja slimnīcā, 44,95% privātpraksē, 1,83% poliklīnikā, 1,83% skolā, 1,83% sociālajā dienestā, bet 46,78% apvienoja vairākas darba vietas.

No 109 psihoterapeitiem 20 psihoterapeiti papildus piedalījās strukturētās intervijās, savukārt, 52 psihoterapeiti papildus aizpildīja anketas ar rakstiskiem jautājumiem par kreatīvu metožu un radošu pieeju izmantošanu psihoterapijas procesā.

2. izlase. 118 citu profesiju pārstāvji vecumā no 30-57 gadiem ($M=41,76$, $SD=6,23$), 78,81% sievietes, 21,18% vīrieši, 86,44% latvieši, 7,62% krievi, 5,08% citu tautību pārstāvji. Visi ir ieguvuši augstāko vai nepabeigtu augstāko izglītību tādās nozarēs kā medicīnā, mākslinībā un veselības aprūpē, pedagoģijā un izglītības vadībā, uzņēmējdarbībā, biznesa vadībā, ekonomikā un finansēs, inženierzinātnēs, filoloģijā, dabas zinātnēs, tirgvedībā, jurispudencē un tiesību zinātnēs, vadzinībās, bibliotēkzinātnē. Pārstāvētie amati bija medicīnas māsas, ārsti, nodokļu inspektori, ierēdņi, projektu vadītāji, speciālisti, pārdevēji, apkalpojošās sfēras darbinieki, pedagogi, vadītāji, dizaineri, asistenti, grāmatveži un advokāti.

3. izlase. 45 sertificētu psihoterapeitu klienti, vecumā no 18-58 gadiem ($M=37,13$, $SD=11,27$), 84,44% sievietes, 15,55% vīrieši. Palīdzība pie psihoterapeita tika meklēta dēļ tādām problēmām kā trauksme 52,77%³, panikas lēkmes vai fobijas 8,33%, depresija 47,22%, bieži slikts garastāvoklis 61,11%, alkohola vai narkotisko vielu lietošana 19,44%, sāpju par tuva cilvēka zaudējumu 11,11%, laulības vai seksuāla rakstura problēmas 22,22%, problēmas ar bērniem vai citiem ģimenes locekļiem 25%, problēmas darbā 22,22% vai stresu saistītas problēmas kā galvassāpes vai vēdera sāpes 38,88%. Emocionālo stāvokli pirms psihoterapijas uzsākšanas 33,33% klientu vērtēja kā ļoti sliktu, 27,77% vērtēja kā diezgan sliktu, 33,33% kā vidēju, 5,55% kā diezgan labu. Saistībā ar psihoterapijas apmeklējuma biežumu var minēt, ka 2,77% klientu psihoterapiju apmeklēja vienu reizi divās nedēļās, 97,22% vienreiz nedēļā. 2,77% klientu atrada savu psihoterapeitu pēc ārsta ieteikuma, 22,22% pēc drauga/-u ieteikuma, 61,11% pēc sludinājuma, 5,55% pēc psihoterapeita publikācijām internetā, 5,55% pēc psihoterapeita lekciju apmeklējuma.

Pētījuma instrumentārijs

1. Kreativitātes noteikšanai tika lietota metode “Tests radošai domāšanai-attēlu veidošana”, Test of Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP), ko ir izstrādājuši K. Urbans un H. Jellens (Urban & Jellen, 1995). Testu veido A un B forma. Pētījuma dalībnieki aizpildīja abas formas. Katra forma sastāv no lapas ar 6 dažāda veida (taisnām, apaļām u.c.) līnijām, no kurām

3 Psihoterapeitu klienti varēja atzīmēt vairākus atbilžu variantus.

respondentiem tiek lūgts izveidot zīmējumu. Pētnieki katru zīmējumu novērtē pēc 14 kritērijiem – līniju izmantojumi; pilnveidojumi; jaunas vienības; savienojumi ar līnijām; savienojumi, lai radītu tēmu; robežu pārkāpšana, kas saistīta ar mazo kvadrātu (figūra, kas atrodas ārpus zīmēšanas laukuma); robežu pārkāpšana, kas ir saistīta ar lielo kvadrātu (zīmēšanai paredzētais laukums); perspektīva; humors un afektivitāte; netradicionāla manipulācija ar materiālu; simbolisms, sireālisms, zīmes, vārdi, karikatūrisms; stereotipiskums un ātrums. Šajā pētījumā katrs zīmējums tika novērtēts pēc 13 kritērijiem neņemot vērā kritēriju “ātrums”, jo nebija laika ierobežojuma. Ir pieejama informācija, ka šī metode ir adaptēta vismaz 11 valstīs. Latvijā testu ir adaptējuši E. Kālis, I. Krūmiņa, L. Rože (Kālis, Krūmiņa & Rože, 2012). Katru zīmējumu novērtēja divi vērtētāji. Šī pētījuma ietvaros tika pārbaudīta testa saskaņotība starp vērtētājiem. Psihoterapeitu izlasei tā bija $r=0,92$. Citu profesiju pārstāvju izlasei $r=0,97$. Visos kritērijos saistība starp vērtētājiem ir vērojama kā statistiski nozīmīga (Skat. 1. un 2. pielikumu). Arī oriģinālā testa autoru starpā ir redzama augsta saskaņotība starp vērtētājiem visos četrpadsmit kritērijos 0,89-0,97 (Urban & Jellen, 1995).

2. Psihoterapeitu personības iezīmju mērīšanai tika lietota Lielā Piecinieka aptauja, The Big Five Inventory, BFI, John, Donahue & Kentle, 1991), kas ļauj novērtēt piecas personības iezīmes: atvērtību pieredzei, apzinīgumu, ekstraversiju, labvēlīgumu un neirotismu. Aptauja sastāv no 44 apgalvojumiem, katrā skalā no 8-10 apgalvojumiem. Atbildes tiek novērtētas piecu ballu skalā no 1 “nepiekrītu” līdz 5 “piekrītu”. Aptauja pasaulē ir tulkota vairāk nekā 28 valodās. Latvijā aptaujas sākotnējo tulkojumu veica Ivars Austers (Schmitt, Allik, McCrae, Benet-Martinez, Alcalay, Ault & Austers, 2007), savukārt, V. Perepjolkina un E. Kālis turpināja adaptāciju, precizējot vairākus apgalvojumu tulkojumus un paaugstinot skalu iekšējo saskaņotību (Perepjolkina & Kālis, 2012). Lai noteiktu šī pētījuma aptaujas datu iekšējo saskaņotību, tika aprēķināta Kronbaha alfa: atvērtības pieredzei skalā tika iegūts koeficients 0,76, apzinīguma skalā 0,81, ekstraversijas skalā 0,81, labvēlīguma skalā 0,75, neirotisma skalā 0,87.

3. Demogrāfiskās informācijas anketas psihoterapeitiem un citu profesiju pārstāvjiem. Šajās anketās tika noskaidrots psihoterapeita vecums, dzimums, gadu stāžs, strādājot par psihoterapeitu, vidējais klientu skaits nedēļā, pārstāvētais psihoterapijas virziens, papildus izmantoto metožu skaits no citiem psihoterapijas virzieniem, augstākā izglītība, izglītība psihoterapijā, darba vieta, kā arī respondenta vecums, dzimums, izglītība un nodarbošanās citu profesiju pārstāvjiem.

4. Lai noteiktu psihoterapijas efektivitāti, klientiem tika lūgts aizpildīt Traumas simptomu aptauju (Trauma Symptom Inventory, TSI), ko ir izveidojis J. Brīrs (Briere, 1995). Traumas simptomu aptauja sastāv no 112 apgalvojumiem par to, kādas ir dažādas domas un jūtas. Katrs apgalvojums tiek novērtēts 4 ballu skalā no 0 „nekad” līdz 3 „bieži”.

Aptauju veido 10 klīnisko simptomu skalas, katra skala iekļauj apgalvojumus par attiecīgo simptomātiku. Šajā pētījumā tika izmantotas skalas: trauksme (piemēram, spriedze), depresija (simptomi, kas ir saistīti ar noskaņojumu, piemēram, skumjas, gan tādi, kas ir saistīti ar negatīvu domāšanu, piemēram, bezcerīgums), dusmas/uzbudināmība (domas un uzvedība, kas ir saistīta ar dusmām un uzbudinātību), traumas ielaušanās (simptomi, kas ir saistīti ar posttraumatisko stresa sindromu, piemēram, murgi un uzmācīgas domas), izvairīšanās no traumas (ar posttraumatisko stresa sindromu saistīta izvairīšanās, gan kognitīvajā sfērā, piemēram, cenšanās izstumt sāpīgas domas un atmiņas no prāta, gan uzvedības sfērā, piemēram, izvairīšanās no vietām un notikumiem, kas atgādina par traumatisko notikumu), disociācija (ar disociāciju saistīti simptomi, piemēram, sajūta, ka cilvēks atrodas ārpus sava ķermeņa), seksuālas problēmas (seksuālās problēmas, piemēram, neapmierinātība ar seksuālo dzīvi, seksuālā disfunkcija, nevēlamas seksuālās domas vai sajūtas), disfunkcionāla seksuāla uzvedība (disfunkcionāla seksuāla uzvedība, kas apdraud vai nu sevi vai ir saistīta ar seksuālās uzvedības nepiemērotu izmantošanu), identitātes neskaidrība (problēmas, kas ir saistītas ar indivīda identitāti, piemēram, grūtības nodalīt savas izjūtas no citu izjūtām), spriedzes samazināšana (indivīda tendence lietot tādas metodes iekšējās spriedzes mazināšanai, kā, piemēram, sevis sakropļošana, manipulatīva uzvedība, draudi izdarīt suicīdu).

Aptauju latviski ir adaptējusi S. Sebre ar kolēģiem (Sebre, 2000). Lai noteiktu šī pētījuma aptaujas datu iekšējo saskaņotību, tika aprēķināta Kronbaha alfa: trauksmes skalā tika iegūts koeficients 0,88, depresijas skalā 0,83, dusmu/uzbudināmības skalā 0,90, traumas ielaušanās skalā 0,91, izvairīšanās no traumas skalā 0,91, disociācijas skalā 0,90, seksuālo problēmu skalā 0,90, disfunkcionālas seksuālas uzvedības skalā 0,91, identitātes neskaidrības skalā 0,84, spriedzes samazināšanas skalā 0,87, kas liecina par pietiekami augstu iekšējo saskaņotību. Šie rādītāji ir tuvi oriģinālās aptaujas Kronbaha alfas rādītājiem (depresija 0,91, trauksme 0,86, dusmas/uzbudinātība 0,90, seksuālas problēmas 0,87, disfunkcionāla seksuāla uzvedība 0,85, disociācija 0,82, identitātes neskaidrība 0,88, izvairīšanās no traumas 0,90, traumas ielaušanās 0,89, spriedzes samazināšana 0,74).

5. Demogrāfiskās informācijas anketa klientiem, kas tika aizpildīta psihoterapijas desmitajā sesijā. Ar šo anketu tika noskaidrots klientu vecums, dzimums, problēmas, dēļ kurām tiek meklēta palīdzība pie psihoterapeita, emocionālais stāvoklis pirms psihoterapijas uzsākšanas, kā arī tas, kā tika atrasts psihoterapeits.

6.a. Pētījuma kvalitatīvajā daļā tika veiktas 20 strukturētas intervijas ar psihoterapeitiem, kuriem tika lūgts atbildēt uz sekojošiem jautājumiem. 1. Kādas psihoterapeita personības iezīmes Jūsaprāt ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva? 2. Kādas pēc Jūsu domām ir atšķirības

personības iezīmju izteiktībā starp dažādu psihoterapijas virzienu psihoterapeitiem? 3. Kādas personības iezīmes, pēc Jūsu domām, ir īpaši raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem? 4. Kāda, pēc Jūsu domām, ir psihoterapeita atvērtības pieredzei nozīme psihoterapijā? 5. Kāda ir kreativitātes nozīme Jūsu kā psihoterapeita darbā? 6. Nosauciet, lūdzu, trīs viskreatīvākās intervences, kuras Jums ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem? 7. Kas Jums kā psihoterapeitam ir traucējis būt tik kreatīvam savā darbā, cik Jūs to vēlētos?

6.b. Aptauja ar atvērtiem jautājumiem par kreatīvu metožu un radošu pieeju izmantošanu psihoterapijas procesā: 1. Vai Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piem., ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā? Ja jā, tad, lūdzu, aprakstiet kādas?. Kādās situācijās? 2. Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu.

Pētījuma procedūra

Kopumā pētījumā tika aicināts piedalīties 388 psihoterapeitiem. Katram no psihoterapeitiem tika zvanīts telefoniski, sniegta informācija par pētījumu un aicināts piedalīties. Pēc piekrišanas saņemšanas, pie katra no psihoterapeitiem tika organizēta individuāla vizīte, kurā tika vēlreiz informēts par pētījumu, tā norisi un konfidencialitāti. Katram psihoterapeitam tika izsniegta aploksne, kurā atradās informācija par pētījumu, demogrāfiskās informācijas anketa, Lielā Picinieka aptauja un kreativitātes tests. Tāpat psihoterapeitam tika izsniegtas sešas aploksnes, ar lūgumu, vienu aploksni iedot katram no trīs jaunajiem klientiem, terapiju uzsākot un terapijas desmitajā sesijā. Pirmajā aploksnē atradās informācija klientam par pētījumu un konfidencialitāti, traumas simptomu aptauja, kā arī uzlīme ar universitātes zīmogu ar lūgumu pārlīmēt to pāri aizlīmētajai aploksnei, lai papildus garantētu konfidencialitātes ievērošanu. Visi psihoterapeiti tika informēti par šo aplokšņu administrēšanu, un uz katras aploksnes bija papildus norādes, kad tā ir jāizsniedz. Otrajā aploksnē atradās Traumas simptomu aptauja. Anketu ievākšanas procesā tika iesaistīti divi iepriekš apmācīti asistenti, kuri studēja psiholoģiju psiholoģijas bakalaura studiju programmā. 20 psihoterapeitiem tika lūgts piedalīties intervijā un atbildēt uz vairākiem jautājumiem, kā arī papildus citiem psihoterapeitiem tika lūgts atbildēt uz vairākiem jautājumiem rakstiskā veidā. Citu profesiju pārstāvjiem anketas tika izsniegtas gan individuāli, gan frontāli.

Rezultātā, no 388 uzrunātajiem psihoterapeitiem 119 psihoterapeiti atteicās no dalības vai arī sākotnēji piekrita piedalīties, bet pēc tam vairs nebija sasniedzami, bija pārdomājuši vai arī neatbilda atlases kritērijiem. Kā galvenie iemesli atteikumam piedalīties pētījumā tika minēti,

piemēram, aizņemtība, ilgstoša slimība, bērnu kopšanas atvaļinājums. 67 respondentus nebija iespējams sazināt vai arī viņi neatbildēja uz e-pasta vēstulēm. 8 respondenti atradās atvaļinājumā, bērnu kopšanas atvaļinājumā vai arī dzīvoja ārzemēs. 67 psihoterapeiti piekrita piedalīties pētījumā, izpildot testus un izsniedzot aploksnes ar testiem klientiem. No tiem tika atgūtas 57 anketas un 45 klientu anketas: 13 psihoterapeiti bija ieguvuši anketas no 3 klientiem, 2 psihoterapeiti no 2 klientiem, 2 psihoterapeiti no 1 klienta. 109 psihoterapeiti piekrita piedalīties pētījumā, izpildot kreativitātes testu, Lielā Picinieka aptauju un anketu ar jautājumiem par mākslas metožu un radošu pieeju nozīmi psihoterapijas procesā. No izsniegtajām anketām atpakaļ tika saņemtas 52 derīgas anketas.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Katrs kreativitātes testa zīmējums tika novērtēts pēc 13 kritērijiem (izņemot 14 kritēriju “ātrums”, jo nebija laika ierobežojuma). Katru zīmējumu novērtēja divi vērtētāji. Vērtētāji tika iepriekš apmācīti, kā arī tika izstrādāta zīmējumu vērtēšanas rokasgrāmata ar dažādiem piemēriem. Kā minēts iepriekš, ir vērojama statistiski nozīmīga saistība abu vērtētāju starpā. Pēc tam abi vērtētāji vienojās par vienu vērtējumu tiem zīmējumiem, kuru vērtējumi atšķīrās.

Ar šiem, kā arī pārējo testu datiem, tika veikta statistiskā analīze, izmantojot SPSS 17.0 datorprogrammu. Tika lietotas tādas metodes, kā kovariācijas analīze (ANCOVA), soļu regresiju analīze (“stepwise”), t-Stjūdenta tests, Pīrsona korelāciju analīze, Kolmagorova-Smirnova tests.

20 psihoterapeitu intervijas tika ierakstītas diktofonā, atšifrētas un ar interviju saturu tika veikta tematiskā kontentanalīze, balstoties uz kvalitatīvās pētniecības principiem (Cropley, 2002). Sākumā tika izdalītas konkrētas frāzes un vārdi, kas sniedz atbildi uz konkrēto jautājumu. Šī informācija tika apvienota atbilžu tēmās, un visas tēmas tika apvienotas kategorijās. Tika aprēķināts procentuāli, cik psihoterapeiti piemin jebkuru no kategorijām un jebkuru no tēmām. Kontentanalīze tika veikta arī ar anketās par kreatīvu metožu un radošu pieeju izmantošanu psihoterapijas procesā sniegto informāciju.

5.2. Rezultāti

5.2.1. Pētījuma kvantitatīvās daļas rezultāti

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu: “Vai pastāv atšķirības personības iezīmju un kreativitātes izteiktībā starp psihoterapeitiem un citu profesiju pārstāvjiem?”, tika lietota kovariācijas analīze (ANCOVA) (Skat. 1. tabulu), kontrolējot vecumu un dzimumu.

Kā redzams (Skat. 1. tabulu), pastāv nozīmīgas atšķirības atvērtības pieredzei, kreativitātes un neirotisma izteiktībā starp abu grupu pārstāvjiem, proti, psihoterapeitiem piemīt augstāka kreativitāte ($F(1,223)=25,03$; $p<0,001$) un atvērtības pieredzei ($F(1,223)=16,77$; $p<0,001$) iezīmes izteiktība, savukārt citu profesiju pārstāvjiem ir izteiktāka neirotisma iezīme ($F(1,223)=5,38$; $p<0,05$), bet nav vērojamas būtiskas atšķirības apzinīguma, ekstraversijas un labvēlīguma personības iezīmju starpā.

1. tabula. Kovariācijas analīze (ANCOVA), salīdzinot psihoterapeitu ($n=109$) un citu profesiju pārstāvju ($n=118$) personības iezīmju un kreativitātes rādītājus kontrolējot vecumu un dzimumu.

| | M (SD) | M (SD) | F |
|---------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------|
| | Psihoterapeiti ($n=109$) | Citu profesiju pārstāvji ($n=188$) | |
| Atvērtība pieredzei | 3,86 (0,47) | 3,49 (0,61) | 16,77*** |
| Apzinīgums | 3,51 (0,55) | 3,60 (0,51) | 0,10 |
| Ekstraversija | 3,52 (0,59) | 3,46 (0,79) | 0,06 |
| Labvēlīgums | 3,91 (0,49) | 3,83 (0,53) | 0,21 |
| Neirotisms | 2,64 (0,70) | 2,83 (0,75) | 5,38* |
| Kreativitāte | 48,16 (20,45) | 31,25 (15,38) | 25,03*** |

*** $p<0,001$ ** $p<0,01$ * $p<0,05$; Kovariāta analīze kontrolējot vecumu un dzimumu

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumiem “Kāda ir saistība starp psihoterapeita kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?” un uz papildus pētījuma jautājumu “Vai pastāv saistība starp psihoterapeitu papildus pārstāvētajam psihoterapijas virzienam lietoto metožu skaitu, kreativitāti un personības iezīmju izteiktību?”, tika pārbaudīta biežumu sadalījuma atbilstība normālam. Tā kā tas atbilst normālam (Skat. 5. pielikumu), tika lietots Pīrsona korelācijas koeficients. Kā redzams (Skat. 2. tabulu), psihoterapeitiem ar augstāku kreativitāti ir raksturīga augstāka atvērtības pieredzei un neirotisma personības iezīmju izteiktība, bet nav vērojama saistība starp kreativitāti un apzinīguma,

labvēlīguma un ekstraversijas personības iezīmēm. Tāpat var secināt, ka pastāv nozīmīga pozitīva saistība starp psihoterapeita pārstāvētajam psihoterapijas virzienam papildus izmantoto metožu skaitu un atvērtības pieredzei iezīmes izteiktību, tajā pat laikā nav vērojama saistība starp lietoto metožu skaitu un kreativitāti un apzinīguma, ekstraversijas, labvēlīguma un neirotisma iezīmju izteiktību. Tas nozīmē, ka psihoterapeiti ar augstākiem atvērtības pieredzei rādītājiem ir norādījuši, ka viņi izmanto vairāk dažādu metožu papildus psihoterapijas gaitai.

2. tabula. Psihoterapeitu (n=109) kreativitātes, personības iezīmju izteiktības un papildus pārstāvētajam psihoterapijas virzienam lietoto metožu skaita savstarpējās saistības korelācijas koeficienti

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
| 1 Kreativitāte | -- | | | | | |
| 2 Atvērtība pieredzei | 0,33** | -- | | | | |
| 3 Apzinīgums | 0,03 | 0,08 | -- | | | |
| 4 Ekstraversija | -0,05 | 0,22* | 0,25** | -- | | |
| 5 Labvēlīgums | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,17 | -- | |
| 6 Neirotisms | 0,22* | 0,04 | -0,14 | -0,32* | -0,42** | -- |
| 7 Metožu skaits | 0,22 | 0,28* | -0,06 | -0,05 | 0,16 | -0,02 |

* p<0,05 ** p<0,01

Lai atbildētu uz ceturto pētījuma jautājumu "Vai pastāv atšķirības Traumas simptomu aptaujas skalu rādītāju izteiktībā starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju", sākumā tika pārbaudīta biežumu sadalījumu atbilstība normālam. Tā kā tas atbilst normālam (Skat. 4. pielikumu), tika lietots t kritērijs.

Aplūkojot rezultātus, var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības visos desmit simptomu rādītājos starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju (Skat. 3. tabulu). Tātad trauksmes (t=6,58; p<0,001), depresijas (t=5,96; p<0,001), dusmu/uzbudināmības (t=5,73; p<0,001), traumas ielaušanās (t=5,46; p<0,001), izvairīšanās no traumas (t=5,99; p<0,001), disociācijas (t=3,31; p<0,01), seksuālu problēmu (t=2,73; p<0,01), disfunkcionālas seksuālas uzvedības (t=2,35; p<0,05), identitātes neskaidrības (t=5,95; p<0,001) un spriedzes samazināšanas (t=2,77; p<0,001) simptomi ir būtiski samazinājušies desmitajā sesijā salīdzinājumā ar psihoterapijas sākumu.

Lai pārbaudītu psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistību ar klientu simptomu izmaiņām starp pirmo un desmito sesiju, tika lietots Pīrsona korelācijas koeficients. Kā redzams (Skat. 4. tabulu), tad pastāv statistiski nozīmīga saistība starp psihoterapeita kreativitāti un

trauksmes, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, seksuālo problēmu un spriedzes samazināšanas simptomu izmaiņām starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju.

3. tabula. Traumas simptomu skalu atšķirības starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju (n=35)

| | 1. mērījums (pirms psihoterapijas) | | 2. mērījums (10. nedēļā) | | t |
|----------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------|--------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| Trauksme | 2,65 | (0,76) | 2,05 | (0,48) | 6,58*** |
| Depresija | 2,33 | (0,60) | 1,72 | (0,42) | 5,96*** |
| Dusmas/Uzbudināmība | 2,43 | (0,76) | 1,88 | (0,50) | 5,73*** |
| Traumas ielaušanās | 2,52 | (0,77) | 1,89 | (0,49) | 5,46*** |
| Izvairīšanās no traumas | 2,58 | (0,82) | 1,90 | (0,49) | 5,99*** |
| Disociācija | 1,90 | (0,78) | 1,61 | (0,49) | 3,31** |
| Seksuālas problēmas | 1,98 | (0,83) | 1,69 | (0,57) | 2,73** |
| Disfunkcionāla seksuāla uzvedība | 1,90 | (0,98) | 1,60 | (0,61) | 2,35* |
| Identitātes neskaidrība | 2,33 | (0,69) | 1,82 | (0,52) | 5,95*** |
| Spriedzes samazināšana | 1,85 | (0,75) | 1,53 | (0,50) | 2,77*** |

*** p<0,001 ** p<0,01 * p<0,05

Attiecībā uz psihoterapeitu personības iezīmēm var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp psihoterapeitu apzinīgumu un depresijas, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanās simptomu izmaiņām starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju, kā arī pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp psihoterapeitu ekstraversiju un depresijas, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, seksuālu problēmu, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanas simptomu izmaiņām starp psihoterapijas sākumu un desmito sesiju.

Lai pārbaudītu to, kā un cik lielā mērā psihoterapeitu kreativitāte un personības iezīmes kā atvērtība pieredzei, apzinīgums, ekstraversija, labvēlīgums un neirotisms prognozē klientu simptomu izmaiņas starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, tika lietota soļu regresijas metode.

Kā neatkarīgie mainīgie tika izmantoti kreativitātes un personības iezīmju rādītāji, kā atkarīgais mainīgais trauksmes, depresijas, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, disociācijas, seksuālu problēmu, disfunkcionālas seksuālas uzvedības, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanas simptomu izmaiņas starp pirmo un desmito sesiju.

4. tabula. Psihoterapeitu personības iezīmju, kreativitātes un klientu simptomu izmaiņu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju Pīrsona korelācijas koeficienti (n=35)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------|--------|------|---------|--------|---------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 KR | -- | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ATV P | 0,85** | -- | | | | | | | | | | | | | |
| 3 APZ | 0,15 | 0,09 | -- | | | | | | | | | | | | |
| 4 EKS | 0,09 | 0,07 | 0,59** | -- | | | | | | | | | | | |
| 5 LAB | 0,06 | 0,01 | 0,06 | -0,13 | -- | | | | | | | | | | |
| 6 NEIR | 0,22 | 0,20 | -0,08 | 0,31 | -0,76** | -- | | | | | | | | | |
| 7 TR | 0,38* | 0,15 | -0,33 | -0,27 | 0,05 | 0,09 | -- | | | | | | | | |
| 8 DEP | 0,27 | 0,14 | -0,49** | -0,38* | 0,06 | 0,09 | 0,72** | -- | | | | | | | |
| 9 D/UZB | 0,41* | 0,25 | -0,46** | -0,38* | 0,15 | 0,01 | 0,79** | 0,62** | -- | | | | | | |
| 10 TR IE | 0,36* | 0,11 | -0,35* | -0,37* | 0,04 | 0,06 | 0,74** | 0,76** | 0,62** | -- | | | | | |
| 11 IZV T | 0,16 | 0,04 | -0,42* | -0,36* | -0,05 | 0,06 | 0,64** | 0,67** | 0,66** | 0,76** | -- | | | | |
| 12 DIS | 0,29 | 0,18 | -0,33 | -0,14 | 0,11 | 0,03 | 0,63** | 0,60** | 0,68** | 0,71** | 0,79** | -- | | | |
| 13 S PR | 0,40* | 0,14 | -0,25 | -0,34* | 0,11 | 0,09 | 0,71** | 0,60** | 0,73** | 0,67** | 0,61** | 0,63** | -- | | |
| 14 DIS S | 0,29 | 0,07 | -0,31 | -0,33 | -0,00 | 0,15 | 0,60** | 0,52** | 0,64** | 0,63** | 0,65** | 0,69** | 0,84** | -- | |
| 15 ID NE | 0,31 | 0,09 | -0,39* | -0,36* | -0,03 | 0,01 | 0,81** | 0,77** | 0,77** | 0,71** | 0,70** | 0,59** | 0,75** | 0,66** | -- |
| 16 SP SA | 0,35* | 0,21 | -0,42* | -0,37* | 0,01 | 0,16 | 0,61** | 0,60** | 0,78** | 0,65** | 0,73** | 0,78** | 0,78** | 0,90** | 0,71** |

Piezīme. KR – Kreativitāte; ATV P – Atvērtība pieredzei; APZ – Apzinīgums; EKS – Ekstraversija; LAB – Labvēlīgums; NEIR – Neirotisms; TR – Trauksme; DEP – Depresija; D/UZB – Dusmas/uzbudināmība; TR IE – Traumas ielaušanās; IZV T – Izvairšanās no traumas; DIS – Disociācija; S PR – Seksuālas problēmas; DIS S – Disfunkcionāla seksuāla uzvedība; ID NE – Identitātes neskaidrība; SP SA – Spriedzes samazināšana.

* p<0,05. ** p<0,01.

Kā ir redzams 5. tabulā, tad izveidotais modelis ar trim soļiem ir statistiski nozīmīgs. Psihoterapeitu kreativitāte statistiski nozīmīgi prognozē 15% no izmaiņām trauksmes simptoma rādītājos ($F=5,59$, $p<0,05$, $R^2=0,15$). Kreativitāte kopā ar apzinīgumu (ar negatīvu zīmi) prognozēto variāciju palielina par 15%, un kopā abi mainīgie izskaidro 30% no trauksmes simptoma izmaiņu rādītāja ($F=6,80$, $p<0,01$, $R^2=0,30$). Savukārt kreativitāte, apzinīgums (ar negatīvu zīmi) un atvērtība pieredzei (ar negatīvu zīmi) kopā palielina variāciju vēl par 8% un kopā izskaidro 38% no rezultātu variācijas trauksmes simptoma rādītājiem ($F=7,99$, $p<0,001$, $R^2=0,38$).

5. tabula. Soļu regresiju analīze (“stepwise”) ar izmaiņām trauksmes simptoma rādītājos kā atkarīgo mainīgo un psihoterapeitu ($n=35$) kreativitāti, personības iezīmes kā neatkarīgajiem mainīgajiem

| | B | SE | β | R^2 | F |
|---------------------|-------|-------|---------|-------|---------|
| 1. solis | | | | 0,15 | 5,59* |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,004 | 0,38* | | |
| 2. solis | | | | 0,30 | 6,80** |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,004 | 0,44** | | |
| Apzinīgums | -0,27 | 0,10 | -0,40* | | |
| 3. solis | | | | 0,38 | 7,99*** |
| Kreativitāte | 0,03 | 0,007 | 1,06*** | | |
| Apzinīgums | -0,29 | 0,09 | -0,43** | | |
| Atvērtība pieredzei | -0,56 | 0,20 | -0,71** | | |

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p < 0,001$

Lai padziļināti analizētu atvērtības pieredzei iezīmes prognozēto negatīvo efektu, tika aprēķinātas korelācijas starp kreativitāti, atvērtības pieredzei iezīmes veidojošajiem jautājumiem un psihoterapeitu klientu traumas simptoma izmaiņām starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju (Skat. 6. pielikumu). Ar atsevišķiem jautājumiem vērojama pozitīva korelācija, piemēram, tendenču līmenī ir vērojama pozitīva korelācija ($r=0,31$) ar apgalvojumu “Atjautīgs, kreatīvs” un psihoterapeitu klientu trauksmes simptoma izmaiņām starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju.

Attiecībā uz izmaiņām dusmu/uzbudināmības simptomu rādītājos (Skat. 6. tabulu), var secināt, ka izveidotais modelis ar diviem soļiem ir statistiski nozīmīgs. Psihoterapeitu apzinīguma iezīme (ar negatīvu zīmi) statistiski nozīmīgi prognozē 22% no izmaiņām dusmu/uzbudināmības simptoma rādītājos ($F=9,09$, $p<0,01$, $R^2=0,22$). Savukārt apzinīgums (ar negatīvu zīmi) kopā ar kreativitāti prognozēto variāciju palielina par 24%, un kopā abi mainīgie izskaidro 46% no dusmu/uzbudināmības simptoma izmaiņu rādītāja ($F=13,34$, $p<0,001$, $R^2=0,46$).

6. tabula. Soļu regresiju analīze (“stepwise”) ar izmaiņām dusmu/uzbudināmības simptomu rādītājos kā atkarīgo mainīgo un psihoterapeitu (n=35) kreativitāti, personības iezīmes kā neatkarīgajiem mainīgajiem

| | B | SE | β | R ² | F |
|--------------|-------|-------|----------|----------------|----------|
| 1. solis | | | | 0,22 | 9,09** |
| Apzinīgums | -0,33 | 0,11 | -0,47** | | |
| 2. solis | | | | 0,46 | 13,34*** |
| Apzinīgums | -0,39 | 0,09 | -0,54*** | | |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,004 | 0,49*** | | |

* p<0,05; ** p<0,01; *** p < 0,001

Attiecībā uz izmaiņām traumas ielaušanās simptomu rādītājos (Skat. 7. tabulu), var secināt, ka izveidotais modelis ar trīs soļiem ir statistiski nozīmīgs. Psihoterapeitu ekstraversijas iezīme (ar negatīvu zīmi) statistiski nozīmīgi prognozē 14% no izmaiņām traumas ielaušanās simptoma rādītājos (F=5,26, p<0,05, R²=0,14). Ekstraversija (ar negatīvu zīmi) kopā ar kreativitāti prognozēto variāciju palielina par 15%, un kopā abi mainīgie izskaidro 29% no traumas ielaušanās simptoma izmaiņu rādītāja (F=6,67, p<0,01, R²=0,29).

Savukārt ekstraversija (ar negatīvu zīmi) kopā ar kreativitāti un atvērtību pieredzei (ar negatīvu zīmi) prognozēto variāciju palielina par 16% un kopā izskaidro 45% no traumas ielaušanās simptoma izmaiņu rādītāja (F=8,46, p<0,001, R²=0,45).

7. tabula. Soļu regresiju analīze (“stepwise”) ar izmaiņām traumas ielaušanās simptomu rādītājos kā atkarīgo mainīgo un psihoterapeitu (n=35) kreativitāti, personības iezīmes kā neatkarīgajiem mainīgajiem

| | B | SE | β | R ² | F |
|---------------------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| 1. solis | | | | 0,14 | 5,26* |
| Ekstraversija | -0,70 | 0,31 | -0,37* | | |
| 2. solis | | | | 0,29 | 6,67** |
| Ekstraversija | -0,77 | 0,28 | -0,41** | | |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,005 | 0,40* | | |
| 3. solis | | | | 0,45 | 8,46*** |
| Ekstraversija | -0,79 | 0,25 | -0,42** | | |
| Kreativitāte | 0,03 | 0,008 | 1,05*** | | |
| Atvērtība pieredzei | -0,74 | 0,25 | -0,76** | | |

* p<0,05; ** p<0,01; *** p < 0,001

Attiecībā uz izmaiņām seksuālu problēmu simptomu rādītājos (Skat. 8. tabulu), var secināt, ka izveidotais modelis ar trīs soļiem ir statistiski nozīmīgs. Psihoterapeitu kreativitāte statistiski nozīmīgi prognozē 16% no izmaiņām seksuālu problēmu simptoma rādītājos ($F=6,27$, $p<0,05$, $R^2=0,16$). Kreativitāte kopā ar atvērtību pieredzei (ar negatīvu zīmi) prognozēto variāciju palielina par 15%, un kopā abi mainīgie izskaidro 31% no seksuālu problēmu simptoma izmaiņu rādītāja ($F=7,21$, $p<0,01$, $R^2=0,31$). Savukārt kreativitāte kopā ar atvērtību pieredzei (ar negatīvu zīmi) un ekstraversiju (ar negatīvu zīmi) prognozēto variāciju palielina par 16%, un kopā mainīgie izskaidro 46% no seksuālu problēmu simptoma izmaiņu rādītāja ($F=8,78$, $p<0,001$, $R^2=0,46$).

Attiecībā uz izmaiņām spriedzes samazināšanas simptomu rādītājos (Skat. 9. tabulu), var secināt, ka izveidotais modelis ar diviem soļiem ir statistiski nozīmīgs. Psihoterapeitu apzinīgums (ar negatīvu iezīmi) statistiski nozīmīgi prognozē 18% no izmaiņām spriedzes samazināšanas simptoma rādītājos ($F=7,19$, $p<0,05$, $R^2=0,18$).

8. tabula. Soļu regresiju analīze (“stepwise”) ar izmaiņām seksuālu problēmu simptomu rādītājos kā atkarīgo mainīgo un psihoterapeitu ($n=35$) kreativitāti, personības iezīmes kā neatkarīgajiem mainīgajiem

| | B | SE | β | R^2 | F |
|---------------------|-------|-------|---------|-------|---------|
| 1. solis | | | | 0,16 | 6,27* |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,005 | 0,40* | | |
| 2. solis | | | | 0,31 | 7,21** |
| Kreativitāte | 0,03 | 0,009 | 1,04*** | | |
| Atvērtība pieredzei | -0,68 | 0,26 | -0,75* | | |
| 3. solis | | | | 0,46 | 8,78*** |
| Kreativitāte | 0,03 | 0,008 | 1,09*** | | |
| Atvērtība pieredzei | -0,70 | 0,23 | -0,76** | | |
| Ekstraversija | -0,69 | 0,24 | -0,39** | | |

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p < 0,001$

Savukārt apzinīgums (ar negatīvu zīmi) kopā ar kreativitāti prognozēto variāciju palielina par 18%, un kopā abi mainīgie izskaidro 36% no spriedzes samazināšanas simptoma izmaiņu rādītāja ($F=8,86$, $p<0,001$, $R^2=0,36$).

9. tabula. Soļu regresiju analīze (“stepwise”) ar izmaiņām spriedzes samazināšanas simptomu rādītājos kā atkarīgo mainīgo un psihoterapeitu (n=35) kreativitāti, personības iezīmes kā neatkarīgajiem mainīgajiem

| | B | SE | β | R ² | F |
|--------------|-------|-------|---------|----------------|---------|
| 1. solis | | | | 0,18 | 7,19* |
| Apzinīgums | -0,26 | 0,09 | -0,42* | | |
| 2. solis | | | | 0,36 | 8,86*** |
| Apzinīgums | -0,30 | 0,08 | -0,49** | | |
| Kreativitāte | 0,01 | 0,003 | 0,43** | | |

* p<0,05; ** p<0,01; *** p < 0,001

5.2.2. Pētījuma kvalitatīvās daļas rezultāti

Psihoterapeitu personības iezīmju saistība ar psihoterapijas efektivitāti.

Pirmajā jautājumā psihoterapeitiem tika lūgts aprakstīt kādas psihoterapeitu personības iezīmes pēc viņu domām ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva (Skat. 10. tabulu). Visplašākā un biežāk pieminētā kategorija, kas parādās visu psihoterapeitu atbildēs ir “Empātija, ieinteresētība, sadarbība” (Skat. 11. tabulu). Šo kategoriju veido vairākas atšķirīgas tēmas. Visbiežāk psihoterapeiti norāda, ka psihoterapijas efektivitāte ir cieši saistīta ar psihoterapeita empātijas spējām (*Spēja sajūst otru cilvēku, būt atbalstošam⁴*), kā arī ir jābūt interesei par otru cilvēku un vēlmei palīdzēt (*Terapeitam ir jāinteresē otrs cilvēks, nevis es esmu pārņemts ar sevi*). Empātijas spēju ir min 45% psihoterapeitu, bet interesi par otru cilvēku un vēlmi palīdzēt min 35%. Nākamās tēmas, kas ir minētas 15% un 10% psihoterapeitu atbildēs, ir prasme ieklausīties otrā un spēja izveidot kontaktu. Psihoterapeiti norāda, ka psihoterapeitam ir jāspēj sadzirdēt to, kas ir jāizceļ no sarunas un jāpajautā, kā arī ikdienā nākas kontaktēties ar ļoti atšķirīgiem cilvēkiem un ir jābūt spējai nodibināt kontaktu ar dažādiem cilvēkiem. Tāpat, lai gan tās nav tik bieži pieminētas tēmas, tomēr psihoterapeiti atzīmē, ka ir svarīgi, lai psihoterapeits būtu orientēts uz sadarbību (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) un būtu motivēts uzturēt labas attiecības (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu).

Nākamā, biežāk minētā kategorija, ir “kreativitāte”. Visbiežāk psihoterapeiti (minēts 35% psihoterapeitu atbilžu) norāda, ka svarīga psihoterapeitu personības iezīme ir gatavība uzņemties risku, jo psihoterapijā neko iepriekš nevar paredzēt, nevar zināt, kāds būs katrs nākamais klients

4 Šeit un turpmāk tekstā slīpajā drukā iekavās tiks norādīti citāti no respondentu atbildēm.

10. Tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, Jūsaprāt, ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva?”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Empātija, ieinteresētība, sadarbība | 65% |
| Kreativitāte | 45% |
| Zināšanas un intelekts | 35% |
| Pašefektivitāte | 25% |
| Emocionālā stabilitāte | 20% |
| Apzinīgums | 20% |
| Orientācija uz rezultātu | 15% |
| Humora izjūta un spontanitāte | 15% |

(*Mēs neko nezinām, vienmēr satikšanās ar jaunu cilvēku zināmā veidā ir risks*), kā arī elastība (minēts 30% psihoterapeitu atbilžu), jo ir jāspēj pielāgoties izmaiņām psihoterapijas procesā un mainīt izmantotās metodes (*Spēja pielāgoties, būt elastīgam, lai atkarībā no tā, kā psihoterapija virzās, būt gatavam mainīt kaut kādas metodes*). Psihoterapeiti arī norāda, ka, lai psihoterapija būtu efektīva, ir nepieciešama arī tāda personības iezīme kā atvērtība pieredzei (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) un kreativitāte (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu).

Trešā biežāk minēta kategorija ir “zināšanas un intelekts”. Šajā kategorijā visvairāk dominē tāda tēma, kā pieredze un zināšanas (minēts 30% psihoterapeitu atbilžu) (*Psihoterapeitam jābūt zinošam, izglītotam pēc iespējas plašāk*), kā arī, lai psihoterapija būtu sekmīga, neatkarīgi no pārstāvētā psihoterapijas virziena, psihoterapeitam ir jāpiemīt analītiskai domāšanai (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) (*Viņam arī jābūt vispār tādai tendencei analizēt*). Bez analītiskās domāšanas 5% psihoterapeitu arī norāda, ka psihoterapeitiem ir jāpiemīt arī konceptuālai domāšanai jeb spējai redzēt visu psihoterapijas procesu kopumā, 5% norāda uz kritiskās domāšanas svarīgumu (*Spēja būt kritiskam savā domāšanā*), ka arī 5% norāda uz vispārīgā un emocionālā intelekta svarīgumu (*Spēja domāt par to, ko tu dari, intelekts tomēr arī ir vajadzīgs, gan emocionālais, gan vispārīgais*).

Nākamā biežāk minētā kategorija ir “pašefektivitāte”. Ar sevis apzināšanos, kas ir visvairāk pārstāvētā tēma šajā kategorijā (minēts 25% psihoterapeitu atbilžu), tiek norādīts, ka psihoterapeitam ir ne tikai jāsaprot, kas notiek psihoterapijas procesā no klienta perspektīvas, bet arī jāsaprot, kas notiek ar viņu pašu (*Ir jābūt ļoti labam kontaktam pašam ar sevi terapeitam, jābūt*

uzmanīgam pret klientu un vienlaikus koncentrētam un spējīgam saprast, kas notiek ar mani šajā terapijas procesā). Nākamā minētā tēma ir pašrefleksija (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu), proti, psihoterapeita spēja apzināties savas stiprās un vājās puses (*Spēja ik pa brītiņam paskatīties, kas ir manas pozitīvās puses, kur es esmu augusi, kur ir manas vājās puses*), kā arī 5% psihoterapeitu norāda, ka psihoterapijas efektivitāte ir cieši saistīta ar paša psihoterapeita efektivitāti (*Lai terapija būtu efektīva, arī terapeitam ir jājūtas, ka viņš ir efektīvs*).

Nedaudz mazāk pārstāvētas psihoterapeitu atbildēs ir tādas kategorijas, kā “orientācija uz rezultātu”, “emocionālā stabilitāte”, “apzinīgums” un “Humora izjūta un spontanitāte”. Viena no tēmām, ko ietver kategorija “orientācija uz rezultātu”, ir lēmumu pieņemšanas spējas (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Tā kā psihoterapeita profesija ir to amatu vidū, kur darbs tiek veikts individuāli, ir ļoti svarīga spēja individuāli pieņemt lēmumus. Šajā kategorijā tiek minēta arī tāda tēma, kā mērķtiecīgums (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu), ar ko tiek saprasta psihoterapeita mērķtiecīga supervīziju apmeklēšana un regulāra konsultēšanās ar kolēģiem par neskaidrajiem jautājumiem. Visbeidzot tiek norādīts, ka psihoterapijas efektivitāti lielā mērā nosaka arī augstas darbaspējas (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu).

Runājot par kategoriju “emocionālā stabilitāte”, 15% psihoterapeitu uzskata, ka nav iespējams sekmīgs psihoterapijas rezultāts, ja pats psihoterapeits nav līdzsvarā ar sevi un ar labu stresa noturību (*Jābūt spējīgam tolerēt citu dusmas, jābūt līdzsvarā ar sevi*). 10% psihoterapeitu savās atbildēs ir min, ka svarīga psihoterapeita personības īpašība ir pacietība, proti, spēja nesteigties, veltīt katram klientam tik laika, cik tas ir nepieciešams (*Pacietība gaidīt, neskriet pa priekšu klientam*), kā arī psihoterapeita stabilitāte (minēts 5% atbilžu).

Kategorijā “Humora izjūta un spontanitāte” galvenās tēmas ir spontanitāte (minēts 5% atbilžu) (*Attiecības, lai viņas būtu dzīvas, ir jābūt arī kaut kādai spontanitātes piedevai*), humora izjūta (minēts 10% atbilžu) (*Lai terapija būtu efektīva, pilnīgi noteikti ir jābūt humora izjūtai*), tāpat 5% psihoterapeitu min, ka neiztrūkstoša psihoterapeita īpašība ir harizmātiskums (*Personības harizma, kas varētu būt tāds motivators priekš klientiem, sakārtot savas dzīves, kaut kādā mērā kā piemērs*). Visbeidzot, psihoterapeitu atbildēs uz jautājumu par psihoterapeitu iezīmju saistību ar psihoterapijas efektivitāti ir minēta tāda kategorija, kā “apzinīgums”. Liela daļa (minēts 20% psihoterapeitu atbilžu) psihoterapeitu uzsver, ka psihoterapeitam ir jāpiemīt augstai atbildības sajūtai (*Atbildība par klientu, arī par sevi, savu darbību*). 10% psihoterapeitu atbildēs ir minēta tāda tēma, kā “organizētība, precizitāte”, kas ir īpaši svarīgi, ja vienā dienā ir daudzi klienti viens pēc otra. Savukārt 5% psihoterapeitu norāda uz tādu tēmu kā “strukturētība”, proti, lai psihoterapijas rezultāts būtu veiksmīgs, psihoterapeitam ir jābūt strukturētam.

Kreatīvu psihoterapeitu personības iezīmes

12. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, pēc Jūsu domām, ir īpaši raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|---|-------------------------|
| Atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana | 50% |
| Gatavība uzņemties risku un eksperimentēt | 40% |
| Sevis un citu apzināšanās | 25% |
| Pozitīvisms, humors | 20% |
| Spēja ātri apstrādāt lielu informācijas daudzumu | 10% |

Analizējot un apkopojot psihoterapeitu sniegtās atbildes jautājumā par kreatīvu psihoterapeitu personības iezīmēm, visbiežāk ir minēta tāda kategorija, kā “atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana” (Skat. 12. tabulu). Visvairāk pārstāvētā tēma šajā kategorijā ir elastīgums (minēts 35% psihoterapeitu atbilžu), kas ir nepieciešams, pielāgojoties dažādām situācijām un analizējot informāciju (Skat. 13. tabulu). Nākamās biežāk minētās tēmas ir nestereotipiska domāšana (minēts 20% psihoterapeitu atbilžu) (*Varbūt tā kā, nu, neieiet kaut kādā tādā rutīnā, stereotipos, spēja paskatīties, ka dažreiz lietas arī var notikt savādāk*) un atvērtība pieredzei (minēts 20% psihoterapeitu atbilžu). Tāpat kreatīvu psihoterapeitu raksturo arī spēja saredzēt dažādas iespējas (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu) (*Tāda lauka pārredzamība, dažādu iespēju redzēšana*).

Nākamā lielākā un plašākā kategorija ir “gatavība uzņemties risku un eksperimentēt”. Visbiežāk psihoterapeiti min, ka kreatīvam psihoterapeitam piemīt drošme (minēts 20% psihoterapeitu atbilžu). Kreatīvāks psihoterapeits būs drosmīgāks pamēģināt kaut ko jaunu psihoterapijā, par ko nav pārliecības, kā tas strādās un kāds būs rezultāts, būs daudz gatavāks riskēt (*Tā ir zināmā mērā drošme, drošme izdarīt kaut ko, ko es nezinu, kā tas strādās, vai es nezinu, kas te tagad sanāks*). Kreatīvu psihoterapeitu raksturo arī orientācija uz eksperimentēšanu (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) un izaicinājumiem (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Šie psihoterapeiti vienmēr meklēs dažādas jaunas pieejas un metodes, ko pielietot psihoterapijā, kā arī jebkurā situācijā drīzāk saskatīs izaicinājumus nekā šķēršļus.

11. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, Jūsaprāt, ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| Empātija, ieinteresētība, sadarbība | 65% | Empātija | 45% | Spēja sajust otru cilvēku, būt atbalstošam |
| | | Interese par otru cilvēku, vēlme palīdzēt | 35% | Terapeitam ir jāinteresē otrs cilvēks, nevis es esmu pārņemts ar sevi. |
| | | Prasme ieklausīties otrā | 15% | Sadzirdēt to, kas ir jāizceļ no sarunas, kas ir jāpajautā. |
| | | Spēja izveidot kontaktu | 10% | Pilnīgi noteikti ir jābūt spējai nodibināt labu kontaktu ar dažādiem, ļoti dažādiem cilvēkiem. |
| | | Orientācija uz sadarbību | 5% | Jābūt uz sadarbību orientētam. |
| | | Motivācija uzturēt labas attiecības | 5% | Motivācija uzturēt tuvas un labas attiecības. |
| Kreativitāte | 45% | Gatavība uzņemties risku | 35% | Mēs neko nezinām, vienmēr satikšanās ar jaunu cilvēku zināmā veidā ir risks. |
| | | Elastība | 30% | Spēja pielāgoties, būt elastīgam, lai atkarībā no tā, kā psihoterapija virzās, būt gatavam mainīt kaut kādas metodes. |
| | | Atvērtība pieredzei | 10% | Paša terapeita atvērtības pieredze ir ārkārtīgi svarīga. |
| | | Kreativitāte | 5% | Laikam kreativitāte arī. |
| Zināšanas un intelekts | 35% | Pieredze, zināšanas | 30% | Psihoterapeitam jābūt zinošam, izglītotam pēc iespējas plašāk. |
| | | Analītiskā domāšana | 10% | Viņam arī jābūt vispār tādai tendencei analizēt. |
| | | Vispārīgais un emocionālais intelekts | 5% | Spēja domāt par to, ko tu dari, intelekts tomēr arī ir vajadzīgs, gan emocionālais, gan vispārīgais. |
| | | Konceptuālā domāšana | 5% | Spēja redzēt procesu kopumā. |
| | | Kritiskā domāšana | 5% | Spēja būt kritiskam savā domāšanā |

11. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, Jūsprāt, ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|--------------------------|---|--------------------------------|---|---|
| Pašefektivitāte | 25% | Sevis apzināšanās | 25% | Ir jābūt ļoti labam kontaktam pašam ar sevi terapeitam, jābūt uzmanīgam pret klientu un vienlaikus koncentrētam un spējīgam saprast, kas notiek ar mani šajā terapijas procesā. |
| | | Pašrefleksija | 15% | Spēja ik pa brītiņam paskatīties, kas ir manas pozitīvās puses, kur es esmu augusi, kur ir manas vājās puses. |
| | | Pašefektivitāte | 5% | Lai terapija būtu efektīva, arī terapeitam ir jājūtas, ka viņš ir efektīvs. |
| Orientācija uz rezultātu | 15% | Augstas darba spējas | 5% | Lai terapija būtu efektīva, nevar strādāt ar ļoti daudz klientiem vienlaikus. |
| | | Lēmumu pieņemšanas spējas | 5% | Spējīgs vienatnē pieņemt lēmumus. |
| | | Mērķtiecīgums | 5% | Mēģināt šo te procesu turpināt, ņemot supervīzijas, mēģinot rast atbildes un konsultēties varbūt ar kolēģiem, nu tādā nozīmē mērķtiecīgums. |
| Emocionālā stabilitāte | 20% | Stresa noturība, līdzsvarotība | 15% | Jābūt spējīgam tolerēt citu dusmas, jābūt līdzsvarā ar sevi. |
| | | Pacietība | 10% | Pacietība gaidīt, neskriet pa priekšu klientam. |
| | | Stabilitāte | 5% | Terapeitam ir jāpiemīt stabilitātei. |
| Apzinīgums | 20% | Atbildības sajūta | 20% | Atbildība par klientu, arī par sevi, savu darbību. |
| | | Organizētība, precizitāte | 10% | Ir jāspēj fiksēt tie soliņi, jo sevišķi, ja klienti vienā dienā ir vairāki viens pēc otra, jāspēj pašam organizēties. |
| | | Strukturētība | 5% | Psihoterapeitam ir jābūt ļoti strukturētam. |

11. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, Jūsaprāt, ir svarīgas, lai psihoterapija būtu efektīva?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|-------------------------------|---|----------------|---|---|
| Humora izjūta un spontanitāte | 15% | Humora izjūta | 10% | Lai terapija būtu efektīva, pilnīgi noteikti ir jābūt humora izjūtai. |
| | | Spontanitāte | 5% | Attiecības, lai viņas būtu dzīvas, ir jābūt arī kaut kādai spontanitātes piedevai. |
| | | Harizmātiskums | 5% | Personības harisma, kas varētu būt tāds motivators priekš klientiem sakārtot savas dzīves, kaut kādā mērā kā piemērs. |

Vēl viena tēma, kas ir minēta šajā kategorijā, ir spēja tolerēt neparedzamību (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Spēja tolerēt neparedzamību. Ka es nezinu un nevaru paredzēt, kas notiks, kādu iespaidu atstās mani vārdi, kāda būs mūsu tikšanās, kāds tas klients atnāks un kāds viņš aizies*) un 10% psihoterapeitu uzskata, ka kreatīviem psihoterapeitiem ir raksturīga izteikta emocionalitāte un impulsivitāte.

Nākamās divas kategorijas, kuras ir vienlīdz bieži minētas psihoterapeitu atbildēs kā arī tās veido vienāds skaits tēmu, ir “Sevis un citu apzināšanās” un “Pozitīvisms, humors”. Runājot par sevis un citu apzināšanos, 5% norāda uz to, ka šiem psihoterapeitiem piemīt izteikts jūtīgums jeb spēja sajūst sevi un otru (*Jūtīgums, to es pat ieliktu pirmajā vietā. Sajūst, ja es jūtu sevi, jūtu otru. Spēja sajūst, kas notiek, kur es esmu tikko iegājis, vai ar ko es esmu saticies vai arī kaut kāds process. Jūtīgums, tas man liek būt patiesai, kontaktā ar sevi*). Tāpat 5% psihoterapeitu uzskata, ka kreatīviem psihoterapeitiem ir raksturīga uzticēšanās savām sajūtām (*Svarīga arī tā uzticēšanās savām sajūtām, ka to vajag*) un atspoguļošanas spēja (*Arī refleksijas spēja, ka es spēju reflektēt*). Visbeidzot, 5% psihoterapeitu uzskata, ka kreatīviem psihoterapeitiem būs daudz izteiktāka pašpārliecinātība nekā psihoterapeitiem ar mazāku kreativitāti (*Pašpārliecinātība par savu viedokli, par savām domām, par savu darbību*).

Savukārt visbiežāk minētā tēma kategorijā “pozitīvisms” ir optimisms, proti, 10% psihoterapeitu domā, ka kreatīvi psihoterapeiti ir pārsvarā optimisti. Psihoterapeiti arī uzskata, ka kreatīvus psihoterapeitus raksturo humora izjūta (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu), rotaļīgums (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Spēt aktivizēt to bērna lomu, to lomu, kur esmu gatavs spēlēties, spēja pieslēgties savai fantāzijai, savam tam bērnišķīgajam*) un harizmātiskums (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Spējīgi arī vest aiz sevis un aizraut ar kaut kādu ideju, savā ziņā ģeneratori, kas iedvesmo, uzkurina paši sevi no sākuma, pēc tam arī citus varbūt iedez*).

Visbeidzot, psihoterapeitu sniegtajās atbildēs var izdalīt tādu kategoriju, kā “spēju apstrādāt lielu informācijas daudzumu”, kur galvenās tēmas ir informācijas apstrādes ātrums (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Prasme vai spējas dažu sekunžu laikā salīdzināt dažādas teorētiskas pieejas un atrast kaut kādu labāko stratēģiju*), kā arī spēja strādāt ar lielu informācijas daudzumu (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu).

13. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, pēc Jūsu domām, ir īpaši raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---|---|----------------------------------|---|---|
| Atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana | 50% | Elastīgums | 35% | Un spēja pārslēgties, arī atkarībā no situācijas. Spēja uztvert informāciju, analizēt arī elastīgi. |
| | | Nestereotipiska domāšana | 20% | Varbūt tā kā, nu, neieiet kaut kādā tādā rutīnā, stereotipos, spēja paskatīties, ka dažreiz lietas arī var notikt savādāk. |
| | | Atvērtība pieredzei | 20% | Ļoti svarīgi ir būt atvērtam pret pasauli |
| | | Spēja saredzēt dažādas iespējas | 15% | Tāda lauka pārredzamība, dažādu iespēju redzēšana |
| Gatavība uzņemties risku un eksperimentēt | 40% | Drosme, gatavība uzņemties risku | 20% | Tā ir zināmā mērā drosme, drosme izdarīt kaut ko, ko es nezinu, kā tas strādās, vai es nezinu, kas te tagad sanāks |
| | | Emocionalitāte, impulsivitāte | 10% | Varētu būt izteikta emocionalitāte, varētu būt impulsivitāte. |
| | | Orientācija uz eksperimentēšanu | 10% | Meklē vēl visādus līdzekļus un eksperimentē |
| | | Spēja tolerēt neparedzamību | 5% | Spēja tolerēt neparedzamību. Ka es nezinu un nevaru paredzēt, kas notiks, kādu iespaidu atstās mani vārdi, kāda būs mūsu tikšanās, kāds tas klients atnāks un kāds viņš aizies. |
| | | Orientācija uz izaicinājumiem | 5% | Jebkurā situācijā redz drīzāk izaicinājumu nevis šķēršļus |
| Sevis un citu apzināšanās | 25% | Spēja sajūst sevi un otru | 5% | Jūtīgums, to es par ieliktu pirmajā vietā. Sajūst, ja es jūtu sevi, jūtu otru. |
| | | Uzticēšanās savām sajūtām | 5% | Svarīga arī tā uzticēšanās savām sajūtām, ka to vajag. |
| | | Pašpārliecinātība | 5% | Pašpārliecinātība par savu viedokli, par savām domām, par savu darbību. |
| | | Atspoguļošanas spēja | 5% | Arī refleksijas spēja, ka es spēju reflektēt. |

13. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kādas personības iezīmes, pēc Jūsu domām, ir īpaši raksturīgas kreatīviem psihoterapeitiem?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|--|---|--|---|---|
| Pozitīvisms, humors | 20% | Optimisms | 10% | Tādi optimisti pārsvarā |
| | | Humora izjūta | 5% | Humora izjūta |
| | | Rotaļīgums | 5% | Spēt aktivizēt to bērna lomu, to lomu, kur esmu gatavs spēlēties |
| | | Harizmātiskums | 5% | Spējīgi arī vest aiz sevis un aizraut ar kaut kādu ideju, savā ziņā ģeneratori, kas iedvesmo uzkurina paši sevi no sākuma, pēc tam arī citus varbūt iedez |
| Spēja ātri apstrādāt lielu informācijas daudzumu | 10% | Informācijas apstrādes ātrums | 5% | Prasme vai spējas dažu sekunžu laikā salīdzināt dažādas teorētiskas pieejas un atrast kaut kādu labāko stratēģiju |
| | | Spēja strādāt ar lielu informācijas daudzumu | 5% | Spēja strādāt ar lielu informācijas daudzumu |

Psihoterapeita atvērtības pieredzei nozīme psihoterapijā

14. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kāda pēc Jūsu domām ir psihoterapeita atvērtības pieredzei nozīme psihoterapijā?”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|---------------------------------|-------------------------|
| Psihoterapeita pašizaugsmei | 35% |
| Klientu unikalitāte | 25% |
| Sarežģītās un jaunās situācijās | 20% |
| Attiecību veidošanā ar klientu | 20% |

Papildus jautājumiem par psihoterapeitu personības iezīmēm, psihoterapeitiem tika arī atsevišķi uzdots jautājums tieši par atvērtības pieredzei nozīmi psihoterapijā (Skat. 14. tabulu). Vairāk nekā puse no psihoterapeitiem (55%) norādīja, ka atvērtības pieredzei iezīme psihoterapeitam ir ļoti nozīmīga. Visbiežāk psihoterapeiti min, ka atvērtība pieredzei ir svarīga paša psihoterapeita pašizaugsmei (minēts 35% psihoterapeitu atbilžu) (Skat. 15. tabulu). Atvērtība pieredzei ļauj pilnveidoties psihoterapeitam pašam, un tādējādi viņš var daudz labāk palīdzēt arī klientam (*Ja es esmu atvērta, redzu, dzirdu, jūtu, pirmkārt, es bagātinos, es augu, es pilnveidojos kā personība, un, ja es pilnveidojos kā personība, es pilnīgi noteikti varu vairāk iedot arī savam klientam*) (Skat. 16. tabulu). Otrkārt, atvērtības pieredzei iezīme ļauj veiksmīgāk mācīties no pieredzes un pielietot šīs zināšanas, lai palīdzētu klientiem nākotnē (*Katrs terapijas gadījums ir mūsu unikāla pieredze, mēs tā kā iesūcam viņu, un pēc tam varēsim varbūt izmantot nākotnē. Līdz ar to jābūt gataviem gan sadzirdēt to, saskatīt jaunu, gan uztvert, pieņemt un izmantot to pieredzi nākotnei*). Nākamā visbiežāk pārstāvētā kategorija ir “Klientu unikalitāte”. Šajā kategorijā 25% psihoterapeitu norāda uz to, ka atvērtības pieredzei iezīme ir nozīmīga, jo katrs jauns klients ir unikāls un nekad nav viens standarts, pēc kā ir jāstrādā (*Jo katra jauna cilvēka ienākšana manā kabinetā ir pilnīgi jauna pieredze, un katru reizi terapeitam ir jābūt kā baltai lapai. Jo katru reizi mēs tajā tandēmā strādāsim unikāli, katru reizi es savādāk reaģēšu uz jaunu cilvēku. Tas nekad nebūs kaut kāds standarts, jābūt atvērtam*). Nākamā kategorija norāda uz atvērtības pieredzei nozīmīgumu sarežģītās un jaunās situācijās psihoterapijā. 5% psihoterapeitu uzskata, ka atvērtība pieredzei palīdz labāk uztvert un pieņemt jaunu informāciju, 5% psihoterapeitu uzskata, ka tā ir ļoti svarīga sarežģītās situācijās, 5% psihoterapeitu domā, ka šī iezīme ļauj vieglāk pamēģināt kaut ko jaunu psihoterapijā un 5% psihoterapeitu norāda, ka atvērtības pieredzei iezīme ir svarīga ilgstošā

psihoterapijas procesā.

Visbeidzot, psihoterapeitu atbildēs ir minēta kategorija, kas norāda uz atvērtības pieredzei nozīmīgumu attiecību veidošanā ar klientu. Atvērtība pieredzei ļauj labāk ieraudzīt klienta pieredzi un būt empātiskākam (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu). Otrkārt, tā palīdz kontakta veidošanā ar klientu (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Treškārt, ļauj labāk izprast klienta emocionālo stāvokli un to atspoguļot (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Visbeidzot, atvērtība pieredzei psihoterapeitam ļauj būt pieņemošākam un pieņemt savādāku nostāju (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Pieņemtu kādu nostāju, kas ir savādāka, nekā ir ierasts. Es domāju, ka pieredzei atvērtie psihoterapeiti ir veiksmīgāki. Veiksmīgāki tāda ziņā, ka sasniedz labāku rezultātu darbā ar klientiem*).

Kreativitātes nozīme psihoterapijā

Analizējot psihoterapeitu sniegtās atbildes, var secināt, ka visplašākā un visvairāk pārstāvētā kategorija psihoterapeitu atbildēs ir, ka kreativitāte ir svarīga, jo katrs klients ir unikāls (Skat. 16. tabulu). Visvairāk psihoterapeitu (75%) norāda, ka kreativitāte palīdz pielāgoties, jo katrs psihoterapijas gadījums ir individuāls, unikāls, un bieži ir dažādas netipiskas situācijas, kad neder standarta pieeja (*Nav tāda viena brīnumnūjiņa, ar kuru var atslēgt visas durvis, pat ja simts cilvēkiem es esmu izpalīdzējusi ar tieši šāda veida pieeju, tad atnāks simtu pirmais, kuram vajag citu*) (Skat. 17. tabulu).

16. Tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kāda ir kreativitātes nozīme

Jūsu kā psihoterapeita darbā?”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|---|-------------------------|
| Svarīga, jo katrs klients ir unikāls | 85% |
| Svarīga kontakta veidošanā ar klientu | 50% |
| Svarīga, strādājot ar konkrētām klientu grupām | 45% |
| Svarīga, izvēloties metodes | 45% |
| Svarīga paša psihoterapeita motivācijai strādāt | 10% |

Nākamā tēma, kas visbiežāk (minēta 50% psihoterapeitu atbilžu) parādās šajā kategorijā ir, ka kreativitāte palīdz, kad psihoterapija nevirzās uz priekšu. Psihoterapeiti norāda, ka ir atsevišķi gadījumi, kad psihoterapija nokļūst strupceļā un ir vajadzīga kreativitāte, lai pārvarētu šo

“iestrēgšanu” (*Terapija apstājas, ir nepieciešama kaut kāda jauna dzirkstele, tad kreativitāte arī palīdz ieraudzīt kaut ko jaunu un savādāk parādīt cilvēkam šo problēmu, risinājumus*). 10% psihoterapeitu arī norāda, ka ir situācijas, kad neder vecās metodes, ir vajadzīga jauna pieeja, un tad nevar iztikt bez kreativitātes (*Tur kur neder vecās metodes, ir jārada jaunas. Un ja man nav šīs te spējas radīt kaut ko jaunu, man būs ļoti grūti*). 5% psihoterapeitu norāda, ka ne tikai ir netipiskas situācijas, bet kreativitāte ir nepieciešama arī katrā sesijā, jo psihoterapeits nekad nevar būt drošs, kas notiks nākamajā sesijā, kas ar klientu būs noticis pa nedēļu, nav iespējams sagatavoties nākamajai sesijai (*Atnāk cilvēks un tu aptuveni zini, kas tad varētu būt šodienas tēma. Un tad viņš atnāk ar pavisam citu, kā man, pieņemsim, ir bijis galvā. Tad tev ir jābūt gatavam*). Visbeidzot 10% psihoterapeitu domā, ka kreativitāte ir nepieciešama psihoterapijā, lai varētu ātri apstrādāt informāciju un kombinēt to jaunus veidos.

Nākamā lielākā kategorija norāda uz kreativitātes svarīgumu kontakta veidošanā ar klientu. Galvenā tēma, kas ir minēta pusē no visu psihoterapeitu atbildēm ir, ka kreativitāte palīdz veidot un saglabāt kontaktu ar klientu. Pirmkārt, dažkārt neveidojas kontakts un ir jāizdomā kāds specifisks paņēmieni, kā to panākt, it sevišķi, ja tiek strādāts ar bērniem vai ļoti introvertiem cilvēkiem (*Atnāk kāds ļoti, ļoti introverts cilvēks, kuram ir bail vispār roku pakustināt vai ko tādu izdarīt, diez vai būs līdzēts, ja arī tas terapeits sēdēs, neko nerādīs varbūt priekšā vai nespēs parādīt priekšā*).

Otrkārt, dažkārt neliela atkāpšanās no struktūras var nākt par labu kontakta uzturēšanā ar esošajiem klientiem (*Un, jā, tā ir tā kā atkāpšanās no plāna, no tās struktūras tiešās, un dažās situācijās tas palīdz. Tas palīdz, pirmkārt, saglabāt kontaktu ar klientu, ka klients paliek terapijā*). Otra biežākā tēma, kas ir minēta šajā kategorijā ir, ka kreativitāte palīdz motivēt klientu iesaistīties psihoterapijas procesā un veiksmīgāk strādāt ar nemotivētiem klientiem (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu) (*Vispār ar nemotivētu klientu, tur vajag baigo kreativitāti, lai viņu motivētu*). Līdzīgi 10% psihoterapeitu norāda, ka kreativitāte ir nepieciešama tieši lai motivētu klientus pildīt mājasdarbus. Ir reizes, kad klients nevēlas vai nav motivēts pildīt mājasdarbus, un tad ir jāizdomā, kā tos padarīt pietiekami interesantus. Psihoterapeiti arī uzskata, ka kreativitāte ir ļoti noderīga, strādājot ar klientiem, kuriem ir grūtāk izteikties ar vārdiem (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) (*Visvairāk ir noteikti ar cilvēkiem, kuriem ir grūti uzdrīkstēties, kuriem ir diezgan grūti izteikt savu viedokli, kuri pat nāk varbūt ar pasūtījumu runāt, mācīties vairāk runāt, cik tad tu viņu pratināsi*). Atsevišķi psihoterapeiti min, ka kreativitāte ļauj arī veiksmīgāk pieskaņoties klientam (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Radošums izpaužas tā nu, ka viņš pievienojas tam klientam, varbūt paiet viņam kādu brītiņu līdz, un tad atkal spēja atkāpties atpakaļ, un tā. Dod elastību*).

15. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu "Kāda pēc Jūsu domām ir psihoterapeita atvērtības pieredzei nozīme psihoterapijā?"

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---------------------------------|---|---|---|--|
| Psihoterapeita pašizaugsmei | 35% | Svarīga psihoterapeita pašizaugsmei | 35% | Ja es esmu atvērta, redzu, dzirdu, jūtu, pirmkārt, es bagātinos, es augu, es pilnveidojos kā personība, un, ja es pilnveidojos kā personība, es pilnīgi noteikti varu vairāk iedot arī savam klientam. |
| | | Ļauj mācīties no pieredzes | 5% | Katrs terapijas gadījums ir mūsu unikāla pieredze, mēs tā kā iesūcam viņu, un pēc tam varēsim varbūt izmantot nākotnē. Līdz ar to jābūt gataviem gan sadzirdēt to, saskatīt jaunu, gan uztvert, pieņemt un izmantot to pieredzi nākotnei. |
| Klientu unikalitāte | 25% | Svarīga, jo katrs klients ir unikāls | 25% | Jo katra jauna cilvēka ienākšana manā kabinetā ir pilnīgi jauna pieredze, un katru reizi terapeitam ir jābūt kā baltai lapai. Jo katru reizi mēs tajā tandēmā strādāsim unikāli, katru reizi es savādāk reaģēšu uz jaunu cilvēku. Tas nekad nebūs kaut kāds standarts, jābūt atvērtam. |
| Sarežģītās un jaunās situācijās | 20% | Svarīga, lai uztvertu un pieņemtu jaunu informāciju | 5% | Jābūt atvērtam, lai uztvertu jaunu informāciju, lai pieņemtu jaunu informāciju. |
| | | Svarīga sarežģītās situācijās | 5% | It īpaši sarežģītās situācijās. |
| | | Svarīga, lai pamēģinātu kaut ko jaunu | 5% | Ja es esmu atvērts kā terapeits jaunai pieredzei, tad pilnīgi noteikti ir vieglāk pamēģināt kaut ko jaunu. |
| | | Svarīga ilgstošā procesā | 5% | Ja mēs runājam par terapiju, kas ir ilgstošs process, tam ir jābūt. |

15. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu "Kāda pēc Jūsu domām ir psihoterapeita atvērtības pieredzei nozīme psihoterapijā?" (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|--------------------------------|---|---|---|--|
| Attiecību veidošanā ar klientu | 20% | Palīdz izprast klienta emocionālo stāvokli un to atspoguļot | 5% | Atvērtība pieredzei palīdzētu labāk izprast otra emocionālo stāvokli un droši vien daļēji arī atveidot |
| | | Palīdz kontakta veidošanā ar klientu | 5% | Tas uzlabo kontaktu. Tā kā padziļina to. |
| | | Ļauj labāk ieraudzīt klienta pieredzi un būt empātiskam | 10% | Tev jābūt ir gatavam tā kā ieraudzīt to klientu pieredzi un pieņemt to, un paskatīties empātiski uz viņa situāciju caur viņa pieredzi. |
| | | Ļauj būt pieņemošākam, pieņemt savādāku nostāju | 5% | Pieņemtu kādu nostāju, kas ir savādāka, nekā ir ierasts. Es domāju, ka pieredzei atvērtie psihoterapeiti ir veiksmīgāki. Veiksmīgāki tādā ziņā, ka sasniedz labāku rezultātu darbā ar klientiem. |

Trešā lielākā kategorija, kas ir minēta psihoterapeitu atbildēs, norāda, ka kreativitāte psihoterapijā ir “svarīga strādājot ar konkrētām klientu grupām”. Ļoti liela daļa psihoterapeitu norāda, ka kreativitāte ir īpaši nepieciešama, strādājot ar bērniem (minēts 35% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti norāda, ka ar bērniem reti kad izdodas strādāt pēc konkrēta plāna, it sevišķi ar jaunākiem bērniem, un kreativitāte ir arī ļoti svarīga, lai panāktu labu kontaktu ar bērnu (*Ar bērniem ir jābūt ļoti kreatīvam, jo īpaši, ja ir jaunāki bērni, viņi, visticamāk, nedarbosies pēc tā plāna, ko tu esi tā kā saplānojis*). Otrkārt, kreativitāte ir nepieciešama darbā ar klientiem, kuri ir pārcietuši zaudējumu (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Ar zaudējumiem vispār ir jābūt ļoti tādiem, nu, gan jūtīgiem, gan radošiem*). Psihoterapeiti stāsta, ka ar šiem cilvēkiem strādāt ir liels izaicinājums un neder standarta pieeja. Katram klientam ir jāspēj atrast vispiemērotākā, atbilstošākā pieeja, un bez kreativitātes šeit nevar iztikt. Treškārt, tiek norādīts, ka kreativitāte ir ļoti vajadzīga, strādājot arī ar obsesīvi kompulsīvajiem klientiem (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Strādājot ar klientiem, kuri cieš no obsesīvi kompulsīvā traucējuma, psihoterapijas process kļūst ļoti saspīlēts, jo paši klienti brīžiem ir pārāk strukturēti, un ir nepieciešama kāda netipiska rīcība, kas ir jāizdara psihoterapijas procesā. Ceturkārt, kreativitāte ir svarīga darbā ar depresīviem klientiem (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Šādiem cilvēkiem ir grūti kaut kādā veidā palīdzēt. Un tad mana ideja ir tāda, es izmantoju filmēšanu, filmēju tā cilvēka seju, un tad es viņam rādu pašu cilvēku ar saviem komentāriem. Tas ir tāds mēģinājums, lai viņš varētu ieraudzīt, atrast kontaktu ar sevi*). Visbeidzot, 5% psihoterapeitu norāda, ka kreativitāte īpaši palīdz, tieši strādājot ar klientiem, kuri cieš no dusmām.

Priekšpēdējā, visbiežāk minētā kategorija ir, kreativitāte psihoterapijā ir “svarīga izvēloties metodes”. Šajā kategorijā visvairāk (minēts 30% psihoterapeitu atbilžu) tiek norādīts, ka kreativitāte ir nepieciešama, lai varētu izvēlēties katram klientam visatbilstošāko metodi (*Cik tu būsi varbūt kreatīvs piemeklēt to, ko viņam dot*). Tāpat kreativitāte ir nepieciešama, lai varētu savstarpēji kombinēt dažādas metodes atkarībā no konkrētā klienta problēmas specifikas (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) (*Jābūt spējīgam visus šos virzienus apvienot atkarībā no tā, ar kuru cilvēku kas vairāk noderēs*), kā arī kreativitāte ir ļoti nozīmīga, izdomājot klientiem mājasdarbus (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu). Savukārt 5% psihoterapeitu ir norādījuši, ka kreativitāte ir nepieciešama, lai noteiktu klienta problēmu. Īpaši svarīgi tas ir psihoterapijas sākumā, kad ir ļoti daudz informācijas un ir jāpieņem kāds lēmums par tālāko rīcību. Visbeidzot, kā pēdējo kategoriju var minēt to, ka kreativitāte ir svarīga arī paša psihoterapeita motivācijai strādāt (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) (*Pašai patīk kaut kādu savu individuālo stilu un tikai manis izdomātu pielietot, un tad man pašai arī ir lielāks azarts strādāt*).

Intervences, kuras psihoterapeiti novērtē kā kreatīvākās un noderīgākās darbā ar klientiem

Kā viskreatīvākās intervences darbā ar klientiem, visbiežāk ir pieminētas intervences, kas ir saistītas ar zīmēšanu un veidošanu (Skat. 18. tabulu). Visbiežāk (35% psihoterapeitu) min tādu tēmu, kā zīmēšana, piemēram, psihoterapeits lūdz klientam zīmēt zīmējumu “jūtu brīnumzeme”, kas ļauj klientam apzināties savas jūtas. (Skat. 19. tabulu). Tam seko smilšu spēles lietošana (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu), leļļu veidošana (minēts 10% atbilžu), piemēram, psihoterapeits lūdz klientam uztaisīt lelli tam traucējumam, kas viņam liedz justies tik labi dzīvē, kā viņš to vēlētos (*Klienti lelles sev taisījuši savas. Savas, kā es saku tarakānlelles, tie ir traucējumi, kas mums daudz ko neļauj sasniegt dzīvē*), veidošana ar plastilīnu (minēts 5% atbilžu), mandalu krāsošana (minēts 5% atbilžu).

18. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Nosauciet, lūdzu, trīs viskreatīvākās intervences, kuras Jums ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem?”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|---------------------------------|-------------------------|
| Zīmēšana un veidošana | 35% |
| Rakstīšanas, lasīšanas tehnikas | 20% |
| Metaforu, simbolu lietošana | 25% |
| Fiziski, ķermeniski paņēmieni | 20% |
| Kognitīvās metodes | 10% |
| Relaksācijas vingrinājumi | 10% |
| Video un foto izmantošana | 10% |
| Dabas elementu izmantošana | 10% |
| Citas tehnikas | 30% |

Kā nākamo kategoriju var minēt intervences, kas ir saistītas ar rakstīšanu vai lasīšanu. 15% psihoterapeitu uzskata, ka kreatīvi ir uzdod klientam kaut ko uzrakstīt kā mājasdarbu, 10% izlasīt mājās grāmatu saistībā ar psihoterapijā pārrunātajiem jautājumiem, 10% izmanto pasaku rakstīšanas tehniku, 5% izmanto vēstules rakstīšanas tehniku, piemēram, gadījumos, kad nav iespējams kaut ko pateikt cilvēkam, kurš ir miris un 5% no psihoterapeitiem uzskata, ka ļoti kreatīvs un efektīvs paņemiens ir lūgt klientam uzrakstīt mājās atskaiti par konkrētās dienas sesiju (*Vēl viena metode ir,*

17. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kāda ir kreativitātes nozīme Jūsu kā psihoterapeita darbā?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---------------------------------------|---|--|---|---|
| Svarīga, jo katrs klients ir unikāls | 85% | Palīdz pielāgoties, jo katrs psihoterapijas gadījums ir individuāls, unikāls, ir netipiskas situācijas | 75% | Nav tāda viena brīnumnūjiņa, ar kuru var atslēgt visas durvis, pat ja simts cilvēkiem es esmu izpalīdzējusi, tad atnāks simtu pirmais, kuram vajag citu. |
| | | Palīdz, kad terapija nevirzās uz priekšu | 50% | Terapija apstājas, ir nepieciešama kaut kāda jauna dzirkstele, tad kreativitāte arī palīdz ieraudzīt kaut ko jaunu un savādāk parādīt cilvēkam šo problēmu, risinājumus. |
| | | Jāspēj ātri apstrādāt informāciju un kombinēt to jaunās veidos | 10% | Saskatīt tajās mazajās niansītēs, tajā sekundes mazajā daļiņā, kas tur tieši notiek un ko tas varētu nozīmēt, un kā tur atspoguļojas cilvēka vajadzības |
| | | Ir situācijas, kad neder vecās metodes, un ir vajadzīga jauna pieeja | 10% | Tur kur neder vecās metodes, ir jārada jaunas. Un ja man nav šīs spējas radīt kaut ko jaunu, man būs ļoti grūti. |
| | | Katra nākamā sesija var būt neprognozējama | 5% | Atnāk cilvēks un tu aptuveni zini, kas tad varētu būt šodienas tēma. Un tad viņš atnāk ar pavisam citu, kā man, pieņemsim, ir bijis galvā. Tad tev ir jābūt gatavam. |
| Svarīga kontakta veidošanā ar klientu | 50% | Palīdz veidot un saglabāt kontaktu ar klientu | 50% | Tas palīdz, pirmkārt, saglabāt kontaktu ar klientu, ka klients paliek terapijā. Vai mēs tur ātrāk vai vēlāk nonākam pie rezultāta, tas nav tik svarīgi. |
| | | Palīdz motivēt klientu iesaistīties psihoterapijas procesā | 15% | Vispār ar nemotivētu klientu, tur vajag baigo kreativitāti, lai viņu motivētu. |
| | | Palīdz gadījumos, kad klientam ir grūti izteikties vārdos | 10% | Visvairāk ir noteikti ar cilvēkiem, kuriem ir grūti uzdrīkstēties, kuriem ir diezgan grūti izteikt savu viedokli, kuri pat nāk varbūt ar pasūtījumu runāt, mācīties vairāk runāt, cik tad tu viņu pratināsi. Tad visādi veidi tiek pielietoti, lai vairāk izpaustu gan jūtas, gan viedokli un pamazām arī to pateiktu vārdos. |

17. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kāda ir kreativitātes nozīme Jūsu kā psihoterapeita darbā?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---|---|--|---|--|
| | | Motivēt klientu pildīt mājasdarbus | 10% | Situācijas, kad klients, piemēram, nevēlas pildīt mājas uzdevumus, tad arī motivēt viņus reizēm ir grūti. Un tad izdomāt un arī vienoties ar klientu un izdomāt kopīgi tādu mājasdarbu, kuram klients būtu gatavs un viņam būtu arī interesanti. |
| Svarīga, strādājot ar konkrētām klientu grupām | 45% | Palīdz darbā ar bērniem | 35% | Darbā ar bērniem, jo tur reti kad līdzēs smuka pasēdēšana krēslā. |
| | | Svarīga darbā ar klientiem, kuri ir piedzīvojuši zaudējumu | 5% | Ar zaudējumiem vispār ir jābūt ļoti tādiem, nu, gan jūtīgiem, gan radošiem. |
| | | Svarīga darbā ar obsesīvi kompulsīvajiem klientiem | 5% | Kad atnāk obsesīvi kompulsīvais, ir jāizdara kaut kas tāds. Un brīžiem pilnīgi kaut kāda netipiska rīcība jāizdara terapijas procesā. |
| | | Darbā ar depresīviem klientiem | 5% | Šādiem cilvēkiem ir grūti kaut kādā veidā palīdzēt |
| | | Darbā ar klientiem ar dusmām | 5% | Cilvēks stāsta, es esmu tik dusmīgs, ka es varētu piekaut to savu vīru |
| Svarīga, izvēloties metodes | 45% | Palīdz piemeklēt katram klientam atbilstošāko metodi | 30% | Cik tu būsi varbūt kreatīvs piemeklēt to, ko viņam dot. |
| | | Palīdz kombinēt metodes | 10% | Jābūt spējīgam visus šos virzienus apvienot, atkarībā no tā, ar kuru cilvēku kas vairāk noderēs. |
| | | Palīdz izdomāt mājasdarbu, ko iedot klientam | 10% | Izdomāt atbilstošo mājas darba saturu un arī veidu reizēm ir grūti, un ne visi var izlasīt grāmatas uzreiz. Reizēm ir jāizgudro kaut kas. |
| | | Palīdz noteikt klienta problēmu | 5% | Man tas īpaši izteikti varētu būt pašā terapijas sākumā. Tad kad sākas tā diagnosticējošā daļa |
| Svarīga paša psihoterapeita motivācijai strādāt | 10% | Motivē pašu psihoterapeitu strādāt | 10% | Pašai patīk kaut kādu savu individuālo stilu un tikai manis izdomātu pielietot, un tad man pašai arī ir lielāks azarts strādāt. |

bet es viņu sauktu par kreatīvi analītisku, kad es dodu uzrakstīt atskaites par terapiju. Tas tik tiešām ir efektīvi).

Nākamās divas kategorijas, kuras veido vienāds skaits tēmu ir “metaforu, simbolu lietošana” un “fiziski, ķermeniski paņēmieni”. Pirmajā no minētajām kategorijām 15% psihoterapeitu runā par tādu tehniku, kā metaforu izmantošana psihoterapijā, piemēram, psihoterapeits klientam cilvēku salīdzina ar mašīnu “*cilvēks ir kā mašīna, kuram ir četri riteņi, un tur emocijas viens ritenis, domas otrs, un ja kaut kas neiet mašīna nebrauks, taisni grāvī*”. 5% psihoterapeitu min tādu tēmu, kā simbolu lietošana (*Darbs ar simboliem. Kāda tā problēma būtu, ja viņa būtu kaut kāds simbols vai tēls, kā viņš tādā simboliskā veidā redz sevi tajā situācijā*) un 5% ir minējuši vizualizāciju kā kreatīvu un efektīvu paņēmieni psihoterapijā (*Mēs vienkārši fantazējam ieieta kaut kādā tēlā, vai kustība, kur cilvēks saprot, sajūt, ierauga, paplašina savu redzes lauku*). No fiziskiem un ķermeniskiem vingrinājumiem biežāk minētās tēmas ir kustību terapija (minēts 10% atbilžu) un spēka paņēmieni (minēts 10% atbilžu), piemēram, psihoterapeite apraksta gadījumu ar astēnisku bērnu ar zemu motivāciju, un kā viņa izaicināšana uz spēkošanos ļāva uzlabot kontaktu un panākt lielāku bērna iesaistīšanos psihoterapijas procesā. Kā pēdējā tēma šajā kategorijā ir norādīta intervence (minēts 5% atbilžu), kas veicina spēju pretoties (*Intervence ar tādas, veselīgas agresijas celšanu. Paņemt klientam, pamācīt viņam kauties, teiksim, ar spilvenu iebļiežot un gaidot arī tādu atpakaļsaikni*). Psihoterapeiti norāda arī uz dažādām intervencēm, ko var apvienot kategorijā “kognitīvās metodes”. 10% psihoterapeitu uzskata par kreatīvām metodes, kur klientam ir jānovērtē savas stiprās un vājās puses, 5% psihoterapeitu norāda uz metodēm, kur klienti izveido sarakstu, kurā ir novērtējuši tās lietas, kas viņiem dzīvē sagādā prieku un novērtē savas prasmes, savukārt 5% psihoterapeitu min tādu metodi, kā “dzīves aplis” (*Es izmantoju tādu dzīves apli, ka viņš sadala, kam šajā dzīvē ir laiks, vieta un tā tālāk, un kā gribētos*). Atsevišķu psihoterapeitu sniegtajās atbildēs var izdalīt tādu kategoriju, kā “relaksācijas vingrinājumi”. Viena no tēmām, kas ir minēta šajā kategorijā, ir elpošanas vingrinājumi (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu), piemēram, psihoterapeits lūdz klientam nogulties uz grīdas, lai parādītu, kā strādā viņa diafragma, kā ir pareizi jāelpo. Tāpat 5% ir norādījuši relaksācijas vingrinājumus (*Aizvilkām žalūzijas, nolikām paklāju un kopā tā kā mēģinājām tajā tumsā būt un pagulēt vienkārši*).

Vienāds tēmu skaits ir minēts arī tādās kategorijās, kā “video un foto izmantošana” un “dabas elementu izmantošana”. Pirmajā kategorijā galvenās tēmas ir filmēšanas lietošana (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) un foto sesiju lietošana (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu) (*Veidojot foto sesijas, bildes, kas tika analizētas, cilvēks ieraudzīja, varbūt, sevī lietas, nu, pat pozitīvās lietas, dod*

kaut kādu tādu pilnīgi citu skatījumu caur fotogrāfiju). Visbeidzot, psihoterapeiti par kreatīvām uzskata arī tādas intervences, kas ietver dabas elementu izmantošanu psihoterapijā, piemēram, tiek lietoti konkrēti dabas elementi, piemēram, psihoterapeite izmanto magoņu galvas, lai attēlotu klienta ģimenes situāciju (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu), vai arī psihoterapija tiek veikta nevis kabinetā, bet dabā (minēts 5% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeitu atbildēs ir minētas arī vairākas tēmas, kuras nevar apvienot kādā no kategorijām. Pirmkārt, 15% psihoterapeitu par kreatīvām uzskata tādu metodi, kā provokācijas lietošana, 10% simptomu izsaukšanas tehniku, kad tiek izsaukti konkrēta traucējuma simptomi, lai ar tiem varētu strādāt (Radošais izaicinājums, kad ir jāmēģina izraisīt konkrētās panikas lēkmes), kā arī 5% norāda uz pauzes lietošanas psihoterapijā efektivitāti.

Psihoterapeita kreativitāti ierobežojošie faktori

20. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kas Jums kā psihoterapeitam ir traucējis būt tik kreatīvam savā darbā, cik Jūs to vēlētos?”

| Kategorijas | (%) no psihoterapeitiem |
|---------------------|-------------------------|
| Bailes un šaubas | 65% |
| Resursu trūkums | 50% |
| Kontakts ar klientu | 15% |

Psihoterapeitiem tika arī uzdots jautājums par to, kas viņiem traucē būt tik kreatīviem psihoterapijā, kā viņi to vēlētos. Visas psihoterapeitu minētās tēmas var iedalīt trīs lielās kategorijās (Skat. 20. tabulu). Visbiežāk minētā kategorija psihoterapeitu atbildēs ir “bailes no šaubas”. Galvenā tēma, kas ir minēta šajā kategorijā, ir bailes nodarīt kaitējumu klientam un zaudēt klientu (minēts 40% psihoterapeitu atbilžu) (Skat. 21. tabulu). Psihoterapeiti neuzdrošinās atkāpties no kādiem principiem vai pamēģināt kādu jaunu metodi, baidoties, ka var nodarīt vairāk ļaunuma nekā labuma (*Principis nekaitēt, lai es nepadaru kaut ko ļaunāk, jo savā ziņā es eksperimentēju, katrs eksperiments var dažādu rezultātu nest*).

Otra biežākā tēma šajā kategorijā ir šaubas un nepārlicinātība (minēts 25% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti bieži nav pārlicināti, vai konkrētā kreatīvā pieeja ir nepieciešama konkrētajā brīdī. Savukārt 20% psihoterapeitu norāda, ka viņu kreativitāti psihoterapijā bieži ierobežo viņu bailes no klienta vērtējuma (*Vērtējums, ka klients mani var novērtēt: “Ko viņa*

dara?”).

Nākamā lielākā kategorija ir “resursu trūkums”. Ir divas saistītas tēmas šajā kategorijā. Pirmkārt, psihoterapeita kreativitāti ierobežo laika trūkums (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) (*Dažkārt traucē tad, ja ir ļoti daudz visādi tādi darbi*), otrkārt, kreativitāti ierobežo laika trūkuma dēļ radītā pašsajūta un nogurums, jo daudzi psihoterapeiti pieņem daudz vairāk klientus, nekā viņi jūtas ar to labi (minēts 40% psihoterapeitu atbilžu). 5% psihoterapeitu uzskata, ka kreativitāti var traucēt atbilstoša aprīkojuma trūkums kabinetā, proti, ir jābūt tādām lietām, kā guaša krāsām, zīmuļiem, smilšu kastei, papīra lapām u.c. Savukārt 5% psihoterapeitu norāda, ka psihoterapeits nebūs kreatīvs, ja jutīs, ka nesaņem atbilstošu atalgojumu par savu darbu (*Ja terapeits jūt diskomfortu, jo viņš strādā, bet jūt, ka netiek atalgots, un ja tā kļūst par sistēmu, tad ļoti drīz tur ir izdegšana, nevajadzības sajūta, dusmas, un tas pilnīgi noteikti radošumu ietekmē*).

Visbeidzot, pēdējā minētā kategorija ir “kontakts ar klientu”. 10% psihoterapeitu norāda, ka viņi nespēj būt tik kreatīvi, cik vēlētos, ja ir nepietiekami labs kontakts ar klientu, un daudz vieglāk ir piedāvāt kreatīvas metodes, ja klients ir senāks. Savukārt otra minētā tēma (minēta 5% psihoterapeitu atbilžu) ir klienta noslēgtība, proti, kreativitātes pielietošana psihoterapijā ir atkarīga arī no klienta personības, ar atvērtiem klientiem ir daudz vieglāk strādāt kreatīvi.

19. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Nosauciet, lūdz, trīs viskreatīvākās intervences, kuras Jums ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---------------------------------|---|----------------------------------|---|---|
| Zīmēšana un veidošana | 35% | Zīmēšana | 35% | Jūtu brīnumzemes zīmējums. Cilvēks apzinās vai neapzinās savas jūtas. |
| | | Smilšu spēles lietošana | 15% | Arī smilšu terapiju izmantoju. |
| | | Leļļu veidošana | 10% | Klienti lelles sev taisījuši savas. Savas, kā es saku tarakānlalles, tie ir traucējumi, kas mums daudz ko neļauj sasniegt dzīvē. |
| | | Mandalu krāsošana | 5% | Pēdējā laikā es tās mandalas ieviešu, viņas gan krāsot, gan vēl kaut kādā veidā. |
| | | Veidošana ar plastilīnu | 5% | Dažreiz cilvēkam atkal ir grūti runāt, ja ir kaut kas, ko mēs taisām, vai iedot kaut ko rokā. Tā ir bērnu metode ar plastilīnu, bet arī pieaugušajiem dod bērnu metodes, piemēram, iedod viņam rokā plastilīnu. |
| Rakstīšanas, lasīšanas tehnikas | 20% | Uzdošana mājās kaut ko uzrakstīt | 15% | Kreatīvi varētu būt mājasdarbi. Parasti tas ir kaut ko uzrakstīt. Padomāt par kaut kādiem jautājumiem un nākošreiz atnest, vai arī pa epastu atsūtīt. |
| | | Grāmatas iedošana lasīt | 10% | Kreatīvi varētu būt klientam iedot grāmatu izlasīt. |
| | | Pasaku rakstīšana | 10% | Izmantojām to pasakas sacerēšanu, un attīstījām kopīgi sižetu terapijas gaitā. |
| | | Atskaite par terapiju | 5% | Vēl viena metode ir, bet es viņu sauktu par kreatīvi analītisku, kad es dodu uzrakstīt atskaites par terapiju. Tas tik tiešām ir efektīvi. |
| | | Vēstules rakstīšana | 5% | Ja nevar kaut ko pateikt, nu, tur savam radniekam, iespējams, tam jau, kurš ir nomiris, lieku rakstīt vēstuli. |
| Metaforu, simbolu lietošana | 25% | Metaforu lietošana | 15% | Es dažreiz mēģinu bērnam skaidrot, ka cilvēks ir kā mašīna, kuram ir četri riteni, un tur emocijas viens ritenis, domas otrs, un ja kaut kas neiet mašīna nebrouks, taisni grāvī. |
| | | Simbolu lietošana | 5% | Darbs ar simboliem. Kāda tā problēma būtu, ja viņa būtu kaut kāds simbols vai tēls |

19. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Nosauciet, lūdzu, trīs viskreatīvākās intervences, kuras Jums ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|-------------------------------|---|------------------------------------|---|---|
| | | Vizualizācija | 5% | Mēs vienkārši fantazējam, ieietautoties kādā tēlā, vai kustība, kur cilvēks saprot, sajūt, ierauga |
| Fiziski, ķermeniski paņēmieni | 20% | Spēka paņēmieni | 10% | Ja atnāk kāds visnotaļ astēnisks bērns ar ļoti zemu motivāciju, gribasspēku, izaicināt viņu uz kādiem spēka paņēmieniem. |
| | | Kustību terapija | 10% | Tad caur ķermeni dažkārt ir tādi vingrinājumi, kuri palīdz. |
| | | Spējas pretoties celšana | 5% | Intervence ar tādas, veselīgas agresijas celšanu. Paņemt klientam, pamācīt viņam kauties, teiksim, ar spilvenu iebļiežot un gaidot arī tādu atpakaļsaikni. |
| Kognitīvās metodes | 10% | Savu stipro, vājo pušu novērtēšana | 10% | Ir kognitīvās metodes, tas kā cilvēks sevi vērtē, kā labās kvalitātes, kur viņš atkal saskata kādus trūkumus. |
| | | Resursu novērtēšana | 5% | Vai arī cilvēki, kuriem ir grūtības rūpēties par sevi, tad viņi nāk ar sarakstu, ko viņiem patīks darīt, kas viņu dzīvē sagādā prieku, novērtē kaut kādas prasmes līdz šim. |
| | | Dzīves aplis | 5% | Es izmantoju tādu dzīves apli, ka viņš sadala, kam šajā dzīvē ir laiks, vieta un tā tālāk, un kā gribētos. |
| Relaksācijas vingrinājumi | 10% | Elpošanas vingrinājumi | 5% | Man nav problēmu ar klientu apgulties uz grīdas, lai parādītu, kā ir pareizi jāelpo, izmantojot grāmatas, kuras sakraut klientam uz vēdera, lai viņš justu, kā strādā viņa diafragma. |
| | | Relaksācijas vingrinājumi | 5% | Aizvilkām žalūzijas, nolikām paklāju un kopā tā kā mēģinājām tajā tumsā būt un pagulēt vienkārši. |
| Video un foto izmantošana | 10% | Filmēšanas lietošana | 5% | Man jau palīdz tas, ka es filmēju. |
| | | Foto sesiju lietošana | 5% | Veidojot foto sesijas, bildes, kas tika analizētas, cilvēks ieraudzīja varbūt sevī lietas, nu, pat pozitīvās lietas, dod kaut kādu tādu pilnīgi citu skatījumu |

19. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Nosauciet, lūdzu, trīs viskreatīvākās intervences, kuras Jums ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|----------------------------|---|------------------------------|---|--|
| Dabas elementu izmantošana | 10% | Terapijas veikšana dabā | 5% | Mēs esam arī dažreiz staigājuši dabā un caur kaut kādiem dabas elementiem. |
| | | Dabas elementu izmantošana | 5% | Saliekam šīs magoņu galvas, izvēlamies trīs magoņu galvas, mamma, tētis un tu. Saliec, kur jūs tur bijāt. Un viņš izvēlas magoņu galvas. |
| Citas tehnikas | 30% | Simptomu izsaukšanas tehnika | 10% | Radošais izaicinājums, kad ir jāmēģina izraisīt konkrētās panikas lēkmes. |
| | | Pauzes lietošana | 5% | Tas varētu būt, sākot ar pauzi. |
| | | Provokācijas lietošana | 15% | Provokācijas, frustrācijas. |

21. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Kas Jums kā psihoterapeitam ir traucējis būt tik kreatīvam savā darbā, cik Jūs to vēlētos?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---------------------|---|---|---|--|
| Bailes un šaubas | 65% | Bailes nodarīt kaitējumu klientam, zaudēt klientu | 40% | Princips nekaitēt, lai es nepadaru kaut ko ļaunāk, jo savā ziņā es eksperimentēju, katrs eksperiments var dažādu rezultātu nest |
| | | Šaubas, nepārliecinātība | 25% | Dažreiz arī šaubas, vai šito šobrīd tiešām vajag |
| | | Bailes no klienta vērtējuma | 20% | Vērtējums, ka klients mani var novērtēt: “Ko viņa dara?” |
| | | Nedrošība dēļ pieredzes trūkuma | 10% | Nu, iespējams, situācija, kad tu nejuties vēl drošs savā psihoterapeita lomā, kad tu vēl esi apmācībā. Tad tu centies turēties pie rāmjiem |
| Resursu trūkums | 50% | Nogurums, pašsajūta | 40% | Liela nozīme ir arī pašsajūtai, jo daudzi mani kolēģi, un arī es tai skaitā, pieņem vairāk klientus, nekā tu īstenībā juties pats labi |
| | | Laika trūkums | 10% | Dažkārt traucē tad, ja ir ļoti daudz visādi tādi darbi |
| | | Aprīkojums kabinetā | 5% | Noteikti jābūt kabinetā aprīkojumam tādām |
| | | Atalgojums | 5% | Ja terapeits jūt diskomfortu, jo viņš strādā, bet jūt, ka netiek atalgots, un ja tā kļūst par sistēmu, tad ļoti drīz tur ir izdegšana, nevajadzības sajūta, dusmas |
| Kontakts ar klientu | 15% | Nepietiekami labs kontakts ar klientu | 10% | Bet, ja mēs esam kontaktā, tad viss notiek. Tādām senam klientam var piedāvāt |
| | | Klienta noslēgtība | 5% | Vēl cilvēka personība, jo cilvēki jau dažādi ir. Viens tāds atvērtāks, stāsta par sevi, ar viņu var arī vairāk kaut ko |

Mākslas metožu pielietojums psihoterapijas procesā

22. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Vai Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piemēram, ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā?”

| Kategorijas | (%) (noapaļots) no psihoterapeitiem |
|---|-------------------------------------|
| Ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes | 79% |
| Ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes | 40% |
| Ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes | 12% |
| Ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes | 10% |
| Citas metodes | 4% |

Šajā jautājumā psihoterapeitiem tika lūgts sniegt atbildes uz jautājumu par mākslas metožu lietošanu savā darbā. Visplašākā un biežāk pieminētā kategorija ir “Ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes”, ko veido desmit dažādas tēmas (Skat. 22. tabulu). Visplašākā šīs kategorijas tēma, kas ir minēta gandrīz visu psihoterapeitu atbildēs, ir “Zīmēšana” (minēts 79% psihoterapeitu atbilžu) (Skat. 23. tabulu). Zīmēšanas metode tiek lietota gan ar pieaugušajiem, gan bērniem, gan darbā ar pāriem visdažādākajos veidos, sākot no tradicionālajām, ar zīmēšanu saistītajām projektīvajām metodēm kā “Es ideālais”, “Māja, koks, cilvēks”, “Kāds es esmu un kāds vēlos būt”, “Neeksistējošais dzīvnieks”, “Ģimenes zīmējums”, līdz mazāk tradicionālām metodēm, piemēram, zīmējot sapņos redzēto, zīmējot ilustrācijas, attēlojot jūtas krāsās un formās, zīmējot iekšējās pasaules karti.

Nākamā tēma ir “Smilšu terapija”, kas ir minēta 17% psihoterapeitu atbilžu, tai seko “Kolāžu veidošana” (minēts 13% psihoterapeitu atbilžu), “Veidošana no plastilīna” (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu), “Mandalu veidošana” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu), “Veidošana no māla” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu). Vairāki psihoterapeiti ir norādījuši, ka savā kā psihoterapeita darbā izmanto arī tādas metodes, kā mozaīku un fotokolāžu veidošanu, ka arī origami, kas veido trīs vienādi pārstāvētas tēmas šajā kategorijā (“Mozaīku veidošana” – minēts 2% psihoterapeitu atbilžu, “Origami” – minēts 2% psihoterapeitu atbilžu, “Fotokolāžu veidošana” – minēts 2% respondentu atbilžu).

Nākamā kategorija, kas ir minēta psihoterapeitu atbildēs, ir “Ar rakstīšanu un lasīšanu

saistītas metodes”, ko veido septiņas dažādas tēmas. Visbiežāk minētā tēma ir “Pasaku terapijas metodes” (minēta 19% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti min, ka izmanto gan paša sacerētas, gan jau esošas pasakas, “*Reizēm arī izmantoju pasakas no grāmatas “Skrienošā ar vilkiem” un citus tēlus*”.

Nākamā lielākā tēma šajā kategorijā ir “Stāstījumu sacerēšana” (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu), piemēram, psihoterapeits klientei ar izteiktu neapmierinātību ar savu dzīvi un augstu trauksmes līmeni, pazeminātu pašvērtējumu lūdz sevi uzzīmēt, to, kāda viņa ir šobrīd un kāda viņa vēlētos būt. “*Tad es skatoties uz zīmējumiem, no zīmējuma varoņa vārda stāstīju stāstiņu, stāstot par to, ko redzu zīmējumā, un, turpinot savu stāstījumu ārpus uzzīmētā. Kliente varēja uzdot jautājumus, izveidojās saruna par klientes dzīvi un dzīves uztveri. Tas palīdzēja klientei saprast vairākas lietas par sevi un savu dzīvi*”. Nākamās tēmas ir “Metaforu, situāciju, piemēru apraksti” (minēts 12% psihoterapeitu atbilžu), kas norāda, ka psihoterapeiti savā darbā izmanto dažādas metaforas, situāciju, piemēru aprakstus, analogijas un “Stāstījumu sacerēšana izmantojot “OH” kārtis” (minēts 6% psihoterapeitu atbilžu). Visbeidzot, šī kategorija ietver trīs vienlīdz plašas tēmas “Dzejoļu sacerēšana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu), “Vēstuļu rakstīšana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu) un “Biblioterapija” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu), kas norāda, ka psihoterapeiti savā darbā izmanto arī dzejoļu, vēstuļu rakstīšanu un biblioterapiju saistītas metodes.

Trešā lielākā kategorija ir “Ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes”, ko veido tādas tēmas, kā “Vizualizācija” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu), piemēram, “*Simptomu vizualizācija, stāsts par tiem. Shēmu terapijas varoņu, sāpinātais bērns, dusmu bērns vizualizēšanu, šos bieži*”, “Relaksācijas mūzika” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu) un “Krāsu terapija” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu).

Visbeidzot, pēdējā šī jautājuma kategorija, ko var izdalīt psihoterapeitu atbildēs ir “Ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes”, ko veido tādas tēmas, kā “Lomu spēles” (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu) un “Kustību terapija” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu).

Divas tēmas, kuras varēja izdalīt psihoterapeitu sniegtajās atbildēs par mākslas metožu lietošanu psihoterapeita darbā, bet, kas neveido konkrētas tēmas, ir “Monētas” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu) un “Kreppapīrs” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu), kas norāda, ka psihoterapeiti psihoterapijas darbā izmanto arī dažādus netradicionālus materiālus, piemēram, monētas tiek izmantotas kā instruments, ar kura palīdzību tiek lūgts klientam novērtēt attiecību ciešumu ar citiem cilvēkiem.

Psihoterapeitiem tika arī uzdots papildus jautājums, lai noskaidrotu, kādās situācijās mākslas metodes visbiežāk tiek lietotas. Tēmas, kas ir minētas psihoterapeitu atbildēs uz šo jautājumu, var

iedalīt četrās vienlīdz plašās kategorijās (Skat. 24. tabulu). Pirmā kategorija ir “Darbs ar emocijām”. Vislielākā šīs kategorijas tēma ir “Emociju izpaušana” (minēts 17% psihoterapeitu atbilžu) (Skat. 25. tabulu). Visi no psihoterapeitiem viennozīmīgi norādīja, ka klientiem, kuriem ir grūtības ar emociju izpaušanu, palīdz zīmēšanas metodes (*Strādājot ar bērniem, pusaudžiem ir situācijas, kad trūkst vārdu, klientam grūti izteikties. Piedāvājums, kā būtu, ja to, kas ir iekšā, bet grūti nāk ārā, pamēģināt izlikt uz papīra zīmējumā?*), (*Bieži, kad cilvēkam grūti runāt, nevar uzsākt sarunu par problēmu, dodu uzdevumu: uzzīmē kaut ko, ko tava “roka” grib zīmēt, tas var nebūt nekas konkrēts*).

24. Tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Ja Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piem., ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā, tad kādās situācijās?”

| Kategorijas | (%) (noapaļots) no psihoterapeitiem |
|--|-------------------------------------|
| Darbs ar emocijām | 31% |
| Problēmas novērtēšana un tās parādīšana no cita skatu punkta | 20% |
| Kontakta veidošana ar klientu un resursu apzināšanās | 13% |
| Cits pielietojums | 21% |

Nākamā biežāk pārstāvētā tēma ir “Emociju pārstrāde”, kas ir minēta 12% psihoterapeitu atbilžu. Psihoterapeiti norāda, ka emociju pārstrādes procesā, it sevišķi pie spēcīgiem pārdzīvojumiem, noderīgas ir tādas metodes, kā veidošana no plastilīna un māla, lomu spēles un zīmēšana (*Zīmēšana. Uzzīmē savas bailes, apraksti tās, izmantojot visas maņas, bieži tieši zīmējumā cilvēks var izveidot kontaktu ar savām emocijām*). Tēma, kas ir minēta 6% psihoterapeitu atbilžu, ir “Emociju saprašana, apzināšanās. Lai klientiem palīdzētu apzināties un labāk saprast savas emocijas, psihoterapeiti izmanto zīmēšanas metodes, piemēram, klientiem tiek lūgts uzzīmēt, kādas izskatās dusmas vai citas emocijas, kā arī tiek lūgts uzzīmēt jūtas krāsās un formās. Beidzamā šīs kategorijas tēma ir “Emociju pašregulācijas apguve”, kas ir minēta 2% psihoterapeitu atbilžu. Tiek norādīts, ka, lai iemācītu klientiem labāk regulēt savas emocijas, ļoti noderīga ir vizualizācijas tehnika. Nākamā lielākā kategorija ir “Problēmas novērtēšana un tās parādīšana no cita skatu punkta”, kur lielākā pārstāvētā tēma ir “Problēmas novērtēšana”, kas ir minēta 12% psihoterapeitu atbilžu.

23. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Vai Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piemēram, ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---|---|--|---|---|
| Ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes | 79% | Zīmēšana | 77% | Klientiem mēdzu lūgt shematiski vai zīmējumā attēlot savu sajūtu par esošo situāciju un vēlamu nākotni. |
| | | Smilšu terapija | 17% | Izmantoju smilšu terapijas elementus |
| | | Kolāžu veidošana | 13% | Kolāžu veidošana terapijas procesa noslēgumā vai ar konkrētu uzdevumu “Es savā klasē” |
| | | Veidošana no plastilīna | 10% | Veidošana no plastilīna |
| | | Mandalu veidošana | 8% | Izmantoju mandalu veidošanu |
| | | Veidošana no māla | 4% | Darbs ar mālu |
| | | Veidošana no plastikas | 4% | Veidošanu no plastikas |
| | | Mozaīku veidošana | 2% | Mozaīku veidošana |
| | | Origami | 2% | Izmantoju origami |
| | | Fotokolāžu veidošana | 2% | Fotokolāža, bērns pats fotografē, pēc tam veido fotokolāžu, grāmatu. |
| Ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes | 40% | Pasaku terapijas metodes | 19% | Izmantoju pasaku terapijas metodes |
| | | Stāstījumu sacerēšana | 15% | Skatoties uz zīmējumiem no zīmējuma varoņa vārda stāstīju stāstiņu |
| | | Metaforu, situāciju, piemēru apraksti | 12% | Izmantoju visādus salīdzinājumus un piemērus |
| | | Stāstījumu sacerēšana izmantojot “OH” kārtis | 6% | Stāstījumus, izmantoju, lietojot “OH” kārtis, kur cilvēki paši rada stāstus |
| | | Dzejoļu sacerēšana | 4% | Dzejoļu sacerēšana |
| | | Vēstuļu rakstīšana | 4% | Vēstuļu rakstīšana |
| | | Biblioterapija | 4% | Man kabinetā ir pašam grāmatas, kuras dažkārt izmantoju |

23. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Vai Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piemēram, ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā?” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---|---|---------------------|---|---|
| Ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes | 10% | Vizualizācija | 8% | Simptomu vizualizācija |
| | | Relaksācijas mūzika | 2% | Relaksācijas mūzika |
| | | Krāsu terapija | 2% | Krāsu spēles |
| Ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes | 12% | Lomu spēles | 10% | Iejušanās dažādās lomās |
| | | Kustību terapija | 4% | Kustību elementi |
| Citas metodes | 4% | Monētas | 2% | Monētas, ar kurām es lūdzu klientam novērtēt savu pašreizējo situāciju, vai attiecību ciešumu ar citiem cilvēkiem |
| | | Kreppapīrs | 2% | Izmantojot kreppapīru, to veidot kā mērlenti, vai pēc tam mest improvizētas bumbiņas grozā |

Lai varētu labāk diagnosticēt klientu problēmu, tiek lietotas tādas mākslas metodes, kā smilšu terapija (*Smilšu terapijas elementi darbā ar bērniem un pieaugušajiem kā papildus diagnostikas metodi*), zīmēšana (*Ja tas saistīts ar mākslu, tad bērniem izmantoju projektīvās metodikas, neeksistējošais dzīvnieks, māja, koks, cilvēks, ģimenes zīmējums. Izmantoju kā diagnostiku*), dzejoļu, stāstījumu sacerēšanu (*klients zīmē un metaforiski izteic zīmējumā savu grūtību, kā arī klients līdzīgā veidā apraksta savu situāciju vārdos, sacer dzejoli, stāstījumu*), pasakas (*Izmantoju pasakas situācijās, kad jāiegūst vairāk informācijas par klientu*), kā arī lomu spēles.

Nākamā tēma šajā kategorijā ir “Problēmas parādīšana no malas” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti ir norādījuši, ka mākslas metodes palīdz klientam labāk ieraudzīt viņa problēmu no malas (*Lai labāk varētu klientam parādīt viņa situāciju, kā tā izskatās no malas*). Šeit ir noderīgas gan ar zīmēšanu, kustību elementiem, mozaīkas veidošanu, origami saistītas metodes (*Zīmēšana, kustību elementi, mozaīku veidošana, origami situācijās, kad klientam nepieciešams praktiski un uzskatāmi palūkoties uz sevi no malas*), gan pasakas (*Palīdz klientam iziet ārpus saviem ierastajiem uztveres rāmjiem*) un stāstījumu rakstīšana.

Nedaudz mazāk psihoterapeitu atbildēs uz jautājumu par situācijām psihoterapeitu darbā, kurās tiek lietotas mākslas metodes, ir minēta tēma “Zemapziņas informācijas saprašana” (minēts 5,76% psihoterapeitu atbilžu), Pēc vairāku psihoterapeitu domām, mākslas metodes ir svarīgas, lai palīdzētu apzināties zemapziņā esošo informāciju (*Šīs metodes palīdz apzināties un paceļ no zemapziņas dziļēm noslēptos faktus*), analizēt sapņus (*Noteiktās situācijās klients zīmē, piemēram, sapņos redzēto*) un strādājot ar klientu agrīnajām bērnības atmiņām (*Piemēram, strādājot ar agrīnajām bērnības atmiņām, sapņiem vai pasakām, izmantoju zīmēšanu vai veidošanu no plastikas, tad lūdzu klientam attēlot emocionāli spēcīgāko mirkli*). Visbeidzot, mākslas metodes psihoterapijā palīdz arī labāk klientam izskaidrot viņa problēmu, kas veido tādu tēmu, kā “Problēmas izskaidrošana klientam” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu).

Pēdējā šī jautājuma kategorija ir “Kontakta veidošana ar klientu un resursu apzināšanās”, ko veido trīs dažādas tēmas. Lielākā tēma, kas ir pārstāvēta 10% psihoterapeitu atbilžu ir “Resursu apzināšanās”. Psihoterapeiti norāda, ka parādīt klientu resursus palīdz tādas metodes, kā vizualizācija, biblioterapija, zīmējumi, mandalu, kolāžu veidošana, krāsu spēles (*Zīmēšana, mandalu, kolāžu veidošana, meklējot resursus personīgai izaugsmei*) un stāstījumi (*Meitene, kas ir uzcītīga, darbīga, ļoti pārdzīvo, ka viņai ir mācību traucējumi, dēļ kuriem viņa atpaliek atsevišķos mācību priekšmetos no klasesbiedriem. Stāstījums tiek izmantots, liekot uzsvaru uz daudzām*

pasaules slavenībām, izciliem zinātniekiem, lai iedrošinātu izmantot citus resursus, apzinātu tos).

Nākamā tēma ir “Kontakta veidošana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu). Kontakta veidošanas procesā psihoterapeiti izmanto tādas ar zīmēšanu saistītas metodes, kā “neeksistējošais dzīvnieks”, “māja, koks, cilvēks”, “ģimenes zīmējums”, kā arī dažādus kustību elementus, mozaīku veidošanu un origami, galvenokārt norādot, ka šīs metodes palīdz mazināt ar psihoterapijas uzsākšanu saistīto satraukumu. Beidzamā šīs kategorijas tēma ir “Klienta motivēšana” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu). Klienta motivēšanā ir noderīgas tādas metodes, kā zīmēšana, drāmas, kustību un smilšu terapijas metodes.

Analizējot psihoterapeitu atbildes, var izdalīt vairākas tēmas, kas neveido konkrētas kategorijas. Lielākā no tām ir “Darbs ar bērniem” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti uzskata, ka mākslas metodes ir īpaši noderīgas, strādājot ar bērniem, un izmantoto metožu loks ir ļoti plašs, piemēram, zīmēšana, pasakas, veidošana no plastilīna, māla, plastikas, kolāžu veidošana, stāstījumu veidošana, lomu spēles.

Nākamā tēma ir “Simptomu samazināšana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu). Pēc psihoterapeitu domām, atsevišķas mākslas metodes ir noderīgas klientu simptomu samazināšanā, piemēram, vizualizācija un zīmēšana (*Zīmēšana, piemēram, uzzīmēt galvassāpes, kas tagad traucē, pēc tam zīmējumu iznīcināt*). Tāpat mākslas metodes ir noderīgas, lai klientam palīdzētu relaksēties un novērtēt savu šī brīža situāciju, kas veido tādas tēmas kā “Relaksācija” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu) un “Situācijas novērtējums” (minēts 2% psihoterapeitu atbilžu).

Radošas pieejas izmantošana psihoterapijas procesā

Analizējot psihoterapeitu sniegtās atbildes uz jautājumu “Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu”, var secināt, ka vislielākā kategorija ir “Klientu unikalitāte un nestandarta situācijas”, ko veido divas tēmas (Skat. 26. tabulu).

Lielākā no tam ir “Klienta unikalitāte” (minēts 29% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti norāda, ka nav divu vienādu klientu un problēmu psihoterapijā, katram klientam ir jāatrod individuāla pieeja un ir jāspēj pielāgoties klienta unikālajam stāvoklim, situācijai (*Katrs terapijas gadījums ir individuāls pēc satura un klienta personības; Psihoterapeitam ir jābūt kreatīvam, jo nav vienādu klientu. Kas der vienam, nederēs citam klientam, līdz ar to katru reizi konkrētā pieeja ir jāpielāgo atbilstoši situācijai; Radošums nepieciešams, lai spētu pēc iespējas vairāk atrast individuālu pieeju katram klientam, tas ir, viņa problēmas specifikai un tās risinājuma meklēšanai*).

25. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Ja Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piem., ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā, tad kādās situācijās?”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|--|---|-----------------------------------|---|--|
| Darbs ar emocijām | 31% | Emociju izpaušana | 17% | Emociju izpaušanai, kad klientam ir grūti aprakstīt savas emocijas |
| | | Emociju pārstrāde | 12% | Zīmēšanu emocionālās pārstrādes procesā |
| | | Emociju saprašana, apzināšanās | 6% | Jāzīmē, kādas izskatās dusmas, var citas emocijas |
| | | Emociju pašregulācijas apguve | 2% | Vizualizācija emociju pašregulācijas apguvei |
| Problēmas novērtēšana un tās parādīšana no cita skatu punkta | 20% | Problēmas novērtēšana | 12% | Smilšu terapijas elementi kā papildus diagnostikas |
| | | Problēmas parādīšana no malas | 8% | Zīmēšana, kad klientam nepieciešams praktiski un uzskatāmi palūkoties uz sevi no malas |
| | | Zemapziņas informācijas saprašana | 6% | Šīs metodes palīdz apzināties un paceļ no zemapziņas dzīlēm noslēptos faktus |
| | | Problēmas izskaidrošana klientam | 4% | Stāstot teorētisko materiālu, vienmēr fantazēju visādus salīdzinājumus un piemērus |
| Kontakta veidošana ar klientu un resursu apzināšanās | 13% | Resursu apzināšanās | 10% | Zīmēšana, mandalu, kolāžu veidošana, meklējot resursus personīgai izaugsmei |
| | | Kontakta veidošana | 4% | Zīmēšana, kustību elementi, mozaīku veidošana, origami palīdz kontakta dibināšanā, veicināšanā |
| | | Klienta motivēšana | 2% | Zīmēšana, drāmas, kustību, smilšu. Šīs metodes palīdz klientu iesildīt, fokusēt uz noteiktu problēmjautājumu |
| Cits pielietojums | 21% | Darbs ar bērniem | 8% | Darbā ar bērniem plaši izmantoju gan zīmēšanu, gan stāstus, gan stāstījumu veidošanu, lomu spēles |
| | | Simptomu samazināšana | 4% | Zīmēšana, piemēram, uzzīmēt galvassāpes, kas tagad traucē, pēc tam zīmējumu iznīcināt |
| | | Relaksācija | 2% | Mandalas relaksācijai |
| | | Situācijas novērtējums | 2% | Klientiem mēdzu lūgt shematiski vai zīmējumā attēlot savu sajūtu par esošo situāciju un vēlamu nākotni |

Otra šīs kategorijas tēma ir “Nestandarta situācijas” (minēts 10% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti uzskata, ka ikvienā psihoterapijas brīdī var būt pavērsieni un nestandarta situācijas, kurām ir jāmāk pielāgoties un radoši strādāt (*Gadās nestandarta situācijas, kas prasa nestandarta risinājumus*), tāpat ir dažādas sarežģītas situācijas, kad “*ar tradicionālajam metodēm nepietiek, tad jāmeklē kas jauns*”.

26. tabula. Kopsavilkums par izdalītajām kategorijām un to, cik procenti no psihoterapeitiem min katru no kategorijām psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu”

| Kategorijas | (%) (noapaļots) no psihoterapeitiem |
|---|-------------------------------------|
| Klientu unikalitāte un nestandarta situācijas | 38% |
| Daudzpusīgs skatījums uz klienta problēmu un iespējamajiem risinājumiem | 23% |
| Metožu izvēlēšanās, jaunu metožu radīšana un veco metožu kombinēšana | 19% |
| Kontakta veidošana un aizsargmehānismu samazināšana | 13% |
| Priekš paša psihoterapeita | 13% |
| Darbā ar konkrētām klientu grupām | 6% |

Nākamā lielākā kategorija ir “Daudzpusīgs skatījums uz klienta problēmu un iespējamajiem risinājumiem”. Lielākā šīs kategorijas tēma ir “Daudzpusīgs skatījums uz problēmas risinājumu” (minēts 13% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti uzskata, ka kreativitāte dod daudzpusīgu skatījumu uz iespējamajiem problēmas risinājumiem. Psihoterapeiti, kuriem ir elastīga domāšana un plašāks redzējums, spēj veiksmīgāk ieraudzīt alternatīvus problēmas risinājumu veidus, spēj veiksmīgāk ģenerēt dažādas idejas un improvizēt.

Otra biežāk pārstāvētā tēma ir “Daudzpusīgs skatījums uz problēmu” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu). Pēc psihoterapeitu domām, kreativitāte psihoterapijā ne tikai ļauj radīt daudzpusīgus problēmas risinājumus, bet arī palīdz saredzēt pašu problēmu daudzpusīgi, ļauj labāk izprast klientu, aplūkot klienta situāciju no dažādām pusēm un psihoterapeitiem “*Var uzpeldēt svaigāks, oriģinālāks skatījums uz notiekošo ar klientu*”. Nākamās šīs kategorijas tēmas, kas visas ir pārstāvētas 2% psihoterapeitu atbilžu, ir “Klienta resursu saredzēšana” (*Kreativitāte ļauj būt*

elastīgam, aktīvākam, meklējošam psihoterapijas procesā, palīdz saskatīt klienta resursus), “Klienta iemācīšana risināt problēmas” (Psihoterapeits var ģenerēt idejas un problēmu risinājumu variantus, kā arī apmācīt to darīt klientam pašam) un “Klienta vajadzību saredzēšana” (Veiksmīga būs terapija, ja izdosies terapeitam elastīgi atpazīt klienta vajadzības).

Nākamā kategorija ir “Metožu izvēlēšanās, jaunu metožu radīšana un veco metožu kombinēšana”, ko veido trīs tēmas “Metožu izvēlēšanās” (minēts 15% psihoterapeitu atbilžu), “Jaunu metožu radīšana” (minēts 6% psihoterapeitu atbilžu) un “Veco metožu kombinēšana, modificēšana” (minēts 6% psihoterapeitu atbilžu). Šīs tēmas norāda, ka kreativitāte psihoterapijā ir nepieciešama, gan lai piemeklētu katram klientam individuāli viņam atbilstošas metodes (*Kreativitāte ir viena no svarīgākajām īpašībām psihoterapijā un konsultēšanā, jo visiem klientiem nederēs vienas metodes, katram jāpiemeklē savas visatbilstošākās metodes*) un “*izmantotu esošo metodiku arsenālu dažādos, situācijai un klientam atbilstošos veidos*”, gan lai radītu jaunas, piemērotas metodes (*Atrodot nestandarta metodi, kas palīdz klientam runāt par savu problēmu vai to izvērtēt, vai uzvedībā mainīt, cilvēks parasti to pasaka, ka viņam tas ir bijis nozīmīgi*), gan modificējot jau esošās metodes.

Būtiska kategorija, kas ir minēta psihoterapeitu atbildēs ir “Kontakta veidošana un aizsargmehānismu samazināšana”. Lielākā šīs kategorijas tēma ir “Kontakta veidošana ar klientu” (minēts 12% psihoterapeitu atbilžu). Kreativitāte var palīdzēt gan nodibināt, gan uzturēt labu kontaktu ar klientu it sevišķi darbā ar noslēgtiem un nemotivētiem klientiem, mazināt klienta trauksmi un palīdzēt iesaistīties psihoterapijas procesā, atraisīties. Pēdējā tēma “Aizsargmehānismu samazināšana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu) norāda uz to, ka kreativitāte ļauj mazināt klienta psiholoģiskās aizsardzības, padarot psihoterapiju mazāk formālu un tādējādi veicina terapeitisko procesu.

Priekšpēdējā kategorija ir “Priekš paša psihoterapeita”. Lielākā tēma, kas veido šo kategoriju ir “Psihoterapeita profesionālās izdegšanas mazināšana” (minēts 8% psihoterapeitu atbilžu). Vairāki psihoterapeiti uzskata, ka kreativitāte samazina psihoterapeitiem profesionālās izdegšanas risku (Psihoterapeita potenciāls, iekšējais spēks un iekšējās brīvības robežas, tas mazina profesionālās izdegšanas risku). Otrā lielākā tēma ir “Psihoterapeita resursu saskatīšana” (minēts 4% psihoterapeitu atbilžu). Psihoterapeiti uzskata, ka kreativitāte psihoterapeitam palīdz saskatīt jaunus, līdz šim neizmantotus savus resursus. Pēdējās divas šīs kategorijas tēmas, kas ir pārstāvētas 2% psihoterapeitu atbilžu, ir “Psihoterapeita līdzšinējās pieredzes sistematizēšana” (*Vairāk terapeitam kreativitāte nepieciešama, apkopojot savu pieredzi atziņās un teorijās*) un “Psihoterapeita personīgās izaugsmes veicināšana” (*Jāmeklē kas jauns, tas veicina personīgo izaugsmi. Jaunas*

metodes, pat ja tās netiek aktīvi izmantotas, nes jaunas idejas un tas maina domāšanu).

Pēdējā kategorija, kas ir minēta, analizējot psihoterapeitu sniegtās atbildes, ir “Darbā ar konkrētām klientu grupām”. Psihoterapeiti uzskata, ka kreativitāte ir nepieciešama situācijās, kad ir jāstrādā ar klientiem, kuri sevi uzskata par radošiem (Tēma “Darbs ar kreatīviem klientiem”), kā arī, strādājot ar bērniem (Tēma “Darbs ar bērniem”) un ģimenēm (Tēma “Darbs ar ģimenēm”). Katra no šīm tēmām ir pārstāvēta 2% psihoterapeitu atbilžu.

27. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu”

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|---|---|---|---|--|
| Klientu unikalitāte un nestandarta situācijas | 38,46% | Klienta unikalitāte | 29% | Nav 2 vienādu klientu un problēmu psihoterapijā. |
| | | Nestandarta situācijas | 10% | Pats psihoterapijas process jau ir radošs, jo ikvienā brīdī var būt pavērsieni, kuriem jābūt pielāgoties un radoši strādāt |
| Daudzpusīgs skatījums uz klienta problēmu un iespējamajiem risinājumiem | 23% | Daudzpusīgs skatījums uz problēmas risinājumu | 13% | Palīdz ieraudzīt iespējamus risinājumu veidus daudzpusīgi |
| | | Daudzpusīgs skatījums uz problēmu | 8% | Palīdz ieraudzīt problēmu daudzpusīgi |
| | | Klienta resursu saredzēšana | 2% | Kreativitāte ļauj būt elastīgam, aktīvākam, meklējošam psihoterapijas procesā, palīdz saskatīt klienta resursus |
| | | Klienta iemācīšana risināt problēmas | 2% | Psihoterapeits var ģenerēt idejas un problēmu risinājumu variantus, kā arī apmācīt to darīt klientam pašam |
| Metožu izvēlēšanās, jaunu metožu radīšana un veco metožu kombinēšana | 19% | Klienta vajadzību saredzēšana | 2% | Veiksmīga būs terapija, ja izdosies terapeitam elastīgi atpazīt klienta vajadzības |
| | | Metožu izvēlēšanās | 15% | Kreativitāte svarīga metožu piemeklēšanā |
| | | Jaunu metožu radīšana | 6% | Radot jaunas, kas varētu palīdzēt |
| Kontakta veidošana un aizsargmehānismu samazināšana | 13% | Veco metožu kombinēšana, modificēšana | 6% | Svarīga metožu modificēšanā |
| | | Kontakta veidošana ar klientu | 12% | Svarīga, jo var palīdzēt gan nodibināt, gan uzturēt labu kontaktu ar klientu |
| | | Aizsargmehānismu samazināšana | 4% | Palīdz mazināt aizsargmehānismus, tādējādi veicinot terapeitisko procesu |

27. tabula. Izdalītās kategorijas, kategoriju veidojošās tēmas, tas, cik procenti no psihoterapeitiem min katru kategoriju un tēmu, un piemēri psihoterapeitu sniegtajās atbildēs uz jautājumu “Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu” (Tabulas turpinājums)

| Kategorijas | Cik % no psihoterapeitiem min šo kategoriju | Tēmas | Cik % no psihoterapeitiem min kādu no šīs kategorijas tēmām | Piemēri (citāti) no katras tēmas |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
| Priekš paša psihoterapeita | 13% | Psihoterapeita profesionālās izdegšanas mazināšana | 8% | Mazina profesionālās izdegšanas risku |
| | | Psihoterapeita resursu saskatīšana | 4% | Palīdz saskatīt gan jaunus, līdz šim neizmantotus savus resursus |
| | | Psihoterapeita līdzšinējās pieredzes sistematizēšana | 2% | Vairāk terapeitam kreativitāte nepieciešama, apkopojot savu pieredzi atziņās un teorijās |
| Darbā ar konkrētām klientu grupām | 6% | Darbs ar kreatīviem klientiem | 2% | Svarīga īpaši darbā ar klientiem, kas sevi uzskata par radošiem |
| | | Darbs ar bērniem | 2% | It sevišķi darbā ar bērniem, kur neverbālā komunikācija biežāk ir izšķiroša |
| | | Darbs ar ģimenēm | 2% | Kreativitāte ir svarīga sevišķi darbā ar ģimenēm |

Kopumā var secināt, ka visbiežāk psihoterapeiti uzskata, ka psihoterapijas efektivitāti nosaka tādas psihoterapeitu personības iezīmes, kā empātija, ieinteresētība un sadarbība, kreativitāte, psihoterapeitu zināšanas un intelekts, pašefektivitāte, emocionālā stabilitāte, apzinīgums, orientācija uz rezultātu, kā arī svarīga ir humora izjūta un spontanitāte. Savukārt kreatīvus psihoterapeitus visvairāk raksturo atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana, gatavība uzņemties risku un eksperimentēt, sevis un citu apzināšanās, pozitīvisms, humors, kā arī spēja ātri apstrādāt lielu informācijas daudzumu. Psihoterapeitiem tika arī lūgts aprakstīt atvērtības pieredzei iezīmes un kreativitātes nozīmi psihoterapijā. Tika secināts, ka atvērtība pieredzei ir svarīga psihoterapeita pašizaugsmei, dēļ katra klienta unikalitātes, sarežģītās un jaunās situācijās un attiecību veidošanā ar klientu. Līdzīgas atbildes ir vērojamas arī attiecībā uz kreativitātes nozīmi psihoterapijā. Pēc psihoterapeitu domām, kreativitāte psihoterapijā ir svarīga, jo katrs klients ir unikāls, kontakta veidošanā ar klientu, strādājot ar konkrētām klientu grupām, izvēloties metodes, kā arī tā ir svarīga paša psihoterapeita motivācijai strādāt. Kā viskreatīvākās intervences psihoterapijā, psihoterapeiti novērtēja zīmēšanu un veidošanu, rakstīšanas, lasīšanas tehnikas, metaforu, simbolu lietošanu, dažādus fiziskus un ķermeniskus paņēmienus, kognitīvās metodes, relaksācijas vingrinājumus, video un foto izmantošanu psihoterapijā un dabas elementu izmantošanu. Psihoterapeiti arī norādīja, kas viņiem traucē psihoterapijā būt tik kreatīviem, kā viņi to vēlētos. Visbiežāk tika minētas bailes un šaubas, kā arī resursu trūkums un nepietiekami labs kontakts ar klientu. Attiecībā uz mākslas metožu pielietojumu psihoterapijas procesā, visbiežāk psihoterapeiti psihoterapijā izmanto ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes, ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes, ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes, kā arī ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes. Visbiežāk mākslas metodes tiek lietotas darbā ar emocijām, problēmas novērtēšanā un tās parādīšanā no cita skatu punkta, kā arī, lai izveidotu kontaktu ar klientu un palīdzētu apzināties resursus. Visbeidzot, psihoterapeiti uzskata, ka radoša pieeja psihoterapijā ir nepieciešama dēļ klientu unikalitātes un nestandarta situācijās, jo tā dod daudzpusīgu skatījumu uz klienta problēmu un iespējamajiem risinājumiem. Radošas pieejas izmantošana ir svarīga, izvēloties jaunas un kombinējot vecās metodes, veidojot kontaktu ar klientu un mazinot aizsargmehānismus, kā arī priekš paša psihoterapeita un darbā ar konkrētām klientu grupām.

5.5. Iztirzājums

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāda ir psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju nozīme psihoterapijā, vai psihoterapeitu kreativitāte un personības iezīmes ir saistītas ar viņu klientu simptomu izmaiņām starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju, kādas personības iezīmes ir raksturīgas īpaši kreatīviem psihoterapeitiem un psihoterapeitiem salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem, kā arī noskaidrot saistību starp to, cik daudz metodes no citiem psihoterapijas virzieniem psihoterapeiti izmanto papildus savam pārstāvētajam virzienam un viņu kreativitāti un personības iezīmju izteiktību. Tāpat šajā pētījumā tika izvirzīts mērķis saprast, kā paši psihoterapeiti vērtē to, kāda ir psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistība ar psihoterapijas efektivitāti, kādas personības iezīmes raksturo kreatīvus psihoterapeitus un noskaidrot, kādas intervences psihoterapeitu skatījumā ir kreatīvākās un noderīgākās darbā ar klientiem, kā arī kādas mākslas metodes psihoterapeiti izmanto savā darbā un kādās situācijās. Visbeidzot, šajā darbā tika meklētas atbildes uz jautājumu, kas pēc psihoterapeitu domām kavē psihoterapeitus būt terapijā tik kreatīviem, cik viņi to vēlētos.

Atbildot uz jautājumu par to, kādas personības iezīmes ir kopumā raksturīgas psihoterapeitiem salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem, var secināt, ka psihoterapeiti sevi novērtē ar izteiktāku atvērtības pieredzei iezīmi un uzrāda augstākus kreativitātes rādītājus, savukārt citu profesiju pārstāvji sevi novērtē ar izteiktāku neirotizma personības iezīmi. Līdzšinējie pētījumi vairāk norāda uz to, kādas iezīmes raksturo veiksmīgu psihoterapeitu vai arī, kā atšķiras personības iezīmju izteiktība dažādu virzienu psihoterapeitu starpā, kā arī norāda uz psihoterapeita kreativitātes nozīmi psihoterapijā, bet ir maz veikti salīdzinājumi ar pārstāvjiem no citām profesijām. Vienā no līdzšinējiem pētījumiem ir gūts apstiprinājums, ka kreatīviem ģimenes un pāru psihoterapeitiem ir raksturīga elastība, gatavība uzņemties risku un humora izjūta (Carson, Becker, Vance & Forth, 2003).

Nākamais secinājums ir, ka tie psihoterapeiti, kuri papildus pārstāvētajam psihoterapijas virzienam lietoto vēl arī citas metodes no citiem psihoterapijas virzieniem, ir ar izteiktākiem atvērtības pieredzei iezīmes rādītājiem. To var skaidrot ar līdzšinējiem pētījumiem, kas norāda, ka cilvēkiem ar augstiem atvērtības pieredzei rādītājiem ir raksturīga zinātkāre, interese eksperimentēt, pamēģināt kaut ko jaunu, nestandarta risinājumus un jaunas pieejas (Costa & McCrae, 1992).

Atbildot uz jautājumu par to, kāda ir psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistība, var secināt, ka kreatīviem psihoterapeitiem ir izteiktākas atvērtības pieredzei un neirotizma personības iezīmes. Šis secinājums sasauca ar līdz šim veiktajiem pētījumiem, jo atvērtības

pieredze no visām Lielā Picinieka personības iezīmēm ir visciešāk saistīta ar kreativitāti (Kelly, 2006; Dollinger, Urban & James, 2004; Sung & Choi, 2009; Wolfradt & Pretz, 2001). Arī neirotisms citos pētījumos tiek asociēts ar kreativitāti (Martindale & Dailey, 1996; Sung & Choi, 2009). Lai gan arī ekstraversijas iezīmes izteiktība tiek saistīta ar kreativitāti (Martindale & Dailey, 1996; Sung & Choi, 2009), šis pētījums to neuzrāda. Lai gan līdzšinējie pētījumi, kas ir veikti citās valstīs, uzrāda negatīvu saistību starp kreativitāti un apzinīgumu (Zhou & George, 2001), šajā pētījumā šāda negatīva saistība netika atklāta. Arī pētījuma kvalitatīvā daļa ļauj secināt, ka pēc pašu psihoterapeitu domām, psihoterapeitiem ar augstāku kreativitāti ir raksturīga atvērtība pieredzei. Tāpat kreatīvajiem psihoterapeitiem ir raksturīga sevis un citu apzināšanās, viņi būs gatavāki uzņemt risku un eksperimentēt, spēs ātrāk apstrādāt lielu informācijas daudzumu, būs elastīgāki, apveltīti ar nestereotipisku domāšanu, kā arī pozitīvāki.

Attiecībā par klientu problēmu simptomu izmaiņām starp mērījumiem psihoterapijas pirmajā un desmitajā sesijā, var secināt, ka grupā kopumā visi simptomi ir būtiski samazinājušies, proti, trauksmes, depresijas, dusmu/uzbudināmības, disociācijas, seksuālu problēmu, disfunkcionālas seksuālas uzvedības, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanas rādītāji ir ievērojami mazāki salīdzinājumā ar to, kādi tie bija psihoterapijas sākumā.

Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji un zemi ekstraversijas un zemi atvērtības pieredzei rādītāji bija saistīti ar traumas ielaušanās un seksuālu problēmu simptomu būtisku samazināšanos starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju. Arī līdz šim veiktie pētījumi norāda uz psihoterapeita kreativitātes nozīmi tajā, cik efektīva būs psihoterapija. Stingra psihoterapijas rokasgrāmatu norādījumu pildīšana samazinās tās efektivitāti (Gordon & Efran, 1997; Hecker & Kottler, 2002; Keeney, 2009; Raskin, 1999). Tiek uzskatīts, ka psihoterapija ir pārāk komplicēta, lai pieturētos pie stingrām norādēm, un ļoti svarīga ir spēja būt kreatīvam un elastīgam (Barnes, 2010). Psihoterapijā ir bieži situācijas, kad ir nepieciešama kreativitāte, gan dažādas sarežģītas situācijas, kad neder esošie paņēmieni un ir jāizdomā kaut kas jauns (Hecker & Kottler, 2002), gan, lai panāktu klientu aktīvāku iesaistīšanos psihoterapijas procesā (Raskin, 1999). Citi pētnieki norāda, ka kreativitāte ir svarīga arī psihoterapijas sākumā diagnosticējot klienta problēmu (Leitner & Faidley, 1999).

Rezultāti no pētījuma kvalitatīvās daļas arī uzsver psihoterapeita kreativitātes nozīmi psihoterapijā. Psihoterapeiti ir norādījuši, ka psihoterapeita kreativitāte ir ļoti svarīga kontakta veidošanā ar klientu, kas palīdz panākt gan lielāku klienta iesaistīšanos psihoterapijā, gan motivēt pildīt klientus mājasdarbus. Tāpat daudzi psihoterapeiti uzskata, ka psihoterapija nav paredzama, katrs psihoterapijas gadījums ir individuāls un bieži psihoterapijā ir netipiskas situācijas, kā arī kreativitāte ir noderīga izvēloties vispiemērotākās metodes, kombinējot tās, nosakot klienta

problēmu un izdomājot klientiem mājasdarbus.

To, kāpēc klientu simptomātikas izmaiņas bija pozitīvi saistītas ar psihoterapeitu kreativitāti, bet negatīvi saistītas ar apzinīguma iezīmi, var skaidrot ar līdzšinējiem pētījumiem, kuru autori norāda uz to, ka apzinīgums ir negatīvi saistīts ar kreativitāti. Cilvēki ar augstu apzinīgumu rīkosies, ievērojot noteikumus, precīzā un iepriekš paredzētā veidā, un viņiem nebūs raksturīga tendence eksperimentēt un riskēt, kā tas ir raksturīgs kreatīviem cilvēkiem (Feist, 1998; Zhou & George, 2001).

Lai gan kvantitatīvās daļas rezultāti parāda, ka atvērtība pieredzei ir negatīvi saistīta ar klientu trauksmes simptomu būtisku samazinājumu, pētījuma kvalitatīvā daļa liecina par pretējo. Psihoterapeitu aizņemtbas dēļ Lielā Piccinieka aptauja tika izvēlēta kā piemērotākā metode psihoterapeitu personības iezīmju noskaidrošanai, tomēr šajā metodē personības iezīmes, diemžēl, neveido apakšskalas. Iespējams, lietojot kādu plašāku metodi, piemēram, NEO PI-R, varētu vērot atšķirīgas korelācijas starp atvērtības pieredzei personības iezīmi veidojošajiem apakšfaktoriem (Fantāzija, Estētiskums, Jūtas, Rīcība, Idejas, Vērtības) un psihoterapeitu klientu simptomu izmaiņām. Psihoterapeiti norāda, ka psihoterapeita atvērtība pieredzei ir svarīga attiecību veidošanā ar klientu, tā ļauj gan labāk saprast klientu emocionālo stāvokli, gan veidot labāku kontaktu, kā arī būt pieņemamākam. Tāpat atvērtība pieredzei ir svarīga psihoterapeita pašizaugsmei, tā ir noderīga sarežģītās un jaunās situācijās, un tādēļ, ka psihoterapija nav paredzama un katrs klients ir unikāls.

Runājot par to, kas psihoterapeitiem traucē būt tik kreatīviem, kā viņi to vēlētos, var secināt, ka visbiežāk tiek minētas bailes un šaubas no klienta vērtējuma, nodarīt kaitējumu klientam, zaudēt viņu, tādu resursu kā laiks, aprīkojums kabinetā un atbilstoša atalgojuma trūkums un nepietiekami labs kontakts ar klientu. Šie rezultāti sasaucas ar atklājumiem Kārsona (*Carson*) un kolēģu veiktajā pētījumā, kur kā galvenās barjeras kreativitātei tiek minēti laika ierobežojumi, klientu rezistence un nevēlēšanās iesaistīties kreatīvajās aktivitātēs, un psihoterapeita personīgie ierobežojumi, piemēram, šaubas un zems pašvērtējums. Vienīgā atšķirība bija, ka Amerikā veiktajā pētījumā kā viens no kreativitātes traucējošajiem faktoriem tika minētas apdrošināšanas kompāniju prasības iekļauties noteiktos termiņos (Carson, Becker, Vance & Forth, 2003).

Visbeidzot var secināt, ka kā kreatīvākās intervences psihoterapijā psihoterapeiti vērtē relaksācijas vingrinājumus, zīmēšanu un veidošanu, metaforu, simbolu lietošanu, rakstīšanas, lasīšanas tehnikas, video un foto izmantošanu, fiziskus, ķermeniskus paņēmienus, dabas elementu izmantošanu un kognitīvās metodes, piemēram, metodes kas ļauj novērtēt klientam savas stiprās un vājās puses, un mākslas metodes ir svarīgas psihoterapijas procesā, strādājot ar emocijām, kontakta veidošanā ar klientu un palīdzot klientam apzināties resursus, kā arī problēmas novērtēšanā un tās

parādīšanā no cita skatu punkta.

Tātad, galvenie šī pētījuma secinājumi ir:

- Psihoterapeitiem, salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem, ir izteiktāki atvērtības pieredzei iezīmes un kreativitātes rādītāji, bet mazāk izteikti neirotisma iezīmes rādītāji.
- Jo augstāki ir psihoterapeitu kreativitātes rādītāji, jo augstāki ir atvērtības pieredzei un neirotisma personības iezīmju rādītāji un otrādi.
- Pastāv pozitīva saistība starp psihoterapeitu lietoto metožu skaitu un atvērtības pieredzei personības iezīmes izteiktību.
- Desmitajā psihoterapijas sesijā klienti uzrāda mazāku trauksmes, depresijas, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, izvairīšanās no traumas, disociācijas, seksuālu problēmu, disfunkcionālas seksuālas uzvedības, identitātes neskaidrības un spriedzes samazināšanas simptomu rādītāju izteiktību salīdzinājumā ar psihoterapijas pirmo sesiju.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu trauksmes simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu apzinīgums un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu dusmu/uzbudināmības simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu apzinīgums to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu traumas ielaušanās simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu ekstraversija un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē klientu seksuālu problēmu simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu ekstraversija un atvērtība pieredzei to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeitu kreativitātes rādītāji pozitīvi prognozē spriedzes samazināšanas simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju, savukārt psihoterapeitu apzinīgums to negatīvi prognozē.
- Psihoterapeiti raksturo, ka galvenās psihoterapeitu personības iezīmes, kas ir saistītas ar psihoterapijas efektivitāti, ir šādas: empātija, ieinteresētība, sadarbība; kreativitāte; zināšanas un intelekts; pašefektivitāte; emocionālā stabilitāte; apzinīgums; orientācija uz rezultātu; humora izjūta un spontanitāte.
- Psihoterapeiti raksturo, ka galvenās psihoterapeitu personības iezīmes, kas ir raksturīgas

kreatīviem psihoterapeitiem, ir šādas: atvērtība pieredzei, elastīgums un nestereotipiska domāšana; gatavība uzņemt risku un eksperimentēt; sevis un citu apzināšanās; pozitīvisms, humors; spēja ātri apstrādāt lielu informācijas daudzumu.

- Psihoterapeiti raksturo, ka atvērtības pieredzei iezīme psihoterapijā ir svarīga šādu iemeslu dēļ: psihoterapeita pašizaugsmei, dēļ klientu unikalitātes, sarežģītās un jaunās situācijās, attiecību veidošanā ar klientu.
- Psihoterapeiti raksturo, ka kreativitāte psihoterapijā ir svarīga šādu iemeslu dēļ: jo katrs klients ir unikāls; kontakta veidošanā ar klientu; strādājot ar konkrētām klientu grupām; izvēloties metodes; psihoterapeita motivācijai strādāt.
- Psihoterapeiti raksturo, ka viskreatīvākās intervences, kuras psihoterapeitiem ir bijušas visnoderīgākās un efektīvākās, strādājot ar klientiem, ir šādas: zīmēšana un veidošana; rakstīšanas, lasīšanas tehnikas; metaforu, simbolu lietošana; fiziski, ķermeniski paņēmieni; kognitīvās metodes; relaksācijas vingrinājumi; video un foto izmantošana; dabas elementu izmantošana.
- Psihoterapeiti raksturo, ka faktori, kas ierobežo psihoterapeitu kreativitāti ir šādi: bailes un šaubas; resursu trūkums; kontakta trūkums ar klientu.
- Visbiežāk psihoterapeiti psihoterapijā izmanto šādas mākslas metodes: ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes; ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes; ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes; ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes.
- Psihoterapeiti raksturo, ka mākslas metodes ir svarīgas psihoterapijas procesā šādu iemeslu dēļ: darbā ar emocijām; problēmas novērtēšanā un tās parādīšanā no cita skatu punkta; kontakta veidošanā ar klientu un resursu apzināšanā.
- Psihoterapeiti raksturo, ka radošas pieejas psihoterapijā ir nozīmīgas šādu iemeslu dēļ: dēļ klientu unikalitātes un nestandarta situācijām; jo tās sniedz daudzpusīgu skatījumu uz klienta problēmu un iespējamajiem risinājumiem; jo tās ļauj izvēlēties metodes, radīt jaunas un kombinēt vecās metodes; veidot kontaktu ar klientu un samazināt klienta aizsargmehānismus; priekš paša psihoterapeita; darbā ar konkrētām klientu grupām.

Kā galvenos šī pētījuma ierobežojumus var minēt mazās psihoterapeitu un klientu izlases, kā arī lielās psihoterapeitu stāža un klientu skaita atšķirības. Atkārtojot līdzīgu pētījumu nākotnē, būtu vēlams iekļaut pētījumā vairāk dalībniekus, kā arī noskaidrot, vai pastāv atšķirības personības iezīmju izteiktībā starp dažādu virzienu psihoterapeitiem. Psihoterapija vēl ir salīdzinoši jauna

profesija Latvijā, un nav tik daudz psihoterapeitu, kurus varētu iesaistīt pētījumā, lai gan katru gadu šis skaits aug. Tāpat, lai gan psihoterapeitu un citu profesiju pārstāvju izlasēs visiem respondentiem bija augstākā izglītība, psihoterapeitiem šis izglītības līmenis tomēr bija augstāks, jo ir iegūta izglītība maģistra, un atsevišķiem respondentiem doktora grāda līmenī. Kas attiecas uz simptomu izmaiņām starp psihoterapijas sākumu un psihoterapijas desmito sesiju, lai varētu izdarīt ticamus secinājumus par psihoterapijas efektivitāti, būtu jāveic salīdzinājums ar kontrolgrupu, kurā netiek saņemta psihoterapija, kā arī būtu svarīgi skatīties, cik noturīgs ir klientu simptomu samazinājums ilgtermiņā. Lai gan šajā pētījumā tika apstiprināta psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju saistība ar klientu simptomu samazinājumu, nākotnē būtu vēlams veikt atkārtotus pētījumus ar lielākām dalībnieku izlasēm, kā arī noteikt psihoterapeitu kreativitāti ar kādām citām metodēm, piemēram, verbālās kreativitātes testu vai arī novērtējot, kā tiek risinātas konkrētas problēmas psihoterapijas procesā.

Nobeigums

Šī promocijas darba mērķis ir noskaidrot, vai psihoterapeitu kreativitāte un personības iezīmju izteiktība ir saistīta ar klientu problēmas simptomu izmaiņām, un kādi simptomi visvairāk samazinās. Šajā darbā tika veikts plašs literatūras apskats, sniedzot pārskatu par kreativitātes procesa, personības, vides, produkta un vairāku aspektu teorijām un vadošajām personības iezīmju teorijām. Tika skaidrots psihoterapeita kreativitātes un psihoterapijas efektivitātes jēdziens un analizēti pētījumi par psihoterapijas efektivitāti. Pētījumi rāda, ka dažādas psihoterapijas metodes ir aptuveni līdzīgas saistībā ar klientu simptomu izmaiņām un viens no faktoriem, kas būtiski ietekmē psihoterapijas rezultātus, ir psihoterapeita raksturīpašības. Tāpat vairāki teorētiski norāda, ka psihoterapeitu kreativitāte ir būtisks efektīvas psihoterapijas komponents.

Šis pētījums sastāv no kvantitatīvās un kvalitatīvās daļas. Kvantitatīvās daļas galvenais pētījuma jautājums ir sekojošs: "Vai psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju rādītāji prognozē viņu klientu simptomu samazinājumu no pirmās līdz desmitajai sesijai?". Kvalitatīvās daļas galvenie pētījuma jautājumi ir "Kā psihoterapeiti raksturo psihoterapeitu personības iezīmju saistību ar psihoterapijas efektivitāti?" un "Kā psihoterapeiti raksturo kreativitātes nozīmi psihoterapijā?". Lai atbildētu uz pētījuma kvantitatīvajā daļā izvirzīto jautājumu, tika veikta psihoterapeitu klientu simptomu izmaiņu starp psihoterapijas pirmo un desmito sesiju prognozējošo mainīgo izpēti un dati analizēti ar regresijas analīzes metodi. Pētījuma kvalitatīvajā daļā tika veiktas strukturētas intervijas ar psihoterapeitiem, un iegūtā informācija tika analizēta ar kontentanalīzes palīdzību.

Galvenie šī pētījuma secinājumi ir, ka psihoterapeitu kreativitātes un personības iezīmju rādītāji būtiski prognozē klientu trauksmes, dusmu/uzbudināmības, traumas ielaušanās, seksuālu problēmu un spriedzes samazināšanas simptomu samazinājumu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju. Savukārt pētījuma kvalitatīvajā daļā var secināt, ka, pēc psihoterapeitu domām, galvenās psihoterapeitu personības iezīmes, kas ir saistītas ar psihoterapijas efektivitāti, ir empātija, ieinteresētība, sadarbība; kreativitāte; zināšanas un intelekts; pašefektivitāte; emocionālā stabilitāte; apzinīgums; orientācija uz rezultātu; humora izjūta un spontanitāte. Psihoterapeiti arī uzskata, ka kreativitāte psihoterapijā ir svarīga, jo psihoterapija ir neprognozējama; kontakta veidošanā ar klientu; strādājot ar konkrētām klientu grupām; izvēloties metodes un psihoterapeita motivācijai strādāt.

Cilvēka garīgā veselība ir cieši saistīta ar fizisko veselību, tādēļ ir svarīgi, lai psihoterapija

būtu pēc iespējas efektīvāka, citiem vārdiem sakot, ir svarīgi, lai pēc iespējas vairāk notiktu psihoterapeitu klientu simptomu samazināšanās. Šis pētījums ļauj labāk saprast psihoterapijas efektivitāti veicinošos aspektus un dod ieguldījumu psihoterapijas kā nozares attīstībai Latvijā.

Izmantotās literatūras saraksts

- Ābele, A., & Tauriņa, A. (2010). Pasakas dramaturģija pirmsskolēna personības radošuma attīstībai. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 8, 127–135.
- Ābele, U., & Gedrovics, J. (2006). Radošuma nozīme 15 gadīgu Latvijas, Igaunijas un Ziemeļvalstu skolēnu uzskatos par iespējamās nākotnes profesiju. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 4, 48–54.
- Adelson, B. (2003). Issues in scientific creativity: insight, perseverance and personal technique profiles of the 2002 Franklin institute laureates. *Journal of the Franklin Institute*, 340(3), 163–189.
- Alexander, C. L., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2010). Bringing psychotherapy to primary care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17, 191–214.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait names: a psycholexical study. *Psychological Monographs: General and Applied*, 47, 171–220.
- Amabile, T. M., Conti, R., Coon, H., Lazenby, J., & Herron, M. (1996). Assessing the work environment for creativity. *Academy of Management Journal*, 39(5), 1154–1184.
- Amabile, T. M. (1996). Creativity in context: Update to the social psychology of creativity. Boulder: Westview.
- Amabile, T.M. (1987). The motivation to be creative. In S. G. Isaksen (Ed.) *Frontiers of creativity research* (pp. 223-254). Buffalo: Bearly Ltd.
- Amabile, T. (1983). The social psychology of creativity: a componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 357–377.
- Amabile, T. M., & Gryskiewicz, S. S. (1998). Creative Human Resources in the R&D Laboratory: How Environment and Personality Impact Innovation. In R. L. Kuhn (Ed.) *Handbook for Creative and Innovative Managers*. New York: McGraw-Hill.
- American Psychological Association (2013). Recognition of psychotherapy effectiveness. *Psychotherapy*, 50 (1), 102–109.
- Anker, M. G., Duncan, B. L., Owen, J., & Sparks, J. A. (2010). The alliance in couple therapy: partner influence, early change, and alliance patterns in a naturalistic sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 635–645.
- Anker, M. G., Duncan, B. L., & Sparks, J. A. (2009). Using client feedback to improve couple therapy outcomes: a randomized clinical trial in a naturalistic setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 693–704.

- Arthur, A. R. (2001). Personality, epistemology and psychotherapists' choice of theoretical model: a review and analysis. *European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health, 4(1)*, 45–64.
- Arthur, A. R. (2000). The personality and cognitive-epistemological traits of cognitive-behavioural and psychoanalytic psychotherapists. *British Journal of Medical Psychology, 73*, 243–257.
- Assay, T. F., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: qualitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Eds.), *The hearth and soule of change: what works in therapy* (pp. 33-56). Washington: American Psychological Association.
- Austrumeiropas Eksistenciālās Psihoterapijas Asociācijas Latvijas filiāle (2013). Iegūts 2013. gada 27. martā no http://www.eksistencialapsihoterapija.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=54&lang=ru.
- Bachrach, H. M., Galatzer-Levy, R., Skolnikoff, A., & Waldron, S. (1991). On the efficacy of psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 39*, 871-916.
- Bailin, A. (1988). *Achieving extraordinary ends: an essay on creativity*. Boston: Kluwer Academic.
- Bandura, A. (1956). Psychotherapist's anxiety level, self-insight and psychotherapeutic competence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 52(3)*, 333–337.
- Batņa, R. (2012). Mākslas un vispārējās vidējās izglītības iestāžu 12. klases skolēnu radošas personības iezīmju un radošas skolas vides saistības. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 10, 27–32.
- Barnes, G. (2010). What is the key element in psychotherapy? *Slovenian Journal of Psychotherapy, 4(3-4)*, 179–182.
- Barrick, M.R., Mount, M.K. & Judge T.A. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: what do we know and where do we go next? *Personality and Performance, 9*, 9 – 30.
- Barron, F. (1988). Putting creativity to work. In R. J. Sternberg (Ed.) *The Nature of Creativity: Contemporary Psychological Perspectives* (pp.77–98). Cambridge: Cambridge University Press.
- Barron, F., & Harrington, D. W. (1981). Creativity, intelligence and personality. *Annual Review of Psychology, 32*, 439-476.
- Baas, M., DeDreu, C. K. W., & Nijstad, B. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-

- creativity research: hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134 (6), 779–806.
- Bebre, R. (2012). Pedagoģijas augstskolās plānotā radošuma veicināšana (Studiju programmās, studiju kursu aprakstos un pedagoģu profesionālās pilnveides Bursos). *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 10, 45–54.
- Bebre, R., & Īstenā, I. (2007). Operas un baleta mākslinieku priekšstati par nozīmīgiem bērības faktoriem radošas personības attīstībā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 5, 16–25.
- Bebre, R., & Maulvurfa, A. (2006). Kreativitātes pētījumi RPIVA Kreativitātes centra publikācijās un psiholoģijas fakultātes studentu darbos. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 4, 8–20.
- Bebre, R. (2003). Skolotāju kreativitātes pētījumi Latvijā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 3, 11–18.
- Bebre, R. (2002a). Personības īpašību izpausme primārajā un sekundārajā daiļradē. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 2, 41–46.
- Bebre, R. (2002b). Kreativitātes psiholoģijas pētījumi Latvijā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 2, 11–20.
- Bebre, R. (1982). Ievads daiļrades psiholoģijā. Rīga: KM.
- Bergin, A. E. (1963). The effects of psychotherapy: negative results revisited. *Journal of Counseling Psychology*, 10, 244–250.
- Bergin, A. E., & Lambert, M. J. (1978). The evaluation of therapeutic outcomes. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds), *Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis* (pp.217–270). New York: Wiley.
- Bernstein, B., & Henderson, D. (1969). Social class difference in the relevance of language to socialization. *Sociology*, 3, 1–28.
- Besemer, S. P., & O'Quin, K. (1986). Analysis of creative products: refinement and test of a judging instrument. *Journal of Creative Behavior*, 20, 115–126.
- Binder, J. L. (2004). *Key competencies in brief dynamic psychotherapy: clinical practice beyond the manual*. New York: Guilford.
- Bing, M. N., & Lounsbury, J. W. (2000). Openness and job performance in U.S. based Japanese manufacturing companies. *Journal of Business and Psychology*, 14, 515–522.
- Birkerts, P. (1922). Daiļradīšanas psiholoģija, I. Mākslinieka personība. Rīga: Kultūras Balss.
- Bite, I., & Sebre, S. (2010). Training of cognitive behavioral therapy in Latvia. 20th Anniversary

- Conference of the Estonian Association for Cognitive and Behaviour Therapy: Abstracts, 17.
- Blatt S. J., Sanislow, C. A., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. (1996). Characteristics of effective therapists: further analyses of data from the national institute of mental health treatment of depression collaborative research program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1276-1284.
- Boden, M. A. (2004). *The creative mind: myths and mechanisms*. Second edition. London: Routledge.
- Bogen, J. E., & Bogen G. M. (1988). Creativity and the corpus callosum. *Psychiatric Clinics of North America, 11*, 293–301.
- Bohart, A. C. (1999). Intuition and creativity in psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology, 12*, 287–311.
- Bouchard, T. J., & McGue, M. (2003). Genetic and environmental influences on human psychological differences. *Journal of Neurobiology, 54*, 4–45.
- Branje, S. J. T., van Lieshout, C. F. M., & van Aken, M. A. G. (2004). Relations Between Big Five Personality Characteristics and Perceived Support in Adolescents' Families. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(4), 615–628.
- Briere, J. (1995). *Trauma Symptom Inventory Professional Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Burch, G., Pavelis, C., Hemsley, D. R., & Corr, P. J. (2006). Schizotypy and creativity in visual artists. *British Journal of Psychology, 97*, 177–190.
- Campbell, J. F. (1990). Modeling the performance prediction problem in industrial and organizational psychology. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 687-732). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Campbell, D. T. (1960). Blind variation and selective retention in creative thought as in other knowledge processes. *Psychological Review, 67*, 380–400.
- Carlsson, I., Wendt, P., & Risberg, J. (2000). On the neurobiology of creativity. Differences in frontal activity between high and low creative subjects. *Neuropsychologia, 38*, 873–885.
- Carson, D. K., Becker, K. W., Vance, K. E., & Forth, N. L. (2003). The role of creativity in marriage and family therapy practice: a national online study. *Contemporary Family Therapy, 25*(1), 89–109.
- Cattell, R. B. (1946). *The description and measurement of personality*. New York: World Book.

- Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation: Structure and measurement. New York: Harcourt, Brace & World. *Journal of Personality Disorders*, 19, 53–67.
- Chavez-Eakle, R. A., Lara, M. C., & Cruz_Fuentes, C. (2006). Personality: a possible bridge between creativity and psychopathology? *Creativity Research Journal*, 18(1), 27–38.
- Clark, L. A. (2007). Assessment and diagnosis of personality disorder: Perennial issues and an emerging reconceptualization. *Annual Review of Psychology*, 58, 227–257.
- Colbert, A. E., Mount, M. K., Harter, J. K., Witt, L. A. & Barrick, M. R. (2004). Interactive effects of personality and perceptions of the work situation on workplace deviance. *Journal of Applied Psychology*, 89, 599–609.
- Conte, J. M., & Gintoft, J. N. (2005). Polychronicity, Big Five personality dimensions, and sales performance. *Human Performance*, 18, 427 – 444.
- Costa, P. T., Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322–331.
- Costa, P. T., Jr., Herbst, J. H., McCrae, R. R., & Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: Stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, 7, 365–378.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1976). Age differences in personality structure: A cluster analytic approach. *Journal of gerontology*, 31, 564-570.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Cox, C. M. (1926). *Early mental traits of three hundred geniuse*. Stanford: Stanford University Press.
- Cropley, A. J. (2010). The dark side of creativity: what is it? In D. H. Cropley, A. J. Cropley, J. C. Kaufman and M. A. Runco (Eds), *The Dark Side of creativity* (pp. 1–14). New York: Cambridge University Press.
- Cropley, A., & Cropley, D. (2009). *Fostering creativity: a diagnostic approach for higher education and organizations*. Cresskill: Hampton Press.
- Cropley, A. (2006). Functional creativity: a socially-useful creativity concept. *Baltic Journal of Psychology*, 7(1), 26–38.
- Cropley, A. (2002). *Qualitative research methods: an introduction for students of psychology and education*. Rīga: Zinātne.

- Cropley, A. (2001). *Creativity in education and learning*. London: Kogan Page.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp.313–335). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996a). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1996b). *Creativity*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Černova, Ļ. (2002a). Radošo spēju attīstības īpatnības pusaudžu vecumā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 2, 85–89.
- Černova, Ļ. (2002b). Radošo spēju īpatnības šizofrēnijas paranoīda formas slimniekiem. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 2, 90–95.
- Dale, F. (1997). Stress and the personality of the psychotherapist. In V. P. Varma (Ed.), *Stress in psychotherapists* (pp. 8–18). New York: Routledge.
- Davis, M. A. (2009). Understanding the relationship between mood and creativity: a meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 100 (1), 25–38.
- Davis, J. D. (1972). Review of The effects of psychotherapy by S. Rachman. *British Journal of Psychology*, 63, 642–643.
- DeManzano, O., Cervenka, S., Karabanov, A., Farde, L., & Ullen, F. (2010). Thinking outside a less intact box: thalamic dopamine D2 receptor densities are negatively related to psychometric creativity in healthy individuals. *PLoS ONE*, 5(5), 1–7.
- Dollinger, S. J., Urban, K. K., & James, T. A. (2004). Creativity and openness: further validation of two creative product measures. *Creativity Research Journal*, 16, 35–47.
- Domino, G., Schmuck, J., & Schneider, M. (2002). An empirical assessment of GAM theory of creativity. *Creativity Research Journal*, 14(3&4), 331–339.
- Domino, G., & Giuliani, I. (1997). Creativity in three samples of photographers: a validation of the adjective check list creativity scale. *Creativity Research Journal*, 10, 193–200.
- Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558–566.
- Dreifere-Gabruševa, I., Mārtinsone, K., Mihailova, S., & Paipare, M. (2008). Mākslas terapija kreatīvas personības attīstībā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 6, 98–109.

- Drefere-Gabruševa, I., Mārtinsone, K., Jirgena, S., & Zakriževska, M. (2007). Mākslas terapijas metodes kreativitātes attīstībā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 5, 279–289.
- Dudek, S. Z., Strobel, M. G., & Runco, M. A. (1993). Cumulative and proximal influences on the social environment and children's creative potential. *Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 487–499.
- Duncan, B. L. (2010). *On becoming a better therapist*. Washington: American Psychological Association.
- Duncan, B., Miller, S., & Sparks, J. (2004). *The heroic client: a revolutionary way to improve effectiveness through client-centered, outcome informed therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Elkins, D. N. (2012). Toward a Common Focus in Psychotherapy Research. *Psychotherapy*, 49, 450–454.
- Ellis, A. (1955). The personality and qualifications of the therapist. *Journal of Clinical Psychology*, 11(3), 214–217.
- Ellis, A. (1980). The value of efficiency in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17, 414 – 419.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of Personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: an evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 319-324.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. London: Hodder and Stoughton.
- Eysenck, H. J. (1993). Creativity and personality: suggestions for a theory. *Psychological Inquiry*, 4, 147–178.
- Farid, F., El-Sharkawy, A. R., & Austin, L. K. (1993). Managing for creativity and innovation in A/E/C organizations. *Journal of Management in Engineering*, 9(4), 399–409.
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 290–309.
- Feldhausen, J. F., & Eng Goh, B. (1995). Assessing and accessing creativity: an integrative review of theory, research and development. *Creativity Research Journal*, 8(3), 231–247.
- Fenichel, O. (1930). *Ten years of the Berlin Psychoanalytic Institute (1920-1930)*. Berlin: Author.

- Finke, R. A., Ward, T. M., & Smith, S. M. (1992). *Creative cognition: Theory, research and applications*. Cambridge: MIT Press.
- Flaherty, A. W. (2005). Frontotemporal and dopaminergic control of idea generation and creative drive. *Journal of Comparative Neurology*, *493*(1), 147–153.
- Florida, R. (2005). *The flight of the creative class. The new global competition for talent*. New York: Harper Business.
- Ford, C. M. (1996). A theory of individual creative action in multiple social domains. *The Academy of Management Review*, *21*, 1112–1142.
- Frank, J. D. (1979). The present status of outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *47*, 310-116.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218–226.
- Freedman, N., Hoffenberg, J. D., Vorus, N., & Frosch, A. (1998). The effectiveness of psychoanalytic psychotherapy: The role of treatment duration, frequency of sessions and the therapeutic relationship. *Journal of American Psychoanalytical Association*, *47*, 741 – 772.
- Frese, M., & Fay, D. (2001). Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. In B. M. Staw & R. M. Sutton (Eds.), *Research in organizational behavior* (pp. 133–187). Amsterdam: Elsevier Science.
- Gallegos, N. (2005). Client perspectives on what contributes to symptom relief in psychotherapy: a qualitative outcome study, *Journal of Humanistic Psychology July 45*, 355 – 382.
- George, J. M., & Zhou, J. (2001). When openness to experience and conscientiousness are related to creative behavior: an interactional approach. *Journal of Applied Psychology*, *86*, 513–524.
- Gerlsma, C., & Emmelkamp, P. M. G. (1994). How large are gender differences in perceived parental rearing styles?: a meta-analytic review. In C. Perris, W. A. Arrindell & M. Eisemann (Eds.), *Parenting and psychopathology* (pp.55-74). New York: Wiley.
- Gillam, T. (2013). Creativity and mental health care. *Mental health care*, *16*, 24–30.
- Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Shapiro, S. J. (2001). Expectations and preferences. *Psychotherapy*, *38*, 455–461.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In Wheeler (Ed.), *Review of Personality and social psychology*, Vol.

- 1, (pp.141–165). Beverly Hills: Sage.
- Goldsmith, R. E., & Matherly, T. (1988). Creativity and self-esteem: a multiple operationalization validity study. *A Journal of Psychology, 122*, 47–57.
- Gordon, D. E., & Efran, J. S. (1997). Therapy and the dance of language. In T. L. Sexton & B. L. Griffiths (Eds.), *Constructivist thinking in counseling practice, research and training* (pp. 101-110). New York: Teachers College Press.
- Gotz, K.O., & Gotz, K. (1979). Personality characteristics of successful artists. *Perceptual and Motor Skills, 49*, 919-924.
- Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). What are the commonalities among the therapeutic factors? *Professional Psychology: research and Practice, 21*, 372–378.
- Griffin, B., & Hesketh, B. (2004). Why openness to experience is not good predictor of job performance. *International Journal of Selection and Assessment, 12*, 243 – 251.
- Guilford, J. F. (1950). Creativity. *American Psychologist, 5*, 444–454.
- Gurven, M., von Rueden, C., Massenkoff, M., Kaplan, H., & Lero Vie, M. (2013). How universal is the Big Five? Testing the five-factor model of personality variation among forager–farmers in the Bolivian Amazon. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 354–370.
- Hassler, M. (1992). Creative musical behavior and sex hormones: musical talent and spatial ability in the two sexes. *Psychoneuroendocrinology, 17*, 55–70.
- Hays, T. L., Roehm, H. A., & Castellano, J. P. (1994). Personality correlates of success in total quality manufacturing. *Journal of Business and Psychology, 8*, 397–411.
- Haylock, D. W. (1984). High mathematical creativity in a pair of identical twins. *The Journal of Genetic Psychology, 146(4)*, 557–560.
- Hecker, L. L., & Kottler, J. A. (2002). Growing creative therapists: introduction to the special issue. *Journal of Clinical Activities Assignments and Handouts in Psychotherapy Practice, 2*, 1–3.
- Heilman, K. M., Nadeau, S. E., & Beversdorf, D. Q. (2003). Creative innovation: possible brain mechanisms. *Neurocase, 9(5)*, 369– 376.
- Hibner, V. (1977). Bērnu tēlotājdarbības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne.
- Hogland, P. (1993). Personality disorders and long-term outcome after brief dynamic psychotherapy. *Journal of Personality Disorders, 7*, 168-181.
- Hoppe, K. D. (1988). Hemispheric specialization and creativity. *Psychiatric Clinics of North America, 11*, 303–315.

- Hough, L. M. (1992). The “Big Five” personality variables construct confusion: description versus prediction. *Human Performance*, 5, 139–155.
- Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1989). The dose-effect relationship in psychotherapy. *American Psychologist*, 41, 159-164.
- Howarth, E., & Browne, J. A. (1971). An item-factor-analysis of the 16PF. *Personality*, 2, 117–139.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). Directing attention to that works. In M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Eds.), *The hearth and souls of cahnge: what works in therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Isaksen, S. G., & Trefflinger, D. J. (1985). *Creative problem solving: the basic course*. Buffalo: Bearly Publishing.
- Isen, A. M. (2002). Missing in action in the AIM: positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry*, 13 (1), 57-65.
- James, K., Brodersen, M., & Eisenberg, J. (2004). Workplace affect and workplace creativity: a review and preliminary model. *Human Performane*, 17, 169–194.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., & Vernon, P. A. (1996). Hereditability of the big five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality*, 64, 577–591.
- Jefferson, T., Herbst, J. H., & McCrae, R. R. (1998). Associations between birth order and personality traits: Evidence from self-reports and observer ratings. *Journal of Research in Personality*, 32(4), 498–509.
- Jennings, L., & Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 3–11.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 54*. Berkeley: University of California at Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kandler, C., Held, L., Kroll, C., Bergeler, A., Riemann, R., & Angleitner, A. (2012). Genetic links between temperamental traits of the regulative theory of temperament and the Big Five: A multitrait-multimethod twin study. *Journal of Individual Differences*, 33(4), 197–204.
- Karpova, Ā. (2010a). Kreativitātes izpausmes gerontoloģiskā vecuma vidējā posmā: Individuālo gadījumu analīze. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums “Radoša personība”*, 8, 400–407.
- Karpova, Ā. (2010b). Pensionēto pedagogu apmierinātība ar dzīves apstākļiem un kreativitātes iespējas. ATEE Spring University - Teacher of the 21st century: quality education for

- quality teaching, 50–57.
- Karpova, Ā. (2008). Pensionāru kreatīvie izaicinājumi un prioritātes Latvijā un Izraēlā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 6, 52–64.
- Karpova, Ā. (2007). Pensionēto skolotāju radošās iedvesmas un atklāsmes brīžu iezīmes. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 5, 59–70.
- Karpova, Ā., & Brande, A. (2002). Ģimenes kreativitātes saistība ar jaunākā pusaudža radošajām izpausmēm. *ATEE SpringUniversity - Decade of reform: achievements, challenges, problems*, 4, 42–49.
- Kamerāde, D. (2002). Radošas individualitātes attīstība organizācijās. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 2, 53– 57.
- Kaufman, G., & Vosburg, S. K. (1997). Paradoxical mood effects on creative problem solving. *Cognition and Emotion*, 11, 151–170.
- Kālis, E., Krūmiņa I., & Roķe L. (2012). Tests radošai domāšanai – attēlu veidošana: Adaptācija Latvijā. 2. Apvienotais Latvijas Psihologu kongress. Programma un tēzes. Daugavpils, 18.05.2012.-19.05.2012. Daugavpils: Saule.
- Kālis, E., Roķe, L., & Krūmiņa, I. (2012). Tests radošai domāšanai – attēlu veidošana (TRD) standartizācija Latvijā vispārīzglītojošo skolu 9. klašu un 9. klašu 15 gadīgiem skolēniem. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 10, 11–26.
- Kālis, E., & Vorobjovs, A. (2012a). Radošas domāšanas subjektīvās novērtēšanas metodes adaptācija. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 10, 33–44.
- Kālis, E., & Vorobjovs, A. (2012b). Kreatīvās identitātes verifikācijas skalas konstruēšana. *Daugavpils Universitātes 53. starptautiskās zinātniskās konferences materiāli*, 143.
- Kālis, E., & Roķe, L. (2010). Torrensa radošās domāšanas testu (Torrance Tests of Creative Thinking) Tēlainās daļas adaptācija pusaudžiem Latvijā. 15.starptautiskā kreativitātes konferencē, Rīgā, 2010.gada 5.-6.novembrī.
- Kālis, E. (2008). Apziņas paplašināšana kā kreatīvas personības process. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 6, 73–79.
- Keeney, B. (2009). *The creative therapist*. New York: Routledge.
- Keinan, G., Almagor, & Ben Porath, Y. S. (1989). A reevaluation of the relationship between psychotherapeutic orientation and perceived personality characteristics. *Psychotherapy*, 26, 218–226.
- Keller, R. T. (2012). Predicting the performance and innovativeness of scientists and engineers. *Journal of Applied Psychology*, 97, 225–233.

- Kelly, K. E. (2006). Relationship between the five-factor model of personality and the scale of creative attributes and behavior: a validation study. *Individual Differences Research, 4*, 299 – 305.
- Kemple, K. M., David, G. M. & Yiping, W. (1996). Preschoolers' creativity, shyness, and self-esteem. *Creativity Research Journal, 9*, 317–327.
- Kipper, D. A., Green, D. J. & Prorak, A. (2010). The relationship among spontaneity, impulsivity and creativity. *Journal of Creativity in Mental Health, 5*, 39–53.
- Kisch, J., & Kroll, J. (1980). Meaningfulness versus effectiveness: paradoxical implications in the evaluation of psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 17*, 401 – 413.
- Kline, P., & Barrett, P. (1983). The factors in personality questionnaires among normal subjects. *Advances in Behavior Research and Therapy, 5*, 141–202.
- Koberg, D., & Bagnall, J (1981). *The all new universal traveler: a soft-systems guide to creativity, problem-solving, and the process of reaching goals*. Los Altos: William Kaufmann.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. New York: Penguin Books.
- Kokina, I. (2002). Skolotāja loma radošas personības attīstībā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 2*, 111–118.
- Kokina, I., & Bagirjane, V. (2002). Radošas individualitātes diagnosticēšanas iespējas skolā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 2*, 58–63.
- Komaraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., & Avdic, A. (2011). The Big Five personality traits, learning styles and academic achievement. *Personality & Individual Difference, 51*, 472–477.
- Kozbelt, A., Beghetto, R. A. and Runco, M. A. (2010). Theories of creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.). *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 20–47). Cambridge: Cambridge University Press.
- Krasner, L. (1963). The therapist as a social reinforcer: man or machine. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Philadelphia.
- Krūmiņa, I., & Kālis, E. (2012). Radošuma kritēriju novērtēšana saīsinātā Torensta testa pieaugušajiem latviešu versijai (ATTA-LV). Daugavpils Iniversitātes 53. starptautiskās zinātniskās konferences materiāli.
- Krūmiņa, I., & Rumkovska, A. (2011). Latvijas iedzīvotāju implicītās teorijas par radošumu: provizoriskie rezultāti. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 9*, 20–

- Lampropoulus, G. K. (2000). Evolving psychotherapy integration: eclectic selection and prescriptive applications of common factors in therapy. *Psychotherapy, 37*, 285–297.
- Larson, B. P. M, Kaldo, V., & Broberg, A. G. (2009). Similarities and differences between practitioners of psychotherapy in Sweden: a comparison of attitudes between psychodynamic, cognitive, cognitive-behavioral, and integrative therapists. *Journal of Psychotherapy Integration, 19*, 34–66.
- Lasmane, A. (1999). Personības radošuma nozīme identitātes veidošanās procesā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 1*, 22–26.
- Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācija (2013). Iegūts 2013. gada 27. martā no <http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/lpta-vesture.html>.
- Latvijas Ģimenes psihoterapeitu biedrība (2013). Iegūts 2013. gada 27. martā no <http://www.gimenespsihoterapija.lv>.
- Latvijas Moreno Institūts (2013). Iegūts 2013. gada 12. maijā no www.psihodrama.lv.
- Latvijas Psihoorganiskās analīzes psihoterapeitu biedrība (2013). Iegūts 2013. gada 27. martā no <http://www.poa.lv/index.php?lang=lv>.
- Latvijas Psihoterapeitu biedrība (2013). Iegūts 2013. gada 27. martā no <http://psihoterapija.lv/2/biedriba/statuti-un-biedribas-vesture/lpb-vesture-un-attistibas-strategija>.
- Lehmann, R., Denissen, J. J. A., Allemand, M., & Penke, L. (2013). Age and gender differences in motivational manifestations of the Big Five from age 16 to 60. *Developmental Psychology, 49*(2), 365–383.
- Leitner, L. M., & Faidley, A. J. (1999). Creativity in experiential personal construct psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology, 12*, 273–286.
- Lika, I. (1999). Kreativitāte un personības pašattīstība. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 1*, 26–37.
- Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies: is it true that „everyone has won and all must have prizes”? *Archives of General Psychiatry, 32*, 995-1008.
- Ludwig, A. M. (1998). Method and madness in the arts and sciences. *Creativity Research Journal, 11*, 93–101.
- Madjar, N., Chen, Z., & Greenberg, E. (2011). Factors for radical creativity, incremental creativity, and routine, noncreative performance. *Journal of Applied Psychology, 96*, 730–

- Marsh, H. W., Nagengast, B., & Morin, A. (2013). Measurement invariance of big-five factors over the life span: ESEM tests of gender, age, plasticity, maturity, and la dolce vita effects. *Developmental Psychology, 49*(6), 1194–1218.
- Marsh, S. M., Kiechel Koles, K. L., Boyce, L. A., & Zaccaro, S. J. (2001). Leader emergence and functional leadership: the role of leader traits and information provision in adaptive situations. Paper presented at the 16th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, San Diego.
- Martindale, C., & Dailey, A. (1996). Creativity, primary process cognition, and personality. *Personality and Individual Differences, 20*, 409–414.
- Maslow, A. H. (1971). *Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
- Maslow, A. H. (1958). Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology, 14*, 51–56.
- Matthews, G., & Deary, I. J. (1998). *Personality Traits*. Cambridge: University Press.
- Mathisen, G. E., & Einarsen, S. (2004). A review of instruments assessing creative and innovative environments within organizations. *Creativity Reserch Journal, 16*(1), 119–140.
- MacKinnon, Donald W. (1965). Personality and the Realization of Creative Potential. *American Psychologist, 20*, 273–281.
- McCoy, J. M., & Evans, G. W. (2002). The potential role of the physical environment in fostering creativity. *Creativity Research Journal, 14*(3&4), 409–426.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 547–561.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Conceptions and correlates of Openness to Experience. In R. Hogan, J. A. Johnson & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 825-847). Orlando: Academic Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A Five-Factor Theory perspective (2nd ed.)*. New York: Guilford.
- McCrae, R. R., & Allik, J. (2002). *The Five-Factor Model of personality across cultures*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- McCrae, R. R., Yik, M. S. M., Trapnell, P. D., Bond, M. H., & Paulhus, D. L. (1998). Interpreting personality profiles across cultures: Bilingual, acculturation and peer rating studies of

- Chinese undergraduates. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74(4), 1041–1055.
- McCrae, R. R. (1976). Age differences in personality structure: A cluster analytic approach. *Journal of gerontology*, 31, 564-570.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford.
- McMullan, W. E. (1978). Creative individuals: paradoxical personages. *Journal of Creative Behavior*, 10, 265–275.
- McNeilly, C. L., & Howard, K. I. (1991). The effects of psychotherapy: a reevaluation based on dosage. *Psychotherapy Research*, 1, 74-78.
- Medini, G., Lomranz, J., Rosenberg, E. H., & Bisker, E. (1982). Femininity and therapist success and potential. *The Journal of Social Psychology*, 117, 57–62.
- Mednick, S. A. (1962). The associative basis of the creative process. *Psychological Review*, 69, 220–232.
- Meltzoff, J., & Kornreich, M. (1970). *Research in psychotherapy*. New York: Atherton.
- Merten, T., & Fischer, I. (1999). Creativity, personality and word association responses: associative behaviour in forty supposedly creative persons. *Personality and Individual Differences*, 27, 933–942.
- Metzl, E. S. (2009). The role of creative thinking in resilience after hurricane Katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 3, 122–123.
- Metzl, E. S., & Morrell, M. A. (2008). The role of creativity in models of resilience: theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3, 303–318.
- Meusburger, P. (2009). Milieus of creativity: the role of places, environments and spatial contexts. In P. Meusburger, J. Funke & E. Wunder (Eds.). *Milieus of creativity: an interdisciplinary approach to spatiality of creativity* (pp. 97–153). Berlin: Springer.
- Miller, R. C., & Berman, J. S. (1983). The efficacy of cognitive behavior therapies: a quantitative review of the research evidence. *Psychological Bulletin*, 94, 39–53.
- Moldovan, R. (2006). The psychological profile of psychotherapists. Preliminary results in investigating the predictors of psychotherapist's performance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 6(2), 129–140.
- Mottus, R., Johnson, W., Starr, J. M., & Deary, I. J. (2012). Correlates of personality trait levels and their changes in very old age: The lothian birth cohort 1921. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 271–278.
- Mumford, M., & Gustafson, S. (1988). Creativity syndrome: integration, application and innovation. *Psychological Bulletin*, 103, 27–43.

- Najavits, L. M., & Strupp, H. H. (1994). Differences in the effectiveness of psychodynamic therapists: a process-outcome study. *Psychotherapy, 31(1)*, 114–122.
- Nathan, P. E., Stuart, P. S., & Dolan, S. L. (2000). Research of psychotherapy efficacy and effectiveness: between scylla and charybdis? *Psychological Bulletin, 126*, 964 – 981.
- Niu, W., & Sternberg, R. (2001). Cultural influences on artistic creativity and its evaluation. *International Journal of Psychology, 36(4)*, 225–241.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*, 574–583.
- Ogunfowora, B., & Drapeau, M. (2008). A study of the relationship between personality traits and theoretical orientation preferences. *Counselling and Psychotherapy Research, 8(3)*, 151–159.
- Oldham, G. R., & Cummings, A. (1996). Employee Creativity: personal and Contextual Factors. *Academy of Management Journal, 39*, 607–635.
- Oļukalne, D. (2012). Tolerance kā sociālās kreativitātes veicinātāja. *Daugavpils Iniversitātes 53. starptautiskās zinātniskās konferences materiāli*.
- Osborn, A. (1953). *Applied Imagination*. New York: Charles Scribner.
- Palude, A., Roze, J., & Roze, J. (2012). Kreativitāte un psiholoģiskās aizsardzības mehānismi: teorētiskas un empīriskas ieskices. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 10*, 75–85.
- Parloff, M. B. (1978). *Assessment of psychosocial treatment of mental health disorders: current status and prospects*. Washington: Clinical Research Branch, National Institute of Mental Health.
- Parnes, S. J. (1992). *Sourcebook for creative problem solving*. Buffalo: Creative Education Foundation Press.
- Perepjolkina, V., & Kālis, E. (2012). Lielā Piecinieka aptaujas (Big Five Inventory) adaptācija Latvijā. LU 70. Konference, 2012. gada, 7. februāris.
- Plsek, P. E. (1996). *Models of the creative process*. Working paper: Paul E. Plsek & Associates, Inc.
- Pokratniece, G. (2003). Kreativitātes treniņa elementu izmantošanas nozīme un iespējas personības radošuma attīstībā studiju procesā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 3*, 86–92.
- Pokratniece, G. (2002). Pašnoteikšanās kā individualitātes radošas izpausmes nosacījums.

- Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 2, 27–34.*
- Rachman, S. (1973). The Effects of Psychological Treatment. In H. Eysenck (Ed.), *Handbook of Abnormal Psychology* (pp.273-298). New York: BasicBooks.
- Raipulis, J. (2012). Kreativitātes negatīvie aspekti. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 10, 66–74.*
- Raipulis, J. (2006). Vai radošajām spējām ir nepieciešamas īpašas smadzeņu funkcijas? *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 4, 21–28.*
- Raskin, J. D. (1999). Metaphors and meaning: constructing the creative psychotherapist. *Journal of constructivist psychology, 12, 331–347.*
- Raščevska M., Perepjolkona, V., & Dudkina, A. (2010). Ikdienas kreativitāte: hierarhisks, daudzdimensionāls un jomu specifisks konstrukts. 15. Starptautiskās kreativitātes konferences tēzes "Kreativitātes diagnostikas un attīstības nozīme cilvēkresursu attīstībā", 2010.g. 5.-6. novembrī, Rīga: RPIVA.
- Renzulli, J. S. (1978). What makes giftedness? Reexamining a definition. *Phi Delta Kappan, 60, 180–184.*
- Reuter, M., Roth, S., Holve, K., & Hennig, J. (2006). Identification of a first candidate gene for creativity: A pilot study. *Brain Research, 1069, 190–197.*
- Rhodes, M. (1961). An analysis of creativity. *Phi Delta Kappan, 305–310.*
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2003). Work Experiences and Personality Development in Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 84(3), 582–593.*
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Roķe, L. (2010). Sākumskolas skolotāju priekšstati par kreativitātes konceptu un kreativitāti ietekmējošajiem faktoriem. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 8, 94–105.*
- Roķe, L. (2009). Radošās domāšanas spējas 14-16 gadīgiem pusaudžiem no augsta sociālā riska ģimenēm. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 7, 28–38.*
- Rossman, J. (1931). *The Psychology of the Inventor*. Washington: Inventor's Publishing.
- Rothenberg, A., & Wyshak, G. (2004). Family background and genius. *Canadian Journal of Psychiatry, 49, 185–191.*
- Roze, J. (2013). Multivariatīvās kreatīvās līderības aptaujas izveide. Daugavpils Iniversitātes 55. starptautiskās zinātniskās konferences materiāli (Pieņemts publicēšanai).
- Roze, J., & Roze, J. (2011). Kreativitātes stila saistība ar saskarsmes stiliem. *Starptautiski*

- recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 9, 39–47.
- Rubinstein, E. A., & Maurice (1957). Self and peer personality ratings of psychotherapists. *Journal of Clinical Psychology, 13*(3), 295–298.
- Runco, M. A., & Chand, I. (1995). Cognition and creativity. *Educational Psychology Review, 7*, 243–267.
- Rutka, L. (2008). Kreativitāte pedagogiskajā darbībā: Teorija praksei mūsdienu sabiedrības izglītībā. *RPIVA 4. Starptautiskās zinātniskās konferences raksti*, 296–302.
- Savitz, J. B., & Ramesar, R. S. (2004). Genetic variants implicated in personality: a review of the more promising conditions. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics, 131*, 20–32.
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(1), 168–182.
- Sebre, S. (2012). Ārvalstīs dzīvojošo psiholoģijas doktoru izglītības un darba pieredze: intervijas. K. Marinsone (Red.), *Psiholoģija Latvijā: psihologi, izglītība, profesionālā darbība* (126–143). Rīga: RaKa.
- Sebre, S. (2000). Dissociation, hostility, resentment and intolerance in relation to familial and political abuse. *Journal of Baltic Psychology, 1*(1) 27–45.
- Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: the consumer reports study. *American Psychologist, 50*, 965 – 974.
- Siliņa, S. (2006). Mākslas un foto terapijas ietekme grupas darbā uz pašaktualizāciju un iekšējo saskaņas izjūtu sievietēm briedumā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 4, 81–87.
- Scandell, D. J., Wlazelek, B. G., & Scandell, R. S. (1997). Personality of the therapist and theoretical orientation. *Irish Journal of Psychology, 18*, 413–418.
- Schlesinger, H. J. (2005). *Endings and beginnings: on the technique of terminating psychotherapy and psychoanalysis*. New York: The Analytic Press.
- Schmitt, P. D., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martinez, V., Alcalay, L., Ault, L., Austers, I. et al. (2007). The Geographic Distribution of Big Five Personality Traits: Patterns and Profiles of Human Self-Description Across 56 Nations, *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 173 – 212.
- Scragg, P., Bor, R., & Watts, M. (1999). The influence of personality and theoretical models on applicants to a counselling psychology course: a preliminary study. *Counselling*

- Psychology Quarterly*, 12, 263–270.
- Shalley, C. E., & Gilson, L. L. (2004). What leaders need to know: A review of social and contextual factors that can foster or hinder creativity? *The Leadership Quarterly*, 15, 33–53.
- Shalley, C. E., Zhou, J., & Oldham, G. R. (2004). The effects of personal and contextual characteristics on creativity: where should we go from here? *Journal of Management*, 30, 933–958.
- Shane, S., Nicolaou, N., Cherkas, L., & Spector, T. D. (2010). Genetics, the Big Five, and the tendency to be self-employed. *Journal of Applied Psychology*, 95(6), 1154–1162.
- Shapiro, D. A., & Shapiro, D. (1977). The double standard in evaluation of psychotherapies. *Bulletin of the British Psychological Society*, 30, 209–210.
- Shean, G. D. (2012). Some limitations on the external validity of psychotherapy efficacy studies and suggestions for future research. *American Journal of Psychotherapy*, 66, 227–242.
- Sheldon, K. M. (1995). Creativity and self-determination in personality. *Creativity Research Journal*, 8(1), 25–36.
- Shock, N. W., Greulich, R. C., Andres, R., Arenberg, D., Costa, P. T., Jr., Lakatta, E. G., et al. (1984). *Normal human aging: The Baltimore longitudinal study of aging*. Bethesda: National Institutes of Health.
- Simonton, D. K. (2007). Talent and expertise: the empirical evidence for genetic endowment. *High Ability Studies*, 18(1), 83–84.
- Simonton, D. K. (2003). Francis Galton's hereditary genius: its place in the history and psychology of science. In R. J. Sternberg (Ed.), *The anatomy of impact: what makes the great works of psychology great* (pp. 3-18). American Psychological Association: Washington.
- Simonton, D. K. (1988). Creativity, leadership, and chance. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Nature of Creativity* (pp. 386–426). New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. L., & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32, 752-760.
- Soldz, S., & Vaillant, G. E. (1999). The Big Five personality traits and the life course: a 45 year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208–232.
- Soto, C. J., & Gosling, P. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 300–348.

- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (5), 1041–1053.
- Stavridou, A., & Furnham, A. (1996). The relationship between psychoticism, trait creativity and the attentional mechanism of cognitive inhibition. *Personality and Individual Differences*, 21, 143–153.
- Stein, M. (1974). *Stimulating creativity*. New York: Academic.
- Stein, M. (1953). Creativity and culture. *Journal of Psychology*, 36, 311–322.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: prospects and paradigms. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 3–15). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd: cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: Free Press.
- Sternberg, R. J. (1995). A three facet model of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 125–147). Cambridge: Cambridge University Press.
- Strupp, H. H. (1978). The therapists orientation: an overrated variable. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 15, 314–317.
- Snyder, A. W. (2009). Explaining and inducing savant skills: privileged access to lower level, less processed information. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Science*, 364, 1399–1405.
- Sung, S. J., & Choi, J. N. (2009). Do big five personality factors affect individual creativity? The moderating role of extrinsic motivation. *Social Behavior and Personality*, 37, 941 – 956.
- Sulloway, F. J. (1996). *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics, and Creative Lives*. New York: Pantheon.
- Svartberg, M., & Stiles, T. C. (1991). Comparative effects of short-term psychodynamic psychotherapy: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 704-714.
- Svence, G. (2010). Plūsmas pieredzes jeb flow fenomena izpēte sieviešu mākslinieču naratīvos. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 8, 76–84.
- Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Szaboles, K. (2009). Genesis for psychosis and creativity. *Psychological Science*, 20(9), 1070–1073.

- Šuvajevs, I. (2012). Psihoanalīzes pēdas Latvijā. Rīga: Latvijas Universitātes Akadēmiskais apgāds.
- Taki, Y., Thyreau, B., Kinomura, S., Sato, K., Goto, R., Wu, K., Kwashima, R., & Fukuda, H. (2012). A longitudinal study of the relationship between personality traits and the annual rate of volume changes in regional gray matter in healthy adults. *Human Brain Mapping, 33*(3), 552–568.
- Taylor, I. A., & Getzels, J. W. (1975). *Perspectives of creativity*. Chicago: Aldine.
- Tengano, D. W. (1990). Relationship of tolerance of ambiguity and platfulness to creativity. *Psychological Reports, 66*, 1047–1056.
- Tett, R. P., Jackson, D. N., & Rothstein, M. (1991). Personality measures as predictors of job performance: a meta-analytic review. *Personnel Psychology, 44*, 703 – 742.
- Therivel, W. A. (1998). Creative genius and the GAM theory of personality: why Mozart and not Salieri? *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(2), 201–234.
- Tierney, P., & Farmer, S. M. (2011). Creative self-efficacy development and creative performance over time. *Journal of Applied Psychology, 96*, 277–293.
- Tierney, P., & Farmer, S. M. (2002). Creative self-efficacy: potential antecedents and relationship to creative performance. *Academy of Management Journal, 45*, 1137–1148.
- Topolinski, S., & Hertel, G. (2007). The role of personality in psychotherapists' careers: relationships between personality traits, therapeutic schools and job satisfaction. *Psychotherapy Research, 17*(3), 378–390.
- Torrance, E. P. (1988). The nature of creativity as manifest in its testing. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 43–75). New York: Cambridge University Press.
- Tupes, E. C., & Christal, R. E. (1961). *Recurrent Personality Factors Based on Trait Ratings (ASD-TR-61-97)*. Lackland Air Force Base: Aeronautical Systems Division, Personnel Laboratory.
- Urban, K. K., & Jellen, H. G. (1995). *Test of Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP)*. Frankfurt/M: Pearson Assessment & Information GmbH.
- Vakoch, D. A., & Strupp, H. H. (2000). The evolution of psychotherapy training: reflections on manual-based learning and future alternatives. *Journal of Clinical Psychology, 56*, 309–318.
- Vāciete, M. (2003). Individualitātes kreativitātes potenciāls. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 3*, 93–99.
- Veide, M. (2003). Reklāmas darbības saistība ar radošas individualitātes attīstību. *Starptautiski*

- recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 3, 100–110.*
- Vernon, P. E. (1989). The nature-nurture problem in creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning & C. R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity* (pp. 93–110). New York: Plenum Press.
- Vidnere, M. (2011). Dzīves izturība stresa mazināšanas un kreativitātes veicināšanas nosacījums. *Daugavpils Iniversitātes 52. starptautiskās zinātniskās konferences materiāli*, 762–773.
- Vidnere, M. (2010). Dzīves izturības, stresa un kreativitātes resursu mijšakarības studentiem. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 8, 54–65.*
- Vidnere, M. (2009). Kreativitātes resursu un dzīves izturības paaugstināšanās studentiem stresa sintoniskā vadības modeļa (SSVM) mācību procesā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 7, 39–49.*
- Vidnere, M. (2008). Pārdzīvojuma pieredze kā kreatīvs vērtību veidošanās process. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 6, 64–73.*
- Vidnere, M. (2007). Holistiskā pieeja un radošas personības kreativitāte. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 5, 70–78.*
- Vidnere, M. (2006). Garīgums kā personības kreativitātes kvalitāte. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība", 4, 55–62.*
- Walker, A. M., Koestner, R., & Hum, A. (1995). Personality correlates of depressive style in autobiographies of creative achievers. *Journal of Creative Behavior*, 29, 75 – 94.
- Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York: Harcourt Brace.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: models, methods and findings*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ward, P. B., McConaghy, N., & Catts, S. V. (1991). Word association and measures of psychosis proneness in university students. *Personality and Individual Differences*, 12, 473–480.
- Warr, P., Bartram, D., & Martin, T. (2005). Personality and sales performance: situational variation and interactions between traits. *International Journal of Selection and Assessment*, 13, 87 – 91.
- Weisberg, R. W. (1993). *Creativity: beyond the myth of genius*. New York: Freeman.
- Wolfradt, U. & Pretz, J. E. (2001). Individual differences in creativity: personality, story writing and hobbies. *European Journal of Personality*, 15, 297–310.
- Woodman, R. W., Sawyer, J. E., & Griffin, R. W. (1993). Toward a theory of organizational creativity. *The Academy of Management Review*, 18, 293–321.
- Woodman, R. W., & Schoenfeldt, L. F. (1990). An interactionist model of creative behavior.

- Journal of Creative Behavior*, 24, 279–290.
- Wolfradt, U., & Pretz, J.E. (2001). Individual differences in creativity: personality, story writing and hobbies. *European Journal of Personality*, 15, 297 – 310.
- Yeh, Y.-C. (2004). The interactive influences of three ecological systems on R & D employee's technological creativity. *Creativity Research Journal*, 16(1), 11–25.
- Zakriževska, M. (2012). Kreatīvu un inovatīvu metožu lietošana biznesa speciālistu sagatavošanā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 10, 55–65.
- Zakriževska, M., & Mihailovs, I. J. (2010). Politika tēla veidošanas kreativitātes un ētiskie aspekti. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 8, 106–113.
- Zakriževska, M., & Mihailovs, I. J. (2008). Kreativitātes elementi politika tēla veidošanā. *Starptautiski recenzēts rakstu krājums "Radoša personība"*, 6, 80–89.
- Zālītis, J. (1998). Transoloģiskā psihoterapija (hipnoloģija) šodien. *Latvijas Ārsts*, 8, 447–451.
- Zhou, J., & George, J. M. (2001). When job dissatisfaction leads to creativity: encouraging the expression of voice. *Academy of Management Journal*, 44, 682–696.

Summary

The purpose of this study is to clarify whether creativity of psychotherapists and manifestation of their personality traits is related to changes in the clients' problem symptoms and what symptoms are decreasing most. Research demonstrates that various valid and structured methods of psychotherapy are somewhat similar in relation to effectiveness of the psychotherapy and the results of psychotherapy are significantly affected by personal characteristics of the psychotherapist. Several theoreticians note as well that creativity of psychotherapists is an essential component of effective psychotherapy. This study consists of the quantitative and qualitative parts. The main research issue of the quantitative part is the following: "Do the indicators of creativity of psychotherapists and their personality traits forecast decrease of their clients' symptoms from the first till the tenth session?" The main research issues of the qualitative part are: "How do psychotherapists characterise relation of the psychotherapists' personality traits with effectiveness of psychotherapy?" and "How do psychotherapists characterise the importance of creativity in psychotherapy?" Respondents from three selections participated in the research. Firstly, 109 psychotherapists at the age from 28 to 59. Secondly, 118 representatives of other professions at the age from 30 to 57. Thirdly, 45 clients of psychotherapists at the age from 18 to 58. The following instruments were used in the study: Test of Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP; Urban & Jellen, 1995); The Big Five Inventory (John, Donahue & Kentle, 1991); Trauma Symptom Inventory (TSI; Briere, 1995) as well as demographic information surveys. There were 20 structured interviews with psychotherapists were performed in the qualitative analysis part as well as a questionnaire containing several written questions was developed. Each psychotherapist completed the creativity test and the personality trait inventory as well as administrated questionnaires for his/her clients. Questionnaires to representatives of other professions were issued both individually and frontally. Twenty psychotherapists were asked to take part in the interview and to answer several questions. Furthermore, 52 psychotherapists received questionnaires where they were asked to answer written questions. The main conclusions of this study are that indicators of creativity of psychotherapists positively predict decrease of the clients' anxious arousal symptoms between the first and the tenth psychotherapy session, while consciousness of psychotherapists and their openness to experience predict it negatively. Psychotherapists' creativity indicators positively predict decrease of the clients' anger/irritability symptoms between the first and the tenth psychotherapy session, while consciousness of psychotherapists predicts it negatively. Psychotherapists' creativity indicators positively forecast decrease of the clients' intrusive

experiences and sexual problem symptoms between the first and the tenth psychotherapy session, while extraversion of psychotherapists and their openness to experience predict it negatively. Psychotherapists' creativity indicators positively predict decrease of the tension reduction behaviour between the first and the tenth psychotherapy session, while consciousness of psychotherapists predicts it negatively. Psychotherapists say that the main personality traits of psychotherapists that are related to effectiveness of psychotherapy are the following: empathy, interest, cooperation; creativity; knowledge and intellect; self-effectiveness; emotional stability; consciousness; result-orientation; sense of humour and spontaneity. Psychotherapists say that creativity is important in psychotherapy due to the following reasons: psychotherapy is unpredictable; development of contact with the client; working with particular groups of clients; choosing the methods; motivation of the psychotherapist to work. Mental health of a person is closely related to physical health therefore it is important for the psychotherapy to be possibly effective; in other words it is important that decrease of symptoms of the psychotherapists' clients would take place to a possibly large extent. This study allows better understanding of aspects facilitating effectiveness of psychotherapy and provides input in development of psychotherapy as the industry in Latvia

Pielikumi

1. pielikums. Pirmā un otrā kodētāja kreativitātes testa vērtējumu savstarpējās korelācijas Pīrsona korelācijas koeficienti psihoterapeitu izlasei (n=109)

| Forma A | | |
|----------------------------|-------|------|
| Izm | .96* | |
| Pv | .9* | |
| Jv | .75* | |
| Sl | .76* | |
| St | .7* | |
| Rkv | 1* | |
| R | .96* | |
| Pe | .88* | |
| Hu | .71* | |
| Nma | 1* | |
| Nsi | .8* | |
| Nzī | .63* | |
| Nst | .68* | |
| Kreativitāte | .91* | |
| Forma B | | |
| Izm | .94* | |
| Pv | .93* | |
| Jv | .72* | |
| Sl | .77* | |
| St | .81* | |
| Rkv | 1* | |
| R | .96* | |
| Pe | .76** | |
| Hu | .7* | |
| Nma | 1* | |
| Nsi | .89* | |
| Nzī | .74* | |
| Nst | .84* | |
| Kreativitāte | .91* | |
| Kreativitāte, kopējā balle | | .92* |

* p< 0,01 ** p< 0,05

2. pielikums. Pirmā un otrā kodētāja kreativitātes testa vērtējumu savstarpējās korelācijas Pīrsona korelācijas koeficienti citu profesiju pārstāvju izlasei (n=118)

| Forma A | |
|----------------------------|------|
| Izm | .97* |
| Pv | .93* |
| Jv | .88* |
| Sl | .92* |
| St | .84* |
| Rkv | .94* |
| R | 1* |
| Pe | .93* |
| Hu | .87* |
| Nma | 1* |
| Nsi | 1* |
| Nzī | .80* |
| Nst | .90* |
| Kreativitāte | .96* |
| Forma B | |
| Izm | .97* |
| Pv | .90* |
| Jv | .84* |
| Sl | .82* |
| St | .72* |
| Rkv | .95* |
| R | 1* |
| Pe | .62* |
| Hu | .79* |
| Nma | 1* |
| Nsi | 1* |
| Nzī | 1* |
| Nst | .62* |
| Kreativitāte | .95* |
| Kreativitāte, kopējā balle | .97* |

* p< 0,01 ** p< 0,05

3. pielikums. Kolmogorova-Smirnova testa rezultāti Kreativitātes testa “Tests radošai domāšanai-attēlu veidošana” un “Lielā Piecinieka” aptaujas skalām citu profesiju pārstāvju izlasei (n=118)

| | Atvērt. | Apzinīg. | Ekstravers. | Labvēlīg. | Neirotisms | Kreativit. |
|----|---------|----------|-------------|-----------|------------|------------|
| M | 3,49 | 3,60 | 3,46 | 3,83 | 2,83 | 31,25 |
| SD | 0,61 | 0,51 | 0,79 | 0,53 | 0,75 | 15,38 |
| z | 0,87 | 1,03 | 0,90 | 1,18 | 1,06 | 1 |
| p | 0,43 | 0,24 | 0,39 | 0,12 | 0,27 | 0,27 |

* $p < 0,05$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs, p – nozīmības līmenis

4. pielikums. Kolmogorova-Smirnova testa rezultāti Traumas simptomu aptaujas skalām psihoterapijas sākumā un pēc piektās sesijas un desmitās sesijas (n=35)

| Sesija | | Trauks | Depre | Dusma | Traum | Izvairī | Disoci | Seksuā | Disfunk | Identitā | Spried |
|--------|----|--------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|
| | | me | sija | s/Uzbu | as | šanās | ācija | las | cionāla | tes | zes |
| | | | | dināmī | ielauša | no | | problē | seksuāl | neskaid | samazi |
| | | | | ba | nās | traum | | mas | a | rība | nāšana |
| | | | | | | as | | | uzvedīb | | |
| | | | | | | | | | a | | |
| 1. | M | 2,65 | 2,33 | 2,43 | 2,52 | 2,58 | 1,90 | 1,98 | 1,90 | 2,33 | 1,85 |
| sesi- | SD | 0,76 | 0,60 | 0,76 | 0,77 | 0,82 | 0,78 | 0,83 | 0,98 | 0,69 | 0,75 |
| ja | z | 0,52 | 1,06 | 0,76 | 0,73 | 0,99 | 1,11 | 0,89 | 1,07 | 1,16 | 1,34 |
| | p | 0,95 | 0,20 | 0,62 | 0,67 | 0,28 | 0,17 | 0,40 | 0,20 | 0,14 | 0,06 |
| 10. | M | 2,05 | 1,72 | 1,88 | 1,89 | 1,90 | 1,61 | 1,69 | 1,60 | 1,82 | 1,53 |
| sesi- | SD | 0,48 | 0,42 | 0,50 | 0,49 | 0,49 | 0,49 | 0,57 | 0,61 | 0,52 | 0,50 |
| ja | z | 0,66 | 0,70 | 0,61 | 0,60 | 0,79 | 1,06 | 0,79 | 1,19 | 0,57 | 1,15 |
| | p | 0,77 | 0,70 | 0,85 | 0,86 | 0,56 | 0,22 | 0,56 | 0,12 | 0,90 | 0,15 |

* $p < 0,05$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs, p – nozīmības līmenis

5. pielikums. Kolmogorova-Smirnova testa rezultāti Kreativitātes testa “Tests radošai domāšanai-attēlu veidošana” un “Lielā Piecinieka” aptaujas skalām psihoterapeitu izlasei (n=109)

| | Atvērt. | Apzinīg. | Ekstravers. | Labvēlīg. | Neirotisms | Kreativit. |
|----|---------|----------|-------------|-----------|------------|------------|
| M | 3,86 | 3,51 | 3,52 | 3,91 | 2,64 | 48,16 |
| SD | 0,47 | 0,60 | 0,59 | 0,49 | 0,70 | 20,45 |
| z | 0,89 | 1,54 | 1,27 | 1,02 | 1,07 | 0,70 |
| p | 0,40 | 0,02* | 0,08 | 0,25 | 0,21 | 0,72 |

* $p < 0,05$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs, p – nozīmības līmenis

6. pielikums. Psihoterapeitu kreativitātes, viņu klientu trauksmes simptomu izmaiņu starp pirmo un desmito psihoterapijas sesiju un psihoterapeitu atvērtības pieredzei iezīmi Lielā Piecinieka aptaujas veidojošo apgalvojumu Pīrsona korelācijas koeficienti (n=35)

| | Kreativitāte | Trauksmes simptoma izmaiņas |
|--|--------------|--------------------------------|
| 5. apg. Ir oriģināls, nāk klajā ar jaunām idejām | 0,62** | 0,18 |
| 10. apg. Interesējos par daudzām un atšķirīgām zināšanu sfērām | 0,68** | 0,06 |
| 15. apg. Ir dziļi domājošs | -0,10 | -0,02 |
| 20. apg. Ir ar aktīvu iztēli | 0,80** | 0,25 |
| 25. apg. Ir atjautīgs, kreatīvs | 0,67** | 0,31 |
| 30. apg. Augstu vērtē māksliniecisko, estētisko pieredzi | 0,69** | -0,02 |
| 40. apg. Labprāt ļaujas pārdomām, spēlējas ar idejām | 0,54** | -0,002 |
| 41. apg. Maz interesējas par mākslu | -0,34** | 0,04 |
| 44. apg. Ir izsmalcināts mākslas, mūzikas vai literatūras pazinējs | 0,75** | 0,14 |

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.