

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas un psiholoģijas institūts

Ar rokraksta tiesībām

Edgars Kramiņš

**STUDENTU RUNAS PRASMJU
PILNVEIDOŠANĀS SAZIŅAS PROCESĀ**

Augstskolu pedagoģija

Promocijas darbs

Zinātniskā vadītāja:

Dr. habil. paed., emer. prof.

Ausma Špona

Rīga

2004

IEVADS	4
1. SAZIŅAS PROCESA PEDAGOĢISKI TEORĒTISKIE PAMATI	15
1.1. Saziņas teorētiskais pamatojums	15
1.1.1. Saziņas būtība	15
1.1.2. Saziņa apziņas, priekšapziņas un neapziņas līmenī	21
1.2. Komunikatīvās kompetences idejas attīstība	29
1.2.1. Kompetences būtība	29
1.2.2. Komunikatīvās kompetences jēdziens	33
1.2.3. Runa kā process	36
1.2.4. Komunikatīvās kompetences un runas apguves mījsakarības	39
1.3. Runas stili	40
1.3.1. Stilu vēsturiskā attīstība	40
1.3.2. Stilu klasifikācija	49
1.3.3. Runas pamatstili kā kultūrsociālās saziņas aspekts	51
2. RUNAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS IESPĒJAS UN VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJU PEDAGOĢISKAIS ASPEKTS	65
2.1. Elpošana un skaņu veidošanās	65
2.1.1. Elpošanas orgānu anatomija un fizioloģija	65
2.1.2. A. Strelņikovas elpošanas vingrošana būtība balss attīstībai un labskaņai	72
2.2. Valodas fonētika un izrunas normas	78
2.2.1. Cilvēka balss kā fizikāla parādība	78
2.2.2. Skaņu veidojošo orgānu anatomija un fizioloģija	88
2.2.3. Skaņa un vārds	95
• Fonētikas pamatnosacījumi	95
• Artikulācijas pamatprincipi	98
• Latviešu valodas skaņu iedalījums	103
• Vārdu izrunas nozīme dikcijas veidošanā	109
2.3. Cilvēka psihe un tās pašregulācija runas procesā	112
2.3.1. Izziņas procesi	112
2.3.2. Valoda kā sistēma un tās atklāsme runas procesā	126
2.3.3. Runas satura būtība	134
2.3.4. Runas uzbūves loģika	136
2.3.5. Spriedumu veidošanās un argumentēšana	140
2.3.6. Balss izteiksmes līdzekļi satura atklāsmei	145
2.3.7. Ķermeņa motorikas funkcionālās izpausmes saziņā	159
2.4. Spēle kā metode un pedagoģiskie uzdevumi runas prasmju attīstībā	167
2.5. Saziņas dalībnieku mijiedarbības sociālpsiholoģiskie nosacījumi	174
2.5.1. Oratora funkcijas un būtība	174
2.5.2. Klausītāju auditorijas raksturojums un klasifikācija	179

2.5.3. Oratora un auditorijas mijiedarbība	188
2.6. Runas prasmju kritēriji un rādītāji	192
3. RUNAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS DINAMIKA PEDAGOĢISKAJĀ DARBĪBĀ	201
3.1. Komunikatīvās kompetences un runas prasmju izpēte profesionālajā izglītībā	201
3.2. Pedagoģu metodiskā kompetence reālajā pedagoģiskajā procesā	207
3.3. Pedagoģiskās atziņas un paņēmienu efektivitāte runas prasmju pilnveidē	214
NOSLĒGUMS	218
INFORMĀCIJAS AVOTU BIBLIOGRĀFIJA	226
JĒDZIENU SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA	244
PIELIKUMI	280
• Saziņas izpausmes un saziņas kanāli pēc vadošā psihes līmeņa	280
• Saziņas klasifikācija	281
• Runas satura atklāsmes kompozicionālie nosacījumi	282
• Komunikatīvās fāzes runas procesā	283
• Tests saskarsmes līmeņa vērtējumam	284
• Tests komunikatīvo prasmju izvērtējumam	287
• Aptaujas anketa metodiskās kompetences noteikšanai pedagoģiskajā darbībā	289
• Runas prasmju vērtēšanai izvirzītie kritēriji	293
• Runas prasmju vērtēšanas programma	294
• Problemātiskākie runas prasmju rādītāji uzsākot veidojošo eksperimentu	300
• Problemātiskākie runas prasmju rādītāji noslēdzot veidojošo eksperimentu	301
• Izteiktāko studentu runas prasmju problēmu attīstības dinamika veidojošā eksperimenta laikā	302
• Eksperimentālās studentu grupas kritēriju analīze	303
• Attēlu saraksts	304
• Tabulu saraksts	305

IEVADS

Viens no personības vērtēšanas kritērijiem sabiedrībā ir **valoda**. Tajā spilgti izpaužas viņa pārdzīvojumi un prāta spējas. Pēc tā, kā cilvēks runā var spriest par viņa izglītības un audzinātības līmeni, kultūrvērtību izpratni un apguvi. Dzīve pierāda, ka panākumus mūsdienās gūst tie cilvēki, kas ne tikai ir uzkrājuši zināšanas kādā noteiktā jomā, bet spēj arī veiksmīgi realizēt komunikatīvos procesus. Pēc tā cik adekvāti cilvēki prot sazināties, paust savas idejas, apmainīties domām, “pasniegt” sevi, pārliecināt un ietekmēt, strādāt kopā ar citiem, dot padomus un vērtējumus, risināt domstarpības var noteikt viņu saskarsmes kvalitāti.

Tāpēc ikvienam cilvēkam **balss ir instruments** viņa profesionālajā darbībā, bet tās tembrs, spēks, intonāciju daudzveidība un dikcija ir nozīmīgākie faktori, kas nosaka šīs darbības efektivitāti. Balss ne tikai palīdz sasniegt vēlamos rezultātus aktieriem, dziedātājiem, pedagogiem, lektoriem, žurnālistiem, diktoriem, bet dod iespēju sazināties ikvienam profesijas pārstāvim, realizējot savas sociālās lomas sabiedrībā. Tātad

māka prasmīgi runāt un veiksmīgi kontaktēties ir svarīgs ikvienas personības aspekts, ko nodrošina valodas, runas un saskarsmes prasmes, kā arī spēja pielietot šīs prasmes visdažādākajās dzīves situācijās, izjutot saskarsmes partnera pozīciju.

UNESCO Starptautiskās komisijas “Izglītība divdesmit pirmajam gadsimtam” ziņojumā akcentēta tieši komunikatīvo prasmju attīstības nepieciešamība. Tajā uzsvērts, ka divas no galvenajām indivīdu un sabiedrības attīstošajām asīm ir komunikāciju tehnoloģijas un to apguve, kas būtiski ietekmē katra indivīda un visas sabiedrības attīstību. “Pieaugošajam pieprasījumam pēc augstākām prasmēm ir vairāki cēloņi. Darbinieku konkrēto uzdevumu un individuālo operāciju vietā nāk darbība “darba komandās” un “projektu grupās”, bet darbinieku savstarpējo aizvietojamību aizstāj uzdevumu personalizācija. Uzskatot prasmes par pārāk šaurām praktiskai nestandarta darbībai, uzņēmēji prasa kompetenci, kurā izpaužas gan katra cilvēka individuālas prasmes šī vārda parastajā nozīmē, kas iegūtas tehniskās un arodizglītības gaitā, gan sociālo uzvedību, spējas strādāt komandā, iniciatīvu un gatavību uzņemties risku. .. kļūst skaidrs, ka stipri subjektīvās īpašības (gan iedzimtās, gan dzīves gaitā iegūtās) .. apvienojas ar zināšanām, veidojot nepieciešamo kompetenci.” [81.,23] Tātad

nepieciešamo komunikatīvo kompetenci veido gan katra cilvēka individuālās prasmes, kas iegūtas tehniskās un arodizglītības gaitā, gan atbilstoša sociālā uzvedība, spēja strādāt komandā, iniciatīva un gatavība uzņemties atbildību.

Savukārt, aktiera un dziedātāja darbā visspilgtāk var pārlicināties par to, ka valoda un ķermenis ir smalks un precīzs instruments, kas palīdz izteikt domas un jūtas. Un kā jebkurš instruments, tas ir labs tā spēlētāja rokās, kurš pārzina un meistarīgi pārvalda tā noslēpumus.

Apmeklējot teātra izrādes un koncertus, ikviens ir bijis liecinieks šo profesiju pārstāvju profesionalitātei. Skatītāji un klausītāji nemīl māksliniekus, kuru priekšnesumā nejūt sirds siltumu un dvēseles pārdzīvojumu. Dziedātājs un pedagogs T. Matīss savā grāmatā "Par dziedāšanas mākslu" uzsver, ka nepietiek tikai ar to, ka mākslinieks noraida skaņu tīrā intonācijā un pareizā ritmā. [78.] Būtiska nozīme ir bagātai, spēcīgai un skanīgai balsij, kas spēj veicināt pārdzīvojumu- izraisa mīlestības vai naida jūtas, iedvesmo un pakļauj savai varai. Tāpēc sabiedrībā vienmēr augsti tiek vērtēta vokālā un dramatiskā māksla.

Pamatojoties uz zinātniskajā literatūrā izteiktajām atziņām, var secināt, ka runas prasme kā vārdiskās saziņas sastāvdaļa caur gadu simteņiem nav zaudējusi savu aktualitāti un nozīmīgumu arī mūsdienās. XX gs. otrajā pusē visā pasaulē notiek tās renesanse jeb atdzimšana, kam par iemeslu ir tehnikas attīstība ar jaunu masu saziņas veidu rašanos. Rietumeiropā un ASV veikto teorētisko pētījumu analīze ļauj secināt, ka retorika (*mācība par runas prasmī*) mūsdienās saglabā retorikas kanona pamatiezīmes, vienlaicīgi iegūstot arī daudz jaunu akcentu. Ja vēl nesen runas prasme tika saistīta ar monoloģisku oratora runu, tad tagad tā vairāk ir virzīta orientācijai uz saziņas dialogisko kultūru. No tā izriet, ka retorikas interešu diapazons šodien ir ļoti plašs: no dziļi personiskām situācijām līdz sabiedriski nozīmīgām. Runas prasmju attīstīšana ir svarīgs subjekta personības aspekts, ko nevar nodrošināt tikai vienas grāmatas vai konkrēta mācību kursa ietvaros. Tas ir visas sabiedrības kopīgs uzdevums mūsu dzīves efektivitātes nodrošināšanai. Tātad

neoretorikas centrā izvirzās cilvēks saskarsmē un efektīva runas prasmju apguve dialogiskajā formā. Tāpēc komunikatīvās kompetences pilnveidošanā aktuāls ir retorikas apguves process.

Zinātniskie pētījumi, runas konsultanta un pedagoga prakse ļauj secināt galvenos trūkumus runas prasmēs:

- arvien ievērojama sabiedrības daļa Latvijā vēl neapzinās skaņas veidošanās nozīmīgumu saziņas procesos. Ir vērojama samērā inerta attieksme pret runas procesu kopumā, pēc principa: "*kurš gan no mums nemāk runāt?*" Paviršas audzināšanas un nepareizu dzirdes priekšstatu veidošanās rezultātā, neefektīvs runas process tiek nodots arī nākošajām paaudzēm;
- vispārizglītojošo skolu mācību programmās arvien nesabalansētāka kļūst vispusīgas un harmoniskas personības audzināšanas sekmēšana, kā rezultātā maz uzmanības tiek veltīts kustību (*fiziskai*), sajūtu, izjūtu (*psihiskai*) un runas mākas attīstībai. Nesamērīgi lielu īpatsvaru mācību darbībā ieņem vērošana, klausīšanās, lasīšana, dažāda veida darbu lapu un testu aizpildīšana, datoru izmantošana, novārtā atstājot tādas kā viktorīnas, konkursi, rotaļas, sacensības, diskusijas, disputi, debates, intervijas, pētījumi, projektu izstrāde, prezentācija un uzstāšanās;
- vēl arvien ne visās augstskolās runas procesu apguvei tiek pievērsta pietiekoša uzmanība. Daudzu augstskolu profesionālajās studiju programmās Retorikas vai Runas kultūras studiju priekšmets netiek vispār iekļauts vai arī tas notiek visai formāli (*ar mazu stundu skaitu ļoti lielās grupās*). Tādejādi, lielā daļā Latvijas sabiedrības saziņā ir vērojama nepietiekoši attīstītas runas prasmes.

Par labskanīgas un pareizas skaņas veidošanās procesiem, par to kā izteikt savas domas un jūtas, rakstīt nav viegli. Tāpēc daudzi ievērojamus rezultātus sasnieguši un augstskolās praktizējoši runas speciālisti savu pieredzi nodod mācību procesā. Tā labākajā gadījumā aprobežojas ar atsevišķām uzstāšanās reizēm un referātiem konferencēs, kā rezultātā viņu izteiktās atziņas nenokļūst līdz plašākai auditorijai.

Neskatoties uz to, ka XXI.gs. sākumā mūsu rīcībā ir daudz zinātnisku pētījumu- eksperimentu, kas pavēruši plašas iespējas iedziļināties sarežģītajā balss aparāta darbībā, metodiskie apraksti par runas prasmju pilnveidošanās nosacījumiem mācību un audzināšanas darbībā, parādās reti. Ir veikti pētījumi, kuri sniedz apstiprinājumu tam, ka skaņas kvalitātes attīstība veicama ņemot vērā tikai

visa balss aparāta mehānisma sarežģīto kopsakarību, mākslīgi nesadalot balss aparāta darbību atsevišķās sastāvdaļās un nenojaucot dabisko koordināciju. Taču līdz šim ir publicēts maz grāmatu, rakstu un pētījumu, kas runas procesu skaidrotu, pamatojoties uz šiem zinātniskajiem pētījumiem un to sasaisti ar pedagoģisko praksi.

Trūkstot literatūrai, kas kompleksi aplūko runas fizioloģiskos, psiholoģiskos, lingvistikas un pedagoģiskos aspektus, ir apgrūtināta arī pilnvērtīga komunikatīvās kompetences veidošanās runas kultūras, retorikas un vokālās mākslasursos un studijās.

Problēma kā izglītot un audzināt nākamos dažādu profesiju pārstāvjus, lai viņu runa būtu nevainojama no didaktiskā aspekta, aktuāla arī tāpēc, ka ikvienam ir nepieciešams adaptēties dažādās sociālās sfērās un lomās. Šī adaptācijas vajadzība radusi atspoguļojumu kā Latvijas, tā citu valstu izstrādātajās izglītības nostādnēs un vadlīnijās. Pētnieciskā darba problēmas aktualitāti nosaka **sabiedrībā pastāvošās pretrunas**, kas raksturo runas apguves didaktisko procesu kopumā. Tās pastāv starp:

- sabiedrībai izvirzītajām komunikatīvajām vajadzībām un izglītības satura organizācijas formām, kas izpaužas sabiedrības locekļu nespējā izmantot efektīvu runu saziņas procesā;
- komunikatīvo procesu teorētisko pamatojumu un nepietiekamo runas prasmju veidošanos, jo mācību un audzināšanas procesā netiek ņemtas vērā subjekta individuālās vajadzības un mērķis.

Šīs problēmas risināšanai **par sava pētījuma tematu izvēlējos** "Studentu runas prasmju pilnveidošanās iespējas saziņas procesā."

Pētījuma objekts: saziņas process studijās.

Pētījuma priekšmets: studentu runas prasmes.

Pētījuma mērķis: izstrādāt un teorētiski pamatot runas prasmju apguves saturu un struktūru, kas sekmē studentu komunikatīvās kompetences attīstību saziņā.

Pētījuma hipotēze: studentu runas prasmju pilnveide studijās noris efektīvi, ja:

-mācību vingrinājumi veidoti un strukturēti atbilstoši studentu komunikatīvajām vajadzībām un personības psiho fizioloģisko procesu izpratnei un iespējām,

-studentu runas prasmes attīstās dialogā, izmantojot pedagoģiski pamatotu runas apguves saturu un struktūru,

-mācību darbība noris subjekts ↔ subjekts attiecībās savstarpējā radošā mijiedarbībā un studentiem ir personīgi nozīmīga.

Izvirzītais mērķis tika konkretizēts sekojošos pētnieciskos uzdevumos:

1. Analizēt pedagoģisko, psiholoģisko, fizioloģisko un metodisko literatūru par runas procesa būtību, definēt jēdzienus un atklāt runas apguves struktūru un saturu.
2. Izpētīt un pārbaudīt studentu komunikatīvās kompetences veidošanās iespējas saziņas procesā un noteikt runas prasmju pilnveidošanās kritērijus.
3. Pārbaudīt izstrādātā vingrinājumu kompleksa efektivitāti runas prasmju apguvē.
4. Izpētīt un atklāt pedagoģiskos nosacījumus runas vingrinājumu kompleksa efektīvam pielietojumam.

Vērtīgākās atziņas, uz kurām pamatoju komunikatīvās kompetences attīstības sekmēšanu runas apguves procesā un pētījuma zinātniski teorētisko bāzi veido:

- psihofizioloģisko procesu pašregulācijas un refleksu teorijas (*I. Pavlovs, I. Sečenovs, R. Husons, B. Teplovs, J. Frolovs, A. Streļņikova u.c.*);
- koncepcijas par psihi struktūru un psihi procesiem (*R. Č. Darvins, V. Džeims, Z. Freids, K. G. Jungs, A. N. Ļeontjevs, D. Uznadze, A. Merabians u.c.*);
- biofizikas teorijas un skaņu veidošanas akustiskās koncepcijas (*J. F. Agrikola, V. Morozovs, A. Sarkisjans, T. Matīss, I. Donava u.c.*);
- sociālās pieredzes veidošanās un kultūru atšķirību teorijas (*Ā. Dīstervēgs, Ļ. Vigotskis, G. Andrejeva, G. Hofstede, V. Trompenārs, I. Plotnieks, Ā. Karpova, u.c.*);
- koncepcijas par personības mācību un audzināšanas darbības humanizāciju (*J. A. Komenskis, Ē. Fromms, A. Maslovs, A. Bandura, A. A. Ļeontjevs, A. Špona, I. Žogla, I. Maslo, J. Stabiņš u.c.*);
- runas darbības psiholingvistisko teoriju pedagoģiskās koncepcijas (*H. Lemmermans, M. Merleau-Pontu, R. Lado, K. Staņislavskis,*

A. Ļemirovičs- Dančenko, V. Meireholds, Ž. L. Baro, Zeltmatis,
A. Punka, I. Zimņaja, A. Kohtjevs, L. Ignatjeva u.c.).

Pareizas un precīzas skaņas veidošana ir psiholoģiski sarežģīts process. To lielā mērā ietekmē sajūtas, kuras mēs nevaram kontrolēt tā kā, piemēram, mūzikas instrumentu spēles laikā. Runas sajūtas fiksējas apziņā tikai sistemātisku treniņu rezultātā. Tie palīdz attīstīt runas koordināciju, nodrošinot zema elpas balsta un ķermeņa rezonatoru saskaņotu un izlīdzinātu darbību, nodrošinot dabīgu toņu veidošanos runas apguves procesā.

Nākamais uzdevums ir iemācīties pareizi elpot, jo tieši elpošana kopā ar nervu sistēmu nodrošina visu skaņu veidojošo orgānu saskaņotu darbību un ietekmē skaņu, zilbju, vārdu un teikumu izrunu un saprotamību. Var piekrist ilggadējai Latvijas Mūzikas akadēmijas pedagoģei I. Donavai, ka tieši šī iemesla dēļ ļoti svarīgi ir pievērst uzmanību visiem balss aparāta darbības komponentiem kopumā- elpošanai, pareizam brīvam balsenes stāvoklim, mākai rīkoties ar rezonatoriem, kā arī izlīdzinātiem reģistriem, toņa izteiksmībai, artikulācijai, kantilēnai un precīzai intonācijai. [20.,1]

Izklāstot runas prasmes veidošanās metodiku, promocijas darbā apzināti netiek lietoti līdz šim praksē bieži sastopamie jēdzieni “**komunikācija**” un “**balss nostādīšana**”. Tie tiek aizstāti ar precīzākiem pedagoģiskiem jēdzieniem.

Termins “komunikācija” ir tiešs pārcēlums no angļu valodas, kam citās valodās ir trīs patstāvīgas nozīmes vārdi, pie kuriem arī pieturēšos:

Latviešu valodā:	<i>Vācu valodā:</i>	<i>Krievu valodā:</i>
Saskarsme	<i>Interaktion</i>	<i>общение</i>
Saziņa	<i>Verständigung</i>	<i>общение</i>
Sakari	<i>Beziehungen</i>	<i>связь</i>

1.tabula. Angļu vārda “communication” tulkojums latviešu, vācu un krievu valodās.

T. Matīss precīzi norāda, ka skaņas veidošanas procesā gaužām maz atradīsies tādu darbību, kas atbilstu vārda “stādīšana” jēgai (*stādīt var kociņus gar ceļmalu vai kādu objektu “uz kājām”*) [78.,36], tāpēc jēdziena “balss nostādīšana” vietā tiks lietoti tādi termini kā “**balss attīstīšana**” vai “**balss tehnikas veidošana**”.

Lai sasniegtu mērķi, tika izmantotas sekojošas pētniecības

metodes:

Teorētiskās:

- zinātniskās un mācību metodiskās literatūras izpēte un konteksta analīze;
- mācību programmu, metodisko paņēmieni un mācību līdzekļu kontenta analīze;

Empīriskās:

- nevarbūtīgās ērtuma un tipisko gadījumu metodes eksperimentālā pētījuma respondentu ģenerālkopas atlasē un eksperimentālo grupu izveidē, lai iegūtu datus apstrādei;
- respondentu anketēšana saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju noteikšanai;
- pedagoģisko situāciju novērošana un analīze, lai atklātu studentu pieeju runas apguvei mācību procesā;
- runas un vokālo pedagogu intervēšana un atbilžu fiksēšana speciāli izveidotās aptaujas anketās, lai apzinātu un konstatētu kompetences līmeni psiho fizioloģisko procesu izpratnē;
- citu pedagogu uzkrātās pieredzes analīze un aprakstīšana;
- studentu darbības novērošana un analīze reālajā situācijā pēc iepriekš noteiktajiem kritērijiem;
- pārrunas ar studentiem, lai papildinātu un uzlabotu runas apguves studiju kursu saturu un metodes.

Matemātiskās datu apstrādes:

- eksperimenta rezultātu novērtēšana un centrālo tendenču analīze;
- pārskata un matemātiskās tabulas, grafiki, diagrammas u.c.
- korelācijas analīze.

Pētījumā piedalījās:

399 topošie speciālisti un 36 praktizējošie runas un vokālie pedagogi Latvijas Kultūras akadēmijā, Latvijas Mūzikas akadēmijā, Latvijas Policijas akadēmijā, Latvijas Universitātē, Rīgas Stradiņa universitātē, Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskolā, Biznesa augstskolā Turība, Starptautiskajā Praktiskās psiholoģijas institūtā, Restorānu servisa skolā un Latvijas Televīzijā. Pētījums tika veikts trijos posmos no 2002. gada janvāra līdz 2004. gada jūnijam.

Pirmajā posmā (2002) uz studētās un analizētās pedagoģijas, anatomijas, fizioloģijas, psiholoģijas, biofizikas, lingvodidaktiskas un īpaši teātra pedagoģijas literatūras; dažādu profesiju pārstāvjiem augstskolās un pieaugušo izglītības centros izveidoto studiju kursu programmu un praktiskajā pedagoga darbā pielietoto runas vingrinājumu kompleksu bāzes tika

- analizēta komunikatīvās kompetences būtība un metodoloģiskā pieredze tradicionālās retorikas un neoretorikas koncepcijās, definējot jēdzienus un nosakot pētījuma struktūru;
- izpētītas un pārbaudītas komunikatīvās kompetences un runas prasmju veidošanās iespējas;
- veikts konstatējošais eksperiments, noskaidrojot dažādu profesionālās ievirzes respondentu saskarsmes un komunikatīvās prasmes, runas prasmju pilnveidošanās iespējas un nosacījumus mācību procesā, kā arī secinot studentu saziņas kultūras izpausmju īpatnības.

Otrajā posmā (2002- 2003) tika:

- izstrādāta veidojošā eksperimenta koncepcija, runas prasmju kritēriji un diagnosticēšanas metodes;
- izraudzītas eksperimentālās grupas runas prasmju attīstības sekmēšanai retorikas apguves procesā;
- veikti mērījumi un atklāti pedagoģiskie nosacījumi vingrinājumu kompleksa efektīvam pielietojumam, kas arī noteica pētījumā piedāvāto lingvodidaktisko runas apguves saturu;
- eksperimenta rezultāti aprobēti, referējot Starptautiskajās zinātniskās konferencēs, docējot studiju kursus, kā arī piedaloties tālākizglītībasursos. (skat. 28. lpp.)

Trešajā posmā (2003- 2004) tika:

- pārbaudīti runas apguves vingrinājumi studijuursos un noteikti problēmas tālākās izpētes virzieni;
- referēts Starptautiskajās zinātniskās konferencēs;
- pārstrādātas un papildinātas augstskolu studiju un tālākizglītības kursu programmas;
- noformēts promocijas darbs;
- sagatavota un iesniegta izdošanai monogrāfija.

Pētījuma teorētiskās nostādnes, praktiskā pieredze un rezultāti tika aprobēti šādos docētajos studijuursos Latvijas augstskolās un tālākizglītības centros:

- “Profesionālā saskarsmes prasme” (32 st.) Biznesa augstskolā Turība.
- “Komunikatīvā kontaktoloģija” (18 st.) Latvijas Policijas akadēmijā.
- “Komunikāciju stratēģija un prezentācija” (24 st.) Biznesa augstskolā Turība.
- “Lietišķā komunikācija un sabiedriskās attiecības” (24 st.) Biznesa augstskolā Turība.
- “Starptautiskā komunikācija un biznesa ētika” (32 st.) Rīgas Stradiņa Universitātē.
- “Sievietes kā līderi un viņu komunikācija” (16 st.) Sieviešu tiesību institūtā.
- “Komunikatīvās kompetences pilnveidošanās iespējas runas procesā” (16 st.) Latvijas Krājbankas mācību centrā.
- “Runas un kustību kultūra” (16 st.) Restorānu servisa skolā.
- “Verbālā tēla izpētes metodes” (42 st.) Starptautiskajā Praktiskās psiholoģijas institūtā.
- “Neverbālās komunikācijas izpētes procesi” (42 st.) Starptautiskajā Praktiskās psiholoģijas institūtā.
- “Retorika” (16 st.) Biznesa augstskolā Turība.
- “Publiskā runa un tās priekšnosacījumi” (24 st.) Latvijas Pašvaldību savienības Konsultāciju centrā.
- “Skatuves runa” (70 st.) Muzikālo teātru aktieru skolā.
- “Tiesu runa” (24 st.) Biznesa augstskolā Turība.
- “Pedagoģiskā retorika” (32 st.) Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas institūtā.

Pētījuma rezultāti publicēti šādos izdevumos:

1. Komunikatīvās kompetences veidošanās runas apguves procesā kā konfliktu novēršanas līdzeklis / Edgars Kramiņš // LU PPI un RPIVA Starptautiskās konferences “Konflikta teorija un prakse multikulturālā sabiedrībā” rakstu krājums / redkol.: Dr. habil. paed. I. Žogla..[u.c.]– Rīga: Izglītība tautas attīstībai, 2001.– 224. – 234. lpp.– ISBN 9984 – 9525 – 0 – 9.
2. Komunikatīvo prasmju un iemaņu attīstīšana augstskolu mācību programmās kā nākamo speciālistu profesionālās kompetences veidošanās nosacījums / Edgars Kramiņš // BAT Starptautiskās konferences “Ekonomisko un sociālo attiecību

transformācija: procesi, tendences, rezultāti” rakstu krājums / redkol.: Dr. oec. A. Ābeltiņa..[u.c.]– Rīga: BA Turība, 2001. – 209. – 216. lpp. – ISBN 9984 – 609 – 45 – 6.

3. Speaking Style in the development of teachers` Professional Competence Development Speaking Style in the of teachers` Professional Competence / Edgars Kramins // ATEE Internacional Conference “Changing education in a changing society: Teachers, Students and Pupils in a learning Society” proceedings- I / edited by Dr. habil. paed. I. Žogla..[etc.]– Rīga: Izglītība soļi, 2003. – 79. - 91. p. – ISBN 9984 – 712 – 36 – 2.
4. Komunikatīvā kompetence – runas stilu apguve / Edgars Kramiņš // Skolotājs / galv. red.: Anita Šmite. – ISSN 1407 – 1045. – Nr.3 (2003.), 17. – 27. lpp., diagr., sh., tab.
5. Neverbālās saziņas aspekti komunikatīvās kompetences apguvei augstskolā / Edgars Kramiņš // VA Starptautiskās konferences “Valoda starpkultūru komunikācijā” rakstu krājums / redkol.: Dr. philol. J. Sīlis..[u.c.]–Ventspils: Ventspils augstskola, 2004. – ISBN 9984 – 648 – 62 - 1.
6. Runas prasme saziņā: monogrāfija / Edgars Kramiņš. – Rīga: BA Turība, 2004.
7. The development of communicative skills and abilities in the higher educational institutions as a component of professional preparation / Edgars Kramins // ATEE Internacional Conference “European added value in teacher education: The role of teacher as promoters of basic skills acquisition and facilitators of learning” proceedings / edited by E. Krull..[etc.]. -Tartu: Tartu University Press.
8. Studenta un docētāja komunikatīvā sadarbība studiju procesā / Edgars Kramiņš // RSU Starptautiskā konference “Sociālo zinātņu attīstība Eiropas Savienības paplašināšanās kontekstā: no vīzijām uz realitāti” rakstu krājums / redkol.: Dr. A. Vilks..[u.c.]–Rīga: RSU, 2004.

Pētījuma rezultāti prezentēti un zinātniski diskutēti šādās starptautiskajās konferencēs:

1. Komunikatīvās kompetences veidošanās runas apguves procesā kā konfliktu novēršanas līdzeklis - starptautiskajā konferencē “Konflikta teorija un prakse multikulturālā sabiedrībā” RPIVA, Latvija, 2001.
2. Komunikatīvo prasmju un iemaņu attīstīšana augstskolu mācību programmās kā nākamo speciālistu profesionālās kompetences veidošanās nosacījums –

starptautiskajā konferencē “Ekonomisko un sociālo attiecību transformācija: procesi, tendences, rezultāti” BA Turība, Latvija, 2001.

3. Speaking Style in the Development of Teachers` Professional Competence – international conference “Changing education in a changing society: Teachers, Students and Pupils in a learning Society” LU PPI, Latvija, 2003.
4. Neverbālās saziņas aspekti komunikatīvās kompetences apguvei augstskolā – starptautiskajā konferencē “Valoda starpkultūru komunikācijā” Ventspils augstskola, Latvija, 2004.
5. The formation of communicative competence in mastering of speech process in higher educational establishments - international conference “European added value in teacher education: The role of teacher as promoters of basic skills acquisition and facilitators of learning” University of Tartu, Estonia, 2004.
6. Studenta un docētāja komunikatīvā sadarbība studiju procesā – starptautiskajā konference “Sociālo zinātņu attīstība Eiropas Savienības paplašināšanās kontekstā: no vīzijām uz realitāti” Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija, 2004.

Promocijas darba struktūru veido:

Ievads, trīs daļas, nobeigums, informācijas avotu bibliogrāfija, jēdzienu skaidrojošās vārdnīca un 14 pielikumi.

Kopumā izmantoti 351 informācijas avots latīņu, itāļu, franču, vācu, angļu, krievu, lietuviešu un latviešu valodās. Teorētiskās un praktiskās atziņas ir atspoguļotas 39 attēlos un 41 tabulā.

1. SAZIŅAS PROCESA PEDAGOGISKI TEORĒTISKIE PAMATI

1.1. Saziņas teorētiskais pamatojums.

1.1.1. Saziņas būtība .

Cilvēks dzīvo sabiedrībā, konkrētā kultūrvidē, nemitīgi atrodoties saskarsmē ar citiem. Visi cilvēka nodarbošanās veidi, prieki, rūpes un sarūgtinājumi ir saistīti ar līdzcilvēkiem un norit saskarsmes kontekstā.

Zinātnieki Ļ. Vigotskis [236.], Ž. Gebsters [37.], Ē. Fromms [32.], Ā. Karpova [76.] uzskata, ka cilvēks jau pēc savas dabas ir sabiedriska, kolektīva būtne, kam nepieciešami kontakti ar sev līdzīgiem. Izolācija, vientulības izjūta ir nepanesama, viena no psihi visvairāk traumējošām cilvēka izjūtām. Savukārt V. Behterevs [224.] ir veicis sistemātiskus pētījumus, kas fiksē dažādu psihisko procesu norises atšķirības cilvēkam atrodoties vienatnē vai grupā. Ir secināts, ka normālas attīstības cilvēkam tieksme un spēja uz labvēlīgu saskarsmi ir iedzimta, instinktīva. Savukārt vientuļnieks, izolētais uzskatāms par anomāliju cilvēku kopībā.

Tādejādi **saskarsme** ir uzskatāma par cilvēces garīgās dzīves galveno esības formu un vienu no senākajām un sarežģītākajām katras tautas garīgās kultūras sastāvdaļām. Savukārt, attīstoties demokrātijai, domu un darbības plurālismam saskarsmes problēmas ieņem arvien nozīmīgāku vietu kā teorijā, tā praksē, jo cilvēku savstarpējās attiecības un kontakti kļūst daudzveidīgāki. [90.,3]

Kā psiholoģiska kategorija saskarsme Latvijā ieviesta pagājušā gadsimta 70.gados apzīmējot cilvēku mijiedarbības procesu. Krievu psiholoģes G. Andrejevas skaidrojumā saskarsme sevī ietver gan otra cilvēka uztveri un izziņu, gan arī sazināšanos un informācijas apmaiņu. [216.]

Psihokulturālajā aspektā (L. Vigotskis, A. N. Ļeontjevs, D. Uznadze, A. Merabians, I. Gorelovs, A. A. Ļeontjevs, I. Plotnieks u.c.) uzsvars tiek likts kognitīvajiem procesiem un to, ka saskarsmē vienlaicīgi darbojas cilvēka intelektuālā, emocionālā un gribas sfēra. Tāpēc saziņā cilvēkam tiek izvirzīta prasība rīkoties kā ar skaidriem faktiem, tā ar nepārprotamām jūtām un domām, kas kopumā veido informatīvo materiālu, kurš ar faktu, uzskatu un noskaņojumu palīdzību tiek ne tikai nodots, bet arī radīts, precizēts un attīstīts.

Informāciju saziņas procesā iespējams realizēt kā tiešas saskarsmes ceļā, tā ar tehnisko līdzekļu palīdzību, izmantojot dažādas saziņas formas (*vēstules, ziņojumi, apraksti, sarunas, apsveikumi, jautājumi un atbildes, lekcijas, referāti, diskusijas u.c.*). Tā var tikt nodota arī ar dažādu mākslas veidu (*tēlotājmākslas, mūzikas, teātra u.c.*) palīdzību, kuri attīstījušies pateicoties tieši saskarsmei- cilvēku spējai redzēt, dzirdēt, domāt un runāt. Tieši radoša saskarsme spēj mainīt mūsu uzskatus par pasauli un līdzcilvēkiem, kā arī noved pie zinātniskiem atklājumiem. Pie tam svarīgi ir atcerēties, ka domas un izjūtas vienmēr iesliecas subjektīvajā pieredzē, kura katram no saskarsmes partneriem ir atšķirīga. Tātad, ja nav saskarsmes, tad arī sazināšanās iespējas ir liegtas. Līdz ar to

saziņa uzskatāma par saskarsmes galveno pamatveidu.

Informatīvā iedarbība saturiski var tikt realizēta ar pārliecināšanas, kritikas, suģestijas un citiem ietekmēšanas paņēmieniem, izsaucot ar valodas un nevalodas līdzekļiem noteiktas emocijas un izjūtas, kas savukārt noved saskarsmes partneri pie vēlamā viedokļa veidošanās. Ar informatīvā procesa starpniecību cilvēki apgūst un pārņemam iepriekšējo paaudžu sabiedriski vēsturisko pieredzi, realizē to praksē un apmierina savas psihiskās vajadzības pēc zināšanām, iepriekš apgūtas "pasaules ainas" patiesuma apstiprināšanas un pēc atbalsta, risinot strīdīgus jautājumus. [271.,40]

Sociokulturālajā saskarsmes aspektā (*G. Andrejeva, A. Bandura, Dž. Edeirs, V. Gudukunsts, G. Hofstede, I. Maslo, S. Omarova, V. Reņģe, A. Špona u.c.*) uzsvars tiek likts uz piederību sociālajai grupai (*grupu izziņa, starpgrupu-individuālā izturēšanās, sociālā identitāte*) un lomu attiecībām tajā, uz sazināšanās sociāli psiholoģiskām funkcijām- kontaktēšanos, identifikāciju un empātiju (*īpaši mākslas psiholoģijas iedarbības pamatā*). Šie aspekti vistiešākā veidā sekmē vajadzības pēc sazināšanās apmierināšanu.

Antropologs J. Roginskis [289.] uzsver, ka galvenā un būtiskākā Homo Sapiens (*saprātīgā cilvēka*) īpatnība meklējama tieši viņa sociālajā būtībā. Sociālā jeb sabiedrības cilvēka jūtas ir gluži citādas nekā ne- sabiedrības cilvēkam, jo dzīves laikā tiek iegūtas zināšanas, apzinātas tradīcijas un pārdzīvota sava personiskā rīcība kolektīvās apziņas formā. Šāds izjūtu un vērtējumu pieredzes uzkrājums ļauj cilvēkam niansētāk uztvert apkārtējo vidi, izpaust savas jūtas, spriedumus un ticējumus.

Darbības jēdziens sociālās psiholoģijas teorijās ilgu gadus tika aplūkots attiecībās "subjekts- priekšmets", akcentējot "subjekta - objekta" ($S \leftrightarrow O$) mijiedarbību. Biheivioristiskās pieejas pārstāvji Č .R. Darvins [244.], B. Skiners [197.], E. Torndaiks [201.], E. Tolmans [202.], R. Lado [181.], J. Vatsons [210.], H. Spensers [368.] u.c. uzskata, ka indivīdam apkārtējās vides ietekmes rezultātā piemīt iedzimta spēja reaģēt uz vides notikumu iedarbību un apgūt atbilstošu uzvedības modeli. Taču šādā traktējumā saskarsmes partnerim ir liegta līdzvērtīga subjekta pozīcija. Tādejādi tiek mazināta aktivitātes nozīme un netiek respektēta viņa individualitāte.

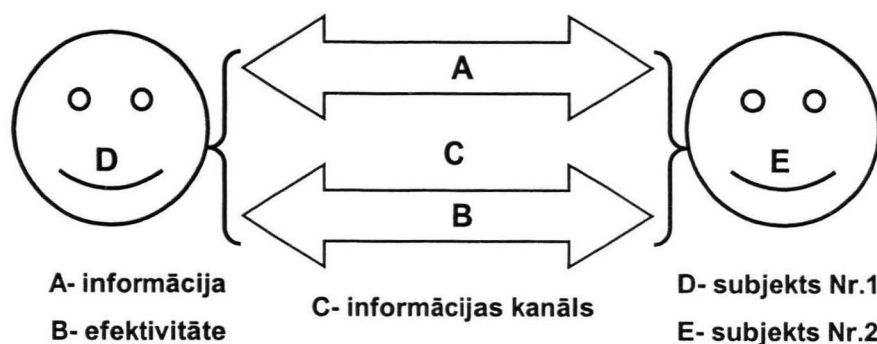
Savukārt neobiheivioristiskās orientācijas pārstāvji A. Bandura [221.], S. Holls [163.], Dž. Tibo un H. Kellijs [200.] u.c. mijiedarbību skata guvumu un zaudējumu aspektā. Saskarsmi viņi galvenokārt analizē kā procesu, kurā ir iesaistīti vismaz divi (*līdzvērtīgi*) dalībnieki, kuri šajā procesā tiek determinēti atšķirīgi un līdz ar to atklājas subjekta pozīcijās. Līdz ar to var apgalvot, ka saskarsme sekmē dalībnieku individualitātes izpausmi un šī procesa priekšplānā izvirzās pētījumi par cilvēku mijiedarbības un sadarbības formām, kurās vienlīdz aktīvas un ieinteresētas ir abas puses.

Saskarsmes mijiedarbības jeb integratīvais aspekts raksturo noteiktu darbības organizāciju, kur informatīvi komunikatīvā saziņas funkcija kļūst par svarīgu kopdarbības nosacījumu. Tādejādi

saziņa rada sadarbību, bet sadarbība- jaunu saziņas saturu un formas

Iepriekšminēto teoriju kontenta analīze ļauj saziņu vērtēt kā cilvēku darbības veidu, kurš virzīts uz savstarpējas sadarbības veidošanu un nepastāv pats par sevi. Tas sevī ietver plašu ideju loku, kas saistīts ar abpusējas līdzdalības ideju. [23., 23.] Tā nav vienkārša simbolu apmaiņa, bet kopdarbība, kurā katrs cilvēks pret saviem partneriem vienlaicīgi ir kā iedarbības, tā arī izziņas objekts un subjekts. [61.,19] Tādejādi saziņas procesā tiek izvirzītas "subjekta- subjekta" attiecības ($S \leftrightarrow S$), kuras apzīmē kā interaktīvo saskarsmi, ar saviem specifiskiem uzdevumiem un funkcijām. [90.,21]

Pamatojoties uz iepriekšminēto saziņas psihokulturālo un sociokulturālo teoriju analīzes pamata, par veiksmīgu saziņu uzskatu procesu, kurā informācija (A) tiek nodota ar zināmu efektivitāti (B) pa kādu noteiktu informācijas kanālu (C) subjekta \leftrightarrow subjekta (D/E) attiecībās



1.attēls. "Saziņas būtība"

Saziņas būtību atklāj tās struktūra, kurā saziņas pētījumu virziena pārstāvji V. Makgvairs [185.], K. Hovlends [168.], I. Dženis [173.], R. Veiss [211.], V. Bogdanovs [226.] u.c. izdala četrus pamatkomponentus: komunikatoru, ziņojumu, saņēmēju un kanālu.

Šodien, kad psiholoģisko un pedagoģisko pētījumu centrā tiek izvirzīts cilvēkfaktora kvalitatīvais aspekts, šī struktūra liekas nepilnīga. Pie tam, lai gan neviens vairs nav jāpārlicina par to, ka saziņa ir jāizprot un jāmacās, mēs tomēr nevienmēr esam spējīgi precīzi noteikt tās apguves iespējas, kuru rezultātā būtu kompetenti informācijas apmaiņai. Tāpēc uzskatu, ka šodien saziņas struktūra nav pilnīga bez piektā- efektivitātes komponenta.

Tāpēc saziņas struktūrā, pamatojoties uz latviešu valodniecības terminoloģiju, izdalīju šādus komponentus:

- **Adresants-** persona, kas sazinoties ar kādu citu cilvēku vai cilvēku grupu nodod noteiktu informāciju;
- **Informācija-** ar zīmju palīdzību (*skaņa, vārds, attēls, glezna, mūzika u.c.*) izteikti fakti, domas, jūtas un uzskati, kas sevī ietver to saturisku atlasī, formulēšanu un kodēšanu;
- **Saziņas kanāls-** informācijas nodošanas veids– kontakta paņēmieni, kas nodrošina sociālo kontaktu esamību "aci pret aci" vai ar tehnisko ierīču palīdzību. Piemēram, raksts, runa, zīmējums, signāli, mūzika, dejas, pantomīma, demonstrējums, laikraksts, žurnāls, radio, televīzija, video un audio ieraksti, internets, izstāde, koncerts, izrāde u.c.
- **Adresāts-** persona vai auditorija, kam saziņas brīdī tiek nodota informācija, un kurš cenšas to interpretēt (*dekodēt*);
- **Efektivitāte-** adresanta nodotās informācijas (*idejas un domas transmisijas*) rezultativitāte, kas prasa savstarpēju izpratni,

mijiedarbību un informācijas apmaiņu, izmantojot efektīvākos saziņas paņēmienus, metodes un formas, lai nosūtītā informācija būtu gan skaidri un saprotami izklāstīta, gan pareizi un precīzi uztverta.

Būtiski ir akcentēt faktu, ka saziņas process starp adresantu un adresātu nenoliedzami ir abpusējs. Tajā vērojama divu komponentu nemitīga savstarpēja maiņa, kurā adresāts kļūst par adresantu. Ja ne vairāk, tad vismaz sniedzot informāciju par to, ka otra signālus uztvēris (*sapratis, nav sapratis, atbalsta, neatbalsta*). Kā norāda I. Plotnieks tad saziņā receptients (*adresāts*) un komunikators (*adresants*) nemitīgi mainās lomām. [90.,9]

Taču šeit būtiski ir precizēt, ka šīs divas lomas, ikviens no saziņā iesaistītajiem dalībniekiem, pateicoties atgriezeniskai saiknei (*tiešam sakaram*) veic vienlaicīgi. To nodrošina signāli, kurus abas saziņā iesaistītās puses nosūta viens otram vienlaicīgi, gan kā informāciju, gan kā informācijas saņemšanas fakta apstiprinājumu, saprašanas vai nesaprašanas pakāpes apliecinājumu.

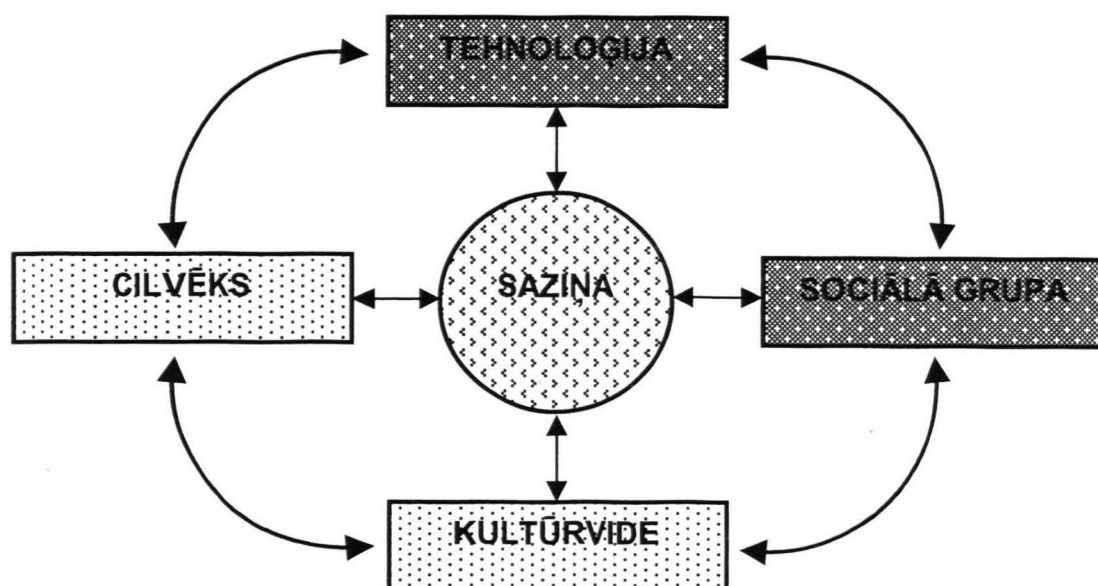
Prasme sazināties sevī ietver spēju sniegt informāciju un vienlaicīgi iegūt to no partnera, klausoties, vērojot viņa reakciju un uzdodot jautājumus.

Lai nodrošinātu saziņas efektivitāti ir nepieciešams ievērot šādus nosacījumus:

- ikvienam ir jāziņo un jābūt pakļautam informācijas plūsmai;
- informācijas plūsmai ir jābūt nepārtrauktai, pēc iespējas īsai un tiešai;
- saziņas kanālam ir jābūt zināmam;
- saziņai jābūt tuvai, likumsakarīgai- autentiskai;
- personām, kuru amats paredz saziņas realizēšanu, jābūt kompetentām.

[91.,100.]

Runātāja un klausītāja mijiedarbība vienmēr noris noteiktu sociālu apstākļu ietvaros, kas nepastarpināti ietekmē katru šīs sistēmas elementu. Tāpēc, balstoties uz mūsdienu sociālās psiholoģijas pētījuma priekšmetiem, varam izdalīt šādus saziņu ietekmējošos faktoros:

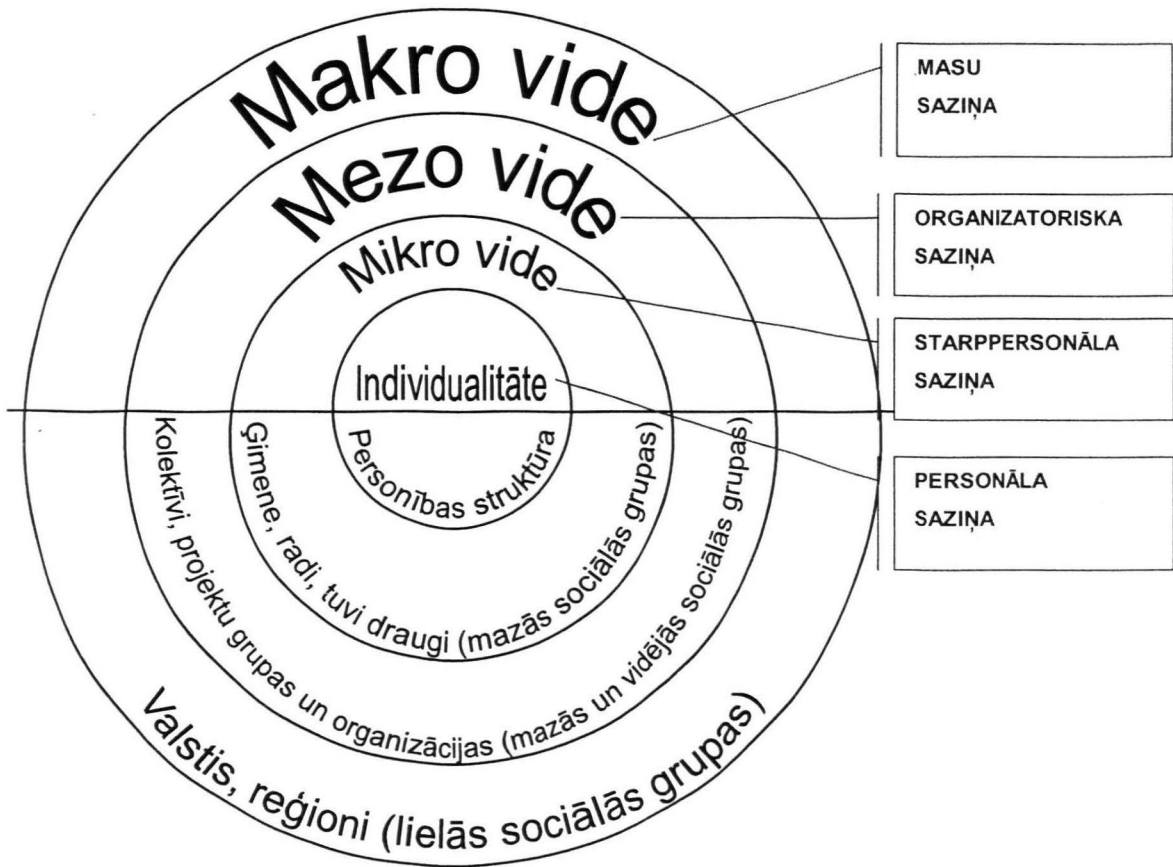


2.attēls. "Saziņu ietekmējošie faktori"

- ▣ Sociālās izziņas psiholoģijas centrā ir **cilvēks**;
- ▣ Atsevišķus sazināšanās veidus pastarpina sociālā vide un tajā darbojošās **sociālās grupas**. Šajā aspektā cilvēki sazinās nevis vienkārši kā personības, bet gan pirmām kārtām kā noteiktu sociālo lomu pārstāvji [92.,153];
- ▣ Cilvēkam dzīvojot noteiktā **kultūrvidē**, ir jāpārņem attiecīgās kultūras priekšstati un nozīmes, iekļaujot tos savos psiholoģiskajos pamatprocesos. Savukārt, paši indivīdi ar savām psiholoģisko procesu īpatnībām spēj ietekmēt kultūrvidi, kurā viņi dzīvo. Kultūrvides ietekmi uz sociālo uzvedību un sociālo izziņu pēta starpkultūru sociālā psiholoģija G. Hofstede [165.], V. Gudukusts [158.], L. Hoeklina [164.], I. Hovlands [169.], E. Vilsons [182.], V. Trompenārs [204.], E. Rudenskis [291.], S. L. Tūbs un S. Moss [206.] u.c. Tās pamatā ir cilvēka un kultūrvides mijiedarbība.
- ▣ Turpretim pasaulē aizvien pieaugošie globalizācijas procesi, sabiedrības struktūras nemitīga sarežģīšanās, darbības specializācijas veidu tālāka padziļināšanās un pārsteidzoši straujā informācijas tehnoloģiju attīstība rada gan jaunas sociālpsiholoģiskās parādības, gan paplašina sazināšanās ietvarus. Tādejādi saziņas realizēšanā tiek iesaistītas arvien jaunākas un pilnīgākas **tehnoloģijas**.

Pie tam tieši sociālo grupu iespaidā cilvēks apgūst tos sazināšanās veidus, kurus ietekmē dalībnieku skaits, sociālais statuss un ģeogrāfiskais attālums starp tiem.

V. Gudukunsts izdala trīs patstāvīgus saziņas sociālos līmeņus: personālo, starppersonu (*kas šodien arvien biežāk iegūst "bezpersonālas saziņas" iezīmes*) un masu. [159.,221] Šie līmeņi daļēji sasaucas ar A. Šponas vides mijiedarbības uzstādījumu personības attīstībā. Tajā viņa arī izdala trīs līmeņus: mikrovidi (*ģimene*), mezovidi (*skola, augstskola*) un makrovidi (*sabiedrība: politika, ekonomika, kultūra*). [119.,36]



3.attēls. "Saziņas sociālie līmeņi" /pēc V. Gudukunsta un A. Šponas/

Iepriekšminētās teorijas konteksta rezultātā saziņu definēju kā ideju, priekšstatu un jūtu apmaiņu saskarsmes un sadarbības procesā, kurā informācija tiek nodota ar zināmu efektivitāti pa noteiktu informācijas kanālu subjekta ↔ subjekta attiecībās.

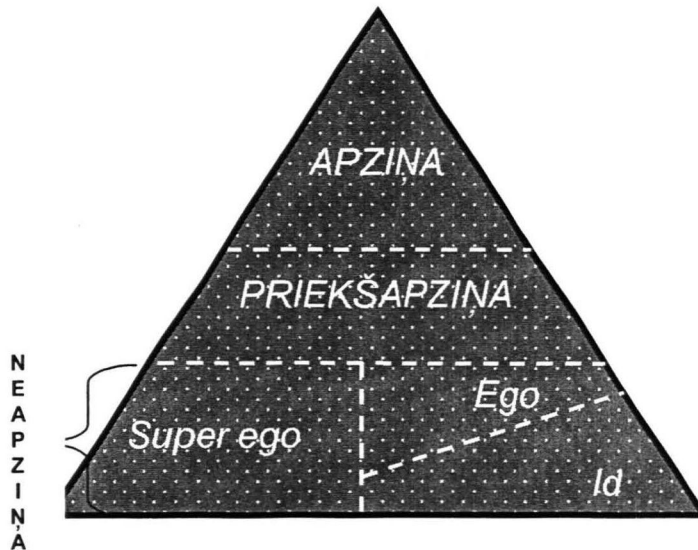
1.1.2. Saziņa apziņas, priekšapziņas un neapziņas līmenī.

Kā jau iepriekš noskaidrojām, tad saziņas centrā nenoliedzami ir cilvēks, jo saziņa notiek tikai tad, kad ideja, kas radusies viena cilvēka apziņā, nonāk cita cilvēka apziņā, pie tam tā, ka tiek nodrošināta tās saprašana un izmantošana. [91.,99.] Tātad saziņas pamatā ir sapratne un nodoms pārraidīt savas domas un

pārdzīvojumus. Tam nozīme ir ikvienā profesijā, īpaši pedagogiskajā darbībā. To nodrošina psihi procesi, kas ikvienam ziņojumam var piešķirt to jēgu, ko tam vēlas piešķirt paši cilvēki.

Psihoanalītiskās teorijas pārstāvji Z. Freids [154.], K. G. Jungs [54.], A. Ādleris [7.] aplūko trīs cilvēka psihi līmeņus: apzināto (*conscious*), priekšapzināto (*preconscious*) un neapzināto (*unconscious*).

Z. Freida psihi struktūras trīs daļas tiek salīdzinātas ar aisbergu. Apziņa tajā aizņem tikai nelielu daļu no visām psihi norisēm- tāpat kā aisberga augšējā daļa, kura ir redzama virs ūdens. Priekšapziņa, savukārt, ir tā aisberga daļa, kas atrodas zem ūdens līmeņa, un ir saskatāma ielūkojoties tajā. Neapziņa kā aisberga lielākā daļa atrodas zem ūdens un nav saskatāma. Tā ir tikai nojaušama.



4.attēls. Z. Freida "Aisberga modelis"/pēc L. E. Borna/[13.]

- **Apziņa** ietver pašreizējās domas un jūtas- cilvēka apzināto apjautu, ko saziņā izsaka ar konkrētas valodas vārdu palīdzību rakstu vai mutvārdu formā.
- **Priekšapziņa** ietver tās domas un jūtas, kuras cilvēks neapjauš, taču spēj viegli ieviest apziņā. Piemēram, brīdī, kad tiek lasīta grāmata, viņam droši vien trūkst skaidras apjautas par savu mēli, taču tikko tai pievērš uzmanību, tā sāk to skaidri apjaust. Tāpat tas ir arī ar balsis skanējumu runas laikā. Pievēršot uzmanību mēs esam spējīgi mainīt tās augstumu, skaļumu, spēku, kā arī rezonatorisko skanējumu.
- **Neapziņa** ietver nepieņemamus vai no apzinātās daļas izstumtus impulsus un konfliktus, kurus cilvēks neapjauš. Piemēram cilvēkā var perināties pašam nepieņemamas dusmas vai naidis pret tuvu draugu, taču viņš šīs jūtas neapzinās.

Kā uzsver Ļ. Vigotskis, tad "saziņā, ir nepieciešami zināmi sistēmas līdzekļi, sistēmas, kuru prototips bijis un vienmēr būs cilvēka runa, kuru radīja nepieciešamība sazināties darba procesā." [123.,16] Tādejādi konkrētu valodu var uzskatīt par vissvarīgāko (*taču ne vienīgo*) cilvēku sazināšanās sistēmu. Tai līdztekus izmantojamas arī citas sistēmas (*ķermeņa motorikas un skaņu*).

Sociokulturālās teorijas pārstāvji Dž. Edeirs [23.], A. Merabians [189.], V.Gudukunsts [160.], G. Andrejeva [216.], I. Gorelovs [238.], V. Reņģe [96.], S. Omārova [82.] u.c. savos darbos izdala divas patstāvīgas saziņas izteiksmju sistēmas: verbālo un neverbālo, kā arī atklāj cilvēka psihiķes līmeņu un izteiksmju sistēmu mījsakarības.

Par verbālās saziņas pamatelementu tiek uzskatīts vārds, kurš realizējas rakstu vai runas (*mutvārdu*) formā. Savukārt, neverbālā saziņa tiek definēta kā noteiktas cilvēka reakcijas, emocijas un sajūtas, kas izpaužas balss skanējumā un "ķermeņa valodā", un nevar tikt aprakstītas kā vārdiski, rakstiski vai mutiski atklātas manifestācijas, jo saskarsmē cilvēks piedalās ar visu savu daudzveidīgo iekšējo pasauli (*domām, jūtām, vēlmēm, gribu utt.*).

Lielākā daļa zinātnieku uzskata, ka verbālais saziņas kanāls galvenokārt tiek izmantots informācijas nodošanai, bet neverbālais- pauž attieksmi pret saziņas situāciju, partneri, un apspriežamo priekšmetu. To izmanto starppersonu attiecību atspoguļošanai vai arī verbālās saziņas aizvietošanai [177.], kam īpaša nozīme ir audzināšanas procesā.

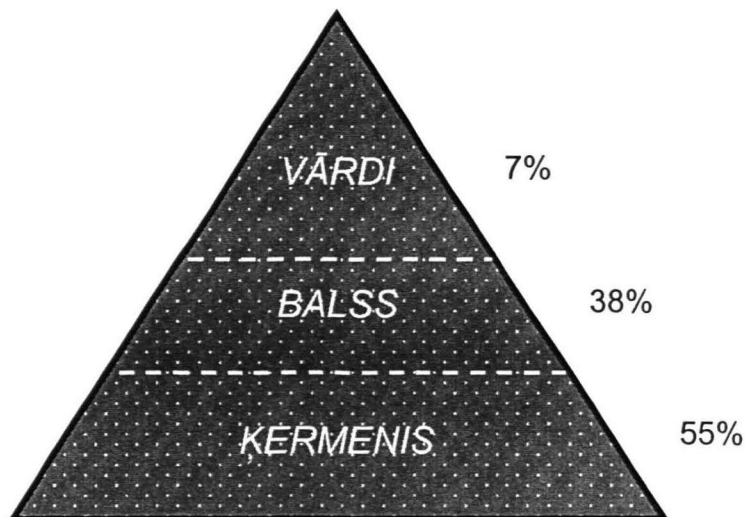
Ja Z. Freidam cilvēks ir runājoša būtne [29.], tad A. Ādleram- būtne, kuru raksturo savdabīga, pantomīmiski inscenēta kustība, kas pauž nepilnvērtīgās radības virzību. [7.] Viņš uzsver, ka cilvēka enerģija (*"iedarbinātais", tas, kas tiek darīts un pausts kustībā; izturēšanās*) tiek vadīta un veidota- "kibernetizēta", jo verbālo saziņu gandrīz pilnībā kontrolē cilvēka apziņa, bet neverbālā ir pakļauta cilvēka psihiķes neapzinātajam līmenim, tāpēc ir patiesāka un atklātāka.

Cilvēkam daudz vieglāk ir nodot nepatiesu informāciju ar vārdu palīdzību, nekā ar balss skanējumu, acu skatienu vai ķermeni. Tāpēc, ja vēlamies būt pareizi saprastī un pilnībā izprast saziņas partneri, viņa patiesos mērķus un emocijas, tad īpaša uzmanība jāpievērš neverbālajām izpausmēm un to saistībai ar vārdiski teikto. Sakritība (*jeb kongruence*) liecina par sniegtās informācijas patiesumu, nesakritība (*jeb nekongruence*)- izraisīs šaubas un aizdomīgumu. [83.,49]

I. Gorelovs, G. Andrejeva, I. Plotnieks, S. Omārova u.c. ģpašu uzmanību saskarsmē velta neverbālajai (*nevārdiskai*) izteiksmei, izdalot saziņas sistēmā četras neverbālās zīmju grupas:

1. **optiski- kinētisko**- kurā iekļauta mīmika un dažādu ķermeņa daļu motorika (*stāja, gaita, pozas, žesti, pantomīma*), kas atspoguļo emocijas;
2. **paralingvistisko**- kurā iekļauta balss vokalizācijas sistēma (*balss spēks, skaļums, augstums, tembrs, melodija- tonalitāte, diapazons*) un **ekstralingvistisko**- kurā ietilpst smiekli, asaras, runas tempo- ritms, pauzes, krekšķi un citas skaņas;
3. **proksēmisko**- kas sevī ietver saskarsmes organizācijas parametrus telpā un laikā;
4. **vizuālā kontakta**- kurā centrāla loma atvēlēta acu skatienam.

A. Merabiana pētījums [188.] par psihes līmeņu efektivitāti saskarsmē uzrāda trīs patstāvīgus saziņas izpausmes līmeņus, kas proporcionāli precīzi atbilst Z. Freida psihes struktūras attiecībām. Pētījumā konstatēts, ka vārdiski tiek nodota mazākā informācijas daļa (7%), bet lielākā daļa (93%) tiek pārraidīta ar balss un ķermeņa izteiksmes līdzekļu palīdzību.



5.attēls. *Saskarsmes izpausmju efektivitāte. /pēc A. Merabiana/*

Kritiski analizējot zinātnieku I. Gorelova [237.], G. Andrejevas [216.], I. Plotnieka [90.], S. Omarovas [83.] u.c. pieņēmumus, jāatzīst, ka lingvistiskā jeb fonācijas zīmju grupa saziņas sistēmā prasa patstāvīgu statusu, jo tā pati par sevi neizpaužas. Tā tikai papildina verbālās vai neverbālās izteiksmes.

Praktiskajā dzīves darbībā šo pieņēmumu apstiprina tādu saziņas formu autonomija kā telefona saruna, radio vai pantomīma, kuros attiecīgi netiek izmantoti

neverbālie vai verbālie izteiksmes līdzekļi. Savukārt pedagoģiskajā procesā (jo īpaši teātra mākslā) šo faktu apliecina trīs autonomu speciālistu- valodas, runas un kustību docētāju vai konsultantu klātesamība. (*Pielikums Nr.1*),

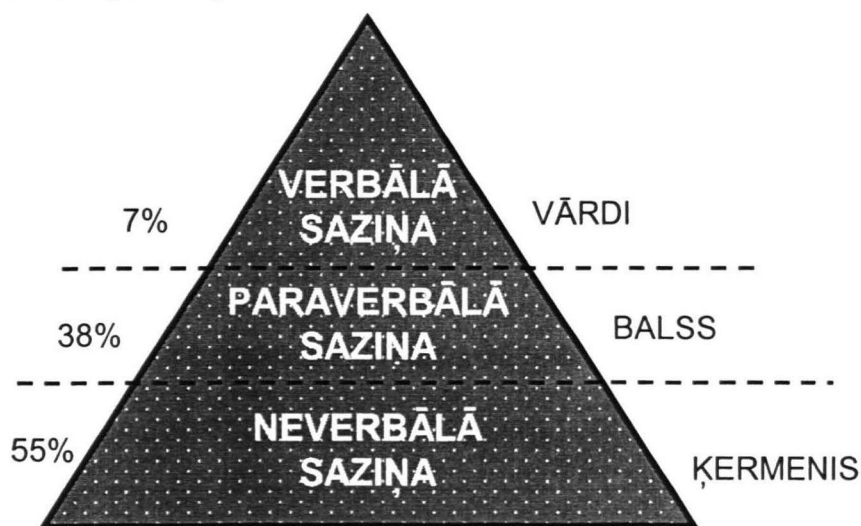
Apgalvojumu par balss zīmju grupas patstāvību, apstiprina arī A. Merabiana pētījums, kurā jau tiek minēti trīs patstāvīgi saziņas izpausmju līmeņi. Pie tam mūsdienu psihologi un sociologi ir pierādījuši, ka būtiska atšķirība eksistē starp balss un ķermeņa emocionālo izpausmju rašanos. Ja balss izteiksmes faktori ir gan iedzimti, gan dzīves laikā iegūti, tad ķermeniskās izteiksmes faktori veidojas un tiek apgūti tikai dzīves laikā.

Savukārt Ļ. Vigotskis uzsver vārda skaniskā aspekta saistību ar tā nozīmi. Viņš izsaka kritiku tam, ka tradicionālā fonētika galvenokārt pievēršas akustikai un fizioloģijai, nevis valodas psiholoģijai, tādējādi runas aspektu aplūkojot autonomi no runas jēdzieniskās puses. [235.]

Līdz ar to koncepciju par neapziņas ietekmi uz psihi procesiem (Z. Freids, A. Adlers, K. G. Jungs, Ž. Gebseris, Ļ. Vigotskis, D. Uznadze u.c.) un sociokulturālās teorijas izpausmēm darbībā (Dž. Edeirs, V. Gudukunsts, G. Andrejeva, I. Gorelovs, I. Plotnieks, V. Reņģe, A. Špona u.c.) konteksta analīze ļauj saziņas izteiksmes līdzekļu sistēmu strukturēt trīs patstāvīgās izpausmju grupas:

- **verbālā;**
- **paraverbālā;**
- **neverbālā.**

Tāpēc iepriekš minēto teoriju par saziņas sistēmas aspektu atbilstību psihi līmeņiem modulēju sekojošā shēmā:



6.attēls. Saziņas izteiksmes līdzekļu sistēma.

Tādejādi varam uzskatīt, ka informācija saziņas procesā tiek nodota trīs patstāvīgos līmeņos:

➤ apziņas līmenī ar verbāliem izteiksmes līdzekļiem (*vārdiem*)- 7% gadījumos;

➤ priekšapziņas līmenī ar paraverbāliem izteiksmes līdzekļiem- skaņu (*balsis, augstumu, tembru, skaļumu, spēku, intonāciju, runas tempu u.c.*)- 38% gadījumos;

➤ neapziņas līmenī ar neverbālajiem izteiksmes līdzekļiem (*ķermeņa motoriku: gaita, stāja, žesti, pozas, sejas mīmika un acu kontakts*) - 55% gadījumos.

Minēto saziņas izteiksmes līdzekļu pamatā ir katrai no sistēmas grupām atšķirīga zīmju valoda, ko Ļ. Vigotskis dēvē par sazināšanās un vispārinājuma vienību. [235.,379] Noteiktajā zīmē iekļautais saturs sevī ietver zināšanas par šīs zīmes attiecināšanu uz noteiktu priekšmetu, parādību, notikumu, ko uztveram kā zīmes jēgu. Taču līdztekus šim vispārīgajam saturam, saziņas partneri zīmē iekļauj arī īpašu, specifisku attieksmi pret to, veidojot saziņas objektīvo un subjektīvo aspektu. Zīmes vispārīgo nozīmi (*lietas, rīcības, stāvokļus*) cilvēks vērtē savas personības prizmā, paplašinot “subjektīvā” formā nozīmes jēgu, kuru izfiltrējusi cilvēka darbības motīvu un mērķu sistēma. Ļ. Vigotskis uzsver, ka “doma nekad nav identa vārdu tiešajai nozīmei” [235.,379]

Tādejādi lai darītu savas domas zināmas citiem, tās tiek nodotas (*kodētas*) konkrētā zīmju sistēmā: vārdu, rakstu, skaņu, signālu, simbolu, rituālu u.c. veidos, kurus adresātam nepieciešams atšifrēt (*dekodēt*), “izlobot” no šīm zīmēm saturu. Tādejādi informācijas apmaiņa ir iespējama tikai tad, ja zīmes un to nozīmes pieredzes rezultātā ir pazīstamas visiem saziņas dalībniekiem. Piemēram, ja ar mums runā svešvalodā, kuru nepārvaldām, mēs uztveram skaņu kopumu un neko nesaprotam, jo nepazīstam šīs valodas zīmju sistēmu un nevaram veikt dekodēšanas operāciju.

Tātad saziņā nepietiek ar kodu atšifrēšanu vien, bet ir jāņem vērā arī to kombinācijas konkrētā situācijā. Tas izvirza prasību informācijas apmaiņā iesaistītajām pusēm būt stratēģiski vienotām sadarbības pieejā. Līdz ar to varam secināt, ka sekmīga saziņa iespējama tikai tādā gadījumā, ja partneriem ir vienāda vai līdzīga **kodifikācijas** un **dekodifikācijas** sistēma.

Atbilstoši zīmju kodēšanas un dekodēšanas specifikai tās var grupēt pēc noteiktām pazīmēm.

▣ Pirmā signālsistēma (pēc I. Pavlova mācības), pateicoties tādiem psihi jutekliskajiem izziņas procesiem kā sajūtas un uztvere, sevī ietver reakcijas uz kairinātāju, ko rada lietas un parādības konkrētā vidē. [281.] Mūsu prātā nav nekā tāda, kas jau nebūtu bijis mūsu sajūtās. Ierosas veidojas analizatorā un atspoguļo atsevišķas priekšmetu un parādību īpašības. Tādejādi pēc tā, kur atrodas receptors (*kairinātājs*) zīmes var iedalīt:

- **Redzami- saskatāmās** (*uztverot zīmju krāsas, formu, stāvokli telpā, ķermeņa muskuļu motoriku un kustības ar redzes palīdzību*);
- **Dzirdami- saklausāmās** (*uztverot zīmju signālus ar dzirdes palīdzību*);
- **Sasmaržojamās** (*uztverot zīmes ar ožas palīdzību*);
- **Sataustāmās** (*uztverot zīmju formu, stāvokli telpā, ķermeņa muskuļu motoriku ar taustes palīdzību*);
- **Sagaršojamās** (*uztverot zīmes ar garšas palīdzību*).

▣ Otrā signālsistēma ir konkrētas valodas vārds un to savienojumi, kas veidojas noteiktā kultūrsociālajā vidē sadarbības procesa laikā ar otru cilvēku. Sakārtotas noteiktās grupās- vārdos, skaņas var signalizēt par jebkuru lietu, parādību, nojēgumu utt. Tādejādi valoda zināmā mērā aizstāj pirmo signālsistēmu.

Tā piemēram, skolas zvans, kas signalizē par stundu sākumu vai beigām, sarkanā gaisma luksoforā, kas aizliedz kustību, ir pieskaitāmi pirmajai signālsistēmai, turpretim vārdi "stunda" vai "stāt" pieder pie otrās signālsistēmas.

Līdz ar to varam secināt, ka dažādie vizuālie un audiālie signāli (*luksoforu gaisma, karodziņi, pozas, žesti un mīmika, svilpe, morzas ābece, cilvēka balss*), simboli (*ģerboņi, karogi*), rituāli un citas nosacītās zīmes (*dzīvnieku, upju valodas*) ir tas plašais izteiksmes līdzekļu spektrs, kas veido saziņas sistēmu kopumā. [8.]

▣ Pie verbālās (vārdiskās) izteiksmes līdzekļiem pieder konkrētas valodas vārdi un vārdu grupas, kas izpaužas rakstu un mutvārdu formās. Pateicoties tādiem psihi procesiem kā priekšstati, iztēle, uzmanība, domāšana un atmiņa tie visprecīzāk un pilnīgāk spēj nodot informācijas saturu un atklāt saziņas partneru intelektu. [292.]

▣ Pie paraverbālās (balss) izteiksmes līdzekļiem pieder dažādas skaņas (arī klusums), kuras atspoguļo saziņas partneru iekšējos psihi stāvokļus, jūtas un vērtības. Pamatojoties uz I. Plotnieka atziņām, saziņa nav iespējama bez informācijas emocionālā izteiksmīguma. Tieši vokalizācija (*balss tonalitāte*)

parasti pavada verbālo saskarsmi un visspilgtāk atspoguļo emocionālās izpausmes. [90., 20]

Savukārt, V. Morozovs pētot sakarības starp cilvēka balsi un vairākām fiziskām un psihiskām īpašībām, pierādījis, ka pēc balss var sekmīgi spriest par saziņas partneru psihisko stāvokli (*pašpārliecinātību, nedrošību u.c.*). [79.]

Tādejādi runas procesā paraverbālie līdzekļi dod iespēju:

- papildināt verbālo informāciju, piešķirot tiem zemteksta jēgu;
- izteikt nozīmi, kas pretēja verbāli izteiktai;
- ar tempo- ritma palīdzību regulēt runas plūsmu;
- aizpildīt un izskaidrot pauzes, norādot uz domas meklējumiem;
- akcentēt kādu informācijas daļu;
- apliecināt emocionālo stāvokli.

Tāpēc runa, ja partneriem pastāv valodas zīmju izpratne, ir visuniversālākais saziņas veids. [47.] Nododot informāciju ar tās palīdzību, vismazāk zūd informācijas jēga.

▲ Pie neverbālās (*ķermeņa*) izteiksmes līdzekļiem pieder acu skats, mīmika, ārējais izskats, dažādu ķermeņa daļu motorika, manieres un tehnisko līdzekļu izmantošana laikā un telpā, kuri pateicoties psihes īpašībām (*temperaments, raksturs, spējas, noslieces, pārliecība, zināšanas, iemaņas, prasmes un ieradumi*) atklāj saziņas partneru individuāli- tipoloģiskās īpatnības, vēlmes un vajadzības. [88.] Neverbālie līdzekļi saziņā izpaužas vairāku simtu tūkstošu zīmju un signālu veidā un ir patiesāki par verbālajiem. Tie var kalpot gan kā informācijas papildinājums, gan kā sava veida fascinējošs faktors, kā arī veikt patstāvīgas informācijas apmaiņas funkcijas. Runas procesā tie dod iespēju:

- uzturēt kontaktu starp partneriem;
- regulēt runas plūsmu;
- apsteigt informāciju, kas tiks pateikta vēlāk;
- ar nokavēšanos dublēt vārdiskā izteikuma saturu;
- aizstāt atsevišķus vārdus vai frāzes;
- izteikt attieksmi pret saziņas partneri vai saturu, norādot uz vēlēšanos

turpināt vai pārtraukt sarunu.

Izteiksmes līdzekļu izvēli nosaka saziņas veids un informācijas kanāls, kas kopumā veido konkrētu saziņas formu:

vēstule, iesniegums, telegrāfisks vai mutisks ziņojums, rēķins, stāstījums, apraksts, memorands, saruna aci pret aci vai pa telefonu, aicinājums, lūgums, ielūgums, aizlūgums, apsveikums, pavēle, apsūdzība, aizstāvība, pārmetums, strīds, polemika, jautājums un atbilde, referāts, priekšlasījums, debates, diskusija, aizstāvība, demonstrējums, ekspromts, mūzika, fotogrāfija, diapozitīvi, glezna, pantomīma, deja u.c.

Zīmju pārraidīšanas un uztveres iespējamību saziņas formas ietvaros realizējama ar vadošās darbības palīdzību, kas izvirza prasību ikvienam saskarsmes partnerim apgūt attiecīgās prasmes:

rakstīšanas, zīmēšanas, runāšanas, dejošanas, lasīšanas, klausīšanās, skatīšanās, vērošanas, secināšanas, žestikulēšanas, pozēšanas.

1.2. Komunikatīvās kompetences idejas attīstība.

1.2.1. Kompetences būtība .

Jēdzienam kompetence sarunvalodā ir vairākas nozīmes. Tulkojumā no latīņu valodas vārds **competent** nozīmē “**pietiekošs**”, “**spējīgs**”, “**noderīgs**”, “**piederīgs**”. Savukārt anglosakšu tautu sarunvalodā tiek lietots kā sinonīms vārdam **skill- prasme** [325.,134].

Līdzīgi šis termins tiek skaidrots arī vairāku autoru zinātniskajos darbos, apzīmējot ar šo jēdzienu spējas, prasmi, prasmi darīt (*prasme darbībā*), pieredzi kā arī gatavību dzīves darbībai. Kā termins cēlies no tieslietu jomas un tālāk attīstījies bioloģijā, psiholoģijā, līdz šodien dziļi iesakņojies jau gandrīz visās cilvēces darbības jomās, tai skaitā arī saziņā.

Kompetences jēdziens plaši tiek skaidrots darbības teoriju priekšmetiski strukturālajās un procesuālajās pieejās A. N. Ļeontjevs [270.], D. Uznadze [304.], G. Albrehts [131.], A. Zankovskis [250.], A. Špona [119.] un I. Maslo [77.], kuru kontenta analīzes rezultātā var apgalvot, ka kompetences būtība meklējama dispozīcijā- gatavībā cilvēka dzīvesdarbībai. Pēc I. Tiļas domām kompetence kā performance atklājas gan kā process (*spēju un iespēju potenciāls darbībai*), gan kā rezultāts (*darbības kvalitāte un pieredze*) [122.]

Kompetences jēdzienu ar pieredzi savos darbos saista Dž. Djuijs [247.], A. Colbi [148.], G. Abramova [213.], A. A. Ļeontjevs [264.], A. Špona [119.] un T. Koķe [64.], uzsverot, ka kompetenci nevar uztvert standartizēti, jo mainīga ir pati

sabiedrība. Tāpēc būtiska kļūst mācīšanās un refleksijas prasmju apguve, kas nodrošina pašpiederzes bagātināšanās iespējas un veicina kompetenču attīstību. Kā uzsver A. Špona, tad tieši "pašpiederze ir katra cilvēka kompetences pamats." [119.,124.] Pie tam kā jebkura pieredze tā aplūkojama iedzimtās, individuāli iegūtās un sociālās pieredzes aspektā.

Zinātniskajā literatūrā kompetences jēdziens bieži tiek skaidrots kā spējas. Tā piemēram, darbā "Izglītības kvalitātes monitorings skolā" (*"Мониторинг качества образования в школе"*) autori kompetenci skaidro kā "izglītības procesā iegūtu uz zināšanām, pieredzi, vērtībām un tieksmēm balstītu personības spēju, kas izpaužas prasmēs" [318.,72]

Pie tam pedagoģiskajos darbos V. Bēme [141.], H. Apels [132.], V. Kan-Kaliks [255.], L. Ignatjeva [254.], I. Jurgena [56.], I. Maslo [76.], I. Žogla [129.] u.c. kompetences būtība un struktūra tiek skaidrota no personības integratīvā veseluma aspekta, tādejādi ietverot tajā daudzveidīgu saturu un dažādu pedagoģiski psiholoģisko jēgu.

Savukārt, vācu zinātnieku darbos jaušama vēlme atdalīt personības priekšmetisko kompetenci no veseluma kompetences, kas neobiheivioristiskā pieejā neiztur kritiku. Tā piemēram, K. Aregers kompetenci skata priekšmetiski, uzrādot daudzdimensionālās spējas, kas caurvijas starp visiem darbības priekšmetiem, un ir izdalītas astoņās kompetencēs, kuras modelī diatomiski apvienotas pāros. [133.,14.]

Turpretim cilvēka veseluma pieejas teorijā E. Gofmans, J. Habermass, K. Holckamps, H. Nols u.c. tiek akcentēta cilvēka sekmīga darbība visu psihiķu centru integrētā vienotības izpratnē. Tā piemēram, ja K. Holckamps [167.] akcentē subjekta jēdzienu, tad H. Nols [192.] kompetences jēdzienu skata interakcijas pieejā, bet E. Gofmanis [157.] un G. Mīds [187.] sistēmas teorijā, kā galveno izvirzot sociālo aspektu- lomu spēles. Savukārt J. Habermass [313.] to aplūko gan kā sociālu uzvedību, gan kā subjektu mijiedarbību.

Šodienas skatījumu uz sabiedrības procesiem būtiski iespaido arī neiropsiholoģiskās atziņas par cilvēka uztveri, darbību un spēju attīstības iespējām. Tā H. Gārdners 1983.gadā ASV, balstoties uz neiropsiholoģiskajām īpatnībām, izveidoja teoriju, kas izdala septiņas dažādas intelektu raksturojušas formas jeb spēju grupas. Tās izpaužas noteiktās prasmēs un to dotumi piemīt ikvienam cilvēkam. H. Gārdners tās nodēvējis par septiņām cilvēka inteliģencēm.

Apkopojot uzskatus par spēju veidiem, E. Maslo izdala piecas spēju grupas: kognitīvo, emocionālo, voluntāro, fizisko, sociālo un metakognitīvo [75.,41.], kas I. Tiļļas definētajā kompetences priekšmetiski saturiskajā struktūrā kļūst par spēju komponenti. [120.]

E. Maslo secina, ka metakognitīvais spēju aspekts ietver spēju pašam plānot savu mācīšanos, to organizēt, regulēt un novērtēt savus panākumus, izprast veiksmju un neveiksmju cēloņus, rast problēmu risinājumus. Pie tam uzsverot, ka visas spēju komponentes ir savstarpēji saistītas un to attīstība nav iedomājama bez šo komponentu mijiedarbības. [75.,45.]

Laika gaitā sarunvalodā un vairākos pētījumos- V. Bēme [141.], H. Hubers [171.], J. Stabiņš [116.], S. Ērliha [25.] u.c., kompetences jēdziens arvien plašāk tiek saistīts ar profesionālās darbības jomu, tādejādi akcentējot kompetences profesionālās darbības komponentu, kas sevī ietver noteiktas nozares prasībām atbilstošas cilvēka spējas.

Tā piemēram, J. Stabiņš kompetenci aplūko kā spēju izpausmi gatavībā konkrētai profesionālai darbībai. [117.,59.], bet profesionālisma jēdzienu skaidro kā prasmi. [117.,45.lpp.] Tātad kompetence izpaužas profesionālismā. No tā izriet, ka kompetence autora izpratnē ir uzskatāma par profesionālisma komponenti, ko iespējams atspoguļot šādā vienādojumā:

PROFESIONĀLISMS = KOMPETENCE + DARBĪBA

Kamēr daži autori savos darbos profesionālo kvalifikāciju strikti atdala no kompetences, citi, turpretim, kompetenci un profesionalitāti aplūko kopumā kā kompetenci, kurā izdalāmi trīs patstāvīgi līmeņi: kompetence, kvalifikācija, transfērs. Kompetenci kā globālu, integrētu profesionalitātes, radošās darbības un uzvedības rādītāju definē arī S. Ērliha. [25.,9] Tādejādi teorētiskos apskatos iezīmējas tendence kompetences jēdzienu sadalīt arvien sīkākās sastāvdaļās- komponentēs, kurām tiek piešķirts atsevišķas, patstāvīgās kompetences statuss.

Tā dāņu profesors P. Jorgensens izdala trīs patstāvīgas kompetences: profesionālo, mainīšanās un sociālo, uzsverot, ka nozīmīgi katrā no kompetences veidiem ir paturēt redzes lokā personības elementu, kas nodrošina uzticību un personības veidošanos. [139.]. Savukārt H. Apels izdala priekšmeta kompetenci (*konkrētas nozares saturiskās un metodiskās zināšanas*), sociālo kompetenci (*prasmi strādāt ar dažādām sociālām grupām*) un individuālo kompetenci (*parāda, cik*

ticami un citiem pieņemami prot izvirzīt prasības un cik sekmīgi panāk to realizēšanu).

[132.]

Vairāki zinātnieki- H. Hubers [171.], A. A. Ļeontjevs [269.], R. Garleja [35.], E. Maslo [75.] kompetenci aplūko kā sociālpedagoģisku problēmu, izvirzot to kā pedagoģisku kategoriju un uzsverot termina pielietojuma nepieciešamību sociālajās zinātnēs. Šodien īpaši svarīgi ir radīt iespējas ikvienam cilvēkam mācīties visu mūžu, lai paplašinātu savas zināšanas, prasmes, attieksmes un piemērotos mainīgajai, sarežģītai un savstarpēji atkarīgai pasaulei. Tādejādi, kā uzsver I. Kons, tieši socializācijas gaitā veidojas personība ar dažādām īpatnībām, kas to visai būtiski atšķir no citiem sabiedrības locekļiem. [66.]

Būtiski piezīmēt, ka “mūsdienu izglītībā runā par kompetencēm kā par lielumu, kas iekļauj tās prasības, kuras izvirza moderna sabiedrība postmodernajā un multikulturālajā sabiedrībā, kur tradīciju loma pazeminās un arvien biežāk sastopamas neparedzamas situācijas” [75.,43.] Šāda pieeja jēdzienu ļauj pakļaut mērījumiem, nosakot attiecīgās darbības jomas meistarības pakāpi.

Tā paralēli vēlmei skatīt kompetences jēdzienu šauri profesionālā jomā, ir vērojama arī pretēja tendence- kompetences jēdzienu sistematizēt, jēdzieniski apvienot un skatīt kopsakarībā, ievēdot metakompetences jeb virskompetences jēdzienu. Tā, piemēram I. Tilļa īpaši akcentē procesus un rezultātus, kas nodrošina sociokulturālās kompetences kā metakompetences veidošanos, iekļaujot tajā:

- mācīšanās spēju kopu un pieredzi- **pašattīstību**;
- sadarbības spēju kopu un pieredzi- **socializāciju**;
- saziņas spēju kopu un pieredzi- **kulturalizāciju**.

[120.]

L. Ignatjeva [254.] metakompetences jēdzienu skaidro kā konkrētās kompetences virskomponenti, kas uzskatāma par jēdzienu sistēmu, kura nodrošina ikvienas darbības paškontroles, pašanalīzes, pašvērtējuma un pašpilnveides klātesamību.

Jāatzīst, ka lai gan saturiski kompetences jēdziens šo pētījumu rezultātā tiek globalizēts, procesuāli tas atkal sadalās vairākās patstāvīgās komponentēs. Tāpēc jāatzīst, ka pagaidām šis pētniecības virziens ir visai atvērts.

Minētajā kontentā varam secināt, ka ar kompetences jēdzienu personības vienotības izpratnē līdz šim tiek skaidrota spēja rīkoties īpašās, specifiskās situācijās, kas arī nosaka kompetences saturu. Šī spēja balstās uz zināšanām,

pieredzi, attieksmi, tiek iegūta mācību laikā un izpaužas vērtībās un prasmēs kā gatavība dzīves darbībai (*tātad tai skaitā arī runas darbībai*). Savukārt, ja spējas tiek uzskatītas par personības īpašību, kas regulē, dod iespēju darbībai un var attīstīties dotībās, bet attieksmes izpaužas vērtībās [119.,60.], tad kompetence definējama kā

integratīva personības īpašība, kas izpaužas kā individuāla attīstībā esoša zināšanu, prasmju, pieredzes un vērtību sistēmas kvalitatīva izpausme darbībā.

To shematiski atspoguļoju šādi:

K O M P E T E N C E					
zināšanas	prasmes	pieredze			vērtības (ideāli)
		iedzimtā	individuāli iegūtā- profesionālā	sociālā	
I N T E G R A T Ī V A P E R S O Ņ Ī B A S Ī P A Š Ī B A					

2.tabula. Kompetence kā integratīva personības īpašība.

1.2.2. Komunikatīvās kompetences jēdziens .

Komunikatīvās kompetences jēdziens sākumā pārsvarā tiek lietots sociolingvistiskajās un lingvopragmātiskajās koncepcijās, lai skaidrotu spēju lietot valodu vai lai raksturotu cilvēku valodas prasmi.

Kā analītisku kategoriju to amerikāņu lingvistiskajā teorijā pirmo reizi min valodnieks N. Čomskis, akcentējot valodniecības lingvistiski individuālo un situatīvo raksturu. Vēlāk N. Hariss šo jēdzienu definē kā spēju lietot svešvalodu [22.], bet I. Zimņaja [251.] kā prasmi ar svešvalodas palīdzību risināt problēmas. Savukārt pedagogs D. Haimzs, asi kritizējot N. Čomski par valodas skatījumu atrautībā no sabiedrības, kurā tā tiek lietota, sniedz plašāku komunikatīvās kompetences raksturojumu. Viņš norāda, ka “komunikatīvā kompetence ir dažādu līmeņu valodas vienību pareiza izmantošana bezgalīgi daudzveidīgajās dzīves situācijās.” [22.,29.]

Pētījumos par valodas kultūras jautājumiem J. Lazutkina [262.], E. Širjajevs [316.], V. Vinogradovs [233.] u.c. priekšstats par komunikatīvās kompetences būtību tiek padziļināts, atklājot tās saturu dažāda veida personības īpašību kopuma kontekstā (*psihofizioloģiskās un sociokulturālās īpatnības, lingvistiskie un pragmatiskie dotumi*), kura rezultātā tiek nodrošināta cilvēka komunikatīvā darbība, kas atbilst kultūras un komunikatīvajām vērtībām un regulām. Tā arvien biežāk kā zinātnieki, tā praktiķi sāk izvirzīt domu par tādas personības īpašības nepieciešamību, kas garantētu un veicinātu optimālāku saziņu sadzīvē, ražošanā, kultūras, izglītības u.c sabiedrības sistēmās. [60.]

Saziņas un sadarbības procesa un rezultāta raksturošanai komunikatīvās kompetences jēdzienu pirmais min pedagogs D. Bāke [138.], 90.gados vēlāk to turpinot attīstīt mācību pedagogijā. Līdz ar to psiholoģiskajā un pedagogiskajā aspektā akcentējas komunikatīvā uzdevuma risināšanas process- saziņas praktiskā realizēšana. [92.,155.] Tā sākas ar domu noformulēšanu idejā un tās pārraidi, orientēšanos informācijas jēgā un saziņas uzdevuma nosacījumos. Tas **ko** un **kā** teiks ir atkarīgs no apstākļiem- **kur** un **kad** norit šis process. Tādejādi tiek akcentēta divpakāpju uztvere- **kas tiek pateikts un kā tiek pateikts**.

B. Lomovs, balstoties uz psiholoģijā vispārpieņemto struktūru (*intelekts, griba un emocionālā sfēra*), saziņā izdala trīs komunikatīvās funkcijas:

- **informatīvi komunikatīvā**- nodrošina informācijas nodošanu un pieņemšanu;
- **regulatīvi komunikatīvā**- attiecas uz savstarpējo rīcības regulāciju šī vārda plašākā nozīmē;
- **afektīvi komunikatīvā**- determinē cilvēka emocionālo sfēru.

[287.,10.-11.]

Šī pieeja ir nozīmīga arī pedagogijā, sekmējot cilvēka harmonisku attīstību. [246.]

Īpaši būtiska ir arī **atgriezeniskās saiknes** klātesamība, kas saziņas procesu vērš komunikatīvu. To akcentē V. Šrama saziņas koncepcija, kas izvirza divvirzienu procesa modeli, kurā adresants un adresāts darbojas katrs savas attiecīgās references, attiecību un sociālās situācijas kontekstā. Tajā viņš izdala četrus galvenos uzdevumus:

1. Piesaistīt uzmanību;
2. Panākt, lai ziņojums tiktu pieņemts;
3. Nodrošināt, lai saņēmējs izprastu paziņojumu tā, kā to vēlas adresants;
4. Panākt, lai paziņojums tiktu saglabāts turpmākai lietošanai.

[195.,38.- 47.]

Līdz ar to komunikativitātes jēdziens sevī ietver ne tikai informācijas apmaiņu, kas izprotama kā tās nodošana un pieņemšana, bet arī nemitīgu tās precizēšanu, pārveidošanu un bagātināšanos saziņas partneriem atrodoties abpusēji aktīvā procesā. Tādejādi orientēšanās komunikatīvo uzdevumu apstākļos sevī ietver orientēšanos saziņas situācijā, tās mērķos, saziņas partnera personībā u.c. faktoros. Tātad efektīvā saziņā tās dalībnieki prot:

- ātri un pareizi orientēties sazināšanās apstākļos;

- pareizi plānot saziņu un izvēlēties tās saturu;
- atrast adekvātus izteiksmes līdzekļus satura nodošanai;
- nodrošināt atgriezenisko saikni.

Latvijā komunikatīvo kompetenci kā integratīvu personības īpašību definē L. Ignatjeva, pierādot ka tās pamatā ir saziņas pieredze, kultūras un komunikatīvās vērtības, runas pašvērtējums un paškontrolē, pozitīva motivācija apgūt lingvistiskās un nelingvistiskās zināšanas, prasmes un iemaņas, kas ir būtiskas sekmīgai komunikatīvajai un runas darbībai un tās attīstībai izglītošanās procesa ietvaros. [254.,32.] Turpat autore raksturo arī valodas lietotāju, kuram piemīt komunikatīvā kompetence, izdalot trīs prasmju līmeņus:

- gramatiski pareizi veidot teikumus, izmantojot zināšanas par valodu vienību saistīšanas likumībām, un ņemt vērā to nozīmi;
- ar dažādiem paņēmieniem izteikt noteiktu saturu un secināt teiktā nozīmi;
- izprast savus un citu nodomus; to realizēšanai no visu izteiksmes līdzekļu kopuma izvēlētos tos, kuri atbilst sociokultūras normām, saziņas situācijai un vispilnīgāk atspoguļo tās dalībnieku personības raksturīgākās iezīmes.

Pie tam L. Ignatjeva īpaši akcentē spēju radoši izmantot komunikatīvās stratēģijas, brīvi mainīt saziņas reģistrus, prasmi novērtēt izteikuma pareizību, kā arī komunikatīvo un funkcionālo lietderību. [254.,29] Savukārt, profesore I. Jurgena papildina komunikatīvās kompetences izpratni, minot šādus nepieciešamos prasmju līmeņus:

- Prasme uz klausīt;
- Prasme pieņemt atšķirīgus viedokļus;
- Prasme izteikt vērtējumu;
- Prasme izjust otra pašizjūtu;
- Prasme uztvert vērtības. [56.,35]

Iepriekš minētās literatūras analīzes rezultātā varam secināt, ka par komunikatīvo kompetenci minama cilvēka spēja ar valodas, balss un ķermeņa palīdzību risināt komunikatīvos uzdevumus saskarsmē dažādās saziņas situācijās. Par nozīmīgu rezultātu komunikatīvās kompetences pētījumos minama tās sistēmiskā rakstura atzišana, kas pierāda, ka tās struktūru veido virkne dažādu komponentu starp kuriem pastāv noteiktas attiecības un sakari. Struktūra sevī ietver

priekšmeta, valodas, runas, ekspresivitātes, etnokultūroloģijas, lingvistikas un sociokultūrvides komponentus, kurā būtisks ir divu pēdējo komponentu nedalāms saistījums, kas mijattiecībās ar saziņas prasmēm un iemaņām nodrošina komunikatīvās kompetences attīstību kopumā. Pie tam, ja kompetence tiek aplūkota kā integrāla personības īpašība, tad komunikatīvā kompetence definējama kā

integratīva personības īpašība, kas izpaužas darbībā kā individuālas attīstībā esošas zināšanas par verbālo, paraverbālo un neverbālo saziņu, prasmes tās pielietot, sociālā pieredze un vērtību kvalitāte.

Kā iepriekš noskaidrojām, kompetences jēdziens sevī ietver virzību uz konkrētu profesionālo darbību, taču komunikatīvā kompetence ir kļuvusi par atslēgas vārdu arī dažādu sociālo lomu veiksmīgai apguvei, jo ir attiecināma uz visiem profesionālās darbības veidiem, ar kuru palīdzību cilvēks spēj sevi sekmīgi realizēt saziņā. Tādejādi profesionālā darbība ir saistāma ar konstruktīvi modulējošām prasmēm, kas sevī ietver spēju:

- informācijā izdalīt būtisko, galveno;
- sistematizēt apgūto informāciju;
- veidot saistošu stāstījumu, parādot savu attieksmi pret izklāstītajiem faktiem, izmantojot pamatojumam papildus informāciju, salīdzinot, secinot un izsakot personīgo attieksmi pret faktiem, notikumiem, parādībām;
- pārliecināt citus. [207.]

1.2.3. Runa kā process

Lai iegūtu dziļāku priekšstatu par runu kā procesu un tā kvalitāti noteicošajiem faktoriem, runu nepieciešams modelēt kā noteiktu sistēmu un tās vadību. Pirmo šādas sistēmas teorētisko modeli pieteica jau sengrieķu filozofs un retorikas mācības iedibinātājs S. Aristotelis apm. 330 g.p.m.ē. savā darbā "Retorika". [218.] Viņš runas realizēšanā izdala trīs komponentus:

- **orators**, persona kas runā,
- **runa**, kuru šī persona izpilda,
- **klausītājs**, persona kas šo runu uztver.

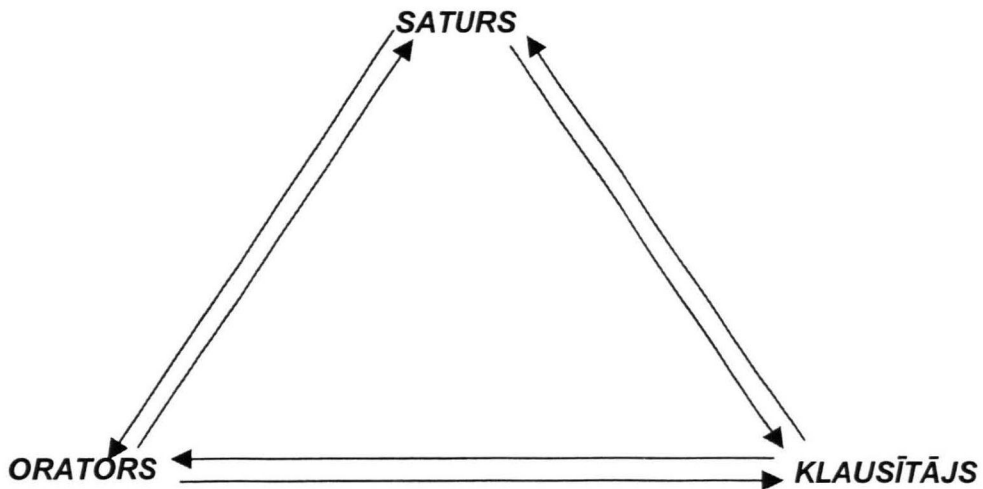
Analizējot runas procesu atbilstoši šim modelim, kā vadošais komponents tajā izakcentējas runātājs, bet kā vadāmais- klausītājs. Taču šodienas skatījumā persona, kas stājas šādās attiecībās tiek aplūkota nevis vienkārši kā "runājošs

objekts”, bet gan kā personība- sarežģīts fizioloģisko, fizisko un psihisko faktoru kopums, kas objektīvi ietekmē saziņas procesu un tās rezultātu.

Ikviens cilvēks, būdams apveltīts ar prātu, jūtām un gribu, aktīvi piedalās runas procesā, veicinot vai kavējot runas ieceres īstenošanos. Kompetents runātājs valodas, skaņu vai citu signālu veidā vienlaicīgi noraida informāciju un arī uztver vērtējumu par savu ietekmi uz klausītājiem, atbilstoši kuram viņš koriģē savu runu un darbību. Smails, saraukta pierē, uzrauktas uzacis, žāvāšanās, galvas mājienis, plecu raustīšana, skatiens ārā pa logu u.c. reakcijas ir tikai dažas no tām, kas ietekmē runātāja uzvedību.

Runas procesu, kā norāda S. Aristotelis, ietekmē arī pati runa- tās saturs, kurš $S \leftrightarrow S$ attiecības tiek pārraidīts ar zīmju kodēšanas un dekodēšanas palīdzību. Līdz ar to varam secināt, ka runas procesā izakcentējas trīs saziņas struktūras komponentu mijšakarības, kas uzskatāmas arī par runas sistēmas pamatkomponentiem:

- **Orators (adresants) ↔ klausītājs (adresāts);**
- **Orators (adresants) ↔ saturs (informācija);**
- **Klausītājs (adresāts) ↔ saturs (informācija)**



7.attēls. Saziņas struktūras komponentu mijšakarības runas procesā.

Pirmie sakari uzskatāmi par cieņas un pievilcības faktoru, jo ietver sevī oratora un klausītāju attieksmes. Šajā faktorā kā svarīgākās cilvēku īpašības akcentējamās empātija, cieņa (*spēja sazināties no līdztiesības pozīcijām*), klausītāju pārzināšana un adekvāta reakcija uz saņemto informāciju. Turklāt nedrīkst aizmirst, ka šīs attiecības vienmēr ir abpusējas.

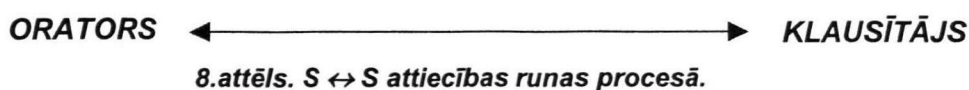
Otrie sakari uzskatāmi par pārliecības faktoru, jo tās atklāj tādas oratora īpašības kā atklātība, taisnīgums, pašpārliecinātība, nododamās informācijas

pārzināšana un spēja to pārraidīt klausītājiem. Savukārt, trešie sakari uzskatāmi par izpratnes faktoru, jo ietver klausītāja izpratni par runas laikā saņemto informācijas interpretāciju un uztveri. [225., 59]

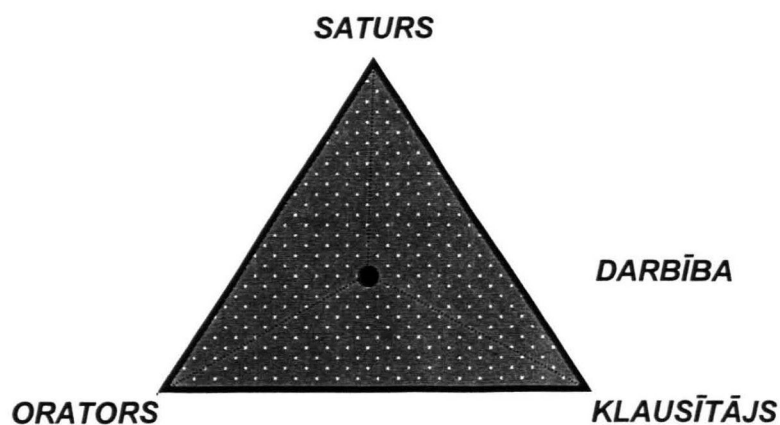
Taču aplūkojot šos faktoros, mēs ne uz mirkli nedrīkstam aizmirst pašu darbību (*sazināšanās, runāšanas, klausīšanās*), kas atklāj šo mijsakarību procesuālo iedarbīgumu. [142.] Lai konkretizētu personības darbības pieeju runas procesā, tā aplūkojama kā komunikatīvās darbības pieeja, kurā zinātniskā bāze ir komunikatīvā lingvistika.

Minētās pieejas būtību, no vienas puses, nosaka runas kā īpaša darbības veida traktējums, bet no otras puses atziņas, ka valoda funkcionē un tiek apgūta tikai cilvēku saskarsmes un mijiedarbības rezultātā. [49.] L. Ignatjeva dialogiskā modusa mijiedarbību cilvēka attiecībās ar pasauli un apkārtējiem cilvēkiem (*subjekta ↔ subjekta attiecības*) uzskata par spilgtu laikmeta parādību kultūrsociālajā aspektā. [254.,3.]

Minētajā teorijā varam secināt, ja verbālās saziņas līmenī runa iezīmējas kā monolōģisks ietekmēšanas process, tad ņemot vērā paraverbālās un neverbālās saziņas izteiksmes līdzekļus, tā kļūst par dialogisku mijiedarbības procesu starp to, kas runā, un to, kas klausās.



Tādejādi iepriekš pieminētie runas pamatelementi spēj sevi izpaust tikai darbībā, kas uzskatāma par runas procesa sistēmas modeļa ceturto, stabilizējošo komponentu.



1.2.4. Komunikatīvās kompetences un runas apguves mījsakarības .

Savukārt, ja personības saziņas un runas spēju mērķtiecīga veidošanās notiek speciāli organizētas saziņas darbības laikā, kas sekmē tās pāreju kvalitatīvi jaunā līmenī, tad par komunikatīvās darbības pamatformu uzskatāms dialogs, kurā tiek aktualizēts runas ētiskais komponents, un kurš runas apguves procesā rada noteiktu kultūras un komunikatīvo vidi.

Prasmi brīvi izmantot runu kā pašizteiksmes un dialogiskās saziņas līdzekli varam uzskatīt par nozīmīgu personības socializācijas faktoru, kam lingvistiskās runas pamatā ir izteikti praktiska virzība. Lai arī runa ir tikai viens no saziņas veidiem, es to uzdrošinos nosaukt par vienu no vissvarīgākajiem, jo apmierināt un realizēt savas fizioloģiskās, drošības, mīlestības un piederības, atzīšanas, izziņas, estētiskās, pašaktualizācijas un citas vajadzības cilvēks kā sociāla būtne vispilnvērtīgāk var realizēt tieši ar tās palīdzību. [272.] Tādejādi

***par komunikatīvās kompetences mērķi izvirzās nepieciešamība
apgūt veiksmīgas un kulturālas runas spējas, kas nodrošina
valodas veiksmīgu pielietojumu efektīvai saziņai.***

Līdz ar to par vienu no komunikatīvās kompetences veidošanās priekšnoteikumiem ir jāizvirza runas meistarības attīstība, kas, pirmkārt, jāsaista ar cilvēka anatomiski fizioloģisko funkciju izpratni par balss tehnikas, dikcijas un elpošanas pilnveidošanās iespējām. Kā uzsver I. Donava, pedagoga uzdevums ir palīdzēt studentiem izprast nevien skaņas veidošanās tehniskos principus un sniegt dažādu balss vingrinājumu piemērus, bet arī nemitīgi atgādināt, ka balss tehnikas iespējām ir jābūt ciešā mijiedarbībā ar mākslinieciski izpildošo uzdevumu un idejisko saturu- tekstu. [21.]

J. Habermasa komunikatīvas darbības teorija akcentē komunikatīvās darbības regulācijas iekšējo līdzekļu sistēmu, izdalot tajā orientējošās un izpildošās darbības sastāvdaļas. Autors akcentē, ka komunikatīvās kompetences diagnostika uzskatāma kā pašanalīzes process, bet savstarpējo komunikatīvo attiecību organizācijas pašpilnveidošanās kā subjekta pašattīstības process. [313.] Tādejādi runas attīstīšanā kā svarīgs nosacījums minams arī atsevišķu psihes procesu un īpaši emocionālās sfēras, intuīcijas, empātijas un iztēles attīstības sasaiste ar intelektuālajām īpašībām.

Savukārt D. Goulmens savā darbā par emocionālo inteligenci uzsver, ka tieši jūtu aspekta joma nodrošina spēju tikt galā ar tām prasībām, kuras izvirza

dzīves mainība un neveiksmes [43.,60.] Bet kā uzsver beļģu zinātnieki, tad retorika ir zinātne par pārliecināšanas paņēmieniem un visdažādākajām priekšrocības formām valodas iedarbībai uz auditoriju, rēķinoties ar tās īpatnībām un nepieciešamību iegūt vēlamo efektu. [242.]

Ja komunikatīvo kompetenci aplūkojam kā integratīvu personības īpašību, kuras pamatā ir cilvēka valoda, balss, ķermeņa pantomīma un pragmatika, tad lai nodrošinātu tās attīstīšanos, runas apguves modeli komponentiem atbilstošs spēju līmenis:

KOMPONENTES	TO IZPAUSMES	NEPIECIEŠAMĀIS SPĒJU POTENCIĀLS	IESAISTĪTAIS LĪMENIS
Valodas	vārdiskā rakstu	spriest zīmēs, abstraktos simbolos, signālos un skaitļos.	Verbāli semantiskais vai loģiski kognitīvais
	Runas	vārdiskā mutvārdu	dažādu runas prasmju pielietošana
Pantomīmas		balss	skaņas melodikas uztvere un radīšana- dzirdes priekšstati
		motori telpiskā	ķermeņa kustību uztvere, radīšana un orientācija telpā- redzes priekšstati
Pragmātikas	intelektuālā	pašizpratne un pašuztvere, kā arī iejušanās citu cilvēku rīcības motīvos un viņu izprašana	Motivācijas, pašanalīzes un sociokulturālais

3.tabula. Komunikatīvās kompetences spēju potenciāls un līmenis.

Komunikatīvās īpašības attīstība ir nozīmīgs pedagoģisks uzdevums, kas sekmē personības un sociālās vides savstarpējo attiecību optimālu noregulējumu, saskarsmes optimizāciju. [61.,74] Tāpēc, runas prasmju attīstībai pedagoģiskajā procesā jā sākas jau vispārīzglītojošās skolās un jāturpinās augstskolās, profesionālām vajadzībām speciāli izstrādātu un adaptētu saziņas un runas apguves studiju kursu ietvaros.

Runas apguves process ir starpposms ceļā uz komunikatīvo kompetenci!!!

1.3. Runas stili .

1.3.1. Stilu vēsturiskā attīstība .

Cilvēce valodu kā sazināšanās līdzekli izmanto jau vairāk kā 15`000 gadu, bet tās attīstības ceļš no konkrētu lietu attēlojuma līdz nosacītu zīmju lietošanai, kas apzīmē noteiktu skaņu, ir vēl senāks. Kā skaņās, tā valodā cilvēks centās izpaust savas jūtas, spriedumus, ticējumus. Cilvēku saziņā radās tādas īpašības kā spēles prieks, rotāšanās prieks, sacensības prieks, imitācijas prieks, skaņu baudīšanas

prieks u.c. Šāds izjūtu un vērtējuma pieredzes uzkrājums ļāva cilvēkam niansētāk uzvert ne tikai apkārtējo vidi, bet arī imitēt apkārt esošās dabas skaņas vai kāda dzīvnieka balsi. Tā piemēram, visvienkāršākais vēstījums prieka vai briesmu brīdī pārtapa dziedošā vārdu skanējumā. [254.]

Katru no laikmetiem raksturo savs izteiksmes stils- formas, savdabīga sociālā, politiskā un vērtību orientācija, kas parasti uzplaukst vai atdzimst jaunā kvalitātē tieši dažādu politisku satricinājumu vai strauju sociālo progresu periodos. [180.] Pie tam, neskatoties uz vēsturiski nosacītām atšķirībām, tāpat kā citās sabiedrības garīgās kultūras sfērās, arī runā izveidojās un nostiprinājās noteikti pamatprincipi, kuri nav zaudējuši savu vērtību arī mūsdienās.

Retorika ir grieķu izcelsmes vārds ar kuru apzīmē mācību par runas mākslu, daiļrunības teoriju praksei- līdzekļiem, ar kādiem runātājs iedarbojas uz klausītāju. Bieži tas tiek lietots arī kā sinonīms vārdam "daiļrunība", ar kuru apzīmē izrunātā vārda efektivitāti, ārējo runas skaistumu, dažreiz arī pārspīlēti cēlu un svinīgu runu. Šim terminam ir arī cita, plašāka nozīme, kas saglabājusies līdz mūsdienām- runas dāvanas (*talants*), māka izteikt savas domas skaisti un pārliecinoši.

Par retorikas dibinātājiem uzskatāmi grieķu sofisti Koraks, Teisijs, Hipijs, Gorgijs un Isokrāts, kuri sengrieķu kultūrā pievērsās sabiedrības un kultūras problēmām. Viņi risināja valodniecības, literatūras, retorikas, izziņas un sabiedriskās dzīves jautājumus, akcentējot izziņas subjektīvos aspektus un pāreju no naturālfilosofiska pasaules skaidrojuma uz pašizziņu. [97.] Tādejādi tika aktualizēti pasaules izzināšanas iespējamības priekšnosacījumi un dots būtisks ieguldījums runas mākslas attīstībā. [69.]

Radās arī **retora profesija**, kuru pieteica Koraks un Teisijs no Sirakūzām sastādot pirmo retorikas mācību grāmatu, kas līdz mūsdienām diemžēl nav saglabājusies, bet kura būtiski ietekmējusi Platona uzskatus par oratora mākslu. [57.] Antīkie retori pilnveidoja teoriju un nodrošināja pārliecinoša vārda praktisko izpausmju apguvi, kura sakņojās mitoloģijas un folkloras elementos, un nemitīgi tika papildināta ar jaunu sabiedrības pieredzi. [285.]

Aristoteļa "Retorika" (*apm. 330.g.p.m.ē.*) vēsturē ir pirmais oratoru mākslai veltītais zinātniski- teorētiskais darbs, kuru ilgu gadsimtu izmanto daiļrunības teorētiķi un praktiķi visā pasaulē. Tieši viņš pirmais apzīmēja retoriku "kā spēju atrast iespējamus pārliecināšanas veidus, attiecībā uz katru doto priekšmetu."

[135.] Bez tautā lietotās mutvārdu runas, viņš akcentē arī trīs atšķirīgu runu pazīmju kopumus, tādejādi pirmais noformulējot runas stilistikas pamatprincipus:

Runas apzīmējums	Runas mērķis	Runas stils
Genus deliberatium	apspriest, uzmundrināt vai dot padomu, brīdināt	politiski zinātniskais
Genus iudiciale	apvainot vai aizstāvēt	tiesas
Genus demonstratium	cildināt vai noniecināt, vēstīt	svinīgais

4.tabula. Runas stilu pamatprincipi Senajā Grieķijā.

Politiskais runas stils savu uzplaukumu piedzīvoja grieķu oratora Dēmostenā personā. Par svinīgā runas stila izcilāko pārstāvi uzskatāms Gorgijs, bet kā tiesas runas stila izcilākais pārstāvis sevi pieteica Līsijs. [179.]

Bet par visizcilāko Romas oratoru tiek atzīts **Marks Tullijs Cicerons**, runas pret Katilīnu [18.], trīs rakstu par retoriku [314.], darbu "Par likumiem" [146.], "Par valsti" un "Republika" [147.] autors. Viņa talantu augstu novērtēja kā laikabiedri, kas Ciceronu dēvēja par "latīņu literatūras un daiļrunības tēvu", tā Renesanses un franču revolūcijas periodu oratori. [28.] Interese par viņa darbos izvirzītajām tēzēm saglabājusies arī mūsdienās.

Viņš iestājās par nepieciešamību ikvienam sabiedrības pilsonim apgūt retorikas māku, akcentējot runu kā cilvēciskās sākotnes izpausmi. Būt par cilvēku, pēc viņa uzskatiem, nozīmē pārvaldīt vārdu, jo domām, kas izpaustas skanoši ritmizētā valodas matērijā, ir milzīgs iedarbības spēks. Pateicoties savai spējai pārliecināt, cilvēks ir saistīts ar līdzpilsoņiem, bet sabiedrība izmanto savu locekļu prātu, talantu un enerģiju, pateicoties spējai uztvert runu. [102.] Tāpēc par veiksmīgas runas priekšnosacījumu Cicerons izvirza zināšanu dziļumu un pārliecību par to patiesumu, apgalvojot, ka "zināšanas bez daiļrunības nes maz labuma, bet daiļrunība bez zināšanām kaitē sabiedrībai." [18.]

Viņš izdala runas attīstības avotus:

- **natura**- dabas dotumus,
- **exercitatio**- vingrinājumus,
- **ars**- mākslu kā profesionālo iemaņu apguves rezultātu. [147.]

Par oratora galvenajiem uzdevumiem uzskata spēju:

- pierādīt savus uzskatus (*demonstrējot faktu un argumentu patiesumu*);
- sniegt estētisku baudījumu;
- iedarboties uz klausītāju gribu, uzmanību un aktivizēt viņus darbībai.

Romā tika noformulēti arī pieci, vēl šodien lietoti runas izkopšanas kritēriji:

▪ **Inventio**- ietver runas nodoma un materiāla atrašanu un apstrādāšanu no satura viedokļa, ņemot vērā konkrēto auditoriju un rezultātu, ko vēlamies panākt. Pie šī kritērija pieder materiāla sistematizācija, galveno tēžu izvirzīšana un argumentu piemeklēšana.

▪ **Collocatio**- (*arī dispositio, ordo*)- runas iedalījums un domu gaitas izkārtojums ietver sevī runas materiāla attīstīšanu un kompozicionālos nosacījumus (*compositio*):

- ievadu (*publikas izpratnes un līdzjūtības panākšana*);
- izklāstu (*problēmas būtības secīgs izklāsts*);
- izstrādāšanu (*sava viedokļa pierādīšana un pretinieka pierādījumu apstrādāšana*);
- nobeigumu (*vispatētiskākā daļa līdzcieģības, sašutuma izsaukšanai*).

▪ **Elocutio**- vārdiskā izteiksme- stils ir retorikas galvenā daļa. Tā izvirza nosacījumu, ka vārdiskajam noformējumam ir jāatbilst daiļrunas galvenajiem kritērijiem: valodas skaidrībai, domas precizitātei, melodikai u.c. Sevišķi uzmanība jāpievērš runas krāšņumam (*oratus*), izvairoties no vulgārisma, pārmērības, atkārtotības, vienmuļības, stiepšanas un liekvārdības. Gleznainu uzskatāmību jāpanāk lietojot vispār pazīstamus salīdzinājumus, izsakoties īsi, tādejādi brīdinot no nesaprotamības. Tā ir daļa "...kas nosaka, ka valodai jābūt pareizai, bez barbarismiem, idiotismiem vai provinciālismiem, skaidrai piemērotai (*tiešā saskarsmē citādi nekā politiskās sapulcēs*).” [333.]

▪ **Actio**- (*pronunciatio*) jeb izruna, aizrādījumi par priekšnesuma tehniku, kuri lielā mērā balstās uz aktieru meistarību, kas aplūko balss intonāciju, sejas izteiksmi (*mīmiku*) un ķermeņa kustības (*žestus, pozas, stāju, gaitu*). “Galvenie līdzekļi te ir balss, seja, kustības. Balsij svarīga ir izruna un balss dinamika, kā arī piemērošanās tematam. Seja var atspoguļot dvēseli, ķermeņa kustībām jābūt piemērotām gan patētikai, gan mierīgai izteiksmei.” [333.]

▪ **Memoria**- atminēšana jeb atcerēšanās- mācība par oratora profesionālās atmiņas attīstīšanu, kura garantē visu 4 iepriekšējo posmu veiksmīgu noslēgumu un dod dažādus mnemoniskus aizrādījumus runas satura iegaumēšanai.

Savukārt, līdz ar kristietības rašanos un nostiprināšanos (I- IV gs.), īpašu nozīmi vārds ieguva liturģijā, kur jo izteikti varēja vērot runas, dziesmas un žestikulācijas apvienošanu vienotā veselumā. Šos nosacījumus diktēja cilvēka pašapzināšanās, pašnovērtēšanas un pašizpaušmes nepieciešamība Dieva priekšā.

Ja grieķiskais pasaules redzējums bija kosmoloģisks, tiecoties rast vietu mūžīgajā, nebeidzamajā dabas ritumā, tad kristietības teoloģiskā izpratne veidoja jaunu esības jēgu un tpašu saskarsmes formu, kurā kā augstākā realitāte dominēja Dievs. [178.]

Vēlīnie viduslaiki (XII- XIV gs.) kļuva iezīmīgi ar centralizētas varas pieaugumu un tās koncentrēšanos viena valdnieka rokās, kā arī dažādu likumdošanas paveidu rašanos. Cilvēku sablīvēšanās vietās ap feodāļu pilīm un klosteriem visā Eiropā veidojās pilsētas, dibinājās patversmes, domskolas un universitātes, kurās tika likti pamati jaunu saskarsmes formu veidošanās nosacījumiem lingvodidaktiskam saziņas procesam. Šajā laikā tirgotāji pilsētās centās nostiprināt savas tiesības, veidojot ģildes un apvienojoties hanzās. Flandrijas pilsētā Brigē izveidojās Londonas hanza, bet vācu tirgotāju hanza tika radīta Lībekā. Tā sevī iekļāva no 70. līdz 100 pilsētu (*to starpā arī Rīga, Straupe, Cēsis, Valmiera un Koknese*). [113.]

Attīstījās un pilnveidojās arī runas māka, jo vārds dominēja galvenajos universitāšu apmācības paņēmienu- lekcijās un praktiskajās nodarbībās (*repetīcijās un disputos*). [106.] Īpaši svarīga vieta mācību praksē bija disputiem, kuros iztirzāja vienu vai otru jautājumu. **Pjero Paolo Vergijs** traktātā par bērnu audzināšanu ar nosaukumu "Par cēliem tikumiem un brīvu jauniešu izglītību" (*De ingenius moribus et liberalibus studiis adolescentiae*) uzsver domu, ka lekcijas kalpo skolēnu rakstura audzināšanai un to sagatavošanai dzīvei. Grāmatu tekstu zināšana atvieglo ne tikai runāšanu un rakstīšanu, bet arī spēju pielāgoties dažādām tēmām un klausītājiem. [208.]

Viduslaiku beigās, pastāvot pretrunām Romas katoļu baznīcā, veidojās jaunas iezīmes runas stilistikajā attīstībā. Izmaiņas domāšanā, dzīves uztverē un saziņā pastiprināja arī politiskie apstākļi- zemnieku sacelšanās un reformācijas kustības aizsākumi. Tā radās nosacījumi līdz šim retorikas vēsturē vēl nepazītam **militāri- pilsoniskajam runas stilam**. [105.]

Renesansē (XV XVI gs.) veidojās jauns pasaules uzskats- **humānisms**, kura uzmanības centrā ir cilvēks un viņa tiesības uz laimi šīs zemes dzīvē. Pasaules ainā sākās pārorientācija uz cilvēka intelektu, analītiski radošo prātu un stingrām zināšanām, kas racionāli pārbaudāmas praksē. Par cieņas pamatu kļuva konkrētā subjekta garīgā dzīve un praktiskā aktivitāte; personība, kas pati veido sevi. Palēnām izzuda Dieva monopols un atklājās cilvēku neierobežotās iespējas. [68.] Nevienu atsevišķu domu, principu šai laikmetā vairs nevarēja fiksēt kā absolūtu,

neapgāžamu patiesību, jo viss kļuva relatīvs. Tāpēc šajā laikā saziņā no jauna turpināja pilnveidoties tāda runas forma kā dialogs, kas noteica arī jauna-**sadzīviskā runas stila** veidošanos.

Šajā laikā “labi iemācīties runāt nozīmēja to pašu, ko iemācīties labi domāt, vēl vairāk- labi dzīvot. Tāpēc gramatikai un retorikai, kas māca pareizu un māksliniecisku runu, ir jābūt saistītai ar poētiku, vēsturi un morālo filozofiju”. [104.,100] Tādējādi varam apgalvot, ka renesanses laicīgo retoriku raksturo spēcīga antīkās pasaules paraugu ietekme, kas jo spilgti izpaudās Itālijā **akadēmiskajā un diplomātiskajā runas stilā**.

Jauno laiku (XVI XVIII gs.) eiropiešu retorikā (*baroka, rokoko, klasicisma un apgaismības laikā līdz pat Lielajai Franču revolūcijai*) uzplauka daudz jaunu runas stilu, kuru specializācijas un pielietojuma nepieciešamību izsauca arvien daudzslāņainākā pasaules izpratne un cilvēka psiholoģiski arvien sarežģītākās attiecībās ar sabiedrību un valsti. Savukārt, aristokrātu dzīves stilam un mecenātismam šajā laikā bija liela nozīme teātra mākslas uzplaukumā, kas arī sekmēja pirmās būtiskākās iezīmes svinīgā runas stila pārtapšanai par īpašu **skatuves runas stilu**.

Uzskatot retoriku par pārliecināšanas instrumentu, tā laika runas teorētiskie norādījumi rod savu atbalstu arī Aristoteļa darbos “Poētika” [5.] un “Retorikā” [134.], kā arī Cicerona traktātā “Par oratoru” [314.]. Tādējādi retorika atspoguļoja ne tikai literatūras un vārdiskās mākslas attīstību kopumā, bet arī sekmēja dažādu pārliecināšanas paņēmienu (*pierādījumi, apsvērumi, daiļruna u.c.*) attīstību. Tas kopumā pamato faktu, ka svinīgais runas stils iegūst daudz jaunu iezīmju, pārtopot patstāvīgā **daiļrunas stilā**.

Savukārt, Francijas galma sludinātājs Bisē, kas bija apveltīts ar izcilām oratora dāvanām, sāka akcentēt valodas nozīmi un tās pielietošanas nosacījumus tādās saskarsmes jomās kā diplomātisko sarunu vešana, “intrigu vērpšana”, sekmējot **diplomātiskā runas stila** nosacījumu pilnveidi.

Jūtas bija izkāpinātas, ciešanas- krāšņas un dekoratīvas. Tāpēc jūtu sfērā valdīja sevis izrādīšana, kas ārēji izpaudās caur uzvedības (*žestī, pozas*) un balss skanējuma nianšu iespēju pārjuteklisku izkopšanu. Tādējādi no svinīgā runas stila attīstījās arī īpašs runas stils- **deklamācija**, kurā triumfē labi zināmu un atzītu kanonu atdarināšana, imitācija, vārda izteiksmība un domas pārspīlējums. Tā vairs

nebija dzīvā runa, bet gan atmiņā paturēts un pēc iespējas izteiksmīgāk norunāts iepriekš uzrakstītais teksts.

Klasicisma retorika tika izstrādāta polemikā ar baroka teātra tradīcijām. Tās pamatā tika izvirzīta vienkāršība, kas vērsta uz darba saturiskās puses izgaismošanu. Autori teksta saturu pakļāva loģiskās atlases principam, kur galvenā prasība bija spēja vadīties pēc tā, ko diktē loģika. Tieši šajā laikā F. Bēkons, būdams apveltīts ar spožu prātu un runas veiklību, cenšas uzlabot indukcijas metodi un to kā nonākt pie induktīviem slēdzieniem. [10.]

Apgaismības rezultātā 18.gs. beigās Vācijā lasīt mācēja jau $\frac{1}{3}$ iedzīvotāju. Analfabētisma pārvarēšana deva iespēju rasties jaunām sociālām attiecībām un modernai valstij, jo tiesības un sabiedriskās dzīves reglamentācija balstījās uz rakstīto vārdu. "Nav labāka pierādījuma tautas kultūras komercializācijā kā grāmatu iespiešana." [103.,198]. Savukārt, Parīzē un Londonā arvien populārāka kļuva informācijas apmaiņa kafējnīcās, noturot dažāda veida diskusijas un iezīmējot **diskusiju stila** veidošanos.

Filozofiska tieksme pēc miera bija visciešākā veidā saistīta ar vispārējiem nemieriem un nedrošību (*pilsoņu karš Anglijā, fronda Francijā*). Par galveno varas funkciju izvērtās aizsardzība. 17- 18.gs. Rietumeiropā jau pastāvēja juridiski izglītota ierēdniecība, parlaments un strauji turpināja pilnveidoties **pilsoniskais runas stils**, kas sadalījās un attīstījās **parlamentārajā, diskusiju un mītiņu runas stilos**. [234.]

18.gs. pāri Eiropai veļas revolūciju vilnis. Šajā vēsturiskajā satricinājumā, īpaši franču revolūcijas gados, tāpat kā kādreiz antīkajā pasaulē, oratori popularizēdami noteiktas sociālas un politiskas idejas, ar savām runām sāk uzstāties pilsētu ielās un laukumos plašu ļaužu masu priekšā. Tādejādi aktualitāti un nozīmīgumu iegūst **mītiņu runas stils**, kas tika balstīts uz nacionālajām tradīcijām un ieguva jaunas retoriskās atziņas un stilistiskās iezīmes. Ja filozofi par savu uzdevumu izvirzīja iedarbību uz prātu, intelektu, tad sacelšanās un pilsoņu kara organizatori centās veidot savas runas tā, lai ietekmētu klausītāju sirdis. [317.]

Apgaismība nenoliedzami ietekmēja arī militāro sfēru. Armija bija profesionāla un 18.gs. beigās/ 19.gs. parādījās pirmie teorētiskie darbi, kas bija veltīti **militāram runas stilam** un tā nosacījumiem. Šajā laikā tika pieteiktas un aktualizētas tādas šī stila iezīmes kā pieprasīt, gūstīt, uzvarēt. Šīs runas paraugiem bija jābūt skaidriem, īsiem, precīziem un lakoniskiem.

Jauno laiku beigu periodā (XIX gs.) franču revolūcijas laikā pirmo reizi parādās **romantisms**, un turpmāk iet roku rokā ar nacionālās pašapziņas veidošanos, kas sekmē folkloras lomas pieaugumu un sekmē **tautas mutvārdu stila** papildināšanos ar jaunām iezīmēm. Tiek izkoptas tādas mutvārdu formas kā tautas dziesma, tautas pasakas un tautas teikas.

20.gs. filozofijā, kas pievēršas valodai, atklājas gan cilvēka esamības, gan sabiedrības, saskarsmes, kultūras un vēstures dimensijas. Pašizziņa norisinās caur valodu un valodā, kas veido pasaules ainu. Apziņas galvenais raksturojums ir spēja fiksē un pielietot to, kas katram ir vajadzīgs un noderīgs, jo katra doma ir kāda konkrēta cilvēka doma- sevis paša doma. Tādejādi par galveno (*arī saziņā*) M. Kūle min pieredzi. [69.]

Līdzās jauniem ekonomiskiem veidojumiem, saziņā aktualizējas arī dažādās psihoanalīzes teorijas, kas iespaidoja filosofiju, lingvistiku, literatūrkritiku un retoriku. Tā piemēram, Z. Freids akcentē cilvēka valodas, domas un pārdzīvojumu izpausmēm raksturīgās un atbilstošās sejas muskuļu kustības, kurām agrāk psiholoģija nepievērsa pietiekošu uzmanību. [30.] Bet E. Fromms, izstrādājot humānistiskās psihoanalīzes virzienu, psihoanalīzi saista ar ētiku un mācību par sabiedrību. Pēc viņa domām, modernais cilvēks humanitāri komunikatīvā sociālisma rezultātā ir pazaudējis pats sevi, pakļāvis lietu un tehnikas varai. [311.]

20.gs. iezīmējas modernās retorikas jeb argumentācijas attīstība, kas šodien jau kļuvusi par patstāvīgu studiju priekšmetu vairākās augstskolās. Neoretorika mainījusi akcentus arī runas stila attīstībā, jo to funkcionalitāte arvien vairāk kļuva atkarīga no saziņas situācijas, sabiedrībā esošajām sociālajām lomām un saziņas partneru individuālās kultūras. Tāpēc daudzi no vēsture gaitā sabiedrībā eksistējošiem runas stiliem socializācijas un globalizācijas rezultātā ir zaudējuši savu aktualitāti un pielietojamību. To vietā izveidojušies tādi jauni, patstāvīgi runas stili- **lietišķais, publicistiskais un pedagoģiskais**, kuru pielietojums saziņā kļuvis ļoti plašs gan sociālo grupu, gan ģeogrāfiskā izplatījuma ziņā.

Šodienas sabiedrībā, kad izveidojušās sarežģītas un valstiski atšķirīgas sabiedriskās institūcijas, nepieciešamība apmainīties ar viedokļiem aktualizējusies vēl vairāk. Sabiedrībai attīstoties arvien bagātāks kļuvis valodu vārdu krājums, aizvien daudzkrāsaināk cilvēks spēj izteikt savas domas. Mainījušies izteiksmes līdzekļi, taču mērķi palikuši nemainīgi- pārliecināt un padarīt par saviem domu biedriem arī citus saziņas partnerus.

KLASIKAS PERIODS

Senā Grieķija
5.-4.gs.p.m.ē.

KRISTIETĪBAS RAŠANĀS PERIODS

1.-4.gs.m.ē.

VIDUSLAIKI

agrīnie 5.- 11.gs.
vēlīnie 12.- 14.gs.

RENEŠANSE

15.- 16.gs.

JAUNIE LAIKI

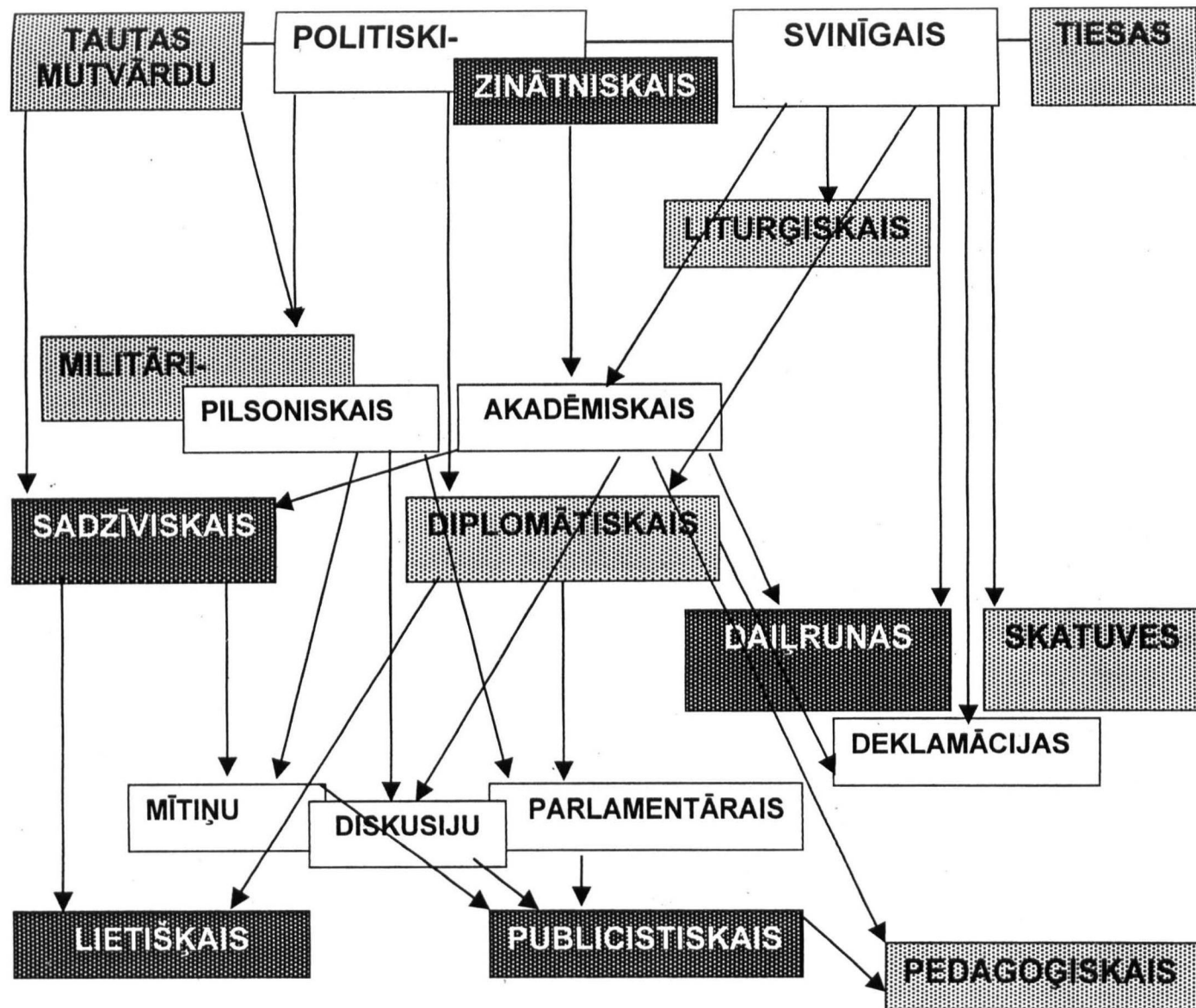
Baroks 17.gs.

Rokoko 18.gs.

Apgaismība 19.gs.

JAUNĀKIE LAIKI

20.gs.



SAZIŅAS PROCESA PEDAGOGISKI TEORĒTISKIE PAMATI

1.3.2. Stilu klasifikācija

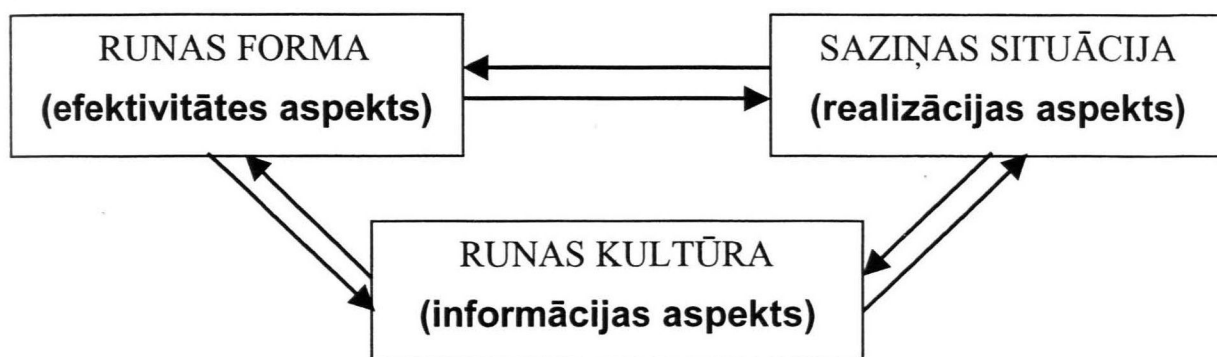
Konkrētā saziņas situācijā cilvēka mērķi un uzdevumi (*informēt, izskaidrot, atgādināt, pamudināt, aicināt, aģitēt, izzināt, vērtēt, konstatēt, brīdināt, aizstāvēt, kritizēt, pierādīt, utt.*) materializējas un izpaužas visdažādākajās runas mutvārdu formās- uzrunā (*jaunlaulātajiem, jubilāriem, absolventiem, jaunkareivjiem, salidojumu dalībniekiem, izvadot cilvēku pēdējā gaitā utt.*), sarunā, strīdā, paziņojumā, stāstījumā, apsveikumā, lūgumā, aizlūgumā, pārmetumā, pavēlē, priekšlasījumā, lekcijā, referātā, diskusijā, apsūdzībā, aizstāvībā, demonstrējumā, jautājumos, atbildēs u.c. **Tādejādi saziņas situācija nosaka runas formas izvēli**, kas nodrošina informācijas nodošanas efektivitāti, tāpat kā atbilstoša runa forma ietekmē saziņas situāciju.

Formas kvalitāti sekmē runas kultūra- prasme atbilstoši izvirzītajiem uzdevumiem pielietot tos valodas līdzekļus, kuri konkrētajos apstākļos visefektīvāk iedarbojas uz klausītājiem. To nodrošina runātāja **intelekts** (*valodas pareizība, precizitāte un bagātība*), un jo īpaši viņa **emocionalitāte** (*runas spilgtums*). Ja rakstu valoda akcentēta pēc sistemātiska, loģiski nevainojama un iekšēji saistīta domas izklāsta, tad runa lielā mērā ir atkarīga no konkrētiem apstākļiem, klausītāju reakcijas un emocionālā noskaņojuma, kas papildina un izmaina runas saturu. Tieši emocionālā inteligence, kas savā vēsturiskajā un funkcionālajā attīstībā ir senāka par intelektuālo, sekmē runas uztveri. [43.]

Psihologi uzskata, ka emocionalitāte būtiski ietekmē un izmaina izziņas procesus- uztveri, domāšanu, iztēli, uzmanību un atmiņu. [290.] Tā saasina arī dzirdes receptora jūtīgumu. Pie tam emocionāla runa parasti ir īsāka, jo aktīvāk rosina paša klausītāja iztēli. Tas tāpēc, ka viss netiek izteikts verbālās izteiksmes formās. Tāpēc runa, kuru veido tikai loģiski spriedumi, lai cik pareizi un nozīmīgi tie arī nebūtu, ir grūtāk uztverama un saprotama nekā tāda, kura sintezē racionālos un emocionālos faktorus. Tādejādi emocionalitāte ir viens no būtiskākajiem komponentiem runas kultūrā.

Neatkarīgi no tā, kur atrodas klausītājs- vārds ir ne tikai informācijas līdzeklis. Tam jābūt arī runātāja pārlicības paudējam.

Taču adekvāts īstenības attēls veidosies tikai tad, ja tajā apvienojas kā racionālās, tā arī emocionālās atspoguļošanas komponenti. Savukārt, valodas un runas līdzekļu atlases likumības (*pēc to pielietošanas atbilstoši runas formai*) spēj nodrošināt iegūtās zināšanas, prasmes, attieksmes un laika gaitā iegūtā saziņas pieredze.



11.attēls. Runa stilu funkcionālie komponenti.

Runas kultūra, forma un saziņas situācija veido pazīmju kopumu, kas nodrošina informācijas apmaiņu un nosaka runas stilu funkcionalitāti.

Jebkuram no runas stiliem vēsturiski ir izveidojies savs īpatns valodas izteiksmes līdzekļu kopums ar kopējām un pilnīgi atšķirīgām iezīmēm, kas nosaka attiecīgā stila savdabību. Tā atsevišķos laikmetos eksistējošās atšķirības domu, jūtu un gribas izpausmēs, vienā stilā kā galveno izvirzījušas emocionalitāti, citos- lietišķumu, ietekmīgumu, svinīgumu vai patosu, bet vēl citos monoloģiskumu vai dialogiskumu.

Dažādu stilu ietvaros emocionālā un intelektuālā proporcionālās attiecības nenoliedzami ir atšķirīgas. Ja prāts vairāk sekmē informācijas pārraidīšanas procesu, tad jūtas- tās uztveri. Tāpēc saziņā jāprot pielietot kā runas formai atbilstoši vārdi, frāzes un teikumu gramatiskās konstrukcijas, tā arī visdažādākie "balss līdzekļi" (*intonāciju gradācijas skaņas augstuma, spēka, skaļuma, tembra un ilguma plūsmā*).

Vairākumā gadījumu šie stili veidojas kā literārās rakstu un sarunu valodas vienība. [100.] Tādejādi sabiedrības attīstības gaitā šodien, no tā kādā rakstu valodas stilā tiek vai tiktu veidots attiecīgais runas teksts, varam izdalīt piecus runas pamatstilus, kuri jāzina un jāpārvalda ikvienam sekmīgam saziņas dalībniekam:

Runas pamatstili	Rakstu valodas stili
Sadzīviskais	Sarunvalodas
Lietišķais	Lietišķie raksti
Publicistiskais	Publicistika
Daiļrunas	Daiļliteratūra
Zinātniskais	Zinātniskā literatūra

5.tabula. Runas un rakstības pamatstili.

Blakus šiem pamatstiliem pastāv arī profesionālie runas stili, kuru pazīmju kopumu jau nosaka ne tikai saziņas situācija, bet arī profesionālās darbības joma:

Profesionālie runas stili
Diplomātiskais
Militārais
Tiesas
Tautas mutvārdu
Liturgiskais
Skatuves
Pedagoģiskais

6.tabula. Runas profesionālie stili.

Runas stilu realizāciju saziņā būtiski ietekmē personas sociālā loma, taču to nedrīkst burtiski identificēt ar darbošanos tēlā uz skatuves. Kopīgs ir tas, ka abos gadījumos ir jāizprot situācija un jābūt ciešā saistībā ar saskarsmes partneri un jācenšas teikto aizvadīt līdz klausītāju apziņai. Taču atšķirīgais ir tas, ka teātrī lomas izpildītājam pēc iespējas pilnīgāk ir jāizprot persona, kuras vārdā viņš darbojas, tās uzdevumi, rīcības motīvi, attiecības ar pārējiem personām. Savukārt, oratoram galvenais partneris, kura vārdā viņš darbojas, ir klausītājs. [150.]

1.3.3. Runas pamatstili kā kultūrsociālās saziņas aspekts .

Sadzīviskais runas stils tiek izmantots informācijas pārraidīšanai ikdienišķās sadzīviskās situācijās. To raksturo nelielas atkāpes no literārās valodas gramatikas likumiem un vienkārši nepaplašināto un vienkārši paplašināto teikumu konstrukcijas. Dominē sarunvalodas un vienkāršrunas vārdu lietojums. Verbāli doma tiek izteikta saīsināti, ko kompensē emocionālo un intonatīvo līdzekļu izpausme. Savukārt, sarunu biedru psiholoģiskā tuvība rada aperceptīvu kopību, kas nodrošina iespēju saīsināt runu. Mēs vieglāk noticam tuvākā lokā esošo cilvēku teiktajam, jo

par viņu cerībām un vēlmēm mēs parasti esam lietas kursā. To sekmē arī fakts, ka izteiktā sprieduma priekšmets sarunu biedriem iepriekš ir labi zināms. Vajadzība pēc pierādījumiem un prasmes pamatot savu domu rodas tad, kad mūsu domas saskaras ar "citādāk domājošajiem".

Šo stilu mēs izmantojam būdami tādu sociālo lomu pārstāvji kā sieva, vīrs, vecāki, bērni, brāļi un māšas, draugi un tuvi darba kolēģi sadzīviska rakstura sarunās, strīdos un dažāda rakstura lūgumos neformālos tikšanās brīžos ikdienas situācijās. Tā apguve aizsākas ģimenē un parasti ir izveidojies līdz brīdim, kamēr bērns uzsāk skolas gaitas. Tieši ģimene un apkārtējā vide ir tie faktori, kas ieliek ļoti būtiskus pamats sadzīviskā runas stila prasmju apgūvē. Ir novērots, ka apgūstot runu visā tās daudzveidībā, bērni apgūst arī vecāku un vecvecāku valodas un runas kļūdas. [284.] Tādejādi veidojas dialektiskā, "šļupstošā", "nazālā", "rīkles" u.c. runas un vienkāršrunas iezīmes (*vecvārdi, barbarismi, žargonismi, argovārdi*), ko vēlākajos dzīves posmos izlabot jau ir grūtāk.

Lietišķo runas stilu izmanto, lai paziņotu apkārtējiem par dažādiem notikušiem vai gaidāmiem faktiem un norisēm sabiedriski politiskajā dzīvē, mākslā, zinātnē, kuri pastāv no mums neatkarīgu (*objektīvu*) iemeslu dēļ. Tas izpaužas tādās mutvārdu formās kā lietišķa un informatīva rakstura saruna, paziņojums, lūgums, atgādinājums, rīkojums, paskaidrojums, pieteikums, priekšlikums, pārskata ziņojums un darba intervija u.c. Runas laikā tiek sniegta informācija par dažādiem notikumiem, lēmumiem, veicamajiem uzdevumiem, gaidāmo laiku, vilcienu, lidmašīnu vai autobusu pienākšanu un atiešanu, teātra repertuāru u.c.

Galvenie izteiksmes līdzekļi ir samērā īsi un nesarežģīti vienkāršie un saliktie teikumi, relatīvi brīvas teikuma konstrukcijas, vārdu nepārbīvēšana, kas nodrošina domas loģisku uztveramību, temata pilnīgu aptvērumu un ticamību. [296.] Runā dominē neitrālie, sarunvalodas un populārzinātnisko vārdu lietojums, aizgūtie nacionālie un internacionālie svešvārdi. Taču stils nepieļauj vārdu diferencēšanu pēc vēsturiskā, teritoriālā, profesionālā vai sociālā mainīguma, t.i., vecvārdu jaunvārdu un apvidvārdu, specifisku terminu, profesionālismu vai žargonismu lietošanu. Tāpat runā nav pieļaujama liekvārdība, tautoloģiskās konstrukcijas un nosaukumu saīsinājumi.

Runā dominē konstatējums, tāpēc stils nepieļauj oratora personīgās nostājas un attieksmes izpausmi pret izklāstāmajiem notikumiem vai faktiem. Runātāja jūtu un gribas izpausme ir slāpēta-klusināta, un tikai ļoti īpašos gadījumos

ir pieļaujamas emocionālās nokrāsas balss intonatīvajā skanējumā. Šo stilu nepieciešams pārvaldīt tādu sociālo lomu pārstāvjiem kā kolektīvu, biroju un sanāksmju vadītāji, ierēdņi, banku darbinieki, pārdevēji, dažāda veida informatori, koncertprogrammu pieteicēji un radio un televīzijas diktori (*ziņu, sludinājumu, raidījumu aizkadru tekstu lasītāji*) u.c.

Stila apguve aizsākas sākumskolā, ko visspilgtāk apliecina saziņā bērna pāreja no "Tu" formas uzrunā uz "Jūs" formu. Tāpēc skolotājs un skolas vide ir tie audzināšanas faktori, kas rada vai nerada priekšnosacījumus šī stila prasmju apguvei. Ir novērots, ka pedagogu neprasme definēt un nošķirt tādus audzināšanas terminus kā "patstāvība" un "brīvība" atspoguļojas audzēkņu neprasme izskaidrot starpību starp jēdzieniem "pienākums" un "tiesības", "demokrātija" un "visatļautība", kas nenoliedzami ietekmē skolēnu uzvedību un lietišķā runas stila apguves procesu kopumā. Sekmīga pedagoģiskā procesa rezultātā šis stils izveidojas līdz ar audzēkņu 9- 10 gadu vecumu.

Publicistiskajā runas stilā informācijas pārraidītāja mērķis ir skaidrot politiskās, ekonomiskās, mākslas, zinātnes un sabiedriskās dzīves jautājumus, ieinteresēt, pamudināt un aicināt uz jauniem panākumiem, izteikt gribu un aktivizēt domāšanu, kā arī ietekmēt klausītāju apziņu dodot padomus, oponējot, pārliecinot, uzmundrinot, aicinot vai aģitējot. [217.] Tas sevī ietver kā jēdzienu aprakstus, tā arī ilustratīva rakstura skaidrojumus un izpaužas tādās mutvārdu runas formās kā situāciju un problēmu apraksts, priekšlasījums, lekcija, demonstrējums, diskusija, aicinājums, instruktāža un dažādas uzstāšanās mītiņos, sapulcēs, radio un televīzijas ēterā. To nepieciešams pārvaldīt tādu sociālo lomu pārstāvjiem kā aģitatori, augstskolu docētāji (*asistenti, lektori, docenti, profesori*), komivojažieri, pārdošanas speciālisti, klientu konsultanti, atpūtas un izklaides biznesa vadītāji, radio un televīzijas žurnālisti (*analītisko raidījumu veidotāji un vadītāji*).

Galvenie izteiksmes līdzekļi ir brīvas un lakoniskas vienkāršo un salikto teikuma konstrukcijas, kas veicina uztveres dinamiku, kā arī dažādu ekspresīvo, sarunvalodas, populārzinātnisko un aizgūto vārdu lietojums, kas nodrošina skaidras un visiem saprotamas domas uztveramību, temata pilnīgu aptvērumu un ticamību. Ieteicamas ir saistošie vārdi un teikumi, kas atvieglo pārreju no vienas izklāsta daļas uz nākošo. Taču frāžu veidošanā nav pieļaujamas atkāpes no gramatikas likumiem, nosaukumu saīsinājumi, liekvārdība, tautoloģiskās konstrukcijas, kā arī pārmērīga

aizraušanās ar vecvārdu, jaunvārdu, apvidvārdu un dažādu profesionālu specifisku terminu biežu pielietošanu. [243.]

Stils prasa no oratora māku izvēlēties tikai vienu konkrētu tematu un ar personīgo attieksmju un intonatīvi ekspresīvajiem izteiksmes līdzekļiem izsaukt saziņas partneros spēcīgas jūtas, aktivizētu gribu un iesaistīt viņus izvērīto uzdevumu realizēšanā. "Iedomājieties, ja vienā un tai pašā reizē orators aicinās ziedot skolām, slimnīcām, pieminekļu celšanai, gaisa flotei utt., tad jau iepriekš skaidrs, ka jūsu aicinājumam nebūs nekādu reālu panākumu." [94.,59.]

Galvenie emocionālie noskaņojumi šajā runas stilā ir:

1. Panākumu prieks (*uzvaras sasniegšana, panākumi, atklājumi*).
2. Dzīvesprieks (*sajūsma, izklaide, atpūta*).
3. Izziņas un sabiedrības pieredzes pārmantošanas vēlmes.
4. Visu cilvēku solidaritātes jūtas.
5. Cīņa ar materiālo labklājību un sociālās nevienlīdzības jūtas.
6. Tiekme pēc brīvības.
7. Bailes no briesmām.
8. Pašaizsargāšanās jūtas.
9. Sašutuma jūtas.

Neatsverams palīgs nenoliedzami ir paša runātāja emocionāli enerģētiskais lādiņš, kas galvenokārt izpaužas balss skanējumā. To var sekmēt arī vārdu vai vārdu kopu atkārtošana, vārdu gradācijas un inversijas, kas rada īpašu runas ritmu, kāpina uztveres intensitāti, ekspresivitāti un dinamiskumu. [191.]

Šis runas stils realizējas mezo un makro sociālajā vidē daudz lielākā telpā un ievērojami lielākam klausītāju skaitam, nekā divos iepriekš pieminētajos stilos. Tas mērķa sasniegšanai un uzdevumu veikšanai izvērza nepieciešamību sadalīt uzmanību starp klausītājiem, runas satura izklāsta kontroli un paša balss skanējumu, stāju un izturēšanos. [294.] Tāpēc tiem sociālo lomu pārstāvjiem, kam nepieciešama uzstāšanās lielās auditorijās ar priekšlasījumiem, lekcijām, demonstrējumiem (*prezentācijām*) ir labi jāpārzina telpu akustiskās īpatnības un klausītāju intereses, vēlmes, pārliecības un uzskati, ātri un pareizi reaģējot uz viņu mainīgo noskaņojumu. [51.]

Ja referentam ir neliela pieredze, tad runas tekstu viņam iepriekš ir nepieciešams uzrakstīt pilnībā, lai gan tas nenozīmē uzrakstīto tekstu nolasīt auditorijai priekšā vārds vārdā. Te jāatceras, ka rakstītais un no papīra nolasīts

teksts būtiski atšķiras no brīvas mutvārdu runas, jo tas ir paredzēts redzes uztverei, nevis ilgstošai un emocionāli ietekmējošai uztverei caur audio kanālu. Psihologi pierādījuši, ka nolasot tekstu no papīra lapas, auditorija uztver tikai 17% no visas informācijas. [156.]

Tāpēc pilnvērtīgi uztvert sacīto var klausoties brīvu un domās improvizētu runu. Īpaši rūpīgi sagatavota runa ar savu dabiskumu un vienkāršību atstās improvizācijas iespaidu. [19.] To vislabāk varam pārliecināties labu lektoru un žurnālistu darbā. Lielākā daļa ievērojamo runātāju nelieto iepriekš uzrakstītus tekstus (*te, protams, nav domāti plāna pieraksti*), jo ieinteresēt, pārliecināt un emocionāli savīļņot var tikai tad, ja runātājs rod dzīvu saikni ar klausītājiem. Ja teikumi tiek veidoti runāšanas brīdī, ko saucam par "dzīvo runu".

Ja referents runā par tematu, kas viņam tuvs, un kuru viņš labi pārzina, kā arī ievēro teorētiski izstrādātos un attiecīgajā kultūrvidē pieņemtos runas uzbūves un loģikas principus, tad viņš klausītājus var gan ieinteresēt un pārliecināt, gan emocionāli savīļņot. Tāpēc pedagogam, kuram viņa priekšmets ir sirdslieta, un kurš pārvalda šī stila nosacījumus, klasē nekad nav jācīnās ar disciplīnu. Tas, kurš pats ir aizrāvis ar savu darbības priekšmetu, var ar to aizraut arī pārējos. [155.]

Stila galveno iezīmi- uzrunāt emocionāli klausītājus ir jāsāk izkopt jau skolas gados. To apguve vistiešākā veidā ir saistīta ar dažādām darba organizācijas formām skolas dzīvē, un skolotājs šajā gadījumā ir labākais piemēram, kā to izdarīt. Tieši skolotāja personība, viņa didaktisko metožu pielietojums un personiskais paraugs ir tie audzināšanas faktori, kas sekmē vai traucē šo priekšnosacījumu veidošanos un apguvi. [194.] Tāpēc ir nepieciešams nodrošināt, lai mācību vides (*rotaļu telpas, klases, auditorijas utt.*) iekārtojums, skolotāja āriene un noskaņojums atbilstu saskarsmes situācijai un audzēkņu uztverei. Pretējā gadījumā skolēni neuztvers skolotāja teikto un viens no galvenajiem pedagoģiskās retorikas uzdevumiem- sekmēt prasmju attīstību nododot efektīvi informāciju auditorijai- netiks realizēts.

Skolotājs, kurš pats nepārvalda un baidās no šī stila izmantošanas runā, turpinās pieļaut, ka skolēns izklāstot savu informāciju, monotoni un klusi runās pretējai sienai, nevis aktīvi un emocionāli aizraus klausītājus- klases biedrus, skolotājus un vecākus. Pagaidām gan vēl arvien skolēnu, studentu un dažreiz arī pašu pasniedzēju vidū nākas vērot, ka problēmas informācijas apmaiņā rada tieši tās saziņas situācijas, kurās nepieciešams pārliecināti izteikt savas idejas uzstājoties

auditorijas priekšā, piedaloties diskusijās vai citos konstruktīvos dialogos. Stila apguvi kavē arī redzes un dzirdes priekšstati, kas nostiprinās radio un televīziju veido diskusiju un analītiski dokumentālo problēmraidījumu uztveres rezultātā. Tajos žurnālistiem vajadzētu būt par paraugu ikvienam no mums šī stila apguvē.

Šo stilu ir visgrūtāk nošķirt no pārējiem, jo piemēram, lekcijā, kura tiek veidota pēc šī stila likumībām, daži posmi var tikt norunāti arī lietišķajā vai zinātniskajā stilā, bet citi daiļrunas stilā. Šajā stilā apvienojas lietišķā stila izteiksmes skaidrība, zinātniskā stila domu precizitāte un daiļrunas stila emocionalitāte un iedarbība uz klausītāju. Tāpēc oratoram nepietiek tikai konstatēt un izskaidrot faktus. Viņam nepieciešams arī pārliecināt klausītājus par savu ideju pareizumu un jāmudina tos aktīvai darbībai. Taču šīm pārejām no viena stila uz otru, nenoliedzami, jābūt mērķtiecīgām un runas satura attaisnojošām.

Savukārt, vēsturiski eksistējošais svinīgais runas stils šodien ir transformējies divos patstāvīgos stilos- daiļrunas un skatuves runas stilos, no kuriem viens ieguvis plašu saziņas apjomu, bet otrs- šauru profesionālu ievirzi.

Daiļrunas stils ir piemērots saziņai oficiālās svinībās un dažāda rakstura pasākumos. To nepieciešams pārvaldīt profesionālo un amatierkolektīvu aktieriem, daiļlasītājiem, dzimtsarakstu darbiniekiem, dažādu pasākumu vadītājiem un ikvienam, kas vēlas izmantot runu, lai publiski apsveiktu vai godinātu sev tuvus draugus un kolēģus dzīves svinīgos brīžos. Tajā galvenokārt tiek runāti dažādi daiļliteratūras teksti (*dzejoļi, pasakas, fabulas, stāsti utt.*), kuros tiek akcentēts tēlainis cilvēka dzīves atspoguļojums, un izpaužas tādās mutvārdu formās kā tēlainis stāstījums, dzejas skandēšana, uzruna vai apsveikums jaunlaulātajiem, jubilāriem, absolventiem, jaunkareivjiem, salidojumu un konferenču dalībniekiem, kā arī kapu un bērnu runās, izvadot cilvēku pēdējā gaitā u.c.

Stils prasa tēlaini attēlot cilvēku domas, attieksmes, pārdzīvojumus, centienus, autora paustās atziņas, pasaules uzskatus un ideālus, kuros dominē filozofiskas atziņas, mūžības vērtības un neikdienišķu problēmu skatījums. To panāk ar relatīvi sarežģīti veidotām frāzēm, kas rada garīgu pacēlumu un svinīgu noskaņojumu. Tiek izmantota vārdiska salīdzināšana, metaforas, epitēti, hiperbolas un citi poētismi, dažreiz arī vecvārdi, apvidvārdi vai jaunvārdu darinājumi. Jo vairāk runātājs rūpējas par vārdu izvēli un to savienojumu iespējām, jo vairāk runa atšķirsies no sadzīviskās un lietišķās runas. [52.] Tāpēc šo stilu pārsvarā raksturo

garu un tēlaini sarežģītu saliktu sakārtotu, saliktu pakārtotu un jauktu saliktu teikumu konstrukcijas.

Stila īpatnība ir arī tā, ka stāstījums pārsvarā norit rakstnieka (*retāk paša autora iepriekš uzrakstītiem*) vārdiem un tātad svešas loģikas- domu gājiena izkārtojumā. "Rakstnieks ar vārdu palīdzību izsaka savu pasaules uzskatu, savus ideālus un tādā veidā iedarbojas uz lasītāju apziņu un grib, lai lasītājs tiektos pēc tiem pašiem ideāliem, kurus par pareiziem atzinis pats autors." [17.,180.] Tātad arī tam, kurš runā šos darbus vai to fragmentus, ir jāizvirza tāds pats mērķis kā autoram. Tas kopumā neapšaubāmi apgrūtina uzdevumu runātājam loģiski sakārtot un noraidīt tekstu klausītājiem. Paužot tekstā izteiktās domas, viņam jāspēj atklāt ne tikai autora domāšanas un gribas procesus, bet jo īpaši- emocionālo attieksmi. [268.]

Lai novērstu kļūdas priekšnesumā, nepieciešams ļoti nopietni iepazīties ar tā saturu. Pirmo reizi lasot svešu tekstu, ir vajadzīga psiholoģiskā atbrīvotība un koncentrēšanās prasme, jo rodas kopiespaids par teksta saturu un tā emocionālo noskaņojumu. Tādejādi lasītājs pēc iespējas precīzāk spēs uztvert galvenās domas un jūtas, kas izteiktas autora darbā. Citādi tas ir tad, ja šo tekstu (*eseju, apsveikuma runu, dzejoli u.c.*) iepriekš raksta pats orators. Tad šis psiholoģiski emocionālais koncentrēšanās stāvoklis ir nepieciešams teksta radīšanas brīdī.

Ne visos runas pamatstilos ir nepieciešams izraisīt un izpaust tik spēcīgas jūtas kā šajā, kam izmantojams īpaši plašs intonatīvo līdzekļu kopums, pie tam pēc iespējas daudzpusīgā gradāciju amplitūdā. Tāpēc runātājam jāapgūst tāds psiholoģisks paņēmiens kā "**priekšstatu gleznu**" radīšana. Ar to palīdzību ir iespējams novērtēt faktus, atšķirt galveno no mazsvarīgā un nodrošināt jūtu veidošanos daiļrunas laikā, taču pie nosacījuma, ka tās ir iepriekš precīzi un mērķtiecīgi izstrādātas. Lai tās varētu atcerēties un izsaukt runas brīdī jābūt trenētiem tādiem psihi procesiem kā atmiņai un iztēlei. Ja "priekšstatu gleznas" neveidosies, neveidosies arī adekvāti atbilstošas jūtas. Taču tas nebūt nenozīmē, ka jūtas būtu "jāatrāda". Kā vienu, tā otru klausītājs uzreiz pamanīs un teiks: "Es neticu!"

Audiālās (*dzirdes*) un vizuālās (*redzes*) uztveres mijiedarbībā daudz šajā stilā iespējams pateikt ar **zemteksta** palīdzību, kuru palīdz atklāt neverbālie un paraverbālie izteiksmes līdzekļi- stāja, pozas, žesti, mīmika, balss tonalitāte, intonācijas, smieklī un pauzes.

Daiļrunas stilam ir daudz kopīgu iezīmju ar skatuves runas stilu (*uztveri nodrošina vārdiskā darbība, priekšstatu gleznas un zemteksti*), taču ir arī visai būtiskas atšķirības, kas atspoguļotas tabulā:

Daiļruna	Skatuves runa (runa tēlā)
Runātājs paliek savā iepriekšējā sociālajā lomā, līdzīgi tam kā aculiecinieks kādam notikumam vai cilvēku rīcībai.	Runātājs "iemiesojas" konkrētā tēlā, atsakoties no savas sociālajās lomas, līdzīgi tam kā kāda notikuma vai rīcības līdzdalībnieks.
Runātājs darbojas saskaņā ar paša psiholoģisko motivāciju.	Runātājs darbojas saskaņā ar tēla psiholoģisko motivāciju
Runātājs stāsta par apstākļiem, notikumiem un darbībām, kas norisinājušies pagātnē, līdzīgi tam kā cilvēki atstāta notikušo. Dominē stāstījums.	Runātājs runā darbībā, kas norit autora dotajos apstākļos, līdzīgi kā cilvēki, kas piedalās kādos notikumos, veicot kādas konkrētas darbības. Dominē tēla runa, kuru iemieso sevī tēlotājs.
Runā pagātnes formā.	Runā tagadnes formā.
Runā tieši klausītājiem.	Runā klausītājiem netieši- pastarpināti, caur darbošanos vai sarunas ar citu tēlu (līdzīgi kā kādam noklausoties no malas citu sarunu).

7.tabula. Daiļrunas un skatuves runas stilu atšķirības.

Runāšana var kļūt ļoti kļūmīga un komiska, ja runātājs labi nepārvalda šo stilu nosacījumus. Kā viena no raksturīgākajām sastopamajām kļūdām minama pārāk liela cenšanās akcentēt domu izpausmi. K. Staņislavskis jau pirms vesela gadsimta uzsver, ka deklamēšanas maniere un lieks patoss (*monoloģiskums*) runā ir izskaužamas lietas. Viņš uzsver, ka šādas izpausmes rodas, galvenokārt, tāpēc, ka uzmanība tiek pievērsta formai, kas runā atspoguļojas nedabiskā balss tonī un rada intonatīvās klišejas ("*štampus*"). [300.] Kā otra raksturīga kļūda minama pārāk samazināta domas un gribas izpausme, lai gan, ja uzrunu, sarīkojumu ievadvārdu un apsveikumu tekstu autors ir pats runātājs, tad šādu kļūdu ir ievērojami mazāk.

Ar svētkiem un tradīcijām saistīto tekstu formas ir sarežģītas arī no tā viedokļa, ka šādās reizēs it kā zūd nepieciešamība pārliecināt klausītājus. Orators pārsvarā slavē apsveicamo par labiem nodomiem un darbiem. Līdz ar to šī pārliecība, ja tiek precīzi formulēta, nevilus tiek nodota arī pašam apsveicamajam. Apsveikumiem parasti seko arī novēlējumi, kam galvenā apsveikuma darbības virzītājfunkcija. Tāpēc jāuzmanās, lai šādas svinīgi iecerētas runas nepārvērstos bezmērķīgā vāvuļošanā. [209.]

Šī stila veidošanās aizsākas ar izteismīgas lasīšanas iemaņām, kuru apguve parasti tiek uzsākta mācību stundās skolā, kam pēc novērojumiem skolotāji pievērš maz uzmanības. Jo īpaši nozīmīgs ir šis darbs sagatavojot runas

priekšnesumu, kas prasa ikvienam apgūt prasmi **runāt spilgti, izteiksmīgi, skaidri un vienkārši**.

Maldās tie skolotāji, kuru mācību priekšmetam (*matemātika, fizika, dabas zinības, informātika utt.*), pēc viņu domām, nav nekā kopīga ar valodas un runas attīstību. Izteiksmīgi lasot skolēni dziļāk iepazīstas ar teksta saturu [65.], kā arī apgūst publicistiskajam runas stilam nepieciešamās iemaņas, jo ar tekstā gūtajām atziņām priekšnesuma veidā (*spilgti un aizraujoši*) ir jāiepazīstina arī klausītāji-pārējie klases biedri.

Daiļrunas stila satura izpausme prasa samērā daudzveidīgas balss toņu augstuma un spēka maiņas, ko nodrošina elpošana, artikulācija un runas orgānu muskuļu atbrīvotība. Regulāras runāšanas rezultātā tie kļūst arvien spēcīgāki, veiklāki un stabilāki, jo tādejādi attīstās balss kopumā. [293.] Tāpēc nozīmīga vieta ierādāma arī skolēnu pareizrunas izkopšanai un balss attīstībai. Jau no pirmās skolas dienas skolēni jāradina pareizi artikulēt skaņas, un ar pareizu elpas padevispēku izrunāt katru skaņu, katru vārdu un teikumu.

Īpašu uzmanību domu izteiksmei un "priekšstatu gleznu" veidošanai ir nepieciešams pievērst literatūras stundās, kur skolēniem auditorijas priekšā ieteicams apgūt prasmes izteiksmīgi atstāstīt pasakas vai stāstu fragmentus, skaitīt dzejoļus. Vēl precīzāk šī stila apguvi iespējams sekmēt runas attīstības un daiļlasītāju pulciņos vai amatiereteātrī, taču pie nosacījuma, ka tos vada atbilstošas kvalifikācijas pedagogs.

Ir svarīgi apzināties, ka skolas gados iegūtie nepilnvērtīgie runas ieradumi un paviršības kļūst par paradumu- reflektorisku parādību, kas saglabājas arī pēc skolas beigšanas, un tad jau no tiem atbrīvoties ir daudz grūtāk. Tāpēc skolotājiem derētu vērīgāk ieklausīties skolēnu runā un novērst ne tikai leksiskās, gramatiskās un stilistiskās kļūdas, bet arī nepareizu intonāciju lietošanu. [263.]

Pie tam ir svarīgi atcerēties, ka runa savās daudzveidīgajās izpausmes formās bieži apvieno vairāku stilu funkcionālās iezīmes, un tādejādi arī daiļrunas stila iezīmes sastopamas citos runas stilos. Tā, piemēram, publicistiskajā stilā, kad skolotājs, žurnālists, kritiķis vai augstskolas docētājs tēlaini apraksta kādu notikumu, stāsta par vēsturi, citām zemēm, rakstnieku dzīvi, sacerējumiem, mūziku, gleznām vai arī citē daiļliteratūras darbus. Arī aģitatora runā sastopam nepieciešamību tēlaini raksturot kādu parādību vai akcentēt kādus sasniegumus. Tāpēc ikvienam runātājam

ir nepieciešams apgūt prasmi pielietot daiļrunas stila iezīmes attiecīgajai dzīves situācijā.

Zinātnisko stilu ir nepieciešams pārvaldīt tādu sociālo lomu pārstāvjiem kā akadēmiķiem un zinātniskajiem līdzstrādniekiem, augstskolu asistentiem, lektoriem, docentiem, profesoriem, studentiem (*bakalauranti, maģistranti, doktoranti*), arī referentiem, oponentiem un ikvienam, kurš vēlas izmantot runu, lai aizstāvētu pētnieciska vai zinātniska rakstura viedokli. Jāsaka, ka stila pirmo iemaņu apguve aizsākas jau vidusskolā (*ģimnāzijā, licejā*), kur projekta nedēļu vai zinātniski pētniecisko darbu ietvaros skolēniem nākas uzstāties ar noslēguma ziņojumiem.

Šajā stilā tiek skaidrotas dažādas dzīves parādības un to likumsakarības, formulēti mērķi, uzdevumi un kritēriji, izklāstītas problēmas un zinātnes atziņas, analizēta literatūra un eksperimentos iegūtie rezultāti, vērtētas programmas, metodes, modeļi un moduļi, izteikti atzinumi, secinājumi un rekomendācijas, izvirzītas idejas un tēzes. Stilam piederīgas tādas runas formas kā akadēmiskā lekcija, zinātnisks priekšlasījums, referāts zinātniskajā konferencē plenārsēdē, simpozijā vai kolokvijā, kā arī pētniecisko, profesionālo un zinātnisko darbu aizstāvība un recenzēšana. Tās visas raksturo apzīmējums "ziņojums", kam piešķiramas monoloģiskās runas iezīmes. [26.]

Zinātniska (akadēmiska) rakstura ziņojums var būt:

1. Vēstures noskaidrošana.
2. Cēloņu noskaidrošana.
3. Viedokļa pamatojums.
4. Projekts.
5. Pārskats par pētījumiem, jautājumiem, parādību būtību utt.
6. Kritika u.c.

Kā galvenie izteiksmes līdzekļi jāmin sistematizēts un strukturēts satura izklāsts, ko raksturo loģiski nevainojams un iekšēji saistīts domu izklāsts: fakti, definīcijas, formulējumi, analīze un secinājumi, kuros nav pieļaujama liekvārdība, sarunvalodas vai vienkāršrunas iezīmes. Tas kopumā veicina ļoti garu un saliktu teikumu konstrukciju veidošanos ar zinātnisko un profesionālo terminoloģiju un internacionālismu bagātīgu pielietojumu. Tāpat šajā stilā tiek lietoti emocionāli neitrāli valodas izteiksmes līdzekļi- vārdi bez emocionālas nokrāsas un nosaukumi bez saīsinājumiem. Tādejādi mutvārdu zinātniskais stils iegūst līdzību ar literāro rakstu

valodu, kur stingri tiek ievērotas gramatikas normas. Tas kopumā piešķir runai precizitāti, konkrētību un satura skaidru vērtējumu, bet neveicina teksta uztveri veselumā. Tādejādi stila nosacījumi akcentē oratora intelektuālās darbības sfēru, slāpējot emocionālās un gribas sfēru izpausmes.

Jūtu izpausmei ir jābūt vienkāršai un neizkāpinātai, taču apliecinot dedzību un apņēmību. To iespējams panākt mainot faktu izklāstu ar argumentiem, stāstījumu ar pārdomām, savus uzskatus ar citu viedokļu citējumiem. Savukārt, frāžu veidošanā ir ieteicams izmantot saistošo un piesaistošo vārdu konstrukcijas, kas akcentē vienas izklāsta daļas pāreju uz nākošo un atvieglina runas uztveri. [265.]

Lai runa neizklausītos monotona, referentam nepieciešams izmantot arī tādus intonatīvos līdzekļus kā loģiskie akcenti, melodika, pauzes un tempo ritms. Sarežģītākie runas posmi un definīcijas runājamas lēnākā tempā, jo to uztvere jau tā ir īpaši apgrūtināta. Taču šo terminu izrunai jābūt veikli un decenti artikulētai, kas liecina par to apguvi- tātad biežu lietošanu ikdienā.

Emocionalitāti stilam piešķir arī tādu paņēmienu veidi kā tēzes, antitēzes, argumenti un piemēri. No vārdiskām darbībām šajā stilā visvairāk izmantojams stāstījums un konstatējums, palaikam arī tēlojums, pamudinājums, pārliecināšana un aicinājums pievērst uzmanību vizuāliem uzskates līdzekļiem, kas daļēji aizstāj šajā stilā tik iztrūkstošās "priekšstatu gleznas".

Tāpēc ir labi, ja ziņojumu var ilustrēt ar attēliem, shēmām, tabulām, kartēm, diagrammām u.c. palīg līdzekļiem. Kā uzsver A. Punka, "tabulām un kartēm jābūt shematiskām (*bez sīkām detaļām*), jo tām vajag spilgti izcelt un akcentēt ziņojuma galveno domu. Jāsargās no pārāk daudz skaitļu esamības tabulās un sīkiem aprastiem kartēs un diagrammās." [94.,62.] Referāta vizualizācijai leteicams lietot arī tāfeli, hodoskopu, videomagnetofonu vai Power Pointa prezentācijas programmu. Savukārt, referātus, kas veltīti literatūrai vai mūzikai, var ilustrēt iekļaujot atsevišķus muzikālus priekšnesumus, reklamācijas un darbu fragmentu lasījumus. [170.]

Skatītāju uzmanību iespējams aktivizēt arī tad, ja runātājs ieinteresējot, pierādot, aizraujot, iedvesmojot un pārsteidzot ar atklājumiem prot valodai piešķirt precīzu intonatīvo nokrāsu. Tāpat ir ieteicams vienskaitļa vietniekvārda "Es" vietā lietot tā daudzskaitļa formu "**Mēs**". Šādā autora "es" apvienošanā ar vispārinošo "mēs" materializējas atgriezeniskā saikne starp ziņotāju un auditoriju, kā arī starp ziņotāju un viņa pārstāvēto institūciju. Formas "**es**" vietā var lietot arī vārdu

salikumus– “**tiek pētīts**”, “**tiek apskatīts**” utt, tādejādi nevajadzīgi nepalielinot savas personības pašvērtējumu.

Stila īpatnība ir arī tā, ka ziņojums ir runa, kam tīri lietišķs raksturs, un kura pārsvarā norit samērā lielā vai ļoti kompetentā auditorijā. Uzrunājot auditoriju jāizturas sevišķi nopietni, jo ziņojums jau pēc savas būtības ir domāts kritikai. Atcerieties, ka to klausās ar papītu un zīmuli rokās. Klausītāji mēģinās pamanīt un novērt katru kļūdu vai trūkumu ziņojumā. Kā uzsver Gombrihs, tad kritisku klausītāju attieksmi izsauc arī tie ziņotāji, kuri pārlietu aizraujas ar “zinātniskumu”, turklāt nevis, lai izglītotu, bet gan lai atstātu iespaidu uz klausītājiem, runājot no augšas- “no mākoņiem”. [42.]

Tas neapšaubāmi rada pastiprinātu satraukumu, kas nepieredzējušam runātājam apgrūtina uzdevuma- loģiski noraidīt informāciju- izpildi, jo viņam jāpaspēj atvēlētajā laikā atklāt ne vien savu domu oriģinalitāti, bet arī attieksmi. Tāpēc tekstu šajā stilā vienmēr ir nepieciešams iepriekš uzrakstīt kā manuskriptu. Taču tekstu referentam uzstāšanās laikā nepieciešams nolasīt ļoti brīvi, skatienam viegli slīdot pāri manuskripta lapām, lai nezustu tiešais acu kontakts ar auditoriju. [231.] To sekmē pietiekoši lielu burtu izvēle un teksta izkārtojums manuskripta lapās atbilstoši tā sadalījumam pa runas posmiem. Diemžēl, gadās, ka esam liecinieki tam, kā uzstāšanās zaudē savu efektivitāti tikai tāpēc, ka runātājs sāk haotiski rakņāties pa nekārtīgi aprakstītiem papīriem, nevarēdams atrast pārtrūkušo domas pavedienu.

Tāpat uzstāšanās brīdī jācenšas izvairīties no nevēlamiem žestiem, staigāšanas uz priekšu un atpakaļ, grozīšanos pa labi un kreisi vai šūpošanās tribīnē, kas jo īpaši progresē uztraukumam pieaugot. Tāpat runātājam jācenšas neklibināties gar blakus esošiem priekšmetiem un apģērba detaļām, stāvot necelties uz pirkstgaliem, bet sēdot nekad neizmantojot grozāmo krēslu. Atšķirībā no citiem runas pamatstiliem, referentam ir ieteicams uzstāšanās vietā ierasties jau ļoti laicīgi, lai izzinātu vissīkākās nianšes par to “**kur?**”, “**kas?**” un “**kā?**” klausīties viņa uzstāšanos.

Tātad kā galvenās prasības zinātniskajam runas stilam tiek izvirzītas sekojošas:

1. Ziņojums var būt īsāks, bet ne garāks par noteikto laiku.
2. Apjomā garākus ziņojumus var sniegt “interesenti” referenti, kas prot nenogurdināt klausītājus.

3. Ziņojuma laikā ir nepieciešams pilnīgi aptvert tematu, lietojot pēc iespējas mazāk vārdu un akcentējot domas skaidrību.
4. Iztirzājumam jābūt viengabalainam un veselam. Tajā ietvertās domas nepieciešams sadalīt pa daļām, bet noslēdzot ziņojumu tās atkal apvienot.
5. Pierādījumiem jābūt loģiskiem un pārliecinošiem.
6. Ziņojumu labāk runāt brīvi, nevis nolasīt.

No profesionālajiem runas stiliem visrūpīgāk kopts un pētīts ir skatuves runas stils. Tā izkopšanā būtiska nozīme mūsdienās ir K. Staņislavska [300.], A. Petrovas [282.], S. Jurska [320.] un daudzu citu skatuves mākslas pedagogu darbiem. Arī latviešu teātrī vairākus gadu desmitus tiek rūpīgi turpināts darbs pie tā pilnveides. Pārējo profesionālo runas stilu mērķtiecīga pilnveide vēl ir tikai nākotnes uzdevums.

Taču rūpīgi iepazīstoties un apgūstot pieminēto runas pamatstilu nosacījumus, ir iespējams dot atsevišķus būtiskus ieteikumus arī pārējo profesionālo jomu pārstāvjiem (*juristiem, garīdzniekiem, virsniekiem, diplomātiem, politiķiem, skolotājiem u.c.*) par to kā runu pēc iespējas efektīvāk izmantot viņu profesionālajā saziņā.

Runas procesa vēsturiskās attīstības analīzes rezultātā varam secināt, ka retorikas apguves un sekmīgas runas realizācijas iespējas vistiešākā veidā nodrošina:

- saziņas situācija, kurā izpaužas cilvēka darbības mērķi un uzdevumi,
- runas forma, kuras izvēles precizitāti nodrošina iegūtās zināšanas par valodas un runas līdzekļu pielietošanas atlases likumībām, sociālo lomu atveides prasmes un saziņas pieredze,
- runas kultūra kā personības intelektuālās, emocionālās un gribas sfēras harmonisks attīstības veselums, kas nodrošina spēju pielietot saziņas situācijai un lomai kā atbilstošus verbālos (*vārdi, frāzes un teikumu gramatiskās konstrukcijas*), tā paraverbālos (*intonāciju gradācijas skaņas augstuma, spēka, skaļuma, tembra un ilguma plūsmā*) izteiksmes līdzekļus.

Visu šo nosacījumu realizācija runas sekmīgai apguvei ir cieši saistīta ar tādu zinātņu nozaru pētījumiem un atzinumiem kā:

- **anatomija**, kas skaidro cilvēka skaņu veidojošo orgānu formu un uzbūvi;
- **fizioloģija**, kas skaidro cilvēka skaņu veidošanās un runas regulācijas procesu norises orgānu sistēmās un šūnās;
- **psiholoģija**, kas skaidro cilvēka domāšanas, gribas un jūtu procesu norises, rakstura un spēju ietekmi uz runas procesiem;
- **akustika**, kas pēta cilvēka radīto skaņu rašanos un izplatību telpā;
- **lingvistika**, kas pēta cilvēku skaņu apvienošanas zilbēs, vārdos, teikumos un valodas funkcijas kopumā;
- **loģika**, kas pēta jēdzienu un cilvēka izteikto spriedumu uzbūvi.
- **pedagoģija**, kas pēta cilvēka runas procesa apguves un attīstības iespējas teorijas un prakses vienotībā.

Visu minēto zinātņu uzmanības centrā ir cilvēks un kā norādījis ievērojamais krievu fiziologs I. Pavlovs, tad cilvēks ir vienīgā sistēma, kas spējīga pati sevi regulēt visplašākajā jomā un līdz ar to sevi pati arī pilnveidot. [281.] Interese par cilvēku, kā dvēseles un miesas kopumu, ir patstāvīga vieta kultūras attīstības un pētniecības procesā. Šī interese ir atspoguļojusies arī reliģiskās mācībās, filozofiskās domas evolūcijā un mākslā (*t.sk. runas mākslā*). Padziļināt un konkretizēt izpratni par cilvēku un runu var arī balstoties uz socioloģijas atziņām un apgūstot to, ko uzkrājusi cilvēces vēsture. (*Pielikums Nr.2*),

I. Pavlovs uzskatīja fizioloģiju par tādu zinātni, kuras uzdevums ir atklāt un atspoguļot visus organisma funkcionālos sakarus, sākot ar primitīviem ārējiem un iekšējiem kairinājumiem, līdz to pārtapšanai psihes procesos. [281.] Viņš radīja zinātni par refleksiem kā organisma atbildes reakciju uz kairinājumiem un līdz ar to izskaidroja psihisko parādību būtību, apskatot to kā organisma fizioloģisko procesu rezultātu. Darbība un jūtas noris vienlaikus. Viens ietekmē otru. Tātad, būdami atbrīvoti fiziski, mēs tādi kļūsim arī psiholoģiski. Un otrādi.

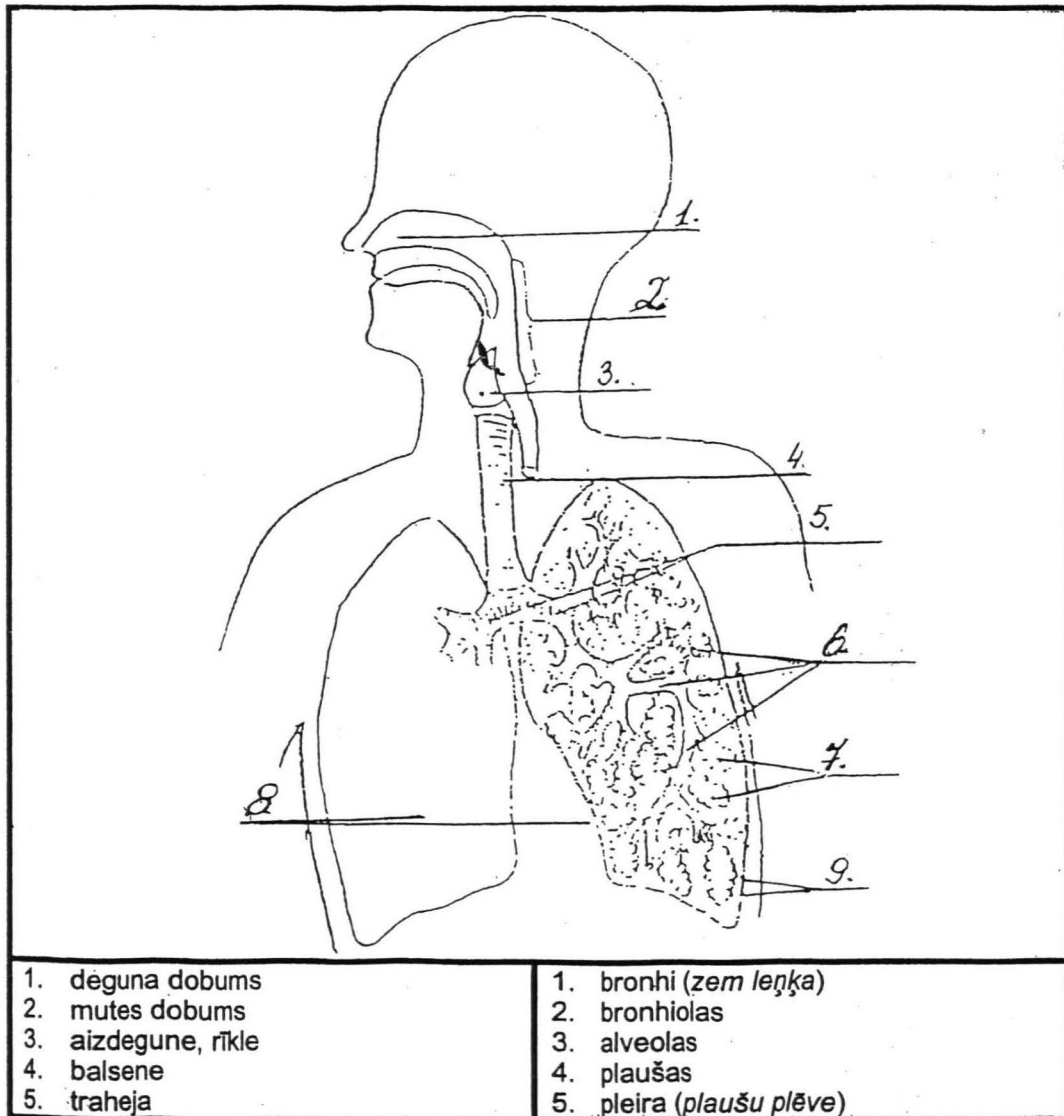
Cilvēka apziņa mums dod iespēju regulēt savu darbību.

2. RUNAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS IESPĒJAS UN VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJU PEDAGOGISKAIS ASPEKTS

2.1. Elpošana un skaņu veidošanās

2.1.1. Elpošanas orgānu anatomija un fizioloģija

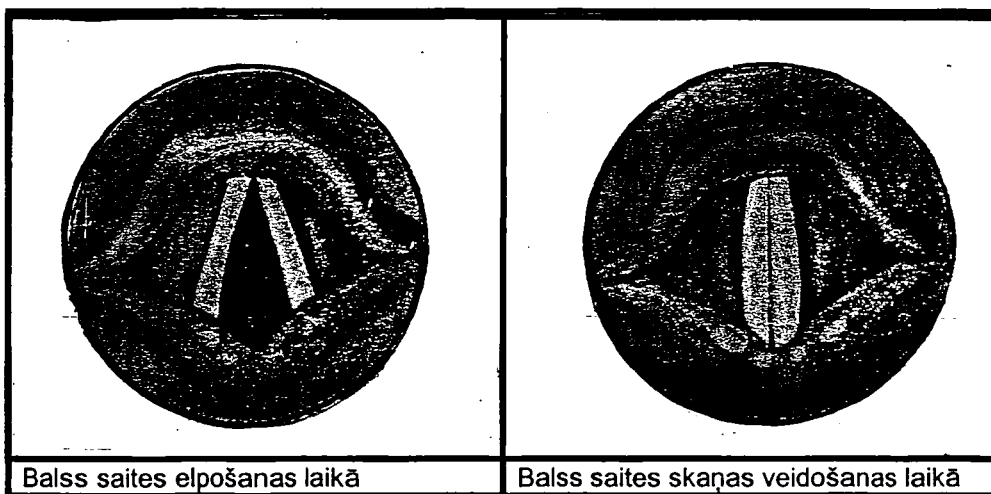
Elpošana ir sarežģīts, nepārtraukts bioloģisks process, kura rezultātā dzīvajā organismā notiek gāzu (skābekļa- slāpekļa) apmaiņa, enerģijas nodrošināšana un citi organismam nozīmīgi procesi. Bez tiem elpošanai būtiska loma arī balss veidošanā, kas līdz ar to uzskatāms par vienu no nosacījumiem runas prasmju apguvē. Tam uzmanību jau gandrīz divus tūkstošus gadu atpakaļ pievērsa Galēns, kurš uzsvēra oratora elpošanas spēka nozīmi balss skanīgumam. [307.,12]



12.attēls: Elpošanas orgānu sistēma. /pēc E. Semenova./ [344.]

Pie elpošanas orgānu anatomijas pieder tās cilvēka organisma daļas, kuras nodrošina ieelpu un izelpu, proti: mutes un deguna dobums, aizdegune, rīkle, balsene, traheja, bronhi, bronhiolas, plaušas un alveolas.

Balsene ir elpvada paplašinājums, kas veidots no skrimšļveida skeleta, un kura iekšējā siena izklāta ar gļotādu. Kakla priekšējā daļā tā ir kā sataustāms izcilnis (*saukts par ādamābols*), bet tās iekšpusē- dobums, kurā izvietotas balss krokas (*sauktas par balss saitēm*), kas sastāv no elastīgām šķiedrām, un kurām piekļaujas balss muskulis. Mierīgi elpojot saites ir atbrīvotas, gandrīz nekustīgas, gaiss viegli iziet cauri spraugai, neradīdamas skaņu. Skaņa veidojas tikai tad, kad aktivizētais saspiestais gaiss spiež uz tām no apakšas. Saites paveras un sakļaujas, veidojot balss saišu vibrāciju, kas ir skaņas veidošanas pamats. Lielu uzmanību balsenes uzbūvei un funkcijām savā laikā jau piešķīra L. da Vinči, kurš pirmais vizuāli precīzi un pareizi attēloja balsenes muskuļus un saites. [307.,12]



13.attēls Balss saites laringoskopiskā aina.

Pleira jeb plaušu plēve ir plaušu apvalks. No plaušām un pleiras nāk impulsi, kas regulē ieelpas un izelpas attiecības. Bet **alveolas** ir plaušu audi, kuros notiek gāzu apmaiņa un tās nodrošina gaisa rezerves veidošanos.

Plaušas izvietotas divās pusēs zem ribām un ir atšķirīgas lieluma ziņā. Kreisā ir apmēram par $\frac{1}{3}$ mazāka, jo tās "ielokā" novietota sirds. Svarīgs fizioloģisks nosacījums ir arī tas, ka ķermeņa mugurpusē plaušu apjoms ir ievērojami lielāks kā priekšpusē. Gaisa apjoms pie katras ieelpas ir atkarīgs no ieelpa dziļuma un vidēji pieaugušam cilvēkam tas ir ap 500 ml (*elpošanas gaiss*). Ar padziļinātu ieelpu var uzņemt līdz 2500 ml gaisa (*papildus gaiss*), bet pie maksimālas ieelpas plaušu maksimālā ietilpība var sasniegt 3500- 5000 ml gaisa.

Pat, ja cilvēks it kā izelpo visu gaisu, plaušās vēl paliek apmēram 1200 ml gaisa (*rezerves gaiss*). Elpošanas, papildus un rezerves gaiss **sastāda plaušu dzīves tilpumu**, kas vīriešiem ir lielāks, nekā sievietēm. Jo lielāks ir plaušu tilpums, jo pilnvērtīgāka ir elpas apmaiņa. Tas jāņem vērā aktivizējot un attīstot elpošanas iemaņas sekmīgai vokalizācijai.

Tāpat ir jāņem vērā **elpošanas īpatnības un tās piemērošanās spējas** dažādām organisma funkcijām un stāvokļiem. Miera stāvoklī elpošanas ritms ir 14 līdz 18 ieelpas minūtē. Fiziski trenētiem cilvēkiem 6 līdz 8 reizes minūtē. No intensitātes viedokļa mēs dažādi elpojam gulot, skrienot, runājot, sportojot vai veicot fizisku darbu. Tātad tās biežums ievērojami palielinās pie dažādiem fiziskās darbības veidiem.

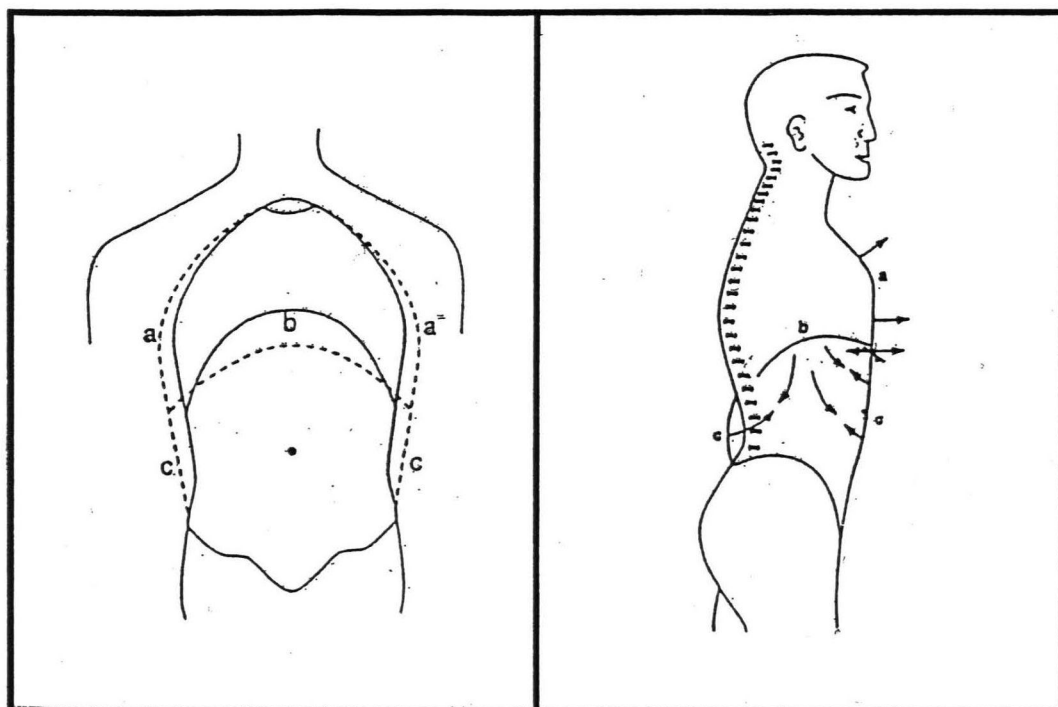
Elpa jūtīgi reaģē arī intensīvas garīgas slodzes brīdī un pie psiholoģiskām vai vides temperatūras izmaiņām. Tādas emocionālas parādības kā, naidis un prieks, smieklis un skumjas, tūdaļ atsaucas arī uz elpas formu un stāvokli. Ievērojamas izmaiņas vērojamas arī pie saspringtas uzmanības- tā kļūst nelīdzena. Visa šī elpu iespaidojošā daudzveidība liecina, ka elpa ir spējīga bez mūsu iejaukšanās mainīt savu stāvokli. Skaņas veidošanas laikā tādā pašā veidā (*tas notiek automātiski*) regulējas arī **zemsaišu spiedienu**.

Tātad **elpošanas biežums un dziļums** ir saistīti ar veicamā darba raksturu un intensitāti, kā arī no organisma treniņa. Parasti tas ir regulārs, taču pie dažādiem funkcionāliem stāvokļiem var tikt izjaukts, lai gan pēc tam spēj veiksmīgi atjaunoties. Pie vairākkārtīgas darba atkārtotības vai kāda fiziskā vingrinājuma kustības, elpošana norit saskaņā ar tām. Tādejādi elpošanas process pēc savas būtības kļūst par konkrētas darbības neatņemamu sastāvdaļu, kurš **nostiprinās nosacījumu refleksa ceļā**. Tāpēc pie regulāri atkārtotas darbības, elpošanas nosacījuma reflektorās izmaiņas var sākties vēl līdz pašas darbības uzsākšanai. Veidojas gatavība darbībai un atvieglinās tā izpilde. To pārskatāmi var novērot pie slēpotājiem, slidotājiem, peldētājiem, airētājiem, diriģentiem, deju dejotājiem, dziedātājiem, aktieriem utt. No tā secinām, ka elpošanas nervu regulācija nodrošina nepieciešamo plaušu ventilācijas apjomu un muskuļu darbību. Arī skābekļa-slāpekļa apmaiņas palielināšanā trenētiem ir priekšroka, jo tā notiek uz elpošanas dziļuma palielināšanas rēķina.

Jau 19.gs. beigās K. Hērings un J. Breiers, pētot elpošanas regulāciju izteica domu par elpošanas pašregulāciju, kas mūsdienās ir apstiprinājies kā konkrēts priekšstats par elpošanas centra periodiskās darbības mehānismu. Savukārt, N. Mislavskis 1885.gadā pierādīja, ka elpošanas centrs atrodas iegareno smadzeņu vidējā trešdaļā un ir abpusējs. Mūsdienu pētījumi jau runā par ieelpas un izelpas neironiem iegarenajās smadzenēs, rēķinoties, ka muguras smadzenēs atrodas elpošanas kustību regulācijai nepieciešamās šūnas- motoneironi, kuri sūta impulsus uz **diafragmas un ārējiem ribstarpu muskuļiem**.

Veselā organismā elpošanas regulācijas mehānisms, ar elpošanas centra līdzdalību, precīzi pieskaņo elpošanas dziļumu un biežumu. Tieši tāpat tas ir arī runājot un dziedot, kad nepieciešama jo īpaši precīza balsenes, krūšu kurvja, vēdera muskulatūras un izelpas regulācija, kurā piedalās otrā signālsistēma. Tātad

neizjaukts elpošanas process sekmē impulsu aktivizēšanos elpošanas aparāta receptoros.



Pareiza torša uzbūve un kustības elpošanas brīdī (ar raustītu līniju):

- a) krūšu kurvja dobums;
- b) vēdera dobums;
- c) diafragma (šķērssiena)

Ieelpas brīdī plaušas un diafragma pieaug apjoma ziņā izplešoties, turpretim stingrums vēdera sienā nemainās

14.attēls: Torša /rumpja stāvoklis elpošanai.

Uzmanīgi izsekojot elpošanas procesam, mēs redzam, ka krūšu dobums (*krūškurvis*) uzņemot gaisu paplašinās, bet sasašaurinās- gaisu izsviežot, atdodot.

Skeleta muskuļi nodrošina krūšu kurvja apmēru palielināšanos un samazināšanos elpošanas laikā, pie tam ar lielāku slodzi ieelpas brīdī, jo izelpa notiek pasīvi it kā pati no sevis. Taču muskuļi var gaisu arī pieturēt, apstādinot apmaiņas procesu, ko runas un vokālajā mākslā mēdz dēvēt par aizturi. Tieši šādu fizioloģiski pareizu elpošanas procesu labi varam novērot pie guļoša bērna. Tāda elpošana notiek šādos posmos: ieelpa, izelpa, pauze; ieelpa, izelpa, pauze utt. Tieši šī it kā pasīvā pauze pēc izelpas, tad arī uzskatāma par runas procesā nepieciešamo elpas aizturi. Lūk, elementāra dzīvības triāde: saņemt, dot, paturēt. Lūk, arī elementāra **elpošanas triāde: ieelpa, izelpa, aizture**, kuru mēs ikdienā, starp citu, nekad neapzināmies. [222.,148]

Runa, tāpat kā dziedāšana, ir **skanoša izelpa**, kura neeksistē pati no sevis. Tā vienmēr ir ieelpas rezultāts. Precīzāk sakot, izelpa- tā ir "aizejoša" ieelpa. Skaņas veidošanas brīdī izelpa ir citāda nekā klusējot. Visvieglāk pamanāmā atšķirība ir ieelpas un izelpas laiks, kuru attiecības vienmēr ir 1:1. Runājot un jo īpaši dziedot mainās šo attiecību ilgums laika vienībā. To pieprasa nepieciešamais frāžu garums un nepieciešamība nodrošināt arī artikulācijas precizitāti.

Mierīga izelpa ir pasīvs process, par ko varam pārliecināties pēc tā, ka mierīga, fizioloģiski pareiza izelpa vienmēr notiek pie pasīva krūškurvja "krituma" un elpošanas muskuļu atslābināšanās. Savukārt, **spēja izelpa** ir aktīvs process, kuru nodrošina izelpas palīgmuskuļu saraušanās. Tā kā runas un jo īpaši vokālajā praksē izelpu ir nepieciešams pagarināt noteiktā laika sprīdī, tad jāsecina, ka šajā darbībā piedalās kaut kāds "**bremzēšanas elements**", kas nodrošina dabīgu elpas ekonomiju.

Maksimālais gaisa daudzums, ko cilvēks var izelpot pēc maksimāli dziļas ieelpas ir atkarīgs no vecuma, auguma, dzimuma un fiziskās aktivitātes. Sadzīvē mēs ieelpu veicam neapzināti un to neapzināti arī aizturam, lai tā nezustu pie pirmās mūsu izrunātās zilbes, lai elpas pietiktu pat līdz nepieciešamā vārda vai frāzes beigām. Pie tam, kā liecina novērojumi, ja elpu aizturam viegli- tad arī runājam un dziedam nepiespiesti un viegli. Ja elpu aizturēt grūti- tad ieelpu atkārtojam saspringti un bieži, kakls izkalst un sāp, bet runāt vai dziedāt kļūst fiziski grūti. Tātad runas apguves procesā ir nepieciešams nodrošināt aktīvu izelpas bremzēšanu, lai **elpas aizture** treniņu rezultātā paildzināto līdz minūtei un ilgāk.

Ir iespējams novērot, ka automatizēta, neapzināta elpas aizture notiek ceļot smagumus, cīņas laikā, nirstot, pietupjoties pie starta, izjūtot asas sāpes. Pati

Īsākā aizture (8-10 sekundes) ir pēc dziļas izelpas. Ilgstošāka aizture (30 sekundes un vairāk)- pēc aktīvas un maksimālas ieelpas.

Dažiem cilvēkiem skaņu radīšanas brīdī elpošanas kustības ir haotiskas, balsenes stāvoklis nenoturīgs. Turpretim, labi trenētiem gluži otrādi- krūšu kurvja un vēdera sienu kustības ir saskaņotas, balsene gandrīz nekustīga. Izelpa norit lēni, it kā bremsējot. Tātad

***par elpošanas pašregulāciju mēs varam saukt procesu,
kurā ieelpa izraisa izelpu, bet izelpa jaunu ieelpu.***

Pateicoties pedagogu praksē iegūtiem zinātniski neprecīziem un metodoloģiski paviršiem izteikumiem, kā arī gadu simtos eksistējušu uzskatu atšķirībām, lasītāju un studentu galvas nereti tiek pārblīvētas ar dažādiem elpošanas veidiem (*pat pataloģiskiem*) un to nosaukumiem, kas it kā nodrošinot veiksmīgāku skaņas veidošanās procesu. Tā piemēram, Parīzes konservatorijā XIX gs. sākumā izskanēja doma par īpašu "augšribu elpošanu". Vēlāk gan tā ieguva vētrainas pretenzijas. Taču šo elpošanas paņēmieni laika gaitā nomainījuši daudzi citi, kā piemēram: "starpribu elpošana", "apakšribu elpošana", "muguras elpa", "krūšu elpa", "diafragmas elpa" u.c. Tādejādi vēlme sadalīt elpošanas procesu sīkāk dažādos veidos, lai pēc tam, "izgudrot divriteni no jauna", to varētu mēģināt apvienot un sakārtot efektīvai skaņas veidošanai, vēl arvien saglabājusies.

Fizioloģiski pareizā elpošanas procesā, bez kura nav iespējams arī pareizs skaņas veidošanās process, notiek vienmērīga plaušu ventilēšana visās tās daļās. Tāpēc jāpiekrīt O. Pavliševai, kas viena no pirmajām konsekvēnti uzsver, ka visi pieminētie nepilnvērtīgie elpošanas tipi skaņu apguves procesā ir kaitīgi, jo tie izjauc dabīgo elpošanas procesu, pārslogo organismu un rada asinsrites traucējumus. [280.,12] Skaņas veidošanās procesā ļoti svarīgi ir, nesadalot elpošanu tās tipos, izšķirt tikai šo procesu nodrošinošās kustības: ieelpa, izelpa un aizture, sevišķi attīstot to elpas muskuļu grupu, kas vada izelpu.

Medicīniski elpošanas procesu protams var sadalīt sīkāk. Tādejādi var izdalīt elpošanas tipus, kas veidojas un mainās daudzveidīgas iekšējās un ārējās vides iedarbības un dažādu darbību vai vingrinājumu rezultātā. Tā, piemēram, pie krūšu elpošanas krūtis izplešas pārsvarā virzienos uz priekšu un aizmuguri (*ribu pacelšanās*), kā arī sāniem (*ribu griešanās*). Pie vēdera elpošanas- vertikāli (*sašaurinās un nolaižas diafragma*). Taču, ja dominē kāds no šiem tipiem, tad ir

novērojamas nepilnības elpošanas procesā- nepietiekama ventilācija plaušu augšās (*pie vēdera elpošanas*) vai arī plaušu lejas daļā (*pie krūšu elpošanas*).

Objektīvi konstatējamus fizioloģiskās elpošanas traucējumus un nervu reflektoru un humorālās iedarbības procesu rezultātu uz elpošanas centru, apzīmējam kā **patoloģisku elpošanu**, kas izpaužas kā izmaiņas elpošanas biežumā, dziļumā un ritmā. Tiem par iemeslu var būt:

- sāpes, kas ķermeņa anatomisku izmaiņu gadījumos ierobežo elpošanas kustības;
- apgrūtināta gaisa nokļūšana plaušās, sakarā augšējo elpošanas ceļu sašaurināšanos vai iekaisumiem;
- plaušu iekaisuma rezultātā samazinājusies elpošanas virsma;
- skābekļa nepietiekamība gaisā, kuru ieelpojam;
- asinsrites nepietiekamība smadzenēs;
- asinsizplūdums;
- izmaiņas asins sistēmā saindēšanās, cukura diabēta vai mazasinības gadījumos;
- izmaiņas Centrālajā nervu sistēmā pie nervu uzbudinājuma, kad elpošanas biežums atgādina nodzītu suni (*pat līdz 60-70 reizes minūtē*) vai tieši pretēji pie miegazāļu iedarbības;
- virspusēja elpa.

Galvenā bērnu elpošanas īpatnība ir tā, ka agrīnajā vecumā elpa mēdz būt virspusēja. Skābekļa rezerves ir mazas, tāpēc tās regulāri jāatjauno un jāpapildina. Jo mazāks bērns, jo biežāka elpošana. Elpošanas ritms un dziļums pirmajos dzīves mēnešos ir mainīgs, pauzes nevienādas. Šīs īpatnības ir saistītas ar funkcionālo nepietiekamību, kas izskaidrojams ar elpošanas centra nepabeigto attīstību. Arī pirmsskolas, sākumskolas un jo īpaši pusaudžu vecumā, pēc dažāda rakstura pozitīvām un negatīvām emocijām, viegli iestājas elpošanas ritma traucējumi, kas saistāmi ar veģetatīvās nervu sistēmas uzbudinātību un regulējošās ietekmes pazemināšanos uz galvas smadzenēm. Pie elpošanas orgānu traucējumiem ir bērniem novērojamas daudz izteiktākas elpošanas pataloģijas, nekā pie pieaugušajiem. [122.]

Runas efektivitātes nodrošināšanai ir jābūt apzināti kontrolēt gaisa patēriņu ar diafragmas vadošās muskulatūras nervu receptoriem, lai pēc

iespējas vairāk elpas pārvērstos skaņā. [109.] Tāpēc pūšamo instrumentu spēlētājiem, dziedātājiem un aktieriem profesionālās darbības laikā izstrādājas lielāka diafragmas kustība. Pastāvīga treniņa rezultātā šāds elpošanas paņēmiens "ierakstās" nervu centros, padarot to automātisku un pašam izpildītājam it kā nekontrolējamu. Tāpēc, svarīgi šī treniņa laikā ir akcentēt tieši elpas "aizturēšanas" un "balsta sajūtas", kas tik ļoti nepieciešamas skaņu veidošanas brīdī.

Nervu iedarbības ietekme uz augšējām elpošanas aparāta daļām kļūst izprotama, ja salīdzinām elpošanu caur muti un degunu. Gaisam plūstot caur deguna dobumu, tas ne tikai tiek attīrīts no putekļu daļiņām, mitrinās un sasilst, bet arī kairina nervu galus tās gļotādas apvalkā, ar to pašu nodrošinot labvēlīgu reflektoru iedarbību uz virkni organisma funkciju. Tieši elpošana caur degunu uzlabo arī mūsu darba spējas fiziska vai profesionāla darba un vingrinājumu laikā. Šādas elpošanas trenēšana balss attīstībai un labskaņai ir arī A. Streļņikovas elpošanas vingrošanas pamatā.

2.1.2. A. Streļņikovas elpošanas vingrošanas būtība balss attīstībai un labskaņai .

Bieži gadās, ka cilvēks pazaudē balsi, kam var būt daudz dažādu iemeslu. Piemēram, no satraukuma, pārbīļa, pārpūles, stresa, ilgstoša aizsmakuma, saaukstēšanās rezultātā vai astmas un plaušu karsoņa komplikāciju rezultātā, ja ir tikusi skarti elpvadi, kā arī pēc vairogdziedzera vai balss saišu operācijām. Tādos gadījumos nereti tiek ieteikta klusēšanas metode. Taču šeit jāņem vērā fakts, ka balss saites strādā arī tad, ja tu pats neradi, bet tikai uztver citu radītās skaņas. Pie tam bieži ir tā, ka daudzu profesiju pārstāvjiem klusēt vienkārši ir neiespējami.

Ilggadīgu radošu meklējumu rezultātā, teicamu, atzīstamu un efektīvu elpošanas treniņa sistēmu šo problēmu risināšanai Maskavā izveidoja dziedātāja un vokālā pedagoģe A. Streļņikova un viņas māte- vokālās pedagoģes. Viņas izgudroja jaunu metodi- elpošanas vingrinājumus kustībā, kur straujai, aktīvai ielpai seko pasīva, pēc iespējas nemanāma izelpa. Šī vingrošana ne tikai atjauno zaudētās balss spējas dziedātājiem, aktieriem, lektoriem, pedagogiem, žurnālistiem, diktoriem un citiem ar vārdu saistītu profesiju pārstāvjiem, kas nosaka tās aktualitāti apgūstot runas māku, bet padara jebkura cilvēka balsi skanīgu un noturīgu.

Piesardzību un pat zināmu neticību sākumā izraisīja fakts, ka šī vingrošana īpatnējā veidā šķērsgriezumā skāra daudzas līdz šim atsevišķi pastāvošās teorijas un mācības, tai skaitā arī joga mācību. Daudzos, savukārt, vēl līdz pat šai dienai izbrīnu rada vingrojumu kompleksa vienkāršība. Taču tās efektivitāti apliecināja daudzu speciālistu veiktie novērojumi un atzinumi. **Vingrošanas sistēma**, kuru arī man laimējās pie viņas apgūt un kuru izmantoju savā pedagoģiskajā darbībā, ir **reģistrēta Krievijas Valsts Patentu Ekspertīzes institūtā kā izgudrojums ar patenta Nr.411865 A.S.** [85.]

Apliecinājumu tās efektivitātei devuši "Lielā teātra" laringoloģiskais kabinets, kurš 17 gadu garumā un Gņesinu vārdā nosauktā mūzikas pedagoģijas institūta foniatrijas kabinets, kurš 7 gadu garumā pie A. Streļņikovas sūtīja slimniekus ar balss problēmām. Savukārt, A. Višņevska vārdā nosauktajā ķirurģijas institūta biokabinetā ar spirogrāfa (*mēra elpošanas apjomu, biežumu un ritmiskumu*) un kapnogrāfa (*mēra ieelpas gāzes apmaiņu*) aparatūras palīdzību tika pārbaudīta šīs vingrošanas efektivitāte. Bioloģijas doktore R. Viņickaja konstatēja, ka ieelpas apjoms vingrošanas rezultātā palielinās 5- 6 reizes, skābekļa un slāpekļa apmaiņa uzlabojās jau pirmajās nodarbībās, bet tiem, kas ar to bija nodarbojušies gadiem- elpošana bija lieliska. [232.]

A. Steļņikova meklēja un atrada ieelpu, **kura ir ne pati lielākā vai mazākā pēc apjoma, bet gan pati ērtākā tās aizturēšanai**, kā arī metodi tās trenēšanai, lai tā kļūtu par ieradumu. Šī sistēma veicina krūšu kurvja muskulatūras trenāžu un palīdz izprast balss aparāta un elpošanas orgānu muskuļu grupu iekšējo saišu mijsakarības. "No trijām elpošanas orgānu funkcijām- elpošana, runa un dziedāšana- pēdējā, neapšaubāmi, pati sarežģītākā. Ja izdevies sasniegt labu efektu šajā gadījumā, tad ar elpošanu un runu mums jāvar "tikt galā" ar vēl lielākiem panākumiem." [319.] Tā A. Streļņikovai radās ideja palīdzēt arī tiem, kuri cīnās ar valodas raustīšanu, kas ir jo īpaši nopietns šķērslis saziņā.

Kādas saites tad veidojas runātāja ķermenī? Skaņas avots ir balss saites. Lai rastos skaņa, balss saitēm jāvibrē gaisa plūsmas iedarbības rezultātā kakla līmenī. Savukārt, gaisa plūsma, kas plūst vienlaicīgi no abiem bronhiem caur traheju rada gaisa vibrācijas krūšu līmenī. Abas šīs kustības ir nevadāmas. Plaušas "guļ" uz diafragmas kā uz fundamenta un atrodas savstarpējā pakļautībā, un tā kā diafragma ir pats spēcīgākais muskulis starp visiem, kas saistīti

ar elpošanu, tad tai pakļaujas balss saišu sakļaušanās balsenē un pretimnākošā gaisa strūklas kustība krūtīs.

Treniņa rezultātā var stabilizēt visu to ķermeņa muskuļu grupu, kas piedalās skaņu veidošanas procesā, līdz to automātiskai darbībai, tādējādi sekmējot balss izturību un spēku. Šī kompleksa vingrojumi ne tikai pasargā balss aparātu no pārslodzes un dažādām balss aparāta slimībām, bet ir arī lielisks palīgs jebkuram cilvēkam runas darbībā. To galvenais pamatprincips ir izteikti aktīva ieelpa pie saspiesta krūšu kurvja.

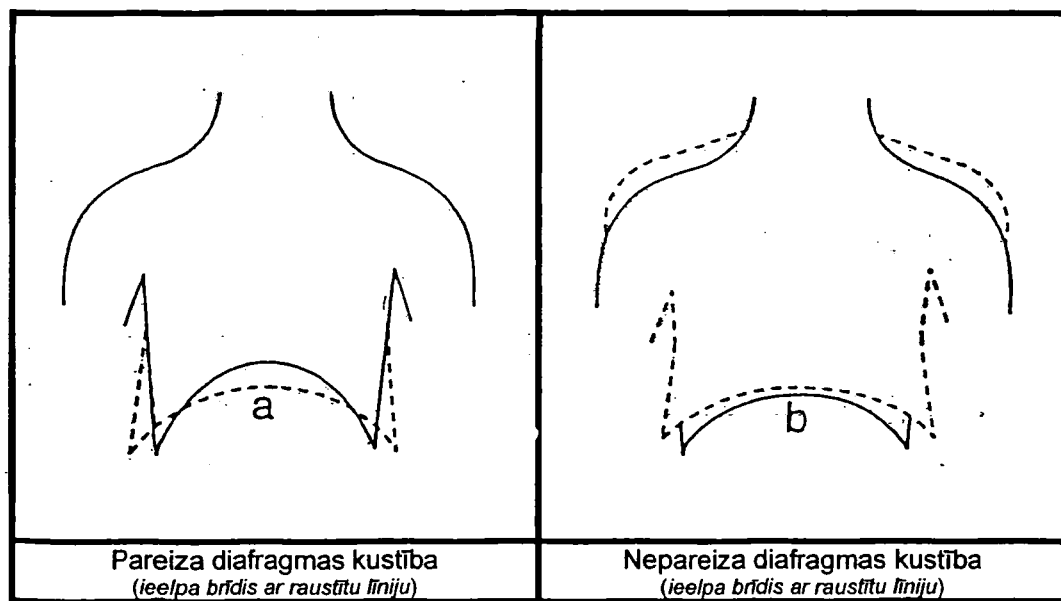
Ja mēs gaidām ko svarīgu, sekojam vai uzmanīgi klausāmies, piezogamies vai paslēpjāmies, "pamirstam" no sajūsmas vai šausmām, tad mēs nevis apturam, bet gan "paslēpjam" elpu. "**Paslēpt**" - tas nozīmē noslēpt, noglabāt plaušās gaisa rezervi, lai pateicoties tai, pārdzīvotu grūtus brīžus un piemērotos tālākai eksistēšanai. No tā varam secināt, ka jau no dabas mums tiek dots pats ērtākais paņēmiens elpas aizturēšanai - "paslēptais". "Apslēptās" ieelpas trenēšana, veicot to gan caur degunu, gan muti tad arī ir šīs elpošanas vingrošanas pamatā, līdzīgi tam, kā to dara temperamentīgi dziedātāji uzstāšanās reizēs, kad izjūt nepieciešamību pēc papildus gaisa. Tātad šāds princips ir arī mūsu balss aparāta darbības pamatā runājot, un vēl jo intensīvāks un aktīvāks dziedot.

Elpa var būt gan dziļa, gan virspusēja. Arī Muzikālo teātru aktieru skolā, kurā ar dažāda vecuma audzēkņiem nostrādāju vairāk kā desmit gadus, audzēkņu uzņemšanā mēs nevadījāmies pēc īpašiem balss "materiāla" dotumiem. Ar gadiem novēroju, ka virspusēja elpa ir tiem bērniem, kuriem "nav balss" jeb kā tautā saka - dzirdes. Skanošie veic dziļu ieelpu. Tāpēc tas nekad nebija šķērslis audzēkņu uzņemšanai skolā un viņu dotumu tālākai attīstībai. Izmantojot Streļņikovas elpošanas sistēmu skatuves runas, solo un vokālā ansambļa dziedāšanas, fizikultūras, ritmikas, dejošanas un skatuves kustības priekšmetu apguvē, jau pēc pusgada cītīga darba audzēkņiem "parādījās balss", stāja, laba un daudzpusīga runas un kustību koordinācija.

A. Streļņikovas metodikā **kustības organizē "dziļu paslēpto ieelpu"**. Šo ieelpu priekšā pasaka cilvēka pašizdzīvošanas instinkts. Tātad kustības, kuras diktē neapziņa. Paceļot nokritušu mantu, mēs izdarām ieelpu. Pietupjoties pie starta, mēs paslēpjam elpu. Aizsargājoties no sitiena, rokas dodas uz priekšu un reizē ar to - ieelpa. Bet kā uzvedas lēkmes laikā sirds vai astmas slimnieki? Kā Jūs stāvat cīņās, boksa vai kautiņa laikā?

Cilvēks grūtā brīdī nekad neatsedzam savu ķermeni, bet gan vienmēr cenšamies to "savākt". Tāpēc arī Streļņikovas elpošanas vingrošanā ieelpa tiek veikta pieliecoties uz priekšu vai atliecoties atpakaļ, vienlaicīgi ar roku kustībām. Tāpat arī ieelpa pagriezienā uz puspiesēdienu vai pie taisna auguma. Visas kustības ieelpas brīdī ir pateiktas priekšā nevis no apziņas, bet neapziņas. Atliek atrast atbildi uz jautājumu- kāpēc ieelpa, kas veikta uz šīm kustībām, izrādījās pati ērtākā tās aizturēšanai?

Ieelpa piepilda plaušas ar gaisu dažādi, vadoties no tā, kā tā izdarīta, jo gaiss- tā ir gāze. Ieņemot vietu jebkurā izplatījumā, tai skaitā arī elpošanas ceļos, tā izklīst. Un, ja veicot ieelpu, mēs krūšu kurvī "atveram", tad elpošanas orgānu muskulatūra netraucē tai izklīst un tā paliek pasīva un neattīstās. Ja saspiežam- muskulatūra ir spiesta pretoties gaisam un traucē tai izklīst. Tā attīstās, jo iegūst slodzi, bet attīstība- tā ir atveseļošanās. Lūk, tādā veidā daba saudzē to, ko pati radījusi un cenšas atjaunot to, kas izjaukts. Mums atliek tikai sistematizēt šo principu.



15.attēls: Pareizs un izkropļots plaušu stāvoklis elpošanas brīdī.

Pēc formas plaušas ir konusveidīgas, kas izplešas vairāk uz apakšu un mugurpusi, nekā uz krūšu pusi. Tātad, ja veicot ieelpu, mēs izgāžam vēderu, kā to dažkārt nākas vērot, plaušu forma ieelpas brīdī būs izkropļota. Gaiss vairāk ieiet priekšējā daļā, nekā mugurpusē. Aizturēt to ir grūti, jo poza- nenoturīga. Ja veicot ieelpu, mēs pieliecamies vai pietupjamies, gaiss vairāk nokļūst mugurpusē, nekā krūtīs. Plaušas nav izkropļotas un elpu aizturēt ir viegli.

Ja veicot ieelpu mēs izmētājam savas rokas, gaiss iestrēgst plaušu šaurajās augšās. To forma ir izkropļota. Ja mēs ar rokām apskaujam plecus- gaiss

ieiet līdz plaušu apakšai (*pie tam vairāk mugurpusē*) un to dabīgā forma nav izjaukta. Lai kā mēs arī neveiktu ieelpu, caur degunu vai muti, tas plaušās nokļūst caur balseni, kuras virziens pret krūšu kurvi novietots pa diagonāli. Un ja šo diagonāli "pagarinām" mūsu ķermeņa iekšpusē, tā aizies taisni uz muguru- tur, kur ir pats lielākais plaušu apjoms.

Elpa sasaista elpošanas orgānu sistēmas augšējos un apakšējos ceļus, tātad **ieelpa, kas virzīta uz muguru, iet pa dabīgu saišu ceļu**. Lūk tāpēc tā neizkropļo plaušu dabīgo formu. Pašsaglabāšanās instinkts nevar pateikt priekšā elpu vai kustību, kas izkropļo dabīgo formu vai saites. Tieši otrādi, šis instinkts cīnās par atjaunošanu. Bet jebkura slimība vai elpošanas patoloģija ir dabīgo formu un saišu traucējums attiecīgajā ķermeņa daļā. [3.]

Jo stiprāk ūdens vilnis jūrā uzšaujas gaisā, jo tālāk krastā tas "aiziet". Jo spēcīgāk vējš koku noliec, jo aktīvāk tas iztaisnojas. Jo stiprāk mēs bumbu atsitam pret grīdu, jo augstāk tā uzlido. Tātad, **jo aktīvāka ieelpa, jo vieglāka izelpa**. Tā "aiziet" pati no sevis, par to īpaši nedomājot, tātad bez īpaša treniņa.

Tieši tāpēc, ka mēs runas apguves procesa laikā nepieejam no prāta, bet gan no emocijām, neizdomājam kustības, bet gan izmantojam tās, ko priekšā pasaka instinkti. Tātad,

ja ieelpa izdarīta tā, ka gaiss piepildījis plaušas neizkropļojot to formu, tad to nevar sajukt ķermeņa iekšpusē un to aizturēt ir viegli.

Otrs svarīgs nosacījums šajā vingrošanas sistēmā ir ieelpa caur degunu. Mūsu sencis- pirmatnējais cilvēks ik sekundi ostīja gaisu, domādams: "Kas mani var apēst? Bet ko es?" Stādieties priekšā, cik aktīvas bija viņa ieelpas un kādu treniņu bija veikušas viņa nāsis! Tā kā šajā sistēmā ieelpa ir satraukta, mēs trenējam ne tikai muskuļus, bet arī nervus: receptorus un ožas centrus, kas ir paši senākie mūsu organismā. Mēs atjaunojam "deguna- spārnu" funkciju, kuru tas pazaudējis laika gaitā, vācam kopā no jauna organisma sintēzi, lai palīdzētu ar ieelpas palīdzību to atgūt. Tas iespējams tāpēc, ka šī elpošanas vingrošana trenē tieši tādu ieelpu, kāda dota mums no dabas, lai grūtā brīdī aizsargātu ķermeni un cīnītos par izdzīvošanu.

Streļņikovas vingrojumu komplekss palielina ieelpas apjomu, aktivizē gāzu apmaiņu un uzlabo vispārējo pašsajūtu, nodrošina enerģijas pieplūdi, kas nepieciešama ikvienai vitālai personībai saziņā.

Pamatojoties uz pētnieka R. Hussona apgalvojumu, ka dažādi izdarīta ieelpa caur degunu iedarbojas uz dažādiem galvas smadzeņu punktiem, izmainot intrakraniālo spiedienu, izriet, ka šī vingrošana iedarbojas uz visu, vai gandrīz visu cilvēka organismu, jo trenē ieelpu visdažādākajos galvas un ķermeņa stāvokļos. [321.]

Uzsākot studijas Teātra mākslas institūtā Maskavā, es nokļuvu Aleksandras Streļņikovas meistarklasē, kur sāku aktīvi nodarboties ar elpošanas vingrošanu. Atgriežoties Rīgā 1991.gadā, sāku strādāt pēc šīs metodes ar bērniem Muzikālo teātru aktieru skolā, izmantojot to kā aktierisko un vokālo treniņu, vēlāk arī deju un fizikultūras stundās, kā arī dikcijas un tādu patoloģisku gadījumu novēršanai kā valodas raustīšana, logopēdiska rakstura problēmas (*šļupstēšana, burtu neizrunāšana*) u.c.

Streļņikovas elpošanas vingrošana ir ne tikai nepieciešama balss attīstīšanas sastāvdaļa, bet arī patiešām unikāla organisma atveseļošanas metode, kuras galvenā priekšrocība ir tā, ka tā ir pieejama ikvienam, kas vēlas to apgūt un pielietot. Tā palīdz ne tikai apgūt labas elpošanas iemaņas, bet pateicoties rezonatoru atbrīvotībai ar laiku izkopt arī skaistu un tembrāli krāsainu, skanīgu balss materiālu. Kā apliecinājums tam ir A. Streļņikovas audzēkņi, kuru vidū ir tādi pazīstami krievu aktieri kā A. Džigarhanjans, L. Golubkina, G. Jackina, L. Kasatkina, A. Mironovs, A. Papanovs, V. Šarikina, M. Štrauhs, M. Terehova, dziedātāji A. Pugačova, S. Rotaru, O. Voroneca, kā arī Latvijā pazīstamā vokālā pedagoģe I. Donava. [301.]

Pie I. Donavas Latvijas Mūzikas akadēmijā Streļņikovas elpošanas kompleksu apguvusi gandrīz puse no pašreiz praktizējošajiem Latvijas aktieriem (*Liepājas, Jaunatnes, Leļļu un Dailes teātra 5.,6.,7 studijas absolventi*), kā arī daudzi mūzikas pedagogi un kordiriģenti. Arī pašreiz daudzu Maskavas teātru aktieri, radio un televīzijas diktori un augstskolu studenti, lai trenētu un nostiprinātu balss saites, nodarbojas ar elpošanas vingrinājumiem pēc šīs metodes, kas dod ievērojamus panākumus.

2.2. Valodas fonētika un izrunas normas .

2.2.1. Cilvēka balss kā fizikāla parādība .

Gan cilvēkam, gan dzīvniekam piemīt spēja ar balss palīdzību veidot dažādas skaņas un ar ausu palīdzību tās sadzirdēt. Pateicoties tam, ka pasaule ir pārpilna ar dažādām skaņām, pietiek tikai uz brīdi aizvērt acis, ieklausīties un domās piefiksēt to, ko dzirdam, lai uztvertu informāciju par apkārtnē notiekošo. Parasti ap mums ir daudz pasaulīgo skaņu, kuras visas uzreiz pat nevaram uztvert. Bet, ja esam ļoti klusi, tad varam saklausīt arī dažas no visklusākajām skaņām.

Cilvēka ausī vibrējošais gaiss tiek pārvērsts nervu impulsos, kuri pārraida dzirdēto uz smadzenēm un tāpēc cilvēka dzirde zināmu daļu no svārstību radītajiem viļņiem spēj uztvert kā skaņas. Tādejādi ausis un smadzenes piešķir cilvēkam spēju uztvert gaisa viļņu radītās skaņas. Tātad,

cilvēka psihiskā darbība ietver spēju veidot un uztvert skaņas.

Ikviens priekšmets, atkarībā no saviem izmēriem, materiāla, spriegojuma līmeņa, vibrēšanas veida un citiem faktoriem rada nevis vienu konkrētu troksni vai toni, bet veselu **skaņu kompleksu**, jo svārstību rezultātā sāk vibrēt ne tikai viss priekšmets, bet arī tam apkārt esošie priekšmeti. Šo kompleksu parādību kopumā analizē un skaidro **skaņu akustiskā struktūra**, kurā mēs izšķiram tādas skaņu īpašības kā augstums, tembrs, spēks, skaļums un ilgums.

Akustika vispārīgā nozīmē ir mācība par jebkurām vibrācijām, ko objektīvi rada materiālās pasaules priekšmeti un to eksistences vide. Bet tās specializētais jēdziens skaņu veidošanas procesā norobežo to parādību daļu, uz kurām attiecinām parādības un to kvalitātes, kuras spēj uztvert, sintezēt cilvēka fizioloģiski nosacītais dzirdes aparāts un analizēt, interpretēt viņa psihiskā, individuālā neatkārtojamība.

No fizikālā aspekta cilvēku balss veidotās skaņas tiek radītas un uztvertas analogi mūzikas instrumentu skaņām. Tikai cilvēks skaņas veidošanas brīdī izmanto pats savas balss saites, kas atrodas kaklā un izskatās kā nostieptas ādas krokas. Šo procesu nodrošina balss saišu muskuļi, kuru kontrakcijas rezultātā rodas konkrētas skaņas. Tās pakļaujas analīzei pēc jau iepriekš pieminētām fizikālajām īpašībām, kas tad arī ļauj noteikt katras balss individuālo unikalitāti.

Kā nozīmīgs faktors saziņā jāmin **balss akustiskā struktūra**, ko raksturo šādas pazīmes:

- **augstums** (*cik augsta vai zema*),
- **tembrs** (*krāsa*),
- **spēks** (*intensitāte*),
- **skaļums** (*spiediens, jauda*),
- **rezonanse** (*īslaicīga vai ilgstoša*).

Tātad, kā jau noskaidrojām, izelpā gaiss no plaušām vispirms nonāk elpvadā, kuras augšējā daļā atrodas **balsene**. Šajā telpā virs balss saitītēm, ar garumu apmēram 17,5 cm, atbilst stabulei, kas dod 500 Hz toni, rodas skaņa. To savukārt, noslēdz mutes dobums, caur kuru skaņas izplūst apkārtējā telpā. Mutes dobums šajā laikā funkcionē kā rezonatoru sistēma, piešķirot radītajām skaņām skaļumu un tembru.

Fonācijas laikā balss saites tuvojas viena otrai, saskaras un noslēdz balss spraugu. Gaiss spiež uz saitītēm un tās uz mirkli pašķiras, taču būdamas elastīgas, tūlīt atkal sakļaujas. No šīm vibrācijām tad arī rodas cilvēka veidotās skaņas. **Balss saites** būtiski ietekmē skaņu veidošanās kvalitāti un piešķir balsij individualitātes pazīmes. Tās atšķiras gan pēc garuma, gan pēc biezuma, tādejādi iezīmējot balss augstuma un tembrālās nokrāsas atšķirības. Balss saišu garuma un resnuma ietekmi uz dziedātāju balss atšķirībām pirmo reizi akcentē franču operdziedātājs un vokālais pedagogs Berārs jau XVIII gs. beigās. [309.]

Ja **balss saišu muskuļi** skaņas veidošanās laikā mēdz būt pārāk saspringti, skaņa rodas nedabīgi augsta, spiedoša un balss var zaudēt pat skanīgumu. Tas notiek arī tad, ja saites zaudējušas savu elastību, tām trūkst mitruma vai arī to muskuļi ir par vājiem, lai radītu skaņas veidošanai nepieciešamo sasprindzinājumu. Balss saišu darbībā nedrīkst neņemt vērā arī Centrālās nervu sistēmas impulsu esamību, kas nodrošina to sakļaušanos- darbību. Tāpēc, piemēram, slimības vai emocionālas pārslodzes dēļ cilvēkam var zust balss. Ja saites nesaņem impulsus no CNS, tās pārstāj vibrēt pat tad, ja caur tām ar spēku tiek pūsts gaiss.

Skaņas augstumu nosaka svārstību skaits (*biežums*) vienā laika vienībā (*sekundē*), ko saucam par frekvenci. Attālumu no viena spiediena apgabala līdz nākamajam sauc par skaņas viļņa garumu. Jo īsāks viļņa garums, jo lielāka

frekvence. Savukārt, jo lielāks svārstību skaits, jo skaņa toņa ziņā ir augstāka. Un otrādi. Savukārt skaņas augstumu mēra hercos (Hz), kas analogs frekvenču (svārstību) skaitam sekundē. Tātad,

augstās skaņas liek gaisam svārstīties uz priekšu un atpakaļ vairāk reižu sekundē nekā zemās skaņas.

Balss augstums ir proporcionāls balss saišu garumam un sevī ietver balss skanējumu pilnā tā apjomā- no zemākajiem līdz augstākajiem toņiem. Jo garākas balss saites, jo mazāks to svārstību skaits un zemāka balss. Kā arī otrādi. Jo īsākas saites, jo lielāks svārstību skaits un balss ir augstāka. Analogi tam arī stīgu garums ietekmē mūzikas instrumenta skanējumu.

Zīdaiņi piedzimst ar viena augstuma brēcienu skaņu, jo jaundzimušo balss saišu garums gandrīz visiem ir viena garuma. Tāpat ir konstatēts, ka zīdains var radīt skaņas gandrīz četru oktāvu diapazonā (*līdz pat ļoti augstām*). Savukārt, pubertātes gados, kad zēniem balsenes izmēri pieaug divkārtīgi un balss saites pagarinās par 10 mm, runas tonis noslīd uz leju oktāvu (*6 toņiem*). Meitenēm mutācija norit neuzkrītošāk un balss pazeminās apmēram par 1,5- 2 toņiem zemāk. Vīriešiem balss saites ir salīdzinoši garākas (*20-24 mm*) un resnākas, nekā sievietēm, kuru balss saišu garums 18- 20 mm. Pieauguša cilvēka balsij, pie visai zema reģistra frekvences sasniedz 325 svārstības sekundē. [310.]

Vadoties no balss saišu garuma un radīto toņu (*parasti augšējo*) augstuma, cilvēku balsis iedala sešās pamatgrupās:

vīriešu balsis	sieviešu balsis
Tenors	Soprāns
Baritons	Mecosoprāns
Bass	Alts

8.tabula. Balss iedalījums grupās pēc dzimuma un balss diapazonālā augstuma.

Labi trenētas **balss apjoms jeb diapazons** ir divas oktāvas, ko sastāda visi iespējamie pamattoņi, kas tiek radīti skaņu veidošanas brīdī. Taču ikdienas sarunvalodā cilvēks neizmanto visu balss apjomu, kā to cenšas darīt dziedot. [279.] **Runas apjoms** sevī parasti ietver kādus 6 toņus (*apmēram vienas oktāvas robeža*), kuri veidojas un attīstās balss diapazona vidējā reģistrā (*vidū*). Šī diapazona centru var noskaidrot, ja apmēram 5- 7 m attālumā no skaņas uztvērēja (*pedagoga- konsultanta vai cita, ar labu dzirdi apveltīta, cilvēka*), runā neitrālu tekstu,

kā piemēram skaitļus no 1- 10, dienu vai mēnešu nosaukumus. Nosakot skaņas augstumu šajā brīdī tad arī ir iespējams fiksēt runas apjoma centru.

Cilvēka **vokālais diapazons** veidojas un attīstās no runas diapazona 2,5 toņus (T4) uz apakšu un 3,5 toņus (T5) uz augšu. Savukārt **gremošanas apjomu** varam konstatēt, ja ļaujām balsij skanēt garšīga ēdiena baudīšanas laikā. Tas rodas krūšu reģistra apakšējā daļā- apmēram par 2 toņiem zemāk par runas toni. Šajā augstumā balss darbojas visdabiskāk un ar vismazāko piepūli. Ne velti daudziem skaņas brīvi un dabīgi izlaužas ēdot, pie tam ar tādu "pārliecību", ka dažkārt spēj apmulsina apkārtējos galda biedrus.

Ja cilvēks ir uztraucies, nikns vai nobijies, runājot balss tonis "kāpj" uz augšu, bet tā kā spieģšana- runāšana augstos toņos gandrīz vienmēr atstāj nepatīkamu vai komisku iespaidu, runājot jācenšas saglabāt pēc iespējas zemāku ķermeņa dabīgo skanējumu, ko rezonatoriski nodrošina plaušu apjoms mugurpusē.

Augsti toņi runā var parādīties arī tad, ja cilvēks cenšas runāt spēcīgi, bet balss nav pietiekami skolota, kā rezultātā skaņas veidošanā netiek izmantots pietiekošs elpas balsts (*aizture*). Tāpēc izglītots balss īpašniekam, pieaugot elpas spēkam, izdodas nepalielināt balss augstumu, kā rezultātā tā iegūst labskanīgu, pārliecinošu un pat maģisku spēku. Labs runātājs vai dziedātājs, kurš pilnībā pārvalda savas balss iespējas, lieto balss diapazona iespējas visā tā apjomā. Tādejādi tā skan krāsaināk, izteiksmīgāk un ar lielāku dažādību.

Jo attīstītāka (skolotāka) balss, jo lielāks balss radīto toņu apjoms.

Vibrāciju radīts skaņu komplekss, kuram piemīt zināma bagātinoša kvalitāte, ir tā saucamais **skaņas tembrs** (*krāsa*), kas mainās no vibrācijā iesaistītā ķermeņa masas konsistences. Te uzreiz jāatzīmē, ka vispārpieņemts un vispāratzīts tembrālās savdabības mērs neeksistē. Šo kvalitāti parasti raksturo ar citu maņu orgānu uztverēm raksturīgiem vērtējumiem: maigs- skarbs (*tauste*), gaiš- tumšs (*redze*), salds- rūgts (*garša*) utt. Tembrs mūsu apziņā var asociēties arī ar kādu vielu (*metāls, vate*), darbību vai konkrētu krāsu, ko psiholoģijā saucam par sinestēziju. Tā raksturojumam bieži mēdz lietot arī salīdzinājumus ar eiropeiskās mūzikas tradīcijās sakņotiem instrumentu skanējumu salīdzinājumiem: flautas, klarnetes, fagota, trompetes u.c. Jo lielāka vibrējošā ķermeņa masa, jo skaņa matētāka, tumīgāka- mazāk spoža. Un otrādi. Šo faktoru ietekmē tas kā un cik

spēcīgi ķermenis tiek iesvārstīts. Tātad to nodrošina vibrējošā ķermeņa atsevišķu daļu svārstību īpatnības.

Cilvēka dzirde visai jūtīgi uztver tieši skaņas tembrālo atšķirīgumu. Tāpēc likumsakarīgi šķiet, ka vārds tembrs franču valodā nozīmē- zīmogs, spiedogs. Tātad nosacīti varam pieņemt, ka tembrs ir konkrēta objekta vai subjekta vizītkarte, apliecinājums.

Balss tembrs ir proporcionāls balss saišu biezumam un sprieguma spējai. Katra cilvēka balsij tas ir ļoti savdabīgs, jo arī balss saišu struktūras rādītāji ir daudz atšķirīgāki nekā to garuma atšķirības. Analogas paralēles mēs varam saskatīt mūzikas instrumentu stīgu struktūrā, jo arī tās atšķiras kā pēc biezuma (*vijole vai kontrabass*), tā sprieguma spējas- materiāla (*metāla, dabiskās šķiedras utt.*)

Runātāju vai dziedātāju balsis mēs visbiežāk atpazīstam (*nosakām*) tieši pēc viņa balss tembra. Arī telefona sarunas laikā dzirde, galvenokārt, pēc tembra spēj atšķirt vienu runātāju no otra. Cilvēka balss ir kaut kas sevišķs un unikāls, jo tādas skaņas nespēj radīt neviena cita būtne un ļoti reti mēs varat atrast divus cilvēkus ar tembrāli absolūti vienādu balsi (*līdzīgas balsis visbiežāk sastopamas tuvāko asinsradnieku vidū*). Tātad tieši tembrs ir tā akustiskā īpašība, kas nosaka skaņu atšķirības, kuras cilvēks atceras kā pirmās un saglabā atmiņā visilgāk.

Tādejādi, vadoties no balss augstuma un tembra mijsakarbām, mēs iepriekš noteiktās balsu pamatgrupas varam iedalīt vēl niansētāk balss apakšgrupās.

Vīriešu balss iedalījums pēc augstuma	Vīriešu balss iedalījums pēc tembra	Vīriešu balss iedalījums apakšgrupā
tenors	viegls	Augsts tenors
	biezs	Dramatisks tenors
baritons	gaišs	Tenorāls baritons
	tumšs	Dramatisks baritons
bass	gaišs	Augsts bass
	biezs	Zems bass

9.tabula. Vīriešu balss iedalījums apakšgrupās pēc augstuma un tembra mijsakarbām.

Balss tembru ietekmē arī dažādas balss slimības. Piemēram, no pārpūles vai saaukstēšanās var rasties aizsmakums. Tas ievieš balss skaņās trokšņa elementus. Arī smēķējot vai bieži lietojot alu mēs izmainām fizioloģiski doto balss tembru, jo tiek izmainīta balss saišu struktūra.

Skaņas spēks mainās no vibrāciju amplitūdas un tā cik tālu vibrējošais ķermenis atvirzās no miera stāvokļa. Jo intensīvākas svārstības, jo spēcīgāka skaņa.

Un otrādi. Tātad šo faktoru ietekmē tas cik spēcīgi un kā tiek iesvārstīts konkrētais ķermenis. Svarīgi atcerēties, ka svārstības nepārnēs vielu, bet gan tikai **enerģiju**, kas uzskatāma par skaņas aktivitātes rādītāju.

Līdz ar to **balss spēks** ir proporcionāls elpas intensitātei. To nosaka elpas iedarbība uz balss saitēm un tas, kā tās tiek iesvārstītas, kāda ir to vibrāciju amplitūda. Fizioloģiskajā un psiholoģiskajās literatūrā bieži tiek uzsvērts, ka elpošanas procesa pārvaldīšanai ir būtiska nozīme darbā ar balsi, jo elpa ir tas spēks, kurš iedarbina visu balss aparātu kopumā. Arī ievērojamais dziedātājs E. Karuzo uzsver, ka ir neiespējami mākslinieciski dziedāt, nepārvaldot pilnībā elpošanas kontroli. [280.] Tāpat tas ir arī runājot, jo skaņas spēku sekmē **elpas padeve un tās plūsma**, analogi tam kā tiek iesvārstītas vijoles stīgas spēles laikā: ar lociņu vai bez tā un cik spēcīgi. Tāpēc sekmēt balss spēka attīstību ir iespējams tikai pārvaldot elpas procesus.

Skaņas spēku, piešķirot vispārēju labskaņu, nostiprina un saglabā rezonatori: galvas dobumi (*mutes un rīkles dobumi, deguna blakus dobumi, pieres kaula dobumi u.c.*) un galvas kauli. Pie tam, jo precīzāka ir artikulācija, jo labāk darbojas arī rezonatori. Tas izskaidrojams ar to, ka skaņas spēcīgumu sekmē jebkura aktivitāte- enerģija. Balsi spēcīgāku dara arī paša runātāja patiesā griba un nepieciešamība iedarboties uz saskarsmes partneri. Tātad arī dikcijas spraigums un precizitāte (*jo īpaši līdzskaņu izrunas laikā*).

Spēcīga balss cilvēku apziņā bieži tiek apzīmēta kā skaļa balss, bet vāja kā klusa. Lai gan tas tā nebūt nav. Lai par to pārliecinātos, mēģināsim izsaukt asociācijas, kas diktētas no dzīves pieredzes. Cik ļoti cilvēkus iespaido klusa, bet spēcīga balss? Un ko panāk klasē skolotāja, kura kliez līdz zaudē balsi? Jā, viņas balss ir skaļa, bet tai nav nepieciešamā spēka.

Šāda skaņas struktūras noteikšanas kļūda bieži sastopama arī vokālajā pedagoģijā, kad attīstot dziedātāja balss spēku to jauc ar skaļumu. [261] Tieši no skaļuma pozīcijām mēs dziedātājus varam iedalīt operdziedātājos un kamerdziedātājos, bet opermūzikā- vēl tā īpaši tā saucamajos "Vāgnera dziedātājos", kuru balsis jo īpaši skaļi "izlaužas" cauri orķestra skaņām un skan tam pāri. Tādejādi arī spēka ietekmē mēs varam katru no iepriekš minētajām balss grupām iedalīt vēl sīkāk.

Tenors	soprāns
liriskais tenors	liriskais soprāns
dramatiskais tenors	dramatiskais soprāns

10.tabula. Balss iedalījums apakšgrupās pēc skaļuma.

Skaņas skaļums, savukārt, ir atkarīgs no tā, cik tuvu atrodas skaņas avots un kāda, pateicoties spēkam un rezonatoriem, ir tās spēja "lidot" (*nesīgums*). Tātad, jo tālāk atrodamies no skaņas avota, jo klusāka tā šķiet. Pamēģinot saklausīt skaņas ar konusa veida cauruli vai mēģinot raidīt skaņas tajā, kad šaurāko galu pieliekam pie auss vai pie mutes, skaņa tiek koncentrēta vajadzīgajā virzienā un kļūst skaļāka. [203.]

Skaļumu mēra decibelos (dB), kas raksturo skaņas spiediena intensitāti un jaudu. Piemēram, lidmašīnas pacelšanās rada 120 dB, bet lapu šalkoņa tikai 33 dB. Normāla skaļuma cilvēka runa sastāda 40 dB, kļiedziens= 80 dB, bet čuksts tikai 20 dB. Savukārt, mūzikā izmanto skaļumu no 30- 90 dB. Par zemāko robežu pieņemts nedzirdamības sliekšnis, kas vienāds 0 dB- tā saucamajam sāpju sliekšnim, zem kura dzirdes aparāts jau producē sāpju sajūtas.

Balss skaļums ir proporcionāls mutes dobuma tilpumam un tā atveres telpai (*aukslēju izliekumam un apakšžokļa kritumam*), radot analogas izmaiņas kā ar pieminēto konusa cauruli. Skaņa mainās, ja no piepūsta balona mēs ļaujot gaisam izplūst caur balona kakliņa caurumu, kas tiek paplašinās un sašaurināts. Tātad skaņas plūsmas laikā iespējama intensitātes kāpināšana un atslābināšana, ko balss attīstīšanas laikā var apgūt ar speciālu vingrinājumu palīdzību. Tas nodrošina spēju būt sadzirdamam starp citām skaņām pietiekoši lielā attālumā.

Balss treniņa laikā, nepieciešamā skaļuma iegūšanai, īpaši jāattīsta un jāizmanto apakšžokļa kritums, jo aukslēju izliekumu mainīt nav cilvēka spēkos. Tādejādi pilnībā un pēc iespējas efektīvāk tiks izmantots mutes dobums kā rezonatoriskā telpa. Svarīgi atcerēties, ka cenšoties panākt cilvēka anatomiskajai uzbūvei neatbilstošu balss skaļumu, pārlietu saspringst kakla muskuļi un tiek pazaudēta elpas plūsmas kontrole. Tas nepalielina skaļumu, kā dažkārt mēdz domāt, bet gan rada tikai aizsmakumu, čērķstoņu un bojā balss saites. Šādas cilvēku balsis mēs ne reti varam saklausīt kā sadzīves, tā profesionālajās jomā. Savukārt, ja vibrāciju skaits ir lielāks par 8- 12 sekundē, balss iegūst dzirdei netīkamai kvalitāti- tā sāk tremolēt. Šādos gadījumos nepieciešams nostiprināt elpošanas aiztures un balsta sajūtas refleksus diafragmas muskulatūrā.

Skaņas ilgums ir vēl viena no skaņu akustiskās struktūras īpašībām, kuru mēra nosacītās laika mērīšanas vienībās (*sekundēs, stundās*). Ir pieņemts uzskatīt, ka dzirde neuztver svārstības, kas ilgst mazāk par 0,3 sek. Savukārt, par maksimālo ilgumu, kas pieļaujams klausoties relatīvi mainīgus svārstību viļņus, var uzskatīt 12 sek., jo pie lielāka ilguma jau rodas dzirdes diskomforts.

Lai skaņu viļņi izplatītos ir vajadzīga viela. Tas izskaidro faktu, ka pastāv konkrētas vides nosacījumi, pie kuriem skaņa izplatās ātrāk vai lēnāk. Ātrāk skaņa izplatās tādās cietajās vielās kā egles koksne, alumīnijs, tērauds, varš, ķieģelis. Labi izplatās arī ūdenī (*jo īpaši sāļā*). Par to varam paliecināties metot akmeni pret koku vai ūdenī. Skaņu viļņi labi izplatās gaisā un ļoti ātri sasniedz tavas ausis. Lēnāk tie izplatās pie zemas gaisa t° un zema gaisa spiediena. Taču pastāv matērijas, kuras kavē skaņu viļņus (*slāpē skaņu*): sniegs, vate, kaučuks u.c. materiāli pret kuriem tie atsitas.

Par vilni akustikā mēs saucam vielas (*matērijas*) stāvokļa izmaiņas signālus, kas kā ikviena kustība norit noteiktā **telpā** un noteiktā **laikā**. Tādejādi akustikā izdalām tādas viļņu izplatības īpašības kā **ātrums**, **absorbciija** (*uzsūkšanās*), **refleksija** (*atstarošānās*), **lūšana**, **izliekšanās**, **rezonanse**, **interference** (*pastiprināšanās jeb pavājināšanās viļņiem pārklājoties*) un **reverberācija** (*atbalss*).

Arī balss radītās skaņas ilgums ir skaņu viļņu kustības ātrums noteiktā laika sprīdī. Atšķirība ir tikai tajā apstākļi kādā tehnikā tā tiek radīta. Dziedot balss skaņas iegūst īpaši plūstošu raksturu un jūtami izplešas laikā, vienlaicīgi pastiprinoties spēka un paplašinoties diapazona ziņā, bet runas laikā tās ir slīdoša rakstura, ar daudz īsāku skanējumu, mazāku spēka pielietojumu un sašaurinātu diapazonālo skanējumu. Runā skaņas ilgumu īpaši izšķiram pie garo patskaņu izrunas, kas skanējumā ir aptuveni uz pusi ilgāki laikā nekā īsie patskaņi.

Skaņas viļņu savaldīšanas procedūra ir sarežģīta kā akustiķiem, būvējot īpašas skaņu veidošanai atbilstošas telpas, tā arī ikvienam no mums apgūstot skaņas veidošanas mākslu. Tāpēc balss attīstīšanās īpaši svarīgi ir iemācīties pārvaldīt tādas viļņu izplatības īpašības kā ātrums (*atšķirīgs dziedot un runājot*) un rezonanse. Praksē ir svarīgi iegūt pieredzi skaņas veidošanai dažādās apkārtējās vidēs, iemācoties novērtēt tajās tādas iespējamās skaņas izplatības īpašības kā uzsūkšanās, atstarošānās vai atbalss.

Par **rezonansi** sauc virstoņu skanēšanu apkārtējā telpā un priekšmetos, kas atrodas skaņas avota tuvumā sākot tiem līdzsvārstīties. Virstoņi sajaucas ar galveno frekvenci tādejādi bagātinot skaņas un ļaujot sadzirdēt to kā atbalsi, kas rodas brīdī, kad skaņa "atlec" no virsmas un atgriežas atpakaļ pie runātāja. Tieši tāpat kā bumba atlec no sienas, arī skaņas atsitas un atgriežas atpakaļ, sasniedzot mūs drīz pēc tiešās skaņas. Runas vai mūzikas skaņu skaidrība istabā, teātrī vai koncertzālē ir atkarīga no tā, kā skaņas atbalsojas telpas iekšienē.

Kā mūzikas instrumentu, tā arī **balss rezonanse** ir proporcionāla ķermeņa masai un apjomam. Ikviens priekšmets, atkarībā no saviem izmēriem, materiāla, nosprigojuma līmeņa un ievibrēšanas veida sāk ne tikai pats vibrēt, bet iesvārsta arī tam apkārt esošos priekšmetus. Tātad balss rezonanse veidojas ķermeņa un telpas apjoma, kā arī ķermeņa uzbūves un telpas iekārtojuma ietekmē. Tādejādi par cilvēka balss rezonanses iespējām varam spriest pēc to darbības:

1. **cilvēka ķermenī**, ko nodrošina rezonatori, jo arī pašam cilvēka ķermenim ir vibrāciju frekvences,
2. **telpā**, kurā izskan cilvēka radītā skaņa.

Sastopoties ar rezonanses īpatnībām, skaņas veidošanas brīdī īpaši jāuzmanās no telpām, kur apstākļi nodrošina ļoti lielu (*baznīcā*) vai kur apstākļi radīti pēc iespējas mazākai iespējamajai rezonansei (*speciālās ierakstu studijās*). Pie tam katram cilvēkam ir vairāk vai mazāk atšķirīgs ķermeņa masas un iekšējo orgānu apjoms. Tāpēc **rezonatori** ir atšķirīgi pēc to apjoma un tajos veidojas atšķirīgi virstoņi, piešķirot katrai balsij individuālu skanējumu. Ir balsis, kurām mēs piedēvējam apzīmējumus "sulīga", "samtaina", bet citām, savukārt, "kaila", "plika" vai "spalga".

Atkarībā no tā, kur ķermenī koncentrējas skaņu vibrāciju sajūtas, mēs varam izšķirt dažādus balss reģistrus. "**Krūšu reģistrā**" balss saitītes ir biezas, tās svārstās visā platumā un pilnīgi noslēdzas. "**Galvas reģistrā**" saitītes ir plānākas, svārstās tikai to vidusdaļā un noslēdzas nepilnīgi. Tāpēc galvas reģistrā gaisa patēriņš ir lielāks, bet krūšu reģistram, savukārt, ir bagātāks toņu spektrs. Savukārt dziedāšanas mācībā mēdz lieto arī apzīmējumu "**vidus reģistrs**", kas atbilst skaņām runas diapazonā.

Lai gan daudzi foniatri pamatoti gan neatzīst šādu reģistru dalīšanu, tomēr pedagoģiskajā praksē to apzināšanās ir noderīga, jo atgādina, ka balss vingrināšanu

nepieciešams iesākt tieši vidējā reģistrā. Skaņu veidošana no labskaņas nodrošināšanas viedokļa pārejā no vidus reģistra uz galvas reģistru ir sarežģītāka nekā pāreja no vidus uz krūšu reģistru. Pie tam jābrīdina ar faktu, ka sieviešu balsīm pāreja uz galvas reģistru nav tik strikti izteikta kā vīriešu balsīm.

Balss treniņa laikā, skaņas organisko mijsakarību veidošana prasa ļoti individuālu pieeju. Dzirdētie teicieni: "skanējums rezonatorā", "priekšā", "augstā stāvoklī", "maskā" apzīmē ļoti individuālu skaņas labsajūtas un stabilitātes stāvokli, kas nebūt visiem ir kopīgs. Tas nav konkrēts, ar prātu meklējams vai virzāms skaņas veidošanas stāvoklis ārpus cilvēka ķermeņa, jo ikdienā mēs taču neviens konkrētu rezonatoru vietu nemeklējam, bet gan ļaujamies līdzskaņu un patskaņu plūsmai dabiskā aktivitātē, loģikā un labsajūtā. [274.]

Tāpēc par nozīmīgu pedagoģes I. Donavas darbības aspektu uzskatu **izlīdzinātas balss skanējuma principu visā ķermenī**, ko nodrošina visu rezonatoru vienlaicīga līdzdalība. Viņas izveidotās balss attīstīšanas un pilnveidošanas metodikas pamatā ir visa ķermeņa izmantošana skaņas veidošanas procesā. Tādēļ, pamatojoties uz teikto, nedrīkst aizmirst, ka kļūdīga un balss labskaņai kaitīga ir līdz šim daudzu pedagogu darbā pie balss *aparāta* iekšējās sagatavotības novērotā prasība audzēknim meklēt rezonatora vietu tur, kur tās nostiprinājusies paša pedagoga personīgajās sajūtās. [20.]

Balss elastība- lokanība apliecina runātāja skaņu veidošanas prasmi. Pateicoties artikulācijā iesaistīto muskuļu atbrīvotībai un dikcijai tiek noteikta balss spēja ātri un viegli mainīt augstumu, spēku, skaļumu, izrunas ātrumu, izmantot rezonatorus un daļēji arī balss tembrālo krāsu. Tieši tāpēc skolotāms balsīm ir visplašākās iespējas pakļaut savu balsi visdažādāko domu, gribas un jutu nianšu izpausmei. Balss radīto toņu pazīmju kopumu, skaņas veidošanas brīdī nodrošina un kontrolē spēja uztvert un sintezēt tās. Vispirms, pateicoties dzirdei, rodas priekšstats par skaņu, kurš ar elpošanas, balss un artikulācijas aparāta starpniecību veidojas un nostiprinās balss aparātā. Dzirdes priekšstati vēlāk nodrošina iespējas arī savu balsi pakļaut visdažādāko domu un jutu izpausmei skaņā. Dzirde, tāpat kā redze, ir tas faktors, kas orientējot mūs apkārtējās skaņās, ar runas starpniecību nodrošina ne tikai kontaktēšanās iespējas, bet arī akcentē tās nozīmi cilvēka intelektuālajā attīstībā. Tātad

dzirdes priekšstats ir balss aparāta darbības ierosinātājs.

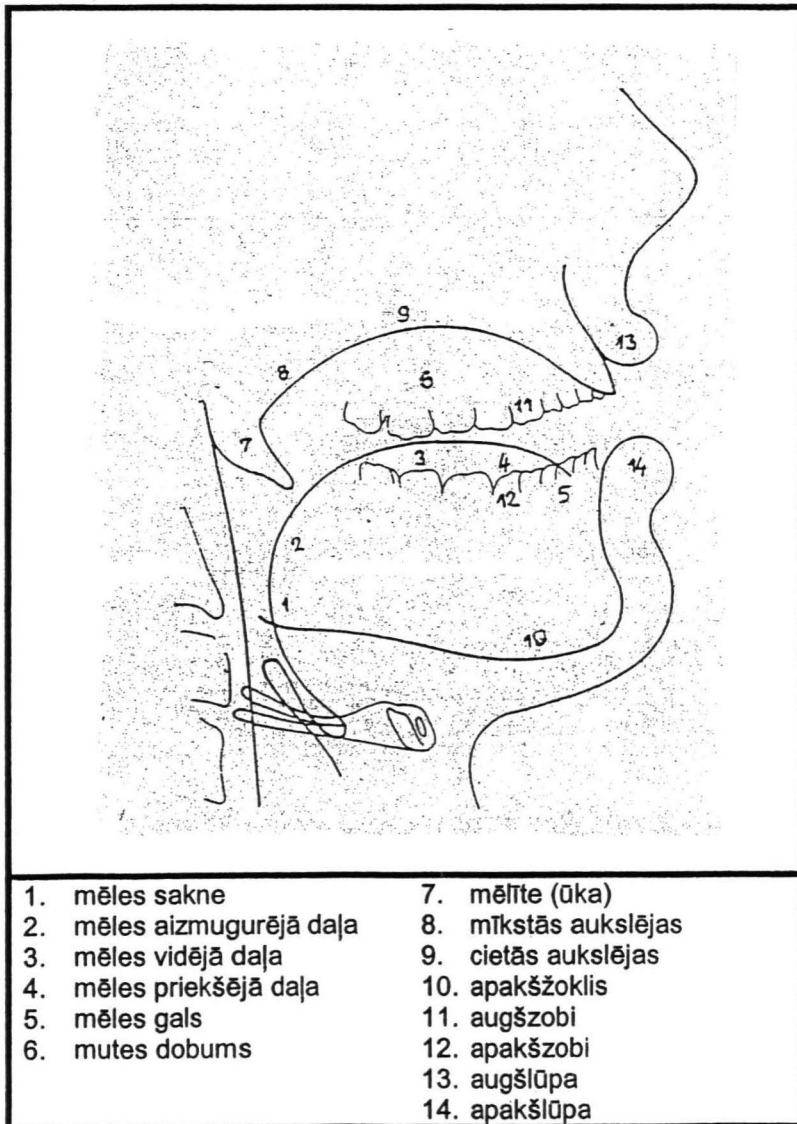
Svarīgs, bet vēl maz pētīts, ir jautājums par tā saucamo “**skaņas paradoksu**”, kas saistīts ar paša runātāja radītās skaņas uztveri savās ausīs. Par balss svešādo skanējumu ir nācies pārliecināties ikvienam, kurš pirmo reizi iepazīsies ar savas balss skanējumu audio vai video ierakstā. Taču šādu, pašam izpildītājam svešādo skanējumu, uztver arī klausītāja dzirde. Tātad dzirdes priekšstats par savas balss skanējumu pašam izpildītājam atšķiras no tā, kādu to dzird klausītājs. Dzirde šajā ziņā ir maldinoša un objektīvi- subjektīvā faktora mijsakarbības ir īpaši nepatstāvīgas. Te jāreķinās ar faktu, ka runātājs vai dziedātājs, kurš nav ieguvis pietiekošu balss izglītību un pieredzi, nespēs precīzi un objektīvi sadzirdēt un novērtēt savas balss skaņas.

Šim dzirdes aspektam lielu uzmanību savā pedagoģiskajā darbībā ir pievērsusi I. Donava, uzskatot to par vienu no būtiskākajiem kontroles nosacījumiem labskanīgas skaņas veidošanas procesā. Viņa uzsver, ka tikai ar trenētu dzirdi mēs spēsim precīzi analizēt savas balss īpašības, piebilstot, ka izpildījuma stila labskanības kritērijs rodas tikai ilgstošas pieredzes laikā. [20.] Ja šī skaistā, pareizā ideāls vēl nav retora vai dziedoņa smadzenēs izveidojies, tad velti būtu gaidīt no viņa pareizu, skaistu balss skanējumu vai emocionāli saistošu izpildījumu. Šīs atziņas sasaucas arī ar profesora A. Sarkisjana apgalvojumu, ka balss izglītošanas procesā nepieciešams vispirms iet pa muzikālās, vokālās un fonētiskās dzirdes attīstības ceļu, sekmējot spēju “dziļi” ieklausīties citos izpildītājos un viņu balss dotībās. [107.]

2.2.2. Skaņu veidojošo orgānu anatomija un fizioloģija .

Cilvēka vajadzība veidot tāda vai citāda rakstura skaņu radusies un attīstījusies cilvēka attīstības gaitā. Antropoloģija pierāda, ka, iekams radās artikulēta runa, pirmatnējais cilvēks varēja izveidot tikai emocionālas nokrāsas kļedzienus. Saziņas nepieciešamībai pieaugot, bija vajadzīga precīzāka artikulācija un jo īpaši- spēcīgāka balsenes muskulatūra, kas, savukārt, noveda pie attiecīgu runas centru pilnveidošanās galvas smadzenēs, bet savukārt, kļūstot sarežģītākai valodas skaņu partitūrai- pie dzirdes centru izveidošanās. Centrālā nervu sistēma nodrošina orgānu saskaņotu darbību, skaņu viļņu veidošanos un tātad spēju runāt (*veidot konkrētas valodas skaņas*). Tādejādi, cilvēka darbības rezultātā, skaņu veidošanai pielāgojušies cilvēka elpošanas un daļa gremošanas orgānu: lūpas, mēle, mutes un rīkles dobums, aukslējas, apakšžoklis un zobi. [58.]

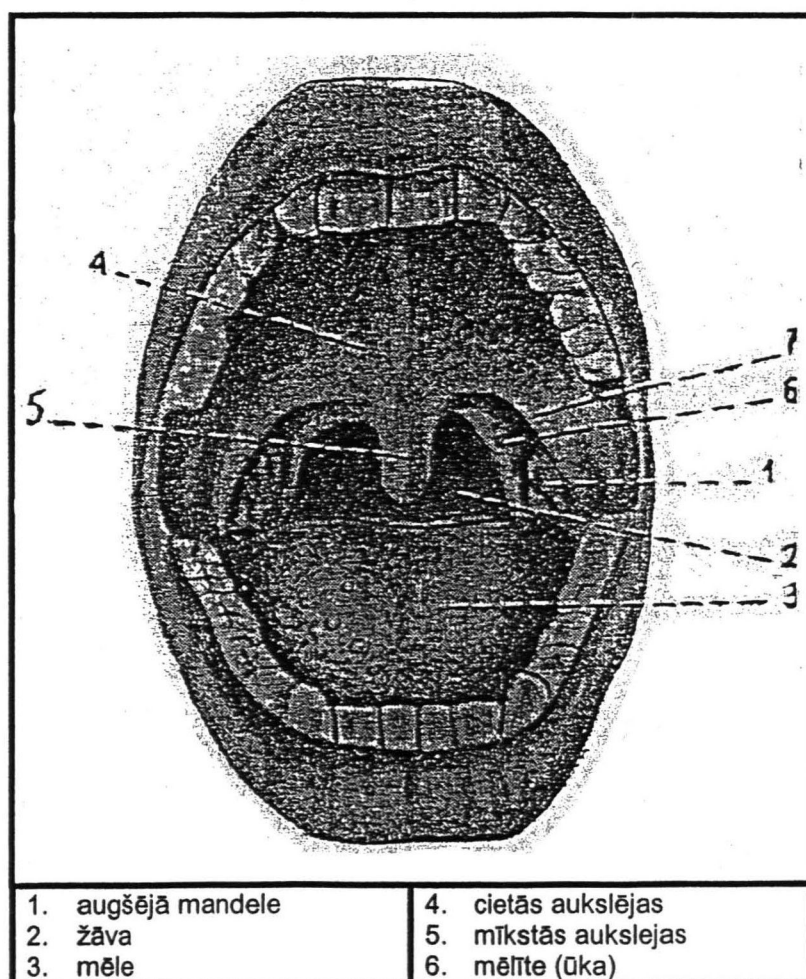
Elpošanas ceļā kā nākošais orgāns, pēc balsenes, minams **rīkles dobums**, kas savieno elpvadu ar barības vadu un deguna dobumu ar mutes dobumu. Un te jau ir jārunā par skaņas veidošanas māku- to kādas kvalitātes radīto skaņu izdzirdēs saziņas partneris, jo katra konkrētā valodas skaņa tiek artikulēta pie atšķirīgas, bet noteiktas rīkles dobuma formas. Tās sienas spēj sašaurināt un paplašināt telpu, pa kuru gaiss izplūst no balsenes uz mutes vai deguna dobumiem, un šādu telpas maiņu rezultātā mainās gan skaņas spēks, gan tās tembrs. Rīkles dobums nodrošina skaņas pilnvērtīgu izplūšanu no balsenes, kā arī aktīvi piedalās žāvāšanās procesā, kas mēdz būt par iemeslu nepietiekamai gaisa apmaiņai organismā. Tāpēc pareizu rīkles stāvokli skaņas veidošanai mēs varam izjust tieši ar šo atžāvas sajūtu.



16.attēls Skaņu veidojošie orgāni.

Arī **mutes dobums** aktīvi piedalās žāvāšanās procesā un tieši šādā stāvoklī ir nākošā organisma daļa, kas nodrošina labskanīgas skaņas veidošanos. To viegli saskatīt, ja vērtīgi ielūkojamies spogulī pie tādas atvērtas mutes formas, kuras laikā mēs redzam savus zobus (*poza pie zobārsta*).

Mutes dobuma aizmugurējā daļā redzam **mīkstās aukslējas**, kurām ir neliels, uz leju vērsts izaugums- ūka. Mīksto aukslēju priekšējā daļa, savukārt, savienota ar cietajām aukslējām, kas pārsedz apmēram $\frac{2}{3}$ mutes dobuma. Aukslēju līdzdalība skaņas veidošanā ir samērā pasīva, ja neskaita to, ka dažu valodas skaņu artikulācijā tās noslēdz deguna dobumu, taču aktīvie orgāni (*lūpas, mēle*) skaņu veidošanas procesā piekļaujas pasīvajam. Aukslēju un apakšžokļa stāvoklis skaņas veidošanās brīdī un to anatomiskā uzbūves forma nosaka mutes dobuma tilpumu un līdz ar to skaņas skaļumu. Lai to varam labāk izprast, iesaku vilkt paralēles ar zvanu tilpumu un tā saistību ar radīto skaņas skaļumu.



17.attēls. Mutes dobums un žāva.

Apakšžoklis ir galvaskausa vienīgā kustīgā daļa, kas paplašina vai sašaurina ieeju mutes dobumā, un tam ir liela nozīme skaidras, saprotamas runas

izkopšanā. Tam brīvi, bez sasprindzinājuma "krītot", mute ir pietiekami plati atvērta. Tādējādi bez pūlēm tiek nodrošināta skaņas izkļūšana no mutes dobuma un tās skaļums.

Mutes dobuma priekšējā daļā atrodas **zobi**, kuru saknes nostiprinātas žokļa kaulu ligzdīnās, un kuri skaņas veidošanas procesā piedalās pasīvi, taču skaņa nevar būt nevainojama un precīza, ja tie nav kārtībā, jo daudzu skaņu veidošanas laikā mēles obligātais stāvoklis ir piekļaušanās zobiem vai smaganu papildām. Piemēram, veidojot tādas skaņas kā **e, i, n, t un d**. Dobuma lejasdaļā pie apakšžokļa piestiprināta **mēle**, kas savukārt, ir viskustīgākais cilvēka ķermeņa orgāns. Tā strauji mainot formu un kustības virzienus īpaši aktīvi piedalās skaņu veidošanā. Tās apakšējo virsmu un mutes dobumu savieno mēles saite. Nepietiekami elastīga mēle vai tsa saite var būt par iemeslu skaņu neprecīzai izrunai.

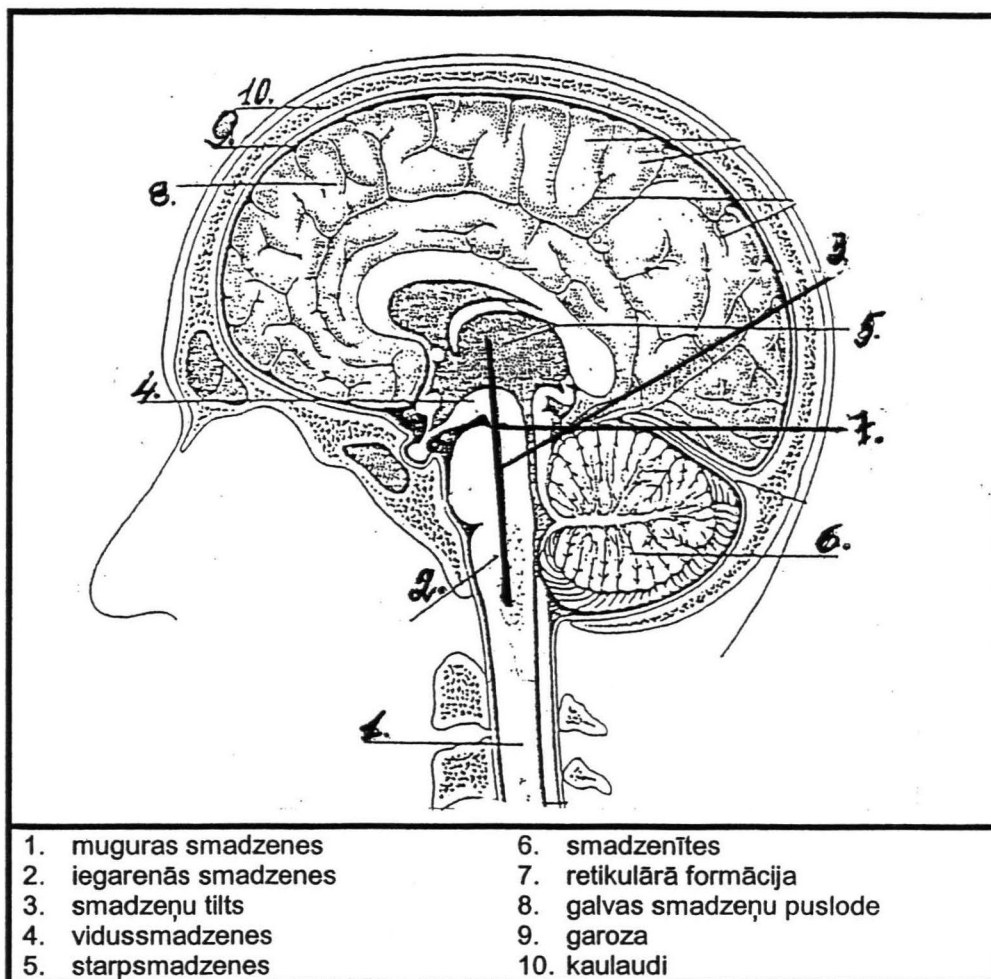
Lūpas veido mutes spraugu un pabeidz skaņas izplūšanas procesu telpā. Arī tās, dažādi izdarot kustības, maina savu formu. savukārt, glēvas un neaktīvas lūpas var būt par iemeslu neskaidru skaņu izrunai.

Deguna dobums ir sadalīts divās daļās un galvenokārt skaņas veidošana piedalās kā rezonators (*mīkstām aukslējām paceļoties un noslēdzot izeju uz rīkles dobumu*) Rīkles dobumā rodas īpatnēja rezonanse, kas jo sevišķi izmaina balss tembru iesnu laikā, kad mīkstām aukslējām sapampstot netiek pietiekami noslēgts mutes dobums. Daļa gaisa visu laiku ieplūst degunā, veidojot nazālu pieskaņu. Šādos gadījumos mēs sakām, ka cilvēks runā nazāli vai caur degunu.

I. Pavlova fizioloģijas mācība parādījusi centrālās nervu sistēmas vadošo lomu tādu svarīgu dzīvības funkciju nodrošināšanā kā elpošana, skaņas veidošana, runa un dziedāšana. Tāpēc tā ieņem savu vietu arī runas mācības teorijā un metodikā. Tieši **nosacījuma refleksa** jēdziena attīstība ir skaņas veidošanas attīstības centrā, kas ļauj sasniegt nozīmīgas izpildītājmākslas virsotnes. [307.,32] Centrālā nervu sistēma (*muguras un galvas smadzenes*) regulē atsevišķos orgānos noritošos procesus un saskaņo to darbību, nodrošinot koordināciju ne tikai starp atsevišķiem orgāniem, bet arī starp organismu un ārējo vidi.

Pilnīga organisma dzīves darbība tiek nodrošināta ar smadzeņu pusložu garozas visciešāk radītajām integrētajām vienotas darbības reakcijām elpošanas, sirds-asinsvadu, barības, kustību un citās organisma sistēmās.

Iegarenās smadzenes atrodas smadzeņu stumbrā, un ir dzīvībai vissvarīgākā CNS daļa. Tajās atrodas **elpošanas centrs**.



18.attēls. Galvas smadzeņu uzbūve

Smadzeņu tiltā atrodas skeleta muskuļu tonusa regulācijas centri. Uzbudinājums, kurš rodas auss vestibulārajā aparātā, pa līdzsvara un dzirdes nervu nonāk smadzeņu tiltā un reflektoriski izmaina kakla un vidukļa muskuļu tonusu. Nervu sistēmas darbības pamatā ir refleksi, kurus iedala beznosacījuma un nosacījuma refleksos.

Beznosacījuma reflekss ir iedzimtas pielāgošanās reakcijas- kā elpošana, bet **nosacījuma reflekss**- dzīves laikā iegūtās pielāgošanās reakcijas, kura pamatā pagaidu sakara rašanās starp smadzeņu centriem. Tas pastāv tikmēr, kamēr pastāv nosacījumi (*apstākļi*) kādos tas ir izveidojies. Apstākļiem mainoties, iepriekšējā nosacījuma refleksa vietā rodas cits, atbilstošs jaunajiem apstākļiem. To var radīt arī mākslīgi ar indiferentā un beznosacījuma kairinātāju palīdzību.

Zinātnieks I. Pavlovs to uzskatāmi pierādīja savos eksperimentos ar suņiem, kad, piemēram: tiem vairākas dienas kopā ar zvanu pasniedza barību, bet

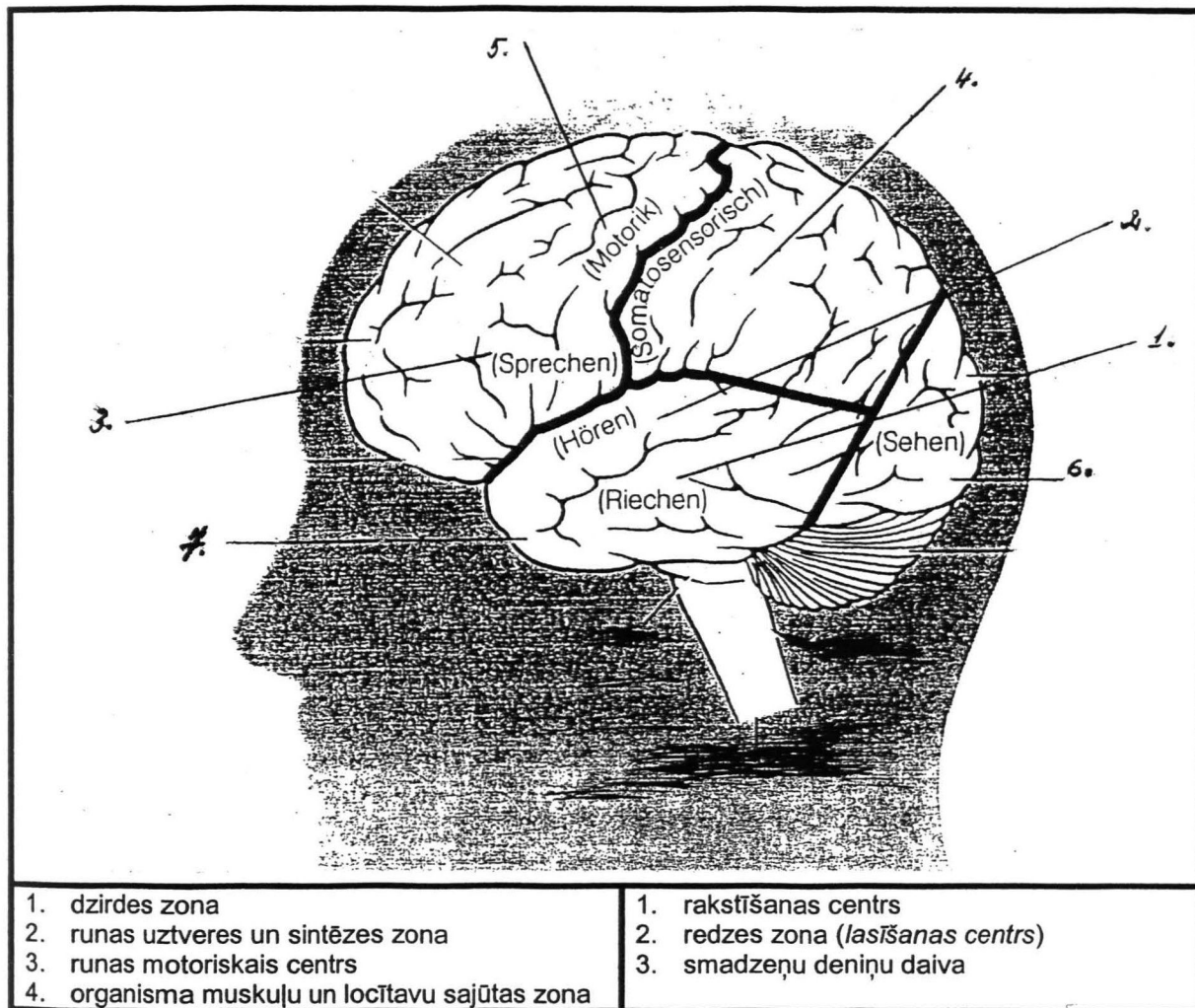
vēlāk siekalu izdalīšanās bija vērojama arī atskatot zvanam bez barības pasniegšanas. Tā sportistam pirms starta, oratoram pirms izešanas auditorijas priekšā, bet aktierim, dziedātājam vai dejojājam pirms izešanas uz skatuves jau reflektoriski izmainās elpošana un sirdsdarbība, tādējādi sagatavojot organismu paredzamajai fiziskajai slodzei. Mūsu apziņas īpaši uztverta, šī apkārtējā vide ir sākuma punkts ķēdē, bet virzošā- gribas dotā atbilde pašas darbības apziņas- beigu loceklis refleksu ķēdē. [281.]

Elpošanas receptoru kairinājums savukārt rada elpošanas aizsargrefleksus- šķaudīšanu un klepošanu. Abi refleksu centri atrodas iegarenajās smadzenēs un rodas CNS darbības rezultātā (*pārsvarā zemapziņā*).

Šķaudīšanas refleksu izraisa vielas, kas kairina deguna dobuma gļotādu. Kairinājums vispirms rada dziļu ieelpu, pēc tam noslēdzas balss sprauga un seko izelpa pret slēgtu balseni. Izelpas laikā balss sprauga pēkšņi atveras, gaiss eksplozīvi izplūst no plaušām. Tā kā izelpa, galvenokārt, notiek caur degunu, tad kopā ar spēcīgo gaisa plūsmu no deguna dobuma tiek izsviestas ārā gļotas līdz ar kairinātājiem. Tātad šķaudīšana ir **izelpa pie vaļējas balsenes!** Arī šo šķaudīšanas (*iesmaržošanas!!!*) sajūtu var veiksmīgi pielietot darbā pie runas iemaņu attīstīšanas, un iedarbojoties uz sajūtām, balss spraugas pavēršanās sajūtas apzināšanā.

Savukārt, **klepošanas reflekss** ir dziļāks elpceļu kairinājums balsenē vai bronhos. Tas sākas pēc ieelpas. Klepus ir spēcīga **izelpa, pie slēgtas balsenes**, kurai aizveroties gaiss eksplozīvi izplūst ārā caur muti.

Katra doma ir saistīta ar veselu rindu organisma virzošo funkciju, kurus izsauc smadzeņu nervu impulsi. Mūsu **priekšstati par skaņu** formējas augstākās nervu sistēmas darbības sfērā uz ārējās pasaules skaņu uztveres pamata un caur virzošo daļu rada fizisko skanējumu. Šajā sakarībā I. Pavlovs norāda, ka katra doma ir saistīta ar veselu rindu organisma virzošo funkciju, kurus izsauc **smadzeņu nervu impulsi**. [281.] Domāšanas rezultāts izpaužas kā vēlēšanās veidot reālas skaņas saziņai. Tātad ar virzošās sfēras palīdzību sūtītie galvas smadzeņu impulsi izsauc skaņas veidošanas muskuļu darbību reālai skaņai. [308.] Veidot domāšanas rezultātu runājot ir nepieciešamo skaņu veidošana šādā pašā ceļā- ar virzošās sfēras palīdzību, sūtītie galvas smadzeņu **impulsi izsauc balss aparāta muskuļu kompleksu darbību**.



19.attēls. Galvas smadzeņu zonas, kas saistītas ar dzirdi un runu

Runas un dziedāšanas laikā nervu enerģija vada balss aparāta darbību, kā rezultātā tad arī rodas skaņa. Savukārt, dzirde uztver kā vārda, tā dziedājuma skaņas un transformē tās atkal nervu enerģijā.

Pētot galvas smadzeņu darbību, ir noskaidrots, ka galvas smadzeņu dažādo organisma funkciju vadošo centru veidošanās un attīstība, sākot ar primitīviem nervu mezgliem, līdz sarežģītiem smadzeņu agregātiem, veidojušies dažādos darba un sadzīves procesos. Centri lokalizējušies mērķtiecīgu to radniecisko vai savstarpējo funkciju sakarībā. Savukārt runas un vokālo toņu centri atrodas blakus, kas pierāda, ka arī izcelsmes un attīstības ziņā tie ir radniecīgi. Tātad **dziedot balss attīstības ceļš ir analogs runas attīstības ceļam.**

Runas uztveres centrs ir komplicēts smadzeņu veidojums, kurš sintezē **uztvertās skaņas**. Tāpēc neizpratni rada mēģinājumi veidot diskusijas par skaņas veidošanas atšķirīgajiem principiem runājot, melodeklamējot, rečitējot vai dziedot. Tas, kurš pārvalda pareizus skaņas veidošanās nosacījumus runas laikā,

tos pārvaldīs arī dziedot. To apliecina kaut vai dziedošo aktieru popularitāte un vokālās pedagoģes O. Pavliševas darba pieredzē iegūtā atziņa, ka māka dziedāt, tāpat kā runāt ir skaņas veidošanas mākslas virsotne, kuru var sasniegt ilgstoša meistarības procesa pārvaldīšanas rezultātā. [280.,71] Vienīgā atšķirība, kuru, manuprāt, varētu attiecināt uz šiem atšķirīgajiem izpildījumu veidiem ir tā, ka **dziedāšana ir runāšana noteiktā laika posmā, augstumā un ritmā.**

Tātad iedarbinot artikulācijas aparātu, runas centram ir jāuztver katrai skaņu grupai raksturīgās īpatnības un jānodrošina artikulācijai nepieciešamos signālu novadīšana. Tādejādi var tikt realizēts viens no runas un dziedāšanas komunikatīvajiem uzdevumiem- veidot precīzas un attiecīgās valodas fonētikai atbilstošas skaņas informācijas pārraidīšanai. Pareizi izrunāt skaņas- nozīmē nepieļaut kļūdas artikulācijā un attiecīgo skaņu fonētikā. Šo nosacījumu nodrošināšanai runas apguves procesā ir ieteicams pielietot:

1. elpošanas vingrinājumus,
2. artikulācijas vingrinājumus,
3. skaņu vingrinājumus,
4. runas vingrinājumus.

2.2.1. Skaņa un vārds.

Fonētikas pamatnosacījumi.

Primitīvi savienojot nedaudz skaņu, jau pirmatnējais cilvēks spēja brīdināja savus ciltsbrāļus par draudošām briesmām. Ja skaņas bija neprecīzas, arī brīdinājums bija neskaidrs un tad tas varēja maksāt pat otra dzīvību. Tātad, zināmā cilvēces attīstības pakāpē katras tautas valoda veidojusies kā saziņas līdzeklis darbībā un konkrētā sabiedrības kultūrvidē, ko nodrošina atšķirīgs fonētiskais modelis, Tas, savukārt, veidojas pamatojoties uz atšķirīgu skaņu pielietojumu gan skaita, gan izrunas īpatnību ziņā. Tātad

skaņa dzimst un veidojas sarežģītās muskuļu- artikulācijas situācijās, ko mums diktē valodas fonētiskās īpatnības, bet balss aparāts attīstās konkrētas valodas skaņu sastāva iespaidā.

Ja balss orgānu attīstība ir atkarīga no valodas fonētiskās struktūras un pakļaujas tai, tad tālākā balss pilnveidošana no runas līdz pat dziedošam stāvoklim var tikt ar panākumiem realizēta tikai ar konkrētu valodas skaņu palīdzību. Tāpat,

ņemot vērā runas un dziedāšanas kopīgo izcelsmi, kur galvenais vienojošais faktors ir skaņas fonētika, drošāk un pamatotāk mērķtiecīgas balss dotību attīstības pamatā ir likt **fonētiskās metodikas principu**.

Tāpēc balss tehniskā skanējuma attīstību runas un vokālajā procesā nepieciešams veikt uz tās dabiskā, t.i. fonētisko principu pamata, vienlaicīgi pasargājot balss aparātu no nevajadzīgas pārveidošanas un neizjaucot balss aprāta darbībai nepieciešamās sarežģītās koordināciju kopsakarības, kā tas bieži notiek, ja netiek ņemtas vērā **balss mehānisma funkcionālās mīksakarības**. Fonētiskā metodika palīdz kompleksi organizēt un attīstīt visu balss aparāta nozaru darbību, vadoties ne tikai no labskaņas īpatnībām, bet arī no elpas, balsenes un citām artikulācijā iesaistīto orgānu funkcijām.

Par valodas fonētisko nozīmi balss toņa veidošanā un izkopšanā, izsmeloši savu pieredzi un pētījumus ir apkopojis A. Sarkisjans. [107.] Viņš pamato daudz vērtīgu un balss attīstīšanas darbā nepieciešamu atziņu. Ilggadējā skatuviskā darbības laikā, izsekojot savām vokālajām izjūtām, kā arī vērojot citu dziedoņu balss skanējumu, autors atzīst, ka tieši valodas un runas fonētiskajām īpatnībām ir izšķirošā loma balss veidošanā. A. Sarkisjans pierāda, ka fonētiskais princips, t.i. vārdu skanējums, dažādu runas elementu un skaņkopu pielietošana balss attīstībai spēj nodrošināt ievērojamus panākumus kā runā, tā dziedot.

Vārds un balss aparāta muskulatūras ir cieši saistītas. Par to varam pārliecināties brīdī, kad, intensīvi domājot, mēs nemanot esam sākuši artikulēt. Tāpēc varam uzskatīt, ka sākumā bija skaņu saziņa, kuras modulēts skanisks turpinājums ir **intonācija**. Savukārt, dziedāšana, kā muzikāli apdarināts vārds, attīstījās uz vārda un valodas melodikas, kas savā intonatīvā uzbūvē jau atrodas uz jaunākas attīstības pakāpes. Tādejādi pirmatnējā cilvēka nepilnīgā balsene par attīstītu, pilniskanīgu skaņas orgānu veidojās pateicoties tieši valodas fonētiskajam faktoram, attīstoties runai un dziedāšanai evolūcijas procesā ciešā mijiedarbībā un papildinot viena otru. [107.]

Tomēr, kā norāda A. Sarkisjans, neraugoties uz noteiktu runas un dziedāšanas psiho fizioloģisko procesu kopību, starp tiem pastāv arī zināmas atšķirības. Tā, piemēram, runas laikā skaņas daudz straujāk seko cita citai, turpretim dziedot, šis process ir jūtami palēnināts un skaņu augstumu noteic dotā melodija. Tātad pārejot no runātas skaņas uz dziedošo, balss aparātā rodas jaunas

funkcionālas attiecības. Tāpēc jēdziena **melodika** izpratne, kurā sintezējas dabiskas runas pamats, ir svarīgs runas prasmju pilnveides faktors.

Fonētiskās metodes nozīmīgumu un priekšrocību spilgti apliecina un pierāda novērojumi un pedagoģiskās pieredzes atziņas darbā ar topošajiem aktieriem. Tiem, kuriem pareiza balss aparāta koordinācija ir dota no dabas vai arī stabilāki ir skatuves runas pamati, ātrāk un sekmīgāk apgūst arī vokālās iemaņas.

Daudz interesantu un vērtīgu norādījumu par balss aparāta darbību fonētikā varam rast franču zinātnieka R. Hussona darbā, kurā pierādītas balss saišu vibrāciju un galvas smadzeņu nervu impulsu tiešās sakarības. Viņš akcentē, ka uzmanība balss izglītošanā jāpievērš balss aparāta darbībai konkrētu skaņu izrunāšanas laikā un toņu veidošanās iespējām dažādos skaņu augstumos (*intonācija un melodika*). [172.] Šis secinājums saskan ar jau pieminētās A. Sarkisjana fonētikas metodikas būtību, kurā centrālā vieta atvēlēta patskaņu un līdzskaņu mijiedarbībai runas un vokālajā procesā. [297.] Savukārt, par tās tālāko attīstību un pielietošanu latviešu runas apguves praksē jāpasakās I. Donavai, kura savā pedagoģiskajā darbībā turpināja izstrādāt runas fonizācijas metodi, pamatojoties uz latviešu valodas lingvodidaktiskajām īpatnībām. [20.]

Tāpēc pilnveidojot skaņas atveidojošās prasmes, ir nepieciešams ieguldīt nopietnu darbu valodas fonētiskās metodes apgūšanā un tās nosacījumu ieviešanai praksē. Tās pielietošana balss veidošanās procesā nebūt nav viegls uzdevums, jo visgrūtāk ir dzirdes priekšstatos precīzi uztvert un fiksēt balss radīto skaņu atšķirības un nodrošināt nepieciešamo balss mehānismu darbības iekšējo koordināciju. Tādēļ, par vienu no saviem pedagoģiskajiem uzdevumiem uzskatu nepieciešamību sekmēt izpildītāja (*runātāja, dziedātāja*) spēju atklāt iekšējās sakarības balss veidošanās laikā, kas nenoliedzami ir grūts un ilgstošs process. Kā labs palīgs balss tehnisko īpašību attīstīšanā ir minami dažādu līdzskaņu, patskaņu un divskaņu salikumi, vārdu un teikumu kombinācijas, kas kompleksi palīdz organizēt balss skanējumu. Tādejādi mācību process tiks veidots ne tikai saskaņā ar radošajiem uzdevumiem, bet arī nepārpūlēs balss aparātu, kā tas mēdz notikt trenējot vai nostādot tikai kādu atsevišķi ņemtu tā daļu.

Tāpēc šīs nodaļas ietvaros aplūkosim galvenos, ar latviešu valodas fonētikas īpatnībām saistītos, jautājumus, ar uzdevumu aktivizēt mūsu uzmanību šim ļoti nozīmīgajam balss aparāta attīstības paņēmienam. Vienlaicīgi ceru radīt interesi turpmākai fonētikas izpētei un apguvei. Tāpēc skaņas un valodas fonētiski precīzai

apguvei tiek piedāvāti dažādi artikulācijas, skaņu un runas vingrinājumi, kas saskaņoti un pielāgoti latviešu valodas lingvodidaktikas īpatnībām. Apstiprinājums piedāvāto vingrinājumu efektīgumam, ir iegūts praktizējot Muzikālo teātru aktieru skolā, kur darbs pie balss attīstīšanas tika veikts pamatojoties uz fonētiskajiem aspektiem gan runas, gan vokālajā metodikā.

Artikulācijas pamatprincipi .

Katrai cilvēces valodai ir savas, tikai viņai raksturīgas skaņu izrunas likumības- īpašs **nepieciešams skaņu skandējums**. Melodija, akcenti, patskaņu un līdzskaņu kopsakarības sistēma ir tie aspekti, kas nodrošina šo likumu apguvi jau agrā bērnībā. Tas apliecina, ka katras tautas kultūras pamatā ir valodas runas un muzikālās intonācijas sistēma, kas nodrošina nacionālās mūzikas un poēzijas pamatlikumus un atspoguļojas nacionālajā fonētikā (*vokālajā skolā*). Tāpēc skaņu pareiza izruna uzskatāma par ļoti svarīgu aspektu jebkuras valodas runā [193.], ko lielā mērā veic, kā jau iepriekš noskaidrojām, runā iesaistīto orgānu saskaņota darbība.

Taču ikdienā mēs bieži esam liecinieki tam, ka cilvēki nepietiekami aktīvi iedarbina savus, skaņas veidošanā iesaistītos orgānus un to neaktīvas darbības rezultātā nespēj nodrošināt precīzu skaņu veidošanos un skanējumu. Līdz ar to tās netiek precīzi novadītas līdz klausītājiem, kas, savukārt, runas centram traucē pietiekami ātri un precīzi atkodēt tās un tātad arī vārdu jēgu kopumā. Pavirši veidoto skaņu dēļ, klausītāja smadzeņu garozas un dzirdes sintēzes zona uztvērusi un tālāk noraidījusi pavisam citu skaņu, kas pilnīgi vai daļēji mainījusi dzirdētā vārda un līdz ar to arī visa teikuma jēgu. [239.] Tādejādi saziņā tiek sagrozīta informācija vai apgrūtināta tās uztvere pilnībā. Atcerieties, ka

paviršas skaņu artikulācijas attieksmes rezultātā informācijas apmaiņā tiek apgrūtināta valodas uztvere un sintēze kopumā.

Jāatzīmē, ka šo spēju ļoti lielā mērā ietekmē arī **cilvēka vajadzības un griba**, kas neverbāli (*bez vārdiem*) saskarsmes procesā vienmēr izpaužas kā runātāja **attieksme**. Ieskatam aplūkosim kaut vai pircēja un pārdevēja attiecības gadus piecpadsmit atpakaļ, kad veikali bija tukši un preču skaits nebija atbilstošs pircēju pieprasījumam un šodien, kad piedāvājums ievērojami pārsniedz reālo pirktspēju:

	PĀRDEVĒJS	PIRCĒJS
Pirms 15 gadiem	Nav nepieciešamības kaut ko pārdot un līdz ar to nav īpaši lielas vēlmes (<i>gribas</i>) dzirdēt pircēja teikto. Attieksme pret klientu ļoti pavirša un augstprātīga. Artikulācija neaktīva, pasīva. Runāto grūti saprast un uztvert.	Ļoti liela nepieciešamība uzzināt, kad veikalā gaidāms preces pievedums un kā to būtu iespējams iegūt, cenšoties neverbāli iegūt pārdevēja labvēlību, izrādīt cieņu un pazemību, tādejādi apliecinot preces iegūšanas vajadzību. Tātad arī griba sadzirdēt pārdevēja teikto, lai varētu pēc iespējas precīzāk uztvert informāciju. Attieksme pret pārdevēju laipna un pieglaimīga. Artikulācija aktīva. Runāto saprast un uztvert viegli, pat no pusčuksta.
	PĀRDEVĒJS	PIRCĒJS
Šodien	Ļoti izteikta nepieciešamība pārdot precī un līdz ar to arī pastiprināta vajadzība reklamēt precī, pārliecinot pircēju par tās labajām īpašībām, tātad ir griba dzirdēt pircēja teikto, lai varētu pēc iespējas precīzāk komentēt un argumentēt dzirdēto. Attieksme pret klientu ir ieinteresēta un laipna. Artikulācija aktīva. Runāto var saprast un uztvert daudz vieglāk.	Samērā inerts un bez īpaši sakāpinātas vajadzības kaut ko nopirkt tieši šeit un šajā brīdī, līdz ar to nav arī īpašas nepieciešamības precīzi uztvert pārdevēja teikto un noraidīt savu runu. Attieksme pret pārdevēju neitrāla, pavirša un dažreiz pat augstprātīga. Artikulācija neaktīva, pasīva. Runāto grūti saprast un uztvert.

11.tabula. Cilvēka runas artikulāro izmaiņu salīdzinājums, vadoties no vajadzības, gribas un sociālās lomas.

Piemērs vēlreiz apliecina, ka runas apguves procesā ir svarīgi pietiekošu uzmanību pievērst nevainojamai artikulācijai. Arī J. Frolovs grāmatā “Пение и речь в свете учения И. П. Павлова” (“*Dziedāšana un runa I. Pavlova mācības gaismā*”) ar lielu vērību attiecas pret skaņu veidošanas apguves procesu, kā galveno izvirzot tieši nepieciešamību rast precīzu un smalku koordināciju starp organisma sistēmām artikulācijas procesa nodrošināšanai. [307.] Pie tam, kā akcentē autors, tad, attīstoties valodas komplicētībai, šis darbs kļūst arvien plašāks, niansētāks un atbildīgāks. Viņš uzsver, ka viens no veicinošajiem faktoriem, kas labvēlīgi ietekmē balss tehniku, ir **iedzimtā skaņu artikulācijas maniere**. Otrs, ne mazāk svarīgs, **valodas intonatīvā uzbūve**.

Akustiski mēs nemanot mēģinām atdarināt apkārt esošās balss skaņas. Uz šo principu balstās valodas apguve un tiktāl viss būtu kārtībā. Taču tas sevī ietver arī dzīvē noskatītu neprecīzu artikulācijas paņēmieni un dažādu dzirdētu skaņu (*tai skaitā arī patoloģisku- rīkles, nazālās, šļupstošās un citu*) neapzinātu atdarināšanu

un pārmantošanu dzirdes priekšstatos. Ja bērna vecāki skaņas izrunā nepareizi, tad arī mazulim artikulācijas aparāta muskuļu darbība veidosies patoloģiska, ja pareizi arī bērnā artikulācijā iesaistīto muskuļu darbība norisinās pareizi.

Nopietnas briesmas, ar diezgan tālejošām sekām, draud agrīnajos pusaudžu gados, sākot ar 4- 6 klasi, kad viņi cenšas iemantot vienaudžiem raksturīgo paviršo artikulācijas paņēmienu. Tādejādi it kā tiek apliecināta pusaudžiem tik ļoti kārotās neatkarības izjūtas iegūšana. Vairākjilbju vārdi viņu leksikā tiek novienkāršoti un pārtop vienzilbju žargonvārdos:

Sko-la	Šūl`
Sko-lo-tāja	Učen`
On-ku-lis	Onk`
Lat-vie-šu va-lo-da	Laten`
Ma-te-mā-ti-ka	Maten`
Cik la-tu?	Cik laš?

12.tabula. Literārās valodas vairākjilbju vārdu un pusaudžu leksikā lietoto vienzilbju žargonvārdu salīdzinājums.

Protams, ka ar laiku viņi no šiem vārdiem atbrīvojas un sāk vairāk vai mazāk pareizi saziņas situācijās lietot latviešu valodas vārdus. Taču, ja skolotāji un jo īpaši vecāki konsekventi neiestāties par bērna nevainojami skaidru runu (*kaut vai mājās*), tad neprecīzā skaņu artikulācija nostiprināsies un neskaidrā runa pavadīs viņu bērnus arī atlikušo dzīves daļu un arī citās valodās pēc tam viņi runās neskaidri un neartikulēti. Protams, ka turpmākās dzīves laikā ikviens cilvēks, kas to vēlas, var labot un izkopt nevainojamu skaņu veidojošo orgānu darbību- artikulāciju. Tāpat kā nevienam no mums nav noslēpums, ka atbrīvoties no ieviesušām kļūdām jebkurā darbībā ir daudz vieglāk to sākuma posmā, nekā likvidēt tad, kad tās jau nostiprinājušās.

Lai to varētu izdarīt, katram personīgi ir jāapzinās savi trūkumi un jābūt apveltītam ar apņēmību tos labot. Kā neprecizitātes artikulācijā un nepilnības runā uzskatāmas tās pazīmes, kas traucē nodrošināt skaņu veidošanā nepieciešamos akustiskos nosacījumus. Pie raksturīgākiem, dzīves laikā iegūtiem artikulācijas trūkumiem minami:

- **Nepietiekami plašs mutes atvērums**, kas ļoti bieži rodas pie seklas elpošanas plaušu augšās, kā rezultātā runa dzirdama neskanīgā vai plakanā balsī. Galvenā loma pareiza mutes atvēruma veidošanā ir apakšžoklim, tam jābūt ļoti kustīgam. Taču tik bieži nākas vērot tieši šīs “nekustīgās” mutes. Atcerieties, ka bērnam brēcot, mute vienmēr vaļā!

- Pilnīgi **nekustīga augšlūpa**, kas liecina ka tās muskuļi vairs nereaģē uz runas centra raidītajiem signāliem un tās pasivitātes rezultātā valodas skaņas kļūst neprecīzas, neskaidras.
- **Nepietiekami aktīva un elastīga mēle.**
- **Glēvas lūpas.**

Savukārt, kā objektīvus, artikulāciju apgrūtināšus īslaicīgus iemeslus var minēt tikai četrus:

- ✓ **nepareizs sakodiens**, kas samērā viegli padodas labošanai cilvēkam augot,
- ✓ **neprecīza zobu forma vai to iztrūkums**, ko novērst iespējams regulāri apmeklējot zobārstu visa mūža garumā,
- ✓ **īsa mēles saitīte**, kas likvidējama pavisam nelielas un vieglas operācijas ceļā,
- ✓ **apakšžokļa locītavas defekts**, kas likvidējams nomainot to pret protēzi,

Kā vienīgais nopietnais traucēklis nevainojamas artikulācijas izkopšanai ir **zaķu lūpa**, kuras radītos traucējumus pagaidām pilnīgi neizdodas likvidēt arī ar ķirurģisku palīdzību.

Pareizu un precīzu skaņu izrunu un balss aparāta attīstīšanu kopumā nodrošina speciāli artikulācijas vingrinājumi, kas ietver sevī lūpu, apakšžokļa atvēruma un mēles muskulatūras vingrināšanu. Tikai tad, ja muskuļi ir vingrināti un labi attīstīti, tie iegūst spēju ātri mainīt savu stāvokli un viegli pakļaujas smadzeņu zonu raidītajiem signāliem un nodrošina balss pilnveidošanās iespējas. Savukārt, ar balss intonāciju izpausmju palīdzību, cilvēks spēj atklāt visdažādākās un vissmalkākās runas satura niansas. [302.]

Viens no pirmajiem par šiem jautājumiem Latvijā sāka runāt latviešu teātra pedagoģijas pamatlicējs Zeltmatis [126.] Vēlāk savā pedagoģiskajā darbībā nozīmīgu devumu artikulācijas vingrinājumu dokumentācijā ir devuši pedagogi E. Mačs [98], I. Alekse [1], A. Apele [2], O. Bormane [108.], S. Geikina [38.] u.c.

Kā uzsver visi iepriekš minētie pedagogi, tad vingrinājumi sākumā izpildāmi lēni, staltā stājā stāvus vai sēdus ar izlīdzsvarotu galvu un mierīgu, atbrīvotu sejas muskulatūru. Lūpas ir viegli sakļautas dabiskā stāvoklī, it kā jūs gatavojaties veikt dziļu ieelpu caur degunu. Vingrinājumus ir nepieciešams veikt

spoguļa priekšā, lai varētu kontrolēt mutes stāvokļa atbilstību izvirzītajām artikulācijas prasībām un precīzi piefiksētu apgūstamo muskuļu kustības. Pēc tam to izpildes tempu var paātrināt, stingri sekojot līdzī tam, lai nerastos novirzes no to izpildes nosacījumiem. Ja manāma kaut mazākā neprecizitāte ir jāsamazina temps un jāatgriežas pie rūpīgākas paškontroles un vingrinājuma aprakstiem. Ja vingrinājumi tiek pareizi apgūti un precīzi izpildīti, tad pēc to izpildes ir jāsaņū attiecīgie muskuļi kā pēc jebkuras fiziska trenīņa.

Dažiem, protams nav īpašas vajadzības pēc šādu vingrinājumu apguves, īpaši tad, ja artikulācijas process no dabas ir dots precīzs un dzīves laikā nav izjaukts. Taču katram ir svarīgi apzināties, kas darāms dzīves laikā, lai panāktu artikulācijā iesaistīto orgānu muskulatūras pilnīgu atbrīvotību lieka sasprindzinājuma gadījumos. Tieši tāpat kā tas nepieciešams pie kāju un roku muskulatūras pārslodzes.

Atcerieties, ka ar pārmērīgi sasprindzinātu muskulatūru mēs nevaram ne elpot, ne iet, ne skriet, ne spēlēt klavieres vai strādāt ar datoru ar klaviatūru vai peli. Tieši tāpat mēs nevaram arī pilnvērtīgi veidot skaņas, runāt un būt efektīvi saziņā. Tāpēc ikvienam ir lietderīgi iepazīties un apgūt artikulācijas vingrinājumus, lai pārliecinātos par savu artikulācijas precīzu darbību un iegūtu nepieciešamo pašpaļāvību.

Artikulācijas vingrinājumi tādā gadījumā būs izmantojami kā palīgs nevajadzīga saspringuma likvidēšanai vai pāris minūtes pirms uzstāšanās, īpaši ja jūtam attiecīgo muskuļu nogurumu, inertumu vai vītumu. Pateicoties vingrinājumiem, muskuļi iegūs lielāku elastību, tvirtumu, kā rezultātā skaņas veidosies spēcīgākas un fonētiski precīzākas.

Te jāpiezīmē, ka sievietēm artikulācija ir novērota precīzāka nekā vīriešiem. Un kā Jūs domājat, kāpēc?..

... jo viņu ieguldītais darbs, veicot savu ikdienas tualeti (*lūpu un skropstu krāsošana, krēma iemasēšana utt.*) atmaksājas. Līdz ar to viņu seju muskulatūra ir daudz trenētāka, kustīgāka un izteismīgāka.

Tāpēc negribu piekrist apgalvojumam, ka sievietes ir emocionālākas par vīriešiem. Uzskatu, ka pateicoties sejas muskulatūras trenīnam, viņu saskarsmes partneris runas laikā spēj precīzāk uztvert emocionālo attieksmi. Tātad ar neverbālās izteiksmes līdzekļiem, sievietes saziņā noraida precīzāku attieksmi, kuras pamatā ir

jūtas- emocijas. Tāpēc artikulācijas vingrinājumi ir liels palīgs arī neverbālo prasmju attīstīšanai, nodrošinot precīzāku paustās domas noraidīšanu.

Latviešu valodas skaņu iedalījums.

Latviešu literārās valodas runas formā izšķiram 48 skaņas: 12 patskaņu, 26 līdzskaņu un 10 divskaņu.

PATSKAŅI		LĪDZSKAŅI				DIVSKAŅI
Skaneņi		troksneņi				
īsie	garie	balsīgie		nebalsīgie		
a	ā	M				ai
<i>(platais)</i>	<i>(platais)</i>	n	ņ			au
e <i>(šaurais)</i>	ē <i>(šaurais)</i>	l	ļ	j		ie
i	ī	R		z	ž	o _(ua)
u	ū			b	p	ei
o	o (ō)			d	t	ui
				g	ģ	iu
				dz	dž	eu
				v	f	oi
					h	ou

13.tabula. Skaņu iedalījums.

Pirmkārt, mēs skaņas varam sadalīt grupās pēc tā, vai to izrunāšanas laikā izelpojamais gaiss brīvi plūst cauri mutes dobumam vai sastop tajā kādu šķērslī. Tādejādi mēs iegūstam **patskaņus** un **līdzskaņus**.

Otrkārt, skaņas var iedalīt pēc tā, vai tajās saklausāmi tikai toņa vai tikai trokšņa elementi, vai arī abi divi vienlaicīgi. Tādejādi mēs iegūstam **skaneņus**, **balsīgos** un **nebalsīgos troksneņus**. Līdzskaņu skaņas, kurās ir tikai toņa elementi mēs saucam par skaneņiem, bet līdzskaņus, kuros ir vienīgi trokšņa elementi (*balss saites nevibrē*) par nebalsīgajiem troksneņiem. Savukārt, līdzskaņos, kurās blakus troksnim dzirdams arī tonis, jo balss saites vibrē, saucam par balsīgajiem troksneņiem.

Treškārt, skaņas var iedalīt pēc rezonanses virstoņu skaita īpatnībām un attiecībām, ko sekmē dažādā daudzuma gaisa padeve un plūsmas virziens. Tāpēc, ņemot vērā, ka līdzskaņu izrunāšanas laikā gaisa plūsma mutes dobumā sastop šķēršļus, kuri maina plūsmas virzienu un līdz ar to arī virstoņu attiecības, mēs varam izskaidrot faktu, ka balsīgajiem troksneņiem skaņas ziņā atbilst līdzīgi nebalsīgie troksneņi.

balsīgie	z	ž	b	d	g	ģ	dz	dž
nebalsīgie	s	š	p	t	k	ķ	c	č

Savukārt, balsīgais troksnenis **v** nepakļaujas balsīguma maiņai ar nebalsīgo **f**, lai gan to izrunā pastāv artikulāra līdzība. Vislielākā fonētiskā atšķirība pastāv starp troksneņiem **j** (*balsīgais*) un **h** (*nebalsīgais*).

Tāpat ir jārēķinās ar to, ka nepieciešamo gaisa daudzumu, kas vajadzīgs attiecīgo skaņu izrunai regulē diafragmas muskulatūra, kura izelpojamo gaisu reflektoriski sadala atsevišķās, dažāda lieluma “devās”, jo katras skaņas izrunai tas vajadzīgs savādāks. Tādejādi, piemēram, izskaidrojamas arī atšķirības mīksto un cieto līdzskaņu izrunā.

cietie	n	l	z	s	g	k	dz	c
mīkstie	ņ	ļ	ž	š	ģ	ķ	dž	č

Ar to arī izskaidrojams, ka pie nepareizas elpas padeves, mēs bieži dzirdam mūsu apziņā atsevišķi veidotās skaņas pārslogotas, plakanas vai priekšā virzītas– “ieceltas”.

Ceturtkārt, jāpiezīmē, ka visi patskaņi uztverami kā skaneņi, jo tajos ir tikai toņa elementu. Taču ņemot vērā, ka patskaņu izrunas laikā lūpas nesakļaujas, mute ir pietiekami atvērta un skaņām nav traucējumu brīvi izplūst no mutes, mēs tās varam iedalīt pēc skaņas ilguma **īsaajos** un **garajos patskaņos**.

Piektkārt, latviešu valodas skaņu veidošanā ir nepieciešams izdalīt atsevišķu skaņu grupu- **divskaņus**, kura pēc savām galvenajām iezīmēm ir līdzīga patskaņiem, jo veidojas pie divu dažādu īso patskaņu savienojuma vienā zilbē, kas tiek izrunāta kā viena skaņa (*nelaužot*) bet skanējuma laika apjoma ziņā līdzinās garajiem patskaņiem. Arī tie tāpat uztverami kā skaneņi. Tāpat

valodā skaņu izrunu varam izšķirt pēc piecām pamatpazīmēm:

- 1. gaisa plūsma (patskaņi un līdzskaņi),**
- 2. toņu un trokšņu elementu klātbūtne (skaneņi un troksneņi),**
- 3. balss saišu vibrācija (balsīgi un nebalsīgi),**
- 4. skaņas ilgums (garie, īsie, cietie, mīkstie),**
- 5. tembra jeb virstoņu skaits un attiecības.**

Jāpiebilst, ka speciāli detalizēti un sīki iedziļināties katras skaņas artikulācijas niansēs bieži vien nav nepieciešams, jo skaņu veidošanu nodrošina jau iedzimta saišu artikulārā darbība. Bet tas obligāti jādara cilvēkiem, kuri neizrunā

precīzi atsevišķas skaņas vai gadījumos, kad izrunā ir konstatētas fonētiskās novirzes. Īpaši svarīgi to ir ņemt vērā svešautiešiem un atsevišķu dialektu pārstāvjiem, kam latviešu literārā valoda nav dzimtā. Tāpēc, lai skaņas izruna būtu pareiza un precīza ir nepieciešams izprast attiecīgās skaņas izrunai atbilstošu artikulācijas principu. Vairumam neskaidras runas cēloņu ir nepietiekama artikulācija un pavirša attieksme pret pareizas izrunas likumiem.

Artikulēt skaņu nozīmē ar skaņas veidojošo orgānu palīdzību veidot skaņai atbilstošu skanējumu.

Patskaņu izrunāšanas laikā lūpas nesakļaujas un izelpojamais gaiss brīvi izplūst pa mutes atvērumu. To skanējumu nosaka mēles un apakšžokļa stāvoklis, platāks vai šaurāks mutes atvērums. Tātad **par patskaņiem sauc skaņas, kuras it kā skan pašas**, ja vien mute ir pietiekami atvērta.

Runas un vokālajā fonētikā patskaņus iesaku sakārtot pēc to artikulārā rezonatoru stāvokļa, tātad no platākā mutes atvēruma uz šaurāko un atpakaļ, un no mazākā elpas patēriņa uz salīdzinoši lielāko gaisa padevi un atpakaļ.

a, (platais), e (šaurais), i, u, o.

Tieši tāpat veidojas arī garo patskaņu secība: **ā, (platais), ē (šaurais), ī, ū un ō**, kuru precīzai artikulācijai nepieciešams nedaudz šaurāks mutes atvērums un aptuveni uz pusi garāks izrunas laiks.

Akadēmiķis F. Fortunātovs apgalvo, ka jebkuras valodas pamatā ir patskanis **a**. Ja mēs salīdzinām šī patskaņa akustiskās īpašības, tad katrā no valodu grupām varam samantīt lielu līdzību tā veidošanā un pretēji, arī ievērojamu atšķirību starp dažādām valodu grupām. Viegli varam sadzirdēt, ka itāļiem, spāņiem vai citām šo valodu grupas tautām, patskanis **a** skan augstāk un gaišāk. Toties ķīniešiem, korejiešiem, japāņiem tas skan vairāk priekšā, it kā priekšējā mutes daļā un ir ar mazu deguna pieskaņu. [152.] Šīm tautām arī zemas balsis sastopamas samērā reti. Savukārt, slāvu tautām **a** ir ar krūšu pieskaņu un skan it kā dziļāk. Te biežāk veidojas spēcīgās un zemās balsis. [107.]

Darbā ar zemām vīriešu balsīm, var spilgti pārliecināties, ka "**maldinošo dzirdes sajūtu**" pamatā ir tieši patskaņu **a** un **o** izrunas, kas ir vistuvākās runas sajūtām un sava skanīguma spēku gūst krūšu rezonatora vibrāciju sfērā. Tieši tālab pašā izpildītāja ausij tās ir it kā klusākas, pretēji patskaņiem **i, u** un **e**, kas skan

vairāk priekšā, metāliskāk un it kā skaļāk. Tā piemēram, artikulējot vārdus **brālis**, **prāmis**, **mamma**, **roze** pasekojiet šīm runātā vārda dzirdes sajūtām sevī.

Ja apaļos patskaņus **a**, **o** (*arī divskani **uo***) iecelsim savās dzirdes sajūtās, turpat kur skan spilgtie **i** un **u**, mēs jau esam iejaukušies dabiskās fonizācijas koordinācijā un, atkarībā no individuālajām īpatnībām, balss vai nu zaudē tembrālo kuplumu un dikcijas skaidrību, vai arī rodas akustiski pretējs apvērsumsklausītāja ausij priekšā ieceltie apaļie patskaņi izskan dziļi un tumši. Un vēl- šāda apaļo patskaņu izvirzīšana padara asus, spilgtus tiem sekojošos **i** un **u**, plakanus **e** un **ne** reti ir gadījumi, kad tiek zaudēta pat spēja tīri intonēt skaņu vajadzīgajos augstumos (*īpaši jau dziedot*). Situācijā, kad balss zaudējusi tembrālo kuplumu, kļuvusi spalga, asa, praksē liek balsi "segt", bet tad, savukārt, tiek pazaudēts dabisks, precīzs patskaņu skanējums.

Divskaņi ir divu dažādu īso patskaņu savienojums vienā zīlbē, kas pēc izrunas pamatprincipiem pamatojas uz patskaņu artikulācijas nosacījumiem. Arī to izrunas laikā lūpas nesakļaujas un izelpojamais gaiss var brīvi izplūst pa plašāku vai šaurāku mutes atvērumu. Tāpat arī to skanējumu nosaka mēles un apakšžokļa stāvoklis. Tādejādi mēs tos varam iedalīt pēc mutes atvēruma patskaņa izrunas laikā un to atrašanās vietas divskanī:

- a) ar platu pirmo, bet šauru otro patskani- **ai**, **au**, **ei**, **eu**, **oi**, **ou**,
- b) abi patskaņi šauri- **ui**, **iu**,
- c) ar šauru pirmo, bet platu otro patskani- **ie** (**ia**), **o** (**ua**).

Taču galvenā atšķirība divskaņu izrunā ir tā, ka vienam no patskaņiem to veidošanā ir jānes akustiskā balsta funkcija. To dzirdes sajūtās apzināti fiksēt ir grūti un tā nostiprinās sistemātisku treniņu rezultātā neapzināti. Tāpēc mēs divskaņus varam iedalīt arī pēc nepieciešamās gaisa plūsmas padeves un līdz ar to arī pēc tā, kurš no patskaņiem veic akustiskā balsta funkciju:

- a) **a** un **o** pret **i** un **u**,
- b) **e** un **u** pret- **i**,
- c) **u** pret **e**,

Tāpēc runas un vokālajā fonētikā divskaņus iesaku sakārtot analogi aplūkotajam patskaņu principam, pēc iepriekš minētā artikulārā rezonatoru stāvokļa un to akustisko balsta funkciju atšķirībām. Tādejādi veidojas noteikta divskaņu artikulācijas secība: **ai**, **au**, **ie**(**ia**), **o**(**ua**), **ei**, **ui**, **iu**, **eu**, **oi**, **ou**. Tātad:

ai, au, ie, o, ei, ui, iu, eu, oi, ou

Cilvēkiem ar iedzimtu un bērnībā iegūtu attiecīgās valodas skaņu artikulācijas pieredzi, divskaņu izruna parasti nesagādā problēmas. Savukārt, cilvēkiem ar atšķirīgu valodu runas un muzikālās intonācijas sistēmu, to apguve vēlākā dzīves posmā prasa latviešu valodas fonētisko pieredzi, kas veidojas cītīga un regulāra skaņu izrunas treniņu rezultātā. Tieši ar to var pamatot vienu no tipiskākajām un biežāk sastopamām kļūdām divskaņu izrunā. Tā ir nespēja savienot it kā divus patstāvīgos patskaņus vienā skanējumā. Tā vietā nākas dzirdēt divas atsevišķas un melodiski savstarpēji lauztas skaņas.

Tāpēc tikai divskaņu treniņa un pieredzes rezultātā skaņas priekšstats ar balss un artikulācijas aparāta starpniecību "ierakstīsies" un nostiprināsies balss aparātā un dzirdes priekšstats, lai vēlāk nodrošinātu iespēju pakļaut balsi pareizam divskaņu fonētiskam izpildījumam. Atcerieties, ka šādos gadījumos, tieši ar kombinētajiem elpošanas un skaņu vingrinājumu palīdzību diezgan īsā laikā ir iespējams sekmēt to precīzu artikulāciju.

Līdzskaņu izrunāšanas laikā gaisa plūsma mutes dobumā sastop vienu vai vairākus skaņas veidojošo orgānu radītos šķēršļus. Līdzskaņu veidošanā kā aktīvie orgāni dominē lūpas, smaganu papilas, zobi un jo īpaši mēle ar tās visatšķirīgākajiem stāvokļiem. Te būtiski ir apzināties, ka tās nav skaņas, kuras skan citām (*patskaņiem un divskaņiem*) līdzīgi, bet gan ir pilnīgi patstāvīgas, pie tam ar lielu idejisko slodzi.

Aplūkojot dotos vārdu piemērus ar iztrūkstošajiem burtiem, nav grūti noteikt, kurā no variantiem, ievietojot trūkstošās skaņas, var izdomāt vairāk vārdu:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| a) jāievieto tikai līdzskaņi | b) jāievieto tikai patskaņi |
| _ o _ a | s _ m _ |

Tā var pārliecināties, ka piedāvājot iespējamo līdzskaņu kombinācijas, kas jau skaitliski ir plašāk pārstāvēti, mēs iegūstam daudz vairāk latviešu valodas vārdu nekā piedāvājot iespējamās patskaņus. Līdz ar to kļūst skaidrs, ka iztrūkstot līdzskaņiem (*tos nesaklausot vai precīzi neizrunājot*) būtiski var mainīties teiktā vārda jēga. Valodas runas ritumā, kā norādījis arī A. Sarkisjans, galvenā loma vārda konstruējošā un loģikas ziņā ir līdzskaņiem, kam skaņu veidošanas metodikā ir veltīts samērā maz uzmanības, reizēm pat tos pilnīgi ignorējot. [297.]

Līdzskaņu nozīmi savā grāmatā "Runas māksla" akcentē arī A. Apele, uzsverot, ka tieši līdzskaņi veido valodas plūduma reljefu. Šo visai savdabīgo

valodas melodikas veidošanās procesu viņa salīdzina ar straujas un līkumotas upes tecējumu, kur patskaņi salīdzināti ar ūdeni, bet līdzskaņi ar krastiem. Ja nebūtu krastu, nebūtu arī pašas upes. Ūdens iztecētu pa klajumu veidojot purvam līdzīgu dūksnāju. Analogi arī runā, bez saprotamu līdzskaņu klātbūtnes, arī patskaņi kļūst neuztverami un neatpazīstami un pati valoda nekonkrēta. [2.]

Ilgstošus un dziļus pētījumus akustiskās fizioloģijas jomā ir veicis V. Morozovs. Savā darbā “Биофизические основы вокальной речи” (“*Vokālās runas biofizikas pamati*”) viņš akcentē dikcijas precizitātes problēmas vokālajā mākslā. Autors secina, ka dziedājuma grūtas uztveramības pamatā nav tikai izkropļota patskaņu veidošana. Fonētiskā analīze pierādīja, ka **teksta nesaprotamības pamatiemesls ir neprecīza līdzskaņu izruna**. [274.]

Arī izcilais krievu režisors K. Staņislavskis saka, ka dziedot līdzskaņiem ir tāda pati nozīme kā runājot. Daudzu vokālistu dziedājumā mēs nesaprotam vārdus un to jēgu un līdz ar to nespējam uztvert priekšnesumu kopumā. Viņi izdzied tikai patskaņus, bet līdzskaņi izzūd. [300.]

F. Šaļapins, tāpat kā arī E. Bastianīnī, katru līdzskani izdziedāja jeb kā pats izteicās- izgaršoja (*умаковал*). Šaļapins skaidri dziedāja “**mani**”, kamēr citi dziedātāji- “**ani**”. [315.] Tātad

viens no izrunas un dziedājuma saprotamības veicināšanas pamatlīdzekļiem ir precīza līdzskaņu artikulācija.

Līdzskaņu izrunāšanas laikā mēlei daudzas reizes un ļoti ātri ir jāmaina savs atrašanās stāvoklis. Ja mēles muskuļi nav pietiekoši elastīgi, tie nespēs pietiekoši precīzi un ātri artikulēt līdzskaņus, kā rezultātā runa būs piesārņota ar blakustrokšņiem un grūti uztverama.

Skaņu vingrinājumu galvenais uzdevums ir panākt jebkuru skaņu salikumu precīzu skanējumu. Ja pilnībā tiek apgūti visi iespējamie varianti, tad cilvēks bez grūtībām varēs izrunāt ne tikai latviešu valodai raksturīgos skaņu savienojumus, bet arī citu tautu valodas izcelsmes vārdus, ko ikviens no mums sastop kaut vai personu vārdos un uzvārdos.

Treniņa rezultātā artikulācijas aparāta muskuļi ātri un bez aizķeršanās spēs noraidīt vārdu saturu skaņu formā līdz klausītājam. Tāpēc jo īpaši tādu profesiju pārstāvjiem kā pedagogiem, juristiem, aģentiem, televīzijas un radio žurnālistiem, diktoriem, aktieriem un dziedātājiem šādu vingrinājumu kompleksa apguve un

regulārs treniņš ir pat obligāts. Tāpat arī dzimtsarakstu nodaļas darbiniekiem praksē bieži nākas sastapties ar grūti izrunājamu vārdu un uzvārdu izrunu. No viņu runas skaidrības un izrunājamā vārda precizitātes laulību ceremonijas laikā var izšķirties pat jaunlaulāto teiktais "Jā" vārds. Tādēļ ikvienam, kas vēlas nodrošināt nevainojamu runu, ir nepieciešams pēc šo vingrinājumu principa ierunāt, piemēram, tādus grūti izrunājamus uzvārdus kā

Aglinskis	Dzirvinska	Kldiašvilli	Mkrtčjans
Degtjarjovs	Ernstsone	Luščkovskis	Timbogatatira

Vārdu izrunas nozīme dikcijas veidošanā.

Esam jau noskaidrojuši, ka vārds un balss aparāta muskulatūras ir cieši saistītas. Ja dzīvē mēs intensīvi domājam, tad paši nemanot sākam arī aktīvi artikulēt. Diemžēl tas tā ne vienmēr notiek konkrētā saziņas situācijā. Tieši neskaidras dikcijas dēļ, iztrūkstot kaut vai vienai pašai skaņai, klausītāja smadzeņu garozas un dzirdes sintēzes zonā tiek uztverts un tālāk noraidīts pavisam cits vārds, kas dažreiz maina pat visa teikuma jēgu un tādējādi apgrūtinot informācijas uztveri saziņā. Piemēram, mums nav vienalga, ko sadzirdam:

p -asaka,	a -saka	vai	s -aka
sa- k -rāts,	sa- p -rāts	vai	sa- -rāts
d -oma,	s -oma	vai	j -oma

utt.

Tāpēc runas mācību procesu iesaku sākt ar **elpošanas, sejas muskuļu un skaņu artikulācijas aktivizējošiem vingrinājumiem**, kas nodrošina dikcijas pamatu apguvi. Tikai atbrīvots runas aparāts un precīzi artikulēts vārds sekmēs izklāstītās domas un informācijas uztveri.

Ir svarīgi apzināties, ka dikcijas nodrošināšanā par skaņu skanisku turpinājumu uzskatāma spēja ne tikai artikulēt, bet arī modulēt veidotās skaņas konkrētos vārdos, kas sakņojas konkrētas valodas zilbju melodikā un intonatīvajā uzbūvē. Tā, piemēram, vienu un to pašu vārdu, kas izrunāts balss diapazona dažādos augstumos (*augstāk un zemāk*), mēs uztveram kā vienu un to pašu skaņu. Savukārt, tādu skaņu salikumi kā **mū, pēk, ššš, ū-ū** nes dažādu vārdu nozīmi. Tātad mūsu kopējā darba nākošais uzdevums runas kompetences attīstībā ir **nevainojama dikcija**- precīzi modulētas un artikulētas skaņas zilbju un vārdu

izrunā, kas nodrošina runas saprotamību un uztveramību, kam vienmēr bijusi liela nozīme cilvēces attīstībā.

Mani novērojumi muzikālajos un dramatiskajos teātros, skolās un augstskolās ļauj secināt, ka aktieri, dziedoņi, pedagogi un studenti ar precīzu dikciju sevišķi asi, pat pasvītroti izteikti artikulē līdzskaņus. Pie tam, vokālās un dramatiskās mākslas meistari tos artikulē ne tikai precīzas un saprotamas domas dēļ, bet arī mākslinieciskās izteiksmības labad, tādejādi nodrošinot saziņā ne tikai skaņas skaidrību un skanīgumu, bet arī nepieciešamo spilgtumu un emocionalitāti. Tātad

par dikcijas veicinošajiem faktoriem, kas kopumā labvēlīgi ietekmē balss skanējumu, minama skaņu artikulācijas maniere un intonatīvā uzbūve.

Vārdu izrunas nodrošināšanā galvenā nozīme nenoliedzami ir skaņu precīzai artikulācijai, kas uzskatāma par iepriekš izveidojušos instinktu pārvaldīšanas summu. Tādēļ, arī runas mācību procesā ir nepieciešams panākt, lai uzsākot darbu pie dikcijas, netiktu pazaudētas pārliecinošas, ērtas un runai atbilstošas fizioloģiskās sajūtas, kas nodrošina spēju izraisīt klausītāju apziņā precīzus skaņu kompleksos priekšstatus un asociācijas. Atcerieties, ka gan runājot, gan dziedot, dzirdes un balss muskulatūras ir savstarpēji reflektori saistītas un artikulēto vārdu skaņas kontrolē dzirde. Vienlaicīgi rodas arī sajūtu asociācijas, ko izsauc balss un runas muskulatūras darbība un balss skanējums dzirdes sajūtās. Savukārt, skaņu kompleksie priekšstati ir tā mūsu apziņas daļa, kas sazinoties ļauj izprast noraidīto informāciju. Piemēram, mūziķiem, un jo sevišķi dziedātājiem, dzirdes priekšstati ir muzikāli radošās dzirdes ideāla veidošanās pamats, kas nodrošina izpildošās individualitātes tehnisko dotību attīstības perspektīvas.

Par labu dikciju īpaši jā rūpējas cilvēkiem, kuru profesija ir saistīta ar informācijas novadīšanu saziņai un saskarsmei, taču tas nenozīmē, ka pārējo profesiju pārstāvjiem vajadzētu attiekties pret tās izkopšanu pavirši. Diemžēl ikdienā mēs pārāk bieži varam būt liecinieki nevīžīgai un paviršai dikcijai, kas arī pašu runātāju liek uztvert kā paviršu, nevīžīgu un glēvu darījuma partneri, bet viņa teikto kā neaktuālu un nebūtisku.

Senos laikos ļaudis savas domas un vēlēšanās izteikuši viņiem pieejamā un ierobežotā skaņu formā, tai skaitā trokšņu un kliedzienu veidā, kas veidoti no daudzām intonācijām, bet pati runa pēc sava rakstura bijusi dziedoša, reizēm pat grūti atdalāma no dziedājuma. Muzikālo tēlu pasaulei dziedājumā, tāpat kā valodas

skaņām runas procesā, jāspēj atklāt ne tikai cilvēku intīmos pārdzīvojumus, bet arī visplašākās dzīves īstenības un vēstures jēdzieni. Šo procesu nodrošina cilvēka smadzeņu labā puse, kas veido mūsu emocionālo kodolu un runas satura intonatīvo nokrāsu. Tāpēc par būtisku jautājumu runas prasmju pilnveidē ir jāizvirza jautājuma **kā pateikt?** apguve.

runas komunikatīvajā darbībā daudz nozīmīgāk ir nevis tas, ko sakām (vārdi), bet gan- kā to pasakām (intonācija).

Evolūcijas procesā runa un dziesma attīstījās paralēli un ciešā mijiedarbībā. Tāpēc dziedāšana ir jāuztver kā īpaša veida saziņas skaņu formā, pie tam ar vēlāku izcelsmi nekā runātais vārds. Protams, dziedājumā vārda intonāciju robeža ievērojami paplašinās un ar izmaiņu palīdzību balss aparāta darbībā, pārveidojās jaunā- dziedošu skaņu formā, taču nezaudējot saiti starp runas un muzikālo melodiku. Tas ļauj dziedāšanu uztvert kā patskaņu plūdumu noteiktas melodijas ietvaros, kur līdzskaņi saglabā vārda un domas aktivitāti, bet patskaņi tembrālo nokrāsu, atkarībā no vietas vārdā vai zilbē. **Dikcija** nodrošina vārda **skaidrību, spilgtumu un skanīgumu** kā runājot, tā dziedot. Tātad

dikcijas apguves nosacījumi ir analogi kā runājot, tā dziedot, un vārds ir vienojošā saikne starp runu un dziedājumu.

Apkopojot iepriekš teikto varam teikt, ka katra konkrētā subjekta dikcija sevī ietver runas skaidrības, skanīguma un spilgtuma kritērijus, kas izpaužas kā konkrētu vārdu precīza veidošana, dzirdamība un emocionālā uztvere. Tāpēc dikcijas pamatā ir nepieciešams likt skaņu artikulācijas precizitāti un toņu veidošanas akustiskās īpatnības. Savukārt, novērojumi ļauj secināt, ka daudzi runas un vokālā darba pamatā liek atsevišķu skaņu artikulācijas stāvokļu meklējumus. Taču tādejādi automātiski tiek atcelts darbs pie dikcijas- runas labskaņas kopumā, kas pēc tam liek uzsākt "cīņu" par precīzu dikciju.

Saziņas mākslas, kā ikvienas mākslas veida sabiedrisko nozīmīgumu, nosaka noraidītās informācijas efektivitāte. Tieši ar satura un melodiskās formas harmonisko un ciešo kopsakarību, runa iegūst mākslinieciski emocionālu un ideoloģisku iedarbības spēku, kļūstot par vienu no cilvēces lietderīgākajiem darbības veidiem. Tātad

**par vienu no galvenajiem aspektiem runas apguves procesā
mums jāizvirza dikcija kā balss toņu attīstības pamats, bet ne
rezultāts, kura dēļ sūrā darbā jāpavada gari gadi.**

Dikcija sevī ietver visdažādāko skaņu kombinācijas zilbēs un vārdos, bet vārdu kombinācijas, savukārt, frāzēs un teikumos, kas kompleksi organizē balss labskaņu un melodikas likumu izpratni. Tāpēc, pēc tam, kad ir apgūta dažādu skaņu savienojumu- iespējamo zilbju artikulācija, to ir nepieciešams nostiprināt runas vingrinājumus konkrētu vārdu izrunā.

Viens no valodas apguves apliecinājumiem ir konkrētās valodas runā izmantoto vārdu daudzums. Parasti cilvēks saprot daudz vairāk vārdu, nekā pats lieto savā runā. Vārdu krājums lielāks veidojas tiem, kas daudz lasa un prot ieklausīties citu cilvēku valodā. Tāpēc runas vingrinājumi ir labs palīgs vārdu krājuma paplašināšanai un apguvei. [295.]

2.3. Cilvēka psihe un tās pašregulācija runas procesā .

2.3.1. Izziņas procesi .

Pasaule cilvēkam ir pieejama ar sajūtu starpniecību. Saziņā cilvēka ķermeni ar pasauli vienlaikus saista vairākas sajūtas (*redze, dzirde, oža, tauste, garša*), kuras atrodas savstarpējā mijiedarbībā un ir nodarbinātas uztverē. Līdz ar to acis redz saziņas partneru darbību izpausmes, ausis dzird savu un viņu teikto, deguns saņemas apkārtējā vidē esošās smaržas utt. Tātad **mūsu apziņā nav nekā tāda, kas iepriekš nebūtu bijis mūsu sajūtās** un ko mēs nebūtu iepriekš uztvēruši.

Lai gan redze un dzirde parasti tiek aplūkotas kā privilģētās sajūtas, kurām būtiska nozīme apziņas veidošanā, austrumos par privilģēto uzskata ožu, kas kā iepriekš noskaidrojām (*skat. nodaļu 2.1.1.*) ir nozīmīga arī skaņas veidošanās procesā. Ir konstatēts, ka informācijai, lai tā pēc iespējas ilgāk saglabātos cilvēka atmiņā, jāiziet tieši caur smadzeņu ožas centriem. Smaržu simboliskā valoda ir viens no līdzekļiem, kas regulē cilvēka darbību asociāciju līmenī un to pamatoti varam dēvēt par sociālās atmiņas komponentu. Tieši tāpēc aromātiskās vielas pasaulē plaši tiek pielietotas arī kulta vajadzībām. [101.]

Sajūtas un uztvere pašas par sevi runu palīdz veidot netieši, taču pateicoties tām mēs uztveram saziņas partnera verbālos, paraverbālos un

neverbālos izteiksmes līdzekļus. Sajūtas nodrošina asociāciju un priekšstatu veidošanos, kas klausītājiem ļauj apjaust priekšmetu vai parādību kopumu laika un telpas attiecībās, tādejādi sniedzot pasaules atspoguļojumu un padziļinot zināšanas par apkārtējo vidi kvalitatīvi augstākā pakāpē. Būtiska nozīme sajūtām runas procesā ir oratora attieksmes veidošanā pret sajustajiem un uztvertajiem priekšmetiem un parādībām. Tātad

informācija tiek uztverta caur sajūtām, bet nodota ar konkrētiem izteiksmes līdzekļiem.

Daudzās zemēs un kultūrās veicot sociālās percepcijas pētījumus, ir atklāts, ka uztveri ietekmē arī saziņas partnera vecuma, dzimuma, profesionālās u.c. īpatnības. To ietekmē arī dažādu psihisko procesu, stāvokļu un īpašību uztveres saistības ar saziņas dalībnieku organisma neirofizioloģisko un bioķīmisko attiecību pazīmēm. [61.,21]

Būtiski **sociālo percepciju ietekmē** arī paša oratora uztveres iezīmes, it īpaši uztveres selektivitāte un apercepcija, lai gan vērīga un objektīva cilvēka uztvērums, dabiski būs adekvātāks, patiesāks. Tāpēc, kā uzsver I.Plotnieks, zināšanas psiholoģijā un pedagoģiskā pieredze ļauj pamanīt tādas rīcības un uzvedības nianšes, kas citiem paliks nepamanītas. Taču līdz ar ilggadīgo pieredzi ir iespējams novērot arī dažādas negācijas- var zust uztveres pirmreizīgums, svaigums, kā arī veikta pārspīlēta cilvēku un situāciju stereotipizācija. Tā piemēram, simpātijas pret konkrēto saziņas partneri izkropļo uztvērumu, biežāk attaisnojot tā negatīvās izpausmes. [90.,37]

Sajūtu veidošanās un attīstība sākas ar pirmajām dzīvības dienām un to nodrošina iedzimta tieksme izzināt pasauli. Pirmā dzīves gada beigās, kad bērns sāk staigāt, rodas pirmās sinestēzijas, kam pateicoties runas veidošanās laikā veidojas arī mījsakarības starp kustību un redzes, dzirdes un citām sajūtām (*krāsaina dzirde mūzikā, gaismas mūzika, kļiedzoša krāsa vai auksts tonis runā utt.*). Cilvēka maņu orgānu jūtīguma absolūtais un relatīvais sliekšnis būtiski mainās atkarībā no viņa apzinātās darbības. [137.] Tāpēc bērnībā ir nepieciešams savākt pietiekami daudz sajūtu pieredzes, kas sekmē valodas (*tātad arī runas*) emocionālo attīstību.

Sinestēzijas turpina attīstīties pirmsskolas vecumā, zīmējot, ejot rotaļās un klausoties mūzikas skaņās, bet pēc tam skolā, kur jo īpaši svarīgi mācību procesā ir turpināt sajūtu integrētu treniņu darbībā. Pusaudžu vecumā visi sajūtu procesi

turpina intensīvi pilnveidoties, līdz apmēram 30 gadu vecumā tie sasniedz attīstības virsotni. Iezīmējas attīstības stabilizācija, kam turpmākajā dzīves gaitā jau seko sajūtu procesu pakāpeniska pavājināšanās. Līdz ar to sajūtu uztveres process vairs nav tik efektīvs. [125.]

Krievu fiziologs I. Sečenovs pētot izziņas procesus un vārda uztveres mehānismus uzsver, ka vārds, līdzīgi pārējiem objektīvās pasaules iespaidiem, rakstos un mutvārdos fiksējas smadzenēs tieši caur sajūtu asociācijām. [298.] Arī Z. Freids uzsver, ka tieši caur vārdu neapzinātie iekšējie procesi, domas kļūst par apzinātām uztverēm. [31.]

Uztverts = apjēgts

Valodas lomu uztveres attīstībā eksperimentāli pētījis arī krievu zinātnieks Ļ. Vigotskis, akcentējot pastāvīgu uztveramā objekta apraksta iespējas tieši ar runas palīdzību. [236.] Tāpēc

pedagoga uzdevums ir sekmēt, nevis ierobežot sajūtu sinestēzijas un pieredzes veidošanos, lai audzēknis varētu apgūt praktiskās dzīves iemaņas, tai skaitā arī efektīgu un veiksmīgu runu saziņā. To var panākt, ja audzēknim tiek radīti apstākļi zinību pamatu apguvei caur sevis pētīšanu, ar saturā un formas ziņā brīvu, nevis pedagoga uzspiestu uzdevumu izvēli to risināšanā.

Bērna kaprīzes, skolēna nepaklausība, studentu bezatbildība bieži vien nav viņa personības īpašības, bet gan atbilde uz mūsu nepareizo saziņas stilu, kurā esam pieļāvuši nekonsekvenci, netaktiskumu, zemu prasīguma līmeni u.c. Tāpēc, kā norāda Ā. Karpova "labi skolotāji izmanto 48 dažādus audzināšanas paņēmienus, bet slikti tikai 17- 19." [61.,65]

"Runa," kā uzsver Ļ. Vigotskis "ir sociālās saskarsmes līdzeklis, kurš ietver sevī kā saziņas, tā domāšanas funkciju." [123.,16] Savukārt, saziņas izpausmes neeksistē bez intelektuālās un emocionālās sfēras līdzdalības, ar kuru palīdzību cilvēks var **fiksēt un atklāt savas domāšanas rezultātus**. Dzirdētie un izlasītie vārdi ir signāls par ār pasaules parādībām, kas ļauj dziļāk un pilnīgāk tās iepazīt. Tādejādi valoda palīdzējusi attīstīties domāšanai, bet domāšana runas procesiem, aizstājot reālās pasaules signālus ar vārdu signāliem, un ļaujot domāt arī par tām lietām un parādībām, ko tieši neuztveram.

Domāšanas operācijas ir cieši saistītas ar valodu. Tās runā var izteikt izmantojot par informācijas nesējiem valodas līdzekļus: skaņas, vārdus un to savienojumus, arī intonāciju. Ja nerodas vajadzība ar savu domu iepazīstināt apkārtējos, tad tās saturs viņiem var palikt nezināms, jo vērojot klusējošu cilvēku, mēs nevaram spriest par viņa domu saturu- zināt ko un kā viņš domā. Mēs varam redzēt tikai to, ka viņš domā. [266.]

Cilvēka psihiskās darbības augstākā forma ir domāšana, kas nenoliedzami ir saistīta ar runu.

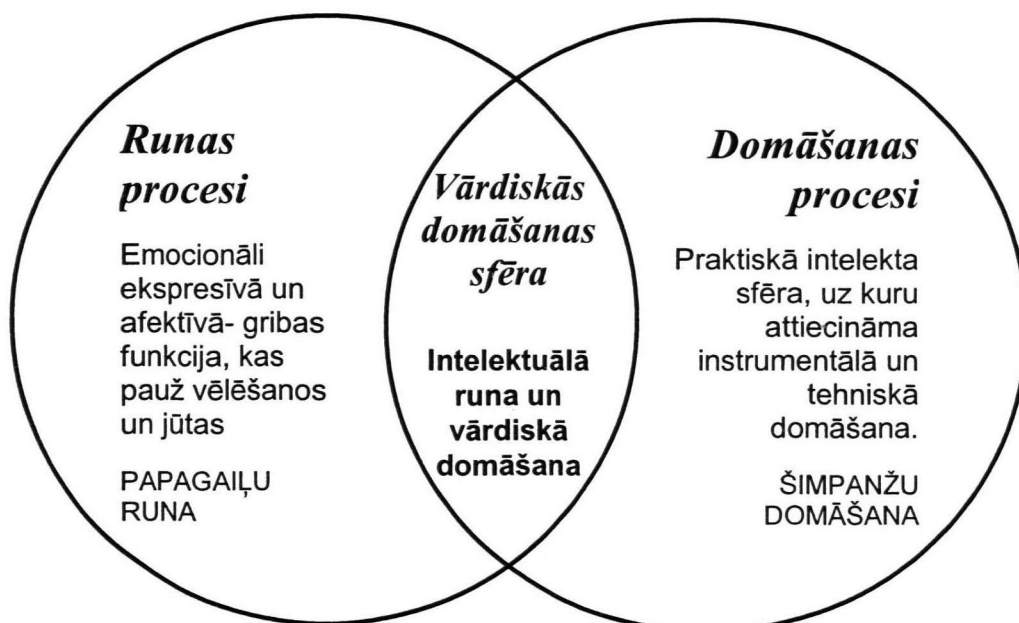
Ļ. Vigotskis uzsver, ka dzīvnieka pasaulē domāšanas un runas ģenētiskās saknes ir dažādas. Tā piemēram, šimpanžu spējai lietot darbarīkus, t.i. veikt intelektuālo darbību, nav saistības ar runas veidošanās iespējām. Savukārt, papagaiļa spējai iemācīties runu nav tiešas saiknes ar augstāk attīstītiem domāšanas aizmetņiem. Arī cilvēka attīstībā intelekta un runas saknes ir dažādas. [123.,105.]

V. Šterna intelektuālajā pieejā bērna runa un tās attīstība sociālajā vidē tiek skaidrota šādi: bērna kļedziens, vāvuļošana un pat pirmie vārdi ir skaidri redzamas pirmsintelektuālās bērna attīstības stadijas, kam nav nekā kopīga ar domāšanas attīstību. Viņš uzsver, ka bērna izrunātais vārds "mamma" iztulkots attīstītā valodā nozīmē nevis vienu pašu vārdu "māte", bet veselu teikumu- "mamma, nāc šurp", "mamma, iedod", "mamma, uzcel mani uz krēsla, "mamma, palīdzi man" utt. Šajā vecumā "afektīvā gribas" virzība uz priekšmetu vēl nav atdalāma no runas "intencionālās virzības" uz zināmu jēgu un par vienīgo pareizo bērna vārda tulkojumu kalpo norādošais žests. [123.,180.]

Tāpēc saziņā ir nelietderīgi tulkot vārdu jēgu, nesaistot to ar runātāja uzvedību attiecīgajā brīdī (*viņš sniedzas pēc krēsla utt.*). Savukārt, bērnu runa šajā attīstības stadijā galvenokārt ir uzvedības emocionāla izpausmes forma, kurai vērojama bagātīgi attīstīta runas sociālā funkcija. V. Šterns norāda, ka tikai vecumā no 1,5 līdz 2 gadiem bērns nonāk pie viena no lielākajiem atklājumiem- katrai lietai ir savs vārds. Tādejādi dzīvības otrajā gadā "pamostas simbolu apziņa un vajadzība pēc tiem". [123.,190.]

Tātad līdz zināmam brīdim domāšanas un runas attīstība noris dažādās trajektorijās neatkarīgi viena no otras, un tikai zināmā domāšanas un runas ģenētiskajā attīstības krustpunktā abas attīstības līnijas krustojas, kā rezultātā domāšana kļūst par vārdisku domāšanu bet runa kļūst intelektuāla.

Līdz ar to domāšanas un runas saistību varam modulēt šādi:



20.attēls. Runas un domāšanas procesu mījsakarības. /pēc Ļ. Vigotska/

Pie tam Ļ. Vigotskis uzsver, ka domāšana un runa pieaugušam cilvēkam saplūst tikai daļēji. Šai parādībai ir nozīme tikai attiecībā uz vārdiskās domāšanas jomu. Tādās jomās kā domāšana bez runas vai emocionālā runa tās paliek savstarpēji attālas, neatrodas tiešā ietekmē un cēloniski nav tieši saistītas ar domāšanu. [123.,111.]

Vārds kopš dzimšanas ir pieaugušā un bērna savstarpējās saziņas un saprašanās līdzeklis. Ar laiku vārdam rodas noteikta nozīme un tas kļūst par jēdziena paudēju. Ja nebūtu savstarpējās saprašanās momenta, kā apgalvo D. Uznadze, tad neviens skaņu komplekss nevarētu kļūt par kādas nozīmes paudēju un jēdzieni nerastos. Pieaugušu cilvēku runa, kurai ir raksturīgas konstantas, konkrētas nozīmes, nosaka bērna veidoto vispārinājumu attīstību un komplekso veidojumu loku. Bērns neizvēlas vārda nozīmi. Viņš to apgūst runas procesā sazinoties ar pieaugušajiem. Tātad bērns nevis rada savu runu, bet apgūst viņam apkārt esošo pieaugušo cilvēku runu. [303.,154.]

Pieaugušie, runājot ar bērnu, var noteikt virzību vispārinājumu attīstībā un tā galapunktu, t.i., rezultātā iegūto vispārinājumu.

Būtisks un nozīmīgs runas apguves procesā ir Ļ. Vigotska atklājums par to, ka doma ir dinamisks veidojums, kurā **vārdu nozīme nav konstanta un patstāvīga**. Doma un vārds virzās pretējos virzienos; doma- no vispārējā uz atsevišķo, bet vārds- no atsevišķā uz vispārējo. [123.,366]

Tas ļauj izšķirt divus runas līmeņus:

- **Iekšējā runa** (*jēdzieniskais, sematiskais aspekts*) ir process, kas savā attīstībā virzās no ārpusē uz iekšu, no veseluma uz daļu, no teikuma uz vārdu, un kurā vārds mirst, radot domu;
- **Ārējā runa** (*fāziskais aspekts*) ir process, kurā doma iemiesojas vārdā, kas attīstībā virzās no daļas uz veselumu, no vārda uz teikumu. Tādejādi nodrošinot domas materializāciju un objektivizāciju.

Tādejādi domāšana un runāšana ir uzskatāmi par vienotiem, bet ne identiskiem procesiem. Doma kļūstot par runu pārkārtojas un pārveidojas. Kā uzsver Ļ. Vigotskis, tad tā tiek nevis izteikta ar vārdu, bet īstenojas vārdā. [123.,318]

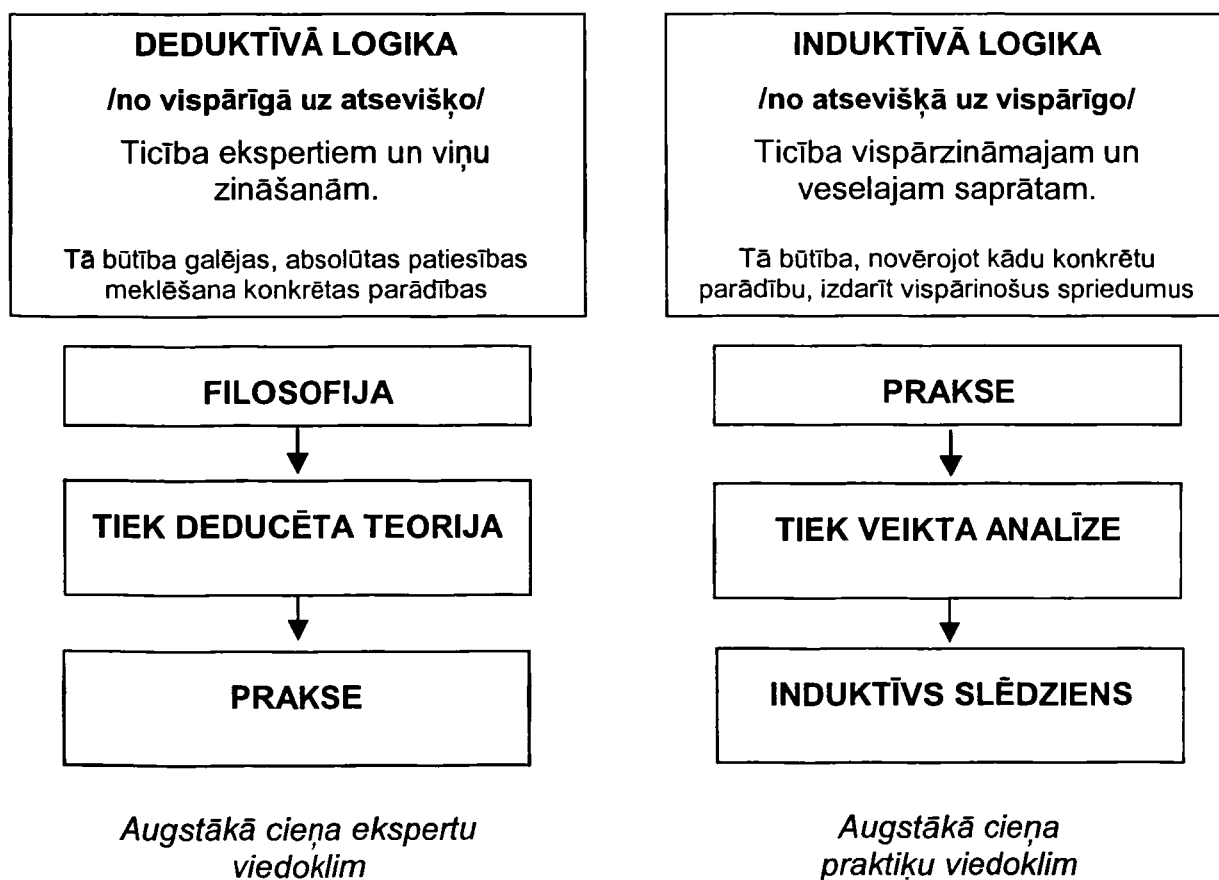
Domājot cilvēks it kā izrunā vārdus un teikumus- viņa runas orgāni kustas, tiekdamiēs artikulēt skaņas. Šīs kustības ir izteiktas, ja runa atbilst ārējai runai, bet nav izteiktas, ja atbilst iekšējai runai (*dialogam pašam ar sevi*). Tas kopumā izskaidro arī faktu, ka pāreja no domas uzbūves un plūsmas uz runas uzbūvi un plūsmu sagādā grūtības saziņā ne vienam vien cilvēkam.

N. Aha pētījumi pierāda, ka jēdzienu veidošanās process vienmēr ir produktīvs, nevis reproduktīvs, un to, ka jēdziens rodas un veidojas sarežģītā darbībā, kuras mērķis ir risināt kādu uzdevumu. Ja vide neizvirza attiecīgus darbības uzdevumus- jaunas prasības un neliek izmantot jaunas idejas, tad pusaudža domāšana neattīsta visas viņam dotās iespējas un nerasniedz augstākās attīstības formas vai arī sasniedz tās ar lielu novēlošanos. [130.] "Vārda jēga vienmēr ir dinamisks, mainīgs un sarežģīts veidojums, kuram ir raksturīgas arī atšķirīgas noturības zonas." [123.,360]

Vārds iegūst jēgu tikai frāzē, bet pati frāze iegūst jēgu tikai rindkopas kontekstā, bet rindkopa- grāmatas kontekstā, bet grāmata- visas autora jaunrades kontekstā. [48.] Katra vārda patieso jēgu galu galā nosaka visi apziņā pastāvošie momenti, kuri attiecas uz to, kas izteikts ar attiecīgo vārdu.

Jēdziens tiek nosaukts ar vārda vai vārdu savienojumu palīdzību. Jēdzieni var būt konkrēti vārdi (*"vīrietis", "sieviete", "runa" utt.*) vai abstrakti vārdi (*"skaists", "labs", "skaidrs"*). Paši par sevi vārdi "runa" un "skaidrs" nenorāda sakaru starp tiem. Toties vārdu kopā "skaidra runa" šis sakars atspoguļojas. Tādejādi jēdzieni domās atspoguļo priekšmetu un parādību kopējās un būtiskākās pazīmes un īpašības.[62.]

Spriedums valodā atspoguļojas teikumos un ietver domas, kas apstiprina vai noliedz sakaru un attiecību esamību starp priekšmetiem un parādībām, to pazīmēm un īpašībām. Piemēram: "Runa nav skaidra." Bieži vienā teikumā cilvēks neizsaka visu savu domu. Tāpēc runā ir sastopami arī tādi teikumi, kuros spriedums netiek skaidri izteikts vārdos. Spriedumi var būt patiesi un nepatiesi. Tie saistās ar pārdzīvojumiem un tieksmi darboties. Vai arī tieši otrādi. Tā piemēram, ja pirmajā studiju dienā, augstskolas docētāju runas ir nekonkrētas, neskaidras vai loģikas ziņā haotiskas, studentus nepārņems izjūtas, ka viņus sagaida aktīvs un intensīvs mācību process. Viņi drīzāk sajūtīsies apjukuši un ierosmes mācību darbībai neveidosies.



21.attēls. Slēdzienu veidošanas metodes.

Slēdziens uz dažādu spriedumu salīdzināšanas un analīzes pamata rada jaunu domu. Eksistē divi slēdzienu veidošanās ceļi- **induktīvais** (*no atsevišķā uz vispārējo*) un **deduktīvais** (*no vispārējā uz atsevišķo*). Kā norāda G. Hofstede, tad slēdzienu pielietošanas izvēli lielā mērā nosaka konkrētas sabiedrības kultūrvērtību sistēma, jo tā tiek pārņemta audzināšanas rezultātā un izpaužas kā runā, tā rakstos. [166.]

Ar valodas palīdzību ir iespējams ne vien nosaukt lietas un parādības, bet arī izteikt sakarus starp tām, ko valodā realizē ar noteiktu gramatisko formu pielietojumu, bet runā ar balsis izteiksmes līdzekļiem.

Dažreiz doma nespēj īstenoties vārdā, īpaši ja nezinām ko gribam domāt. Savukārt, dažreiz zinām, ko gribam teikt, bet neizdodas to atcerēties. Tādejādi mēs sastopamies ar faktu, ka doma tiešā veidā gandrīz nekad nesakrīt ar tās izpausmi runā. Tāpēc bieži ir dzirdama žēlošanās par vārdu nepilnību un to, ka domu nemaz nav iespējams izteikt vārdos. [53.]

Psiholoģiskie pētījumi nepārprotami liecina, ka monologa runa ir augstāka, sarežģītāka un vēsturiski vēlāk attīstījusies forma nekā dialoga runa, kas tādejādi uzskatāma par sākotnējo mutvārdu runas formu. Arī skolēniem, salīdzinājumā ar dialogisko mutvārdu runu, mazāk attīstīta un grūtāk apgūstama ir tieši monoloģiskā rakstu runa. To izskaidro fakts, ka tajā nepiedalās sarunas partneris, un tāpēc bērns nokļūst visai neierastā situācijā. [275.] Prasmi radīt šādu sarunu ar baltu papīra lapu veicina grāmatu lasīšana, vēstuļu un sacerējumu rakstīšana, kas XXI gs. sabiedrībā kļūst par arvien retāk sastopamu parādību kā ģimenēs, tā skolā. Monoloģiskā rakstu runa ir vārdiem bagātāka, precīzāka un izvērstāka runas forma, kas prasa no bērniem apgūt domāšanas iemaņas, kurās notiek abstrahēšanās no runas skaniskās puses un tiešā kontakta ar sarunas partneri.

DIALOGISKĀ MUTVĀRDU RUNA	MONOLOĢISKĀ-RAKSTU RUNA
Saistīta ar emocijām un spontanitāti.	Saistīta ar apzinātību un mērķtiecību .
Sastāv vienīgi no izteicējiem, jo teikuma priekšmets vienmēr tiek izlaists.	Sastāv no izvērstiem teikuma priekšmetiem un izteicējiem.
Nākas izteikties uzreiz un bez runas pieraksta. Ietver sevī iespēju neizteikties pilnībā- nepateikt visu līdz galam, nemobilizēt vārdus, kurus nāktos mobilizēt, lai izteiktu tādu pašu domas kompleksu monologa runas apstākļos	Pamatā ir ceļš no melnraksta uz tīrrakstu. Pat tad, ja melnraksts netiek izmantots vai faktiski neeksistē, apdomāšanās moments domās pastāv un izpaužas spēcīgi. Ļoti bieži, pateicoties iekšējai runai, doma vispirms tiek pateikta pie sevis un tikai pēc tam pierakstīta vai izteikta skaļi monoloģiskajā mutvārdu formā
Sastāv no replikām un reakciju virknēm.	Runa domās un priekšstatos, kurai trūkst intonatīvā, ekspresīvā un būtiskākās mutvārdu runas iezīmes- skaņas materiāla uztveres.
Dominē apspriešanas loģika.	Dominē izklāsta loģika.

14.tabula Dialogiskās mutvārdu un monoloģiskās rakstu runas pamatatšķirības.

Lai runas process būtu efektīvs, runātājam ir nepieciešams apgūt prasmi izteikties ikvienā no runas stiliem domāt publiski, līdzīgi tam kā to darām sadzīvē. Tas nozīmē, ka neatkarīgi no runas satura, klausītāju skaita un telpas apjoma, ir nepieciešams apgūt iemaņas runāt brīvi, bez uzrakstīta teksta. Tā ir māka, kuru var attīstīt tikai runas apguves procesā.

Kaut gan domāšana, neapšaubāmi, ir pakļauta vispārējām likumsakarībām, katram indivīdam domāšanas procesā var būt individuālas atšķirības, ko lielā mērā ietekmē cilvēka darbības ievirze un specifika- audzināšanas apstākļi, iedzimtas nervu sistēmas īpašības un maņu orgānu īpatnības. Tāpēc vieni vairāk analizē, citi sintezē vai vispārina. [248.]

Dažiem **domāšanas "asums"** (*laiks*) ir ļoti ilgs, taču citiem tik īss, ka pats runātājs nemaz nepamana to izpausmi. Tādas domas parasti apsteidz verbālos izteikumus un tiek paustas ar paraverbālajiem vai neverbālajiem izteiksmes līdzekļiem. Pēc cilvēka paustā, savukārt, var spriest par viņa domāšanas attīstību un intelektu kopumā. Dž. Edeirs šajā ziņā dod ļoti precīzu ieteikumu: "Palieliniet savu domu ātrumu!" [23.,107] Kā uzsver M. Kūle, tad intelekts visaktīvāk izpaužas pieredzē risinot problēmsituācijas. [69., 380]

Prāta darbība, kā izriet no Ž. Piažē sacītā, nav pilnībā loģiska darbība, jo cilvēks var būt gudrs un tajā pašā laikā ne visai loģisks. Loģiskā darbība ir pierādīšana, patiesības meklējumi, savukārt risinājuma atrašana jau ir atkarīga no iztēles. [86.] Tādejādi varam secināt, ka prāta kvalitāti nosaka domāšanas likumsakarības un tās kvalitatīvie raksturojumi: prāta plašums, dziļums, kritiskums, domas elastība, domāšanas ātrums un patstāvība. Taču pati galvenā domāšanas funkcija, nenoliedzami, ir jaunas domas veidošana.

Visas prāta īpašības ir cieši saistītas un kopumā sastāda cilvēku intelektu.

Sajūtas un uztvere domāšanā atspoguļo tikai tādus priekšmetus un parādības, kas ir tieši iedarbojušies uz nervu sistēmu- ko esam sadzirdējuši, ieraudzījuši, sasmaržojuši, sataustījuši vai kā citādi sajutuši.

Cilvēkam ir dota arī spēja saglabāt uztvertos tēlus atmiņā, kad tie vairs tieši neiedarbojas uz nervu sistēmu. Tam pateicoties mēs varam pateikt kādā krāsā, formātā, lielumā, izkārtojumā redzējām notikumus un to dalībniekus. Šāda veida priekšmetu un parādību atspoguļošanas ceļus sauc par priekšstatiem. Tie atspoguļo

kādreizējās sajūtas un uztveres, ļaujot priekšstatīt saziņas partnera izskatu, kustības, balsi, priekšmetus un dažādas skaņas.

Priekšstati, tāpat kā patiesi uztverta īstenība, sekmē runas mērķtiecību, saprotamību, rosina cilvēkā pārdzīvojumus un jūtas (*patiku, prieku, skumjas, dusmas u.c.*), dara runu izteiksmīgu. Tie palīdz runātājam veidot viegli saprotamu stāstījumu, atrast pareizo attieksmi pret pieminētajām lietām un notikumiem, kā arī ieinteresēt klausītājus. Priekšstati rodas kā runājot, tā klausoties citu cilvēku runu, bet iztrūkst, ja valoda vai atsevišķu vārdu jēga nav saprotama, trūkst uzmanības, kā rezultātā domas aizklīst tālu prom no saziņas uzdevuma un situācijas.

Ja priekšstati nerodas runātāja apziņā, tad arī klausītājs runu neuztvers un ar laiku uzsāks informācijas meklēšanu citur (*avīzē, savās domās utt.*). Šādos mirkļos, atrazdamies tagadnē, cilvēks vienlaicīgi mēdz "atrasties pagātnē" (*atcerēdamies, ko vakar aizmirsis izdarīt*) vai arī "atrasties nākotnē" (*domājot, ko darīs pēc šī saziņas brīža*). Ja runājam par lietām vai parādībām, kas klausītājam, vai vēl ļaunāk, pašam runātājam ir svešas un mazpazīstamas, priekšstatu gleznas veidojas lēnāk un grūtāk. Te svarīgi, lai netiktu pieminēts pārāk liels skaits šādu objektu, kas savirknēti garos pakārtotos teikumos, un lai runas temps būtu ievērojami palēnināts laikā. Īpaši jāuzmanās lai sarunā ar bērniem netiktu lietoti attiecīgajam vecumposmam sveši jēdzieni (*vārdi*), kas viņu apziņā neveidos skaidrus spriedumus un neveicina to apjēgšanu, kā šajā piemērā:

Olas Čaumala: (*noskumst*) Un tā ir pateicība par to, ka es Jūs sargāju no saules radiācijas, izplūdes gāzēm, ozona caurumiem, drenu caurulēm, naftas vadiem un visādiem elektriskiem vadiem un sadales skapjiem, skaitītājiem un gaismas slēdžiem, upes vēžiem, lapu mežiem, kapiem, un tumsas, un spokiem un jokiem, kā arī sīpollokiem, šaujamstapiem, mājas lopiem un citām Āfrikas žirafēm, kurām, kā zināms ar Antarktīdas pingvīniem ir kopīgs tas, ka abiem nav kārtīga saimnieka (*sajīgst elsojot*).
(*sajūsmināta*) Tas tik ir līmenis! Visādus līmeņus zinu, taču to līmeni, kas ir pelņēs, upēs, ezeros, jūrās, baseinos, termosos, termostatos, reostatos, dabasskatos un citos ratos jau salīdzinājumā ar šito līmeni nemaz nevar saukt par līmeni, zelmeni vai, piemēram, kaut kādu pelmeni. [121.]

Prasmi veidot priekšstatu gleznas iespējams papildināt un izkopt. Pirmkārt, šim nolūkam nepieciešams attīstīt sevī novērošanas spēju, vērojot cilvēkus, viņu raksturus, izturēšanos, paradumus, lasot grāmatas un iepazīstoties ar dažādiem mākslas darbiem. Otrkārt, ir jāveic dažādi vingrinājumi, izkopjot dzirdi, tausti, ožu, garšu un pārējās sajūtas, lai runas brīdī varētu ar visām maņām veidot priekšstatu gleznas. Jo īpaši būtiski tas ir tāpēc, ka priekšstati uzskatāmi par pamatmateriālu tādām psihes procesam kā iztēlei, kurā uz veco tēlu pārstrādes pamata veidojas jauni un iepriekš nesastapti tēli. [249.]

Iztēle, kuru mēdz dēvēt arī par tēlaino atmiņu, saziņas procesā veic jaunrades funkciju, kas jo īpaši nepieciešama tādu runas stilu realizācijā kā daiļrunas un skatuves runas stils. K. Staņislavskis akcentējis, ka bez iztēles, kas pati par sevi prasa lielu garīgu sasprindzinājumu, uzmanības noturību un spēju koncentrēties, nav iespējama jaunrade nevienā darbības sfērā. [300.]

Tādejādi iztēle uzskatāma par faktoru, kas cilvēku noved pie fantazēšanas, kad tēla veidošanā iztēle var ļoti tālu aiziet no reālās īstenības. Taču būtiski ir uzsvērt, ka priekšstatu gleznas, kuras tiek veidotas apzināti, nebūt nav tas pats, kas halucinācijas psihisko slimību gadījumos.

Cilvēka iztēle var tikt dota no dabas vai arī ir attīstāma laika gaitā, uzkrājot zināšanas ne tikai par saziņas procesu, sabiedrību, saskarsmes partneri kā cilvēku, bet arī par ļoti daudzām dzīves parādībām, priekšmetiem un situācijām, jo operē ar tēliem, kas kādreiz uztverti un ir nostiprinājušies atmiņas priekšstatos. Tāpēc jo zinošāks, pieredzējušāks un daudzpusīgāks ir cilvēks, jo interesantāks viņš būs saziņā ar apkārtējiem sabiedrības locekļiem.

Sekmīgu saziņas procesu nodrošina arī **uzmanība**, kas veic saglabāšanas funkciju pār vajadzīgās informācijas atlasīšanu un kontroli, tādejādi nosakot arī veiksmes un neveiksmes informācijas apmaiņā. Runātājam ir nepieciešams savu uzmanību sadalīt gan uz atsevišķu saziņas dalībnieku izturēšanos un uzvedību, gan uz klausītāju uzmanības pakāpi, kas ir viens no veiksmīgas runas priekšnosacījumiem.

Tāpēc runātāja un klausītāja mijiedarbības procesā nozīmīga ir prasme klausīties (koncentrēties, ievērojot nejaušus blakus faktorus, nošķirt svarīgo no mazsvarīgā un nebūtiskā, kā arī izdarīt secinājumus no dzirdētā). Uzmanībai nav pašai sava īpaša rakstura, jo tā realizējas kā uztveres un domāšanas komponents, taču to raksturo vairākas īpašības. [125.]

Runai ir jābūt pietiekoši interesantai, lai veidotos uzmanība un tā kļūtu noturīga. Vienmuļa un gara runa, bez interesantu ārējo stimulu iesaisties (*emociju izpausmes balss modulācijā un kustībās, dažādas darbības un trokšņi, spilgtas krāsas, izteiktas smaržas utt.*) ātri vien mazinās klausītāju uzmanības noturību. Taču šādu elementu iedarbība atjauno klausītāju uzmanību, atvieglo runas satura uztveri un koncentrēšanās spējas.

Runātājs nedrīkst arī pārāk steigties, jo tad runa būs neskaidra un doma grūti uztverama. Tas, savukārt, nogurdinās klausītāju un kļiedēs viņu uzmanību. Arī pārāk lēna runa nogurdina un sekmē uzmanības nenoturību. Tāpēc ir ieteicams runāt vienmērīgi, ievērojot loģiskās pauzes starp teikumiem un teikuma robežāspirmkārt, tur, kur redzamas pieturzīmes.

Par to vai cilvēks saziņā ir uzmanīgs, liecina kā viņa verbālās, tā jo īpaši paraverbālās un neverbālās izpausmes. Piemēram, ķermeņa pantomīma (*sēž taisni, izlaidies vai saliecies uz priekšu, acu skatiens pievērst runātājam vai klejo apkārt*) var norādīt uz to, kādu nostāju sarunas partneris ieņem saziņas laikā un vai viņš uzmanīgi ieklausās teiktajā.

Uzmanība ir attīstāma. To var panākt uzmanīgi vērojot kādu priekšmetu vai parādību, cenšoties vispusīgi uztvert to pazīmes: krāsu, formu, smaržu utt. Arī runas brīdī ir ieteicams vērot saziņas partnerus un mēģināt noteikt to, kā runa viņus ietekmē. Vai Jūsu teiktais viņiem šķiet interesants? Uzmanība nostiprināsies arī tad, ja audzināšanas rezultātā tiks mērķtiecīgi attīstīta personības griba un raksturs.

Uzmanības attīstīšana- trenēšana sekmē spēju ieklausīties otra teiktajā.

Klausīties un dzirdēt, skatīties un redzēt.

Informācijas uztveres, apstrādes un atcerēšanās process nav iespējams bez atmiņas. Tai pateicoties mums izdodas saglabāt un atjaunot sajūtas un pārdzīvojumus, saziņas partneru vecumu, atrašanās vietu telpā, stāju, gaitu, žestus, mīmiku, balss intonāciju, pārraidīto informāciju, paustās domas, kā arī konkrētā teksta iegaumēšanu, saglabāšanu un aktualizēšanu.

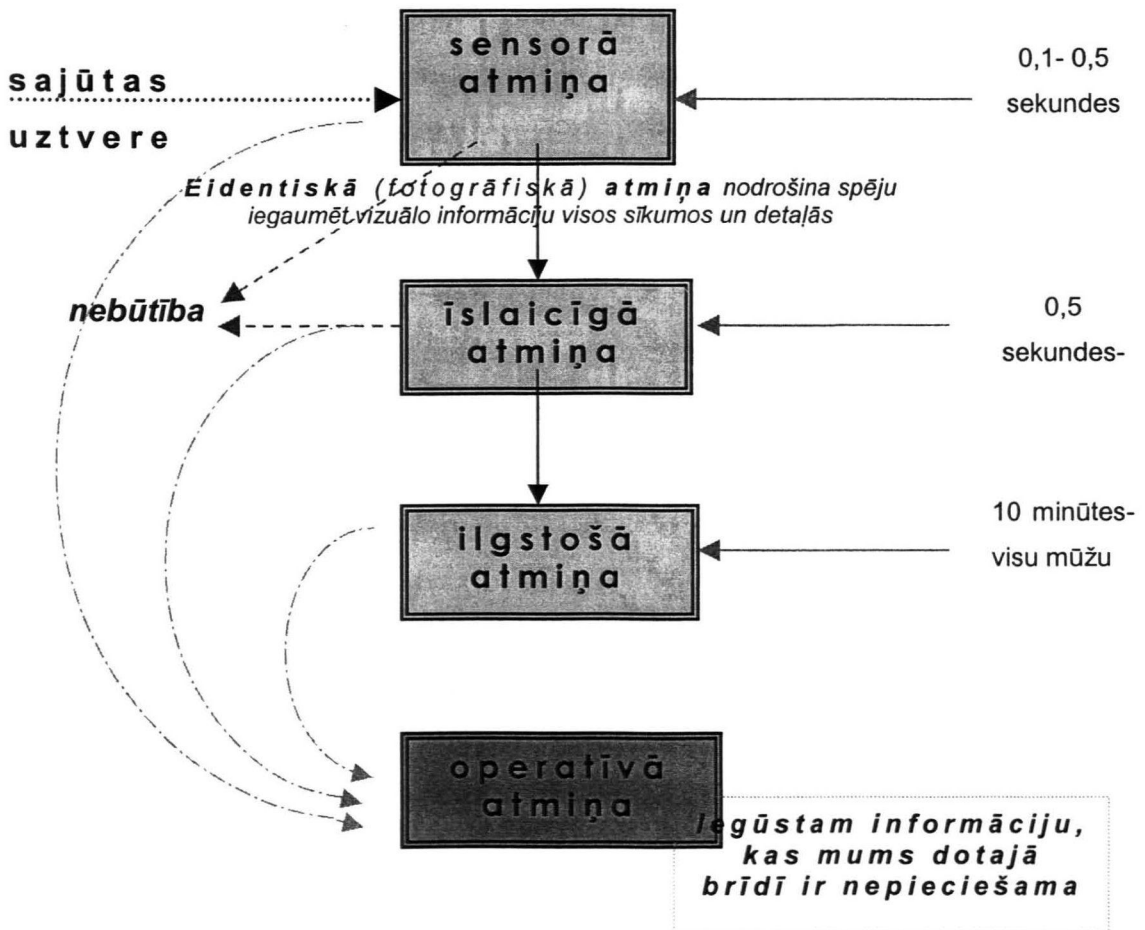
Iegaumēšana ir atmiņas ievirze uz laiku (*arī visam atlikušajam mūžam*). Tai pateicoties tiek uzkrāta pieredze, sasaistot jauno informāciju ar jau esošo. Iegaumēšana notiek vispārinot, ko nodrošina domas aktīva darbība. Tāpēc iegaumējamā materiāla apjomu iespējams palielināt tikai tad, ja tas ir apjēgts un sistematizēts. Tādejādi iegaumēšana ir saistīta arī ar tekstuālā materiāla raksturu

(kas jāatceras?) un personību, kuram tā jāiegaumē (vecums, vēlēšanās, vajadzība, emocionālais stāvoklis, asociatīvā domāšana utt.).

Jo nobriedušāka ir personība, jo vairāk iegaumēšanā dominē informācijas būtība.

Bērniem labāks rezultāts protams panākams ar mehānisko iegaumēšanu (reizrēķins, pareizrakstības likumi utml.), taču paralēli tam ir nepieciešams attīstīt arī asociatīvo atmiņu. Pretējā gadījumā jau 7- 9 klasē nāksies sastapties ar nopietnām problēmām, tā saucamajām “astēm”, “robiem”, “atmiņu bedrēm”.

Tāpēc audzināšanas rezultātā vecākiem un pedagogiem ir būtiski attīstīt paradumu mācīties, kas nodrošina arī vispusīgu atmiņas treniņu. Kā pozitīvus paņēmienus iegaumēšanas aktualizēšanā var minēt “špikerus”, pie nosacījuma, ka tos raksta konkrētā persona pati. Arī grāmatas un pieraksti, kurus pārsvarā vienmēr ļauju izmantot eksāmena laikā, atslogo atmiņu no nevajadzīgu detaļu iegaumēšanas, aktivizējot atmiņas procesus informācijas saglabāšanai pēc būtības. Ne viss, ko skolā bērniem liek iemācīties tik tiešām ir jāzina no galvas.



22.attēls. Atmiņas veidi pēc informācijas saglabāšanas laika /pēc R. Atkinsona/ [136.]

Atmiņa kā cilvēka individuālo spēju kvalitatīva savdabība ir atkarīga arī no citiem personības procesiem- attieksmes, intereses, darbības raksturs. Tāpēc aktieriem parasti labāk attīstīta ir emocionālā atmiņa, komponistiem un gleznotājiem- tēlainā, sportistiem- kustību, bet filozofiem- verbāli loģiskā atmiņa. Savukārt, pēc informācijas saglabāšanas laika atmiņu iedala īslaicīgajā, ilgstošajā un operatīvajā atmiņā.

Lai orators spētu pārraidīt un klausītāji apjēgt runas saturu, tam jā saglabājas **operatīvajā atmiņā**, pateicoties kurai mēs kā no grāmatplaukta, atlasām nepieciešamo informāciju. Tā sadala, pārkārto, vispārina un pārveido informāciju tādā domāšanas formā, kas indivīdam ir vissaprotamākā. Tāpēc, jo īsāka runa un teikumi, jo vieglāk uztverams un saglabājams izklāstītais saturs. Savukārt, gari, sarežģītas konstrukcijas teikumi, kas "pārslogoti" ar liekām detaļām un izkārtoti nevienmērīga ritmā traucē operatīvās atmiņas darbību.

Atmiņu stimulē arī runas materiāla sakārtošana pa punktiem, nozīmīgākā akcentēšana, kā arī atsevišķu vārdu vai frāžu atkārtošana. Taču jāatceras, ka pārlietu daudzkārtēja atkārtošana var radīt arī emocionāli negatīvu attieksmi pret sniegto informāciju. Pie tam, jo sarežģītāks un būtiskāks ir informācijas saturs, jo runas tempam jā kļūst lēnākam. Tas palēnināms arī citējot vai tajos gadījumos, ja runas saturs tiek pierakstīts. Tad oratoram ieteicams precīzi atkārtot domu vai frāzi vairākkārt, dažkārt pat uzsverot: "Atkārtuju". Savukārt, ja auditorija domu uztver tikai klausoties, tad nepieciešams to pašu domu atkārtot citiem vārdiem. Runas temps nedrīkst būt arī pārlietu lēns, jo tādā gadījumā tiks traucēta sakarību veidošanās starp jēdzieniem un frāzēm, kā rezultātā zudīs satura vienojošā veseluma uztvere.

Eksperimentāli ir noskaidrots, ka mutvārdu runas uztverei optimālais temps ir apmēram 120 vārdu minūtē. Datorakstā (*pie burtu lieluma 14*) tas sastāda pusi lapaspuses teksta. Tātad, lai teksts 1 lpp. apjomā tiktu loģiski un uztverami nolasīts, būs nepieciešamas 2 minūtes. Savukārt, tāda paša apjoma teksta atstāstīšana brīvā, improvizētā runas formā aizņems 3 minūtes laika.

Daļa informācijas no īslaicīgās atmiņas pāriet ilgstošajā, bet daļa- nebūtībā, t.i. tiek "dzēsta". Tā piemēram telefona numurs, durvju kods, svešvārdi, dzejolis un jebkurš prozas teksts, ja tas netiks atkārtots darbībā, nenonāks ilgstošajā atmiņā un pēc aizmirsīsies. Bet, savukārt, ja tie 48 stundu laikā tiek atkārtoti vairākkārt, tad nonāk ilgstošajā atmiņā un zināšanu, pārliecību un prasmju

veidā var tikt saglabāti visu mūžu. Tātad viens no oratora uzdevumiem ir sekmēt klausītājiem nodotās informācijas novadīšanu no īslaicīgās atmiņas ilgstošajā, ko nodrošina pierakstīšana, apdomāšana, klasificēšana, atkārtošana un izrunāšana balsī.

Uzstājoties vai runājot, dažkārt atmiņā izzūd domas pavediens, kāds uzvārds, gada skaitlis vai jēdziens, kas iepriekš bija labi zināms. Runātājs drudžaini savā atmiņā meklē "pazaudēto", bet neatrod. Kā galvenais šāds atmiņas zuduma iemesls minama spriedze. Arī cilvēkam, kuram nākas regulāri uzņemt pārāk daudz informācijas, ir lielākas izredzes kaut ko aizmirst. Papildus eksistē arī dažādi fizioloģiskie aspekti. Taču, kā jebkuru psihes norisi, arī atmiņu ir iespējams izkopt.

Tās **treniņam** ieteicams izmantot šādas psiho tehnikas iegaumēšanas likumības:

<u>iespaids</u>	<u>atkārtojums</u>	<u>mnemonika</u>
↓	↓	↓
a) koncentrēšanas spēja; b) uzmanīga novērošanas spēja; c) spēja likt lietā visus maņu orgānus (redze- visnoturīgākā, dzirde, tauste, oža utt.).	a) izlasiet iegaumējamo informāciju 1-2 x un "nenorociet" to atmiņā, bet pēc kāda laika atkārtojiet to no jauna; b) dienu skaits nāk par labu; c) pārskatiet tekstu dažas minūtes pirms uzstāšanās.	Katram cilvēkam nepieciešams atrast vienīgi sev raksturīgas asociācijas, lai kādu zināmu faktu asociētu ar jauno, lai jauno informāciju asociatīvi saistītu ar jau apgūtām zināšanām.

15.tabula Informācijas iegaumēšanas likumības.

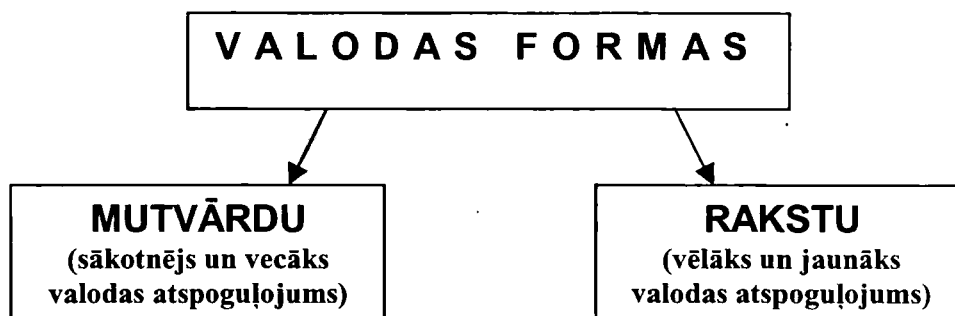
2.3.2. Valoda kā sistēma un tās atklāšme runas procesā.

Personības izziņas procesu aktīva un integrēta darbība nodrošina oratora spēju veidot un atklāt runas saturu ar valodas un runas izteiksmes līdzekļu palīdzību, kas izpaužas temata izvēlē, teksta izkārtojumā- kompozīcijas un uzbūves loģiskumā, spējā veidot spriedumus, argumentēt un pierādīt, kā arī vārdiskajā darbībā un emocionālā tēlainībā. Tāpēc kā svarīgs metodiskais princips runas apguves procesā izvirzāms **lingvodidaktiskais**, kura pamatlicēji ir franču lingvisti: F. de Sosīrs [112.], R. Hussons [172.], M. Merli- Ponti [190.], E. Benveniste [223.]. Tiem vēlāk pētnieciskā darbībā pievienojušies F. Fortunātovs [306.], D. Haimzs [46.], G. Bogins [313.], V. Vinogradovs [233.], E. Lazutkina un E. Širjājevs [316.].

Analizējot valodiskās situācijas šodienas sabiedrībā virkne zinātnieku, kā L. J. Bahmans [196.], B. Bernsteins [9.], K. Brata- Paulstone [15.], Dž. Gampercs [34.], V. Labovs [70.], S. Ervina- Tripa [24.], A. Aļeksējevs [214.] u.c. lieto terminu

sociolingvistika, ar to apzīmējot valodniecības nozari, kura uzsvaru liek uz valodu un konkrētu valodas situāciju izpausmju izpēti kā rakstu, tā mutvārdu saziņā.

Aplūkojot valodu kā sistēmu mums nepieciešams rēķināties ar to, ka sākotnēji tā saziņā parādās kā mutvārdu runas forma. Vēlāk mutvārdu un raktu procesi ir cieši saistīti un norit paralēli.



23.attēls. Valodas izpausmes formas.

Mutvārdu runai, atšķirībā no raktu runas, kā saziņas līdzeklim ir raksturīgas vairākas būtiskas atšķirības:

- tā ir vēsturiski senāka salīdzinājumā ar grafisko (*rakstīto*) valodu, jo pagāja gadu tūkstoši kamēr cilvēks iemācījās izteikt skaņu grafiski noteiktā zīmē [267.];
- atbilstoši uztveres īpatnībām, kā uzsver psiholingvisti R. Brauns [16.], S. Ervina-Tripa [24.], K. Filipovs [305.], R. Frumkina [312.], V. Kolpokovs [257.], I. Zimņaja [252.] arī mūsdienās lielākā daļa cilvēku ievērojami vairāk klausās un runā, nekā raksta un lasa.

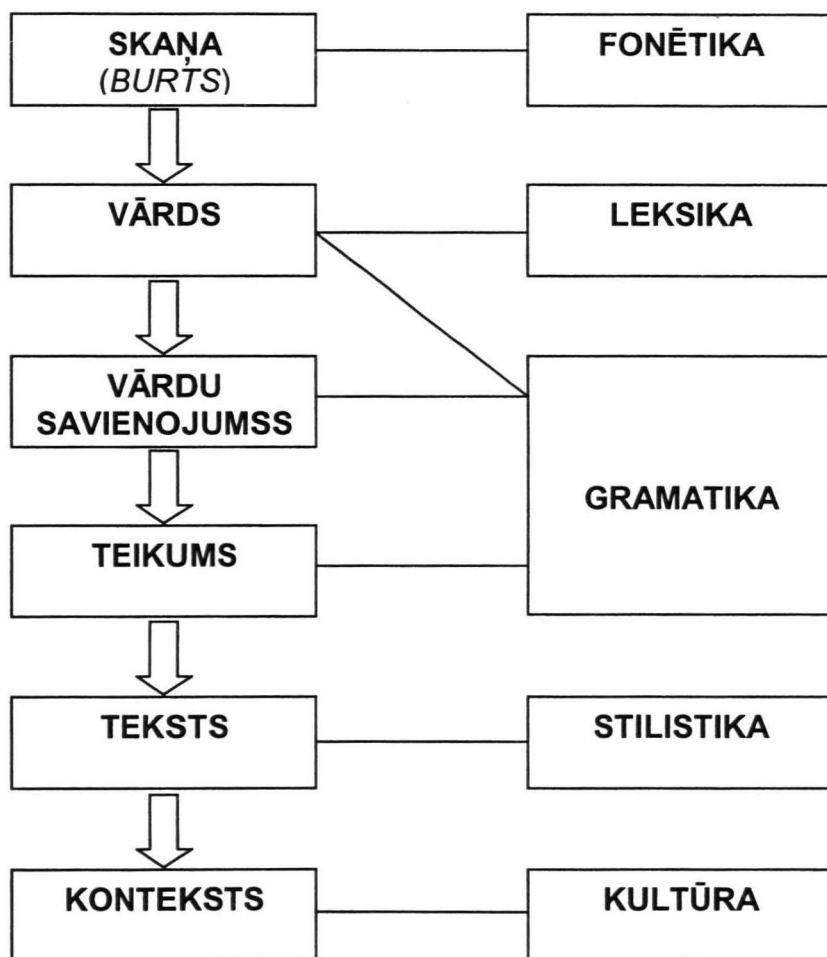
Tas izskaidrojams ar to, ka lasot un rakstot cilvēka uztvere ir atkarīga no paša indivīda un attiecībā pret viņu tas ir aktīvs process, kas prasa lielāku koncentrēšanos un piepūli. Savukārt, runas laikā informācijas avots ir orators, uztveres process ir vienkāršāks un klausītājs patērē salīdzinoši mazāk enerģijas, lai gan būtībā runu uztvert ir grūtāk, nekā rakstītu tekstu. Lasot tomēr ir iespējams izvēlēties savai uztverei atbilstošu ātrumu un apjomu, atpūsties, pārlasīt vēlreiz, pārdomāt, kā arī noskaidrot nesaprotamos vārdus vārdnīcā.

Izkopta, pareiza un bagāta valoda, neatkarīgi no izvēlētās formas (*mutvārdu vai rakstu*) jau pati par sevi ir kultūras vērtība. Pirmais iespaids par cilvēku veidojas kontaktu pirmajās 90 sekundēs. Un to nodrošina, galvenokārt, ārējais izskats un valoda (*skanējums un nozīme*). Taču te svarīgi piezīmēt, ka pirmais iespaids bieži rodas tikai ar valodas palīdzību, lasot uzrakstīto. Tāpēc kopumā saziņā

būs piemērojams teiciens, ka "par cilvēku spriež ne pēc deguna, bet pēc valodas". "Ja akadēmiski izglītots cilvēks savus slēdzienus izsaka ar vārdiem "tas ir forši", "tas ir feini", manā uztverē darīšana ar pazaudētu gaumes acumēru." [110.,101]

Runas apguves process nav atdalāms no konkrētas valodas sistēmas, jo abus procesus raksturo divi pamatnosacījumi:

- noteikta kārtība un secība
- konteksts.



24.attēls. Valodas sistēma.

Valoda izteiksme saziņā ļauj spriest par ikviena tās dalībnieka intelektu, jo ne velti tas, kas ir pieļaujams vienkārša darba darītājam, nav piedodams skolotājam, žurnālistam vai ministram. Taču veiktie novērojumi augstskolās, masu mēdijos, pašvaldībās un saeimā bieži liecina par pavisam ko citu, kas vedina atgriezties pie visai prozaiska atzinuma: "kas gan laika gaitā nav darīts, lai latvietī iepotētu apziņu ka sarežģītajā organismā, ko sauc par dzīvi, dzimtā valoda ir mazsvarīgs piedēklis. Apmēram kā aklā zarna." [110.,101]

Valodas radās un attīstās līdz ar cilvēka rašanos un attīstību. Tā deva iespēju cilvēkiem savstarpēji sazināties, un līdz ar to kopīgi veikt sabiedrībai nozīmīgus uzdevumus, kas indivīdam vienam pašam nemaz nebūtu pa spēkam. Pamazām akcentējās nepieciešamība par savu ideju pareizību pārliecināt un emocionāli ietekmēt arī pārējos sabiedrības locekļus. Tādejādi vārds sāka liecināt par konkrētu darbības jomu un sludinātām vērtībām. Pie tam kļuva runā nereti varēja kļūt pat par kāda no sabiedrības locekļa bojā ejas cēloņiem.

Tas izskaidro arī to, ka runātājam sasniegt iecerēto mērķi ir iespējams pateicoties vienīgi precīzai konkrētās valodas vārdu krājuma un gramatikas likumu ievērošanai, kas tad arī nosaka, kā vārdi kārtojami teikumos. Pie tam valoda, kā jebkurš sarežģīts process, ir uztverama sistēmā (*kopumā*), kuras jēga izpaužas tās kontekstā.

Runas mērķa sasniegšanai runātāja rīcībā katrā no valodām ir simtiem tūkstošu vārdu un dažādu izteicienu un ne visus no tiem viņam nepieciešams izmantot katrā savā runā. Taču, vadoties pēc saziņas situācijas un dalībnieku zināšanām- sagatavotības līmeņa, oratoram konkrētajā runā ir ieteicams izvēlēties pareizākos, precīzākos un izteiksmes ziņā atbilstošākos valodas līdzekļus, ar kuriem pārraidīt konkrētās domas saturu.

Valodas precizitāte izpaužas mākā izteikties un pārraidīt domu skaidri, izvairoties no liekvārdības, liekām frāzēm vai nevajadzīgas novirzes no temata, lai rakstītais vai izrunātais vārds neradītu liekus pārpratumus. To raksturo fakts vai satura izklāsts atbilst tam, ko autors gribējis pateikt, jo spēja atrast visprecīzāko vārdu aprakstāmā priekšmeta vai parādības raksturošanai ir liela māka. Arī preču zīme (*zīmols*)- vārds, kurš atspoguļo kāda konkrētu uzņēmuma ideju un intelektu apliecina filozofijas un valodas apguves precizitātes līmeni. [93.]

“Valoda nav košļājamā gumija” [110.,104], kurā iederīgas būtu dažādas mājlopu radītās skaņas, kā piemēram, “ē”, “ā”, “mh”, “hm” u.c. Tāpēc, lai teksts būtu precīzs, ieteicams rūpīgi apsvērt katras skaņas, katra vārda lietojumu, līdz atrasts optimālākais variants, kā arī pārdomāt visa teksta saturu kopumā, lai izvērtētu, vai tas rosina un saprotami virza tos jautājumus, ko vēlamies risināt, vai dod nepārprotamas atbildes uz tajā izvirzītajiem jautājumiem. Izklāstot savu domu, ieteicams runāt īsiem, precīziem teikumiem, kas nebūt sevī neietver nosacījumu, ka skaidra valoda un primitīva valoda ir viens un tas pats. Tāpēc nav attaisnojamas nepareizas zilbju intonācijas, galotņu zudumi, izlaisti patskaņi, kā arī krievu valodas

saiklis “a” saikļa “bet” vietā, un ar vārdiem “vot”, “tipa” u.c. piesārņotie teikumi.

Vadoties no sadarbības rakstura (*saskarsmes attieksmes*), nepieciešams izvēlieties arī piemērotāko izteiksmes formu, vienlaicīgi apzinoties, ka katru priekšmetu pamatā raksturo 3 jēdzieni: forma, skaits un nosaukums.

Valodas pareizība sevī ietver gramatikas un fonētikas likumību ievērošanu un to, lai vārdi un frāzes pēc pastāvošās gramatiskās sistēmas tiktu pareizi sakārtoti teikumos. Valodas izcelsmes pamatā ir morfēmas- mazākā jēgpilnā valodas vienība. Līdz ar to vārds tiek pakļauts kā semantiskajai, tā lingvistiskai analīzei. Kā uzsver Z. Skujiņš, tad graužošu rusifikācijas vilni atnesa padomju vara, taču līdzās krievu valodai ne mazāk biedīgi mums pāri gāžas arī angļu valodas lavīna, kas katastrofāli ietekmē pareizas valodas attīstību. [110.]

Ja valoda tiek lietota pareizi, tad tā netiek pieduļkota ar argovārdu, žargonismu, vulgārismu, barbarismu, kalku un vienkāršrunas vārdu nemotivētu lietojumu, tad nesastopamies ar vēlmi tekstu nesamērīgi piesātināt ar izlokšņu vārdiem, vecvārdiem, profesionālismiem vai svešvārdiem. Ja valodas vārdu krājuma izmantošana ir neefektīva, bieži tiek darināti jaunvārdi jeb neoloģismi.

Tāpēc ikvienu tekstu ir ieteicams veidot gramatiski un fonētiski pareizi, lietojot pareizu, atbilstošu terminoloģiju, izvairoties no svešvārdu, kam pastāv dažādas tulkošanas iespējas, nesaprotamu vārdu un terminu lietošanas, kam saziņā var būt dažādas blakus nozīmes vai arī pavisam cita jēga. Pretējā gadījumā nereti nākas dzirdēt tādu vārdu salikumus kā “eklērs galvā”, bet “kafejnīcā sklerozītes vai bidē kūkas”, “klimaksa kontrole”, “skotu tripers”, “vijoles pleiers”, “impotents speciālists” utt. utt. Nepieciešamības gadījumā būtu ieteicams, pirms neizprotamu vārdu iekļaušanas valodā, ieskatīties vārdnīcās vai konsultēties ar speciālistiem par attiecīgā termina lietošanu.

Valodas bagātība izpaužas mākā runāt un rakstīt vienkārši (*t.sk. arī par sarežģītiem jautājumiem*), lai adresāts ikviena teikto vai lasīto varētu uztvert viegli un bez īpašas piepūles. Vienkāršība ir saistāma ar runas mērķtiecīgumu, runātāja pārdzīvojuma patiesīgumu, ticamību viņa rīcībai. Bet kur lai šādu māku apgūst jaunā paaudze, jo kā uzsver Z. Skujiņš, tad “no skolēna prasa daudz, vien prasmi sarežģīto pateikt vienkārši neprasa. Nemāca vienkāršības skaistumu.” [110.,104]

“Ko dara Latvijas universitāte, lai jaunā inteliģence labi zinātu un stingri sargātu latviešu valodu? Atmiņā dzīvi nospiedies kāda paziņas tēlainis stāsts, kā,

stājoties pirmskara Latvijas Universitātē, viņš, ebrejs, visvairāk gatavojies sacerējumam latviešu valodā. Prasības bijušas ārkārtīgi augstas jebkurā fakultātē. Vai nebūtu laiks pie tā atgriezties?.. Ko vērts ministrs- analfabēts? Kur tiksīm ar inženieriem, skolotājiem, advokātiem, ārstiem, kas latviski domāt nespēj?” [110.]

Šādu pašu jautājumu varētu pāradresēt arī masu saziņas līdzekļu vadītājiem. Mani novērojumi Latvijas Televīzijā un Latvijas radio apliecina, ka žurnālisti (*un atsevišķos gadījumos pat raidījumu viesi- filoloģijas doktori!*) saziņai lieto tādus rusicismus kā “**ņemt dalību**”, nerunājot par to, ka gandrīz nemaz netiek lietoti tādi latviešu valodas vārdi kā runāt, teikt, sacīt, bilst, konstatēt, izteikt, pamatot u.c. Tie tiek aizstāti ar vienu pašu vārdu “**pauda**”, kas būtu attiecināms tikai neverbālās saziņas izpausmju apzīmēšanai.

Nenoliedzami ir jārēķinās ar faktu, ka valoda attīstās un vēsturiski tātad ir mainīga. Arī modes tendences tajā var būt dažādas: valodas izsmalcināšanas tieksme, demokratizēšanas akcenti u.c. Taču par visu svarīgāk ir vienmēr atcerēties, ka valoda saziņā ir kā cilvēka intelektuālās attīstības indikators.

Arī ikviens nosaukums atspoguļo kā valodas zināšanas, tā īpašnieka pārliecību, radot attiecīgu emocionālo saikni ar apkārtējiem saziņas partneriem. Daudzi nosaukumi, kā piemēram, RPIVA (*Rīgas pedagoģijas un izglītības vadības augstskola*), BAT (*Biznesa augstskola Turība*) tiek veidoti kā akronīmi- vārdu pirmā vai divu pirmo burtu savirknējums vienā vārdā, kas sekmīgi izmantojami rakstītajos tekstos, bet nav ieteicami izmantošanai mutvārdu runā. Kā izņēmumus var minēt ļoti plašai sabiedrības daļai pazīstamos saīsinājumus, kā VEFs, ASV, ANO u.c.

Latviešu valoda ir bagāta ar vairāk kā 140`000 vārdiem. Vārdu krājums pilnībā spēj nodrošināt domas un pasaules izziņas procesa atspoguļojumu tēlos, jēdzienos, zinātniskos un filozofiskos terminos, lai gan ikdienā cilvēkam nepieciešams izmanto tikai dažus tūkstošus vārdu no visa krājuma. [84.] Tāpēc jo pamatots ir pārmetums, ka latviešu valoda tiek noplicināta ar pārmērīgu svešvārdu lietošanu, kas attaisnojama tikai tad, ja dzimtajā valodā tik tiešām nav attiecīgās nozīmes vārda.

Intelektuāli cilvēki nebaidās būt vienkārši un savu valodu mākslīgi nesarežģīti, pieblīvējot ar svešvārdiem vai reti lietojamiem, tikai attiecīgajai profesijai raksturīgiem vārdiem. Pretējā gadījumā orators pašmērķīgi cenšas demonstrēt klausītājiem (*vai lasītājiem*) savas “izcilās” prāta spējas, erudīciju vai “oriģinalitāti”

klaji kropļojot valodu, kas, kā šajā piemērā, ir ne vien vārdiski samežģīta, kropli sakārtota, un pieduļkota, bet arī nesaprotama kontekstā:

“Gandrīz mūzikls divās daļās. Tā nokristīts režisora Dž.Dž.Džilindžera jaunais cepums *Mana jautrā atraitne* Dailes teātrī. Kā krievi teiktu- amorfam *ņečto* līdzīgs; gandrīz izrāde, gandrīz koncerts, gandrīz aģitbrigāde, gandrīz haltūra, gandrīz kases gabals, gandrīz izklaide...

Vārds “gandrīz” nav precīzs, jo, stingri analizējot, uz *Manu jautro atraitni* drīzāk attiecināmi tādi aptuvendaudzsološi vārdi- knapi, *jele*, tik tikko, nedaudz, varbūt...

Paskatīsimies, no kā formāli sastāv, paldies teātrim, laikziņā negarais iestudējums. Pieticīgs skatuves noformējums- tāda kā balta kuģa, kā zemūdenes karkass, kura vienīgās asociācijas saistās ar vārgu parodiju par *Titāniku*, vai arī Smiļģa *Sapņa vasaras naktī* pārcēlumu uz okeāna lainera *Amors uz drednauta*. Labs ir. Ja vēl Pēters Brūveris operešu karaļa Franča Lehāra meldijām klātu piedzejojis paneķītrus, tomēr asprātīgus, tipa “es tu ..., gadsimts mirst” tekstus, režisoram un scenogrāfam pirmās prātā iešāvušās infantīlās asociācijas ar dzīrēm mēra laikā un, ja mirt, tad ar mūziku, tad izprieču kuģa tēls nebūtu peļamākais.”

[80.]

Šis piemērs tikai vēlreiz apliecina Z. Skujiņš rakstā “Jātnieks uz lodes” izteiktā satraukuma par valodu, ar kādu nākas sastapties masu mēdijās, pamatotību. Pie tam šādu tekstu uztvere kropļo topošas paaudzes jau tā nepietiekošās valodas zināšanas un nestabilos fonētiskās dzirdes priekšstatus. [110.]

Būtiski ir nenovērtēt par zemu, atbilstoši pieņemtajai kārtībai, akurāti sastādīta un saprotami izklāstīta teksta (*arī dokumenta*) nozīmi, kas tikai veicinās ikviena darba- pakalpojuma vai preču slavu, stiprinās uzticību un veiksmi. Taču nejauša paviršība var būtiski izmainīt turpmāko darījumu veidošanu un sadarbības attīstīšanu nelabvēlīgā virzienā. Tā visu var sabojāt, kā karote darvas medus mucā.

Apkopojot iepriekšminētās atziņas, varam secināt, ka ikvienu runas procesu var apgrūtināt lingvistiskā barjera, kas rodas ja runātāja teiktais klausītājiem nav saprotams:

- runas defektu, neskaidras dikcijas vai neprecīzas intonācijas dēļ nav precīza skaņu un vārdu fonētika (*skatīt nodaļu 2.2.3.*);

- runas pārpludināšanas rezultātā ar nesaprotamiem svešvārdiem, jaunvārdu darinājumiem vai profesionāliem terminiem, kam var būt dažādas nozīmes, nav izprotama valodas leksika;
- konkrētās valodas vārdu, vārdu savienojumu neprecīzu teikuma konstrukciju lietojuma rezultātā netiek ievēroti gramatikas likumi, kas rada nelogismus valoda izteiksmē, traucējot izvirzīt un pieņemt argumentus, izprast domas gaitu kopumā;

Līdz ar to runas apguves lingvodidaktiskajā procesā valodas sistēma prasa izdalīt trīs pamatkomponentus:

1. **Skanējums**- skanīga, artikulēta domas izpausme ar balss instrumenta palīdzību;
2. **Nozīme**- noteikta un skaidra doma, kas iemantojusi valodas formu-vārdu, jo doma un vārds viens bez otra nepastāv.
3. **Sistēma**- lingvodidaktisks komponents, kas akcentē valodas satura un formas vienotību cilvēka iekšējās darbības- domāšanas noteiktā funkcionālā izpausmē:
 - Izziņas (*gnoseoloģiskā*) funkcija (*H. G. Gadamers, R. Frumkina, I. Zimņaja*).
 - Pieredzes uzkrāšanas (*akumulatīvā*) funkcija (*S. Ervina- Tripa, K. Filipovs*).
 - Emocionālā (*asociatīvā*) funkcija (*R. Brauns, V. Kolpokovs*).
 - Intelektuālā (*pragmātiskā*) funkcija (*L. Bahmanis, L. Ignatjeva*).
 - Saziņas (*komunikatīvā*) funkcija (*Ļ. Vigotskis, B. Bernstains, L. Ignatjeva*).
 - Nācijas identitātes (*sociokulturālā*) funkcija (*D. Haimzs, V. Labovs, V. Vinogradovs, I. Tilja*).

Pamatojoties uz trim iepriekš minētajām valodas pamatkomponentu procesuālajām izpausmēm runas apguves procesā izvirzāmas trīs valodas pamatiezīmes:

- **Valodas precizitāte**
- **Valodas pareizība**
- **Valodas bagātība**

2.3.3. Runas satura būtība .

Ikviena no mums ir izjutis brīdi, kad pēkšņi jūtamies vientuļi, nesaprasti vai aizvainoti. Tieši tādos brīžos cilvēki mēdz uzdot sev jautājumu: “**Vai es protu sarunāties?**”. Turpretim doma, ka varam satikties ar interesantu sarunas biedru, dara mūs laimīgus. Tādās reizēs aizmirstam par vientulību, aizvainojumu vai nogurumu, jo interesanta tikšanās, saruna vienmēr ir notikums!

Tas vēlreiz apliecina sen zināmu patiesību, ka runātājam vērt vaļā muti un aizkavēt klausītājus ir tiesības tikai tad, kad viņš skaidri apzinās:

- **ko** grib panākt ar savu runu;
- **kam** grib atklāt runas saturu;
- **kā** atklāt runas saturu, aktivizēt un noturēt klausītāju uzmanību.

Runāt nedomājot nozīmē šaut nemērķējot.

Jo īpaši svarīgi ir tikt skaidrībā par otro priekšnosacījumu- **kam**. Par vienu un to pašu tematu runāt ar visiem klausītājiem vienādi nevar. Ir nepieciešams iepazīt tos, jo par to **ko** un **kā** runāt var izšķirties tikai pēc tam, kad ir zināmi apstākļi **kur** un **kad** notiks šis process. Tāpēc pirms uzsākt pārdomāt savu iespējamo runu vai gatavot tās rakstisku uzmetumu, ikvienam oratoram ir nepieciešams sev uzdot četrus pamatjautājumus un rast uz tiem arī atbildi:

1. **Kādēļ es runāju?**
2. **Kādēļ es runāju par šo tematu?**
3. **Kādēļ es runāju par šo tematu šai auditorijai?**
4. **Kādēļ es runāju par šo tematu šai auditorijai šodien?**

Tādejādi runas procesā tiek akcentēta informācijas pārraides un uztveres divpakāpju princips:

- **kas tiek pateikts** (*tēma- runas saturs*)
- **kā tiek pateikts** (*mērķis- runas izteiksme*).

Šodien runas teorijā mēs nevaram pieņemt pilnīgi visus antīko runas teorētiku padomus, taču četri no klasiskās runas pamatprincipiem ir izturējuši laika pārbaudi kā stingri ievērojami satura atklāsmes kanoni:

1. Runas mērķa un uzdevumu precīza apzināšanās;
2. Runas satura atbilstība auditorijai un saziņas situācijai;
3. Runas satura loģisks izklāsts;
4. Valodas, balss un ķermeņa izteiksmes vienotība.

Runātājs ar valodas un balss izteiksmes līdzekļiem cenšas sasniegt izvirzīto mērķi- papildināt klausītāju zināšanas, pārliecināt tos par kādas idejas pareizumu utt. Tāpēc pašam runātājam nepieciešams precīzi un skaidri apzināties savas runas mērķi un realizējamus uzdevumus, rodot vienmēr iespēju tos pirms sarunas uzsākšanas konkretizēt.

Parasti ar runas palīdzību cilvēks veic divus galvenos uzdevumus: paziņo un ietekmē, taču tie tiks realizēti tikai pie nosacījuma, ka runa klausītājiem šķitīs aktuāla, saistoša un atbilstoša konkrētajai saziņas situācijai. Tāpat ir nepieciešams apzināties kā izvirzīto mērķi vislabāk sasniegt. Tāpēc nepieciešams prast zināmos apstākļos izvēlēties visprecīzāko un visīsāko ceļu tā sasniegšanai. Tam jāpakļauj gan valodas un runas līdzekļu izvēle, gan ķermeņa motorika, kā arī dažādi tehniskie palīgīdzekļi.

Ja mērķis ir skaidrs, tad daudz vienkāršāk un precīzāk ir iespējams izvēlēties atbilstošu sarunas tematu, kas sākas ar runas satura izstrādi domās un beidzas ar skaņu izrunu runas laikā. To nodrošina cilvēka intelektuālais līmenis un runas kompetence, kas ir par pamatu veiksmīgai sarunai vai sekmīgai runai auditorijas priekšā. Sagatavot runu nozīmē apkopot domas, pārliecību un attieksmes. Tikai tad, ja runātājam galvā un sirdī ir sakrājušās domas- iekšējs rosinājums izteikties, var cerēt, ka saruna izdosies.

Taču, ja mērķis un uzdevumi ir skaidri, bet oratoram arvien vēl ir grūti apjaust vai izvēlēties konkrētu tematu, tad ieteicams rīkojieties šādi:

- Pārcilāt jaunākos (*vislabāk pašam simpatizējošos*) avīžu un žurnālu numurus, pakavējoties pie tiem rakstiem vai to virsrakstiem, kas visvairāk piesaista tā brīža uzmanību.
- Pārskatīt savu grāmatu plauktu un mēģināt atcerēties, kuras no tām ir lasītas un šķitušas īpaši interesantas.
- Palūkoties visapkārt, un pārdomāt vai kāds no priekšmetiem nerodina domas par temata izvēli.
- Pārdomāt kā tiek pavadīts brīvais laiks un vai tajā nav atrodams kāds fakts, kas varētu saistīt klausītāju interesi.

Temata izvēlē var palīdzēt arī televīzijas pārraidēs un filmās redzētais vai pie kaimiņiem un draugiem dzirdētais un izdiskutētais. Temata izvēli, īpaši jo nopietnāka ir gaidāmā saruna vai uzstāšanās, nepieciešams veikt ļoti priekšlaicīgi, lai to vairākkārtīgi, pilnīgi dažādās situācijās (*brīvajos brīžos tramvajā, autobusā, ejot pa ielu vai parku*) varētu pārdomāt.

Ikvienas runas atklāsmei nepieciešams savākt pēc iespējas vairāk materiāla un informācijas, lai arī tās gaitā būs iespējams izmantot labi, ja $\frac{1}{10}$ daļu no tās. Taču tas radīs drošības izjūtu un nostiprinās oratora pašapziņu, atbrīvojot prātu, jūtas, valodas ritējumu, runas skanīgumu un ķermeņa atbrīvotību domas pārraidīšanai. Lai runa būtu izteiksmīga, ikviena doma jāizsaka tā, lai klausītājs to tūlīt saprastu. Tikai dažas, neskaidri izteiktas domas vien jau var padarīt nesaprotamu visu runu.

Tādejādi visnozīmīgākā ideja neaizsniegs klausītāju apziņu, visspilgtākie izteiksmes līdzekļi nerosinās iztēli, ja runa būs haotiski un nemākulīgi uzbūvēta. Runas secība rada sevišķu skaidrību, nobeigtību, pārliecinātību. Ja runātājs nesakārto savas domas noteiktā secībā, klausītāji viņu nesaprot, pat pie nosacījuma, ka runātājs ļoti labi zina **ko** un **kam** grib pateikt.

2.3.4. Runas uzbūves loģika .

Viens no svarīgākajiem faktoriem, kas nosaka runas kvalitāti, ir tās loģiskums, jo iekšēja loģika- secība, kādā doma tiek aizvadīta līdz apziņai piemīt jau pašiem cilvēka apziņas procesiem. Runas loģiskums izraisa klausītājos pozitīvas emocijas, rada apmierinātības un harmonijas izjūtu, aktivizē uztveres procesus. Cilvēka organisms, tāpat kā visa pasaule, tiecas uz nenoteiktības samazināšanas un sakārtotības veidošanu. Turpretī haotiska, nesistemātizēta runa ne tikai traucē tās uztveri, bet izraisa klausītājos arī negatīvas emocijas un noraidošu attieksmi pret oratoru un viņa teikto.

Loģika reizē ar valodas un citiem saziņas izteiksmes līdzekļiem (*balss intonāciju, mīmiku, žestiem utt.*) sekmē informācijas efektīvu apmaiņu. Ar loģikai pakļauto izteiksmes līdzekļu palīdzību orators aktivizē klausītāju uzmanību, prognozē un ietekmē viņu domu gaitas virzību noteikto runas mērķu sasniegšanai un nodrošina klausītāju uzticību.

Runas loģiskums ņemot vērā auditorijas īpatnības, apstākļus un uzstāšanās mērķus, vispirms **realizējas runas kompozīcijā**. Pie tam mutvārdu

runas kompozīcija būtiski atšķiras no rakstītās informācijas kompozīcijas, jo mutvārdu runa galvenokārt attīstās laikā, bet rakstu- telpā. Vadoties pēc šī principa var izdalīt divus galvenos runas satura atklāsmes loģiskos paņēmienus:

APSPRIEŠANAS (<i>filosofiskā</i>) LOĢIKA	IZKLĀSTA (<i>uzstāšanās</i>) LOĢIKA	
Izziņas process, kurā notiek informācijas deducēšana zināšanās, izmantojot jau iepriekš zināmus pamatprincipus. Aktivizēt domāšanas procesu.	Noteiktas, zināmas informācijas novadīšana līdz konkrētai auditorijai kā pārliecināšanas un domāšanas aktivizēšanas process. Sniedz skaidras un saprotamas zināšanas par izklāstāmo jautājumu	
Orientēta uz patiesības noskaidrošanu sev pašam.	Orientēta uz auditoriju, prognozē tās domu virzību un realizējas runas kompozīcijā- plānā. (Nodaļās, apakšnodaļās, atsevišķos jautājumos vai tēzēs)	
Auditorija ir labi sagatavota runas uztverei	Auditorija ir mazāk sagatavota runas uztverei	
Izpaužas runā	Izpaužas rakstībā	Izpaužas runā

16.tabula Runas klasifikācija pēc satura izklāsta paņēmiena.

Priekšstati par runas kompozīciju kā tēmas attīstītāju veidojās jau tālā pagātnē. **Kompozīcija atklājas runas plānā**, kuru parasti runā skaļi neizdala, izņemot mācību lekcijās, kur šāds paņēmiens tiek pielietots visai bieži un ir atbalstāms. Taču tieši šis, parasti klausītājiem neatklātais plāns, ir tas, kas palīdz viņiem izsekot runātāja domai, bet runātājam nenovirzīties no temata- izslēdzot šaudīšanos no viena jautājuma pie otra, un pēc tam atkal atpakaļ pie iepriekšējā. "Runa," kā uzsver A. Punka, "zaudē savu pārliecības spēku, ja orators nav secīgs. Secība rada sevišķu skaidrību, nobeigtību, pārliecinātību." [94.,33.]

Plānu veido daļas, kas atklāja nodaļās, apakšnodaļās, atsevišķos jautājumos utt., taču plāna elementu nedrīkst būt par daudz, jo tad var rasties satura sadrumstalotība, kas izjauc domas izklāsta loģiskumu un satura uztveri. Vēsturiski ir pastāvējušas visdažādākās runas kompozīcijas uzbūves shēmas, kas sevī ietver sākot ar 3 un beidzot ar 7 pamatelementiem.

Runas praksē par biežāk pielietoto kļuvis tradicionālas grieķu variants, kuru veido jau skolas gados apgūtie 3 galvenie rakstu kompozīcijas pamatelementi. Tajā, tāpat kā drāmā, izdalāmi: ievads, stāstījums, argumentācija, noslēgums.

3 elementu kompozīcija	5 elementu kompozīcija	7 elementu kompozīcija
levads	levads	Prologs
levads ir atbilde uz jautājumu, par ko un kāpēc tiks runāts.		
Iztirzājums	1.daļa - tēmas un galveno problēmu izklāsts.	Viena no tām parasti ar induktīvu, bet otra ar deduktīvu ievirzi.
	2.daļa tēmu un galveno problēmu analīze.	
	3.daļa tēmu un galveno problēmu apkopošana- apvienošana vienā veselumā/ arī pierādījums, kulminācija.	
Kalpo par izraudzītā temata aktualitātes pamatojumam, analīzei un vērtējumiem. Atsevišķās runas formās var izdalīt arī pierādījumu kā apliecinājums pārliecināšanas nepieciešamībai par piedāvāto rīcību (<i>darbību vai pret darbību</i>)		
Nobeigums	Kopsavilkums, secinājumi, pārskats, noslēgums.	Nobeigums
Nobeigums ir aicinājums aktīvai darbībai vai informācijas precizējums un secinājumi par paredzamo rezultātu.		
Epilogs		

17.tabula. Runas plāna pamatelementi.

Ievadam publiskas runas procesā ir īpaša nozīme un tā ir viena no visgrūtāk realizējamajām plāna sadaļām. Tam jābūt interesantam un aizraujošam, un tajā nepieciešams īsi pieteikt, formulēt un tuvāk paskaidrot savas runas tematu, norādīt uz iztirzājamā, apceramā jautājuma svarīgumu, kā arī runas mērķi un iemeslu, kas jūs pamudinājis izteikties utml. Bez informējošās funkcijas tam piešķirams arī saziņas partneru psiholoģiski vienojošais uzdevums.

Runas uzsākšana daudziem cilvēkiem sagādā grūtības, tāpēc ievadam jābūt jo īpaši rūpīgi sagatavotam. Veiksmīgs vai neveiksmīgs ievads bieži nosaka pat visas runas vērtējumu kopumā. Ievada veiksmi nosaka dažādu faktoru kopa: runas stilam atbilstošas formas izvēle (*lekcija, zinātniskais referāts, mītiņa runa utt.*), runas mērķa, auditorijas sastāva un noskaņojuma, apstākļu (*uzstāšanās vieta un laiks*) u.c. faktoru apzināšanās.

Ievada apjomu nosaka auditorijas noskaņojums, sastāvs, kopējais uzstāšanās ilgums un mērķi, taču tam, jebkurā gadījumā, jābūt sparīgam un salīdzinoši īsam, dažreiz pat tikai pāris teikumu apjomā. Tāpēc nav ieteicams problēmas apskatu uzsākt ar pirms mūsu ēras laikiem, bet gan censties pēc maksimāli lakoniska un precīza tās izklāsta. Tāpat ievada pirmās frāzes ieteicams veidot īpaši īsas un saprotamas, bez svešvārdu un sarežģītu terminu iekļaušanas.

Talantīgu oratoru runas nekad nav izplūdušas, liekiem vārdiem pārblīvētas, bet gan īsas un tiešas.

Iztirzājumā jeb runas satura izklāsta un pamatojuma daļā ir nepieciešams atklāt un pamatot patiesos mērķus un uzdevumus, veidot pārliecību un arī atsevišķus ieteikumus noteiktai darbībai. Tāpēc izklāsta daļas veidošanā, atkarībā no uzstāšanās mērķa, temata, kā arī auditorijas sastāva un īpatnībām, ieteicams izmantot konkrētai situācijai piemērotākās loģiskās izklāsta metodes: deduktīvā, induktīvā, analogijas, analīzes, sintēzes, kontrasta, vēsturiskā, telpiskā, konceptuālā, problēmmetode u.c. metodes. Pie tam praksē vairākumā gadījumu runas veidošanā izmanto ne tikai kādu vienu, bet gan vairākas apvienotas metodes.

Nemot vērā auditorijas uzmanības noturīgumu, jāatceras, ka salīdzinoši garas runas īstenošanas gadījumā, iztirzājuma daļu nepieciešams sadalīt vairākos apakšjautājumos, no kuriem katrs būtu orientēts uz apmēram 7–10 minūtēm. Tas palīdz noturēt klausītāju uzmanību un atvieglina runas uztveri.

Tāpat tēmas izklāstam ir jābūt saturiski sakārtotam un pamatotam, ko nodrošina ar:

- pakāpenisku, konsekventu un tempo ritma ziņā precīzu domas plūdumu;
- faktiem, kas klausītājiem labi zināmi;
- rūpīgi izraudzītiem ilustratīviem piemēriem;
- atsaušanos uz autoritātēm, lieciniekiem, statistikas datiem, zinātnes izmēģinājumiem un atzinumiem.

Nobeigumam jāapkopo viss iepriekš teiktais. Tas kopā ar ievadu veido tādu kā runas "ietvaru", "robežas", kas no oratora prasa ne mazāku psiholoģisko noslodzi kā ievadā. Nobeigumam jābūt tikpat koncentrētam un pārdomātam kā ievadam un jārada klausītājos pārliecība, ka par doto jautājumu konkrētajos apstākļos ir pateikts viss. Tā galvenais uzdevums ir pārliecināt klausītājus par runā izteiktās idejas pareizumu un pamudināt klausītājus rīkoties saskaņā ar to. Tāpēc kā ieteicamās nobeiguma formas minamas: iepriekš teiktā vispārināšana un galveno aspektu īss apkopojums, secināšana, perspektīvu norādīšana, intrigējoša jautājuma izvirzīšana, novēlējuma, pamudinājuma, komplimenta izteikšana, spilgts ilustratīvs piemērs, citāts, lozungs, metafora, humors u.c.

Nobeigums svarīgs arī no tā aspekta, ka pēdējie vārdi klausītāju atmiņā saglabājas visilgāk. Tāpēc jo rūpīgi ieteicams pārdomāt un vārdiski noslīpēt runas nobeiguma frāzes.

Runātājam ir nepieciešams precīzi aprēķināt vai izjust minēto daļu samērīgumu un kompozicionālās attiecības, lai tiktu nodrošināta iespēja pietiekošu laiku atvēlēt būtiskāko jautājumu analīzei. Tāpēc ir lietderīgi domās sastādīto runas plānu uzrakstīt arī uz papīra, lai gan tā sagatavošanas un veidošanas apgūvē dzelžainus norādījumus un ieteikumus nav iespējams sniegt, jo katra runa atspoguļo savas īpašas problēmas un mērķus. Tomēr ikvienam runātājam ir nepieciešams precīzi apzināties, cik ilgu laiku var atvēlēt runai kopumā, lai to precīzi varētu sadalīt starp attiecīgajiem kompozīcijas elementiem:

1. **Ievadam** var atvēlēt līdz pat $\frac{3}{10}$ jeb 30% runas apjoma, pie nosacījuma, ka 20% paredzēti iepazīstināšanai ar galveno problēmu un tēmām, galveno runas "atslēgvārdu" (*paragrāfu*) pieminēšanu, kas iztirzājumā tiek atklāti un izskaidroti detalizētāki.
2. **Iztirzājumam** atvēlams ne mazāk kā $\frac{6}{10}$ jeb 60% no runas kopējā laika, paredzot, ka 50% aizņem galveno problēmu un tēmu detalizēts un konstruktīvi loģisks izklāsts un analīze, pamattēmu racionāli sasaistot ar dažādiem argumentiem un pamatojumiem, bet 10% tiek atvēlēti tēmu un galveno problēmu apkopošanai, neiekļaujot vairs jaunu informāciju.
3. **Nobeigumam**, savukārt, atvēlams ne vairāk kā $\frac{1}{10}$ jeb 10% runas, kurā nepieciešams vēlreiz akcentēt uzstāšanās pamatdomu, kas noved pie secinājumiem.

Kaut arī ikviena runa tiek veidota pēc zināmas loģiski- kompozicionālas sistēmas (*Pielikums Nr.3*), katram oratoram, atbilstoši noteiktiem loģikas likumiem, ir jāprot ar klausītājiem jau iepriekš zināmu patiesību vai faktu palīdzību arī argumentēt savas izteiktās idejas un frāzes.

2.3.5. Spriedumu veidošanās un argumentēšana.

Cilvēkiem, neatkarīgi no izglītības, dzīves pieredzes un etnokulturālās piederības, runas procesā (*sarunā, strīdā vai diskusijā*) bieži rodas vajadzība reprezentēt sevi un savas idejas, kaut ko pierādīt un kādu pārliecināt. Tāpēc veiksmīga runa nav iespējama bez izteiktā viedokļa loģiskas argumentēšanas, t.i. ne tikai vienkāršu aksiomu vai tēžu postulēšanas, bet gan savas domas loģiskas pamatošanas. Tas, kas tiek loģiski pamatots, rada klausītājos pārliecību, tāpēc oratoriem runas laikā nepieciešams pierādīt savu viedokli un noliegt oponentu

uzskatus. Tādejādi pierādīšana ir kļuvusi par runas satura konstruēšanas nepieciešamu nosacījumu.

Pierādījums ir sprieduma patiesuma loģisks pamatojums, kas tiek veidots no citiem patiesiem spriedumiem. Sadzīviskajā, lietišķajā un publicistiskajā runas stilā liela nozīme ir apstākļiem, kuros spriedumu patiesums jau ir it kā acīmredzams pats par sevi. Pārliecināšanas spēks pamatojas galvenokārt uz argumentu ticamību, nevis uz to patiesumu. Savukārt, zinātniskajā stilā nostāja ir citāda, jo vēsture zina gadījumus, kad acīmredzamais mēdz būt maldinošs. Tāpēc zinātniskajā stilā katru atzinumu ir nepieciešams pierādīt un atspēkot. Aplams pierādījums satur loģiskas kļūdas un aplamus pieņēmumus, kuru pamatojumu sauc par atspēkojumu. Pie tam jāatzīmē, ka pierādīšanas loģiskā operācija, tāpat kā iepriekšējā nodaļā aplūkotā izklāsta loģika, ir pierādīšana auditorijai- tās vadīšanas un organizēšanas līdzeklis.

Jau antīkajā retorikā pierādīšanā tika akcentēti divi paņēmieni veidi:

1. **iekšējā**, t.i. pierādīšana ar loģisku metožu palīdzību;
2. **ārējā**, t.i. pierādīšana ar faktu, dokumentu, liecību utt. palīdzību.

Šodien runas procesā tiem pievienojas vēl divi pierādīšanas veidi:

1. **tiešais**- tēzes patiesums tiek pierādīts tieši un nepastarpināti un pēc psiholoģiskās iedarbības, salīdzinājumā ar netiešo, tiek atzīts par efektīvāku;
2. **netiešais** jeb "pierādīšana no pretējā"- kad tiek pierādīta nevis tēze, bet gan tās noliegums- antitēze. Pēc tam, balstoties uz tiešā izslēgtā likuma loģiku, tiek izdarīts slēdziens par pašas tēzes patiesumu.

Ikviens pierādījums kā loģisks līdzeklis sastāv no 3 pamatelementiem:

1. **Tēze**- ideja, kas jāpierāda, un kuras pierādīšanas procedūrā galvenais kritērijs ir tās patiesums. Tas, **ko pierāda**.
2. **Argumenti**- idejas, fakti vai nosacījumi, kuru patiesums tēzes pamatojumam ir jau iepriekš pārbaudīts un apstiprināts. Tas, **ar ko pierāda**.
3. **Demonstrēšana**- loģiski uzskatāms pamatojums, kas pēc iespējas vienkāršākā un īsākā formā parāda tēzes un argumentu savstarpējo saistību. Tas, **kā pierāda**.

Pierādīšana iespējama, ja tēze atbilst šādiem pamatnosacījumiem:

1. Tai jābūt skaidri, precīzi un saprotami formulētai- tā nedrīkst būt nenoteikta vai divējādi izprotama. Tāpēc pierādīšanas procesā īpaša uzmanība jāvērs tieši lingvistiskajiem aspektiem- vai visi tēzes vārdi un vārdu savienojumi ir skaidri saprotami, jo neskaidri vārdi dod neskaidrus jēdzienus;
2. Tā iekšēji nedrīkst būt loģiski pretrunīga- ar viennozīmīgu un precīzu objekta un subjekta, kvalitātes un kvantitātes, kā arī modalitātes skaidrojumu;
3. To uzstāšanās laikā nedrīkst apzināti vai neapzināti mainīt- tai visā pierādīšanas procesā jāpaliek nemainīgai. Daļēja tēzes apmaiņa izpaužas izvirzītās tēzes pastiprināšanā vai mīkstināšanā. Savukārt, pilna apmaiņa izpaužas kā sākotnējā pierādījuma pārveidošana citā tēzē, ko sauc par "loģiskās diversijas" kļūdu.

Pastiprināta tēze.		Mīkstināta tēze.	
vieglāk apstrīdama, bet grūtāk aizstāvama un pierādāma		vieglāk aizstāvama un pierādāma, bet grūtāk apstrīdama	
Subjektīvais aspekts- paplašināts	Objektīvais aspekts- sašaurināts	Subjektīvais aspekts- sašaurināts	Objektīvais aspekts- paplašināts
Nepieciešami neapšaubāmi un precīzi fakti, jo virspusīga interpretācija tēzi neatklāj. Šādā tēzē pretinieks kā argumentu var minēt ikvienu tēzes subjektīvo pazīmi.		Oponentam izvirzīto tēzi ir ievērojami grūtāk apšaubīt, jo lai to atspēkotu ir jāpierāda, ka neviens subjekts neatklājas objektīvajā parādībā.	

18.tabula Tēzes apmaiņas veidi.

Lai tēze paliecinātu klausītājus, to nepieciešams pārbaudīt vai atspēkot. Atziņas, kuru pamatā ir nedroši spriedumi iegūst versiju, pieņēmumu un hipotēžu statusu, kas zinātniskajā stilā ļauj turpināt diskusijas norisi, turpretim parējos runas pamatstilos var draudēt ar nopietnu "izgāšanos". Pie tam, pietiek konstatēt viena argumenta kļūdainumu, lai izjauktu visu pierādījuma sistēmu. [44.] Tāpēc, lai apstiprinātu tēzes patiesumu, ir nepieciešams ievērot šādus argumentēšanas pamatnosacījumus:

1. Argumentiem jābūt patiesiem un pamatotiem, jo ar patiesiem, bet nepierādītiem argumentiem nevienu tēzi nevar pierādīt, kā piemēram: "Visi cilvēki spēj atšķirt suni no kaķa."
2. Argumentiem jābūt loģiski neatkarīgiem no tēzes. Nedrīkst tēzi pierādīt ar argumentiem, bet argumentus ar tēzi, jo šādā situācijā veidojas "apburtais

aplis". Piemēram: "Mūsu klases sporta komanda zaudēja, jo uzvarēja paralēlklases sporta komanda."

3. Argumentiem jābūt saturiski kvalitatīviem. Tāpēc runā nav nepieciešams izmantot pēc iespējas vairāk argumentu, bet gan prast no to vidus izvēlēties pašus kvalitatīvākos- tipiskākos un nozīmīgākos. Liels skaits argumentu padara runu garu, sarežģītu un grūti uztveramu, dažkārt radot klausītājos pat "psiholoģisku barjeru", jo ne velti pastāv sakāmvārds: "Kas pierāda daudz, tas nepierāda neko". [44.,9]

Demonstrēšana raksturo tēzes loģisko sakaru ar argumentiem, ietver sevī visdažādākās loģiskās metodes, ieskaitot arī loģiskos un retoriskos paņēmienus. Tēzes un argumentu demonstrēšanai nepieciešamas loģiski saistītas un sakārtotas idejas, skaidri, precīzi un sarunu partnera interesēm un personības struktūrai atbilstoši argumenti, kā arī oratora iekšēja nepieciešamība pārliecināt saziņas dalībniekus un panākt, lai viņi piekrīt izteiktajiem priekšlikumiem un apgalvojumiem.

Ja valodas kultūrā runā par valodas stilistiku, tad runā eksistē "faktu stilistika", kura galvenokārt nosaka auditorijas uztveres likumsakarības un raksturo faktu izmantošanas pamatnosacījumus runas procesā.

Faktu, piemēru, ilustrāciju izmantošanu runā, nosaka runas veids, kā arī klausītāju auditorijas sastāvs.

Runas struktūrā var būt maz argumentu un teorētisku vispārinājumu, ja tā paredzēta jau sagatavotai auditorijai, par kuru zināms, ka tai faktu materiāls ir pazīstams. Turpretī mazāk sagatavotai auditorijai par šo pašu tēmu nepieciešams piedāvāt vairāk faktu un lielāku ilustratīvo materiālu.

Ja apskatāmā problēma auditoriju interesē un tā ir sagatavota tēmas uztverei, tad uzstājoties būtu vēlams virzīties no mazāk svarīgiem faktiem un argumentiem uz svarīgākiem un spilgtākiem, tādējādi nodrošinot runas dinamiku. Turpretī, ja auditorija nav sagatavota runas uztverei, tad oratoram ieteicams sākt ar svarīgākajiem, spilgtākajiem faktiem un argumentiem, lai klausītājos izraisītu interesi.

Atbilstoši cilvēka atmiņas darbības īpatnībām, jāatzīmē, ka informācijas glabāšanas procesā pakāpeniski zūd mazsvarīgais, nebūtiskais, atsevišķi fakti un piemēri, bet ilgstoši saglabājas uzstāšanās galvenā ideja, shēma, secinājumi. Faktu izmantošanas pēctecību publiskā runā galvenokārt nosaka runas saturs, taču

iespējamo variāciju ietvaros jāievēro, ka atmiņā labāk saglabājas tā informācija, kas ir tuvāka runas sākumam vai beigām.

Mūsdienu auditorija ir pieradusi pie skaitļu valodas. Pastāv uzskats, ka tā sociālajā sistēmā pat ir viena no svarīgākajiem informācijas kodiem. Jebkurā situācijā atsaukšanās uz noteiktu skaitli ir efektīvāka, nekā abstraktas norādes ar "daudz", "maz", "lielākā daļa" utt. Kaut arī pats skaitļu materiāls ir nedaudz abstrakts, tas tomēr piešķir tēmas izklāstam pārliecinošu spēku. Taču skaitļus nedrīkst tikai nosaukt, tos vajag arī komentēt, analizēt, samērot. Jau pēc savas izcelsmes skaitļi tiecas uz salīdzināšanu un pretstatīšanu. Piemēram, statistikā salīdzina dzimušo un mirušo skaitu, pieprasījumu un piedāvājumu, peļņu, pašizmaksu utt., tādējādi atklājot procesu attīstības tendences.

Skaitļu un statistiskā materiāla izmantošana runā nedrīkst kļūt par pašmērķi vai sensāciju. Tie jāpielieto produktīvi uzstāšanās galvenā mērķa sasniegšanai.

Publiskā runā var citēt: vēsturiskas u.c. autoritātes, dokumentus, oponenta viedokli, literatūras šedevrus, pazīstamus literārus *varoņus* (*piemēram, Donu Kihotu, Mefistofeli, Kangaru, Viniju Pūku u.c.*) utt. Citāti funkcionē kā psiholoģiski aktīvi ietekmējošs pamatojums vai arī lai orators spētu labāk atklāt savu domu. Pie tam nekritiski domājošu klausītāju priekšā citēšanai var būt pat ļoti būtiska nozīme.

Citāts oratoram vai nu jāzina precīzi, norādot tā autoru, darba nosaukumu, lappusi, dažkārt pat vietu un laiku, kad tas izteikts, vai arī, ja nav iespējams citātu autentiski restaurēt, jānorāda, ka "citēju pēc atmiņas" vai, ka "galvenā doma ir sekojoša". Dažkārt rodas nepieciešamība citēt oponenta viedokli, taču šajā gadījumā citāta robežas (*sākums un beigas*) jānorāda jo precīzi Jebkurā gadījumā, citējot svešu personu izteikumus, mainās oratora balss un runas temps (*tas parasti kļūst lēnāks*).

Argumentācija noris daudz efektīvāk un sasniedz savu mērķi, ja demonstrēšanā plaši tiek izmantoti daudzveidīgi uzskates līdzekļi: attēli, kartes, plāni, maketi, tabulas, diagrammas, shēmas, diapozitīvi, uzraksti, zīmējumi uz tāfeles u.c. To pastiprinās un veicinās arī līdzīgi paņemtie paraugi: publikācijas, brošūras, grāmatas, konspekti pieraksti un citi materiāli. Ļoti efektīva uzskates veidošanai var būt arī dažādu tehnisko palīgīdzekļu izmantošana: masu informācijas kanāli (*radio,*

televīzija, kino), diapozitīvi, kino filmas, audio un videoieraksti utml., kā arī uzskates līdzekļu demonstrēšanai nepieciešamā aparatūra, pie nosacījuma, ka orators ar to māk veikli rīkoties. Uzskates un tehnisko līdzekļu pielietošanas īpatnības nosaka uzstāšanās mērķis un saturs.

Uzskates līdzekļu demonstrēšanas laikā orators nedrīkst zaudēt ar klausītāju vizuālo kontaktu- pagriezties ar muguru pret auditoriju, pievērsties tikai shēmai utt. Uzskates līdzekļi, pēc to pielietošanas, jānovāc, jo pretējā gadījumā tie novērsīs auditorijas uzmanību un traucēs tēmas tālākā izklāsta uztveri (*tas pats sakāms arī par uzrakstiem vai zīmējumiem uz tāfeles*). Uzstājoties iespēju robežās jāizvairās no dažādu atsevišķu eksponātu, fotogrāfiju, ilustrāciju utt. izsniegšanas auditorijai tuvākai apskatei, jo to apskatīšana radīs savstarpēju apspriešanu un novērsīs klausītāju uzmanību no oratora teiktā. Ja saruna paredzama gara, tad nav ieteicams likt galdā uzreiz visas kārtis. Kaut ko vienmēr vajag atstāt rezervēnoslēgumam.

2.3.6. Balss izteiksmes līdzekļi satura atklāšanai.

Ja rakstu valodā doma iegūst pilnīgu noteiktību un skaidrību iemantojot noteiktu formu- vārdu, valodu, bet kontekstu saprotamu dara vārdu gramatiskās izmaiņas un to salikums teikumos, tad mutvārdu saziņā domu un kontekstu atklāj oratora balss izteiksmes līdzekļi. To iedarbība izpaužas oratora gribas un rakstura īpašībās, emocionāli niansētās attieksmēs pret domas elementiem- jēdzieniem un priekšstatiem ko nav iespējams izteikt grafiskās zīmēs.

Kad cilvēks uztver vai iztēlo lietas vai parādības, viņam rodas dažādas **attieksmes** pret tām. Attieksmju raksturs atkarīgs no tā, vai lietas un parādības cilvēkam ir derīgas- vai tās apmierina vai neapmierina viņa **vajadzības**. Attieksmes pret lietām vai parādībām **izpaužas pārdzīvojumos**, ko saucam par jūtām. Tādejādi attieksmes uzskatāmas par darbības virzošo spēku, kur attieksmēs izpaužas arī griba. Protams, ka ar emocijām izteiktās izjūtas mēs varam atspoguļot vārdos, kā, piemēram, esmu priecīgs, esmu skumjš, esmu jautrs utt., taču patieso jūtu stāvokli izpauž psihe struktūras priekšapziņas (*balss*) un neapziņas (*ķermeņa*) līmenis.

Jūtu izpausmes spēcīgi atspoguļo cilvēka emocionālo stāvokli. Pēc tādām izmaiņām kā sejas nobālēšana, nosarkšana, izmaiņas elpošanas dziļumā un biežumā, mute kalšana, balss intonatīvais skanējums, dikcija u.c. precīzi var noteikt

emocionālo pārdzīvojumu. Katrs nervu sistēmas kairinājums izsauc cilvēkā noteiktu psihofizisku reakciju un rada pārmaiņas arī runas aparātā, kas, savukārt, izmaina balss skanējumu. Savukārt, pateicoties dzirdes priekšstatiem, saziņas dalībnieki spēj atšķirt un atkodēt šo izmaiņu radītā balss skanējuma nozīmi.

Eksperimentāli to apstiprina fakts, ka cilvēka dzirde ir spēj atšķirt pat līdz 10 000 dažādu cilvēka balss noskaņu, kas tad arī vispilnīgāk atspoguļo cilvēka domu un jūtu daudzveidību. Tādejādi to kāds ir oratora garstāvoklis- možs vai nomākts, mēs nosakām tieši pēc balss intonācijas un daudzām ķermeņa motorikas pazīmēm. Arī pa telefonu, pateicoties paraverbālo signālu izpaušmēm, mēs atkodējam sev tuvu un labi pazīstamu cilvēku balsis, iegūstot informāciju par viņu fizisko un emocionālo stāvokli.

Jūtām ir dažāda **intensitāte**, un tās dažāda rakstura cilvēkiem izpaužas dažādi, pie tam ne vienmēr brīvi. To izpaušmes mēdz aizturēt dažādi sabiedrības nosacījumi- uzvedības normas, sociālas lomas, nevēlēšanās "atsegt savu dvēseli" u.c. faktori. Jūtas var rasties trejādi. Tās ierosina uztvere (*tas ko sajūtam*), atmiņa (*atceroties kādu spilgtu atgadījumu*) vai iztēle (*kaut ko iedomājoties*). Pie tam kā uzsver K. Staņislavskis, tad attiecīgas jūtas izsauc un regulē apzināta darbība attiecīgajos apstākļos. [300.] Tai jābūt mērķtiecīgai un jāpārvar šķēršļi, kas stāv ceļā uz darbības mērķi. Šo iemeslu dēļ darbība iepriekš jāapzinās, jāvirza mērķis un jārtīkojas plānveidīgi.

Emocionāli spilgtu runu nodrošina tādi psihes procesi kā redzes un dzirdes asociācijas, kas izsauc noteiktus priekšstatus par konkrētā vārda saturu. Lai izprastu cita cilvēka runu, ir jāsaprot ne tikai vārdi, bet arī sarunu biedra domas, ko patiesi iespējams veikt vienīgi pie nosacījuma, ka atklājam gribas pirmcēloni- tos motīvus, kuri rada domu un virza tās plūdumu. To sekmē arī valodas tēlainie izteiksmes līdzekļi- epitēti, salīdzinājumi, metaforas, aforismi, sakāmvārdi u.c. Tiem organiski, nevis pašmērķīgi jāiekļaujas runas saturā un jābūt saprotamiem klausītāju auditorijai.

Vārdi paši par sevi ir kaut kas brīnišķīgs, tāpēc nav nepieciešams runāt saldkaislā balsī, "skaistiem" vārdiem un izpušķotām frāzēm. Par tiem spēcīgāk iedarbojas konstruktīvs, taisnīgs un vienkāršs satura izklāsts- kā pašas dzīves pamatnosacījumi un mūžības simboli. Tāpēc runu nav nepieciešams pārmērīgi pārblīvēt ar mākslinieciskās izteiksmes līdzekļiem vai lietot klišejas (*nodrāztus, apnīkstošus izteicienus, kuriem trūkst oriģinalitātes*). Tas liecina par tukšvārdību un

nomāc runas satura uztveri. To vietā var lietot īpašu runas paspīlgtināšanas līdzekli- atkārtojumus.

Kā jau iepriekšējās nodaļās noskaidrojām, tad **cilvēka balss** ir sarežģīta psihofizioloģiska parādība, kuru raksturo tādas akustiskas procesuālās pazīmes kā augstums, tembrs, spēks, skaļums un rezonanse. Saziņā tās izpaužas paraverbālo zīmju sistēmā, pie kuras pieder konkrētas fonētiskas skaņas, kliegzieni, nopūtas, elpas traucējumi (*ātrāki, lēnāki vai rāvienveidīgi*), raudas un smiekli (*dabiski un māksloti*) un balss modulācijas likumsakarīga organizācija (*diapazonālais apjoms un intonatīvās iespējas*). Šie emociju izteicošie balss komponenti ir gan iedzimti, gan iegūti dzīves laikā, un to precīzs pielietojums nodrošina runas satura un formas emocionālu atklāsmi, par efektīvu informācijas noraidīšanas un oratora iedarbības līdzekli uz auditoriju mutvārdu saziņā izvirzot:

- **Vārdisko domāšanu**, kas konkretizē saziņas raksturu ar vārdiski loģiskas intonācijas iedarbību stāstījuma, jautājuma, vēlējuma, vajadzības, lūguma, pavēles, u.c. izteiksmēs;
- **Emocionālo tēlainību**, kas vārdiskajā izteiksmē ar "iekšējā satura" jeb zemteksta palīdzību atklāj emocionālo pārdzīvojumu, jo atkarībā no situācijas un apstākļiem vienu un to pašu vārdu sakopojums var ietvert atšķirīgu emocionālo attieksmi pret faktiem- lietām un parādībām, atspoguļojot atšķirīgas nojautas, ilgas, slēptos nodomus, tieksmi iedarboties uz partnera jūtām, iztēli, sirdsapziņu. Savukārt, ja auditorijai zemtekstu atklājošie vārdi vai jēdzieni būs sveši vai neatpazīstami, tie neveidosies.

Dzīvā frāzē, ko izteicis cilvēks vienmēr ir iekļauts **zemteksts**, kas sevī slēpj runas satura patieso jēgu. Zemteksts bieži vien ir vienīgā patiesā realitāte, kas tiek noklusēta visdažādāko iemeslu dēļ.

Šo problēmu- kas slēpjās "**aiz**" vai "**zem vārda**", vēl pirms psihologiem sākuši risināt skatuves mākslinieki. K. Staņislavska sistēma māca, ka katra drāmas varoņa replika pauž noteiktu gribas uzdevuma izpildi. Viņš sekmē aktieru centienus katrai replikai radīt zemtekstu, t.i., katrā izteicienā atklāt ietverto domu un vēlmi. [260.]

Kā uzsver O. Bormane, tad "psiholoģiski bagāts zemteksts runas priekšnesumā izskauž primitīvismu, runu dara tēlainu, mākslinieciski un idejiski

pilnvērtīgu". [12.,51] Viņa akcentē arī tos principiāli svarīgos momentus, kas priekšstatus pārvērš tēlos un radoši aktivizē satura atklāsmi:

- Darbības iemesls un mērķis.
- Attieksme pret sarunas priekšmetu.
- Attieksme pret saziņas partneri.
- Attieksme pret esošajiem apstākļiem. [12.]

Emocionālās tēlainības aktivitāte veido spilgtas priekšstatu gleznas, bet pasivitāte- tikai izjūtu tīksmi. Savukārt elementāro zināšanu trūkums par satura un formas mijiedarbi traucēs attīstīties runas meistarībai. Tāpēc vārdiskās domāšanas un emocionālās tēlainības atklāsmei un uztverei ir nepieciešams apgūt runas intonatīvo līdzekļu izteiksmes.

Vārdiskā domāšana (loģika)	Emocionālā tēlainība (zemteksts)
Loģiskā intonācija	Emocionālā intonācija
melodika ritms metrs	melodika tempo- ritms

19.tabula Balss intonatīvie izteiksmes līdzekļi runas satura atklāsmē.

Balss **intonācija** (*tās dzīvīgums*) ir svarīgs elements runas emocionalitātes nodrošināšanā, kas paplašina verbālās informācijas diapazonu, dažkārt mainot izteikumu saturisko jēgu un salīdzinājumā ar verbālo izteiksmi piešķirot pilnīgi pretēju nozīmi. Intonācija paplašina un atklāj cilvēka pašizjūtas un attieksmi pret saziņas partneri. Pie tam emocionāli precīzas intonācijas klātbūtne runā atklāj dvēseles stāvokli, bet neizteismīga un vienmuļa balss nepārliecina, neiepriecina, neaizrauj un atstāj vienaldzīgus klausītājus.

Kā uzsver Ļ. Vigotskis, tad "visur- fonētikā, morfoloģijā, leksikā un sematikā, pat ritmikā, metrikā un mūzikā- aiz gramatiskajām vai formālajām kategorijām slēpjas psiholoģiskās kategorijas." [123.,320] Noteiktiem emocionālajiem stāvokļiem eksistē atbilstošas intonācijas struktūras (*piemēram, prieks, bailes, maigums, pārsteigums, vienaldzība, naidis, skumjas, nicinājums, cieņa kauns, aizvainojums u.c.*). Tādejādi varam apgalvot, ka pateicoties tieši runas intonācijai vienu un to pašu vārdu var izteikt neskaitāmos attieksmju veidos, piešķirot tam dažādu nozīmi un izsakot dažādas domas, izjūtas un pat dziļus spriedumus.

Tas iespējams, ja balss intonācija liek noprast iekšējo psiholoģisko kontekstu (*nievājumu, noliegumu, šaubas, sašutumu utt.*). Tās ietvaros attiecīgā vārda jēga iegūst kontekstu pēc būtības. Tieši tāpēc, ja domas iekšējo saturu

izdodas izteikt ar intonāciju, runā krasī izpaužas tendence saīsināt teikumus, un visā sarunā var tikt izmantots pat viens vienīgs vārds. Tā piemēram, vārdu "Jā" var izteikt daudz un dažādās intonācijās, kas tad arī atklās šī vārda patieso nozīmi. Arī smiekliem un asarām, vadoties no saziņas situācijas, var būt dažāds skaidrojums.

Šodienas runas intonatīvās atšķirības, kā jau noskaidrojām iepriekšējās nodaļās, meklējamas muzikālajā melodikā. Tādejādi arī mutvārdu saziņā intonatīvās izmaiņas atpazīstamas pēc:

- **Melodikas-** vai mainās balss skaļums, augstums, tembrs, vai tiek ievērotas saturam atbilstošas fonētiskās ilguma attiecības un vai tiek noteikta saziņas partnera attieksme pret teikto. Tā, piemēram, balss nokrāsa emocionāla uzbudinājuma stāvoklī kļūst spēcīgāka vai arī gluži otrādi- tās stiprums samazinās.
- **Ritma-** vai teikumā tiek uzsvērti svarīgākie vārdi un pakārtoti mazāk svarīgie, aizsteidzoties tiem pāri un pakavējoties pie tā, ko gribam uzsvērt;
- **Metra-** vai balss plūsmas akcentu maiņa frāzēs un teikumos atbilst domas izteiksmei laikā (*formāli- sekundēs, dabiski- sirds pukstos*);
- **Tempa-** vai atbilstoši saziņas situācijai un saturam runātājs pauž atbilstošu gribas aktivitāti, jūtas
- **Pauzēm-** vai runātājs pirms teikuma, teikumu daļām, atsevišķiem tematiskajiem posmiem, kā arī pirms un pēc akcentējamā gramatiskā centra runas plūsmu atdala laikā.

Tieši šāds intonatīvi daudzpusīgs skanējums runā palīdz atklāt precīzu attieksmi un ļauj izdalīt trīs galvenās intonācijas grupas:

- **bīkla, nedroša, lūdzoša, nepārliecinoša,** kas liecina par saziņas partneru zemu pašvērtējumu, nepārliecinātību, vainas vai baiļu izjūtu;
- **agresīva, nosodoša, apsūdzosa,** kas pauž varas apziņu, pasvīturo augstāku statusu un var būt arī naida vai izmisuma izpausme;
- **lietišķa, noteikta, uzstājīga, pārliecināta,** kas pauž pašcieņu un cieņu pret partneri.

Saziņā cilvēki izmanto visas intonācijas un katra no tām var kļūt produktīva noteiktos apstākļos, taču jebkurā situācijā vismazāk riskanta ir lietišķā intonācija, kuru jo īpaši ieteicams pielietot lietišķajā, zinātniskajā, diplomātiskajā un tiesas runas stilos. Šajos stilos intonācija atbilst dabiskajai valodas melodikai un ritmam, savukārt, tādos stilos kā publicistiskais vai daiļrunas stils kļūst akcentētāka un izteismīgāka. Būtiski ir atcerēties, ka vissliktāk klausītāji uztver monotonu runu, kāda bieži veidojas lasot uzrakstītu tekstu no papīra lapas.

Melodika konkrētas valodas skaņu kopumā runā izpaužas ik vārdā, vārdu savienojumā vai frāzē. Jau katram no burtiem ir savs atšķirīgs fonētiskais skanējums (*patskaņos, līdzskaņos, divskaņos*), kas savienojoties zilbēs veido melodikas iezīmes. Savukārt, viena vārda robežās balss skaļuma un augstuma maiņas ietekmē var izdalīt trīs dažādas intonatīvās gradācijas- lauzto, stiepto un krītošo. Bet, ja rūpīgi ieklausāmies kopējā runas plūdmā, tad varam saklausīt arī citas melodikas iezīmes, kas izpaužas ne tikai atsevišķu teikumā iekļauto vārdu vai to savienojumu robežās, bet visas frāzes un pat teikumu robežās.

Teikuma robežās, pirmkārt, uzmanību nepieciešams pievērs pirmās pakāpes jēdzienvārdu jeb **galveno vārdu** akcentēšanai, bez kuriem izprast runas saturu ir apgrūtināši. Tas nozīmē, ka galvenā loģiskā akcenta un palīgakcentu dzirdamā melodika, salīdzinot ar pārējiem vārdiem ir atšķirīga. Šajā situācijā darbojas akustiski fizioloģiskās likumsakarības, atbilstoši kurai cilvēka dzirde vispirms uztver tos skaņu signālus, kuri izdalās no kopējā skaņu fona.

Tāpēc loģiskajam akcentam ir jābūt melodiski izceltam, taču ne izkliegtam, jo skaļumam nav iedarbes spēka. Loģiskā akcenta pārmērīgi skaļa akcentēšana tikai apgrūtina klausītāju dzirdi un uztveri. Tieši tāpat runas uztvere tiek apgrūtināta, ja teikums tiek norunāts monotoni- vienā tonī, bez balss modulācijas no augstākam skaņām uz zemākām un atpakaļ, bet jo īpaši balsij šņācot vai "drebot". Ikvienu informācija tiek iegaumēta labāk, ja tā tiek pateikta mierīgā un dziļā (*tembrāli bagātā*), nevis augstā, kliegdošā vai seklā balsī. Tāpēc ikvienu runu oratoram ieteicams uzsākt lēni, noteikti, ne īpaši skaļi, kas nomierina klausītājus un mobilizē tos satura uztverei.

Dažkārt izejot trokšņainas auditorijas priekšā orators runu var uzsākt arī skaļi, taču tas ir tikai uzmanības pievēršanas līdzeklis. Līdzko auditorija sāk klausīties, balss skaļumam ir jāatgūst parastā tonalitāte. Tāpēc nevajadzētu runu

sākt jau pa ceļam, nerasniedzot paredzēto uzstāšanās vietu, jo šajā gadījumā daļa klausītāju ar vispār nesadzirdēt tās sākumu.

Otrkārt, runas melodika atspoguļo **darbības stāvokļa vai procesa attieksmi pret īstenību**, kas galvenokārt tiek realizēts ar darbības vārda pamatizteiksmju un teikuma iedalījumiem. Latviešu gramatikā darbības vārdam izdala piecas izteiksmes: īstenības, atstāstījuma, vēlējuma, vajadzības un pavēles. Savukārt, teikumus pēc interpunkcijas lietojuma iedala stāstījuma, jautājuma, izsaukuma, vēlējuma, rosinājuma un tiešās runas teikumos, kā arī dažāda veida piebīdēs, iespraudumos, iestarpinājumos un uzrunās. [84.]

Ja interpunkcija ar attiecīgo pieturzīmju lietojumu rakstu runā palīdz atklāt lasītājam uzrakstītā teksta saturu, tad mutvārdu runā to nodrošina attiecīga balss melodikas izteiksme teikuma vai to teikuma daļu beigās. Tādejādi katram teikuma veidam pēc izsacījuma mērķa atbilst sava intonācija- straujāk vai mērenāk kāpjoša vai krītoša. Tāpēc, lasot uzrakstītu tekstu, pieturzīmes nosaka melodiku, bet pierakstot mutvārdu runu, melodika- pieturzīmju lietojumu. Tāpēc satura atklāšanā, vadoties no teksta funkcionalitātes, nepieciešams precīzi izšķirt pieturzīmju un intonatīvo melodiku lietojumu, jo tieši ar to starpniecību mēs spējam vēstīt, jautāt, lūgt, mudināt, brīdināt, vēlēt utt.

Melodika atklāj arī dažādus rīcības motīvus, mērķus un gribas darbības, kas galvenokārt tiek izteikti ar dažādu stilistisko līdzekļu palīdzību:

- **Informēšanas** brīdī runātājs informē klausītājus par spriedumiem un jūtām, kas jau iepriekš izveidojušies viņa apziņā. Paziņojuma laikā oratoru īpaši neinteresē partnera tiešā un aktīvā reakcija. Tāpēc teiktie vārdi ietver oratora sprieduma atklāsmi ar mēreni mainīgu melodiku.
- **Apstrīdot vai atspēkojot** runātājs ar ietekmēšanas palīdzību cenšas mainīt klausītāju uzskatus, domu gaitu, papildināt viņu zināšanas, izturēšanos, ieviest pretēju pārliecību un mudināt veikt darbības. Lai ietekmētu nepieciešams veikt aktīvas gribas- vārdiskas darbības un ierosināt pārdzīvojumus. Tas prasa rīkoties arī ar pretstatījumiem. Tāpēc runa atspoguļo intensīvu spraigu melodisko kāpumu. Pie tam, jo asāka "vārdu cīņa", jo kāpinātāks loģiskais akcents.
- **Apgalvojot** melodika līdzinās pavēles izteiksmei ar to atšķirību, ka intonatīvie intervāli nav tik plaši. Tas it kā izslēdz sarunas turpinājumu, jo

runātājs it kā paliek pie sava. Tāpēc arī melodikas kāpuma intensitāte daudz mērenāka.

- **Fakta konstatācijā**, ar pasīvu attieksmi pret domāšanas objektu un partnera reakciju, ir raksturīga vienmuļi slīdoša melodika ar vāji izvērštiem intervāliem. Šādu runu raksturo skepse, pakļautība apstākļiem, jo ar šādu izteiksmi runātājs nerosina darbībai ne sevi, ne partneri. Tāpēc tā intonatīvi bieži atgādina nopūtu.

Melodika ir spilgti atšķirīga arī dažādu izsaukmes vārdu un vārdu salikumu lietojumā, kad attiecīgā nozīme izprotama tikai teikuma kontekstā pēc intonatīvā melodikas kāpuma, kā piemēram:

- **izsakot jūtas**- ā, ō, ī, ū, ai, au, ei, urā, hallo, ūja, vai, o jā, hei, brr utt.
- **pievēršot uzmanību**- dzi, klau, rau, re, pag, skat, lūk utt.
- **atdarinot skaņas**- brīkš, brākš, blākš, plukš, ku kū utt.
- **īsos izsaukumos**- "Cik šausmīgi!", "Dievs palīdz!" utt.

Runas procesā ikvienu vārdu vai frāzi ir nepieciešams veidot tā, lai pateicoties melodikas plūdam klausītājs bez grūtībām uztvertu priekšstatus, kas likti domas pamatā un satur tās kodolu, kā arī lai uzmanību lieki neaizkavētu vārdi ar palīgējdzieniem nozīmi. Pie tam saziņā lielākoties tiek lietotas frāzes, kas ir paplašināti un salikti teikumi, tādejādi vēl vairāk aktualizējot izvirzīto uzdevumu pēc melodikas precizitātes domas pārraidīšanā.

Arī laika faktoram balss intonatīvo izteiksmju līdzekļu kopumā ir sava nozīme. Tādejādi runu raksturo un saziņu ietekmē gan ritms, gan metrs, gan temps.

Ritms runas procesā izpaužas kā noteikts vienmērīgs iespaidu atkārtojums, skaņas ritums- plūdums. Arī zināms secīgums, kārtība, kas ietaupa satura izklāsta laiku, pielietojamo spēku un rada patiku, piešķirot runai precizitāti, izteiksmīgumu jeb daiļumu.

Galvenokārt, ritms ikvienā teikumā palīdz izdalīt un uztvert loģiskā akcenta vietu, kas ir runas satura būtības paudējs. Tādejādi akcentējams ir tas vārds, kura dēļ teikums rakstīts vai izteikts, un bez kura tas zaudē jēgu. Tas var būt arī vārds, kas ietver iespējamo, intrigējošo un tātad arī izzināmo. Tādejādi ritma akcents atklāj jaunizzināmo, ko runas turpinājumā turpina attīstīt autors. Tāpēc vispirms nepieciešams noteikt teikuma kodolu un pēc tam parādības vai lietas būtību. Vienkāršā teikumā ir viens gramatiskais centrs, bet saliktā teikumā, kurā apvienoti vismaz divi vienkārši teikumi- divi gramatiskie centri.

Parasti loģiskam akcentam ir tendence novietoties teikuma beigās, tomēr tas nav likums, jo īpaši tādos runas veidos kā daiļliteratūra (*dzejā, prozā u.c.*), kur kārtība, izteiksmes labad, bieži vien ir izjaukta. Ja kaut kas no runas viedokļa liekas aplams, bet to parasti nosaka savdabīgs raksturs, kam var piemist mākslinieciska vērtība. Savukārt, teikumos, kas sastāv tikai no teikuma priekšmeta un izteicēja, gandrīz vienmēr tiek akcentēts otrais vārds:

Skolotājs runā vai arī runā skolotājs

Vienlīdzīgi teikuma locekļi atbild uz vienu un to pašu jautājumu vai paskaidro vienu un to pašu vārdu. Starp tiem rakstot liekams komats vai saikļi (un, vai), kas aizstāj komatu. Runas loģika prasa šos vārdus izrunāt vienā melodiskā un ritmā.

Andris un Juris silts un patīkams vakars

H. Pauls uzsver, ka vienā un tajā pašā gramatiskajā struktūrā var iekļaut dažādus emocionālos stāvokļus, ko valodā bieži izceļ īpašības vārdi, kas parasti papildina vienu, divus vai arī vairākus teikuma kodola vārdus- gramatisko kategoriju. [123.] Runā kodola vārdus nepieciešams atdzīvināt, izmantojot intonatīvos un loģiskos akcentus. Taču gramatiskais un psiholoģiskais (*jeb semantiskais*) teikuma priekšmets izteikumos bieži vien nesakrīt, jo runa savas uzbūves ziņā nav gatavas domas spoguļattēls. Ikviena teksta rūpīga analīze liecina, ka frāzē jebkurš teikuma loceklis var kļūt par psiholoģisko izteicēju, un tad semantiskā funkcija prasa to akcentēt un izcelt.

Sarkanā puke Sarkanā krūze
Zilais spainis Zilais spainis
Laiks apstājās vai arī Laiks apstājās
Grāmata nokrita Grāmata nokrita

Runas loģika cieš, ja nevietā tiek uzsvērti tādi mazie palīgvārdi, kā:

- **Prievārdi:** aiz, ap, apakš, ar, augšpus, ārpus, bez, caur, dēļ, gar, kopš, labad, leļpus, līdz, no, otrpus, pa, par, pār, pēc, pie, pirms, pret, priekš, starp, šaipus, uz, viņpus, virs, zem,
- **Pusprievārdi:** blakus, cauri, garām, līdzās, pāri, pretī
- **Vienkārši saikļi:** arī, bet, cik, gan, ir, ja, jeb, jo, ka, kad, kamēr, kas, kā, kāds, kur, kurš, kuru, lai, nav, ne, nevis, tomēr, turpretī, un, vai
- **Salikti saikļi:** jeb vai, kaut arī, kaut gan, kā arī, tā kā

- **Partikulas:** diemžēl, diezin, ik, it, jel, jau, kaut, kā, nekā, nezin, pat, sak, tad, taču, varbūt, vēl, vien.

Akcentējami ir tikai tie vārdi, kas sevī ietver pretstatījumu un tiešo salīdzinājumu:

Nav dūmu, bez uguns. Kā stumsi, tā ripos.

"Katrs bez loģiskas nepieciešamības akcentēts vārds apgrūtina domas izveidošanu un tās uztveri. Īsta aplamība rodas, ja runātājs vienkāršā paplašinātā teikumā loģiskā akcenta intonāciju piešķir ne vienam vien vārdam. Viņš tātad vairākkārt noslēdz domu, pirms būtu ko pateicis, zaudē mērķtiecību un dezorientē klausītāju." [12.,20]

Lieki vārdu izcēlumi un ar pauzēm neattaisnoti sadalīta frāze apgrūtina ne tikai klausītāju uztveri, bet arī apliecina, ka loģiskais pavediens iztrūkst paša runātāja apziņā. Tāpat arī ritmiska palēnināta vārdu izruna vai neatbilstoša pauzēšana mazina kā runātāja, tā klausītāja uzmanību, apgrūtina runas uztveri kopumā un liecina par apgrūtinātu oratora domāšanas procesa norisi.

Metrs kā runas akcentu maiņas mērs laikā, pirmkārt, iezīmē uzsvērto un neuzsvērto zilbju atkārtošanās noteiktā laika sprīdī. To runā saucam par frāzi vai teikumu, bet mūzikā par motīvu, tēmu, teikumu vai periodu noris fonētikai, leksikai un gramatikai atbilstoši izkārtota skaņu akcentu maiņa, kas atbilst konkrētas domas izteiksmei.

Visizteiktāk metroritmiskās likumsakarības varam novērot saistībā ar poēziju- dzejas valodā, kur jo īpaši precīzi nepieciešams atpazīt metrisko vienību-pēdu, kas atdala uzsvērto zilbi ar vienu vai divām neuzsvērtām zilbēm, veidojot runas intonatīvajā valodas plūdumā divdaļu un trīsdaļu pantmēru formas: trohaju, jambu, daktilu, amfibrahiju un anapestu.

Metriskā balss plūsmas kustība var būt kā patstāvīgu, tā arī mainīgu daļu salikums, atsevišķos gadījumos izpaužoties arī saliktā divdaļu vai saliktā trīsdaļu formā. Taču metra dabiskais cikliskums (*sirds pukstī*), sevī vienmēr ietver 8 sitienu maiņu vienā teikumā vai teikuma daļā (*sīkāk skatīt nodaļu 2.1.2.*). To īpaši precīzi varam novērot mūzikas un latviešu tautas dziesmu skandēšanas metriskajā izkārtojumā.

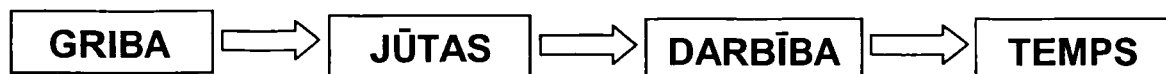
Ziemassvētki naudu skaita ledus kalna galiņā;
Es gribēju klāti tikt ar nekaltu kumeliņu.

[45.,150]

“Dainas esam rakstījuši divās rindās, jo tām nepārprotami divdaļīga izteiksmes forma: parasti divas patstāvīgas domas izteiktas divos patstāvīgos teikumos. .. Arī Krišjānis Barons to ievērojis un dainu krājuma ievadā runājis par dainu rakstīšanas veidu, teikdams: “Gandrīz visas mūsu tautasdziesmas ir īsiņas, tajās tikai divas garas rindas, kuras mēs mēdzam dalīt katru uz pusi un rakstīt dziesmu četrās īsākās rindiņās” [45.,7.-8.]

No tā varam secināt, ka Kr. Barona ieviestais ieradums rakstīt dainas četrās rindās ir savā ziņā mākslīgi radīts paņēmiens, kas arī izskaidro koncertos, skolas literatūras stundās, daiļlasīšanas konkursos un sadzīvē tik bieži sastopamo, intonatīvi nepareizi veidoto un kropļoto valodas ritmisko plūsmu. Kā uzsver Zeltmatis, tad uzstājoties ikvienam jācenšas runāt “dabiski”, vienīgi ar to atšķirību, ka akcenti jālieto stiprāki. [126.]

Runas **temps** atspoguļo psihisko procesu intensitāti, taču nemaina frāzes ritmisko izkārtojumu un vārdu ritmiskās attiecības. Darbībai attīstoties, kāpinās jūtas un otrādi. Jo kvēlākas jūtas jo aktīvāka griba. Pieaugot pārdzīvojumam- pieaug arī temps, atslābstot- palēninās. Katru darbību tād virza griba un jūtas kā vienots psihisks process, kura intensitātes pakāpi atspoguļo temps.



25.attēls Runas tempa un psihes mījsakarības.

Runas tempu (*lēns, mērens vai ātrs*) nosaka oratora individuālās īpašības, uzstāšanās saturs un saskarsmes situācija. Starppersonu runa parasti norisinās ātrākā tempā nekā organizatoriskā vai masu runa. Pie tam, jo nozīmīgāks ir informācijas saturs, jo lēnāks runas temps. Tas kļūst lēnāks, ja uzstāšanās noris lielākā telpā, kā arī tad, ja klausītājiem nepieciešams informāciju pierakstīt (*piemēram, akadēmiskā lekcijā*). Arī svarīgākos apgalvojumus, tēzes vai jēdzienus izrunā lēnāk un uzsvērtāk, lai to intonatīvais skanējums būtu ilgāks.

Biežāk saziņā var noverot paātrinātu runas tempu, nekā palētinātu. To jāņem vērā un jācenšas sabalansēt runas tempu atbilstoši saturam un situācijai, jo pārāk ātrs runas temps traucē informācijas apgūšanu un atmiņas darbību, tāpat kā arī pārāk lēns kavē uztveres procesus un klausītāji kļūst neaktīvi- miegaini.

Vārdiskajā darbībā temps un ritms nedalāmi savijas. Tāpēc runas praksē lielākoties tiek lietots K. Staņislavska ieviestais jēdziens **tempo ritms** kā psiholoģisks runas izteiksmes līdzeklis un intonācijas sastāvdaļa.

Ikvienai no psihiskajām norisēm var būt lielāka vai mazāka intensitātes spēka pakāpe. Intensitātes pakāpe ir saistīta ar garastāvokli, gribu un apstākļiem, kādos cilvēks atrodas, kā arī no tā kā šie apstākļi tiek novērtēti. Tā piemēram, atšķirīgs tempo ritms ir ejot uz skolu ikdienā vai eksāmena dienā. Tāpat tas būs atšķirīgs arī no tā vai gribas aktivitāte dodoties uz skolu ir izteikta vai slāpēta. Tādejādi orators, tāpat kā gājējs tikko pieminētajā piemērā, nokļūst savu subjektīvo izjūtu varā, un šī subjektīvā uztvere palielina psihisko intensitāti.

Sava nozīme intensitātes izraisīšanā ir arī raksturam, temperamentam, pašsajūtai, pieredzei un sociālajai lomai. Paaugstinoties intensitātei paaugstinās aktivitāte, uzmanības koncentrācija un spēju darboties. Taču vienlaikus parādās arī zināms muskuļu sasprindzinājums, kas izpaužas ķermeņa motorikā, t.sk. arī artikulārajā spriegumā.

K. Staņislavskis savā teātra mākslas sistēmā izdala 10 tempo ritmus, no kuriem kā būtiskākie runas procesā minami septiņi:

- -Pilnīga pasivitāte, glēvums, vienaldzība.
- -Pakāpeniska pāreja uz možumu, enerģisku pašizjūtu.
- -Gatavība darbībai.
- -Uzmanības koncentrācija tādā līmenī, kad vienā mirklī jāpieņem pareizais lēmums.
- -Nopietnu šķēršļu pārvarēšana ar enerģisku darbību. (*Draudīga situācija, trauksme, intensīvas jūtas.*)
- -Drudžains dzīves pulsējums.
- -Stāvoklis, kad zūd spēja apzināties un kontrolēt savu rīcību. (*Mirkļis pirms kritiena bezdibēnī, pirms nāves soda izpildīšanas.*) [260.]

Iepriekš teiktais ļauj izdalīt četrus pamat tempo ritmus:

Intensitāte	Temps- aktivitāte, darbīgums	Runas tempo ritms	Mūzikas tempo ritms	Runas situācija
neliela	Lēns	Pasīvs, gurdens	lēnais valsis	iepazīstināšana ar spriedumiem un izjūtām, kas iepriekš nostiprinājušies runātāja apziņā.
neliela	ātrs	Možs, enerģisks	Vīnes valsis	iepazīstināšana ar nenozīmīgiem notikumiem.
liela	lēns	Mērķtiecīgs, aktīvs	maršs	nepieciešamība ietekmēt lēmuma pieņemšanai vai pārvarēt neticību teiktajam.
liela	ātrs	Straujš, drudžains	rokenrols	nepieciešamība izteikt satraukumu vai intensīvas jūtas

20.tabula Runas tempo ritmu iedalījums.

Tempo ritma meklēšanai kā metodiskam paņēmienam ir liela nozīme runas apguves procesā, jo raksturo runas vārdisko būtību un fizisko darbības ātrumu. Pareizi izvēlēts tempo ritms mehāniski sekmēs atbilstošu jūtu veidošanos, bet runu- emocionālu. Tā, piemēram, pasīvs cilvēks izpildot runu militāra marša ritmā zaudē savu pasivitāti un kļūst aktīvāks. Savukārt, īpaši sarežģītās situācijās ir ieteicams pat rīkot pārtraukumus, lai galvas atdzistu, bet pēc tam no jauna atgriezties pie tā paša jautājuma apspriešanas jau atbilstošā tempo ritmā.

Runas tempo ritmu izmaina arī ikviens jauns notikums. Tāpēc oratoram dažādos runas posmos, atkarība no posmu satura un vajadzības, ir jāprot apzināti mainīt psihisko norišu intensitāti (*sirds pukstus, biostrāvas, impulsus, elpošanu, soļus, žestus utt.*), tādejādi ietekmējot saziņas situāciju un sekmējot runas efektivitāti.

Runas ritmu un tempu ietekmē arī **pauzes**, kurām saziņas procesā ir daudzveidīgas funkcijas. Tās atvieglo oratora elpošanas procesu, sagatavo runas aparātu teikuma loģiskās intonācijas izveidei, dod iespēju apjēgt nākošo domu un akcentēt runas kulmināciju. Piemēram: "Un tagad pāriesim pie svarīgākā (pauze) ..."

Pauzes aktivizē arī klausītāju uzmanību, ļauj aptvert jau pateikto un sagatavoties turpmākai runas uztverei. Tā nepārtrauc runas procesu, jo turpina darboties vizuālais kontakts (*mīmika, žesti, pozas u.c. neverbālās izteiksmes līdzekļi*). Tāpēc ir grūti rast saikni ar klausītājiem un vēl grūtāk noturēt viņu uzmanību, ja runu orators runu lasa no papīra.

Pēc garuma pauzes iedalāms: elpas, loģikas un psiholoģiskajās pauzēs.

Elpas pauzes ir visīsākās un tās pārsvarā izmantojamas elpas papildināšanai runas laikā, pildot cežūras funkcijas starp runas taktīm.

Ja ar komatu tiek atdalīti vienlīdzīgi teikuma locekļi, atkārtoti vārdi, izsaukmes vārdi, nenozīmīgi iesprausti vārdi, piebildes vai iestarpinājumi, kas atrodas aiz tiešās runas vai starp tās daļām, divdabja teicieni, uzrunas un uzrunu grupas, tad runas loģika prasa, lai šīs teikuma daļas tempa ziņā tiktu norunātas uz viena elpas vilciena, pietiekoši raiti, tādejādi netraucējot uztvert saturiski būtiskāko un akcentējamo. Tāpēc šādos gadījumos tiek lietotas elpas pauzes.

Loģiskās pauzes laika apjoma ziņā ir vidēja garuma. Teikuma robežās tās rodas, ja atdalām teikuma daļas vai uzsveram jēdzieniski nozīmīgos - galvenos vārdus. Tādejādi tās nodrošina runātāja un klausītāju uzmanības pārkārtošanu, kad to nepieciešams pārslēgt no viena domu objekta uz citu vai no viena priekšstata uz citu. Tādejādi tās ir sastopamas starp teikumiem, teikumu daļām, atsevišķiem

tematiskajiem posmiem, kā arī pirms un pēc akcentētā gramatiskā centra jeb galvenajiem vārdiem.

Mutvārdu runas loģika prasa, lai starp šīm teksta daļām tiktu ievērots noteikts intonatīvs skaņu atdalījumu laikā, tādejādi sekmējot uztvert saturiski būtiskāko. Taču tās nosaukums nedrīkst maldināt lasītāju, jo šīs pauzes nebūt neizslēdz emociju pārraidīšanu, bet gan gluži pretēji.

Psihologiskās pauzes izsauc intensīvi garīgi procesi, kas darbojošos personu kavē izteikties vai kuras laikā viņš vēlas pieslēgt klausītāju uzmanību pavisam cita rakstura informācijas pārraidīšanai, nekā ietverta verbāli izteiktajos vārdos. Tās iezīmējot pretrunu starp valodas loģiku un gramatiku var akcentēt zemtekstu. Psihologiskās pauzes pārtrauc runu arī tajos gadījumos, kad uzmanību apgrūtina blakus apstākļi, t.sk. afekta stāvoklī.

Laika apjoma ziņā tās ir visgarākās. Tāpēc nevietā aizkavēta loģiskā pauze automātiski var pārvērsties psihologiskajā pauzē un radikāli izmainīt visa vēstījuma saturu. Bez tam, jo nozīmīgāka saziņas laikā ir runātāja iekšējā darbība, jo vairāk tiek aktivizēta viņa uzmanība un garāka kļūst pauze.

Arī katras runas sākumā nepieciešams pielietot psihologisku **ievadpauzi**, kas dod iespēju oratoram adaptēties klausītāju priekšā, kā arī ļauj pārvarēt pirmo satraukumu vai tā saucamo "lampu drudzi", kura simptomi ir līdzīgi bailēm (*nervozitāte, paātrināts pulss, elpošana, izkaltusi mute utml.*). Tāpēc, lai šādu iemeslu dēļ netiktu sabojāta pat labi sagatavota uzstāšanās, ieteicams pielietot konkrētu un labi pazīstamu fizisku darbību kā loga atvēršana, krēsla pārbīdīšana, grāmatas vai piezīmju pārcilāšana utt. Pie tam, jo skaitliski lielāka vai trokšņaināka ir klausītāju auditorija, jo ilgstošākai ir nepieciešams būt ievadpauzei.

Tās laikā realizētais vizuālais kontakts starp saziņas dalībniekiem, koncentrē klausītāju uzmanību, noskaņo tos runas uztverei un apvieno atsevišķus individuus vienotā veselumā. Ņemot vērā auditorijas specifiku, šāda pauze ļauj oratoram nepieciešamības gadījumā arī ļoti ātri pārplānot runas struktūru. Piemēram, izmainīt uzrunas formu vai ievada sākumu. Būtiski ir arī atcerēties, ka ievadpauzes laikā izveidotais vizuālais kontakts var zust, ja orators informatīvo materiālu nolasa, nepaceļot acis no piezīmēm.

Mūsdienu auditorija (*ar atsevišķiem izņēmumiem*) labāk uztver lakonisku un koncentrētu runu, nekā ļoti tēlainu un emocionāli pārsātinātu uzstāšanos. Tāpat

klausītāji augstāk vērtē aktīvus un kustīgus oratorus, nekā flegmātiskus un mazkustīgus.

Tāpēc runas lasīšana no pierakstiem ir attaisnojama tikai atsevišķos gadījumos:

1. runas autors pats fiziski nevar uzstāties klausītāju priekšā un viņa runu jālasa citam;
2. ārkārtēju psiholoģisku motīvu dēļ runātājs nav drošs par to, ka runas laikā varēs pietiekami koncentrēties un viņa runu jālasa citam;
3. ja runa ir plaša pēc sava apjoma un strikti iekļauta noteiktā laika sprīdī, bet tajā ietverts daudz konkrētu skaitļu, datumu, uzvārdu un autors nav drošs, ka var paļauties uz savu atmiņu.

Šādos gadījumos, lai intonatīvi precīzi un loģiski varētu noraidīt satura būtību, runātājam labi jāiepazīstas ar iepriekš sagatavoto (*uzrakstīto*) runas tekstu, lai tas pēc iespējas vairāk kalpotu par pieturas materiālu, kurā reizēm ieskatīties. Tādejādi to lasot, ir iespējams ar acīm viegli slīdēt pāri tekstam, lielāku uzmanību veltot kontaktam ar klausītājiem.

To nodrošina informatīvā izklāsta (*teksta*) iepriekšēja loģiska analīze, kas sevī ietver paužu apzināšanu un teikumu sadalīšanu runas taktīs, akcentējamo gramatisko centru un pieturzīmju melodikas izteiksmju precizēšanu. Īpaši būtiski tas ir, ja pēkšņi rodas nepieciešamība loģiski nolasīt kādu nepazīstamu, cita cilvēka sastādītu tekstu (*oficiāli apsveikumi, atklātas vēstules, memorandi utml.*), jo tajā nepieciešams pārņemt cita cilvēka domāšanu. Tas liek būt oratoram īpaši vērīgam un uzmanīgam teksta atklāsmē. Šādos gadījumos vienīgais palīgs ir zīmulis un nedaudz brīva laika teksta caurskatīšanai un analīzei.

Uzsākot teksta analīzi, vispirms ieteicams tur, kur tekstā redzamas pieturzīmes, atzīmēt loģiskās pauzes un intonatīvo izteiksmi teikumu beigās. Pēc tam noteikt pirmās un otrās pakāpes jēdzienvārdus, kā arī palīgnozīmes vārdus, vārdu grupas vai teikuma daļas. Tas, savukārt, var radīt nepieciešamību daļu no loģiskajām pauzēm pārvēst elpas vai psiholoģiskajās pauzēs.

2.3.7. Ķermeņa motorikas funkcionālās izpausmes saziņā.

Psihisko procesu ietekmei pakļaujas ne tikai runas orgāni, bet viss ķermenis. Ne velti mēdz teikt: “**runā ar visu ķermeni**”. Balss un izturēšanās saziņā atklāj visdažādākās satura nianšes, pašam runātājam to dažkārt nemaz

neapzinoties. Pie tam balss nekad nespēj skanēt pārliecinoši, ja tā tiek veidota tikai ar artikulācijas orgānu palīdzību, neiesaistot visu ķermeni. K. Staņislavska “**fizisko darbību metode**” akcentē, ka attiecīgas fiziskas darbības palīdz izveidot pareizu runas skanējumu, veido formu- ietvaru runai, mobilizē psihiskās norises un jūtas. [300.] Tāpēc, piemēram, bailes, nedrošību vai nepārliecinātību par teikto, var atkodēt ne tikai pēc balss nedrošā skanējuma, bet arī pēc muskuļu saspringtības, kas sniedz visprecīzāko saziņas partnera psihes un fizioloģisko procesu stāvokļu raksturojumu.

Kustības, žesti, pozu maiņas palīdz gan pašam oratoram labāk izteikties (*atbrīvoties*), gan arī iedarboties uz klausītāju redzi, pievēršot uzmanību informācijas saturam un vienlaicīgi padarot to emocionālāku, uztveramāku, sekmējot vienlaicīgi tās apgūšanu un atcerēšanos. Taču, lai arī cik tas nešķistu elementāri, dažkārt jau runas sākumā orators ieņem tādu pozu, kāda viņam nekad nebūtu raksturīga citā sadzīves situācijā. Piemēram, sastingst uz vietas, mīņājas, šūpojas utt.

Sastindzis, nekustīgs orators parasti kļūst neinteresants un nogurdina, dažkārt pat kaitina klausītājus. Taču tas nenozīmē, ka nepieciešams arī visu laiku staigāt (*vai citādāk mainīt pozas*), jo tādā gadījumā veidojas iespaids, ka orators nevar atrast sev vietu. Tāpat ieteicams ievērot, ka klausītājiem labāk patīk oratora pārvietošanās uz priekšu un atpakaļ, nekā no vienas puses uz otru. Pie kam- solis vai uz priekšu vērsts žests pasvītrot izteikto frāzi, saasina klausītāju uzmanību, bet solis atpakaļ dod iespēju pāriet uz jaunu problēmu.

Neverbālo izteiksmes līdzekļu salīdzināšanas un attiecīgo zīmju kodu sakrītības rezultātā, ir iespējams precīzi noteikt saziņas partnera pašsajūtu, emocionālo stāvokli (*garastāvokli, attieksmi*), kā arī pārbaudīt pārraidītās informācijas ticamības pakāpi (*stāsta patiesību, “izpušķo” teikto vai melo*).

Pastāv gadījumi, kad ķermeņa zīmju valoda tiek apzināti viltota, lai gūtu noteiktas priekšrocības. Taču vērīgs skatītājs to beigu beigās vienalga pamanīs, jo ķermenis no neapzinātās psihes sfēras pārraidīs darbībai neatbilstošus signālus, kuri to nesakrītības rezultātā pavēsta par slēpto domu patiesību. Runātājs, kurš nav jūtīgs pret saziņas partneri, un nepamana to, ka ir atšifrēts, turpina informācijas nodošanu tādā pašā garā, kas vēl jo vairāk pastiprina viņa saziņas neefektivitāti. Tāpēc, profesionāli krāpnieki ne velti ir apguvuši labus psiholoģijas nosacījumus un attīstījuši īpašus neverbālās saziņas paņēmienus. [41.]

Ikviens no daudzveidīgajām ķermeņa izpausmēm, atsevišķi tverta, var liecināt arī par kaut ko citu. Ķermeņa valoda, kā jebkura valoda, sastāv no zīmēm

(*signāliem, simboliem*), kur katrs atsevišķs signāls ir kā atsevišķs vārds, kam var būt vairākas atšķirīgas nozīmes. Tikai kontekstā- savienojot tos teikumā- ir iespējams pilnībā izprast signālu un vārdu nozīmi. [144.] Tāpēc par vienu no nopietnākajām kļūdām runas procesā uzskatāma neverbālo signālu skaidrošana atrauti no saziņas konteksta, balss intonācijas un citiem ķermeņa signāliem. Tā piemēram, galvas kastšana, saistībā ar citām tai pašā brīdī lietotām zīmēm, var nozīmēt arī blaugznas, blusu klātbūtni, svīšanu, nedrošību, aizmāršību vai melus. [87.] Tāpēc,

***lai spētu pareizi un precīzi iztulkot informāciju, ir nepieciešams
ņemt vērā visu zīmju un signālu kombinācijas.***

Saņemtās informācijas pretrunīguma gadījumā par precīzākiem un ticamākiem uzskatāmi paraverbālo un neverbālo zīmju signāli. Savukārt, paraverbālās un neverbālās informācijas nesakritības gadījumā, precīzāko sniedz pēdējā, jo tā spontānāk un spēcīgāk pauž saziņas partneru attieksmi pret pārējiem sarunas biedriem, saskarsmes situāciju un apspriežamo priekšmetu.

Ne velti, lielākai daļai cilvēku ir izveidojusies relatīvi noturīga tendence spriest par saskarsmes partnera psihes kvalitātēm pēc viņa ārējā veidola. Pie tam, kā eksperimentāli secināts, tad jo īpaši noturīgu šo tendenci padara pirmais iespaids. Lai gan sociālpsihologi uzsver, ka pirmā mirkļa iespaids bieži vien ir maldīgs un neveido pareizu priekšstatu, taču cilvēku zemapziņā šī sakarība attieksmes veidošanā pastāv. [283.] Tāpēc ar to saziņā ir būtiski rēķināties ikvienam. Šo psiholoģisko faktu raksturo arī dažādi, saturā pretrunīgi sakāmvārdi:

“Neskati vīru no cepures!”

“Pirmo iespaidu divas reizes radīt nevar!”

A. Pīzs uzsver: “Cilvēkam ir jāpārzina sava ķermeņa valoda, lai nodrošinātu pilnvērtīgu saziņu ar citiem cilvēkiem un labvēlīgu attieksmi pret sevi, kā arī veiksmīgu sarunu rezultātu” [88.,21]. Tāpēc ikvienam ir svarīgi praktiski iepazīt un apgūt ķermeņa valodu, un atbilstoši konkrētai situācijai, etiķetei un ētikas normām, iemācīties kontrolēt tās izpausmes.

***Saziņas saistās ar loģiski pamatotas domas darbību, kuru
raksturo šāda secība:
doma ⇒ kustība ⇒ skaņa ⇒ vārds***

Pie tam enerģiskāka doma prasa arī enerģiskāku rīcību- kustību.

Pirmie zinātniskie darbi, kas apskata neverbālās saziņas pamatelementus parādās 18./19. gs. mijā. To vidū kā nozīmīgākie uzskatāmi D. Kampera zīmējumi par galvaskausa uzbūves un sejas mīmikas izpausmju savstarpējām saistībām [175.], Č. Bella definētie nervu sistēmas darbības principi [140.], J. Engela novērojumi par mīmikas izpausmēm [152.] un Č. R. Darvina [244.] un P. Mantegaccas [183.] izteiktās idejas un atziņas, no kurām daudzas pierādītas un atzītas līdz pat mūsdienām. Šīs atziņas devušas būtisku ieguldījumu un sekmējušas neverbālās saziņas problēmu psiholoģisko aspektu izpēti 20.gs.

Tādejādi tika nodrošināts pavērsiens neverbālās saziņas jomas izpētē, kas fiksēts ar 1966.gadu, kad tika nodefinēts fenomens- "slēptā dimensija", kas šodien jau kļuvis par neatņemamu saziņas procesa komponentu. Tas sevī ietver un apzīmē visas tās cilvēku reakcijas, kas izpaužas ķermeņa motorikā un nevar tikt aprakstītas kā vārdiska izteiksme.

Šajos gados neverbālās saziņas pētnieki un zinātnieki ir fiksējuši un reģistrējuši jau vairāk nekā 1`000`000 neverbālo signālu un zīmju. [83.] Tas noteicis nepieciešamību šos signālus un zīmes to pārskatāmībai un praktiskam pielietojumam sistematizēt, grupējot pēc to izpausmju un uztveres īpatnībām.

Pirmkārt, tiek fiksēts saziņas dalībnieku ārējais izskats kā fiziskais veidols (*ķermeņa uzbūve, augums, dzimums, vecums, rase, tautība, veselības stāvoklis utt.*), kas uzskatāms par personības fiziskās attīstības komponentu.

Otrkārt, zīmes un signālus ir iespējams grupēt pēc to funkcionālajām izpausmēm (*gaita, pozas, žesti, sejas mīmika, acu skatiens u.c. ķermeņa motoriskas īpatnības*), kas signalizē par cilvēka psihi procesa norišanu un īpašību saturu (*domāšanu, iztēli, uzmanību, emocionālo stāvokli, gribu un personības rakstura īpašībām*), kā arī profesionālās darbības jomu.

Treškārt, ārējo veidolu iespējams fiksēt arī pēc tā noformējuma (*apģērbs, apavi, matu sakārtojums, rotājumi utt.*) un uzvedības, kas kopumā nosaka dalībnieku izturēšanos saziņā. Uztverot šīs pazīmes, kas veidojas audzināšanas rezultātā, saziņas dalībnieki savu iespēju robežās cenšas piekļūt citu dalībnieku psiholoģiskajai būtībai un iepazīt viņu vajadzības. Šie komponenti ļauj spriest arī par cilvēka vecumu, kultūrvērtību apguvi, gaumi un nodarbošanos.

Ceturtkārt, visas iepriekš minētās pazīmes noris sociālā vidē un tiek izpaustas konkrētā telpas un laika dimensijā, liecinot par saziņas dalībnieku

interesēm, spējām, jūtām, pārliecību, kā arī paužot cieņu un attieksmi pret saziņas dalībniekiem.

Emocionālo stāvokļu ekspresija pilda zināmas signālfunkcijas, kas noteiktās dzīves situācijās izpaužas cilvēka rīcībā- uzvedībā, atklājot konkrētus emocionālos pārdzīvojumus. Visi ārējā veidola komponenti kļūst par signāliem, kas sniedz informāciju par cilvēka darbības mērķiem, iemaņām, nolūkiem, kvalitāti, paradumiem u.c. [89.] Tādejādi pēc emocionālas darbības neverbālie signāli un zīmes iedalāmas četrās pamatgrupās:

1. Visu, kas nepatīkams, cilvēks cenšas no sevis nobīdīt vai attālināt;
2. Visu, kas patīkams, cenšas turēt ciet, pietuvināt vai sasniegt;
3. Ja rodas vēlme uzbrukt, tad cilvēks nostāda savu ķermeni labākā, izdevīgākā pozīcijā;
4. Ja vēlas aizstāvēties, tad ķermeni nostāda nelabvēlīgākā, neizdevīgākā pozīcijā. [127.,250]

Neverbālo zīmju un signālu izzināšanā un praktiskā apgūvē, paradoksāli daudz ir devis mēmais kino ar tā ievērojamāko pārstāvi- Č. Čaplinu [322.], jo mēma kino aktieriem neverbālie izteiksmes līdzekļi bija vienīgā saziņa ar skatītāju. Kad mēmo kino nomainīja skaņu filmas, daudzu tā pārstāvju vietā nāca aktieri ar spilgti izteiktām paraverbālās izteiksmes spējām. Savukārt, attīstoties psiholoģiskajam virzienam teātra mākslā, nozīmīga vieta kino tiek piešķirta iekšējo pārdzīvojumu atspoguļošanai un aktieru tuvplāniem, kuros atkal dominē neverbālās sistēmas elementi. Ne velti aktieru vidū pastāv uzskats, ka nav grūtākas lomas, kā loma bez teksta.

Ķermeņa valodu samērā sekmīgi apgūst tie aktieri, kuri atvēl pietiekoši laiku citu cilvēku neverbālo signālu pētīšanai un atpazīšanai. [278.] Tieši tāpat arī ikviens no mums, vērojot saziņas partnerus, var atbrīvoties no nevēlamu vai pārmērīgu neverbālo signālu un zīmju lietošanas, kā arī apgūt prasmi precīzi izprast sarunu partnera rīcības motīvus. Tas nodrošinās ne tikai labāku saziņas izpratni, bet arī psiholoģiski precīzākas atgriezeniskās saiknes pastāvēšanu partneru starpā. Arī televīzijas pārraides un videoieraksti sniedz ļoti labas bezvārdu kontaktu apguves iespējas, īpaši tad, ja atslēdzot skaņu, mēģina izprast to, kas tiek pārraidīts.

Pievēršot uzmanību neverbālajiem signāliem, labāk iespējams saprast runātāju.

Sociologi, antropologi, zoologi, izglītības speciālisti, psihologi, tirgotāji, konsultanti daudz pētījumu ir veltījuši tam, lai atklātu, vai neverbālie signāli ir iedzimti, iemācīti vai iegūti kādā citā veidā. Pētījumi ir apliecinājuši, ka izvērtējot ar neverbālo signālu palīdzību iegūto informāciju, saziņas partneri pamatā balstās uz savu sociālo pieredzi. [186.] Iedzimts vai ģenētiski pārmantots var būt vienīgi acu skats, smaids un atsevišķas pozas. Tātad vairums no tiem ir iegūti socializācijas rezultātā-neapzināti ietekmējoties, un ir determinēti noteiktā kultūrvīdē. Īpaši tas attiecas uz gaitu, žestiem, sejas mīmiku, ģērbšanās un uzvedības stilu.

Tāpat arī cilvēka rīcības un paškontroles novērtēšanā svarīgs ir kultūras konteksts, kas ietver idejas, jēdzienus un ieradumus, kuri raksturo apkārtējo cilvēku dzīves veidu. Dažas normas ir izmantojamas tikai noteiktās situācijās, citas attiecināmas uz visām situācijām. Lai šīs normas ievērotu, cilvēkam jau agrā bērnībā ir jāiemācās kontrolēt sava rīcība atbilstoši situācijai un jāmācās uzvesties, saskaņā ar sabiedrībā pastāvošajām normām, tāpēc svarīga nozīme ir audzināšanai. Kā uzsver I. Plotnieks, tad "no audzināšanas viedokļa, laikam gan šīs lietas būtu jākorrigē, iepazīstinot ar pieklājības un labas uzvedības likumiem." [90.,20]

Tādejādi šodienas sabiedrība kļūst par lieciniekiem jauna sociālo zinātņu speciālista- neverbālista- rašanās nepieciešamībai, kurš vērojot cilvēku izpausmes tiem pildot savas sabiedriskās funkcijas un lomas (*pludmalēs, televīzijā, birojos un jebkurā citā vietā, kur cilvēki atrodas savstarpējā saskarsmē vai saziņā*) sekmētu bezvārdu saprašanās jomu. Arī man savā pedagoģiskajā darbībā ir nācies saskarties ar šāda veida uzdevumiem. Iegūtās pieredzes rezultātā esmu iemācījies noteikt, kādas ir cilvēka kustības, dzirdot tikai viņa balsi, un otrādi.

Par neverbālistu būtu uzskatāms cilvēku rīcības speciālists, kura mērķis ir izpētīt konkrētu cilvēku ķermeņa motorikas izpausmes darbībā, lai sekmētu to efektivitāti saziņai un attiecību uzlabošanai ar citiem.

Psiholoģiskajos pētījumos V. Džeims [245.], P. Ekmans [151.], I. Gorelovs [238.], V. Guļenko [241.], D. Kampers [176.], S. Rubinšteins [290.], J. Roze [99.], Zeltmatis [127.], A. Merabians [188.] u.c. apliecina, ka cilvēka stāja, gaita, konkrētas pozas, ciešā mijiedarbībā ar sejas mīmiku un acu skatu, atklāj cilvēka prāta un emocionālo intelektu, mērķtiecību, akcentējot fiziskās un garīgās saskaņas vienotību-harmoniju. Tās dažādie izteiksmes veidi sniedz izsmeļošu informāciju par saziņas partneri.

To attīstības sekmēšanā var izmantot sporta un teātra mākslas mācību literatūras avotos plaši aprakstītos vingrinājumu kompleksus: P. Afanasjevs [220.], Ē. Ferda [27.], I. Ivanovs [253.], I. Kohs [258.], A. Nemerovskis [276.], A. Verbickaja [229. un 230.] u.c. Taču, dzīves straujā rituma un telpu šaurības dēļ, tos bieži vien ir apgrūtināši veikt. Tāpēc telpas un laika ekonomijas nolūkos, kā arī, galvenokārt, runas un kustību vienotas darbības efektīvizēšanai, iesaku izmantot jau 2.1.2. nodaļā minētos elpošanas vingrinājumus. Tie nodrošina ne tikai elpošanas un skaņu izrunas procesu stabilizāciju, bet vienlaicīgi attīsta arī izteiksmīgu stāju, sekmējot tās korekcijas reflektorisku apguvi.

Sistematizēt un iedalīt cilvēka domu un jūtu attieksmes konkrētās pozu izteiksmēs ir grūti, jo saziņā iespējamās visdažādāko attieksmju kombinācijas. Tā piemēram, mīla kādam var sagādāt arī ciešanas, sajūsma- apmulsumu, naid- apmierinājumu utt. Tas izskaidrojams ar to, ka pamata izjūtu nomāc kāda cita jauna izjūta, un sakarā ar to mainās arī izteiksmes veids- poza. Līdz ar to arī pašas pozas neverbālajā saziņā skaitliski un saturiski ir neuzskaitāmi plaši un niansēti pārstāvētas.

Hironomika vēsta, ka katrai no rokas sastāvdaļai ir vismaz trīs pamatstāvokļi. [143.] Tiem pievienojas arī pirksti, kas tāpat sastāv no trim locekļiem. Līdz ar to varam secināt, ka roku žestu izpausmes vien raksturojas tūkstošos. Kā norāda Zeltmatis, tad "senajām tautām "roku valoda" bijusi izkopta līdz pilnībai, tagadējā laika cilvēki no šīs valodas neprot vairāk kā atsevišķus "nesakarīgus, neizveidotus brēcienus"." [127.,241.]

Sekošana partnera emocionālajām ekspresijām un neverbālo signālu atpazīšana atvieglo saziņas izpratni, nodrošinot iespēju noteikt cilvēka darbībā būtiski atšķirīgas satura nianšes:

- **skatās un redz;**
- **klausās un dzird utt.**

Saziņas efektivitāti ietekmē arī distance starp saziņas partneriem un to izvietojums telpā, kas nes noteiktu simbolisku slodzi un informatīvo jēgu. Tajā izdala vairākus saskarsmes attālumus, ko nosaka saziņas partneru personības īpatnības, nepieciešamā "personīgā telpa", attiecību tips un saziņas situācija.

Katrs cilvēks, līdzīgi putniem un dzīvniekiem cenšas norobežot un aizsargāt savu teritoriju. [79.] Amerikāņu antropologs E. Hals bija viens no pirmajiem, ka uzsāka pētīt cilvēku telpas prasību izpēti un radīja terminu "proksēmika" (*tuvums*).

[162.] Katra valsts ir teritorija, tāpat kā ikviens apgabals tajā. Kā teritorijas izdalāmas arī pilsētas, ielas, mājas un ikviena telpa, kuru persona atzīst par savu. Katram cilvēkam ir sava personīgā teritorija- konkrēts biolauks ap viņa ķermeni, ko saucam par personīgo telpu. Tādejādi cilvēkam pārvietojoties, viņam līdzī dodas arī viņa "personīgā telpa". [161.]

Personīgās telpas izmēriem un nepieciešamai saziņas distancēs zonai ir kultūras saknes- tie ir sociāli un nacionāli determinēti. [149.] Tie ir atkarīgi no iedzīvotāju blīvuma vietā, kurā cilvēks uzaudzis- laukos, pilsētā, ziemeļos vai dienvidos, nelielā dzīvoklī. Tāpēc pilsētniekiem un pārapdzīvotu zemju iedzīvotājiem (*piemēram, japāņiem*) tā ir mazāka, bet lauciniekiem- parasti lielāka. Daži cilvēki ir ļoti jūtīgi pret savas personīgās telpas robežu pārkāpšanu, par ko saziņā liecina, piemēram, atkāpšanās soli atpakaļ, ja esam piegājuši par tuvu saskarsmes partnerim.

Atbilstoši saziņas dalībnieku skaitam, saziņas sociālajiem līmeņiem un pozīcijai telpā, runas procesā ir izdalāmas šādi saskarsmes attālumi:

- **Tuvā intīmā zona (līdz 15 cm)**
- **Intīmā zona (15- 45 cm)**
- **Personīgā zona (0,45- 1,2m)**
- **Sociālā zona (1,2- 3,5 m)**
- **Publiskā zona (vairāk par 3,5 m).** [83.]

Attālums ir raksturīgs retiālajai saziņai, kad informācija ir domāta nevis konkrētam indivīdam, bet gan auditorijai kopumā. Šo distanci nepieciešams ievērot koncertos, teātrī, publiskās un arī akadēmiskās lekcijās, vēršoties pie skaitliski lielas ļaužu grupas. Efektīvai saziņai to noteikti nepieciešams pielietot publicistiskajā, daiļrunas, zinātniskajā, militārajā un skatuves runas stilos.

Tādejādi attālums starp saziņas dalībniekiem un tā ietekme uz saziņu, ļauj izdalīt pēc pozīcijas telpā šādus saziņas veidus:

- **intīmā saziņa;**
- **personīgā saziņa**
- **sociālā saziņa**
- **publiskā saziņa**

Tāpat saziņā nepieciešams ievērot arī saziņas partneru auguma atšķirības. Liela auguma vīriešiem kontaktējoties ar maza auguma sievietēm tas ir

mazāk būtiski, taču pārējos gadījumus saziņas partneri (*mazi vīrieši ↔ lieli vīrieši vai sievietes; lielas sievietes ↔ mazi vīrieši vai sievietes*), proporcionāli auguma starpībām, un īpaši mazākā distancē izjūt diskomfortu. [83.]

2.4. Spēle kā metode un pedagoģiskie uzdevumi runas prasmju attīstībā.

Spēļu metode ir psiholoģiski atšķirīga pēc savas intensitātes, bet vienota pēc tajā iesaistīto izziņas procesu norises veida, jo tajā viena sajūta rosina otru un tādejādi integrē darbību. Tā piemēram, dzirde rosina loga atvēršanu, bet redze vai tauste kontrolē to. Šādā veidā harmoniskā vienībā **vienlaicīgi attīstās prāts, sajūtas, emocijas un griba.**

Pati **darbība** (*fizisks darbs, rotaļa, mācīšanās, nodarbošanās ar zinātni un mākslu u.c.*), kā uzsver A. Špona, izsauc īpašas jūtas- praktiskās, kas veido noturīgas emocionālas attieksmes pamatu. Pozitīvu, praktisku jūtu ieaudzināšana ir viens no svarīgākajiem pedagoģijas uzdevumiem. Tādejādi spēle nodrošina personības iekļaušanos kā intelektuālajā un materiālajā jomā, tā intuitīvajā, kura bieži personības audzināšanas procesā tiek nepatiesi pamesta novārtā. [119.]

Ar spēles palīdzību audzēkņu izaugsme norit nemanāmi un bez grūtībām. Veidojas **kompleksā pieredze**, kas ļauj pilnībā pārvaldīt vidi, kurā darbojas indivīds, un sniedz atbalstu attiecīgās meistarības pilnveidei. Ja vide atļauj, ikviens sāk apgūt tos individuālos darba paņēmienus un **iemaņas**, kurus pats izvēlēties. Būdama orientēta uz uzdevuma izpildi darbībā, spēle jau no brīža, kad cilvēks sāk izjust spēles prieku un patīkamu satraukumu par līdzdalību tajā, nemanot attīsta arī improvizācijas iemaņas. [111.] Lomu tēlotāji atdzīvojas darbībā, kļūst modri, dedzīgi un reaģē uz visdažādākajiem situāciju pavērsieniem- kā tiem, kas tiek spēlēti uz skatuves, tā tiem, kas dzīvē. Spēja radīt iedomātu situāciju un spēlēt lomu tajā, jau pati par sevi ir milzīga pieredze. [50.]

***Spēle tiešā veidā ļauj mācīties caur pieredzes uzkrāšanu,
pie tam brīdī, kad neviens neko īpaši nemāca.***

Spēle kā pedagoģiskais līdzeklis iedvesmo un sekmē radošo spēju pilnveidošanos, attīsta garīgo kultūru un palīdz izprast dzīvi kā bērniem, tā pieaugušajiem. Tā ļauj izpausties ikviena subjekta personības individualitātei, psihei,

un veicina pašatklāsmi. Tādejādi, spēli kā metodi ir lietderīgi izmantot savā darbā ne tikai pedagogiem, bet arī psihologiem, sociālās sfēras darbiniekiem un defektologiem. [40.]

Kultūrvidē, kur uzslava un nopelums kļuvuši par dominējošajiem audzināšanas līdzekļiem, **zūd personīgā brīvība**. Būdami ikdienā pakļauti citu untumiem, mēs vēlamies tikt mīlēti un tāpēc baidāmies, ka tiksīm nopelti, pirms būsīm paspējuši rast panākumus. [33.]

Sašķiroti kopš dzimšanas kategorijās "labs" un "slikts" ("*labs bērns neraud*"), **cilvēks tiek iepīts smalkajos uzslavas un nopeluma valgos**, līdz ar to kļūstot radoši paralizēts. Tādejādi mēs palēnām iemācāmies redzēt citu acīm un saost citu deguniem. Skatoties uz citiem un gaidot, lai tie pasacītu, kas mēs esam, kur mēs esam un kas notiek, tiek zaudēta spēja iekļauties problēmā un sekmēta darbība darbošanās pēc. Pašapliecināšanās kļūst bāla, ķermeņi bezveidīgi, neizteiksmīgi, izzūd dabiskā pievilcība un pat mācīšanās kļūst neefektīva, jo gandrīz pilnīgi izzūd personīgā izziņas pieredze, un mēģinājums būt "labam" un izvairīšanās būt "sliktam" kļūst par dzīvesveidu, kas saziņas procesā izpaužas kā ingrāciācijas process. [286.]

Amerikāņu zinātnieks E. Džouns ingrāciāciju nosaucis par procesu, kas vērsts uz mērķu sasniegšanu un ir saistīts uz tādas uzvedības stratēģijas izvēli, kas ļauj izmantojot apmāna elementus paaugstinot savu personīgo pievilcību. [174.] Citiem vārdiem sakot ar ingrāciāciju ir saistītas dažādas darbības un uzvedības izpausmes, kas palīdz cilvēkiem modelēt savu personīgo tēlu citu cilvēku uztverē, lai to rezultātā spētu apmierināt savas vajadzības, sasniegt noteikto mērķi un gūt kādu personisku labumu (*pie tam ne vienmēr uz godīgiem pamatiem*).

Tā kā lielais vairums no mums arvien tiek audzināti pēc uzslavas-nopeluma metodes, tad viens no šodienas pedagoģijas uzdevumiem ir šādu metožu izskaušana. Atvirzīšanās no skolotāja kā absolūtas autoritātes, protams, nenotiek strauji, jo pedagoģiskajā darbībā **autoritārismu ir grūti atpazīt**, jo īpaši ja tas tērpts uzslavas formā un pie nosacījuma, ka audzēknis pēc tās tiecas pats.

Tāpēc pedagoģu pienākums ir rūpēties, lai šādas metodes neievieštos skolotāja- audzēkņu savstarpējās attiecībās. To sekmē apzināšanās, ka skolotājs nevar būt objektīvs, lai spriestu par to, vai kāds ir labs vai slikts. Nav arī absolūti pareiza vai nepareiza veida kā risināt kādu konkrētu problēmu. Protams, ka pedagoģ ar bagātu pieredzi var zināt 100 veidus problēmas risināšanā, taču

audzēkņi tomēr var atrast savu- 101. Tāpēc īsta personīgā brīvība un pašizteikšanās var uzplaukt tikai tādā vidē, kur tiek pieļautas līdztiesīgas attiecības starp skolotāju un audzēkņi.

Spēle atbilst humānās pedagogijas mērķim, ja tās centrā tiek izvirzīts katra audzēkņa darbības individuālais mērķis. Tas tiek sasniegts darbībā caur to, ka tā sevī ietver **brīvību** pašizteikšanās līdzekļu izvēlē, **patstāvību** rīcībā un katra dalībnieka personisko **atbildību** par savu darbību grupā- spēles noteikumu ievērošanu un tās dalībnieku respektēšanu.

Bez otra cilvēka (*saskarsmes partnera*) nav spēles. [128.] Mēs nevaram teikt skaistus vārdus, ja mums nav kam to teikt. Tāpēc, lai realizētu izvirzītos uzdevumus, ir nepieciešams vienoties par spēles noteikumiem. Lomu tēlotāji "atdzīvojas" darbībai tikai tad, kad tā ir skaidri apzināta. Ja izpildītāji kopīgi spēlē spēli un kopīgi risina problēmas, atbrīvojas enerģija, rodas uzticība, parādās iedvesma un radošums. Spēle prasa pilnīgu saskaņu dalībnieku vidū un saliedē virzībā uz kopējo uzdevumu, tādejādi sekmējot arī audzināšanas realizāciju harmoniskas personības pilnveidei.

Spēle (rotaļa) ir visdabiskākā grupveida darbības forma, kas nodrošina kompleksas pieredzes veidošanos un sekmē jebkuras personības brīvības attīstību.

Spēles metodika pedagoga rokās nav mehāniska ierīce, kas aplīmēta ar skaistām etiķetēm vai dažādi triki, no kuriem pedagogam atliek izmantot vajadzīgos. [198.] Tāpēc saziņas process kļūst statisks, ja metodes tiks pielietotas ar mērķi stingri un strikti veidot audzēkņu saziņas prasmes. Mācīšanās procesā iestāsies sastingums, kas atstās novārtā personības iekšējo attīstību un pedagoga vadīto mācību procesu raksturos kā neefektīvu un neprofesionālu.

Jāatceras, ka audzēkņi ne vienmēr var izdarīt to, ko uzskata par iespējamu viņu pedagogs. Tāpēc pedagogam jāstrādā ar audzēkņi to apstākļu zonā, kur viņš atrodas, nevis to, kur pēc pedagoga domām viņam būtu jābūt. Pedagoga **galvenais uzdevums** ir pielietot tādu spēles metodiku, kas sekmē audzēkņu atbrīvošanos no stereotipiem un palīdz viņiem darboties izvirzīto uzdevumu risināšanā. Spēle pati izraisīs darbības dabisku izvērsumu, pie nosacījuma, ka katrs tās dalībnieks centīsies risināt sev būtiskus un arvien sarežģītākus uzdevumus. Ja skolotājs pilnībā pārvalda auditoriju, saskarsmes situāciju un telpu, tad daudzie

iespējamie veidi kā darīt un kā pateikt, audzēkņos radīsies paši no sevis, bet viņu spējas pieaugs līdz ar paša pedagoga izaugsmi.

Radošs process nav pārkārtošanās vai pielāgošanās. Tas sevī ietver pārveidošanos ar intelektam piederošās iztēles palīdzību. Ja mēs lūdzam audzēkņiem kaut ko izdarīt, mēs ieliekam viņus "vecajos rāmjos" (*pieredzē*), kuri personības attīstības procesā var izrādīties par šauriem. Ja sekmējam sajūtu izmantošanu- klausīties, skatīties, taustīt, garšot utt., tad mēs viņus ievietojam plašākā vidē, kura sekmē jaunas pieredzes un saskarsmes situācijas apzināšanos. Tieši jautājumi "**Kur?**", "**Kas?**", "**Ko?**", "**Kam?**", "**Kā?**" spēles procesā palīdz apzināt un veido saskarsmes situācijas ainu.

V. Spolinas definētā metodiskā pieeja "**Skolotāja šefība**" jeb "skolotāja draudzīgais plecs", izmaina tradicionālās skolotāja- skolēna attiecības, radot jaunu attieksmju kvalitāti. Šī attieksme dod kā skolotājam tā audzēknim iespēju vienā un tajā pašā laikā un fokusā izjust tēlošanas azartu. Šī pieeja dod audzēknim pašapliecināšanās iespēju darbībā un padara skolotāju nevis par vadītāju- barvedi, bet gan par daļu no kopdarba- līdztēlotāju. [114.]

Šefība sākas ar spēles dalībnieku pārraudzību sadaloties grupās. Vienkāršākais paņēmiens ir "**Skaitīšana**", kuru pieņem visas vecuma grupas, ja tās tiek sadalītas komandās. Pedagogam tikai jāraugās, lai šīs komandas pārāk bieži nesakrīt vienā un tādā pašā grupējumā. Tāpēc ir nepieciešams mainīt izlases paņēmienus un dažādot cilvēku skaitu grupās. Galvenais, audzēkņi nekad nedrīkst zināt kā rīkoties, lai būtu kopā ar draugiem. Tas attiecināms kā uz astoņgadīgu, tā piecdesmitgadīgu spēles dalībnieku.

Otrais solis spēles metodikā ietver problēmas apzināšanos, lai izvirzītu tai atbilstošus uzdevumus. Vadītājam nepieciešams spēles dalībniekus ar problēmu iepazīstināt ātri un vienkārši. Dažreiz pietiek tikai ar atbilstoša uzdevuma uzrakstīšanu uz tāfeles. Taču nekādā gadījumā nestāstiet, kāpēc viņiem tiek dota šī problēma. Ja nepieciešami paskaidrojumi, tad tos nav ieteicams sniegt ar gariem un detalizētiem aprakstiem, jo tas aizkavē dalībnieku pašatklāsmes veidošanos.

Meistarības apgūšanas **prakse saistās ar procesu**, ne ar informāciju. Jo vairāk informācijas, jo mazāk zināšanu. [73.] Individuālā gudrība un daudzvārdība uzdevumu risināšanā noved pie attālināšanās no vides, citam no cita un no pašas problēmas. Liekvārdība veicina abstrakciju no kopējās atbildības un stājas kontakta vietā, padarot patību neskaidru. Tāpēc stāstīšana spēles dalībniekus

atvirza no tiešās saskarsmes, bet rīcība sekmē tieša kontakta un tiešas saskarsmes veidošanos.

***Pamācoša lekcija audzēknim nekad nedod to, ko pašpiederzes
pilnveidošanās sadarbībā.***

Ja vide ir brīva no autoritārisma, tad visi savās sociālajās lomās būs atvērti kā mazi bērni. Ikvienam ir jāiekļaujas vidē, esot pārliecinātam par sevi. Tas dod pašapzinīgumu, bez jebkādas izrādīšanās. Brīdī, kad enerģiju piesaista fiziskais objekts, neatliek vairs laika ne spriedelēšanai, ne "jušanai", ne apgērba appētīšanai.

Ar fizikalizāciju (*fizisko saskarsmi ar mākslu*) visa dzīve iegūst pavisam citu tempu. Ja cilvēks redz debesu krāsas, saklausa gaisa virnojumu, jūt zemi zem kājām, vēju plaukstā un jūras smaržu, viņa horizonts kļūst plašāks, viņš ātrāk veidojas par personību, kas redz un izprot līdzcilvēku motīvus saziņā.

Tāpēc pedagogam ir jānodrošina tāda spēles metodiskā līdzekļa klātbūtne kā **koncentrēšanās konkrētas problēmas risināšanai darbībā**, kas sekmēs dabiskas izturēšanās veidošanos saziņā un atbrīvos no samāksloti stīvas izturēšanās, pārspīlētām emocijām, mazinās uztraukumu, nodrošinot pieredzes veidošanos spējai brīvi iejusties konkrētā saziņas situācijā.

Tikko kā skolotājs ierosinājis koncentrēšanās punkta problēmu, viņš atiet malā un kļūst par daļu no grupas. Pie tam grupu nedrīkst piespiest būt saliedētai. Tai pašai ir jākļūst par darbošanās rosinātāju- dzinuli. Tad spēlē tiks pieņemts kā atšķirīgais, tā kopīgais. Kā uzsver V. Spolina, tad pedagoga uzdevums ir, kad vienas nepieciešams, iet no vienas grupas pie otras, noskaidrojot uzdevuma risināšanas procedūru, un tādejādi palīdzot spēles dalībniekiem iekļauties kopdarbībā. Ja spēles dalībnieki jutīsies, ka "viņi paši to izdarījuši", pedagogs savu lomu būs izpildījis spīdoši. [115.]

Koncentrēšanās punkts ir centrs vingrinājumu sistēmai. Par to var kļūt jebkurš apkārtnē esošs objekts vai parādība (*spogulis, bumba, saskarsmes partneris vai iztēlē radīts tēls u.c.*), kas atbrīvo katra audzēkņa varēšanu un vienreizīgumu, vienlaicīgi ļaujot mesties iekšā aizraujošā piedzīvojumā.

Skolotāja šefība- pleca izjūta spēles laikā ir viņa balss, kas uztur dzīvu saskarsmes telpu un nodrošina to, ka pedagogs pārredz stundas virzību, aptverot ikviena audzēkņa darbību. Balss palīdz nodrošināt arī spēles dalībnieku koncentrēšanos konkrētam uzdevumam, gadījumā ja viņi sadomātu no tā novirzīties.

Skolotājam ir jāredz vai audzēknis jūtas brīvs un ir patiess. Viņš nedrīkst pieļaut rādīt "klausīšanos", "skatīšanos" u.c. saziņas darbības, kas kavē iesaistīšanos kopīgā problēmu risināšanā.

Patiesību palīdz nostiprināt dažāda veida **pamudinājumi**, kas domāti, lai skolotājs aktivizētu grupas dalībniekus, vienlaicīgi cienot viņu individuālās darbošanās spējas. Precīzi izteikti atgādinājumi palīdz nenovērst uzmanību no koncentrēšanās punkta. Tā piemēram:

- "Nenovērs acis no bumbas!"
- "Skaties uz žaketes pogām!"
- "Raksti ar pildspalvu, nevis ar pirkstiem!"
- "Parādi, bet nestāsti!" utml.

Nozīmīgs faktors spēles metodikā ir arī **publika**. Tāpēc pedagogam var ieteikt audzēkņus iespēju robežās dalīt divās patstāvīgās grupās: spēlētājos un skatītājos. Lai gan teātra pedagogijā daudzi režisori mēdz lietot frāzi "aizmirsti publiku", ar to vēlēdamies iedrošināt audzēkņus un panāktu viņu atslābināšanos. Bet tādā gadījumā, jau pati attieksme rada "sienu" saskarsmei.

Aktieris nedrīkst aizmirst skatītājus!
Orators nedrīkst aizmirst klausītājus!

Klausītāji ir pats cienījamākais kolektīvs saziņā. Ja runātājs uztver publiku kā nozīmīgu saziņas komponentu, tad viņš sevi sāk apzināt kā saimnieks, kuram ir atbildība pret saviem viesiem. Tas notiek tajā pašā brīdī, kad runātājs ierauga skatītājus, pie tam ne kā bargus tiesnešus vai cenzorus (*arī ne kā draugus*), bet kā cilvēku grupu, ar kuru viņš daļās pieredzē. Ja "spēlētājam" ir publikas lomas izpratne, viņš atraisās un atbrīvojas, izrādīšanās pazūd, un līdz ar to izzūd arī barjera saziņā. Te svarīgi ir atgādināt, ka visefektīvāk ar jebkuru auditoriju var sazināties izmantojot paraverbālos un neverbālos izteiksmes līdzekļus, kas saziņas partnerus mobilizē un dara īpaši modrus.

Publika ir jāuztver kā līdzvērtīga personība, kurai vērojot "spēlētāja" meistarību, ir tiesības prasīt, lai tiktu radīta saziņas realitātes pasaule. Tā vēlas saskatīt un izpētīt ikviena cilvēka kļūmīgo stāvokli, minētās mīklas vai priekšstatos radītos sapņu tēlus. Tāpēc svarīgi, lai mūsu profesionālā darbība rod iespēju runāt ar auditoriju caur konkrētu sociālo tēlu (*lomu*) un savu personīgo pieredzi. Pastāvot saskaņai starp šiem jēdzieniem, valdīs arī personīgā brīvība pieredzes apgūšanā.

Skatītājs, kļūstot par daļiņu no šīs pieredzes, sirsnīgi pieņems arī pašu tēlu un tā atveidotāju.

Tādejādi rodas jauna saziņas forma, kurā kā komponents ir iekļauta sajūsmināta publika, ar jaunu saziņas pieredzi katrā no šīm tikšanās reizēm. Tāpēc “**subjekts ↔ subjekts**” attiecības, kas saziņā izpaužas attiecībās “spēlētājs-skatītājs”, “runātājs- klausītājs”, ir nepieciešams kopt un saglabāt visu dzīvi.

Visi vingrinājumi (*spēles*) bez izņēmuma ir jābeidz tajā brīdī, kad pedagoga vai spēles dalībnieku izvirzītās problēmas vai uzdevumi ir atrisināti. Tas var notikt vienas vai desmit minūšu laikā, atkarībā no audzēkņu meistarības izaugsmes.

Izvērtēšana notiek vienmēr un tūlīt, kad grupa pabeigusi darbu pie kāda uzdevuma. Tas ir laiks, kad pedagogam ir jāizvēlas mērķtiecīgs vārdu krājums, lai dialoga formā ar spēles dalībniekiem varētu precīzi formulēt uzdevuma risināšanas efektivitāti spēles laikā. Svarīgi, lai pedagogs, savstarpēji sasaistot vienu uzdevumu ar otru, paturētu prātā divus, trīs un pat vairākus rīcības vadmotīvus. Tāpat nedrīkst aizmirt, ka izvērtēšana un kritika ir divas dažādas lietas.

Gadiem ritot **mainās saziņas stils**, jo mainās arī pati saskarsme. Uztverot saziņu par rituālu, tā kļūst nenozīmīga, jo zūd tās motīvi. [165.] Ja spēlē izvirzītie uzdevumi tiks atrauti no tiešās saziņas situācijas, radīsies “siena” starp izvēlētajām spēles formām (*spēles organizācijas metodiku*) un audzēkņu pieredzes bagātināšanos. [199.] Tāpēc, lai izmantotu spēles metodi savā pedagoģiskajā darbībā, vispirms ir nepieciešams iepazīstīties ar spēļu grāmatām un vingrinājumiem, kas ne vienmēr plaši pieejami informācijas avotos, taču jo bagātīgi iegūstami analizējot citu kolēģu darbu. Pēc tam nepieciešams tos radīt no jauna, piemērojot vingrinājumus savai pedagoģiskajai situācijai un neaizmirstot pievērst uzmanību to smalki niansētajām izpausmes iespējām.

Būtiski vingrinājumu atlasē, veidošanā un pielietošanā ir atcerēties, ka spēles metodikas attīstībā būtisks ir tieši teātra mākslas pārstāvju ieguldījums, kas aktiermeistarības apguves procesam izstrādājuši daudz dažādu psihotehnikas nosacījumu un vingrinājumu kompleksu.

Tā piemēram, K. Staņislavskis izveidoja fiziskās darbības metodi, kurā postulēja: lai sasniegtu noteiktu psiholoģisku stāvokli, ir nepieciešams uzsākt fizisku (*muskulāru*) darbību un psihiskā aktivitāte ceļā uz rezultātu radīsies pats no sevis. [300.] To shematiski varam modulēt šādi:

FIZISKĀ DARBĪBA ⇒ PSIHISKĀ DARBĪBĀ
MUSKUĻU MOTORIKA ⇒ PSIHES PROCESOS
FIZISKĀS SAJŪTAS ⇒ PSIHISKAJĀ PAŠIZJŪTĀ

Darbība caur dotajiem
ārējiem apstākļiem:

“Skrien un izbīsties!”

26.attēls K. Staņislavska psihotehnikas pamatprincipi.

Savukārt, V. Meierholds, attīstot biomehānikas metodi, kas balstīta uz ASV psihologa V. Džeimsa atziņām, secina, ka noteiktu, precīzu fizisko stāvokli rada psihe emocionālā un gribas sfēra. [273.] Neverbālajā saziņā šis metodes princips izpaužas kā dažādu ķermeņa muskulatūras motorika vai kustības, ko shematiski iespējams attēlot šādi:

PSIHISKĀ DARBĪBA ⇒ FIZISKĀ DARBĪBĀ
PSIHES PROCESI ⇒ MUSKUĻU MOTORIKĀ
PSIHISKĀ PAŠIZJŪTA ⇒ FIZISKĀS SAJŪTĀS

Kustības caur iekšēji
izjustiem faktoriem:

“Izbīsties un skrien!”

27.attēls V. Meierholda psihotehnikas pamatprincipi.

Arī M. Čehova [145.], A. Ņemiroviča- Dančenko [277.], A. Arto [219.] un V. Spolinas [198.] izstrādātajos aktiermeistarības vingrinājumos izvirzīto uzdevumu darbības realizācijas principi atbilst Ž. Piažē definētajām audzēkņa intelektuālās attīstības pakāpēm [86.] Gandrīz visos vingrinājumos jo īpaši tiek rekomendēts uzmanību pievērst psiholoģisko un fizioloģisko norišu ciešai mijiedarbībai. K. Staņislavska un V. Meierholda teorētisko atziņu un pedagoģisko novērojumu analīzes rezultātā var secināt, ka

cilvēks savā psihofiziskajā vienotībā uzskatāms par savas darbības realizējošo instrumentu

2.5. Saziņas dalībnieku mijiedarbības sociālpsiholoģiskie nosacījumi.

2.5.1. Oratora funkcijas un būtība.

Svarīgākais elements attiecībās “orators- klausītājs” un “orators- runa” ir orators, kura darbība ietekmē visu saziņas sistēmu kopumā. Runas procesā ikviens orators parasti izpilda divas funkcijas: runas autora un runas izpildītāja, kas iepriekšējās analīzes rezultātā oratora darbībā ļauj izdalīt trīs komunikatīvās fāzes:

- **pirmskomunikatīvo (autora) fāzi;**
- **komunikatīvo (izpildītāja) fāzi;**
- **reflektīvo (novērtētāja) fāzi. (Pielikums Nr.4)**

Klausītājus un runas satura uztveri neapšaubāmi ietekmē oratora **erudīcija**- zināšanas par iztirzājamo problēmu kādā nozarē vai dzīves sfērā un prasme tās izklāstīt. Erudīcija pati par sevi pozitīvi ietekmē un pārliecina klausītājus (*pat tad, ja tie sākotnēji pret runātāju ir noskaņoti negatīvi*).

Pārliecība- parasti ir dziļu zināšanu rezultāts, kā arī šo zināšanu patiesuma atzīšana. Turpretim neatraisītība un nepārliecinātība par sevi, kas dažkārt runā parādās kā atvainošanās par to, ka orators nav paspējis sagatavoties sarunai, tēmas izklāstam vai, ka atvēlētais laika periods ierobežo tēmas pilnīgu izklāstu, ievērojami samazina runas efektivitāti. Tāpēc oratora informētībai par konkrēto jautājumu ir jābūt dziļākai un plašākai nekā klausītājiem. Līdz ar to varam secināt, ka starp viņiem ir nepieciešams pastāvēt dažādu zināšanu "potenciālam".

Sociālo ievirzi runas procesā, galvenokārt, nosaka oratora **autoritāte**, kas runātājam it kā jau uzreiz sniedz uzticības "avansu". To nodrošina viņa sociālais status un vara (*vecāki, skolotāji, vadītāji*), kas nosaka citu cilvēku atkarību no šīs personas, kā arī personības īpašības- pieredze, izcilas spējas un prasme veidot attiecības ar citiem cilvēkiem (*draugi, vienaudži, kolēģi*).

Autoritātes būtība šajā gadījumā izpaužas kā personības nopelnu pārņemšana uz viņa izteikto spriedumu bezierunu atzīšanu, tāpēc uzskatāma par svarīgu auditorijas ietekmēšanas faktoru, kurš determinē pozitīvas aktivitātes veidošanos klausītājos. Ja runātājam nav autoritātes statusa, tad viņam jāpatērē daudz vairāk laika un darba, lai iegūtu klausītāju uzmanību un uzticēšanos.

Autoritātei līdzīga, interesi izraisoša sociālpsiholoģiska iedarbība piemīt arī **popularitātei**. Atšķirība ir vienīgi tā, ka ja autoritāte klausītājos vienmēr izsauc pozitīvu attieksmi, tad popularitāte var būt saistīta arī ar negatīvām attieksmēm (*skandāliem, negodīgumu utt.*).

Atbilstoši savam sociālajam statusam un funkcionālajai darbībai, orators klausītāju priekšā vienmēr parādās kā formāls vai neformāls **līderis**- cilvēks, kas grupā balstās uz savu varas vai personisko autoritāti, un tādejādi psiholoģiski ietekmē citus virzībā uz noteiktu mērķi. Pārējie no viņa kā līdera sagaida adekvātu darbības kvalitāti: pārliecību, iedvesmu, gribas aktivitāti un emocionālo pacēlumu.

Tāpēc ievērojama zinātnieka, politiska darbinieka, aktiera vai cilvēka ar interesantu biogrāfiju uzstāšanās vienmēr saasina publikas interesi.

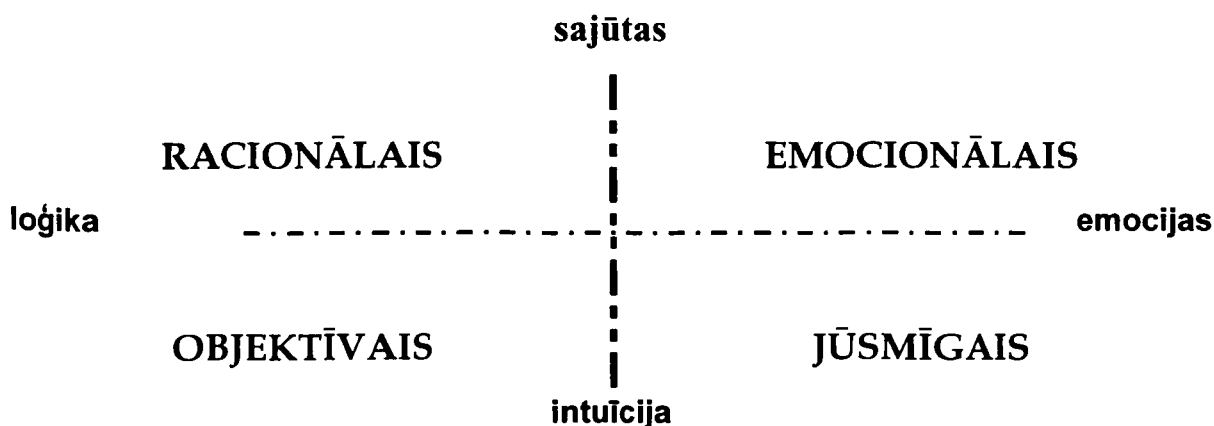
Psihologi ir pierādījuši, ka panākumus saziņā nodrošina ne tikai izcila zināšanas, bet arī pati cilvēka personība. Tieši oratora personības individuālais izpausmes stils determinē un piešķir runai to savdabību, ko nodrošina cilvēka psihi procesi, stāvokļi un īpašības, izdalot runas procesā atšķirīgus oratoru tipus.

Jau K. G. Jungs, izveidojams analītiskās psiholoģijas virzienu, aktualizē iekšējās pasaules izzināšanu, par dzīves mērķi izvirzot garīgo pašatklāsmi. Viņš psihi struktūrā izdala četras funkcionālās pamatievirzes, kas ikvienam ļauj iespēju vispusīgi un līdzsvaroti uztvert un atspoguļot pasauli un tās problēmas:

- **domāšana** (*kas tas ir?*)
- **emocijas** (*cik lietderīgs tas ir?*)
- **sajūtas** (*kāds tas ir?*)
- **intuīcija** (*saskarsme ar realitāti, ja nav informācijas*) [55.]

Kā apgalvo K. G. Jungs, tad vienas vai otras ievirzes pārsvars tad arī veicina noteiktu pamatfunkciju pārākuma veidošanos. [55.]

K. G. Junga psiholoģisko tipu teorijas izmantošanu pedagoģiskajā procesā Latvijā aktualizē T. Koķe, uzsverot, ka psiholoģisko tipu interpretācija nepastāv tīrā veidā un nemainīgi. [63.] Tāpēc runas procesā tie būtu jāskata saistībā ar saziņas situāciju un oratoru uzvedību. Tas ļauj arī līdz šim bez zinātniskā kontenta pamatojuma dažādos avotos minētos oratoru tipus konkretizēt un interpretēt pēc to tipoloģiskās ievirzes. Savukārt, V. Guļenko izdala konkrētus profesionālās darbības tipus: sociālus, humānistus, vadītājus un zinātniekus [240.,51.-53.], kas ļauj izvirzīt un definēt šādu tipoloģiju arī oratoru darbībā.



28.attēls. Oratoru tipoloģija pēc to psiholoģiskās ievirzes.

- **Emocionālais tips-** lieliski jūt cilvēku fizisko un sociālo vajadzību apmierināšanu. Pēc dabas inteliģenti, demokrātiski un labi izjūt situāciju. Runas procesu ietekmē temperaments. Tajā saklausāmi saprātīgi spriedumi, taču cenšas pierādīt kļūdu slēdzienā, nevis atzīt atšķirību klausītāju psiholoģiskajās dispozīcijās. Priekšroku dod runai tuvāko draugu un radu lokā, nevis plašākās sabiedriskās aktivitātēs, jo augstu vērtē ģimeni, mājas pavardu.

- **Jūsmīgais tips-** biežāk runā jūtu, nekā prāta ietekmēti, jo runas procesā dominē jūtas. Domas virzītas uz dzīves nepilnībām, cilvēku likteņiem, pilnības meklējumiem un dvēseles harmoniju. Argumentiem trūkst pierādījuma spēka kā "saucēja balsij tuksnesī", jo dzinējspēks ir viņu afektīvā domāšana. Šim tipam piemīt īpašs psiholoģiskums un spēja līdzpārdzīvot vispārcilvēciskām problēmām. Lielākā vai mazākā mērā ir pesimisti, kaut arī cenšas noslāpēt sevī trauksmainas priekšnojautas. Intuīcija viņus padara radoši meklējošus, sapņainus, impulsīvus, izklaidīgus, aizmāršīgus un spējīgus uzmundrināt un iedvesmot citus, bet emocionalitāte- par ārkārtīgi jūtīgām, pārdzīvot spējīgām personībām.

- **Racionālais tips-** ir organizēti savā darbībā, reālistiski uzskatos un praktiski rīcībā, ko papildina izteikts pragmatisms. Viņi prot paredzēt savas darbības sekas un realitātes uztveres ziņā neviens cits tips nespēj tiem līdzināties. Domā runas procesa laikā un ir izteikti kolektīvās domāšanas pārstāvji. Emocijās un attiecībās neiedziļinās, bet balstās uz tādām vērtībām kā pragmatiskums, aprēķins, resursu rezerves, pieejamās tehnoloģijas un personiskā pieredze. Valdonīgi, noliedz fantāzijas un viņiem nepiemīt idejisko ideālu. Tāpēc viņu spriedumi šķiet auksti, neelastīgi, spēj indīgi un aizskaroši uzbrukt jebkurai (*pat taisnīgai*) kritikai. Saziņā tiek uzskatīti par nepieejamiem un augstprātīgiem, kuri neprot iekarot citu simpātijas. Saziņu ierobežo, piesardzība, šaubas, kas rada neuzticību.

- **Objektīvais tips-** priekšroku dod objektīvai realitātei, kas iegūta ar saprātu. Tie ir cilvēki ar zinātniski pētniecisko ievirzi, kuriem piemīt tieksme nodarboties ar to, kas nav izzināts, izprasts, kā arī vēlme to aprakstīt zinātniskā valodā. Patīk nepārtraukti eksperimentēt, bet ne izmantojot pārbaudītas metodes. Sniedz gatavas patiesības. Tiek saukti par "staigājošajām enciklopēdijām". Ir kaislīgi, ekscentriski, impulsīvi un runas procesā spēj uzmundrināt un iedvesmot citus. Taču sadzīvē bieži ir izklaidīgi, aizmāršīgi, nepraktiski un ignorē sociālās dzīves sfēras. Neciena hierarhiju, autoritārismu. Saziņu ierobežo paša intelekts un šaubas. Tiek uzskatīti par spītīgiem un augstprātīgiem, jo savu ideju īstenošanā ietiepīgi

nepaļaujas citu ietekmei. Tikai retumis viņus iedvesmo citu cilvēku ietekme. Intuīcija viņus padara par radošiem, brīnišķīgiem nestandarta domātājiem, bet loģika dod spriedumiem pārliecību un pabeigtību. Ar grūtībām spēj iedomāties, ka tas, kas ir skaidrs viņam, var nebūt skaidrs citiem. Ar konkurentiem ir sliktas attiecības.

ORATORU TIPI			
Emocionālais	Jūsmīgais	Racionālais dzīves gudrais	Objektīvais zinātniskais erudītais
Labi spēj sevi realizēt aprakstu, apsveikumu utml. runas formās.	Labi spēj sevi realizēt diskusiju, mītiņu utml. runas formās.	Labi spēj sevi realizēt lūgumu, pavēļu, interviju, referātu utml. runas formās.	Labi spēj sevi realizēt ziņojumu, memorandu, referātu utml. runas formās.
Situatīvā stila pārstāvji		Universālā stila pārstāvji	
Sintētisks stils, kuru nosaka attieksmes pret konkrēto personu vai situāciju. Piemērots vēstuļu, ielūgumu, sarunu, mutisku ziņojumu u.c. runas formu izpausmēs.		Jaukts stils, kurš sevī ietver abu iepriekš minēto stilu iezīmes. Piemērots lekciju, preses konferenču, demonstrējumu, aizstāvību u.c. runas formu izpausmēs.	

21.tabula. Oratoru tipi.

Lai arī pie kura no oratoru tipiem katrs no oratoriem nepiederētu, kā uzsver Dž. Eiders [23.,60.], visgrūtāk runas procesā ir vienlaikus ievērot trīs personības izpausmju pamatnosacījumus:

- **OBJEKTIVITĀTI;**
- **LIETIŠĶUMU;**
- **TAKTISKUMU.**

Klausītāji vēl ilgi atceras iemīļotu oratoru, viņa izteicienus, intonāciju, pozu, mīmiku utt., kaut arī runas saturs varbūt jau izgājis no atmiņas. Tieši tāpēc brīva un improvizēta runa ("dzīvā runa") ir uzskatāma par augstāko un sarežģītāko runas prasmes izpausmes pakāpi. Tās pamatnosacījums ir pēc iespējas skaidrāka runas satura dispozīcija galvā un pēc iespējas mazāk uz papīra.

Improvizācija balstās nevis uz spēju runāt par jebkuru jautājumu bez iepriekšējas sagatavošanās, bet gan uz elastīgu atmiņu un prasmi ļoti ātri domās sastādīt nākošās runas plānu par iepriekš labi zināmu problēmu un atrast tai piemērotāko izklāsta formu. Domāt runājot- liela laime, kas nav piešķirta daudziem!

Tā tad veiksmīgas oratora darbības priekšnoteikums ir dziļas un plašas zināšanas par analizējamo problēmu, iepriekšēja runas pieredze, saziņas prasmes un talanta apkopojums.

2.5.2. Klausītāju auditorijas raksturojums un klasifikācija.

Ikvienas runas adresāts ir **klausītājs** vai **auditorija**. Tās pārzināšana ir viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem runātāja kontaktam ar klausītājiem.

Sākotnēji ar jēdzienu auditorija (no latīņu vārda "audio"- klausīties) apzīmēja apstākļu kopumu, kuros senais valdnieks uzklausa savus pavalstniekus vai pieņēma ārzemju sūtņus. Taču jau nedaudz vēlāk ar to sāk apzīmēt publiku, kura klausījās oratora runu jeb bija ieradusies uz teātra izrādi.

Laika gaitā auditorijas jēdziens turpina paplašināties. Šodien ar to informācijas apmaiņas procesā raksturo īpašu, uz noteiktu laika periodu sociālpsiholoģiski vienotu cilvēku grupu, kura informācijas uztveršanas procesā ir apvienota interesē par apspriežamo problēmu, kā arī atrodas mijiedarbībā ar adresantu un cits ar citu. Pie tam ar šo jēdzienu apzīmē ne tikai telpā izvietotus klausītājus, kuri atrodas redzes un dzirdes kontaktos, bet arī konkrētas preses lasītājus, televīzijas skatītājus u.c. grupu pārstāvjus saziņā.

Lai gan auditorija atšķiras no sociālās grupas, kuras ietvaros cilvēki ir pastāvīgi iesaistīti darba, mācību, sadzīves vai citos procesos, šis saziņas kontakts rada vienotības un kolektīvisma izjūtu. Tas savukārt, ietekmē auditorijas kā veseluma uzvedību, jo kā pierādījuši sociālpsiholoģi, cilvēks, atrazdamies kolektīva ietvaros pat neilgu laiku, uzvedas savādāk nekā vienatnē.

Kolektīvs aktivizē indivīda gribu un domāšanas procesu, saasina viņa sajūtas un uztveri. Tāpēc, ja oratoram izdodas izraisīt kaut nelielā auditorijas daļā interesi un emocionālu atsaucību, tad šis noskaņojums pakāpeniski pārņem visus klausītājus, radot psiholoģiskas vienotības atmosfēru. Tādejādi katrs klausītājs atsevišķi, neatkarīgi no viņa gribas, pakļaujas spēcīgai kopējai grupas iekšējai ietekmei (*piemēram, smieklu "ķēdes reakcija"*). Pie tam vienotas emocionālas noskaņas veidošanās intensitāte ir spēcīgāka stāvot kājās (*piemēram, mītiņā*), nekā sēžot (*piemēram, lekcijā*).

Iespaidošanās jeb konformisms ir normatīva sociālpsiholoģiska parādība, kas noteiktā mērā raksturīga visiem cilvēkiem, taču tā līmenis dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgs- sākot no ļoti viegli iespaidojamiem un beidzot ar tādiem, kuri iespaidošanai gandrīz nepakļaujas. Tas atkarīgs no cilvēka dzimuma, vecuma, profesionālās nodarbošanās u.c. auditorijas pazīmēm. Raksturīgi, ka, piemēram, sievietes un jaunieši kopumā ir vieglāk iespaidojami nekā vīrieši un cilvēki brieduma gados.

Konformisms ir noturīgs psiholoģisks stāvoklis, kas pazūd cilvēkam to apzinoties vai mēģinot apzināti no tā atbrīvoties. Šis stāvoklis tika apjausts intuitīvi jau antīkajā pasaulē, kad teātrī lugu pirmizrādēs skatītāju vidū dažādās vietās tika nosēdināti cilvēki ar speciālu uzdevumu aplaudēt, svilpt vai citādi izteikt savu attieksmi, tādējādi izraisot līdzīgu reakciju arī pārējos skatītājos.

Tāpēc runas procesā ir svarīgi apzināties, ka

- kontaktauditorija runas uztverei ir labāk sagatavota nekā katrs klausītājs atsevišķi;
- oratoram aktivitātes ziņā jāapsteidz auditorija, vai sliktākā gadījumā jābūt vismaz vienā aktivitātes līmenī ar to.

Runas satura uztveri, izpratni un klausītāju attieksmi pret oratoru būtiski ietekmē viņu izziņas motīvi, pieredze, pārliecību sistēma, vajadzības (*kā materiālās, tā garīgās*), vērtības, ideāli, motīvi un citi faktori. [184.] Jau Aristotelis atzīmējis, ka oratora darbību un uzstāšanās rezultātu ietekmē ne tikai runas saturiskā kvalitāte, bet arī publikas vērtējošā attieksme pret pašu oratora personību. Klausītāju vērtējošā attieksme ir atkarīga no auditorijas sociālpsiholoģiskā rakstura un īpašību spektra, bet galvenokārt- no tās pieredzes. [4.]

Tādējādi auditorijas **attieksme** pret oratoru realizējas kā sociāla ievirze-neapzinātas atspoguļošanas paveids un personības uzvedības regula. Ievirze attieksmē pret oratoru sevī **apvieno racionālos un emocionālos faktoros**, kur noteicošā loma ir pēdējam faktoram. R. Garleja cilvēka subjektīvo attieksmi pret lietām, parādībām un procesiem kvalificē kā jūtas, kas lielā mērā diktē attieksmi pret otru cilvēku. Jūtu izpausmes ir mulsums, bailes utt., ko pavada fizioloģiskās izpausmes- piesarkšana, balss aizlūšana. Emocijas aktualizē jūtas, organizē darbību, **mobilizē domāšanu**. [36.,48]

Ar to izskaidrojams arī ievirzes procesu veidošanās ātrums. Tāpēc, jo pilnīgāk runas saturs atbilst auditorijas vērtību orientācijai, jo adekvātāk auditorija to uztvers un sapratīs (*auditorijas reakcija precīzāk atbildīs oratora iecerei*). Turpretim, ja runa neatbildīs viņu orientācijas iekšējiem un ārējiem faktoriem, klausītāji centīsies no tās izvairīties. Tā piemēram, kāda termina nepareiza izruna, parazītvārdi un parazītžesti, akcents vai nekārtīgs apģērbs var ļoti ātri izraisīt negatīvu attieksmi pret oratoru.

Strukturāli sociālā ievirze vienmēr ir pozitīva vai negatīva. Tā nemēdz būt neitrāla. **Pozitīva attieksme** pret oratoru stimulē viņa runas efektivitāti, bet **negatīva**- kavē runas uztveres, apjēgšanas un atmiņas procesus. Raksturīgi arī tas, ka cilvēkiem patīkamāk ir iegūt informāciju, kura apstiprina viņu iepriekšējo pozīciju, pārliecību, bet informācija, kas ir pretstatā jau izstrādātajām ievirzēm, priekšstatiem, bieži izraisa negatīvas emocijas, jo izjauc iekšējo līdzsvaru. Ja vēstītāju uztveram negatīvi, tad nerodas vajadzība mainīt attieksmi, lai sasniegtu kognitīvo atbilstību.

Attieksmes maiņa ir atkarīga no saņēmēja un informācijas apstrādes. Ja saņēmējs ir iesaistījies informācijas apmaiņā (*motivēts, ieinteresēts, piesardzīgs, uzmanīgs*), tad informācijas apstrāde ir analītiska, kritiska, rūpīga, izmantojot pretargumentus un apzinātu piepūli. Tādā gadījumā attieksmes maiņa ir atkarīga no argumentu kvalitātes, tā grūtāk panākama, bet ir daudz noturīgāka.

Ja saņēmējs neiesaistās informācijas apmaiņā (*nemotivēts, neieinteresēts, mazāk spējīgs, pašāvēģis, izklaidīgs*), tad viņš vairāk paļaujas uz emocionāliem iespaidiem un pārliecinošām norādēm, izmantojot automātisko informācijas apstrādi. Tādā gadījumā attieksmes maiņa ir atkarīga no pārliecināšanas nostādnēm, ir vieglāk panākama, bet mazāk noturīga.

Tāpat svarīgi ir rēķināties ar faktu, ka ievirzei ir raksturīga tendence atkārtoties. Tā veidojas kādā konkrētā situācijā, taču var parādīties no jauna analogiskos apstākļos pēc noteikta laika (*dienas, nedēļas, gada utt.*). Piemēram, ja klausītājos izveidojusies pozitīva ievirze pret kādu oratoru, tad arī pēc noteikta laika viņi to sagaidīs ar prieku.

Orators iziedams klausītāju priekšā, ietekmē un veido savu auditoriju - **koncentrē klausītāju uzmanību** un apvieno atsevišķus indivīdus vienotā veselumā. Jau ar pirmajiem uzstāšanās mirkļiem oratoram ir nepieciešams veidot kontaktu ar klausītāju auditoriju, kas augstāk vērtē aktīvus un kustīgus oratorus, nekā flegmātiskus un mazkustīgus. Mūsdienu auditorija (*ar atsevišķiem izņēmumiem*) labāk uztver lakonisku un koncentrētu runu, nekā ļoti tēlainu un emocionāli pārsātinātu uzstāšanos.

Arī **intereses** kā auditorijas psihisko vajadzību izpausme- bieži vien ir informācijas uztveri stimulējoši faktori. Auditorija var palikt vienaldzīga pret vislabāko oratoru, ja tas savā runā neskar klausītāju intereses. Tāpēc dažkārt oratori savu uzstāšanos sāk ar pastarpinātiem un ar tēmu tieši nesaistītiem, bet klausītāju

interesējošiem jautājumiem, lai veidotu savstarpēju saprašanos un iegūtu auditorijas uzticēšanos.

Runas uztveres un sapratnes efektivitāti ietekmē arī auditorijas **garastāvoklis**- vispārējs emocionāls stāvoklis, kas ietekmē pārējās psihi izpausmes. Tā, piemēram, depresijas vai uzbudinājuma stāvoklī lekcijas materiāls tiek uztverts ar zināmiem izkropļojumiem vai pat pilnībā neuztverts. Eksperimentāli konstatēts, ka tikai 3% cilvēku var turpināt produktīvi darboties stresa apstākļos. Turpretī prieks, garīgs pacēlums var stimulēt optimālu uztveri un informācijas iegaumēšanu. Klausītāju auditorijas garastāvoklis gadījumu vairākumā ir impulsīvs un dinamisks, tas var svārstīties un pat būtiski izmainīties īsā laika periodā, aktīvi ietekmējot tās uzvedību.

Klausītāju psihi procesi, stāvokļi un īpašības, līdzīgi oratoru individuālās izpausmes stilam, piešķir runas procesam īpašu savdabību, ko nodrošina cilvēka personības konkrētas ievirzes pārsvars. Tādejādi runas procesā pēc klausītāju uzvedības varam izdalīt arī atšķirīgus klausītāju tipus. R. Ruds piedāvā četrus klausītāju pamattipus:

- **Jūtīgais tips**- uz attiecībām vērsts, emocionālā ievirzes pārstāvis, kurš nemīl konfliktus un strīdus (*Piemēram, ASV eksprezidents R. Reigans*).
- **Satrauktais tips**- egoistiskas izpausmes izjūtu ievirzes pārstāvis ar nenoturīgu uzmanību (*Piemēram, Francijas eksprezidents Ž. Širaks*).
- **Vērtējošais tips**- intuitīvās ievirzes pārstāvis, kurš meklē informāciju, vēlas dzirdēt faktus un to loģisku izklāstu (*daudzi grāmatveži un žurnālisti*).
- **Apspiedējtips**- motivēts savu mērķu sasniegšanā loģiskās ievirzes pārstāvis, kurš mīl diktēt noteikumus (*Lielbritānijas ekspremjermistire M. Tečere*).

R. Ruds uzsver, ka kompetenti cilvēki saziņā vienlīdz labi pārstāv visus četrus tipus. [6.]

To atpazīšana ir atkarīga no saskarsmes un saziņas pieredzes, kas ļauj cilvēkiem piemēroties šiem modeļiem, saglabājot paša individuālo stilu.

Klausītāju uzvedību un tai atbilstošo oratora darbību būtiski ietekmē arī auditorijas apjoms vai klausītāju daudzums. Viegļāk ir runāt 20, nevis 200 vai 2000 cilvēkiem. Jo mazāka auditorija, jo ikdienišķāka tās uzvedība. Turpretī, ja auditorija ir liela (*vairāki desmiti vai pat simti klausītāju*), tad tās apjoms pats par sevi jau rada

svinīguma izjūtu un izvirza masu saziņas veidam izvirzāmos sadarbības nosacījumus. Klausītāju skaits nosaka arī runas tempu un tas, savukārt, noteiktā laika apjomā iekļaujamās informācijas apjomu. Te svarīgi arī atzīmēt, ka vienotas emocionālas noskaņas veidošanās intensitāte klausītājiem stāvot kājās (*piemēram, mītiņā*) ir spēcīgāka nekā sēžot (*lekcijā*).

Auditoriju parasti raksturo atšķirības vecuma, dzimuma, profesijas, sociālā statusa, intelekta, dzīves vietas un kultūras pieredzes jomā. Dažādas attiecīgajā laika periodā ir arī tās sociālpsiholoģiskie parametri- intereses, vajadzības, garstāvokļi un noskaņojumi, kas runas procesā, galvenokārt, nosaka klausītāju auditorijas aktivitātes un uztveres īpatnības. Tāpēc runātājam ir būtiski pēc iespējas precīzāk noteikt ikvienas auditorijas domāšanas un uztveres īpatnības.

Tādejādi klausītājus var klasificēt pēc:

1. vecuma (*bēmi, pusaudži, jaunieši, pieaugušie, veci cilvēki u.c.*).
2. dzimuma un seksuālās orientācijas (*sievietes, vīrieši utt.*).
3. profesijas vai profesionālās darbības (*vadītāji, ekonomisti, ārsti, skolotāji, inženieri, mākslinieki, administratīvie darbinieki, utt.*).
4. sociālā statusa (*skolēni, studenti, mājsaimnieces, pensionāri, bezdarbnieki u.c.*).
5. intelekta un izglītības (*pamata, vidējā, augstākā profesionālā, augstākā akadēmiskā utt.*).
6. dzīves vietas un kultūras pieredzes (*vietējie, tūristi, ieceļotāji, pilsētnieki, laucinieki, kurzemieki, vidzemnieki utt.*).

Ar vecuma īpatnībām jāreķinās runājot kā ar bērniem, tā pusaudžiem, jauniešiem, pieaugušiem vai veciem cilvēkiem. Taču īpaša uzmanība runas izteiksmes līdzekļu izvēlē un runas uztverei kopumā jāpievērš, sarunā ar pavisam mazu bērnu auditoriju- vecumā līdz 7.gadiem.

Pieauguša cilvēka runa bērna uztverē vienmēr ieņem īpašu vietu. Tāpēc, ja vien tiek atrast laiks sarunai par viņiem saprotamu tematu, bērni savu uzmanību acumirkļi pievērš pieaugušajam. Šo īpašo attieksmi protams nepieciešams izmantot ar apdomu. Lai runātājs sasniegtu mērķi un pārliecinātu bērnus par kādu dzīves nepieciešamību (*higiēnu, drošību, sadarbību, draudzību utt.*), ir jāveic sevišķi grūts uzdevums- jāieinteresē, jāpārliecina, padarot tos par saviem domu biedriem.

Pirmsskolas vecuma bērniem (*no 3 līdz 7 gadu vecumam*) dominē sajūtas, bet uzmanība un spējas pakļaut to savai gribai vēl nav noturīga. Uzmanība bieži pārslēdzas no viena objekta uz otru, un par pārslēgšanās iemesliem minami

kustīgi, spilgti, bērnam neparasti kairinātāji. Spēja pakļaut uzmanību savai gribai sāk attīstīties tikai 4-5 gadu vecumā, taču tas ir ļoti individuāls faktors, kuru ietekme audzināšanas pieredze. Pievērst uzmanību ilgstoši vienam objektam bērns vēl nevar, jo pat ļoti interesanta darbošanās viņa uzmanību parasti nesaista ilgāk par 10 minūtēm. Tāpēc sarunai, izmantojot dažādus papildlīdzekļus uzmanības saistīšanai, jābūt ļoti īsai un tiešai. Tai nepieciešams balstīties uz aktīvu darbību un sajūtām, kuras pieaugot cilvēki diemžēl arvien biežāk ignorē, paļaujoties, galvenokārt, tikai uz savu prātu. [212.]

Saziņā ar šo auditorijas daļu kā vispiemērotākais ir ieteicams sadzīviskais runas stils, jo to viņi apgūst jau kā ģimenē, tā bērnudārzos. Jāatceras, ka pēc pusstundas ilgas sarunas šajā vecumā viņi nespēs klausīties runātājā tik pat uzmanīgi kā sarunas sākumā.

Sākumsskolā (no 7 līdz 10 gadu vecumam) runātājs bērniem jau var izvirzīt augstākas prasības, apzinīgi un pacietīgi pakāpeniski pagarinot uzrunas ilgumu. Taču tas nenozīmē satura izklāstu atraut no sajūtu uztverēm un aktīvas darbības. Tāpat runātājam nepieciešams arvien vēl rēķināties ar neparedzētiem blakus apstākļiem (*negaidīti izsaučieni un darbība, kāju švīkstoņa, grozīšanās*), kas būtiski ietekmēs sarunu, īpaši tad, kad bērni sarunai nav iepriekš gatavi vai runātājam sarunas sākumā nav izdevies viņos radīt attiecīgo motivāciju. Tas novērojams arī tad, ja saruna pārsniegusi bērna uztverei piemēroto laika limitu (*jaunākā skolas vecuma bērniem - 30 minūtes*). [228.]

Tāpēc, ja orators nolēmis uzstāties skolēnu auditorijas priekšā, tad viņam iepriekš noteikti nepieciešams noskaidrot kādas klašu grupas būs pārstāvētas sarunā.

Saziņā ar šo auditorijas daļu oratoram ieteicams runāt vienkārši, emocionāli silti un fonētiski precīzi, izvairoties no sarežģītu valodas elementu un teikumu konstrukciju lietojuma, jo socializējoties šajā laika posmā viņi sāk apgūt lietišķā runas stila pamatiezīmes.

Arī saziņā ar **pamatskolas vecuma bērniem** (10 līdz 16 gadi) runātājam respektējamas šī vecumposma īpatnības, kas sakņojas dažādās bērna personības struktūras īpatnībās. Šajā laikā veidojas bērna personības kvalitatīvās iezīmes, kā arī atklājas iepriekšējos periodos izveidojušās ietekmes kognitīvajā, emocionālajā, un sociālā sfērā. [14.]

Pirmkārt, psihes procesos arvien straujāk sāk dominēt loģiskās domāšanas funkcijas (*spēja salīdzināt, sintezēt, analizēt, abstrahēt*), bet atmiņas procesos tīšās iegaumēšanas un tīšās reproducēšanas funkcijas. Taču tas nenozīmē, ka auditoriju vajadzētu pārslogot ar apgūstamās informācijas apjomu, kas mūsdienās (*jo īpaši pilsētās*) jau tā ir strauji audzis.

Otrkārt, šajā vecumā vērojama sociālā attīstība, kas sevī ietver nepieciešamību apgūt patstāvību un jaunas, vēl līdz galam pat neapjaustas sociālās lomas. Būdami komformisti, pusaudži ne labprāt pieļauj komformismu pieaugušajos. Tāpēc šādā auditorijā ikvienam oratoram jo īpaši skaidri un precīzi, izvairoties no neskaidriem jēdzieniem, nepieciešams izvirzīt un izklāstīt sarunas sākumā saziņas nosacījumus, kas pašam turpmākā sarunas gaitā arī nekļūdīgi arī jāievēro.

Pie tam šajā vecumā aktivizējas griba un strauji mainās arī autoritātes- no pieaugušā uz vienaudžiem. Vienlaicīgi pusaudži vēlas, lai pieaugušie pret viņiem izturas ka līdzīgs pret līdzīgu, īpaši, ja tas nepieder viņu radu lokam (*māte, tēvs, vecmāmiņa u.c.*). Pie tam saziņā ar pieaugušajiem pusaudži parasti kļūst diezgan atturīgi, piesardzīgi un dažreiz pat noslēgti. Lielākā vai mazākā mērā šādiem saziņas partneriem piemīt negativisms, opozicionārisms, nepakļaušanās u.c. tieksmes. Katrā ziņā saziņā ar pieaugušajiem viņi izturas pavisam savādāk nekā ar vienaudžiem.

Tas nozīmē, ka pusaudži galvenokārt vadīsies nevis pēc tā ko teiks pieaugušais, bet gan vairāk ieklausīsies vienaudžu grupas viedoklī. Tas izvirza prasību oratoram ļoti labi pārzināt sociālo vidi (*skolu, klasi, interešu grupu*), ar kuru nepieciešams sarunāties. Tāpēc ir būtiski respektēt viņu vēlmi sadarboties grupās, apliecināt sevi vienaudžu acīs, vienlaicīgi rodot viņiem iespēju meklēt pašiem savas patiesības.

Iepriekš minēto apsvērumu dēļ, informāciju ieteicams izklāstīt pēc iespējas konspektīvāk, vairāk laika atvēlot tādām runas formām kā pārruna, saruna u.c., kuru laikā bērni tiek aktīvi iesaistīti jautājumu apspriešanā, aktivizējas viņu motivācija un tiek sekmēta dialogisko un pētniecisko prasmju attīstība. Tas arī nosaka, ka saziņā ar pusaudžu auditoriju kā piemērotākais ir ieteicams tieši publicistiskais runas stils, jo tam raksturīgs dzīvesprieks, aizrautība un azarts.

Jauniešu auditorijās agrīnajā un vēlīnajā stadijā (*no 16 līdz 21 gadu vecumam*) jau dominē noturīga spēja pakļaut uzmanību savai griba, kognitīvo procesu intelektualizācija un līdz ar to arī nepieciešamība spriedumos balstīties uz

loģisko saprātu. Turpinās Es identitātes meklējumi, to saskaņošana ar pašnovērtējuma un pretenziju līmeni, kā arī ar iespējamo nākamās profesijas izvēli.

Kā uzsver B. Anaņjevs, tad uz jaunieša personību nenoliedzami iedarbojas arī politiski ekonomiskie, tiesiskie un morālie aspekti. [215.] Viņi vairāk nekā pusaudži jau atbilst pieaugušajiem un sāk tiekties pēc tiem. Arvien vairāk atkāpjas grupas ietekme, kuras vietu aizstāj konkrētu personību- vienaudžu, arī pieaugušo ietekme. Jaunieša personība individualizējas, saskarsmē kļūst līdzsvarotāka, samazinās negativisms un konfliktēšanas vēlme. [153.]

Līdz ar to nozīmīgāku vietu saziņā arvien sāk ieņemt pieauguša cilvēka teiktais. Tas izskaidro arī izteiktu prasību nevis pēc skolotāja- drauga, bet gan laba speciālista savā priekšmetā. [67.]

Saziņā ar jauniešu auditoriju kā piemērotākais ir ieteicams lietišķais, publicistiskais un arī zinātniskais runas stils, jo socializējoties šajā laikā viņi izteikti vēlas apgūt lietišķās uzvedības normas, kļūst mērķtiecīgāki un pragmatiskāki. Tāpēc oratoram īpaša uzmanība jāpievērš runas saturam, sarunas temata pamatotībai un runas izteiksmes līdzekļu izvēlē loģikas nosacījumiem. Taču tas nenozīmē, ka šāda auditorija spēs pieņemt sausu un klaji didaktiska rakstura runu.

Nenoliedzami, ka daudz vieglāk saziņa risinās pieaugušo auditorijā, kur runas laikā galvenokārt uzmanību jau var pievērst sarunas priekšmetam. Savukārt, runājot ar gados vecākiem klausītājiem, runātājam jābūt taktiskam un smalkjūtīgam, jo ja vecs cilvēks kaut ko nesadzird vai nesaprot, tad viņš to centīsies neizrādīt un aiz pieklājības arī nepārjautās teikto. Tāpēc runātājam tas jāpamana pašam un neuzkrītoši vēlreiz jāatgriežas pie konkrētā jautājuma izklāsta.

Ja runā ar kādas **noteiktas profesijas pārstāvjiem**, nepieciešams pārdomāt, kā sarunas priekšmetu padarīt interesantāku tieši šai konkrētai profesionālajai auditorijai, t.i. kā aplūkojamo problēmu sasaitīt ar kādu citu, šai auditorijai pazīstamu vai aktuālu parādību vai problēmu.

Ja runātājs un klausītāji, savukārt, atrodas koleģiālās attiecībās, tad runai jābūt saturā faktoloģiski labi sagatavotai. Tajā nepieciešams atspoguļot runātāja zināšanas, autoritāti un pārliecību. Oratoram nepieciešams būt dabiskam un pašpārliecinātam savā uzvedībā, vienlaicīgi izvairoties no agresīviem apgalvojumiem, tēzēm un savu priekšrocību izcelšanas. Tāpat kā nav ieteicams pret saviem kolēģiem būt arī pārlieku piesardzīgiem.

Veiksmīgai informācijas apmaiņai vai nodošanai auditorijā, runātājam nepieciešama prasme izprast klausītāju attieksmi un novērtēt arī viņu sociālo statusu. Saziņa ar priekšniekiem jeb augstākstāvošajiem statusa ziņā vienmēr izvirza prasību būt ļoti sagatavotam, precīzam, kodolīgam, pozitīvam, godīgam un pārliecinātam, jo viņiem par daudzveidīgām dzīves problēmām mēdz būt pieejama plašāka informācija.

Būtiskas ir arī auditorijas atšķirības **pēc klausītāju dzīves vietas un kultūras pieredzes**. Atšķirība vēl arvien pastāv starp lauku un pilsētas klausītāju. Runāt lauku auditorijai ir vieglāk nekā pilsētas auditorijai, ja vien runa ir sakarīgi un loģiski izkārtota. To nosaka viņu dzīves veids, jo arī viņu savstarpējās attiecības ir tiešākas un atklātākas, un ikdienā viņi ir ciešāk cits ar citu saistīti nekā pilsētnieki. Lauku klausītājs runātāju vai nu pieņem vai noraida, tā, ka runātājam ir vieglāk operatīvi izvēlēties pareizos izteiksmes līdzekļus.

Pavisam citi nosacījumi respektējami sarunā ar starptautisku auditoriju- ja klausītājiem salīdzinājumā ar oratoru (*tūristiem vai ieceļotāji*) vai arī pašu starpā ir atšķirīgas kultūras iezīmes (*starptautiska semināra, simpozija vai projekta dalībnieki*). Šādos gadījumos, lai gūtu labus panākumus, pirms sarunas nepieciešams uzzināt pēc iespējas vairāk par saziņas dalībniekiem, taču noteicošais panākumu kritērijs būs atziņa, ka ja pašu runātāju interesē un viņš tic tam, ko saka pats, tad tādu pašu attieksmi viņš raisīs arī klausītājos.

Protams saziņā mēdz būt arī **jauktas auditorijas**, kurās ir visu vecumu un profesiju pārstāvji, kā pilsētnieki, tā arī laucinieki. Runu šādā auditorijā bieži apgrūtina informācijas trūkums par to, ko auditorija zina par attiecīgo tematu, ko vēlas uzzināt un kādas motivācijas vadīti vispār atrodas konkrētajā vietā. Tāpat vai tie savā starpā ir saistīti, pazīstami. Šādos gadījumos vispiemērotākais, vadoties no auditorijas apjoma, ir sadzīviskais vai lietišķais runas stils. Runājot jauktai auditorijai, runas plāns jā sastāda tā, lai nebūtu garlaicīgi klausīties ne pieaugušajam cilvēkam, ne bērnam. Taču nenoliedzami- jo **homogēnāka** (*viendabīgāka*) auditorija, jo oratoram ir vieglāk ar to rast kontaktu (*piemēram, maznodrošinātie pensionāri, vienas futbolkomandas zēni, vienas profesijas pārstāvji utt.*).

Katrai auditorijai pastāv arī noteiktu "**sociālu sankciju**" sistēma, ko tā pielieto attiecībā pret oratoru. Tā piemēram, par klausītāju ieinteresētību oratora teiktajā parasti liecina klusums zālē. Taču tas var parādīties arī kā klausītāju garlaicības raksturotājs. Savu piekrišanu oratora izteiktajam viedoklim auditorija var

demonstrēt aplausu vai citu apstiprinošu zīmju formā. Taču jāatzīmē, ka atsevišķos gadījumos aplausi var iegūt arī ironisku nozīmi. Auditorija aplaudē, lai pārtrauktu garlaicīgu vai "aizrunājušos" oratoru, kurš, piemēram, neievēro laika reglamentu.

Savukārt, neapmierinātību auditorija var demonstrēt ar svilpieniem, troksni, kāju dauzīšanu, izsaucieniem u.c. izpausmēm. Pie tam jārēķinās arī ar to, ka šo zīmju realizēšanas intensitāte un saturiskā nozīme atšķirīgās vecuma un nacionālās piederības auditorijās ir dažāda (*piemēram, svilpiens jauniešu auditorijā var izteikt arī sajūsmu*). Par pozitīvām oratora un auditorijas savstarpējām attiecībām parasti liecina "darba troksnis" (*replikas, smieklī, jautājumi, materiāla apspriešana u.c. pazīmes*)

Auditorijas kopējo noskaņu un attieksmi nedrīkst identificēt ar aktīvāko vai pasīvāko klausītāju reakciju. Tāpēc svarīgi ir atcerēties, ka visprecīzāko noskaņu atspoguļo vidējā temperamenta klausītāji, kas parasti ir vislabāk sagatavojušies satura uztverei un lielās auditorijās meklējami vidējās rindās.

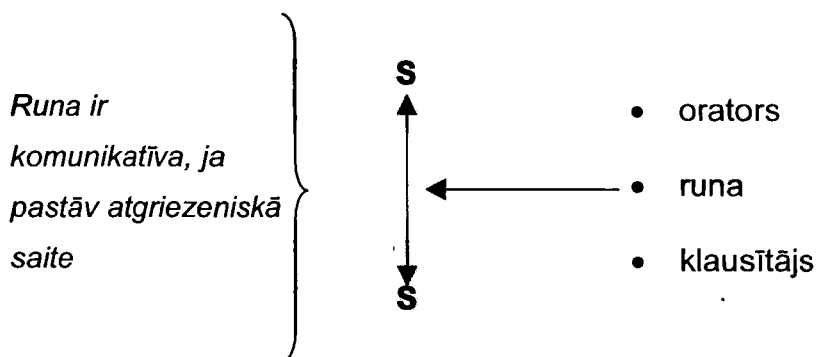
Tāpēc runātājam nepieciešams visu laiku uzturēt vizuālo kontaktu ar klausītājiem un sekot, lai viņu uzmanība ne mirkli neatslābtu. Ja ir rasta saikne ar klausītājiem, tad oratoram ir vieglāk veikt uzdevumu un sasniegt mērķi. Runātājam jāapzinās, ka viņš runā klausītāju dēļ, ka viņš informē, atbalsta utt., nevis pagodina tos ar savu klātbūtni. Tikai sarunas priekšmetā ieinteresētos klausītājus var pārliecināt un emocionāli saviļņot. Tāpēc vēlams, lai oratora acu skatiens slīdētu pāri visiem klātesošajiem, neaizkavējoties īpaši pie kādas atsevišķas personas, jo tas var samulsināt viņu un arī pats runātājs var neiegūt adekvātu informāciju par klausītāju reakciju uz viņa teikto.

2.5.3. Oratora un auditorijas mijiedarbība.

Kā jau iepriekšējā nodaļā noskaidrojām, tad oratora un auditorijas mijiedarbība runas procesā vienmēr norisinās noteiktu sociālu apstākļu ietvaros, kas nepastarpināti ietekmē katru šīs sistēmas elementu, bet "sociālās sankcijas" vistiešāk norāda par atbildes reakcijas- "atgriezeniskās saiknes" esamību starp oratoru un auditoriju.

A. Volkovs atgriezenisko saikni raksturo kā reakciju uz tiešo informācijas avotu, uzsverot ka ar tās palīdzību runātājs no klausītāja saņem informāciju par paziņojuma uztveri un ietekmi, arī paustos lūgumus, vēlmes vai prasības. Pateicoties

tai orators var iegūt patiesu priekšstatu par runas iedarbību, atbilstoši kurai nepieciešams korigēt savu runu. [124.]



29.attēls. Runas procesa komunikatīvais modelis.

Informācijas nosūtīšana un atgriezenisko signālu saņemšana ir paralēli procesi, kuriem pateicoties informācijas nosūtītājs var analizēt informācijas saņēmēja reakciju pēc dažādiem paraverbālajiem un neverbālajiem izteiksmes līdzekļiem. Tādejādi atgriezeniskā saikne ir uzskatāma par vienojošo elementu satura realizācijai divpusējā saziņas procesā. Tā saista informācijas nosūtītāju un saņēmēju, nodrošinot runas satura efektivitāti laikā.

Atgriezeniskā saikne subjekts ↔ subjekts attiecībās var būt: tieša, netieša, ārēja un iekšēja.

1. **Tiešā saikne** ir informatīvais tilts, kurai pateicoties informāciju runātājs par saziņas partnera reakciju iegūst caur skaņu (sačukstēšanās, replikas, izsaučieni, svilpieni, aplausi, kāju dauzīšana, troksnis no avīžu šķirstīšanas, kāju berzēšanas utt.). Saziņu, kura notiek "aci pret aci" parasti raksturo tieši šīs atgriezeniskās saiknes klātbūtne, taču lejupvērstā saziņā no sociālā statusā augstākstāvošās personas par tās esamību bieži piemirst.
2. **Netiešā saikne** ir īpaši būtiska runas realizēšanai lielā klausītāju auditorijā. Tā nodrošina informācijas saņemšanu ar neverbālo izteiksmes līdzekļu palīdzību pēc klausītāju uzvedības (*stāja, pozas, žesti, mīmika utt.*);
Smaids, piekrītošs galvas mājienš vai noraidošā plecu paraustīšana, žāvāšanās, skatiens ārā pa logu utt. ir nozīmīgi klausītāju uzvedības elementi, kas savukārt, ietekmē oratora uzvedību.
3. **Ārējā saikne** ļauj runātājam salīdzināt savu runu ar klausītāju reālo reakciju uz viņa teikto. Tai pateicoties ir iespējams saziņas laikā teikto korigēt, sašaurinot vai paplašinot atsevišķus runas elementus.

4. **Iekšējā saikne** ļauj runātājam salīdzināt runas realizēšanas ieceri un mērķus ar to, ko reāli izdevās pateikt un panākt saziņas laikā (*orators pats izvērtē savas runas realizēšanās efektivitāti*). Tā var būt tūlītēja vai atlikta, kas nozīmē, ka iekšējā saikne un runas realizēšanas pārbaude tiks veikta vēlāk (*piemēram, paliekot vienatnē*).

Kā vēl viens atgriezeniskās saiknes nodrošināšanas paņēmiens minams verbāla rakstura paņēmiens- savas runas beigās dot iespēju klausītājiem izteikt savus komentārus un novērojumus par to, kas būtu precizējams. Šāda veida mēģinājums palīdzēs runātājam atbrīvoties no nevajadzīgām bažām par runas iedarbību un iegūt runas laikā iespējami neuztverto informāciju.

Auditorijas un oratora savstarpējo attiecību sistēmā svarīga loma ir **uztverei** un **sapratnei**, kuru funkcionālās sadarbības rezultātā vides iedarbība transformējas cilvēka iekšējā psihiskā stāvoklī, norisinās no ār pasaules nākošās informācijas interiorizācija. Pateicoties atgriezeniskās saiknes esamībai, saziņas partneri pēc otra uzvedības spriež par informācijas apmaiņas efektivitāti komunikatīvā procesa laikā.



30.attēls. *Saziņas psiholoģiskā struktūra atgriezeniskās saiknes veidošanā.*

Daļai runātāju saiknes ar klausītājiem tomēr nepastāv. Tam var būt vairāki iemesli. Runātāju traucē dažādi blakus apstākļi: satraukums, artikulācijas aparāta saspringums, klaji izrādītā klausītāju negatīvā attieksme pret runas tematu un runātāju (*ja nav motivācijas*), plašās klausītāju zināšanas par sarunas priekšmetu (*kad jauns speciālists grib pārliecināt savus vairāk pieredzējušos, vecākos kolēģus par kāda jaunieveduma lietderību*), vecuma un intelekta pakāpes ziņā nevienāda auditorija.

Runātājs lielāko daļu enerģijas tādos gadījumos izlieto, lai mazinātu uztraukumu, atbrīvotos no mazvērtības izjūtas, pārvarētu bailes no klausītājiem, ik pa brīdim atbrīvotu artikulācijas aparātu un visa ķermeņa muskulatūru utt. Tāpēc nepietiek laika un spēka pakļaut sev klausītājus. Nejudzami brīvi, runātājs pievērš uzmanību tikai tam, ko viņš pats dara un saka (*lai nepieļautu varbūtēju kļūdīšanos*) un tā viņš atstāj neievērotu pašu galveno- klausītāju reakciju. Klausītāji, savukārt, nejudzami runātājā nepieciešamību saņemt atbildes reakciju, tīši vai netīši ļauj uzmanībai novirzīties uz dažādām blakus lietām. Rezultātā- runātājs runā pats sev, bet klausītāji tikai zināmu laiku atrodas viņa tiešā ietekmē.

Grūti rast saikni un vēl grūtāk to noturēt tajos gadījumos, kad viss runas teksts tiek nolasīts no papīra. Īpaši ar to jārēķinās to profesiju pārstāvjiem, kur lasīšanu nevar aizstāt ar runāšanu no galvas. Tie ir radio un televīzijas diktori, teātra izrāžu, kinofilmu un dažādu konferenču, kongresu tulki, kuri runas tulkojumus lasa vienlaikus ar referenta uzstāšanos, teātra izrādes vai filmu aktieru runāto tekstu.

Ja atgriezeniskās saiknes nepastāv vai tā ir neefektīva, informācijas pārraidīšana kļūst kļūdaina, neprecīza un runas process nekomunikatīvs.

EFEKTĪVA	NEEFEKTĪVA
Konkrēta	Vispārēja
Aprakstoša	Vērtējoša
Sniegta laikā	Sniegta nelaikā
Viegli izprotama	Grūti izprotama
Ticama un droša	Neprecīza un pavirša.
Lietderīga	Nelietderīga
Ar nolūku palīdzēt saziņas partnerim	Ar nolūku traucēt saziņas partneri
Ar nolūku paaugstināt saziņas partneri	Ar nolūku noniecināt saziņas partneri
Tiek ņemta vērā saziņas partnera gatavība uztvert atgriezenisko informāciju	Netiek ņemtas vērā saziņas partnera iespējas uztvert atgriezenisko informāciju

22.tabula. Atgriezeniskās saiknes efektivitātes rādītāji.

Apgūt prasmi runas laikā izmantot atgriezenisko saikni un valdīt pār klausītājiem jebkurā situācijā var apgūt diezgan īsā laikā, ik dienas izpildot gan psihofizioloģiskos (*muskulatūras un uzmanības*), gan fiziskos vingrinājumus.

Ja runātājs pārvarēs neērtās pašizjūtas (*neērtības, nedrošības un mulsuma barjeru*) un mācēs rast saikni ar klausītājiem, viņam būs daudz vieglāk runāt pat ar tiem klausītājiem, kuru novērtējumu (*apstiprinājumu, noliegumu vai šaubas*) var skaidri un klaji samantīt.

Starp oratoru un klausītājiem pastāv arī noteiktas ētiskas attiecības. Orators ir morāli atbildīgs par tās informācijas kvalitāti ko viņš sniedz auditorijai. Tāpēc oratoram jāatbilst augstiem ētiskiem standartiem un tam jābūt:

- **godīgam;**
- **nopietnam;**
- **zinošam.**

Savukārt, klausītājiem ir jābūt morāli atbildīgiem par to, ko viņi pieņem vai nepieņem no oratora teikta. Informāciju, kuru klausītāji saņem, ir jāpārbauda un jānovērtē.

2.6. Runas prasmju kritēriji un rādītāji.

Zinātniskajā metodoloģijā tiek akcentēts, ka ikvienas parādības procesuālo būtību atklāj tās struktūra, kuras komponenti mijsakarbā izpaužas kā veselums. Katra komponenta procesuālā attīstība ir nevienmērīga, tādēļ to mērīšanas un mērķtiecīga attīstības virzība ir nozīmīga pedagoģiska problēma.

Runas apguves process kā pedagoģiska parādība, nenoliedzami prasa speciālu metodoloģisko paņēmienu kopu, kas didaktiski tiek pamatots uz runas procesuālajām izpausmēm. Savukārt, izpausmju pazīmes ļauj apkopot un sakārtot pedagoģiskajai darbībai izvirzāmos runas prasmes kritērijus un noteikt to rādītājus.

Pamatojoties uz iepriekšējās nodaļās atspoguļoto runas procesa būtības un apguves kontenta analīzi, varam secināt, ka runas apguves pamatā ir liekama subjektam apzināta balss attīstīšanas nepieciešamība, kuru nodrošina psiho fizioloģiskie procesi, kā arī akustikas un sociālās pieredzes mijsakarbības, satura sabalansētība un līdzsvarotas sakarbības. Tāpēc, par **pētnieciskās darbības mērķi** tika izvirzīts izstrādāt un teorētiski pamatot runas prasmju apguves struktūru un saturu, kas sekmē studentu komunikatīvās kompetences attīstību, ietverot sevī arī vienu no galvenajām pētnieciskā darba novitātēm- pirmo reizi tiek dota visaptveroša un procesuāli integrēta runas apguves struktūra, kas bāzēta uz anatomijas, fizioloģijas, psiholoģijas, socioloģijas, akustikas, lingvistikas un loģikas zinātņu pedagoģiskajām atziņām un didaktiskajiem nosacījumiem.

RUNAS PROCESUĀLIE KOMPONENTI	RUNAS PROCESUĀLĀS IZPAUSMES	RUNAS PROCESUĀLO IZPAUSMJU PAZĪMES	RUNAS PRASMJU KRITĒRIJI
Elpošana	Skābekļa- slāpekļa apmaiņa.	Elpošana kā vitalitātes un aktivitātes priekšnosacījums.	Skanīguma (jeb dzirdamības)
Artikulācija	Skaņu veidošana un izruna.	Skaņu vienmērīga plūsma (<i>zudums</i>), tīrība (<i>šņākšana</i>). Dikcija: atsevišķu skaņu, zilbju un vārdu izruna un saprotamība; patskaņu, līdzskaņu un divskaņu intonatīvā proporcionalitāte.	Skaidrības (jeb runas veidošanas)
Oža	Dzirdes sajūtu asociācijas un priekšstati.	Balss un ķermeņa izteiksmes līdzekļi, kas atklāj garstāvokli, attieksmes, emocionālos stāvokļus, fizisko pašsajūtu, psihofizioloģiskie procesu norišu stāvokļus, personības īpašību saturu.	Spilgtuma (jeb emocionalitātes)
Dzirde	Skaņu uztveršana.		
Redze	Ķermeņa muskuļu kompleksa uztvere.		
	Redzes sajūtu asociācijas un priekšstati.		
Ķermeņa motorika	Ķermeņa muskuļu kompleksa izpausme.	Ķermeņa pantomīmikas atbilstība skaņas veidošanas procesam	
Griba		Stāja, gaita, pozas, žesti un mīmika kā gribas, fiziskās un psihiskās atbrīvotības un uzticības apliecinātājs.	Pašpalāvības (jeb drosmes)
	Balss intonatīvais skanējums.	Vārdiskā domāšana un domas emocionāla interpretācija; spēja radīt "priekšstatu gleznas" un zemtekstus; runas melodika, tempo ritms un atbilstošu paužu pielietojums.	Spilgtuma (jeb emocionalitātes)
Intelekts	Runas uzbūve, satura atklāsmē un uztvere.	Runas kopsakara veidošana ar apspriešanas vai izklāsta loģikas nosacījumu ievērošanu, galvenās domas akcentēšana ar paužu un loģisko akcentu palīdzību.	Loģikas (jeb teksta uzbūves)
	Valodas precizitāte, pareizība, bagātība un uzbūve.	Satura veidošana ar precīzas fonētikas, leksikas, teikumu konstrukcijas pielietojumu, lieku skaņu iespraudumu izskaušanu un galvenās domas formulēšanu.	
		Spriedumu veidošana, tēžu un antitēžu izvirzīšana, argumentācija.	
Emocijas	Domāšana, priekšstati, iztēle	Atgriezeniskās saites kontrole, dialogiskums; spēja improvizēt un runāt ekspromti.	Pašpalāvības (jeb drosmes)
	Uzmanība un atmiņa.	Satura pārzināšana, koncentrēšanās, teksta un faktu atcerēšanās.	
Akustika	Balss un vides akustiskā mijiedarbība	Balss radīto skaņu dinamika: augstums, diapazons, tembrs, spēks, skaļums un rezonanse.	Skanīguma (jeb dzirdamības)
Sociālā pieredze	Runas satura atbilstība mērķim, saziņas situācijai, sociālajai lomai un auditorijai (ko?, kur?, kā?, kam?)	Runas stilam atbilstošu vārdu, frāžu un teikumu konstrukciju un lietojums.	Skaidrības (jeb runas veidošanas)
		Runas stilam atbilstošu attieksmju un valodas izteiksmes līdzekļu izpausmes.	Loģikas (jeb teksta uzbūves)

Jāatzīst, ka jau kopš Senajiem laikiem runas procesam pievērsta īpaša uzmanība visu laikmetu dižāko domātāju darbos- Sokrāts, Platons, S. Aristotelis, Cicerons, Sv. Akvīnas Toms, A. Dante, F. Bēkons, B. B. Spinoza, M. F. Voltērs, I. Kants, M. Lomonosovs, F. Nīče, L. Vitgenšteins, M. Heidegers u.c. Viņu darbos uzmanība pievērsta runas problemātikai kopumā, kas būtiska vēl šodien. Taču, pats par sevi saprotams, šie darbi neiedziļinās tās procesuālo izpausmju pazīmēs un attīstības didaktiskajos nosacījumos.

Laika gaitā runas pazīmēm pastiprinātu uzmanību ir veltījuši:

psihologi Ž. Piažē, Ļ. Vigotskis, D. Uznadze, D. Karnegi, A. Merabians, I. Kons, I. Gorelovs, V. Jengaličevs u.c.;

foniatri R. Hussons, V. Morozovs, A. Streļņikova, A. Sarkisjans u.c.;

lingvisti F. de Sosīrs, M. Merlo- Ponti, F. Fortunatovs, L. Ščerba, N. A. Čomskis, L. Bahmans, N. Kohtevs, I. Zimņaja;

teātra mākslas pedagogi K. Staņislavskis, M. Čehovs, F. Delsarts, Zeltmatis, Ž. L. Baro, E. Mačs, O. Bormane, I. Donava, A. Apele, A. Petrova, P. Jeršovs, S. Jurskis, u.c.

Tā piemēram, ja sengrieķu retorika izvirzīja pirmos, antīkajā kultūrā sakņotos runas ētiskos ideālus:

- **piesātinātība un dziļums;**
- **konkrētība, skaidrība un vienkāršība;**
- **proporcionālisms, pilnasinība un formas plastiskums;**
- **spirtums un dzīvesprieks,**

tad Senās Romas retoriķi, saglabājot skaidrības principu, min arī tādas pazīmes kā **tīrību** un **runas atbilstību saziņas situācijai**. Vēlākajos gados dažāda rakstura zinātniskajā literatūrā kā labas runas pazīmes visbiežāk minētas precizitāte, izteiksmība, labskanība, valodas bagātība (*dažādība*), loģika, emocionalitāte, dzirdamība, harmonija, iedarbīgums un rezultativitāte.

XX gs. neoretorikā kā galveno runas apguves procesa uzdevumu sociolingvisti akcentē nepieciešamību demonstrēt valodu darbībā, kas uzskatāma par lingvistiskās runas pamatu. Tās pamatā ir asi izteikta sociāli praktiskā virzības ar dažādu izteiksmes līdzekļu izpausmju formām, kultūras un sociālajiem aspektiem, tiek akcentēti runas funkcionālajos stilos. [259.]. Taču maz uzmanības darbos tiek veltīts runas apguves procesa struktūrpīeejai, gandrīz ignorējot runas

izpaušmju pazīmju integrētās vienotības principu, akcentējot pārsvarā tikai runas procesa ietekmējošos faktoros.

Visbiežāk runas un vokālie pedagogi šo gadu laikā ar visdažādāko un pretrunīgāko empīrisko izteikumu un zinātniski nenopamatotu argumentu palīdzību ir lauzuši šķēpus par balss attīstīšanas paņēmieni efektivitāti. Pārsvarā visos darbos tiek akcentēti 3-4 galvenie procesuālie faktori to nesaistītā skatījumā, un tikai nedaudzos darbos uzmanība veltīta to mījsakarībām. Tādejādi hermeneitiskās analīzes rezultātā var apgalvot, ka cauri gadsimtiem arvien pedagogu apziņā un runas metodoloģiskajā literatūrā ir saglabājusies un nostiprinājusies tendence analizēt atsevišķas runas procesuālās izpaušmes un pazīmes, nesaistot tās integrēti runas procesa apguves veseluma pieejā.

Visbiežāk runas apguves procesam veltītajā angļu, vācu, franču, krievu un latviešu literatūrā tiek akcentēti tādi procesi kā:

- **Elpošana**- R. Hussons, V. Morozovs, A. Streļņikova, I. Donava;
- **Emocijas**- M. Merlo- Ponti, Zeltmatis, A. Merabians, S. Jurskis, I. Gorelovs un V. Jengaličevs;
- **Dikcija un artikulācija**- A. Sarkisjans, A. Apele, I. Alekse, S. Geikina;
- **Ķermeņa eksistence, motorika un enerģētisko centru izpaušmes**- F. Delsarts, K. Staņislavskis, V. Meierholds, Ž. L. Baro;
- **Satura kopsakara veidošana un loģika**- F. de Sosīrs, O. Bormane, E. Mačs, A. Petrova, N. Kohtevs, Z. Nauckunaite;
- **Runas priekšnesums (stilistika)**- A. Punka, D. Karnegi, I. Zimņaja, L. Ceplītis un N. Katlape.

Procesuālā veseluma pieeja visizteiktāk sastopama A. Puncas [95.] un N. Kohteva [259.] darbos. Tā piemēram, A. Punka viens no pirmajiem runas pazīmes apkopo:

- **SKAIDRĪBĀ;**
- **SPIILGTUMĀ;**
- **SKANĪGUMĀ;**
- **PAMATOJUMĀ;**
- **SECĪBĀ;**

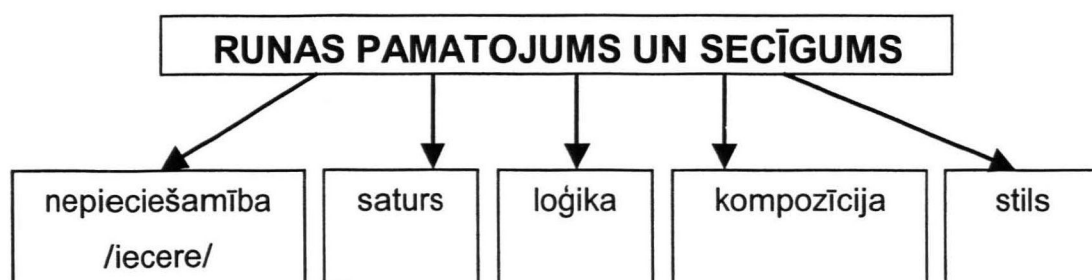
kuri tiek ņemti par pamatu kritēriju izveidē. Savukārt, A. Kohtevs oratora runu iedala konkrētos līmeņos, kas daļēji sasaucas jau ar Senās Romas retoru

darbos minētajiem kritērijiem. Taču, jāsecina, ka šāds runas iedalījums ir ļoti šaurs. Tas runas procesā akcentē sociolingvistiskās iezīmes, uzsvāru liekot uz runas saturisko uzbūvi un saziņas situāciju, nevis tehnisko izpildījumu. Taču, pamatojoties uz personības integratīvo veselumu studijās, runas apguves procesu kā komunikatīvās kompetences komponentu nepieciešams skatīt aspektā: students kā nākamais izpildītājs- pārdevējs, ierēdnis, skolotājs, lektors, jurists, aktieris, diktors, iestādes vadītājs un daudzu citu profesiju pārstāvis.

A. Kohteva runas iedalījums:		Romans retoru izvirzītie runas kritēriji:		
I.	Idejiski tematiskais	Kur teikt?		
II.	Faktuāli- informatīvais	Ko teikt?		
III.	Strukturāli- loģiskais	Kā teikt?	Collocatio	runas domu gaitas izkārtojums
IV.	Kompozicionālais		Inventio	runas satura sistematizācija
V.	Funkcionāli stilistiskais		Elocutio	runas stils- valodas skaidrība, domas un melodikas precizitāte

24.tabula. A. Kohteva un Romas retoru izvirzīto kritēriju salīdzinājums.

A. Puncas darbā šie A. Kohteva runas nosacījumi ir iekļauti pamatojuma un secības pazīmju grupā, kas pamatojoties uz loģikas teorijām atrodas visciešākā saistībā un faktiski nav izdalāmi atsevišķi. To prasa arī XX gs. lingvodidaktiskās teorijas un tās retorikas tendences, kurās tiek akcentēts runas dialogiskums [254.]. Līdz ar to šo pazīmju grupu apvienojumu shematiski varam atspoguļot šādi:



31.attēls. Runas pamatojuma un secības būtība /pēc N.Kohtjeva/ [259.]

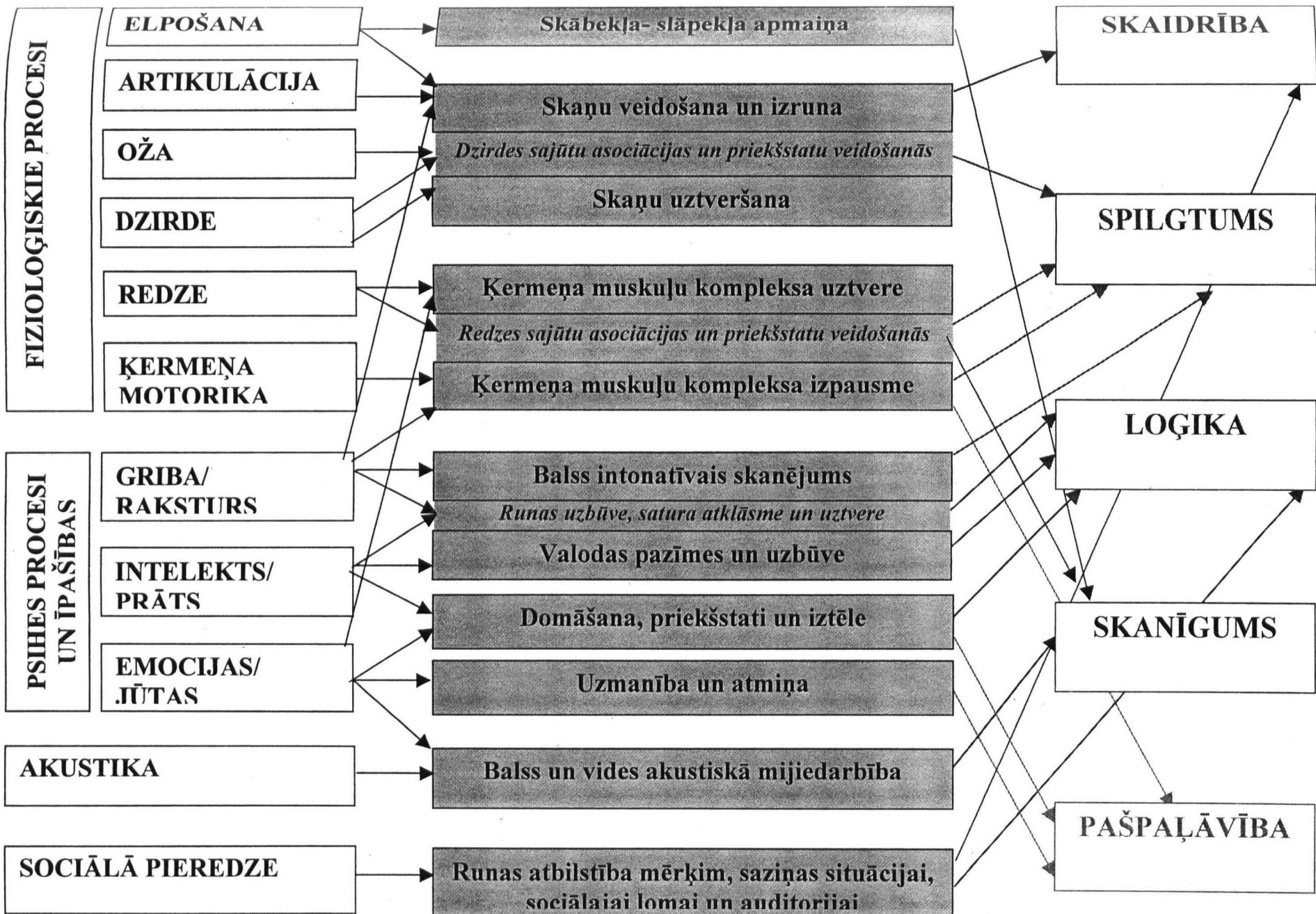
Par to, ka A. Kohteva iedalījums ir nepilnīgs un runas procesu vispusīgi neaptverošs, liecina fakts, ka Senās Romas retori bez iepriekš minētajiem kritērijiem nosauc arī tādu kā **actio**, kurš sevī ietver izrunu un priekšnesuma tehniku. Savukārt, vēlākajos gados daudzi runas teorētiķi izvirza un akcentē runas procesā arī tādas prasības kā dzirdamību un saprotamību, jo būtiski taču ir sadzirdēt un fonētiski saprast teikto. Tāpēc runas apguves procesa attīstošā modeļa izveidē par

precīzākiem atzīstami A. Pункas raksturotie apzīmējumi, kas tāpēc iekļaujami runas apguves struktūrā un ņemami vērā runas prasmju kritēriju izveidē, ar piepildi, ka pamatojuma un secības grupa apvienojama jaunizveidotā **loģikas kritērijā**.

Runas prasmju kritēriju izveidē, četrus iepriekš minētos kritērijus nepieciešams papildināt vēl ar piekto- **pašpaļāvības kritēriju**, jo jāatzīst, ka A. Pункas darbā tiek ignorēts runas psiho fizioloģiskais aspekts, kas būtībā arī nosaka šī kritērija nepieciešamību runas prasmju kritēriju izveidē. Tajā iekļautās izpausmju pazīmes kā nozīmīgas runas procesā īpaši akcentējuši F. Delsarts, K. Staņislavskis, V. Meierholds, Ž. L. Barro, V. Morozovs, A. Merabians, I. Gorelovs, V. Jengaličevs, A. Streļņikova, I. Donava; A. Pīzls un D. Karnegi.

Taču arī šo autoru darbos izvirzītie nepieciešamie nosacījumi (*potenciālie kritēriji*) runas procesa apguvei pārsvarā tiek izklāstīti filozofiski apcerīgā formā, sniedzot ieteikumus, padomus un aizrādījumus, bez konkrēti mērāmu kritēriju definēšanas. Taču, ja procesuālām parādībām netiek noteikti konkrēti rādītāji, tad nevienu procesu nav iespējams objektīvi mērīt un noteikt tā efektivitāti. Tāpēc par darba **centrālo uzdevumu** izvirzīju runas procesa apguves kritēriju un to rādītāju izveidi un pārbaudi ar pārveidojošā eksperimenta palīdzību. Tādejādi runas pedagoģiskajā darbībā iedzīvinot G. Bēmes definēto vadmotīvu: "Teoriju praksei." [11.]

Skaidru runu nodrošina ne tikai skaņu vienmērīga plūsma un saprotamība frāžu un teikumu robežās, ko nodrošina precīza elpošana un artikulācija, vienlaicīgi nodrošinot arī balss aparāta ilgstošu darbību- tā nepārslogošanu un nepārpūlēšanu kopumā. To sekmē arī runas stilam (*saziņas situācijai, sociālajai lomai un auditorijai*) atbilstošu precīzu vārdu, frāžu un teikumu konstrukciju izvēle un pielietojums. Tādejādi runas precizitāti sekmē izvairīšanās no maz saprotamu vārdu un nevietā lietotu specifiskiem terminiem pielietošanas, kā arī no nevajadzīgas vēlmes savu runu piebārstīt ar svešvārdiem! Tāpēc kā negatīvi piemēri un draudi runas skaidrībā minami kārkļvāciešu, pēc tam padomju laikos rusifikācijas viļņa upuru un Latvijas pēdējos brīvvalsts gados arī amerikanizācijas tendenču ietekmētā sabiedrības locekļu izruna. Lai vārds pārliecinātu, tas jāpadara "dzīvs", tam jābūt skaidram savā vienkāršībā.



32.attēls. Runas prasmes kritēriju veidošanās.

Emocionāli spilgtu runu raksturo ne tikai dzirdes sajūtu asociācijas un priekšstati, kas nodrošina spēju pielietot un nepieciešamības gadījumā veikt nepieciešamās korekcijas balss izteiksmes veidā, bet arī redzes sajūtu asociācijas un priekšstati, kas neverbāli ar ķermeņa pantomīmikas palīdzību apstiprina vai noliedz paraverbāli paustās informācijas patiesumu. Tāpat nedrīkst aizmirst, ka balss un ķermeņa motorikas izteiksmes vienmēr ir arī cieši saistītas ar saziņas dalībnieku jūtu izpausmēm un gribas darbību.

Izteiksmības labad nepieciešams arī variēt runas intensitāti (*mēreni mierīga vai spraigi dinamiska*) un tempu, atbilstoši saziņas situācijai, lai klausītājs spēj izsekot līdzī runas saturam un tiktu iesaistīts domāšanā- diskusijā. Skaidrai, loģiskai, emocionāli un gleznaini spilgtai valodai runā ir jāsasniedz arī konkrēti melodikas un ritmiskuma augstumi.

Loģika ir cieši saistīta ar runas tekstuālo uzbūvi, ko nodrošina prasme atklāt informācijas saturu. To nodrošina personības emocionāli intelektuālais potenciāls. Runas satura loģisku izklāstu un uztveri nodrošina ne tikai valodas uzbūves likumību ievērošana, bet arī spēja runas laikā aktivizēt tādas izziņas procesus kā domāšana, priekšstati un iztēle, kas attīstāmi un pilnveidojami visas dzīves laikā.

Tikai patiesi intelektuāls cilvēks ar precīzu vārdu un frāžu izvēles palīdzību spēj panākt saziņas situācijai, sociālajai lomai un auditorijai atbilstošu savas domas izkārtojumu un izklāstu. Lai runa būtu precīza un pārliecinātu klausītājus, tai jābūt loģiski konkrētai un vietā pateiktai. Var ilgstoši runāt, taču nepateikt neko. Turpretim, var runāt maz un tieši ar to pateikt ļoti daudz.

Tāpēc būtiski ir atcerēties, ka daudz runāt un daudz pateikt nebūt nav viens un tas pats, kas vienlaicīgi izvirza nepieciešamību ikvienam runas apguves procesā spēt kritiski izvērtēt savu prasmi izteikties īsi un pārliecinoši, redīgējot domas un pēc iespējas īsinot teikumus.

Runas skanīgumu būtiski ietekmē balss tonis un skaļums, kas kā iepriekš noskaidrojām ir lielākā vai mazākā mērā iedzimts. Tomēr sistemātiska treniņa rezultātā runas skanīgumu doto iespēju robežās var izkopt ar elpošanas, ķermeņa vispārattīstošajiem un muskuļu atbrīvošanas vingrinājumiem.

Skanīgumu nodrošina skābekļa – slāpekļa apmaiņa kā vitalitātes un aktivitātes priekšnosacījums. Ja runātājs ir aktīvs un tonī jūtama pārliecība par sacīto, tad runas laikā tiek iekarotas klausītāju sirdis un konkrētais informācijas izklāsts

iegūst pārliecības spēku un nodrošina satura uztveri un saglabāšanos klausītāju atmiņā.

Runas skaļumam ir jābūt atbilstošam saskarsmes partneru skaitam, to izvietojumam telpā un telpas apjomam un akustiskajām īpatnībām. Ja runa ir par klusu- to nevar saklausīt, bet, ja par skaļu- tās uztvere ir apgrūtināta. Tāpēc izpratne par balss saišu darbību un akustikas īpatnībām ir būtisks faktors balss skanīguma sekmēšanā.

Oratora pašpaļāvību runas laikā nodrošina ķermeņa muskuļu kompleksa atbrīvotība un spēja ar fiziskās atbrīvotības palīdzību panākt analogu psiholoģisko atbrīvotību. Tas, savukārt, nodrošina nepieciešamo domāšanas asumu, spēju radīt priekšstatus un atmiņas procesu darbību, kas izpaužas nepieciešamās informācijas pārzināšanā, spējā runāt brīvi un improvizēti, atbilstoši saziņas situācijas radītajiem impulsiem. Atbrīvotība sekmē arī atgriezeniskās saites esamību starp runātāju un klausītāju, piešķirot runas procesam saziņā nepieciešamo dialogiskumu.

Tādejādi Delsarta metafikas teorijā akcentētie prāta, dzīvības un dvēseles centri cilvēka galvā, locekļos (*rokās un kājās*), un krūtīs (*ķermenī*) [127.], sasaucas ar Z. Freida definēto psihes struktūru [154.], A. Merabiana psihes līmeņa efektivitātes nosacījumiem [189.] un darbā definēto saziņas izteiksmes līdzekļu trim izpausmes grupām, akcentējot runas attīstošā modeļa struktūras veselumu un kritēriju mijattiecības saziņā:

VALODA- KĀ PRĀTA IZTEIKSME
BALSS- KĀ VITALITĀTES IZTEIKSME
ĶERMENIS- KĀ DVĒSELES IZTEIKSME

Līdz ar to psihofizioloģisko procesu pašregulācijas un refleksu teoriju, biofizikas un skaņu akustisko koncepciju, sociālās pieredzes un runas darbības psiholingvistisko teoriju pedagoģisko koncepciju analīzes rezultātā definētie kritēriji (*Pielikums Nr.8*) nodrošina iespēju izvērtēt runas prasmju līmeni un veido pamatu runas apguves procesa veidojošajam eksperimentam.

3. RUNAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS DINAMIKA PEDAGOĢISKAJĀ DARBĪBĀ

3.1. Komunikatīvās kompetences un runas prasmju izpēte profesionālajā izglītībā.

Komunikatīvās kompetences veidošanās iespēju izpēte reālajā pedagoģiskajā procesā tika sākota ar konstatējošo eksperimentu, kura laikā tika iegūti dati par pētījuma dalībnieku saskarsmes līmeni un viņu komunikatīvajām prasmēm. Datu ieguvei tika izmantota testēšanas metode, izmantojot jau iepriekš aprobētos testus (*Pielikumi Nr.5 un 6*). [256.]

Lai varētu veikt ģenerālkopas respondentu saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju mijsakarību analīzi pēc vislīdzīgākajiem un visatšķirīgākajiem elementiem [39.], datu apstrādē tie tika grupēti pēc šādām pazīmēm:

- **dzimuma,**
- **vecuma,**
- **profesionālās orientācijas,**
- **izglītības līmeņa.**

Saskarsmes līmeņa testa rezultātu apstrāde ļauj respondentus iedalīt sešās saskarsmes līmeņa grupās. Savukārt, komunikatīvo prasmju līmeņa testa rezultātu apstrāde ļauj no respondentu vidus izdalīt tikai četras grupas. Tāpēc, lai varētu veikt šo testu rezultātu salīdzināšanu, saskarsmes līmeņa testa rezultāti tika no 6 līmeņiem adaptēti uz 4 līmeņiem, apvienojot rādītājus “labi” un “ļoti labi”, “vāji” un “ļoti vāji”.

Saskarsmes līmeņi	Komunikatīvās prasmes
Teicams	Teicams
Ļoti labs	Labs
Labs	
Apmierinošs	Apmierinošs
Zems	Zems
Ļoti zems	

25.tabula. Saskarsmes līmeņa rezultātu adaptācija.

Tādejādi šo testu datu apstrāde ļāva konstatēt, ka respondentu komunikatīvās prasmes kopumā ir zemākas par viņu saskarsmes līmeni, šo tendenci uzrādot visās izpētes grupās.

	Saskarsmes līmenis	Komunikatīvās prasmes
Teicams	30,58 %	3,26 %
Labs	65,41 %	53,63 %
Apmierinošs	2,51 %	40,35 %
Zems	1,50 %	2,76 %

26.tabula. Studentu saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju rezultāts.

Jau teorētisko pētījumu rezultātā, analizējot pedagoģiski- psiholoģisko literatūru, tika secināts, ka jo augstāks ir subjekta saskarsmes līmenis, jo efektīvāks (*kompetentāks*) viņš būs arī saziņā. To apstiprina arī Č. E. Spīrmaņa korelācijas analīze, kas uzrāda, ka starp respondentu saskarsmes līmeni un komunikatīvajām prasmēm pastāv būtiska, pozitīva sakarība. [71.]

Correlations

			SASK	KOM
Spearman's rho	SASK	Correlation Coefficient	1.000	.165
		Sig. (2-tailed)		.001
		N	399	399
	KOM	Correlation Coefficient	.165*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	
		N	399	399

** Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

33.attēls. *Neparametriskā korelācija.*

Tātad varam secināt, ka

jo augstāks saskarsmes līmenis, jo augstākas arī komunikatīvās prasmes, kas apliecina, ka subjekta komunikatīvo kompetenci nodrošina viņa saskarsmes prasmes.

Veicot respondentu saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju analīzi pēc dzimuma, vecuma un izglītības līmeņa, var secināt, ka šie aspekti būtiski neietekmē saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju mijattiecības. Visbūtiskākās atšķirības ir novērojamas, ja tās tiek salīdzinātas pēc respondentu profesionālās darbības jomas un izvēlētās profesijas:

	Saskarsmes līmenis							
	Juris- prudenc e	Psiholo- ģija	Adminis- trēšana	Tirdznie- cība	Pedago- ģija	Žurnālis- tika	Ekono- mika	Citas
Teicams	28,27 %	33,34 %	33,33 %	30,77 %	34,78 %	30,00 %	37,50 %	16,67 %
Labs	68,59 %	62,96 %	61,11 %	65,38 %	60,87 %	50,00 %	60,42 %	75,00 %
Apmierinošs	2,09 %		2,78 %	3,85 %		10,00 %	2,08 %	8,33 %
Zems	1,05 %	3,70 %	2,78 %		4,35 %	10,00 %		

27.tabula. Studentu saskarsmes līmenis pēc profesionālās darbības jomas.

	Komunikatīvās prasmes							
	Jurisprudenc e	Psiholoģija	Administrēšana	Tirdzniecība	Pedagoģija	Žurnālistika	Ekonomika	Citas
Teicams	4,16 %	7,69 %		1,93 %	4,35 %	10,00 %		
Labs	54,17 %	65,38 %	52,78 %	55,77 %	52,17 %	40,00 %	43,75 %	66,67 %
Apmierinošs	38,54 %	23,08 %	44,44 %	40,38 %	39,13 %	50,00 %	54,17 %	33,33 %
Zems	3,13 %	3,85 %	2,78 %	1,92 %	4,35 %		2,08 %	

28.tabula. Studentu komunikatīvās prasmes pēc profesionālās darbības jomas.

Visaugstāko saskarsmes līmeni uzrāda ekonomikas jomas pārstāvji, kam cieši seko jurisprudences, psiholoģijas un tirdzniecības grupu pārstāvji (*vairāk kā 95% gadījumu tas ir labs un teicams*). Bet pēc komunikatīvo prasmju reitinga visaugstāk ierindojas psiholoģijas grupas pārstāvji (*73,07% gadījumu tas ir labs un teicams*). Tādejādi, salīdzinot abu rezultātu saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju mijattiecības, par efektīvāko respondentu grupu saziņā atzīstami psiholoģijas grupas pārstāvji.

Turpretim, viszemāko saskarsmes un komunikatīvo prasmju līmeni uzrāda žurnālistikas un administrēšanas grupas pārstāvji. Tāpēc, izmantojot tipisko gadījuma metodi [39.], runas prasmju pilnveidošanās iespēju noteikšanai runas apgūvē un metodisko paņēmienu analīzei veidojošā eksperimenta ietvaros, izvēlējās tieši šo respondentu grupu pārstāvjus.

Respondentu grupa	Saskarsmes līmenis		Komunikatīvās prasmes	
	<i>teicams un labs</i>	<i>reitings</i>	<i>teicams un labs</i>	<i>reitings</i>
Jurisprudence	96,86 %	2	58,33 %	3
Psiholoģija	96,30 %	3	73,07 %	1
Administrēšana	94,44 %	6	52,78 %	7
Tirdzniecība	96,15 %	4	57,70 %	4
Pedagoģija	95,65 %	5	56,52 %	5
Žurnālistika	80,00 %	8	50,00 %	8
Ekonomika	97,92 %	1	43,75 %	6
Citas	91,67 %	7	66,67 %	2

29.tabula. Studentu saskarsmes līmeņu un komunikatīvo prasmju reitings pēc profesionālās darbības jomas.

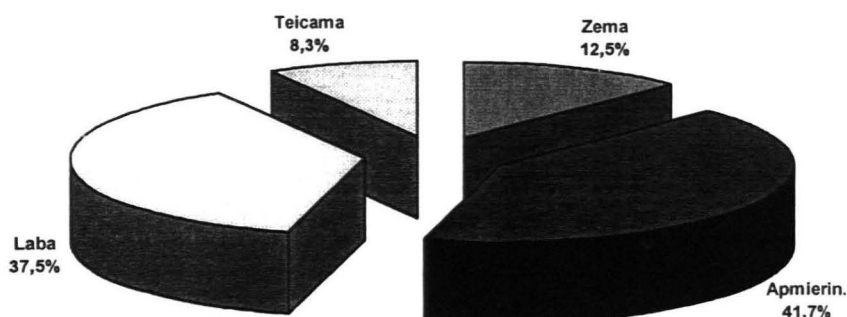
Teorētiskās un metodoloģiskās literatūras analīzes rezultātā, definējot komunikatīvo kompetenci kā integratīvu personības īpašību, kas izpaužas darbībā, bez saziņas zināšanu apguves un prasmju pilnveides, tika akcentēta arī sociālā pieredze un vērtību kvalitāte, kam īpaša nozīme profesionālās darbības izvēlē-ievirzē. Savukārt, analizējot testa rezultātus, mēs varam pārliecināties, ka profesionāli atšķirīgi orientētām respondentu grupām ir arī atšķirīgs saskarsmes un komunikatīvo prasmju līmenis. Tādejādi secinām:

komunikatīvā kompetence veidojas subjekta profesionālās orientācijas rezultātā, ko nodrošina sociālā pieredze un vērtību ievirze.

Turpmākais pedagoģiski veidojošais eksperiments tika veikts 48 stundu Profesionālās retorikas kursa ietvaros no 2001.gada septembra līdz 2002.gada decembrim. Tajā piedalījās Biznesa augstskolas Turība Uzņēmējdarbības vadības fakultātes 3.kursa 12 studenti un Latvijas Televīzijas 12 žurnālistikas kursantu.

Literatūras konteksta rezultātā uz pētāmā priekšmeta teorētiskās analīzes bāzes tika izveidota runas prasmju novērojumu programma ar pieciem vadošajiem mērīšanai izvirzītajiem kritērijiem (*Pielikums Nr.9*). Novērošanas programmā tika iekļauti 50 novērošanas rādītāji- 10 katram kritērijam, kas runas prasmju attīstības dinamiku klasificē un atklāj pēc konkrētām pazīmēm.

Uzsākot (*tāpat kā noslēdzot*) profesionālās retorikas mācību procesu ar novērošanas anketas un matemātiskās datu apstrādes palīdzību tika fiksēta un analizēta respondentu runas prasmju līmenis pēc izvirzītajiem kritērijiem, kam pateicoties varēja secināt, ka pirms kursa apguves uzsākšanas no 24 eksperimentālajā grupā iekļautajiem dalībniekiem zemu līmeni uzrādīja 3 dalībnieki (*jeb 12,5%*), apmierinošu- 10 dalībnieki (*jeb 41,7%*), labu- 9 (*jeb 37,5%*), bet teicamu- 2 dalībnieki (*jeb 8,3%*).



34.attēls. Studentu runas prasmju līmenis uzsākot veidojošo eksperimentu.

Viszemākais līmenis ir vērojams skanīguma kritērijā (*41,7% zems*) un pašpaļāvības kritērijā (*33,3% zems*). Savukārt, visaugstākais līmenis minams

spilgtuma kritērijā un loģikas kritērijā (45,8% labs). Kā redzams 30.tabulā, tad spilgtuma kritērijā iekļautos nosacījumus labi pārvalda 9 dalībnieki (jeb 37,5%) un 1 dalībnieks (jeb 4,2 %) pat teicami. Savukārt, loģikas kritērijā labu līmeni uzrāda 11 dalībnieki (jeb 45,8%), lai arī teicamu līmeni respondenti neuzrāda.

KRITĒRIJI	zems	apmierinošs	labs	teicams
Skaidrības	6	9	9	0
	25,0 %	37,5 %	37,5 %	0,0 %
Spilgtuma	6	8	9	1
	25,0 %	33,3 %	37,5 %	4,2 %
Loģikas	6	7	11	0
	25,0 %	29,2 %	45,8 %	0,0 %
Skanīguma	10	8	5	1
	41,7 %	33,3 %	20,8 %	4,2 %
Pašpaļāvības	8	11	4	1
	33,3 %	45,8 %	16,7 %	4,2 %

30.tabula. Studentu runas prasmes izvirzītajos novērojumu kritērijos uzsākot veidojošo eksperimentu.

Lai konstatētu, kuri no 50 izvirzītajiem novērošanas rādītājiem grupu dalībniekiem konkrētajos kritērijos ir visproblemātiskākie, tika veikta katra kritērija rādītāju detalizēta analīze. Tā ļāva izdalīt tās runas procesuālo izpausmju pazīmes, kuros problēmas ar ļoti zemu un zemu līmeni uzrādīja vairāk kā $\frac{1}{3}$ respondentu. Analīzes gaitā šādas pazīmes tika konstatētas 18 rādītājos, kas kopumā sastāda gandrīz $\frac{2}{5}$ programmas. (*Pielikums Nr.10*).

Vislielākās problēmas, likumsakarīgi, ir attiecināmas uz rādītājiem, kas iekļauti skanīguma kritērijā (5 gb.) un pašpaļāvības kritērijā (6 gb.), kas akcentē jau 30.tabulā konstatēto situāciju un ļauj apgalvot, ka tieši šo kritēriju attīstīšanas iespējām pedagoģiskajā darbībā ir jāpievērš vislielākā uzmanība.

Novērotās nepilnības saistāmas ar nepietekoši attīstītām psiho-fizioloģisko procesu pašregulācijas spējām (4 gadījumos) un nespēju panākt pietiekošu fizisko (7 gadījumos) un psihisko atbrīvotību (4 gadījumos). Šīs nepilnības izpaužas:

1. kā runas artikulācijas aparāta saspringtība (3 gadījumos);
2. neraksturīgu pozu pielietojumā (3 gadījumos);
3. saskarsmes situācijai neadekvāto žestu lietošanā (3 gadījumos);
4. nespējā regulēt runas laikā elpošanas procesu (2 gadījumos);
5. pārlieku lielā uztraukumā (2 gadījumos);
6. kā nepietiekoši attīstīts skaņu reflekss, kas nenodrošina dzirdes sajūtu asociāciju veidošanos- priekšstatu trūkumu;

7. nepietiekoša valodas loģikas likumu pārzināšana, kas neļauj noslēdzot runu apkopot savas domas, izdarīt secinājumus, sekmīgi aicinot uz darbību, sadarbību utt.;
8. nepietiekoši attīstīta griba un vajadzība komunicēt, kas izpaužas kā pasivitāte, glēvums runā;
9. nepietiekoši attīstīts balss diapazons- apjoms;
10. saskarsmes situācijai neatbilstošā runātāja stājā;
11. kā nevēlēšanās kontaktēties runas laikā ar saskarsmes partneriem uzturot acu kontaktu;
12. atmiņas procesos.

legūtie rezultāti uzskatāmi uzrāda tās runas procesuālās pazīmes, kuri jo īpaši akcentējami pedagoģiski pamatota retorikas kursa metodikas izveidē, lai sekmētu to attīstīšanās iespējas. Ja cilvēks tik tiešām var perfekti pārvaldīt tēmu par ko runās sēžot krēslā, pārliecinoši par to informējot klausītājus, tad pieceļoties un stāvot kājās to pašu pateikt jau ir daudz sarežģītāk, tātad tas nav viens un tas pats. Šajā brīdī saziņas process kļūst apgrūtinātāks un traucētāks, līdz ar to arī neefektīvāks. Tādēļ jo īpaši sākuma periodā pedagogam ir lietderīgi izmantot vingrinājumus artikulācijas aktivizēšanai un sejas muskuļu atbrīvošanai, kas nodrošina precīzas dikcijas izstrādāšanu. Atbrīvots runas aparāts, loģiski un pareizi artikulēta skaņa, vārds vai frāze, kā arī spēja emocionāli izklāstīt savu domu, palīdzēs labot arī pamanāmās kļūdas balss aparāta darbībā.

Nemot vērā runas un dziedāšanas kopīgo izcelsmi, kur galvenais vienojošais faktors ir fonētika, kurai faktiski pakļauti visi funkcionālie, balsi veidojošie procesi, pierādās, ka

drošāk un zinātniski pamatotāk ir balss attīstīšanas metodikas pamatā likt fonētisko principu, kurā kā fokusā sakopoti visi ar runu saistītie funkcionālie procesi. Šī metodika palīdz kompleksi organizēt un attīstīt visa balss aparāta nozaru darbu, vadoties ne tikai no skaņu īpatnībām, bet arī elpas, balsenes, artikulācijas u.c. orgānu funkcijām. Jēdziena melodika, kurā dabiski sintezējas runas pamats, izpratne līdz ar to ir svarīgs studentu runas prasmju attīstības faktors.

Pamatojoties uz teorētiskas literatūras analīzē gūtajam atziņām, eksperimentāli tika pārbaudīts, ka skaņas veidojošie orgāni nodrošina precīzu dikciju un valodas melodikas veidošanos ar līdzskaņu, divskaņu un patskaņu precīzo

skaņas plūdumu. Savā fonētiskajā struktūrā vārds ir vienojoša saikne starp runu un dziedājumu, kas savukārt mums pierāda, ka dziedājuma intonācijas var uzskatīt par augstāk attīstītu runas intonāciju formu. Tāpēc par būtisku jautājumu kā runas, tā vokālā pedagoga darbībā izvirzās jautājuma "**kā pateikt?**" apguve. Tātad šie apguves nosacījumi ir analogi kā vokālajā, tā runas mākslā.

3.2. Pedagogu metodiskā kompetence reālajā pedagoģiskajā procesā.

Paralēli respondentu runas prasmju novērojumu programmai tika veikta arī 36 runas un vokālo pedagogu radošās darbības izpēte- pārrunas, intervēšana un pedagoģiskās darbības novērošana, tpašu vērību empīriskā pētījuma laikā veltot pedagoga personīgo viedokļu izzināšanai, jo teorētiskās analīzes rezultātā jau tika konstatēts, ka no pedagoģiskā viedokļa būtu lietderīgi piedāvāt tādu profesionālās retorikas apguves kursu, kurš balstītos uz iepriekšminēto teoriju metodoloģiskajām atziņām un to izpratni. Tādejādi tika konstatēta pedagogu saskarsmes un saziņas pieredze, kā arī viņu fizioloģisko un psiholoģisko procesu, biofizikas un skaņu akustisko koncepciju, psiho lingvistisko un balss attīstīšanas teorētisko atziņu izpratnes un metodoloģiskais pielietojuma līmenis.

Pedagogu komunikatīvās kompetences izpēte tika uzsākta ar datu ieguvu par viņu saskarsmes līmeni (*Pielikums Nr.5*). Iegūtie dati ļāva konstatēt, ka testēto pedagogu saskarsmes līmenis 44,4% gadījumos ir teicams, bet 56,6% gadījumu ļoti labs. Pie tam, gados vecākiem pedagogiem, ar lielāku darba stāžu specialitātē (*vairāk par 15 gadiem*), dominē ļoti labs līmenis, bet gados jaunākiem pedagogiem, ar darba stāžu līdz 15 gadiem, saskarsmes līmenis ir procentuāli vienlīdzīgs abos šajos līmeņos.

No tā varam secināt, ka šajās profesijās nav iespējams strādāt ar zemu saskarsmes līmeni. Ja arī tas nav bijis pietiekoši augsts uzsākot darba gaitas, tad par tādu kļuvis vai pilnveidojies pedagoģiskajā darbībā.

Savukārt, analizējot pedagogu komunikatīvo prasmju līmeni (*Pielikums Nr.6*), jāsecina, ka teicams prasmju līmenis nav nevienam no testētajiem pedagogiem. Zems tas ir 22,2% pedagogu, labs-11,1% pedagogu, bet apmierinošs-66,7% pedagogu. Gados vecākajiem, ar lielāku darba stāžu specialitātē, tas ir izteiktāki zems vai apmierinošs, bet gados jaunākajiem, ar darba stāžu līdz 15 gadiem, tas ir augstāks- apmierinošs un vairāk kā 12,5% gadījumos pat labs. Tas

apstiprina faktu, ka mūsdienu saziņā izvirzīto prasību kopuma nosacījumus labāk ir apguvuši tieši jaunākās paaudzes pedagogi.

Analogi apkopotajiem studentu rezultātiem, arī šajā gadījumā varam secināt, ka jo augstāks ir pedagoga saskarsmes līmenis, jo attīstītākas ir arī viņa komunikatīvās prasmes. Savukārt, teorētisko pētījumu rezultātā, analizējot pedagoģiski psiholoģisko literatūru, nonācām pie secinājuma, ka jo augstāks ir pedagoga saskarsmes līmenis, jo efektīvāks (*kompetentāks*) viņš ir saskarsmē ar audzēkni. Tātad pedagoga komunikatīvo kompetenci nodrošina viņa saskarsmes līmenis un komunikatīvās prasmes. Tādējādi esam pārbaudījuši vienu no pētījuma hipotēzēm, ka

***runas prasmju pilnveide saziņas procesā norisinās efektīvi,
ja mācību darbība noris subjekts ↔ subjekts attiecībās
savstarpējā mijiedarbībā.***

Savukārt, no aptaujā izvirzītajiem jautājumiem (*Pielikums Nr.7*) analīzei apkopojām 30 atbildes, kas ļauj izdalīt secinājumus šādos, mūs interesējošos jautājumos:

- pedagogu fizioloģisko procesu izpratne;
- pedagogu psiholoģisko procesu izpratne;
- pedagogu kompetence metodikas veidošanai mācību kursā.

Pētot pedagogu uzskatus par fizioloģisko procesu pārzināšanu un attieksmi par to nepieciešamību darbā, mēs varam izdalīt četru veida pedagogus:

1. **A** Tie, kuri uzskata, ka pārzina fizioloģiskos un CNS procesus un uzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

2. **B** Tie, kuri uzskata, ka pārzina fizioloģiskos un CNS procesus, bet neuzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

3. **C** Tie, kuri uzskata, ka nepārzina fizioloģiskos un CNS procesus, bet uzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

4. **D** Tie, kuri uzskata, ka nepārzina fizioloģiskos un CNS procesus un neuzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

Kā redzams 31.tabulā, tad lielākais vairums pedagogu (66,7%) uzskata, ka nepārzina fizioloģisko procesus, bet 11,1% pedagogiem nav pietiekošas motivācijas papildināt savas zināšanas šajā jomā, tādēļ neuzskata to par nepieciešamu. Savukārt, pārbaudot pedagogu kompetenci fizioloģijā, konstatējām,

ka procentuāli lielākam pedagogu skaitam tā ir vāji vai apmierinoši attīstīta (66,6% *respondentu*). Kompetenti šajā jomā ir tikai $\frac{1}{3}$ pedagogu, kas labā līmenī apzinās fizioloģisko procesu nozīmi skaņas veidošanā. Nepietiekama pedagogu kompetence fizioloģisko procesu norisē (66,6% *gadījumā*) liecina par to, ka viņi nespēs pielietot zināšanas par šo procesu norisi savā ikdienas darbā. Taču bez pietiekošas procesu izpratnes nav iespējams attīstīt runas un vokālo pedagogu metodisko kompetenci.

Grupa	A	B	C	D
	Teicama	Labā	Apmierinoša	Vāja
Attieksme	0	24	4	8
	0 %	66,7 %	11,1 %	22,2 %
Kompetence	0	12	8	16
	0 %	33,3 %	22,25 %	44,45 %

31.tabula. Pedagogu fizioloģisko procesu pārzināšanas līmeņi.

Pētot pedagogu uzskatus par psiholoģisko procesu pārzināšanu un attieksmi par to nepieciešamību darbā, mēs analogi varam izdalīt četru veidu pedagogus:

1. **A** Tie, kuri uzskata, ka pārzina psiholoģiskos procesus un uzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

2. **B** Tie, kuri uzskata, ka pārzina psiholoģiskos procesus, bet neuzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

3. **C** Tie, kuri uzskata, ka nepārzina psiholoģiskos procesus, bet uzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

4. **D** Tie, kuri uzskata, ka nepārzina psiholoģiskos un neuzskata par nepieciešamu papildināt savas zināšanas šajā jomā.

Kā atspoguļo 32.tabulā atspoguļotie rezultāti, tad psiholoģiskos procesus pārzina nedaudz vairāk par pusi aptaujāto pedagogu (55,5%), no kuriem lielākajam vairumam nav pietiekošas motivācijas papildināt savas zināšanas šajā jomā, jo neuzskata to par nepieciešamu. Savukārt, pārbaudot pedagogu kompetenci psiholoģijā, nākas konstatēt ka procentuāli lielam skaitam pedagogu tā ir vāja (44,4% *respondentu*). Kompetenti šajā jomā ir tikai $\frac{1}{5}$ pedagogu, kas labi pārzina psiholoģisko aspektu nozīmi skaņas veidošanas procesā.

Tāpat kā fizioloģisko procesu izvērtējumā, arī šajā gadījumā 44,4% pedagogu kompetence ir vāja, kas liecina par to, ka viņi nespēj efektīvi pielietot pietiekoši savā ikdienas darbā ne fizioloģiskās, ne psiholoģiskās zināšanas.

Grupa	A	B	C	D
	Teicama	Labā	Apmierinoša	Vāja
Pašvērtējums	0	16	16	4
	0 %	44,45 %	44,45 %	11,1 %
Kompetence	0	8	12	16
	0 %	22,25 %	33,3 %	44,45 %

32.tabula. Pedagogu psiholoģisko procesu pārzināšanas līmeņi.

Teorētiskās psiho fizioloģiskās literatūras analīzes rezultātā, tika secināts, ka bez pietiekošu psiholoģisko procesu pārzināšanas un izpratnes nav iespējama komunikatīvās kompetences attīstība runas prasmju attīstībā. Tādejādi veicot fizioloģiskās un psiholoģiskās kompetences datu salīdzināšanu un analīzi nākas varam secināt, ka patiesi kompetento pedagogu skaits šajos procesos nepārsniedz 27,5% respondentu.

Savukārt, pedagogu kompetence runas prasmju pilnveidei saziņā tika noteikta pētot un analizējot pedagogu darbību, kas balstīta uz intuīciju, tradīcijām un zinātniski nopamatoti secinājumiem. Pedagogu attieksmi pēc to uzskatiem atkal var iedalīti četrās pamatgrupās:

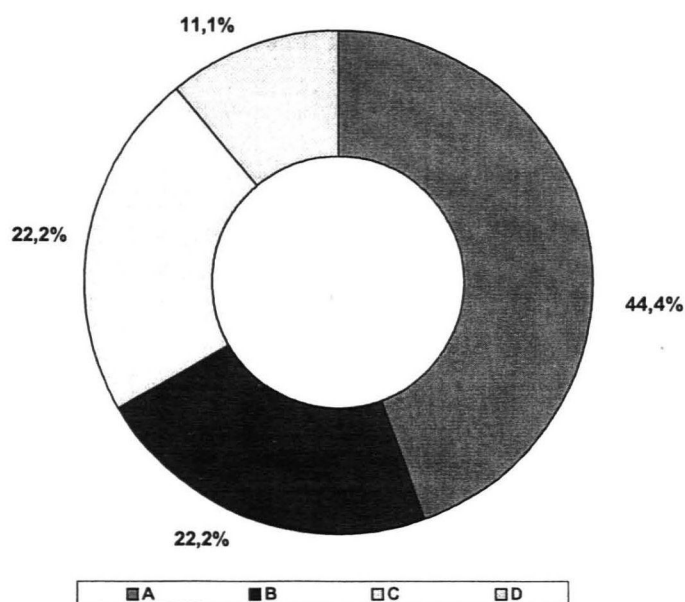
1. **A** Tie, kuri uzskata, ka viņu darbības joma ir empīriska un izprot zinātniski nopamatotu secinājumu nepieciešamību.

2. **B** Tie, kuri uzskata, ka viņu darbības joma ir empīriska, bet neizprot zinātniski nopamatotu secinājumu nepieciešamību.

3. **C** Tie, kuri uzskata, ka viņu darbības joma nav empīriska, bet izprot zinātniski nopamatotu secinājumu nepieciešamību.

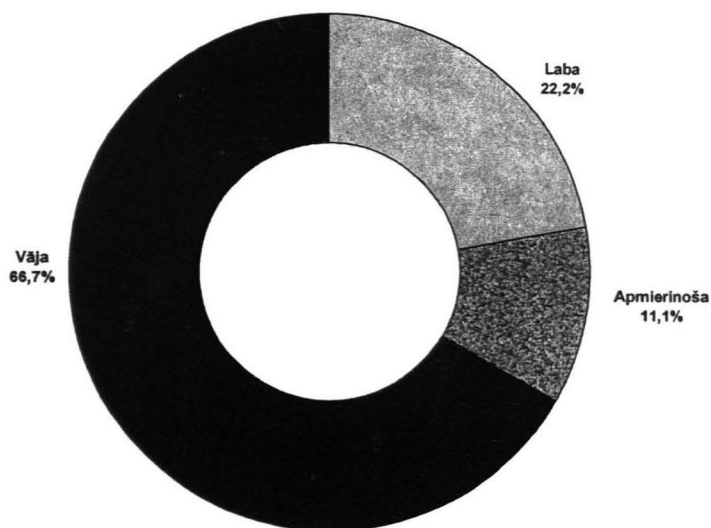
4. **D** Tie, kuri uzskata, ka viņu darbības joma nav empīriska, kā arī neizprot zinātniski nopamatotu secinājumu nepieciešamību.

Kā redzams 3.4.attēlā, tad lielākā daļa (66,6%) aptaujāto pedagogu atzīst, ka viņu darbībai tik tiešām piemīt empīrisks raksturs. Pie tam $\frac{2}{3}$ no tiem izprot arī to, ka šo empīrisko darbību nepieciešams balstīt uz zinātniski nopamatoti secinājumiem. Tieši tāds pats skaits aptaujāto pedagogu (66,6%) atzīst, ka runas un vokālā pedagoga darbībai ir nepieciešami zinātniski nopamatoti secinājumi, no kuriem $\frac{2}{3}$ ir tie, kas atzina savas darbības empīrisko ievirzi. Jāatzīst, ka tikai 11,1% pedagogu nav pietiekošas motivācijas runas prasmju pilnveidošanai saziņas procesā studijās, jo tie neatzīst savas profesionālās darbības empīrisko dabu un zinātniski nopamatotu secinājumu nepieciešamību.



35.attēls. Pedagoģiskās darbības līmenis runas prasmju pilnveidei.

Analizējot pedagogu metodisko kompetenci, konstatējām, ka lielākajai daļai pedagogu tā ir vāja (66,7% gadījumu). Kompetenti šajā jomā ir tikai 22,2% jeb $\frac{1}{5}$ daļa pedagogu, kas labi pārzina sava darba metodoloģiju un apzinās tās nepieciešamību.



36.attēls. Pedagogu metodiskās kompetences līmenis runas prasmju pilnveidei.

Tātad varam secināt, ka ļoti laba metodoloģiskā ievirze piemīt lielākajai daļai (55,6 %) aptaujāto pedagogu. Savukārt, profesijas empīrisko raksturu apzinās 44,4 % respondentu. Tātad pētījuma matemātisko datu apstrādes rezultātā konstatējām, ka runas prasmju pilnveidei runas apguves procesā metodiski

kompetenti labi sagatavoti ir tikai 11,2% pētījumā iekļauto pedagogu. 11,1% šīm uzdevumam ir vāji sagatavoti.

Viena no pētījumā izvirzītajām hipotēzēm- ka komunikatīvā kompetence subjekta ↔ subjekta attiecībās retorikas apguves procesā veidojas efektīvi, ja mācību process noris savstarpējā radošā mijiedarbībā. Tādēļ šis tika aplūkots caur K. Staņislavska [300.] formulēto radoši mākslinieciskās darbības principu. Tādejādi radās nepieciešamība pārliecināties kā tiek realizēta pedagoga kreatīvā darbība runas apguves procesā.

Novērojumi muzikālajos un dramatiskajos teātros, teātra skolās un augstskolās ļauj secināt, ka cilvēki, kuru iztēle ir atraisītāka un emociju amplitūda (*diapazons*) plašāka, reizē ar runas konkrēto psihisko izjūtu aktivizē arī domu un, paši nemanot, sāk labāk arī artikulēt. Šis fakts liecina par radošo, psihisko un tehnisko (*fizioloģisko*) faktoru tiešās mijiedarbības lielo nozīmi runas iemaņu apgūšanas procesā.

Taču te jāatzīmē, ka lielākais vairums ($\frac{3}{4}$) praktiskajā darbībā novēroto pedagogu, darbu pie jauna satura apguves sāk nevis ar mākslinieciskās un skaņas asociatīvās domas veidošanu, bet ar tūlītēju treniņu fiziskā skanīguma attīstībai. Tas liek domāt, ka pedagogi skaņas mākslas attīstības problēmas pagaidām vēl visbiežāk aplūko no šauras, tehniskas pozīcijas. Tomēr teorētiskās literatūras konteksts uzskatāmi pierādīja, ka balss akustiskās īpatnības ir skaņās izteikts, sarežģīts psihiskā procesa rezultāts.

Tātad runas pilnveides laikā pedagogam nepieciešamas akcentēt paša studenta nepieciešamību attīstīt savus dzirdes priekšstatus, asociatīvo domāšanu un uztveri, kā arī apzināt runas stilu jautājumus, jo vislielākās saziņas grūtības skolēnu, studentu un dažreiz arī pašiem pasniedzējiem rada situācijas, kad nepieciešams lielākas auditorijas priekšā uzstāties ar runu, piedalīties diskusijās un citos konstruktīvos dialogos, kur rodas asi izteikta nepieciešamība mācēt pārliecinoši izteikt savas idejas, vienlaicīgi rodot savstarpēju kontaktu ar saziņas partneri.

Pētījuma datu apkopojums un reālā pedagoģiskā procesa novērošana deva iespēju atklāt arī galvenās pretrunas runas prasmju pilnveidošanās nosacījumiem runas un vokālā pedagoga darbībā. **Tā ir nespēja:**

- pamatot studenta neprasmī noteikt un sajūst savas iekšējās izjūtas skaņas veidošanas procesā, kas pamatojas psiho fizioloģisko procesu norisē;

- uz personīgās asociatīvās pieredzes pamata sekmēt audzēkņiem asociāciju veidošanos;
- pielietot skaidru, loģiski pamatotu un runas pedagoģiskajai metodoloģijai atbilstošu terminoloģiju;
- sistemātiski un pēctecīgi pievērst uzmanību audzēkņa pašizpaušmes spējām;
- mācību procesu virzīt savstarpējās uztveres dialogiskā aspektā.

To izskaidro:

- paša pedagoga nepietiekami attīstītās komunikatīvās prasmes;
- nepietiekošās zināšanas psiho fizioloģisko procesu norisē, kam pateicoties netiek nodrošināta ikviena cilvēka balss labskanības attīstība;
- pedagogu pārmērīgā tieksme akcentēt savas personīgās izjūtas skaņas apguves procesā, kas savukārt, nerosina audzēkņus uz viņu personīgo izjūtu apzināšanos un to nostiprināšanu smadzeņu zemgarozā;
- nopietnu pedagoģisko pētījumu trūkums runas metodoloģijas jomā, kas akcentētu un pamatotu lingvālas personības runas procesu, jo īpaši saziņai latviešu valodā.

Tāpēc arī reālajā pedagoģiskajā darbībā (*veidojošā eksperimenta ietvaros*), pamatojoties uz izstrādātajiem kritērijiem un to rādītājiem, pastiprināta uzmanība tika veltīta **runas psiho fizioloģiskās vienotības principa** ieviešanai, kas virzīta iepriekš minēto pretrunu novēršanai.

Pētījumā secināts, ka viens no runas pedagoga uzdevumiem ir pareizas, labskanīgas un emocionālas skaņas veidošana veiksmīgam dialogiskajam procesam, īpaši ņemot vērā, ka šo pedagogu darbības mērķis ir sekmēt runas prasmju apguvi veiksmīgai valodas realizācijai komunikatīvajā procesā.

Būtiski, lai pedagogs brīvi pārzinātu skaņas veidošanās procesu kā personības pašizteiksmes, saziņas un mākslinieciskās izteiksmes līdzekli. Tāpat svarīgi, lai pedagogu darbībā tiktu nodrošināta iespēja audzēknim kvalitatīvi apgūt un izprast skaņas, runas un valodas veidošanās procesu, kas nodrošinātu subjekta runas prasmju pilnveidošanos un tās izmantošanu saziņā savā turpmākajā dzīves darbībā. Tam pateicoties tiktu nodrošināta audzēkņu spēju attīstība kvalitatīvam un labskanīgam saziņas procesam.

Tāpēc ņemot vērā, ka ikviena pedagoga redzējumā audzēknis ir individualitāte ar savu pasaules skatījumu, būtiski ir mācēt audzēknim izskaidrot fizioloģisko procesu norisi labskanīgas skaņas veidošanai un ar asociāciju palīdzību izsaukt pareizas un neizkropļotas psiho fizioloģiskās sajūtas, vadoties no attiecīgā vecumposma psihiskām īpatnībām un fizioloģiskām pazīmēm.

Pedagogs savu darbību veic audzēkņa tuvākajā attīstības zonā, radot nosacījumus dialogiskai saziņai subjekta ↔ subjekta attiecībās, kā rezultātā realizējas cilvēciskās būtības atklāsme.

3.3. Pedagoģiskās darbības atziņas un paņēmieni efektivitāte runas prasmju pilnveidei.

Pedagoģiski veidojošā eksperimenta ietvaros, Profesionālās retorikas kursa noslēgumā, ar runas prasmju vērtēšanas programma palīdzību tika veikta atkārtota eksperimentā iesaistīto dalībnieku runas prasmju novērtēšana.

Pamatojoties uz programmas rezultātiem un analīzi, kā arī salīdzinot tos ar sākumā iegūtajiem rezultātiem, var konstatēt, ka mācību process bijis sekmīgs un ievērojami uzlabojis respondentu runas prasmes, līdz ar to arī komunikatīvo kompetenci kopumā.

Aplūkojot iegūtos datus, redzams, ka zema runas prasmju līmenis vairs nav nevienam no grupas dalībniekiem, apmierinošs- tikai 1 (*jeb 4,2%*), laba- 17 (*jeb 70,8%*), bet teicams 6 (*jeb 25%*) studentiem. Salīdzinot runas prasmju līmeni pirms un pēc mācībām varam secināt, ka ir noticis straujš un mērķtiecīgs komunikatīvās kompetences kāpums, jo katrā no līmeņiem tas paaugstinājies no 20,8%- 33,3%. To izskaidro fakts, ka pašiem studentiem tas bija nozīmīgs un līdz ar to viņu atdeve kursa apgūvē bija pašizliedzīga.

	<i>Pirms mācībām</i>	<i>Pēc mācībām</i>
Teicams	8,3 %	25,0 %
Labs	37,5 %	70,8 %
Apmierinošs	41,7 %	4,2 %
Zems	12,5 %	0,0 %

33.tabula. Studentu runas prasmju līmenis uzsākot un noslēdzot veidojošo eksperimentu.

Savukārt, aplūkojot prasmju izmaiņas pēc pieciem izvirzītajiem kritērijiem, var secināt, ka visaugstākais līmenis arvien ir novērojams loģikas kritērijā (25% teicams un 66,7% labs), kā arī skaidrības (25% teicams un 58,3% labs) un spilgtuma (16,7% teicams un 62,5% labs) kritērijos. Savukārt, viszemākais līmenis arvien

novērojams pašpaļāvības kritērijā (4,2% zems un 29,2% apmierinošs) un skaidrības kritērijā (29,2% apmierinošs).

KRITĒRIJI	zems	apmierinošs	labs	teicams
Skaidrības	0	4	14	6
	0,0 %	16,7 %	58,3 %	25,0%
Spilgtuma	0	5	15	4
	0,0 %	20,8 %	62,5 %	16,7 %
Loģikas	0	2	16	6
	0,0 %	8,3 %	66,7 %	25,0 %
Skaidrības	0	7	13	4
	0,0 %	29,2 %	54,2 %	16,7 %
Pašpaļāvības	1	7	13	3
	4,2 %	29,2 %	54,2 %	12,5 %

34.tabula. Studentu runas prasmes izvirzītajos novērojumu kritērijos noslēdzot veidojošo eksperimentu.

Salīdzinot šos rādītājus pirms un pēc mācībām, var secināt, ka vismērķtiecīgāk runas prasmes pilnveidojušās loģikas un skaidrības kritērijā, bet visgrūtāk izmaiņām padevies spilgtuma un skaidrības kritērijs.

KRITĒRIJI	zems	apmierinošs	labs	teicams	kopā
Skaidrības	12 p.	27,5 p.	37,5 p.	54 p.	131,0 p.
Spilgtuma-	12 p.	16,5 p.	45,0 p.	27 p.	100,5 p.
Loģikas	12 p.	27,5 p.	37,5 p.	54 p.	131,0 p.
Skaidrības	20 p.	5,5 p.	60,0 p.	27 p.	112,5 p.
Pašpaļāvības	14 p.	22,0 p.	67,5 p.	18 p.	121,5 p.

35.tabula. Studentu runas prasmju efektivitātes rezultāti izvirzītajos kritērijos noslēdzot veidojošo eksperimentu.

To varam izskaidrot ar to, ka loģikas kā arī skaidrības kritērijos iekļautie procesi saistāmi ar psihe struktūras apzināto līmeni (*vārds- loģika*), bet spilgtuma un skaidrības kritērijos vērojami procesi ar priekšapziņas un neapziņas līmeni (*balss, ķermenis*). Savukārt, lai konstatētu, kuros no izvirzītajiem rādītājiem iekļautās runas izpaušmes grupas dalībniekiem saglabājušās kā visproblemātiskākās, tika veikta atkārtota kritēriju rādītāju analīze. (*Pielikums Nr.11*)

Jāatzīst, ka kopumā grupas dalībnieku runas prasmes ir uzlabojušās par $\frac{1}{3}$, jo no 18 iepriekš uzrādītajiem problemātiskajiem rādītājiem, negatīvs vērtējums saglabājies 12 rādītājos. Vislielākās problēmas, tāpat kā pārveidojošā eksperimenta sākumā, saglabājušās tajos rādītājos, kas iekļauti skaidrības kritērijā (4 gb.) un pašpaļāvības kritērijā (6 gb.). Novērojumā iegūtie rezultāti raksturo konstatēto situāciju un ļauj apgalvot, ka šo kritēriju attīstība runas apguves procesā ir visproblemātiskākā un tāpēc to rādītājos iekļautajām pazīmēm pedagoģiskajā darbībā pievēršama pastiprināta uzmanība.

Savukārt, salīdzinot studentu runas pazīmju rādītājus pirms un pēc mācībām (*Pielikums Nr.12*) var konstatēt, ka to skaits kritērijos ievērojami sarucis. Vismazāk izdevies samazināt problēmas, kas uzrādītas rādītājā 5.4. (*par 20%*). Tas norāda uz nepietiekošu psiho- fizisko atbrīvotību, drosmes un pašpaļāvības trūkumu, kas izpaužas kā nevajadzība izmantot runas laikā saskarsmes regulēšanai emblēmiskos un afektoros žestus. Protams, ka šo žestu pielietošana runas procesā liecina jau par īpaši augstu komunikativitāti, jo kā apgalvo psihologi, tad tie izsaka emocijas un sakņojas dziļi konkrētajā kultūrā. Tie parasti ir nacionāli determinēti, liecina par runātāja attieksmi pret klausītājiem, cieņu, labvēlību un pilnīgu spēju atbrīvoties no liekā sasprindzinājuma.

Turpretim, vislabākie rezultāti sasniegti rādītājos 4.4 (*uzlabošanās par 66%*) un 4.1. (*par 63%*), kas atspoguļo rezultātus tādos fizioloģiskos procesos kā sejas muskuļu, apakšžokļa un rīkles saspringuma mazināšanās un atbrīvotība, kas līdz ar to arī sekmējusi skaņas labskanības, skaidrības un dzirdamības uzlabošanu.

Novērotās nepilnības saistāmas ar psiholoģisko un fizioloģisko procesu pašregulācijas prasmi un nespēju panākt pietiekošu psihisko un fizisko atbrīvotību, kur labākus rezultātus izdevies sasniegt tieši fizioloģisko procesu norisēs. (*Pielikums Nr.13*) Tas, pamatojoties uz veikto teorētiskās literatūras analīzi, izskaidrojams ar to, ka psihe procesu darbība automatizējas- nostiprinās tikai ilgstošākas regulāras darbības rezultātā. Tātad varam secināt, ka runas prasmju pilnveides sekmēšanai retorikas apguves procesā par visgrūtāk attīstāmajiem un izmaināmajiem faktoriem uzskatāmi tieši psiholoģiskie, kam nepieciešama ilgstošāka un regulārāka mācību darbība.

Pētījumā apstiprinājās, ka labāku rezultātu nodrošināšanai nepieciešams ilgāks mācību periods. Par lietderīgu varam uzskatīt par to pašu stundu skaitu plānot ilgākā laika periodā, t.i. ar mazāku nodarbību noslodzi, ne tik intensīvi (*6 stundas nedēļā kā eksperimenta laikā*). Tas ļautu palēnām psiholoģiskos nosacījumus mainīt pamatojoties uz atziņu, ka precīza darbība ar laiku izsauc arī precīzu psiholoģisko stāvokli- jūtas. Tātad runas prasmju pilnveides procesā ir būtiski apguves procesā ir apzināties, ka balss aparāta dzirdes sajūtas un psihe procesi veidojas un nostiprinās tikai ilgstoša, rūpīga un mērķtiecīga darba rezultātā. Tas izvirza prasības pedagogiem un studentiem izprast fizioloģiskos procesus, pedagogijas un psiholoģijas atziņas, kā arī uzmanību un pacietību runas prasmju pilnveidē.

Pamatojoties uz veikto pētījumu var secināt, ka runas prasmju pilnveides sekmēšanai retorikas apguves procesā, pedagoga darbības un metodisko principu pamatā, ir liekamas tieši fizioloģiskās, psiholoģiskās un teorētiskās zināšanas pedagoģijā. Taču praksē vēl arvien ir sastopama nesekmīga darbība, kurā pedagogi paļaujas tikai uz intuīciju, personīgo pieredzi un tradīcijām.

Personības runas spēju veidošanās notiek speciāli organizētas saziņas darbības laikā (*nodarbībās*), kas sekmē tās pāreju kvalitatīvi jaunā līmenī. To apliecina arī empīriskā pētījuma norise, jo neskatoties uz iepriekš minētajām nepilnībām runas prasmju uzlabošanā, kopumā mācību procesā iegūtos rezultātus varam uzskatīt par sasniegumiem.

Iepriekš veiktā analīze ļauj apgalvot, ka runas prasmju pilnveide studijās noris efektīvi, ja mācību process veidojas $S \leftrightarrow S$ attiecībās un audzēkņiem ir personīgi nozīmīgs. Tādejādi, esam pārbaudījuši vēl vienu no pētījuma hipotēzēm, ka runas prasmju pilnveide studijās ir efektīva, ja mācību vingrinājumi veidoti un strukturēti atbilstoši studentu komunikatīvajām vajadzībām un personības psiho fizioloģisko procesu izpratnei un iespējām.

Veidojošā pedagoģiskā eksperimenta laikā tika

- ***noteikts un analizēts studentu un pedagogu saskarsmes līmenis;***
- ***noteiktas un analizētas studentu un pedagogu komunikatīvās prasmes;***
- ***ar izveidotās runas prasmju vērtēšanas programmas palīdzību noteiktas un analizētas likumsakarības studentu runas prasmju attīstības dinamikā;***
- ***izveidots runas un vokālo pedagogu saziņas portrets, izvērtēta un izanalizēta viņu metodoloģiskā profesionalitāte runas prasmju pilnveidei saziņas procesā.***
- ***sasniegts pētījuma mērķis.***

NOSLĒGUMS

Promocijas darbā analizētās teorētiskās atziņas skaidro, ka retorika caur gadu simteņiem nav zaudējusi savu aktualitāti un nozīmīgumu arī šodien. Tieši otrādi, kā vārdiskās saziņas sastāvdaļa, tā XX gs. otrajā pusē visā pasaulē piedzīvo savu renesansi, ko īpaši aktualizējot masu saziņas līdzekļu daudzveidību un to izmantošanas iespējas saziņā.

Neskatoties uz skolu un virzienu lielo daudzveidību, veikto pētījumu analīze ļauj secināt, ka mūsdienās retorika saglabā savas kanona pamatiezīmes. Taču vienlaicīgi iegūst arī daudz jaunu iezīmju, jo runas process atrodas ciešā saistībā ar daudzām citām jomām- vēsturi, filosofiju, socioloģiju, psiholoģiju, lingvistiku, mūziku, pedagoģiju, tieslietām utt., kas tāpēc no oratora prasa dziļu un vispusīgu zināšanu izpausmi.

Runas procesa apgūvē arvien vairāk tiek akcentēta pārliecināšanas mākslas apgūšana- kā ar dažādiem verbālajiem, paraverbālajiem un neverbālajiem izteiksmes līdzekļiem izsaukt attiecīgas izjūtas, emocijas un veidot viedokļus, kā likt otram priecāties, līksmot un skumt, t.i. kā saziņas procesā pakļaut sev apkārt esošos klausītājus. Tādejādi runas apguves procesu nepieciešams virzīt uz komunikatīvās kompetences attīstību, kas nodrošina ikvienas personības veidošanos ne tikai par homo eloquens (*runājošu cilvēku*), bet arī par homo communicans (*cilvēku, kas sazinās*). Līdz ar to par runas pedagoģijas galveno uzdevumu izvirzās komunikatīvajai pieejai atbilstošas metodoloģijas (*problēmu sistematiska redzējuma*) izveides nepieciešamība.

Komunikatīvās kompetences attīstīšanā runas procesa apguve ir svarīgs subjekta personības aspekts, ko nevar nodrošināt tikai vienas grāmatas, pētījuma vai mācību kursa ietvaros. Tas ir visas sabiedrības kopīgs uzdevums mūsu saziņas un dzīves efektivitātes nodrošināšanai. Tāpēc

izglītības koncepcijās arvien konkrētāk nepieciešams formulēt faktu, ka sabiedrības pilsoņu kvalitatīvā izglītībā satura komponente ir runas procesa apguve.

Runas procesa pamatā nenoliedzami ir balss (*paraverbālie*) izteiksmes līdzekļi, kas šo procesu atšķir no citiem saziņā iesaistītajiem procesiem. Cilvēka balss jau no dabas var būt spēcīga, rezonatoriski tīra un tembrāli skaista, taču lai

atklātu tās smalkākās nianse, ir nepieciešams to attīstīt- kopt. Tādejādi balss attīstīšana kļūst par vienu no runas prasmju pilnveides mērķiem, kas sevī ietver šādus uzdevumus:

1. nodrošināt runu fizioloģiski atbilstošā augstumā un labskanīgā tembrā;
2. paplašināt balss diapazonu, nodrošinot atbilstoša elpas spēka pielietojumu;
3. aktivizēt artikulācijas procesus skaņu izrunas precizitātei;
4. sekmēt izpildītāja spēju atklāt balss izteiksmes un psiho fizioloģisko norišu sakarības, kas tiek apjaustas, reflektoriski veidojas un nostiprinās tikai ilgstoša, rūpīga, nenogurstoša un mērķtiecīga balss treniņa un runas darbības rezultātā

Jau bērnībā ikviens no sabiedrības locekļiem apgūst māku tekoši runāt dzimtajā valodā. Savukārt, skolā tiek apgūta gramatika, vārdu veidošanas kārtība un sinonīmu vārdu pielietošana valodas bagātināšanai. Tāpēc par mērķi runas prasmju pilnveidošanās procesam ir nepieciešams izvirzīt precīzu skaņas veidošanas prasmi skaidras valodas pielietojumam saziņā.

Sevišķa uzmanība runas prasmju pilnveidē pievēršama skaņas veidošanas tehnikai- elpošanas, artikulācijas un runas komplekso vingrinājumu izpildes regularitātei.

Empīriskā pētījuma laikā novērotās runas nepilnības it bieži ir saistāmas ar psiholoģisko un fizioloģisko procesu pašregulācijas neprasmi, kā rezultātā runas procesā netiek panākta pietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība. Pie visgrūtāk attīstāmajiem un izmaināmajiem rādītājiem uzskaitāmi tieši psiholoģiskie, pie kuriem pieskaitāmas arī redzes un dzirdes sajūtas.

Runas prasmju veidošanās notiek speciāli organizētas saziņas laikā (nodarbībās), kur ilgstošā un regulārā darbības procesā tiek sekmēta prasmju pāreja kvalitatīvi jaunā spēju līmenī.

Tāpēc labāku rezultātu nodrošināšanai ir lietderīgi runas apguves procesam atvēlēto stundu skaitu plānot ilgākā laika periodā- regulāri, bet ne intensīvi,

nodrošinot runas apguvē precīzi automatizētai fizioloģiskai darbībai ar laiku izsaukt arī atbilstoši precīzus psiholoģiskos stāvokļus- jūtas.

Balss tehnikas pilnveidošanās procesā noteikti ir nepieciešama pedagoga-konsultanta klātbūtne un virsvadība, jo ir būtiski apzināties, ka pats skaņas radītājs ir vienīgais cilvēks pasaulē, kurš savu balsi nedzird analogi tam, kā to sadzird klausītāji, t.sk. arī pats radītājs, izdzirdot savu balsi audio vai video ierakstā. Šajā atbildīgajā darbā pedagoga galvenais uzdevums ir saklausīt vissīkākās novirzes no labskanības normas un saskatīt to cēloņus ķermeņa motorikas izpausmēs.

Pedagoga spēja dot precīzus, personības individualitātei atbilstošus norādījumus par kādu no nepilnībām balss aparāta koordinācijā, kā arī atbilstošiem paņēmieniem to novēršanai veidojas un nostiprinās tikai ilgstošas prakses- tātad pieredzes rezultātā. Tāpēc

***zinātniski nopamatota, praktiskajā darbībā radoši
pārbaudīta un attīstīta pedagoģiskā intuīcija, ir liekama
runas metodikas attīstības pamatā.***

Runas (un līdz ar to arī komunikatīvās kompetences) apguves kompleksās metodikas pamatā ir visa ķermeņa un balss aparāta vienotas darbības princips, kas paredz izpildošās meistarības elementu- elpošanas, artikulācijas, runas tehnikas, ķermeņa motorikas, fonētiskās dzirdes, redzes un citu sajūtu konsolidāciju un mijiedarbi. Arī domāšana, jūtas un griba cilvēku saziņā ir vienoti, un šī vienotība arī izpaužas runas apguves procesā, jo efektīvu runu raksturo ne tikai intelektuālo procesu rezultāts, bet arī griba. Tieši tā ļauj klausītājiem uztvert un saprastu teikto, kā arī iegūt pārliecību par dzirdēto sprieduma pareizumu. Savukārt, runa, kurā neizpaužas griba un jūtas ir vienmuļa, klusa, grūti sadzirdama un tā nespēs ietekmēt klausītāja apziņu.

Mēģinājumi radīt vienotu, zinātniski pamatotu metodoloģiju ir pakļauti neveiksmei līdz brīdim, kamēr pedagogiem vēl arvien ir manāmas savu laiku pārdzīvojušās- sadalītās balss aparāta un runas attīstības metodes. Raksturīgi, ka apskatot jautājumus teorētiskajā aspektā, vairāku zinātnisko darbu autori atzīst pastāvošo psiho fizioloģisko procesu mijiedarbību, taču empīriskā pētījuma rezultāti liecina, ka pedagogi konkrētā metodiskajā risinājumā rekomendē to pašu balss aparāta daļu un funkciju izolētu attīstību, uzsverot dažādus elpas, lūpu, mēles, balsenes, diafragmas u.c. stāvokļus. Šāds

mākslīgs balss funkcionālais dalījums traucē veidoties tām dabiskajām likumsakarībām, kas liekamas vienota runas procesa attīstības pamatā.

Mācības E. Dārziņa speciālās mūzikas vidusskolas zēnu kora klasē, 14 gadu koncertdarbība, pedagoga pieredze un meklējumi pedagoģiskajā praksē, kā arī promocijas darbā atspoguļotā izpēte un vērojumi, kā nozīmīgu faktoru runas prasmju pilnveidei ir pierādījuši un apstiprinājuši personības intelektuālo attīstību, kas praksē diemžēl bieži tiek atstāta novārtā.

Pagaidām pedagogu darbībā samērā bieži ir vērojama tendencioza tiekšanās pēc abstrakti skaista balss skanējuma, ignorējot balss skanējuma sasaisti ar radoši emocionālo uzdevumu un saziņas dalībnieku intelektuālā līmeņa attīstību. Radošā procesā individualitāte izpaužas spējā dažādi uztvert apkārtējo pasauli un attiecīgo parādību iekšējā novērtējumā, kas saistīts ar psihes individuālām īpatnībām un intelekta attīstības pakāpi. Tas tad arī nosaka runas radošo manieri un formu. Tādējādi veidojas subjekta radošās un izpildošās spējas, kuras nodrošina runas emocionalitātes un skaņas tehnisko iespēju attīstība.

Tāpēc ļoti būtiski, lai pedagogs skaņas veidošanās procesu uztvertu kā personības pašizteiksmes, saziņas un mākslinieciskās izteiksmes līdzekli, vienlaicīgi neapšaubāmi nodrošinot iespēju saviem audzēkņiem izprast un apgūt kvalitatīvu pareizas un labskanīgas runas procesu. Tas prasa ne tikai pacietību, mērķtiecību un gribasspēku no izglītojamā, bet arī pedagoga- konsultanta prasmi detalizēti vissmalkākajās niansēs pārvaldīt psiho fizioloģiskos un akustikas procesus, kā arī saziņas kultūrsociālā konteksta izpratni. Tātad "ar kultūras cilvēka audzināšanu vienmēr mījsakarībā ir cilvēka tapšana par personību, kas apzinās savu "Es" un kam ir pašcieņas un pašvērtības attieksme pret sevi un citiem cilvēkiem." [119.,6]

Jaunā ieviešanu dzīvē, galvenokārt, kavē daudz novecojušu tradīciju un pedagogu nepietiekošās zināšanas un izpratne par balss darbības vienotajiem psiho fizioloģiskajiem procesiem, ko pedagoģiskajā praksē raksturo profesionālo terminu neprecīzs lietojums. Kā empīriskā pētījuma laikā atzīst vairums pedagogu, tad runas metodika teorētiski pašiem vēl ir nepietiekoši apzināta. Procentuāli liels skaits pedagogu (66,7%) arvien paļaujas uz intuīciju, personīgo pieredzi un tradīcijām, nevis uz zinātnes atklājumiem. Tāpēc par daudziem principiāli svarīgiem balss pilnveidošanas paņēmieniem vēl arvien pastāv visai pretrunīgi viedokļi, kas

kavē strukturētas un zinātniski pamatotas runas apguves kompleksās metodikas, metodoloģisko principu un runas prasmju kritēriju izveidi.

Izmantojot piedāvāto runas prasmju pilnveides modeli komunikatīvās kompetences sekmēšanai, ikviens cilvēks ar pedagoga- konsultanta palīdzību rada savu sociālo tēlu, kas konkrētos saziņas apstākļos apzināti meklē tos līdzekļus, ar kuriem visprecīzāk var izteikt atveidojamā tēla jēgu un intences. Tādejādi tiek nodrošināta spēja dibināt kontaktus un radīt savstarpējo izpratni ar konkrēto adresātu (*klausītāju, auditoriju*), kas arī bija pētījumā izvirzītās hipotēzes pamatā.

Komunikatīvās kompetences veidošanās runas apguvē norisinās efektīvi, ja:

-mācību vingrinājumi ir veidoti un strukturēti atbilstoši studentu komunikatīvajām vajadzībām un personības psiho fizioloģisko procesu izpratnei un iespējām;

-runas prasmes attīstās dialogā, izmantojot pedagoģiski pamatotu runas apguves saturu un struktūru;

-mācību darbība noris subjekts ↔ subjekts attiecībās savstarpējā radošā mijiedarbībā un mācību saturs ir radošs un studentiem personīgi nozīmīgs.

Tā kā runas pedagoga darbība augstskolā ir orientēta uz studentiem, kas apgūst dažādas specialitātes, tad gan no žanriskā, gan lingvodidaktiskā viedokļa īpaši aktuāla ir nepieciešamība radīt universālus metodiskos pamatprincipus šī procesa nodrošināšanai. Tādejādi promocijas darbā kā galvenie runas apguves principi tiek akcentēti:

- **Psiho fizioloģiskās vienotības principu-** atklājot cilvēka psihi struktūras līmeņu izpausmes konkrētos izteiksmes līdzekļos un psiho fizioloģisko procesu mijiedarbībā;
- **Procesuālās darbības principu-** izvirzot prasību runas apguvi veikt izpildot saturam atbilstošu vingrinājumu sistēmu;
- **Kultūrsociālo principu-** sekmējot runas prasmju pilnveidi konkrētā sociālā lomā un vidē, noteiktu runas stilu ietvaros.

Pie tam, pamatojoties uz kultūras vēsturē minēto dažādo mākslas elementu sinkrētiskumu, varam secināt, ka runāšana un dziedāšana tās pirmsākumos ir bijis nedalāms jēdziens. Vārds savā fonētiskajā struktūrā ir vienojoša saikne starp runu un dziedājumu, kas pierāda, ka dziedājuma intonācijas var uzskatīt

par augstāk attīstītu runas intonāciju formu. Tātad kā runas, tā dziedāšanas apguvē arī akustikas, žanra un lingvodidaktiskie aspekti ir vienoti. Līdz ar to vienoti ir arī galvenie metodoloģiskie pamatprincipi.

***Dziedāšana ir runāšana, kas realizēta precīzā skaņu
augstumā, ritmā un skaņu izrunas laikā.***

Runas māka sāk attīstīties jau agri bērnībā, tāpēc tās efektivitāte, pirmkārt, saistāma ar runas realizācijas īpatnībām ģimenē. Pēc tam to nepieciešams turpināt mērķtiecīgi pilnveidot skolā vispārīzglītojošo mācību priekšmetu un tāda mācību priekšmeta kā **“Runas kultūra”** ietvaros, kur tiek akcentēta runas pamatstilu (*lietišķā, publicistiskā, daiļrunas un zinātniskā*) apguve.

Savukārt, lai sekmētu topošo speciālistu komunikatīvo kompetenci un pašizteikšanās iespējas, runas apguves attīstību nepieciešams mērķtiecīgi turpināt arī augstskolās, profesionālām vajadzībām speciāli izstrādātu un adaptētu saziņas un runas apguves studiju kursu ietvaros, kam arī veltīta šī pētījuma pamatideja.

Bez prasības runas prasmju apguvi iekļaut **“Runas mākslas”** vai **“Retorikas”** studiju kursus augstskolas vispārējā A bloka ietvaros, profesionālā realitāte izvirza nepieciešamību vēlākajos studiju gados iegūtās zināšanas un prasmes padziļināt specializācijas kursu ietvaros profesionālā B bloka ietvaros, jo īpaši akcentējot atsevišķu profesionālo runas stilu (*tiesu, liturģiskais, militārais, diplomātiskais, skatuves, pedagoģiskais utt.*) apguves modeli. Pieredze rāda, ka to sekmīgi var veikt tādu profesionālo studiju kursu ietvaros kā **“Tiesu runa”**, **“Liturģiskā runa”**, **“Militārā runa”**, **“Diplomātiskā runa”** u.c., kā arī tāda integrēta studiju kursa **“Profesionālā saskarsmes prasme”** ietvaros, pie nosacījuma, ka iepriekš ir apgūti jau pieminētie “Runas mākslas” vai “Retorikas” mācību kursi.

Topošo speciālistu profesionālās kompetences sekmēšanai nenoliedzami ir nepieciešams apgūt konkrēto profesionālo runas stilu, taču augstas klases speciālistiem būtu nepieciešams labi orientēties arī visu runas pamatstilu nosacījumos.

Apguves priekšmets	RUNAS MĀKA	RUNAS KULTŪRA kā arī runas prasmju integrēta apguve citu mācību priekšmetu ietvaros.	RUNAS MĀKSLA vai RETORIKA	TIESU RUNA LITURĢISKĀ RUNA MILITĀRĀ RUNA DIPLOMĀTISKĀ RUNA SKATUVES RUNA PEDAGOĢISKĀ RUNA	PROFESIONĀLĀ SASKARSMES PRASME
legūtā īpašība	komunikatīvā kompetence				

36.tabula. Komunikatīvās kompetences pilnveide runas apguves procesā S ↔ S attiecībās.

Promocijas darbs sniedz secīgu ieskatu balss attīstīšanas un sekmīgas runas apguves procesā, iedalot četrus galvenos struktūras posmos:

- 1) zināšanu apguve paraverbālo saziņas izteiksmes līdzekļu pielietojumam;
- 2) dabīgi neizkropļotas, runas procesam atbilstošas elpošanas atjaunošana, nodrošinot treniņa rezultātā tās reflektorisku darbību un paškontroles rezultātā izskaužot pat visniecīgākās novirzes no normas;
- 3) skaņu artikulācijas un precīzas dikcijas izkopšana, nodrošinot ar speciālu skaņu un runas vingrinājumu palīdzību elpošanas un skaņas veidojošo orgānu saskaņotu darbību, kura nodrošina runas skaidrību un labskaņu;
- 4) praktizēšanās spēles veidā runas pielietojumam visdažādākajās dzīves situācijās, aktivizējot runas psiho fizioloģisko un kultūrsociālo procesu mijiedarbību runas spilgtuma, loģikas un pašpaļāvības nodrošināšanai.

Darba pieredze un metodiskās literatūras kontenta analīze, ļauj apgalvot, ka balss attīstīšanas process jāveic pēc iespējas regulāri. Ja vingrināšanās un praktizēšana notiek ik dienas, tad nervozitāte mazinās, pašapziņa aug augumā un izpildītājs atbrīvojas no tik nevēlamā "lampu drudža", iemantojot drosmi un pašpaļāvību.

Pamatojoties uz pētījumā gūtajām atziņām var secināt:

- katra fiziska darbība veidojas uztverot apkārtējos vides parādības;*
- elpošanas procesu pārzināšana ir runas procesa apguves komponente, jo tieši elpa ir tas spēks, kas iedarbina visu balss aparātu kopumā;*
- ja elpošana pakļaujas emocijām, tad emocijas pakļaujas elpai, t.i. pastāv elpošanas un emociju mījsakarība, kam pakļaujas oratora pašizjūta un runas process kopumā;*
- pareizas skaņas veidošanās ir saistīta ar spēju uztvert precīzas fizioloģiskās sajūtas;*

-skaņas veidojošie orgāni nodrošina precīzu dikciju, valodas melodikas veidošanos un precīzo plūdumu;

-viens no runas pedagoga darbības galvenajiem uzdevumiem ir sekmēt skaidras, emocionāli spilgtas, loģiskas, drošas un labskanīgas runas apguvi veiksmīgai komunikatīvai saziņai, jo īpaši akcentējot jautājuma- "kā pateikt?"- apguve.

Pētījuma gaitā atklātās un aprobētās pedagoģiskās likumsakarības, kas nodrošina studentu runas prasmju pilnveidi saziņā, izvirzītas kā tēzes aizstāvībai:

1. Runas prasmju pilnveidošanās saziņā ir sarežģīts process, kurā psiho fizioloģiskie procesi, akustika un sociālā pieredze ir mijiedarbībā. Tai pakļauti visi funkcionālie balss veidojošie procesi, kuri kompleksi organizē un attīstīta balss aparāta darbību.
2. Studentu integrēta runas prasmju pilnveides struktūra pedagoģiskajā procesā realizējas profesionāli sociālajās lomās konkrētā kultūrvīdē, kā priekšnosacījums dialogiskai saziņai subjekts ↔ subjekts attiecībās, savstarpējā radošā mijiedarbībā.
3. Skaņas veidošanās ir saistīta ar spēju uztvert atbilstošas psiho fizioloģiskās sajūtas. Studentu runas prasmju attīstošajā realizācijā augstskolas pedagoģiskajā procesā atklājas saziņas struktūras izpratne, psiho fizioloģiskais vienotības princips, procesuālās darbības princips un kultūrsociālais princips, kā arī runas komplekso vingrinājumu pakāpeniska un secīgi mērķtiecīga apguve.
4. Runas prasmju vērtēšanas programma pamato saziņas efektivitātes kritērija aktualitāti, verbālo, paraverbālo un neverbālo izteiksmes līdzekļu procesuālās mijsakarības, kas saziņas procesā sekmē komunikatīvās kompetences kvalitatīvu izpausmi darbībā un integrētu pašvērtējuma prasmju apguvi studijās.

Balss attīstīšana ir dzīves veida forma, kas nodrošina nepieciešamo elpošanas, artikulācijas, organisma psihiskās un fiziskās atbrīvotības iemaņu realizāciju zemapziņā automatizēti reflektoriskā darbībā. Tādejādi ikvienā izpausmes situācijā izpildītājs ir

**DOMĀS GAIŠS
PĀRLIECĪBĀ AKTĪVS
DVĒSELĒ PLAŠS**

INFORMĀCIJAS AVOTU BIBLIOGRĀFIJA

1. Alekse I. Runāprasme: palīgs runātājiem un viņu skolotājiem / Inta Alekse.- Rīga: RaKa, 2003.- 126 lpp, il.- ISBN 9984-15-452-1.
2. Apele A. Runas māksla / A. Apele.- Rīga: Zvaigzne, 1982.- 132 lpp., il.
3. Apinis P. Cilvēks. Anatomija, fizioloģija, patoloģijas pamati. Rīga: Nacionālais medicīnas apgāds, 1998.- 800 lpp, il.,- ISBN 9984-92790-3.
4. Aristotelis. Nikomaha ētika / Aristotelis.- Rīga: Zvaigzne, 1985.-227 lpp., portr.
5. Aristotelis. Poētika / Aristotelis.- Rīga: LVI, 1959.-142 lpp., portr.
6. Arkliņa I. Māksla uzstāties virza karjeru / Ilze Arkliņa // Diena / galv. red.: Sarmīte Ēlerte.- ISSN 1407-1290.- Nr.151 (2002.,2.jūlijs), 12.lpp.
7. Ādlers A. Individuālpsiholoģija skolā / Alfrēds Ādlers.- Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC, 2001.- 176 lpp.- ISBN 9984-22-271-3.
8. Benvenists E. Saziņa dzīvnieku pasaulē un cilvēku valoda / Emils Benvenists // Kentauri XXI / galv.red.: L. Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.25 (2001., augusts), 64.-69.lpp.
9. Bernstains B. Sociālais slānis, valoda un socializācija / Bazils Bernstains // Kentauri XXI / galv.red.: L. Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.30 (2003., aprīlis), 85.-102.lpp.
10. Bēkons F. Jaunais organons / Frensis Bēkons.- Rīga: Zvaigzne, 1989.- 313 lpp., portr.- ISBN 5405-00-270-4.
11. Bēme G. Refleksijas par izglītības un kultūras kopsakarībām / Ginters Bēme // Skolotājs / galv.red.: Anita Šmite.- ISBN 1407-1045.- Nr.4 (2003.), 12.-18.lpp.
12. Bormane O. Skatuves runas pamati / Olga Bormane.- Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība, 1961.- 154 lpp., shēm.
13. Borns L.E. Psiholoģija: izturēšanās un tās konteksts 3.daļa / Lails E. Borns, Nensija Felipa Ruso. Rīga: RaKa, 2001.- 800 lpp, il.- ISBN 9984-15-339-8.
14. Božoviča L. Personība un tās veidošanās skolas gados: psiholoģisks pētījums / Lidija Božoviča.- Rīga: Zvaigzne, 1975.- 303 lpp.
15. Brata-Paulstone K. Sociālo faktoru loma valodas noturībā un valodas nomaiņā / Krittina Brata-Paulstone // Kentauri XXI / galv.red.: L. Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.30 (2003., aprīlis), 165.-178.lpp.
16. Brauns R. Solidaritātes un varas vietniekvārdi / Rodžers Brauns, Alberts Gilmens // Kentauri XXI / galv.red.: L. Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.30 (2003., aprīlis), 124.-147.lpp.
17. Cepļītis L. Izteiksmīgas runas pamati / Laimonis Cepļītis, Nora Katlape.- Rīga: Zinātne, 1968.- 251 lpp.
18. Cicerons. Cicerona runas pret Katīfnu / Marks Tullijs Cicerons.- Rīga: LU Studentu padomes grāmatniecība, 1939.- 178 lpp.
19. Denijs R. Prasmes sazināties un uzstāties / Ričards Denijs.- Rīga: J. Rozes apg., 2002.- 123 lpp.,- ISBN 9984-23-050-3.
20. Donava I. Metodiskie norādījumi obligātās dziedāšanas vielas sadalē mūzikas vidusskolu kordinģentu nodaļām / sast. Irēna Donava.- Rīga: Latvijas PSR Kultūras ministrijas Mācību iestāžu metodiskais kabinets, 1972.- 24 lpp.

44. Graumanis Z. Argumentācijas teorija un polemikas prasme / Zaigonis Graumanis.- Liepāja: LPA, 1998.- 31 lpp.,- ISBN 9984-562-80-8.
45. Grīns M. Latviešu gads, gadskārta un godi / Marģers Grīns, Māra Grīna.- Rīga: Everest, 1992.- 452 lpp.,- ISBN 5-86844-003-X.
46. Haimzs D. Komunikatīvā kompetence / Dells Haimzs // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.30 (2003., aprīlis), 31.-55.lpp.
47. Heidegers M. Ceļš uz valodu: fragments / Martins Heidegers // Grāmata / galv. red.: Leons Briedis.-ISSN 0134-3181-77290.- Nr.7 (1990., jūlijs), 27.-32.lpp.
48. Heidegers M. Mākslas darba sākotne / Martins Heidegers // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- Nr.2 (1992.), 87.-102.lpp.
49. Heidegers M. No sarunas par valodu (starp japāņi un vaicātāju) / Martins Heidegers // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351-77260.- Nr.10 (1996., janvāris), 86.-116.lpp.
50. Heizings J. Spēle- mūsdienu kultūras elements: XXII nodaļa no grāmatas Homo ludens / Johans Heizings // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351-77260.- Nr.11 (1996., jūlijs), 118.-136.lpp.
51. Hindls T. Prasme uzstāties / Tims Hinds.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.- 72 lpp.- ISBN 9984-17-665-7.
52. Humbolts V. Izlase: fragmenti no valodniecības darbiem / Vilhelms Humbolts.- Rīga: Zvaigzne, 1985.- 113.lpp.
53. Humbolts V. Valodu raksturs / Vilhelms fon Humbolts // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351-77260.- Nr.18 (1999., aprīlis), 10.-28.lpp.
54. Jungs K.G. Dvēseles pasaule / Karls Gustavs Jungs.- Rīga; Spektrs, 1994.- 216 lpp.- ISBN 9984-90-510-1.
55. Jungs K.G. Psiholoģiskie tipi / Karls Gustavs Jungs.- Rīga; Zvaigzne ABC, 1996.- 267 lpp.- ISBN 9984-56-078-3.
56. Jurgena I. Topošo skolotāju profesionālās kompetences veidošanās iespējas studiju procesā RPIVA / Inese Jurgena // Baltijas reģiona valstu integrācijas problēmas ceļā uz Eiropas savienību / redkol.: A. Borisovs..[u.c.].- Rēzekne: Rēzeknes augstskola, 2000.- 270 lpp.- ISBN 9984-5851-0-7.
57. Jurevičs P. Platons dzīvē un darbā: monogrāfija / Pauls Jurēvičs.- Rīga: Raņķis, 1930.-234 lpp.
58. Kalbergs V. Cilvēka anatomija: I daļa / V. Kalbergs.- Rīga: Zvaigzne, 1971.- 320 lpp., il.
59. Karpova Ā. Personība un individuālais stils: monogrāfija / Ārija Karpova.- Rīga: Latvijas Universitāte, 1994.- 300 lpp., tab.
60. Karpova Ā. Personība. Teorijas un to rādītāji / Ārija Karpova.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.- 223 lpp., att., shēm.- ISBN 9984-04-930-2.
61. Karpova Ā. Personība un saskarsme / Ārija Karpova, Imants Plotnieks.- Rīga: LU, 1984.- 94 lpp.
62. Kirilovs V. Loģika / V. Kirilovs, P. Zikovs, A. Starcenko, J. Curakovs.- Rīga: Zvaigzne, 1969.- 186 lpp., il.
63. Koķe T. K.G.Jungs mūsdienu skolai / Tatjana Koķe, Elita Rupmeja.- Rīga: RaKa, 2001.- 162 lpp.- ISBN 9984-15-379-7.
64. Koķe T. Pieaugušo izglītības attīstība: raksturīgākās iezīmes / T. Koķe.- Rīga: Mācību apgāds NT, 1999.-102.lpp.- ISBN 9984-61-750-5.

65. Komenskis J.A. Lielā didaktika / Jans Amoss Komenskis.- Rīga; Zvaigzne, 1992.- 231 lpp.- ISBN 5405-00-835-4.
66. Kons I. Personības socioloģija / I. S. Kons.- Rīga: Liesma, 1969.
67. Kons I. Vecāko klašu skolēnu psiholoģija / Igors Kons.- Rīga: Zvaigzne, 1985.- 194 lpp.
68. Kūle M. Domas par antīko filozofiju / sast. M. Kūle, E. Vēbers.- Rīga: Avots, 1990.- 214 lpp.- ISBN 5401-0000-2-2.
69. Kūle M. Filosofija / Maija Kūle, Rihards Kūlis.- Rīga: Burtnieks, 1996.- 653 lpp.- ISBN 9984-9129-6-5.
70. Labovs V. Valodas izpēte tās sociālajā kontekstā / Viljams Labovs // Kentauris XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351.- Nr.30 (2003., aprīlis), 60.-79.lpp.
71. Lasmanis A. Pedagoģijas un psiholoģijas pētījumu plānošana un norise / Aivars Lasmanis.- Rīga: Mācību apgāds NT, 1999. 48 lpp.- ISBN 9984-617-44-0.
72. Līsijs. Tiesas runas: izlase / sast.: Ābrams Feldhūns.- Rīga: Zvaigzne, 1984.- 157 lpp.
73. Loks Dž. Eseja par cilvēka sapratni / Džons Loks.- Rīga: Zvaigzne, 1977.- 125 lpp., portr.
74. Mačs E. Skatuves runa un daiļruna / Emīls Mačs // Pašdarbības skatuve: palīgs dramatisko pulciņu vadītājiem / sast.: Ed. Smilģis.- Rīga: Latvijas Valsts Izdevniecība, 1955.- 250 lpp.
75. Maslo E. Jauniešu mācīšanās spēju pilnveide daņu valodas mācību procesā: promocijas darbs / Elīna Maslo.- Rīga: Latvijas Universitāte, 2003.- 299.lpp., il., tab.
76. Maslo I. Skolas pedagoģiskā procesa diferenciacija un individualizācija: habilitācijas darba kopsavilkums / Irina Maslo.- Rīga: Latvijas Universitāte, 1995.- 46.lpp., tab.
77. Maslo I. Kognitīvā, pragmatiskā, komunikatīvā, uzdevumorientētā un procorientētā didaktiskā modeļa salīdzinājums: "Par" un "Pret" / Irina Maslo // Vispārīgā didaktika un audzināšana / redkol.: I. Žogla.[u.c.]- Rīga: Izglītības soļi, 2001.g.- 28- 33 lpp.- ISBN 9984-712-10-9.
78. Matīss T. Par dziedāšanas mākslu: vērojumi un atziņas vokālās pedagoģijas darbā / Tālis Matīss.- Rīga: Liesma, 1977.- 98.lpp., att.
79. Morozovs V. Emociju valoda dzīvnieku un cilvēka pasaulē / Vladimirs Morozovs.- Rīga: Zinātne, 1988.- 206.lpp., il.
80. Naumanis N. Ne zivs, ne gaļa, ne atraitne / Normunds Naumanis // Diena / galv. red.: Sarmīte Ēlerte.- ISSN 1407-1290.- Nr.226 (1998., 28.septembris), 22.lpp.
81. Nākotnes izglītības meti UNESCO starptautiskās komisijas "Izglītība divdesmit pirmajam gadsimtam» ziņojumā / redkol.: A. Buhārīna (lit.red).- Rīga: Vārti, 1998.- 105 lpp. ISBN 9984-638-57-X.
82. Omārova S. Cilvēks dzīvo grupā / Silva Omārova.- Rīga: Kamene, 2002.- 234 lpp.- ISBN 9984-9056-4-0.
83. Omārova S. Cilvēks runā ar Cilvēku: saskarsmes psiholoģija / Silva Omārova.- Rīga: Kamene, 1994.- 99 lpp.- ISBN 9984-9056-0-8.
84. Pauliņš O. Latviešu valodas mācības pamatkurss / Osvalds Pauliņš, Jānis Rozenbergs, Otomārs Vilāns.- Rīga: Zvaigzne, 1978.- 293 lpp., tab., shēm.
85. Petrovs P. Balss piesmakusi, bet šovakar izrāde! / P. Petrovs // Literatūra un māksla.- (1977.,14.janvāris), 10.lpp.
86. Piažē Ž.Ž. Bērna intelektuālā attīstība / Ž. Ž. Piažē.- Rīga: Pētergailis, 2002.- 318 lpp.- ISBN 9984-673-59-6.

87. Pīzs A. Kāpēc vīrieši neklausās un sievietes neprot noparkot auto / Alans & Barbara Pīzi.- Rīga: Jumava, 2003.- 310 lpp., il.- ISBN 9984-055-99-X.
88. Pīzs A. Ķermeņa valoda / Alans Pīzs.- Rīga: Jumava, 1995.- 208 lpp., il.- ISBN 9984-506-89-4.
89. Plotnieks I. Emocijas un jūtas: mācību līdzeklis studentiem psiholoģijā / Imants Plotnieks.- Rīga: LVU, 1970.- 55 lpp.
90. Plotnieks I. Pedagoģiskā saskarsme / Imants Plotnieks.- Rīga: LZB, 1990.- 50 lpp., shēm.
91. Praude V. Menedžments: Teorija un prakse / Valērijs Praude, Jakobs Beļčikovs.- Rīga: Vaidelote, 1997.- 416 lpp., il.- ISBN 9984-507-27-0.
92. Predvičņijs G. Sociālā psiholoģija: Īss apcerējums/ G. Predvičņijs, J. Šerkovins.- Rīga: Zvaigzne, 1978.- 301 lpp.
93. Puciriuss H. Viss sākas ar vārdu / Heinrihs Puciriuss // Diena; Lietišķā diena.-(2002.,1.februāris), 13.lpp.
94. Punka A. Prasme runāt publiski: teorētiski un praktiski aizrādījumi runātājiem / Andrejs Punka.- Rīga; Rūķis, 1933- 160 lpp., shēm.
95. Punka A. Daži mājiēni runātājiem. Apceres / Andrejs Punka.- Wachington: A. Pункas apgāds, 1963- 23 lpp.
96. Reņģe V. Sociālā psiholoģija / Viesturs Reņģe.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2002.- 180 lpp.- ISBN 9984-22-536-4.
97. Rijnieks K. Sengrieķu dzīves gudrība / Kārlis Rijnieks.- Rīga: Zvaigzne, 1992.- 115 lpp.- ISBN 5-405-01123-1.
98. Rotkale R. Ar skatienu pāri horizontam: Eduards Smiļģis un aktiermāksla dokumentos un atziņās / Rita Rotkale, Agra Straupeniece.- Rīga: Liesma, 1986.- 163.lpp., il.
99. Roze J. Delsartisms: piezīmes par skatuves mākslas tehniku / Jūlijs Roze // Valkas apgāda mēnešraksts "Jaunā Latvija" Nr.3 (1918.), 157.-167.lpp.
100. Rozenbergs J. Latviešu valodas stilistika / J. Rozenbergs.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1995.- 230.lpp., il.- ISBN 5-405-01462-1.
101. Rubenis A. Cilvēks mītiskajā pasaulē / Andris Rubenis.- Rīga: Zvaigzne, 1994.- 141 lpp.- ISBN 5-405-01418-4.
102. Rubenis A. Romas kultūra / Andris Rubenis.- Rīga: Svētdienas rīts, 1993.- 183 lpp.
103. Rubenis A. Dzīve un kultūra Eiropā absolūtisma un apgaismības laikmetā / Andris Rubenis.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1996.- 367 lpp.- ISBN 9984-560-17-1.
104. Rubenis A. Dzīve un kultūra Eiropā Renesanses un Reformācijas laikmetā / Andris Rubenis.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1995.- 211 lpp.
105. Rubenis A. Renesanses un reformācijas laikmeta kultūra Eiropā: mācību līdzeklis / Andris Rubenis.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.- 388 lpp.- ISBN 9984-17-509-X.
106. Rubenis A. Viduslaiku kultūra Eiropā / Andris Rubenis.- Rīga: Zvaigzne ABC, 1997.- 527 lpp.- ISBN 9984-04-196-4.
107. Sarkisjans A. Par dažiem vokālās mākslas jautājumiem / A. V. Sarkisjans: tulk. no krievu val.: Irēna Donava.- [Rīga]: Jāzepa Vītola Latv. valsts konservatorija, b.g.- 28 lpp.
108. Sila M. Māksliniece un aktieru audzinātāja / Marta Sila // Teātris un dzīve. Almanahs V / sakārtojusi: Lilija Dzene.- Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība, 1961.- 558 lpp.

109. Simsons- Sokolovska Ā. Vokālās metodikas pamatziašanas / Ārija Simsons- Sokolovska.- Rīga: Vārti, 1997.- 31 lpp., il.- ISBN 9984-9231-3-4.
110. Skujiņš Z. Jātnieks uz lodes: Pagātne, tagadne, nākotne / Zigmunds Skujiņš.- Rīga: Preses nams, 1996.-246 lpp., il.- ISBN 9984-00-189-9.
111. Smildziņa L. Ievads teātra spēles pamatos / Ligita Smildziņa.- Rīga: RaKa, 1998.- 95 lpp.- ISBN 9984-15-075-1.
112. Sosīrs F. Vispārīgās valodniecības kurss / Ferdinands de Sosīrs // Kentauri XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351-77260.- Nr.18 (1999., aprīlis), 63.-81.lpp.
113. Spārtis O. Viduslaiku kultūras vēsture / Ojārs Spārtis.- Rīga: Republikāniskais mākslas mācību iestāžu metodiskais kabinets, 1989.- 40 lpp.
114. Spolīna V. Improvizācija teātrim: darba paņēmieni, mācīšanas un vadīšanas metodiska rokasgrāmata / Viola Spolīna.- [Rīga]: b.i., b.g.-131 lpp.
115. Spolīna V. Teātra spēles- improvizācijas / Viola Spolīna.- Rīga: Preses nams, 1999.- 291 lpp.- ISBN 9984-00-367-1.
116. Stabiņš J. Rīgas komercskola. Gatavība dzīvesdarbībai: monogrāfija / Juris Stabiņš.- Rīga: Vārti, 1998.- 132 lpp. ISBN 9984-638-057.
117. Stabiņš J. Skolotāja misija / Juris Stabiņš.- Rīga: RaKa, 2001.- 72 lpp., tab., shēm. ISBN 9984-15-236-7.
118. Šēnveilers R. Foniatrija un pedagoģiskā audioloģija / Rainers Šēnveilers, Martins Ptoks.- Rīga: Apgāds "Rasa ABC", 2001.- 176 lpp.- ISBN 9984-653-49-8.
119. Špona A. Audzināšanas teorija un prakse / Ausma Špona.- Rīga: RaKa, 2001.- 162 lpp, il., shēm.- ISBN 9984-15-352-5.
120. Tīļa I. Sociokultūras kompetences veidošanās darbības kā komunikācijas un kultūras sistēmteorētiski konstruktīvie pamati / Inta Tīļa // Changing education in a changing spciety- II / redkol.: Irēna Žogla..[u.c].-Rīga: Izglītība soļi, 2003.- 254.-261. lpp.- ISBN 9984-712-36-2.
121. Uškāne I. Daugavpils rajona mazo vokālistu konkursa Čālis` 96: literārais scenārijs / Inta Uškāne.- [Daugavpils]: Daugavpils rajona Kultūras nams, 1995.- 7 lpp.
122. Valtneris A. Bērnu un pusaudžu fizioloģija / Arnolds Valtneris.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2001.- 160 lpp, il.- ISBN 9984-17-977-X.
123. Vigotskis Ļ. Domāšana un runa / Ļevs Vigotskis.- Rīga: EVE, 2002.- 392 lpp.- ISBN 9984-716-08-2.
124. Volkovs A. Radības kronis: ceļvedis personībai dvēseles mikrokosmā / Aleksandrs Volkovs.- Rīga: Vieda, 1999.- 384 lpp.- ISBN 5857-451-17-5.
125. Vorobjovs A. Psiholoģijas pamati / A. Vorobjovs.- Rīga: Mācību apgāds, 1996.- 323 lpp.- ISBN 9984-572-17-X.
126. Zeltmatis. Dailrunas pamatmācība / Zeltmatis.- Rīga: J.Rozes apgāds., 1924.- 172 lpp.
127. Zeltmatis. Skatuves māksla / Zeltmatis, Lejas Krūmiņš.- Rīga: J. Rozes apgāds., 1923.- 438 lpp.
128. Zimmels G. Saskarsmes spēle: no grāmatas Socioloģijas pamatjautājumi (indivīds un sabiedrība) / Georgs Zimmels // Kentauri XXI / galv. red.: Leons Briedis.- ISBN 1019-5351-77260.- Nr.7 (1994., decembris), 85.-95.lpp.

129. Žogla I. Pedagoģiskā paradigma un didaktiskais modelis studijās / Irēna Žogla // Vispārīgā didaktika un audzināšana / redkol.: Irēna Žogla. [u.c.].- Rīga: Izglītības soļi, 2001.g.- 28- 33 lpp.- ISBN 9984-712-10-9.
130. Ach N. Über den Willensakt und das Temperament: eine experimentelle Untersuchung / Narziss Ach.- Leipzig: Quelle & Meyer, 1910.- 324 s.
131. Albrecht G. Handbuch soziale Probleme / Günter Albrecht.- Opladen [u.a.]: Westdeutscher Verlag, 1999.- 1034 s., graph.- ISBN 3-531-12117-0.
132. Apel H.J. Die Vorlesung / Hans Jurgen Apel.- Köln; Weimar; Wien: Böhlau, 1999.- 141 s., graph.- ISBN 3-4120-3499-1.
133. Aregger K. Unterrichtsformen: Studienbuch für die Unterrichtsgestaltung / Kurt Aregger.- New York: Sage Pub, 1997.- 166 p., graph.- ISBN 3-7941-4196-2.
134. Aristoteles On rhetoric: a theory of civic discourse / Aristotle.- New York [etc.]: Oxford University Press, 1991.- 335 p.- ISBN 0-19-506487-9.
135. Aristotle The complete works of Aristotle: the revised Oxford translation 2 vol. XIII / Aristotle.- Princeton: Princeton University Press, 1995.-2487 p.
136. Atkinson R.C. Stevens` handbook of experimental psychology. Vol.2, Learning and cognition / Richard C. Atkinson, Richard J. Herrnstein, Gardner Lindzey, R. Dincan Luce.- New York: Wiley, 1988.- 1027p.,ill.- ISBN 0-4710-4207-2.
137. Atkinson L.R. Introduction to psychology / Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Dary J. Bem.- Fort Worth [etc.]: Harcourt Beace College, 1993.- 784 p., ill.- ISBN 0-1550-0287-2.
138. Baacke D. Medienpädagogik / Dieter Baacke.- Tuebingen: Niemeyer, 1997.- 105 s.- ISBN 3-48-437101-3.
139. Balke J. Nonsentration / Jon Balke, Per Jorgensen [u.a.].- München: ECM, 1992.- 1 CD (43 min.24 sek.)
140. Bell C.R. Men at Work / C.R.Bell.- London: Allen & Unwin, 1974.- 119 p.- ISBN 0-0415-0046-6.
141. Böhm W. Methods of studying root systems / Wolfgang Böhm.- Berlin; New York: Springer-Verlag, 1979.- 188 s., ill.
142. Buber M. Reden über Erziehung / Martin Buber.- Heidelberg: Schneider, 1986.- 95 s.- ISBN 3-79-530017-7.
143. Bulwer J. Chirologia: or The natural language of the hand / John Bulwer.- London: Tho Harper, 1644.- 314 p., ill.
144. Bulwer J. Philocopus: or the Deafe and Dumbe Mans Friend / John Bulwer.- London: Humprey & Moseley, 1648.- 336 p., ill.
145. Chekhov M. On the technique of acting / Michael Chekhov.- New York: Harper Perennial, 1991.- 179 p., ill.- ISBN 0-06055-267-0.
146. Cicero On duties / Marcus Tullius Cicero.- Cambridge [etc.]: Cambridge University Press, 2001.- 194 p.
147. Cicero M.T. Werke. Bd.41, Reden. Bd.15 / Marcus Tullius Cicero.- Stuttgart: Metzler, 1856.- 629 s.
148. Colby A. Thesaurus of linguistic indexing terms / Anita Colby [etc.].- San Diego, Calif.: Sociological Abstracts, 1992.- 97 p.- ISBN 0-930710-10-X.

149. Disraeli B. Sybil or: the two nations / Benjamin Disraeli.- Harmondsworth: Pengin Books., 1954.- 400 p.
150. Ebeling P. Das große Buch der Rhetorik / Peter Ebeling.- Gau-Algesheim: Buch und wissen, [1981].- 293 s., ill., tab., schem.
151. Ekman P. Emotion in the human face / Paul Ekman.- Cambrige [etc.]: Cambrige University Press., 1982.- 439 p., ill., graph., tab.- ISBN 0-521-28393-0.
152. Engel J.J. Ideen zu einer Mimik: th.1- 2 / Johan Jakob Engel.- Berlin: [s.n.], 1785/ 86.- 381/ 314 s., ill.
153. Erikson E.H. Childhood and society / Erik H. Erikson.- Harmondsworth: Penguin Books, 1969.- 431 p.
154. Freud S. Schriften über Träume und Traumdeumdeutung / Sigmund Freud.- Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 1994.- 210 s.- ISBN 3-59-610437-8.
155. Gardner H. Der ungeschulte Kopf. Wie Kinder denken / Howard Gardner.- Stuttgart: Klet- Cotta, 1993.- 371 s., ill.- ISBN 3-608-95889-4.
156. Goffman E. Frame analysis: an essay on the organisation / Erving Goffman.- Boston (MA): Northeastern University Press, 1986.- 586 p.- ISBN 0-930350-91-X.
157. Goffman E. Wir alle spielen Theater / Erving Goffman.- München [u.a.]: Piper, 1997.- 251 s.- ISBN 3-492-20312-4.
158. Gudykunst W. B. Communication, culture and organizational processes / William B. Gudykunst, Lea P. Stewart, Stella Ting-Toomey.- Beverly Hills, Calif: Sage Publications, 1985.- 262 p., ill.- ISBN 0-80-392427-5.
159. Gudykunst W. B. Communications with Strangers / William B. Gudykunst, Young Yon Kim.- New York: Random House, 1984.- 277 p., ill.- ISBN 0-20-111374-0.
160. Gudykunst W. B Handbook of intercultural communications / William B. Gudykunst, Bella Mody.- Thousand Oaks [etc.]: Sage Pub., 2002.- 606 p., ill.- ISBN 0-76-192009-0.
161. Hall E. T. The hidden dimension / Edward T. Hall.- New York: Daubleday, 1969.- 217 p., ill.
162. Hall E. T. The silent language / Edward T. Hall.- New York: Daubleday, 1959.- 240 p.
163. Hall S. Questions of cultural identity / Stuart Hall.- London: Sage Publ., 1996.- 198 p.- ISBN 0-803-97882-0.
164. Hoeklin L. Managing cultural diferences / Lisa Hoeklin.- Workingham, England: Addisin-Wesley, 1995.- 158 p., ill., tab., graph.- ISBN 0-20-142770-2.
165. Hofstede G. Culture`s consequences: International differences in work-related values / Geert Hofstede.- Beverly Hills [etc.], Sage Publ., 1980.- 475 p.- ISBN 0-8039-1444-X.
166. Hofstede G. Cultures and Organizations: software of the mind / Geert Hofstede.- New York [etc.]: The Mcgraw- Hill Companies, 1991.- 279 p., graph., ill.- ISBN 0-07-029307-4.
167. Holzkamp K. Lernen. Subjektwissenschaftlishe Grundlegung / Klaus Holzkamp.- Frankfurt am Main [u.a.]: Campus- Verlag, 1993.- 592 s.- ISBN 3-593-34876-4.
168. Hovlands C. I. Communication and persuasion / Carl I. Hovland, Irving Lester Janis, Harold H. Kelley.- New Haven: Yale University Press, 1964.- 315 p., graph.
169. Hovlands C. I. Experiments on mass communication / Carl I. Hovland, Arthur A. Lumsdaine, Fred D. Sceffi.- Princeton, NJ: Princeton University Press, 1949.- 375 p., graph.

170. Hovlands C. I. The order of presentation in persuasion / Carl I. Hovland, Wallace Mandel [etc.].- New Haven: Yale University Press, 1961.- 192 p.
171. Huber H. H. Das Studium ohne Reifezeugnis an den deutschen Hochschulen: amtliche Bestimmungen / Hans Hubers, Franz Senger.- Berlin: Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, 1942.- 102 s.
172. Husson R. Physiologie de la phonetion / R. Husson.- Paris: Masson, 1962.- 591 p.
173. Janis I. L. Groupthink: psychological studies of policy decisions and fiascoes / Irving Lester Janis.- Boston: Houghton Mifflin, 1982.- 351 p.,ill.- ISBN 0-3953-1704-5.
174. Jones E. E. Foundations of social psychology / Edward E. Jones.- New York [etc.]: Wiley, 1967.- 743 p.,ill., tab.
175. Kamper D. Kants Anthropologie / Dietmar Kamper.- Berlin: Akademie- Verlag, 2002.- 296 s.
176. Kamper D. Sozialisationstheorie / Dietmar Kamper.- Freiburg [u.a.]: Herder, 1974.- 168 s., graph.- ISBN 3-451-16962-2.
177. Kelley H. H. Interpersonal relations: a theory of interdependence / Harold H. Kelley, John W. Thibaut.- New York: Wiley- Interscience, 1978.- 341 p., ill.- ISBN 0-4710-3473-8.
178. Kennedy G. A. Comparative rhetoric: an historical and cross-cultural introduction / George Alexander Kennedy.- New York, NY [etc.]: Oxford University Press, 1998.- 238 p.,- ISBN 0-19-510932-5.
179. Kennedy G. A. Greek rhetoric under Christian emperors/ George Alexander Kennedy.- Princeton, NJ: Princeton University Press, 1983.- 333 p.- ISBN 0-691-03565-2..
180. Knowles F. H. S. Stone- worker's progress / Francis H. S. Knowles.- Oxford: Oxford University Press, 1953.- 120 p.
181. Lado R. Linguistics across Cultures: applied linguistics for language teacher / Robert Lado.- Ann Arbor: University of Michigan, 1976.- 141 s.- ISBN 0-4720-8542-5.
182. Lumsden C. J. Genes, mind and culture: the coevolutionary process / Charles J. Lumsden, Edward O. Wilson.- Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981.- 428 p., ill.- ISBN 0-674-34475-8.
183. Mantegazza P. Die Seele der Dinge / Paul Mantegazza.- Leipzig: Zieger, 1911.- 346 s.
184. Maslow A. Religions, values, and peak- experiences/ Abraham Harold Maslow.- Columbus: Ohio State University Press, 1994.- 123 p.,- ISBN 0-14-019487-8.
185. McGuire W. J. Constructing social psychology: creative and critical aspects / William J. McGuire.- New York: Cambridge University Press, 1999.- 464 p., ill.- ISBN 0-521-64107-1.
186. Mead G. H. Mind, self and society / Georg Herbert Mead.- Chicago, CA [etc.]: University of Chicago Press, 1984.- 401 p.- ISBN 0-226-51668-7.
187. Mead G. H. Play, school and society / Georg Herbert Mead.- New York [etc.]: Peter Lang, 1999.- 157 p., ill., tab.- ISBN 0-820-43823-5.
188. Mehrabian A. Non-verbal communication / Albert Mehrabian.- Chicago: Aldine-Atherton, 1972.- 226 p.- ISBN 0-20225-091-1.
189. Mehrabian A. Tactics of social influence / Albert Mehrabian.- Englewood Cliffs (N.J.): Prentice-Hal, 1976.- 152 p.
190. Merleau- Pontu M. Phenomenology of perception / Maurice Merleau- Pontu.- New York: Humanities, 1962.

191. Nauckūnaite Z. Iškalbos mokymas: vadovėlis / Zita Nauckūnaite.- Kaunas: Šviesa, 2001.- 208 p.- ISBN 5-430-02492-9.
192. Nohl H. Handbook der Pädagogik. Bd.2: die Biologischen, psychologischen und soziologischen Grundlagender Pädagogik / Herman Nohl, Ludvig Pallat.- Weinheim: Beltz, 1966.- 344., ill.
193. Perkell J. S. Physiology of speech production: results and implications of a quantitative cineradiographic study / Joseph S. Perkell.- Cambridge, MA: M.I.T.Press, 1969.- 104 p., ill.
194. Schoch B. Rhetorik und gesprachsführung für kursleiter + kursleiterinnen / B.Schoch.- Berlin: [s.n.], [s.a.]- 59 s.
195. Schramm W. Television in the lives of our children / Wilbur Schramm, Jack Lyle, Edwin B. Parker.- Stanford: Stanford University Press, 1965.- 324 p., ill.
196. Sigband N. B. Successful business English / Norman B. Sigband, Theodore W. Hipple, Lois J. Bachman.- Glenview, Ill.: Scott, Foresman, 1983.- 424 p., ill.- ISBN 0-6731-5589-7.
197. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity / Burrhus Frederic Skinner.- New York: Vintage Books, 1972.- 215 p.
198. Spolin V. Improvisation for the theatre: a handbook of teaching and directing techniques / Viola Spolin.- Evanston: North-western University Press, 1996.- 397 p.- ISBN 0-81-014000-4.
199. Spolin V. Theatre games for the classroom: a teacher's handbook / Viola Spolin, Arthur Morey, Mery Ann Brandt.- Evanston: North-western University Press, 1986.- 233 p., ill.- ISBN 0-81-014003-9.
200. Thibaut J. W. The social psychology of groups /John W. Thibaut and Harold H. Kelly.- New York: Wiley, 1985.- 313 p.- ISBN 0-88738-633-4.
201. Thorndike E. L. Individuality / Edward Lee Thorndike.- Boston: Houghton, 1911.- 55 p., ill.
202. Tolman E. C. Behaviour and psychological man: Essays in motivation and learning / Edward Chace Tolman.- Berkley, Los Angeles: University of California Press, 1966.- 269 p.
203. Tosi P. F. Anleitung zur zingkunst / Pier Francesco Tosi, Johann Friedrich Agrikola.- Leipzig: VEB Deutscher Verlag für Music Leipzig, 1966.- 239 s.
204. Trompenaars V. Riding the Waves of Culture / Vons Trompenaars.- London: The Economist Books, 1993.- 177 p.
205. Tubbs S. L. Human communication: Principles and contexts / Stewart L. Tubbs & Sylvia Moss.- New York: The McGraw- Hill, 1991.- 490 p, ill., tab., graph.- ISBN 0-07-065404-2.
206. Tubbs S. L. Interpersonal communication / Stewart L. Tubbs & Sylvia Moss.- New York: Random Hause, 1978.- 328 p, ill., tab.- ISBN 0-39-432201-0.
207. Schulz von Thun F. Miteinander reden: allgemeine Psychologie der Kommunikation / Frideman Schulz von Thun.- Reinbek: Raowohlt, 1996.- 328 s, ill.- ISBN 3-499-17489-8.
208. Smith L. Epistolario di Pier Paolo Vergerio / Leonardo Smith.- Torino: Bottega d'Erasmus, 1969.- 530 p, ill.
209. Warner H. R. Knowledge engineering in healt informatics / Homer R. Warner, Dean K. Sorendon, Omar Bouhaddou.- New York [etc.]: Springer, 1997.- 262 p.- ISBN 0-387- 94901-1.
210. Watson J. B. Der Behaviorismus / John B. Watson.- Stuuart [u.a.] Deutsche Verlag- Anstalt, 1930.- 400 s, ill.

211. Weiss R. S. Statistics in social research / Robert S. Weiss.- New York [etc.]: Wiley, 1968.- 369 p, tab., diagr., graph.
212. Zaporozhets A. V. The psychology of preschool children / etided by A. V. Zaporozhets, D. B. Elkonin.- London: MIT Press, 1974.- 376 p, ill.- ISBN 0-20-274011-7.
213. Абрамова Г. С. Практическая психология / Галина Сергеевна Абрамова.- Москва: Академический Проспект, 2003.- 490 стр., ил., портр.- ISBN 5-82910-348-6.
214. Алексеев А. П. Аргументация. Познание. Общение / Александр Петрович Алексеев.- Москва: Издательство Московского университета, 1991.- 149 с.- ISBN 5-3110-1472-3.
215. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев.- Санкт-Петербург и др.: Питер, 2001.- 289 с., ил., табл.- ISBN 5-27200-315-23.
216. Андреева Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева.- Москва: Аспект Пресс, 2000.- 287 с., ил.- ISBN 5-75670-248-2.
217. Апресян Ю. Д. Ораторское искусство / Юрий Дереникович Апресян.- Москва: Издательство Московского ун-та, 1978.- 288 с., табл.
218. Аристотель Риторика. Поэтика / Аристотель.- Санкт-Петербург: Азбука, 2000.- 346 с.- ISBN 5-26700-095-7.
219. Арто А. Театр и его Двойник: Манифесты. Драматургия. Лекции. Философия театра / Антонен Арто.- Санкт-Петербург, Москва: Симпозиум, 2000.- 442 с.- ISBN 5-89091-123-6.
220. Афанасьев П. А. Школа йога восточные методы психофизического самосовершенствования / Петр Артемович Афанасьев.- Минск: Полымя, 1991.- 155 с.- ISBN 5-345-00332-7.
221. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура.- Санкт-Петербург: Евразия, 2000.- 318 с.- ISBN 5-80710-040-9.
222. Барро Ж. Л. Воспоминания для будущего / Жан Луи Барро.- Москва, Искусство, 1979.- 391 с., ил.
223. Бенвенист Э. Общая лингвистика / Эмиль Бенвенист.- Москва: УРСС, 2002.- 446 с.- ISBN 5-35400-066-1.
224. Бехтерев В. М. Мозг: структура, функция, паталогия, психика / Владимир Михайлович Бехтерев.- Москва: Поматур, 1994.- 799 с.- ISBN 5-86208-009-X.
225. Богданов В. В. Речевое общение: прагматические и сематические аспекты / Валентин Васильевич Богданов.- Ленинград: Ленингр. ун-т., 1990.- 87 с., схем.
226. Богданов В. В. Коммуникативная компетенция и коммуникативное лидерство / Валентин Васильевич Богданов // Язык, дискурсс, личность.- Тверь: Сар. ун-т., 1990.- 108-109 с., схем.
227. Богин Г. И. Современная лингводидактика / Георгий Исаевич Богин.- Калинин: Калининский гос. ун-т., 1980.- 263 с.
228. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности / Гершон Моисеевич Бреслав.- Москва: Педагогика, 1990.- 140 с.- ISBN 5-7155-0213-6.
229. Вербицкая А. В. Основы сценического движения: часть I / Анастасия Всеволодовна Вербицкая.- Москва: ГИТИС, 1982.- 70 с., ил.
230. Вербицкая А. В. Основы сценического движения: часть II / Анастасия Всеволодовна Вербицкая.- Москва: ГИТИС, 1983.- 51с., ил.

231. Вербовая Надежда Петровна Искусство речи / Н. П. Вербовая, О. Головина, В. В. Урнова.- Москва: Искусство, 1997.- 302 с.
232. Веницкая Р. С. Современные проблемы клинической физиологии дыхания / Р. С. Веницкая.- Москва: Наука, 1987.- 99 с.
233. Виноградов В. А. Встречи этнических культур в зеркале языка: в сопоставительном лингвокультурном аспекте / Виктор Алексеевич Виноградов, Анатолий Иванович Новиков.- Москва: Наука, 2002.- 478 с.- ISBN 5-0202-2654-8.
234. Виноградова С. И. Культура парламентской речи / С. И. Виноградова, Л. К. Граудина, В. П. Даниленко и др.- Москва: Наука, 1994.- 361 с.- ISBN 5-02-011202-X.
235. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования Мишлене и речю Проблемы психического развития ребенка / Лев Семенович Выготский.- Москва: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1956.- 519 с.
236. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Лев Семенович Выготский.- Москва: Искусство, 1960.- 255 с.
237. Горелов И. Н. Безмолвный мысли знак: рассказы о невербальной коммуникации / Илья Наумович Горелов, Вали Фатенович Енгеличев.- Москва: Молодая гвардия, 1991.- 238 с., ил.- ISBN 5-23501-448-X.
238. Горелов И. Н. Основы психолингвистики / Илья Наумович Горелов, Константин Федорович Седов.- Москва: Лабиринт, 1997.- 220 с., ил.- ISBN 5-87604-121-1.
239. Граудина Л. К. Культура русской речи и эффективность общения / отв. ред. Людмила Карловна Граудина, Евгений Николаевич Ширяев.- Москва: Наука, 1996.- 439 с., табл.- ISBN 5-02-011236-4.
240. Гуленко В. Юнг в школе. Соционика межвозрастной педагогике / В. Гуленко, В. Тыщенко.- Новосибирск: Издательство Новосибирского университета 1997. 270 с.
241. Гуленко В. В. На каком языке будем договариваться? / Виктор Владимирович Гуленко // Соционические чтения.- ISSN 1563-6550.- №.12 (1998.), 15 с.
242. Гущина С. Школьная риторика / С. Гущина, Л. Игнатьева, Р. Курпниече.- Рига: Zvaigzne ABC, 1996.- 236 с.- ISBN 9984-04-126-3.
243. Далецкий Ч. Риторика; загофговори, и я скажу, кто ты / Чеслав Далецкий.- Москва: Омега, 2003.- 488 с.- ISBN 5-901386-70-1.
244. Дарвин Ч. О выражении эмоции у человека и животных / Чарльз Дарвин.- Санкт-Петербург и др.: Питер, 2001.- 365 с.- ISBN 5-31800-070-3.
245. Джеймс У. Псинология / Уильям Джеймс.- Москва: Педагогика, 1991.- 367 с., ил., табл.- ISBN 5-71550-402-3.
246. Дистервег Ф. А. В. Избранное: педагогические сочинения / Ф. А. В. Дистервег.- Москва: Учпедгиз, 1956.- 374 с., портр.
247. Дюи Д. Педагогика и психология социального мышления / Д. Дюи.- Москва: Совершенство, 1997.- 204 стр.
248. Ершов П. Общение на уроке, или Режиссура поведения учителя / П. Ершов, А. Ершова, В. Букатов.- Москва: Флинта, 1998.- 333 с.
249. Ершов П. М. Режиссура как практическая псинология / Петр Михайлович Ершов.- Москва: Искусство, 1972.- 350 с.

250. Занковский А. Н. Организационная психология / А. Н. Занковский.- Москва: Флинта: МПСИ, 2000.- 648 с. ISBN 5-89349-305-2.
251. Зимняя И. А. Педагогическая психология / Ирина Алексеевна Зимняя.- Москва: Логос, 1999.- 382 с., табл.- ISBN 5-88439-097-1.
252. Зимняя И. А. Лингвopsихология речевой деятельности / Ирина Алексеевна Зимняя.- Москва: Московский Психолого- социальный ин-т., 2001.- 428 с., ил.- ISBN 5-89502-253-7.
253. Иванов И. С. Воспитание движения актера / И.С.Иванов, Е.С.Шишмарева.- Москва: Государственное издательство «Художественная литература», 1937.- 466 с., ил.
254. Игнатъева Л. Развитие коммуникативной компетенции старшеклассника в процессе обучения риторике / Лариса Игнатъева.- Рига: ЛУ Институт педагогики и психологии, 1999.- 444 с., схем.
255. Кан- Калик В. А. Граматика общения / Виктор Абрамович Кан- Калик.- Москва: Роспедагенство, 1995- 109 с.- ISBN 5-868-25005-2.
256. Карелин А. А. Психологические тесты: том 2 / А. А. Карелин.- Москва: Владос, 1999- 247 с.- ISBN 5-691-00342-9(II).
257. Колпаков Виктор Вадимович Звуковая лингвистика для всех: о смысле звуковб букв и слов человеческой речи / В. В. Колпаков, Г. Д. Колпаков.- Москва: Изд-ое содружество «Э.РА», 2002.- 127 с., ил.- ISBN 5-937-21135-9.
258. Кох И. Э. Основы сценического движения / Иван Эдмундович Кох.- Ленинград: Искусство, 1962.- 105 с., ил.
259. Кохтев Н. Н. Ораторская речь: стиль и композиция / Николай Николаевич Кохтев.- Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1992.- 174 с.- ISBN 5-211-02838-4.
260. Куракина К. Основы техники речи в трудах К. С. Станиславского / К. Куракина.- Москва: Всероссийское театральное общество, 1959.- 100 с.
261. Ламперти Ф. Искусство пения по класическим преданиям: технические правила и советы ученикам и артистам / Ф. Р. Ламперти.- Москва: [b.i.], 1913.- 67 с.
262. Лазуткина Е. Курс риторики среди других лингвистических дисциплин / Е. Лазуткина // Культура речи и эффективность обучения.- Москва: Знание, 1996- 99- 121 стр.
263. Леммерман Х. Учебник риторики: тренировка речи с упражнениями / Хайнц Леммерман.- Москва: Интерексперт: Культура и спорт, 1997.- 255 с.- ISBN 5-851-78035-5.
264. Леонтьев А. А. Актуальные роблемы психологии речи и психологии общения языка / ред. А. А. Леонтьев, Т. В. Рябовой.- Москва: Издательство Московского университета, 1970.- 166 с.
265. Леонтьев А. А. Основы теории речевой деятельности / Алексей Алексеевич Леонтьев.- Москва: Наука, 1974.- 368 с.
266. Леонтьев А. А. Педагогическое общения / Алексей Алексеевич Леонтьев.- Москва: Знание, 1979.- 47 с., ил.
267. Леонтьев А. А. Психолингвистика / Алексей Алексеевич Леонтьев.- Ленинград: Наука, 1967.- 118 с.
268. Леонтьев А. А. Психологические механизмы и пути воспитания умений публичной речи / Алексей Алексеевич Леонтьев.- Москва: Наука, 1972.- 39 с.

269. Леонтьев А. А. Психология общения / Алексей Алексеевич Леонтьев.- Москва: Смысл, 1997.- 365 с.- ISBN 5-89357-009-X.
270. Леонтьев А. Н. Восприятие и деятельность / Алексей Николаевич Леонтьев.- Москва: Издательство Московского университета, 1976.- 320 с., ил.
271. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев.- Москва: Политиздат, 1977.- 304 с.
272. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу.- Санкт- петербург: Евразия,- 2001.- 479 стр.- ISBN 5-8071-0084-0.
273. Мейерхольд В. Э. Лекции 1918- 1919 / Всеволод Эмильевич Мейерхольд.- Москва: О.Г.И., 2000.- 279 с.- ISBN 5-9002-4110-1.
274. Морозов В. Биофизические основы вокальной речи / В. П. орозов.- Ленинград: Наука, 1977.- 231 с.
275. Мурашов А. А. Культура речи учителя / Александр Александрович Мурашов.- Москва: Московский психолого- социальный институт, 2002.- 431 с.- ISBN 5-8950-2296-0.
276. Немеровский А. Пластическая выразительность актера / Аркадий Борисович Немеровский.- Москва: Искусство, 1976.- 126 с., ил.
277. Немировичь- Данченко В. Театральное наследие: 1-2 том / В. Немировичь- Данченко.- Москва: Искусство, 1952.
278. Немировичь- Данченко Вл. И. О творчестве актера / сост. Виталий Яковлевич Виленкин.- Москва: Искусство, 1984.- 623 с.
279. Норвайш А. Человеческий голос как музыкальный инструмент / А. М. Норвайш.- Рига: Методический кабинет учебных заведений Министерство культуры Латвийской ССР, 1981.- 40 с.
280. Павлишева О. Методика постановки голоса / О. Павлишева.- Ленинград: Музыка, 1964.- 123 с.
281. Павлов И. П. Полное собрание сочинений в 6 томах / Иван Павлович Павлов.- Москва: Изд-во Академии медицинских наук СССР, 1951.-1952.
282. Петрова А. Н. Сценическая речь / А. Н. Петрова.- Москва: Искусство, 1981.- 190 с.
283. Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально- психологический тренинг / Лариса Андреевна Петровская.- Москва: Московский государственный университет, 1989.- 216 с.
284. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Жан Пиаже.- Москваж Ленинград: Учпедгиз, 1932.- 441 с.
285. Плутарх Избранные жизнеописания / Плутарх.- Минск: Белорусь, 1995.- 543 с.- ISBN 985-01-0059-1.
286. Подгурецкий Ю. Инграцияция в коммуникативном процессе / Ю. Подгурецкий // Alma mater / ВВШ.- №.7 (1999., июль), 44- 47 с.
287. Рассел Б. Философия логического атомизма / Бертран Рассел.- Томск: Водолей, 1999.- 191 с.- ISBN 5-7137-0127-1.
288. Рижский И. С. Опыт риторики сочинений и преподаваемых в Санкт- Петербургском горном училище / Иван Степанович Рижский.- Москва: [Б. и.], 1822.

289. Рогинский Я. Я. Об истоках возникновения искусства / Яков Яковлевич Рогинский.- Москва: Издательство Московского университета, 1982.- 321 с., ил.
290. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / Сергей Леонидович Рубинштейн.- СПб: Питер, 2003.- 512 с.-ISBN 5-318-00720-1.
291. Руденский Е. В. Основы психотехнологии общения менеджера / Евгений Владимирович Руденский.- Москва: ИНФРА, 1997.- 179 с., ил., табл., схем.-ISBN 5-7014-0010-7.
292. Руденский Е. В. Социальная психология / Евгений Владимирович Руденский.- Москва: ИНФРА, 2000.- 221 с., табл.- ISBN 5-7014-0034-4.
293. Савкова З. Воспитание речевого голоса: часть 1 / Зинаида Васильевна Савкова.- Ленинград: Ленинградский государственный институт культуры Н.К.Крупской, 1973.- 41 с.
294. Савкова З. Искусство оратора / Зинаида Васильевна Савкова.- Санкт-Петербург: Знание, 2003.- 242 с.- ISBN 5-7320-0698-2.
295. Савкова З. Риторические игры / Зинаида Васильевна Савкова.- Ленинград: Знание, 1998.- 57 с., схем.- ISBN 5-7320-0471-8.
296. Савкова З. Средства речевой выразительности / Зинаида Васильевна Савкова.- Ленинград: Знание, 1982.- 32 с.
297. Саркисян А. О некоторых вопросах вокального искусства / А. В. Саркисян // Вопросы вокальной педагогики / ред. Л. Б. Дмитриев.- Москва: Музгиз, 1962.- 146 с.
298. Сеченов И. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов.- Москва: Изд-во АН СССР, 1961.- 98 с.
299. Спенсер Г. Воспитание: умственное, нравственное и физическое / Герберт Спенсер.- Москва: УРАО, 2002.- 288 с.- ISBN 5-204-00216-2.
300. Станиславский К. Собрание сочинений в девяти томах / К. С. Станиславский.- Москва: Искусство, 1988.
301. Стрельникова А. Конспекты занятий по вокалу / Александра Стрельникова.- Москва: ГИТИС, 1986.
302. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Дмитрий Николаевич Узнадзе.- Москва: Наука, 1966.- 449 с., табл.
303. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Дмитрий Николаевич Узнадзе.- Тбилиси: Изд-во Академии наук Грузинской ССР, 1961.- 210 с.
304. Узнадзе Д. Н. Психология установки / Дмитрий Николаевич Узнадзе.- Санкт-Петербург и др.: Питер, 2001.- 414 с.- ISBN 5-31800-163-7.
305. Филипов К. А. Лингвистика текста и проблемы анализа устной речи / К. А. Филипов.- Ленинград: Ленинградский университет, 1989.- 96 с.
306. Фортунатов Ф. Ф. Избранные труды / Филипп Федорович Фортунатов.- Москва: Учпедгиз, 1957.- 471 с.
307. Фролов Ю. П. Пение и речь в свете учения И. П. Павлова / Ю. П. Фролов.- Москва: Музыка, 1966.- 90 с.
308. Фролов Ю. П. Органы чувств / Ю. П. Фролов.- Москва: Госкультпросветиздат, 1948.- 72 с., ил.
309. Фролов Ю. П. От инстинкта до разума: очерк науки о поведении / Ю. П. Фролов.- Москва: Воениздат, 1952.- 116 с., ил.

310. Фролов Ю. П. Вопросы физиологии труда дошкольника. Физиологическая характеристика и организация педагогического процесса / Ю. П. Фролов.- Москва: Госмедиздат, 1934.- 122 с., ил.
311. Фромм Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм.- Москва: АСТ-ЛТД, 1998.- 566 с.- ISBN 5-15-000776-5.
312. Фрумкина Р. М. Психолингвистика / Р. М. Фрумкина.- Москва: Академия, 2001.- 320 с.- ISBN 5-76950-726-8.
313. Набермас Ю. Моральное сознание и коммуникативное действие / Юрген Набермас.- Санкт-петербург: Наука, 2000.- 377 с.- ISBN 5-02-026810-0.
314. Цицерон М. Т. Три трактата об ораторском искусстве / Марк Туллий Цицерон.- Москва: Бэк, 1994.- 470 с.- ISBN 5-86218-097-4.
315. Шаляпин Ф. Страницы из моей жизни / Федор Иванович Шаляпин.- Фрунзе: Адабият, 1991.- 511 с., ил., портр.- ISBN 5-6600-0184-X.
316. Ширяев Е. Н. Культура русской речи и эффективность общения / Е. Н. Ширяев, Л. И. Скорцов, Е. М. Лазуткина и др. // Москва: Наука, 1996.- 493 с.- ISBN 5-02-013336-4.
317. Ширяев Е. Н. Культура парламентской речи / Е. Н. Ширяев, Л. К. Граудина, Е. М. Лазуткина и др. // Москва: Наука, 1994.- 359 с.- ISBN 5-02-011202-X.
318. Шышов С. Мониторинг качества образования в школе / Сергей Евгеньевич Шышов, Валентина Алексеевна Калней.- Москва: Педагогическое общество России, 1999.- 313 с.- ISBN 5- 93134-007-6.
319. Щетинин М. Дынательная гимнастика Стельниковой / Михаил Щетинин.- Москва: Физкультура и спорт, 2000.- 155. с.
320. Юрский С. Кто держит паузу / Сергей Юрьевич Юрский.- Ленинград: Искусство, 1977.- 175. с., ил.
321. Юссон Р. Певческий голос / Рауль Юссон.- Москва: Музыка, 1974.- 262 с.

Enciklopēdijas un vārdnīcas:

322. Kino. Kinoskatītāja rokasgrāmata / atb. red. I. Riekstiņš.- Rīga: Galvenā enciklopēdiju redakcija, 1980.- 616 lpp., il.
323. Konversācijas vārdnīca: 1.sēj. (A- Be); 2.sēj. (Be- Česhos); 3.sēj. (Čečhof- Dy); 4.sēj. (Dz- F); 5.sēj. (Fa- Go); 6.sēj. (Go- Hy); 7.sēj. (I- Jelgava); 8.sēj. (Jelgavas- Ka); 9.sēj. (Ka- Krie); 10.sēj. (Krie- La); 11.sēj. (La- Lau); 12.sēj. (Lau- Lon); 13.sēj. (Lon- Mē); 14.sēj. (Mē- Nei); 15.sēj. (Nei- Pa); 16.sēj. (Pa- Ple); 17.sēj. (Ple- Ra); 18.sēj. (Ra- Ru); 19.sēj. (Ru- Si); 20.sēj. (Si- Stu) / sast. Arveds Švābe u.c.- Rīga: Gulbis, 1938.- 1940.
324. Latvijas padomju enciklopēdija: 1.sēj. (A- Bh); 2.sēj. (Bi- Dža); 3.sēj. (Dže- Hain); 4.sēj. (Hait- Karta); 51.sēj. (Karte- Lauk); 52.sēj. (Latvija); 6.sēj. (Lauk- Monr); 7.sēj. (Mons- Plato); 8.sēj. (Platp- Singa); 9.sēj. (Singo- Trien); 10₁.sēj. (Tries- Ž); 10₂.sēj. (Papildinājumi. Rādītāji) / galv. red. P. Jērāns- Rīga: Galvenā enciklopēdiju redakcija, 1981./ 1988., il.
325. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca / I. Beļickis, D. Blūma, T. Koķe, D. Markuss, V. Skujiņa, A. Šalme.- Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.- 248 lpp.- ISBN 9984-17-686-X.

326. Psiholoģijas vārdnīca / G. Breslava redakcijā- Rīga: Mācību grāmata, 1999.- 157 lpp.- ISBN 9984-18-242-8.
327. Svešvārdu vārdnīca / Jura Baldunčika redakcijā- Rīga: Jumava, 1999.- 912 lpp.- ISBN 9984-05-266-4.
328. Teātris un kino biogrāfijās: 1.sēj. (A- J); 2.sēj. (K- Ņ) / galv. red. Māra Niedra.- Rīga: apgāds "Preses nams", 1999- 2002.- 464 lpp., il.- ISBN 9984-00-331-0; 9984-9570-0-4.
329. Backe's biographical dictionary of musicians: vol. I (A- Cone); vol. II (Conf- G); vol. III (H- Levi); vol. IV (Levy- Pisa); vol. V (Pisc- Stra); vol. VI (Stre- Zyli); / Nicolas Slonimssky.- New York [etc.]: Schirmer Books., 2001., ill.- ISBN 0-02-865525-7.
330. Der Neue Payly: enzyklopädie der Antike: Bd. 1 (A- Ari); Bd. 2 (Ark- Ci); Bd. 3 (Cl- Epi); Bd. 4 (Epo- Gro); Bd. 5 (Gru- Lug); Bd. 6 (Lul- Lee); Bd. 7 (Lef- Men); Bd. 8 (Mer- Op); Bd. 9 (Or- Poi); Bd. 10 (Pol- Sal); Bd. 11 (Sam- Tal); Bd. 12₁ (Tam- Vel);); Bd. 12₂ (Ven- Z. Nachträge); Bd. 13 (A- Fo); Bd. 14 (Fr- K); Bd. 15₁ (L- O); Bd. 15₂ (P- S); 16 (Register); / hrsg. Hubert Cancik; Helmut Schneider.- Stuttgart; Weimar: Verlag J. B. Metzler., 1996.-2003.- ill., diagr., tab.- ISBN 3-476-01470-3.
331. Deutsche biographische Enzyklopädie: DBE Vol.1 (A- Bog); Vol.2 (Boh- Ebh); Vol.3 (Ebi- Gier); Vol.4 (Gies- Hes); Vol.5 (Hes- Kof); Vol.6 (Kog- Max); Vol.7 (Mayt- Ples); Vol.8 (Plet- Schmid); Vol.9 (Smidt- The); Vol.10 (Thi- Z); Vol.11 (Nachtreg. Personalregister); Vol.12 (Ortsregister. Berufsregister); Vol.13 (Supplement) / Walther Killy, Rudolf Vierhaus.- München: Saur, 1995.- 2003.- 3357 p., ill.- ISBN 3-59-823160-1.
332. Dictionnaire encyclopédique du théâtre / Michel Corvin.- Paris: Bordas, 1995.- 1013 p.- ISBN 2-04-027134-1 (2).
333. Encyclopedia of education Vol.1 (A- Com); Vol.2 (Com- Ex); Vol.3 (F- H); Vol.4 (I- L); Vol.5 (M- P); Vol.6 (R- St); Vol.7 (St- Z); Vol.8 (Appendixes) / James W. Gutrie.- New York [etc.]: Macmillan Reference USA, 2003.- 3357 p., ill.- ISBN 0-02-865594-X.
334. Encyclopedia of information systems Vol.1 (A- D); Vol.2 (E- J); Vol.3 (K- R); Vol.4 (S- Z) / Hossein Bidgoli.- Amsterdam [u.a.]: Academic Press, 2003.- ill.- ISBN 0-12-227240-4.
335. Encyclopedia of international media and communications Vol.1 (A- E); Vol.2 (F- K); Vol.3 (L- P); Vol.4 (R- Z) / Donald H. Johnston.- Amsterdam [u.a.]: Academic Press, 2003.- ill.- ISBN 0-12-387670-2.
336. Encyclopedia of multicultural education / Bruce M. Mitchell, Robert E. Salsbury.- London: Greenwood Press, 1999.- 304 p.- ISBN 0-31-330029-1.
337. Encyclopedia of psychology Vol.1 (A- B); Vol.2 (C- Det); Vol.3 (Dev- Goo); Vol.4 (Gor- Learn); Vol.5 (Learni- Opp) ; Vol.6 (Opt- Rapa); Vol.7 (Rape- S); Vol.8 (T- Z) / Alan E. Kazdin.- Oxford [etc.]: Oxford University Press, 2000.- tab.- ISBN 1-55-798187-6.
338. Encyclopedia of rhetoric / Thomas O. Sloane.- Oxford [etc.]: Oxford University Press, 2001.- 837 p.- ISBN 0-19-512595-9.
339. Encyclopedia of sociologu Vol.1 (A- D); Vol.2 (E- I); Vol.3 (J- P); Vol.4 (Q- Socio); Vol.5 (Socio- Z) / Edgars F. Borgatta, Rhonda J. V. Montgomery.- New York [etc.]: Macmillan Reference USA, 2000.- fig.- ISBN 0-02-864853-6.
340. International Encyclopedia of communications. Vol.1 Vol.2 / Erik Barnow, Wilbur Schramm.- New York: Oxford University Press, 1989.

341. Philosophy of education: an encyclopedia / Joseph James Chambliss.- New York; London: Garland Publ., 1996.- 720 p.- ISBN 0-81-531177-X.
342. The new Encyclopedia Britannica Vol.1.-32.- Chicago [etc.]: Encyclopedia Britannica, 2002.- ill., maps.- ISBN 0-85-229787-4.
343. The Oxford encyclopedia of theatre & performance Vol.1 (A- L); Vol.2 (M- Z) / Denis Kennedy.- Oxford [etc.]: Oxford University Press, 2003.- 1559 p., ill.- ISBN 1-19-860173-3.
344. World education encyclopedia: a survey of educational systems worldwide Vol.1 (A- H); Vol.2 (I- R); Vol.3 (S- Z) / Rebecca Maraw- Ferguson.- Detroit [etc.]: Thomson Learning, 2002.- ill., fig.- ISBN 0-78-765577-5.
345. Атлас анатомии человека / Э. Семенов.- Москва: Московская правда, 1997.
346. Лингвистический энциклопедический словарь / ред. И. Н. Ярцева.- Москва: Советская энциклопедия, 1990.- 682 с., ил.- ISBN 5-8527-0031-2.
347. Музыкальная энциклопедия т.1 (А- Гонг); т.2 (Гонг- Корс); т.3 (Корт- Окт); т.4 (Оку- Симов); т.5 (Симон- Хейл); т.6 (Хейн- Я) / гл. ред. Ю. В. Кельдыш.- Москва: Советская энциклопедия, 1973.- ил, портр.
348. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Борис Михайлович Бин- Бад.- Москва: Большая Российская энциклопедия, 2002.- 527 с., ил.- ISBN 5-8527-0230-7.
349. Психологическая энциклопедия / ред. Raymond J. Corsini, Alan J. Auerbach.- СПб: Питер, 2003.- 1094 с., ил.- ISBN 5-2720-0018-8.
350. Психология: биографический библиографический словарь / ред. Ноэль Шихи и др.- С-Пб: Евразия, 1999.- 832 с.- ISBN 5-8071-0006-9.
351. Театральная энциклопедия т.1 (А- Глоб); т.2 (Глов- Кету); т.3 (Кетч- Нежд); т.4 (Нежи- С); т.5 (Т- Я) / гл. ред. С. С. Мокульский.- Москва: Советская энциклопедия, 1961.- ил, портр.

JĒDZIENU SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA

- Absolūts** (lat. absolutus)- pilnīgs, pabeigts, neierobežots, neatkarīgs, brīvs no saistības- ideālistiskās filosofijas jēdziens, ar kuru apzīmē mūžīgo, nemainīgo, bezgalīgo un garīgo visuma pirmsākumu, kas uzskatams par “pašpietiekamu”.
- Adaptācija** (lat. adaptare- pielāgot, piemērot)- indivīda vai sociālās grupas aktīva pielāgošanās spēja un pielāgotība jaunai situācijai, sociālajām prasībām, morāles likumiem un vides apstākļiem, kas nepārtraukti mainās un nodrošina indivīda darba spēju uzturēšanu.
- Administrēšana** (lat. administratio- pārvaldīšana, valdīšana)- vadīšana, organizēšana un rīkošana, ko veic juridiski apstiprināta amatpersona ar rīkojumu, pavēļu, instrukciju, uzslavu un citu līdzekļu palīdzību.
- Adresants** (vācu Adressant- sūtītājs)- persona, kas sazinoties ar kādu citu cilvēku vai cilvēku grupu nodod noteiktu informāciju.
- Adresāts** (vācu Adressat- saņēmējs)- persona vai auditorija, kam saziņas brīdī tiek nodota informācija, un kurš cenšas to interpretēt (*dekodēt*).
- Aforisms** (gr. aphorismos)- tsā valodas formā izteikts vispārināts atzinums.
- Aģitators** (fr. agitator)- persona, kas nodarbojas ar aģitāciju.
- Aģitācija** (fr. agitation- rosība)- valodas formā izteikta darbība- pierunāšana, pārliecināšana, ar mērķi izplatīt kādas idejas, vienlaicīgi ietekmējot noteiktu sabiedrības daļu.
- Aisbergs** (angl. iceberg)- ledus blāķis, kas atšķēlies no piekrastes ledāja, un kura lielākā masas daļa atrodas zem ūdens.
- Aktivitāte** (vācu Aktivität)- cilvēka darbības virzības, enerģiskuma vai rosīguma pakāpe, ar kādu viņš iedarbojas uz ārējo pasauli un pārvar šķēršļus mērķa sniegšanai.
- Akustika** (gr. akūstikos- dzirdes)- fizikas zinātņu nozare, kas pēta jebkuras elastīgas svārstības, vibrācijas un viļņus, ko rada objektīvi materiālās pasaules priekšmeti un to eksistences vide, kā arī to mijiedarbību ar vielām un izmantošanas iespējas skaņu rašanās, izplatības un uztveres procesā.
- Alts** (it. alto)- zema sieviešu balss
- Alveolas** (lat.. alveolus- silīte, dobums)- pūšļveida izspīlējumi bronhiolu gala zaru sienīnās, kuros notiek gāzu apmaiņa.

Amfibrahijis (gr. amphibrachus)-	trīs zilbju pantmērs, kur uzsvērta vai gara ir pēdas vidējā zilbe.
Analīze (gr. analysis- sadalīšana, izjaukšana)-	pētīšanas metode, kuras pamatā ir domāšanas darbība ar mērķi loģiskās abstrakcijas ceļā sintezēt ideālo vai materiālo jēdzienu (parādību, lietu) sadalīšanu atsevišķos elementos, sastāvdaļās vai to apvienošanu veselumā, nosakot sastāvu, konstatējot līdzīgo un atšķirīgo.
Anapests (gr. anapaiston)-	trīs zilbju pantmērs, kur uzsvērta vai gara ir pēdas pēdējā zilbe.
Anatomija (gr. anatomē- uzšķēršana)-	zinātne, kas pēta dzīva organisma formu un uzbūvi saistībā ar funkciju, kā arī izcelsmes un attīstības likumsakarībām.
Anketa (kr. анкета- aptaujas lapa)-	speciāli izstrādāti jautājumu saraksti, ko anketēšanā aizpilda respondents vai intervētājs.
Anketēšana (kr. анкетирование)-	ar anketu palīdzību realizēts aptaujas veids informācijas iegūšanai.
Antitēze (gr. antithesis- pretstatīšana)-	loģisks spriedums, kas ir pretrunā ar attiecīgo spriedumu (<i>tēzi</i>).
Antropoloģija (gr. antrōpos- cilvēks + logos- mācība)-	zinātne par cilvēku, par tā izcelšanos un evolūciju, rasu veidošanos, cilvēka morfoloģiju utt.
Apercepcija (lat. ad- pie + perceptio- uztvere)-	uztveres apzināšanās, tās veselums un atkarība no indivīda sociālās pieredzes, fiksētajām ievirzēm, psiheš īpašībām, motīviem un attieksmes.
Apgaismība-	uz cilvēku un viņa personību orientēta sabiedriski politiska domāšanas stila iezīme 18.gs. Francijā, Vācijā un Amerikā, kura uzsvēra ikviena sabiedrības pārstāvja prāta nozīmi un individualitāti, vienlaicīgi cenšoties novērst pastāvošos sabiedrības trūkumus, grozīt tās domāšanu, tikumus, politiku un sadzīvi.
Apstākļi-	vides nosacījumu un parādību kopums, kas ietekmē procesu norisi un nosaka to esamību.
Apziņa-	viens cilvēka psiheš uzbūves strukturālajiem komponentiem- cilvēka smadzeņu darbības funkcija, kas veidojas kā sociālās mijiedarbības mehānisms un nodrošina objektīvās realitātes atspoguļošanu, spēju diferencēt zināšanas un priekšstatus par aktuālajiem tēliem un apkārtējo pasauli no sajūtām, pareizi uztvert īstenības iespaidus un uz tiem atbilstoši reaģēt. Apziņas saturu nodrošina izziņas sfēra, bet strukturēšanu- emocionālā sfēra.

Argumentācija (lat. argumentatio- spriedumu kopums)-

mutiska vai rakstiska personiskā viedokļa izteikšana un pamatošana ar argumentu kopuma palīdzību.

Arguments (lat. argumentum- spriedums)-

līdzekļi, ar kuriem tiek pamatots tēzes patiesums, apgalvojums, spriedums vai spriedumu kopums ar kura palīdzību cenšas pierādīt kādu citu spriedumu vai teoriju.

Artikulācija (lat. articulatio- savienojums)-

runas orgānu saskaņota darbība skaņu veidošanai.

Artikulēt (lat. articulare- savienojums)-

valodas skaņu izrunāšana ar runas orgānu saskaņotas darbības palīdzību.

Asociācija (lat. associatio- savienošana)-

saikne- refleksu ceļš, kas noteiktos apstākļos rodas starp diviem un vairākiem psihiski saturiskiem veidojumiem- jūtām, idejām un tml.

Asociācijas (lat. associatio- savienošana)-

cits citam sekojošs refleksu ceļš.

Atbilde-

darbība, izturēšanās, mutisks vai rakstisks izsacījums, paziņojums, stāstījums, atbilde ko izraisa reakcija uz kādu citu darbību, uzdotu jautājumu vai izteikumu.

Atgriezeniskā saikne-

informācijas sistēmas darbības rezultāta atgriezeniska ietekme uz pašu sistēmas darbību saziņas procesa turpmākai pilnveidei, t.sk. atbildes reakcija, kas tiek nosūtīta dažādu zīmju veidā un raksturo informācijas saņemšanas, pieņemšanas un apmaiņas faktu, tās nemitīgu precizēšanu, pārveidošanu un bagātināšanu, kā arī izpratnes pakāpi un procesa norises kvalitāti.

Atkārtošana-

tiešā vai netiešā veidā sistemātisks un speciāli organizēts darbības sistematizācijas process, kas dažādu vingrinājumu izpildes rezultātā sekmē procesu nostiprināšanos atmiņā un novērš vai kavē to aizmiršanu.

Atmiņa-

izziņas process, kas nodrošina spēju saglabāt un atjaunot sajūtu, uztveres, domu un pārdzīvojumu radītās nervu saistības, pieredzes uzkrāšanu ar iegaumēšanas, saglabāšanas un reproducēšanas palīdzību.

Attieksme-

saskarsmes raksturs, izturēšanās veids, pozīcija, nostāja, vērtējums vai izjūta, kas veidojas un mainās audzināšanas procesā $S \leftrightarrow S$ mijiedarbībā, un ir adresēta pret kādu subjektu, objektu, notikumu vai ideju un kuras raksturu nosaka uzvedības normas, vērtību un pārliecību orientācija, kas veidojas un mainās audzināšanas procesā ilgākā laika posmā.

Audio (lat. audio- dzirdēt)-	tāds, kas attiecas uz skaņu un dzirdi.
Auditorija (lat. auditorium)-	jebkuru klausītāju, lasītāju vai skatītāju kopums, kurš ir vienots konkrētas informācijas uztverei.
Audzināšana-	pieaugušo cilvēku mērķtiecīgi un plānveidīgi organizēts iedarbības process, kas virzīts uz indivīda spēju attīstības, socializācijas, kultūras pieredzes nodošanas un darbības pilnveidošanas, un kura rezultātā veidojas un attīstās indivīda attieksme pret sevi, citiem, sabiedrību, darbu, kultūru, valsti un dabu.
Augstskola-	izglītības iestāde, kurā studenti apgūst akadēmisko vai profesionālo studiju programmu, vienlaicīgi nodarbojoties ar pētniecisko darbu, tehnisko vai māksliniecisko jaunradi, un kuru absolvējot tiek iegūts diploms par augstāko izglītību.
Automatizācija (fr. automatisation)-	procesu norise, kuri notiek paši no sevis, bez apzinātas gribas darbības.
Autoritāte (lat. auctoritas- vara)-	ietekmīga persona, kura ar savu darbību, nopelniem un attieksmi, izraisījusi sabiedrisku atzīšanu, cieņu, uzticēšanos, atzinību, un kuras uzskati un viedokļi atsevišķiem indivīdiem, personu grupām vai sabiedrībai kopumā ir nozīmīgi un atdarināšanas cienīgi. Tā balstīta uz cieņu vai varu vienam pār otru.
Balss-	skaņu kopums, ko rada skaņu veidojošais aparāts.
Baritons (it. baritono)-	vidēji augsta vīriešu balss (<i>starp tenoru un basu</i>)
Baroks (it. barocco- neparasts, samākslots)-	māksliniecisks izteiksmes stils 17.gs. un 18.gs. sākuma Eiropā, kas izauga no antīkās mākslas ietekmētās itāļu renesanses stilistikas un attīstības gaitā ieguva spilgtas nacionālās iezīmes.
Bass (it. basso- zems)-	viszemākā vīriešu balss
Biofizika (gr. bio- dzīvība + fizika)-	zinātne, kas pētī fizikālās un fizikālķīmiskās parādības dzīvos organismos un fizikālo faktoru ietekmi uz dzīvām sistēmām.
Biheiviorisms (ang. behaviourism- uzvedība, izturēšanās)-	filozofiska un zinātniska orientācija psiholoģijā, kas aprobežojas ar redzamo norišu pētījumiem, izslēdzot garīgās parādības.
Biheivioristi (ang. behaviorisms)-	psihologi, kuri atbalsta un pārstāv biheiviorismu.
Ceremonija (lat. caerimonia- kulta rituāls)-	oficiāla, svinīga kādas darbības akta vai svinību norise, pēc iepriekš noteiktas kārtības.

Citāts (lat. citatum- piesaukt)-	vārdu pa vārdam precīzi atkārtots dokumenta, raksta, vēstules vai runas fragments.
Daiļlasīšana-	māksliniecisks daiļdarba priekšnesums.
Daiļruna-	runas stils, kura pamatā daiļlasīšanas izteiksmes līdzekļi.
Daktiis (gr. daktylos- pirksts)-	trīs zilbju pantmērs, kur uzsvērta vai gara ir pēdas pirmā zilbe.
Darbība-	process, kurā izpaužas cilvēka kā sabiedriskas būtnes aktīva darbošanās sevis un sabiedrības pilnveidošanai konkrētā jomā: fizisks darbs, psihiska darbība, vitālās enerģijas izlietojums pārejai citā fiziskā vai garīgā stāvoklī un attieksme pret īstenību, kas atspoguļojas apziņā kā vajadzību apmierināšana.
Debates (fr. débats)-	sanāksmes ietvaros organizētas pārrunas, kurās tiek izteikti viedokļi par un pret kādu izvirzīto jautājumu, priekšlikumu vai tēmu, dažreiz arī pēc notikuša informācijas izklāsta (<i>priekšlasījumā, lekcijā, referātā vai īpaši rīkotā pasākumā</i>), kam var sekot disputs vai diskusija.
Deducēt (lat. deducere)-	deduktīvā slēdzienā izsecināt, no kādām atziņām iespējams izveidot jaunas atziņas.
Dedukcija (lat. deductio)-	viens no domāšanas un spriešanas veidiem, kura priekšnoteikumi (<i>premisas</i>) ir aksiomas, postulāti, principi, likumi vai hipotēzes, un kura pamatā ir loģiskās secināšanas un pētīšanas metode no vispārīgākiem spriedumiem izsecinot mazāk vispārīgus spriedumus, pretstats indukcijai.
Deja-	viens no cilvēka vissenākajiem jūtu un pārdzīvojumu izpausmes veidiem dažādās ritmiskās kustībās- vokālās vai instrumentālās mūzikas pavadījumā.
Deklamācija (lat. declamatio- vingrināšanās daiļrunā)-	māksloti svinīga, bet saturā samērā tukša daiļrunas, daiļlasīšanas vai priekšnesuma maniere, kurā visbiežāk deklamē daiļdarbus.
Deklamēt (lat. declamare- vingrināties daiļrunā)-	runāt svinīgi un izteiksmīgi skaļā balsī kādu tekstu vai tā fragmentu.
Dekodēt (lat. de- atceļošs + fr. coder)-	zīmju un signālu pārveide pēc iespējas atbilstošāk sākotnēji pārraidītajam kodējumam– dešifrēšana, kas saziņā nodrošina iespēju saņemt, uztvert, apstrādāt un pārveidot informāciju.
Dekodifikācija (lat. de- atceļošs + codificatio- darīt, taisīt)-	saziņas normu un zīmju pārveide cilvēka apziņā.
Demokrātija (gr. demos- tauta + kratos- vara)-	

valsts režīms vai noteiktas sociālās grupas ietvaros organizēta kārtība, kas svarīgāko dzīves darbības jautājumu izlemšanā tieši vai ar vēlētu pārstāvju starpniecību ļauj piedalīties visiem tās pilsoņiem vai grupas dalībniekiem, tādejādi nosakot, ka augstākā vara pieder sabiedrības locekļu vairākumam.

Demonstrēšana (lat. demonstratio- pierādīšana)-

loģiska slēdzienu sakarību ķēde, pierādāmās tēzes secināšana no argumentiem.

Demonstrēt (lat. demonstrare- pierādīšana)-

kaut ko atklāti rādīt, izrādīt, lai ar tādejādi paustu savu nostāju, jūtas vai kaut ko pierādītu.

Diafragma (gr. diaphragma- starpsiena)-

krūšu un vēdera dobuma muskuļu un cīpslu saistaudu starpsiena, kas atdala tos vienu no otra.

Diagramma (gr. diagramma- rasējums)-

zīmējums, kas uzskatāmi parāda sakarību starp kādiem noteiktiem lielumiem.

Dialektika (gr. dialektikē- sarunāties, spriest)-

sākotnēji dialoga un strīda māksla, izziņas metode, kas dod iespēju izprast sarežģītos apkārtējos procesus un likumības; vēlāk zinātne par pašiem svarīgākajiem dabas, sabiedrības un domāšanas attīstības likumiem formu daudzveidībā un pretrunīgumā.

Dialekts (gr. dialektos)-

noteiktā vidē vēsturiski izveidojies valodas paveids, kam ir sava īpatnēja leksika un frazeoloģija, un kuru runā izmanto noteikta kultūrsociāla grupa.

Dialogs (gr. dialogos- saruna)-

mutvārdu saruna un domu apmaiņa saziņā starp divām vai vairākām personām vai sarunas formā sarakstīts literārs sacerējums.

Diapazons (gr. dia pasōn- caur visām)-

iespējama skaņas pamattoņa apjoms, ko spēj radīt skaņas avots.

Didaktika (gr. didaktikos- pamācošs)-

pedagoģijas zinātnes sastāvdaļa, kas sevī ietver mācību procesa teorētisko pamatu vispārējās likumsakarības: mācību satura plānošanas pamatus, mācīšanas un mācīšanās mērķus, metodes, līdzekļus, rezultātus un organizatoriskās formas.

Dikcija (gr. dictio- izruna)-

skaņu, zilbju un vārdu artikulāri precīzi modulēts izrunas veids un saprotamība teikumu robežās kā runājot, tā dziedot.

Diktors (lat. dictator- runātājs)-

runātājs (*visbiežāk radio un televīzijā*), kas nodod informāciju apkārtējiem, lasot kādu iepriekš sagatavotu tekstu ar mikroфона starpniecību.

Diskusija (lat. discussio- aplūkošana, izpētīšana)-

domu apmaiņa starp cilvēkiem sarunā, kuriem ir atšķirīgi uzskati par vienu un to pašu lietu, parādību vai procesu, kas var sekot kā turpinājums debatēm.

Diskutēt (lat. dicutare- aplūkot, izpētīt)- apspriest strīdīgu, neskaidru jautājumu, piedaloties diskusijā.

Disputa (lat. disputare- apspriest, iztirzāt)-

atklāta domu apmaiņa, mutvārdu strīds par kādu aktuālu, bet pretrunīgu zinātnisku, pedagoģisku, mākslas, morāles, ticības utml. problēmu, kas var sekot kā turpinājums debatēm pēc lekcijas vai referāta.

Domas-

smadzeņu darbības produkts, kas atspoguļo cilvēka juteklisko, teorētiski apkopojamo un pārjuteklisko pieredzi ko runā izsaka teikumus.

Domāšana-

priekšmetu un parādību atspoguļošanas psihiska izziņas forma, kurā ar runas palīdzību notiek jēdzienu, spriedumu un to savienojumu vispārināšana un netieša atspoguļošana.

Dotības-

ļoti plašs un praktiski neierobežots indivīda dabiski iedzimtu iespēju diapazons, kas ļauj veikt dažādas darbības, un sociālās vides ietekmē ir pakļauti izkopšanai un attīstībai interesēm atbilstošā darbībā.

Dotumi-

cilvēka bioloģiskās dabas (*fiziskās un psihes*) iedīgļi, kas doti iedzimtības ceļā un ir konkrētu spēju attīstības pamats (*piemēram, auguma kompleksijas īpatnības, laba atmiņa, balss tembrs, muzikālā dzirde, muzikālā atmiņa, ritma izjūta u.c.*).

Dziedāšana-

viens no komunikatīvās darbības veidiem- saziņas līdzeklis, kurā informācija tiek nodota ar balss izteiksmes līdzekļiem, izmantojot konkrētus skaņas augstumus un ilgumus.

Ego (lat. ego- es)-

viens no cilvēka psihes uzbūves strukturālajiem komponentiem- vistuvāk ārpasaulei esošais neapziņas līmenis, kas iesaistīts izziņas, sajūtu un apzināšanās procesos, un ar kuru saistītas pielāgošanās spējas apstākļiem. No vienas puses uz to iedarbojas neapzinātās dziņas (*Id*), bet no otras internalizētās normas (*Super Ego*).

Eksperiments (lat. experimentum- mēģinājums)-

izziņas metode, kurā notiek pētāmās parādības mākslīga izraisīšana vai atkārtošana dabiskos vai mākslīgi radītos kontrolējamos apstākļos.

Ekspromts (lat. expromtus- tāds, kas ir pie rokas)-

runa, dzejolis, skaņdarbs, kas veidots un sacerēts bez iepriekšējas sagatavošanās konkrētos saziņas apstākļos.

Ekstralingvistisks (ang. extra- ārpus + linguistic- valodisks)-

ārpusvalodisks, kas saistīts ar reālijām un reālo īstenību, kurā funkcionē attiecīgā valoda.

Emocijas (lat. emovere- satraukt, savijņot)-

psihes regulācijas procesi un indivīda reakcijas uz iekšējo un ārējo kairinātāju iedarbību, kas cilvēkam nodrošina spēju rīkoties mērķtiecīgi, kā arī ar jūtu izpausmju palīdzību pārdzīvojumā norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu.

Empātija (gr. en- iekšā + pathos- jūtas)-

spēja iejusties citas personas emocionālajā stāvoklī, izprast un izjust to, kā arī pārdzīvot līdzīgi, kas jo būtiski ir darbā ar cilvēkiem, nodrošinot egocentrisma pārvarēšanu un sociāli produktīvu motīvu un jūtu veidošanos, kas attīsta prasmi uzmanīgi klausīties stāstījumā par citu problēmām, izprast viņu emocionālos un rīcības motīvus, atbilstoši reaģējot un izsakot savas domas.

Empīrisms (gr. empeiria- pieredze)-

filozofiska nostādne, kas par zināšanu vienīgo avotu uzskata pieredzi un juteklisko uztveri.

Erudīcija (lat. eruditio- zināšanas, izglītība)-

dziļas, plašas un vispusīgas zināšanas kādā nozarē- sabiedriskās dzīves sfērā, zinātnē utml.

Estētika (gr. aisthēkikos- tāds, kas sajūt, jūt)-

praktiska filozofijas zinātnes apakšnozare, kas pēta māksliniecisko daiļradi, skaidro mākslas sociālās funkcijas, attīstības likumus, satura uztveres formas un attieksmi pret īstenību- skaisto, neglīto, cēlo un piezemēto sadzīvē, dabā, attiecībās, uzvedībā un mākslā.

Ētika (gr. ēthika- paraža, tikums, raksturs)-

praktiska filozofijas zinātnes apakšnozare, kas pēta morāli, tikumību un dažādu personu rīcību tikumisko normu sistēmas veidošanos.

Etiķete (fr. étiquette)-

noteiktā sociālā vidē izsludināts un stingri noteikts uzvedības ārējo izpausmju modelis, kas ar manieru, nosacītu rituālu, radīto ceremoniju, pieklājības normu un izturēšanās priekšstatu palīdzību atvieglo un ļauj prognozēt cilvēku savstarpējo attiecību norises saskarsmes procesā.

Fakti (lat. factum- darīt)-

jebkuri objektīvās realitātes notikumi, īstenības parādības un informācijā gūtās atziņas ko lieto pierādījumos, argumentos un izmanto zinātniskās teorijas veidošanai.

Fantāzija (gr. pfantasia- iztēles auglis)-

prāta spēja veidot izdomātas iztēles priekšstatu kombinācijas.

Filoloģija (gr. pfilologia- mīlestība uz vārdu)-

zinātņu nozare, kas sevī apvieno valodniecību, literatūrzinātņi un folkloristiku.

Filozofija (gr. pfilein- mīlēt + sophija- gudrība)-

zinātne par pasaules uzskatu likumsakarībām, kurām pakļautas esamības (*daba, sabiedrība*), cilvēka izziņas-domāšanas saturs un tēlu atspoguļojumu vispārīgie principi.

Filozofs (gr. philosophos)-

filozofijas speciālists- domātājs.

Fiziologs (gr. physiologos- dabas pazinējs)-

fizioloģijas speciālists.

Fizioloģija (gr. physis- daba + logos- jēdziens, mācība)-

zinātne, kas pēta dzīvības procesu norises un likumsakarības cilvēka vai dzīvnieka organismā, to orgānu sistēmās, orgānos, audos un šūnās.

Fizisks (gr. physis- daba)-

ar dabas īpatnībām, cilvēka organismu un tā muskuļu darbību saistīti procesi.

Folklorā (ang. folk- tauta, veci ļauži +lore- gudrība)-

aptver visus tautas kolektīvās mākslinieciskās jaunrades veidus (*mutvārdu jeb poētisko, vokālo, instrumentālo, horeogrāfisko jeb deju un rotaļu, drāmas u.c.*).

Fonācija (gr. phōnē- skaņa)-

balss aparāta artikulācijas radīto skaņu kopums un to skaniskā atbilstība konkrētas valodas izrunas normām.

Fonētika (gr. phōnetikē)-

valodas skaņu akustiskās un fizioloģiskās (*artikulārās*) īpatnības.

Fonētiskā dzirde-

spēja ar dzirdi precīzi noteikt valodas skaņu akustiskās un artikulārās īpatnības.

Frāze (gr. phrasis- izteiciens, teiciens)-

intonatīvi pabeigta, noteiktu jēgu saturoša runas vienība teikuma vai tā daļas robežās.

Frekvence (lat. frequentina- biežums)-

gaisa svārstību skaits sekundē, ko parasti mēra hercos.

Funkcionālisms (lat. functio- izpilde, darbība)-

sabiedriski politisks domāšanas virziens Eiropā, kura pārstāvji uzsver sabiedrību kā komponentu vienotību, kurā katrs elements- sabiedrības sociālās lomas pārstāvis pilda noteiktu sociālu funkciju.

Gaita-

cilvēka pārvietošanās kopums kustībā.

Globalizācija (fr. globe- lode)-

pasauli visaptverošu politisko, ekonomisko un militāro procesu raksturojums

Gramatika (gr. grammatikē- rakstu valoda)-

valodas vārdu uzbūves, formu maiņu, saistījumu un teikumu uzbūves sistēma.

Griba-

psihisku norišu kopums, kas izpaužas gatavībā mērķtiecīgai, apzinātai darbībai, lai sasniegtu virzīto mērķi.

Grupa-	mijiedarbībā esošs cilvēku kopums, kurus vieno kopīgs darbs, darbības mērķis, uzdevumi, vajadzības vai intereses un kopīga darbības vide.
Hanza (vācu hanse- tirgotāju biedrība)-	ārējās tirdzniecības nodrošināšanai Viduslaikos dibināta Vācijas tirdzniecības pilsētu savienība.
Harmonija (gr. harmonia- saskaņa)-	priekšmeta vai parādības daļu saskaņa, saderība, samērīgums vai arī likumsakarīgs apvienojums veselumā- specifiskā vienības daudzveidībā.
Hipotēze (gr. hypothesis- pieņēmums)-	zinātnisks pieņēmums kādas parādības cēloņu un likumsakarību izskaidrošanai.
Hironomika (gr. cheir- roka + gnōmon- ziņa)-	mācība par roku kustībām.
Humānisms (lat. humanus- cilvēcis)-	pasauls skatījums, kas par augstāko vērtību pasludina cilvēku, viņa dotības, spējas, sociālo labklājību un personības vispusīgu attīstību, bet pasauli aplūko caur cilvēka mērķu un vajadzību prizmu, kas balstīta uz taisnības, savstarpējas cieņas, rūpju, labestības un līdztiesības principiem savstarpējās attiecībās.
Humānists (fr. humaniste)-	cilvēks, kurš nodarbojas ar "humanitārajām studijām" (<i>gramatiku, oratoriju, poēziju, seno tekstu izpēti utt.</i>), un kuru uzmanības centrā ir savdabīgas antīkās kultūras manierē stilizētas uzvedības un savstarpējās saskarsmes formas.
Id (lat. id- tas)-	viens no cilvēka psihes uzbūves strukturālajiem komponentiem- neapziņas dziļākais līmenis, kas aptver primitīvās dziņas, instinktus, bet neietver pielāgošanās spējas apstākļiem.
Ideāli (gr. idea- jēdziens, priekšstats)-	cilvēkam piemītoša spēja projicēt sevi nākotnē, paraugs priekšstatam- kāds es gribētu būt?
Ideāls (gr. idea- jēdziens, priekšstats)-	augstākā pilnība, centienu augstākais galamērķis, uz kuru virzīta cilvēka nevainojama darbība, izvēle un tieksme.
Iemaņas-	Itdz automātiskumam izkoptas darbības.
Iespējas-	reāli pastāvošie apstākļi rīcībai.
Ietekmēšana-	process, kurā kāda persona ar savu rīcību, izturēšanos, uzskatiem cenšas panākt, lai cita persona mainītu, savu rīcību, attieksmi, domas vai uzskatus.
Ievadvārdi-	neliela runa vai tās daļa, kura ievada klausītāju konkrētai tēmas uztverei.
Improvizācija (lat. improvisus- neparedzētais)-	vienlaicīga sacerēšana un izpildīšana par kādu konkrētu tēmu priekšnesuma (<i>arī runas</i>) situācijā, kad pēkšņa

impulsa, stimula vai motīva ietekmē, sagatavotais izpildījums tiek papildināts ar jauniem elementiem.

Indivīds (lat. individuum- nedalāmais, īpatnis)-

ikviens patstāvīgi eksistējošs organisms- bioloģiskās sugas pārstāvis, t.sk arī cilvēks, kurš pārņem iedzimtības ceļā savas sugas ģenētiskās (*bioloģiskās un fizioloģiskās*) īpašības (*matu un acu krāsa, temperaments, dotumi, nosliece uz slimībām*).

Inducēt (lat. inducere)-

induktīvā slēdzienā no atsevišķām atziņām veido secinājumu.

Indukcija (lat. inductio- ierosināšana)-

viens no domāšanas un spriešanas veidiem, kura pamatā ir loģiskās secināšanas un pētīšanas metode vispārinot atsevišķus faktus, parādības un spriedumus induktīvos slēdzienos, pretstats dedukcijai.

Informācija (lat. informatio- izskaidrojums, izklāsts)-

ziņas, dati, ko cilvēks vāc, apstrādā, glabā, tiražē un nodod cits citam saziņas gaitā.

Informēt (lat. informare- izveidot priekšstatu)-

nodot informāciju.

Ingraciācija (lat. in- ne + gratia- piemītīgums)-

apzinātas cilvēka darbības un uzvedības stratēģijas izpaušmes, kuras ļauj, izmantojot apmāna elementus, paaugstināt savu personīgo pievilcību konkrētu vajadzību realizācijai un labuma ieguvei.

Integrācija (lat. integratio- atjaunošana)-

atsevišķu objektu mijsakarību mērķtiecīga realizācija, apvienojot tos vienotā veselumā.

Intelekt (lat. intellectus- saprašana, saprāts)-

organisma prāta un sapratnes spēju kopumus, kas nodrošina iespēju risināt problēmas un veikt sarežģītus uzdevumus iesaistot domāšanas operācijas un tādas zināšanas, kas iegūtas neformālā mijiedarbībā ar vidi (*atšķirībā no formālās izglītības norisēm*).

Inteliģence (lat. intelligens- saprotošs, saprātīgs)-

attīstītas garīgās, intelektuālās spējas, vispusīgi, formālā mijiedarbībā ar vidi, iegūtas zināšanas un augsti izkopta uzvedības kultūra, ko raksturo inteliģentums.

Interese (lat. interesse- būt klāt, piedalīties)-

personības nepiespiesta pret objektu vērsta uzmanība vai zinātkāre ar noteiktu attieksmes izvēli, kuru nosaka objekta nozīmīgums vai emocionālā pievilcība.

- Interiorizācija** (lat. interior- iekšā esošs) ārējās darbības, iespaidu un uztvērumu transformācija intelektuālajā, iekšējā darbībā, kas saistīti ar sociālā statusa pieņemšanu un neapzinātu apgūšanu.
- Interpunkcija** (lat. interpunctio- vārdu atdalīšana ar punktiem)- pieturzīmju kopums un to lietošanas likumsakarības valodā.
- Intervēšana** (ang. intervieu)- aptaujas veids, kuras pamatā ir mērķtiecīgs dialogs starp intervētāju un intervējamo, un kas parasti notiek pēc speciāli izstrādāta jautājumu saraksta.
- Intervija** (ang. intervieu)- kādas personas vadīta mērķtiecīga saruna (*arī pētīšanas metode*) ar individu vai personu grupu, lai iegūtu noteikta rakstura informāciju par kādu jautājumu, uzskatiem, problēmu, attieksmi utml.
- Intonācija** (lat. intonatio- skaļi izrunāt)- balss skaņu augstuma, ilguma, spēka, tembra, metra, tempo- ritma un melodikas attiecību precizitāte un maiņa dažādu sintaktisko, ekspresīvo un emocionālo nozīmju izteikšanai runājot vai dziedot.
- Intuīcija** (lat. intuitivo- vērtīga skatīšanās)- individam piemītoša integrāla spēja aktualizēt zemapziņā iepriekšējās pieredzes rezultātā uztverto un mobilizēto informāciju.
- Izglītība-** sistematizēts un sistemātisks zināšanu, prasmju un iemaņu apguves process un rezultātu kopums, kas nepieciešams cilvēku sagatavošanai dzīvei, darbam un spējai radoši risināt sabiedrībai nepieciešamos uzdevumus, vienlaicīgi nodrošinot cilvēces radīto materiālo un garīgo vērtību un savstarpējo attiecību kultūras nodošanu no paaudzes uz paaudzi.
- Izjūta-** uz emocionālu uztveri un izpratni, analītisku prātu un pieredzē sakņotu intuīciju balstīta novērtēšanas spēja, pārdzīvojums un jūtu noskaņas.
- Iztēle-** psihisks process, kurā uz iepriekšējā pieredzē apgūto tēlu pārstrādes pamata veidojas jauni tēli vai idejas, kas tiešā veidā nekad nav uztverti.
- Izturēšanās-** savas attieksmes apzināta vai neapzināta izpausme pret citiem indivīdiem, objektiem un notikumiem darbību un rīcību kopumā, kas dažādos sabiedrības slāņos, atbilstoši sociālajām prasībām, normām un noteikumiem tiek vērtēta dažādi.
- Izziņa-** psihiska norise ar patstāvīgu darbības raksturu, kurā prāts apgūstot faktus, jēdzienus un principus, pārveido darītāju un ietekmē visus cilvēka domāšanas veidus kopumā.

Īpašība-	kvalitātes konkrēta izpausme vai raksturīga pazīme.
Īpatnība-	raksturīga iezīme, savdabība, kas atšķir vienu objektu vai subjektu no citiem.
Jambs (gr. iambos)-	divzīlbu pantmērs, kur pirmā zilbe Tsa un neuzsvērta, bet otrā gara un uzsvērta.
Jaunrade-	cilvēka darbība, kas apveltīta ar bagātu izdomu, oriģinālām domāšanas un spriešanas spējām, ticību veiksmei, gara spēkam, un kuras rezultātā tiek radītas kvalitatīvi jaunas, materiālās un garīgās vērtības vai idejas.
Jautājums-	izteikums ar kuru saziņā vēršas pie kāda cilvēka, lai ko uzzinātu, noskaidrotu.
Jēdziens (lat. concept)-	ideja, kas atspoguļo abstraktās vai konkrētās dzīves jomās būtiskākās kopīgās īpašības, sakarības un attiecības priekšmetu vai parādību grupās.
Jūtas-	ilgstoši emocionāli pārdzīvojumi, kuros veidojas attieksme pret sociālo un dabisko vidi, saskarsmes partneri, pašam pret sevi, un kas izpaužas emocijās.
Klasicisms (lat. classicus- paraugs, pirmšķirīgs)-	uz antīko paraugu orientēta noturīga mākslas un literatūras stila virziens un estētikas teorijas iezīme no 17.gs. līdz 19.gs sākumam Eiropā, kas par paraugu izvirzīja antīkās mākslas un literatūras racionalitāti, objektivitāti, lakonismu, formas stingrību un augstus tikumiskos ideālus.
Klausīšanās-	informācijas uztveres process ar dzirdi.
Klausītājs-	tas, kurš klausās.
Kodēt (fr. codrer)-	piemeklēt informācijai atbilstošu zīmju un signālu kopumu (<i>kodējumu</i>), kas dod iespēju informāciju pārsūtīt citiem, apstrādāt vai pārveidot citā kodā (<i>pārkodēt</i>), ar mērķi ievirzīt cilvēka apziņu noteiktā stāvoklī.
Kodifikācija (lat. codificatio- darīt, taisīt)-	saziņas normu un zīmju fiksācija cilvēka apziņā.
Kognitīvs (lat. cognitio- izziņa)-	process, kas saistīts ar izziņas darbību.
Kolektīvs-	mērķtiecīgi organizēta un saliedēta cilvēku grupa, kurus savstarpēji saista vienoti kultūrsociāli procesi, noteikts savstarpējo attiecību, rīcības un uzvedības modelis un iekšēja organizatoriskā struktūra.
Kompensācija (lat. compensatio- līdzsvarošana, atlīdzināšana)-	izjukušu psihisko un fizioloģisko procesu līdzsvara daļēja atjaunošanās, izveidojoties pretējas virzības impulsiem vai reakcijām; arī subjektīvo uzvedības un rakstura trūkumu pārvarēšana, kas vērsta uz izvairīšanos no reāla vai

iedomāta trūkuma un panākumiem tajā jomā, kurā indivīds jūtas spēcīgāks.

Kompetence (lat. *competentia*- atbilstība)-

integratīva personības īpašība, kas izpaužas kā individuāla attīstībā esoša zināšanu, prasmju, pieredzes un vērtību sistēmas kvalitatīva izpausme darbībā.

Kompetents (lat. *competens*- spējīgs)-

cilvēks, kam ir piekritība, lietpratīgums un spēja darboties kādā konkrētā jomā.

Komponente (lat. *componens*- sastādošs)-

fizikāla, materiāla vai procesuāla lieluma sastāvdaļa.

Kompozīcija (lat. *compositio*- sastādīšana, sacerēšana, salikums)-

parādība, kurā kombinējot, strukturizējot divu vai vairāku sistēmu atsevišķus elementus iegūst citu- vienotu sistēmas elementu.

Komunikabilitāte (lat. *communicabiliti*- sasaistība)-

spēja nodibināt un realizēt sociālos kontaktus.

Komunikabls (lat. *communicabilis*- sasaistošs)-

tāds, kam piemīt spēja veikli veidot savstarpējus sakarus, savstarpējas attiecības- sociāli kontaktēties.

Komunikatīvā kompetence (lat. *communicare*- aprunāties, atklāt domas+ *competentia*- atbilstība)-

integratīva personības īpašība, kas izpaužas darbībā kā individuālas attīstībā esošas zināšanas par verbālo, paraverbālo un neverbālo saziņu, prasmes tās pielietot, sociālā pieredze un vērtību kvalitāte.

Komunikatīvs (lat. *communicare*- aprunāties, atklāt domas)-

saziņai piederīgs, raksturīgs, prasmīgs un saziņu raksturojošs.

Komunikators (lat. *communicator*- tas, kas piedalās)-

persona, kura nodod un vienlaicīgi arī saņem noteiktu informāciju- informācijas apmaiņas iniciators un vadītājs saziņā.

Konflikts (lat. *conflictus*- sadursme)-

pretēju mērķu, viedokļu vai uzskatu, interešu, tieksmju dabiska sadursme saskarsmē, nopietnas, emocionāli spēcīgas nesaskaņas, asas domstarpības, strīdi, un grūti atrisināmu problēmu saasinājums saziņā, kurā viena interešu puse šķietami izslēdz otras puses viedokli.

Konformisms (lat. *conformis*- līdzīgs, atbilstošs)-

ar personības ērtības un drošības interesēm saistīta sociāla parādība, kas izpaužas kā orientācija uz nekritisku, pasīvu pakļaušanos sabiedrībā valdošai lietu kārtībai, uzskatu

neprincipiālai pieņemšanai un pielāgošanās noteiktām prasībām, režīmam vai viedoklim.

Konteksta analīze (lat. contextus- savijums, saaudums + gr. analysis- sadalīšana, izjaukšana)-

zinātniskās pētīšanas metode, kuras pamatā ir spēja izprast citu cilvēku domas un satura izklāsta loģisko secību.

Konteksts (lat. contextus- savijums, saaudums)-

apstākļu, notikumu, faktu un informācijas kopums, ko nepieciešams ņemt vērā, lai varētu pareizi saprast kādu atsevišķu apstākli, notikumu, faktu, t.sk. arī kādu teksta elementu- vārdu, teikumu utml.

Kontenta analīze (lat. contextus- saaudums + gr. analysis- sadalīšana)-

zinātniskās pētīšanas metode, kuras pamatā ir spēja secināt lietišķos dokumentos fiksētu vārdu, izteicienu vai jēdzienu izpausmju biežumu konkrētā laika vienībā, pārvēršot iegūtos faktus skaitliskās vienībās un objektivitātes nodrošināšanai nepieciešamības gadījumā izmantot Faktoru analīzi datu apstrādei.

Kontrole (fr. contrôle- izjaukšana)-

epizodiska, periodiska vai sistemātiska izvirzīto mērķu un uzdevumu izpildes novērošana, pārbaude un uzraudzība, lai sekotu un pārliecinātos par to izpildes pareizību, likumību un nepieciešamības gadījumā izskaustu nevēlamas novirzes, veicot atbilstošus labojumus.

Koordinācija (lat. con- ar, kopā + ordinatio- sakārtošana)-

dažādu savstarpēji salāgotu procesuālo sistēmu daļu un elementu darbības saskaņotība, koordinēšana un to savstarpējās atbilstības.

Kopsavilkums (vācu summarization- summējums)-

apkopojums, kurā atbilstoši konkrētai tēmai (*vai apakštēmai*) tiek identificēta galvenās informācijas apguve domas pamatojumam izziņas avotos, izmantotie papildus dati, kā arī izslēgta nejaušā un liekā informācija.

Korelācija (lat. correlation- atbilstme, sakarība)-

objektu vai jēdzienu savstarpējais sakars, atbilstība; varbūtiska vai statistiska sakarība starp gadījumielumiem, kurai nav stingri noteikts funkcionāls raksturs.

Kristietība (gr. christianos- Kristus piekritējs)-

viena no vadošajām pasaules reliģijām, kas radās I gs. otrajā pusē Romā.

Kulminācija (lat. culmen- virsotne)-

vislielākais kāpinājums vai visaugstākā kāpinājuma pakāpe fiziskās un psihiskās darbības vai pārdzīvojuma attīstības procesos.

Kults (lat. cultus- kopšana, godāšana, cienīšana)-

kāda lietas, objekta, būtnes, idejas vai ceremoniālas darbības (*t.sk. arī reliģiska rakstura*) uzskatīšana par svētu un indivīdam visnozīmīgāko, kas saistās pielūgsmi un nereti arī ar dievināšanu.

Kultūra (lat. culture- kopšana, audzināšana)-

viss, kas sniedz indivīdam iespēju veidot atskaites un uzskaites sistēmu attiecībā pret pasauli, sabiedrību un savu nacionālo mantojumu, un kuras veidošanos nosaka cilvēku un sabiedrības (*civilizācijas*) dzīves veids.

Kultūrvide (lat. culture- kopšana, audzināšana)-

cilvēka un sociālo grupu domāšanas un dzīves veida pamatiezīmes konkrētā sabiedrības vidē.

Lekcija (lat. lectio- lasīšana)-

mācību organizācijas forma un metode augstskolā vai pieaugušo tālākizglībībā, kurā mācībspēks mutiski izklāsta mācību vielu, kādas tēmas saturu vai problēmu, organizējot to strukturāli noteiktā sistēmā.

Leksika (gr. lexikos- ar vārdu saistīts)-

konkrētas valodas vārdu krājums, kas izpausmē raksturo indivīdu, sociālo grupu, arī literāru darbu.

Lektors (lat. lector- lasītājs)-

orators, kas lasa lekcijas, Latvijā arī akadēmiskā mācībspēka ieņemamais amats augstskolās.

Lingvistika (lat. lingua- valoda)-

filoloģijas zinātņu nozare, kas pēta valodu, tās īpašības, uzbūvi, funkcionēšanu un attīstību.

Lingvodidaktika (lat. lingua- valoda +gr. didaktikos- pamācošs)-

zinātņu starpnozare, kas pēta valodas mācīšanas un mācīšanās likumsakarības.

Liturģija (gr. liturgia- publiska lūgšana)- kristīgās baznīcas dievkalpojums vai tā daļa, kuru vada

garīdznieks pie altāra un kurā lasa lūgšanas, evaņģēlijas tekstu, dzied garīgas dziesmas, upurē vīnu un maizi.

Līderis (ang. leader)--

ar īpašām spējām apveltīts indivīds, kas garīgi iedvesmojot un aizraujot citus formālā vai neformālā veidā organizē un vada grupas (*komandas, kolektīva*) darbību, neregulējot savstarpējās attiecības, atrisinot problēmas un palīdzot sasniegt tās kopīgos mērķus.

Logopēdija (gr. logos- vārds + paideia- audzināšana, mācīšana)-

defektoloģijas nozare, kas pēta runas traucējumus, to cēloņus un izstrādā metodes to novēršanai.

Loģika (gr.- logikē-)

filozofijas zinātņu nozare vai mācība par loģiski pareizām domāšanas formām, metodēm, pierādījumu uzbūvi un principu kopumu likumsakarībām izziņas procesā, kā arī

	prasmē veidot un pārveidot jēdzienus un spriedumus, atšķirot pareizus slēdzienus no nepareiziem.
Maniere (fr. <i>manière</i>)-	atsevišķiem cilvēkiem, cilvēku grupām (<i>arī māksliniekam vai mākslas virzienam</i>) apzināti vai neapzināti piemītošs raksturīgs uzvedības, izturēšanās, ģērbšanās, kustību vai runas stilistisko līdzekļu un īpatnību kopums cilvēka dzīves darbībā, kas bieži atkārtojas.
Masa (lat. <i>massa</i> - liels gabals)-	liels apjoms vai daudzums, t.sk. arī skaitliski liels cilvēku kopums.
Masu informācijas līdzekļi-	tehnoloģiski līdzekļi (<i>radio, televīzija, prese, video un audio ieraksti, internets u.c.</i>), kuri nodrošina informācijas tirāžēšanu, nodošanu un netiešus sociālos kontaktus skaitliski lielam cilvēku kopumam.
Masu saziņa-	process, kurā visbiežāk ar masu informācijas palīgīdzekļu starpniecību tiek nodota informācija skaitliski pēc iespējas lielākai sociālai grupai, un kuru parasti raksturo vienpusējība, atgriezeniskās saiknes un konkrēta adresāta trūkums.
Mācību process-	izziņas, saskarsmes un personības attīstības process, kurā mērķtiecīgi organizētas mācīšanas un mācīšanās mijiedarbības procesā tiek apgūta jauna informācija, papildinātas zināšanas, attīstītas jaunas prasmes un pilnveidota pieredze.
Mācīšanās-	process, kurā indivīds aktīvās sociālās mijattiecībās pārņem sabiedrības uzkrāto pieredzi, apgūst zināšanas, prasmes, attieksmes, pilnveido savu pieredzi, patstāvīgi un atbildīgi darbojoties un izzinot sevi, dabu un sabiedrību.
Māksla-	vēsturiskajā gaitā radies un attīstījies īpašs sabiedrības estētiskās apziņas un cilvēka radošās darbības pašizpaušmes forma vai rezultāts, specifiska garīgās kultūras sastāvdaļa, kur īstenība tiek iegūta ar mākslas tēlu palīdzību.
Mākslinieks-	cilvēks, kam piemīt talants mākslinieciskajā jaunradē un kurš dara radošu darbu, galvenokārt, kā profesionālis kādā mākslas nozarē.
Mecosoprāns (it. <i>mezzosoprano</i>)-	vidēji augsta sieviešu balss (starp soprānu un altu)
Melodeklamācija (gr. <i>melos</i> - dziesma + lat. <i>declamatio</i> - vingrināšanās daiļrunā)-	dzejas vai prozas lasījums mūzikas pavadījumā.
Melodija (gr. <i>melos</i> - dziesma + <i>ōidē</i> - dziedāšana)-	individuāli izteikta muzikālā doma, kurā mākslinieciski apvienojas dažādi mūzikas izteiksmes elementi (<i>skaņu augstums, tembrs, ritms, temps u.c.</i>).

Melodika (gr. melōdikos- melodisks, dziedošs)-

individuāli izteikta mutvārdu doma, kuru nodrošina melodijai raksturīgu īpašību un dažādu skaņas izteiksmju līdzekļu secīga maiņa un intonatīvais kopums, kas ar emocionalitātes un izteiksmīguma palīdzību runas laikā nodrošina noteiktam runas mērķim pakļauta satura atklāsmi.

Metode (gr. methodos- pētīšanas ceļš)-

dabas un sabiedriskās dzīves parādību izzināšanas un pētīšanas veidi, apzināti secīgs paņēmieni kopums, ko izmanto kā darbības principu teorētiskā vai praktiskā jomā, lai sasniegtu izvirzītajam mērķim un uzdevumiem atbilstošus rezultātus.

Metodika (gr. methodikē)-

kāda darba (*t.sk. arī mācīšanas un mācīšanās*) realizācijai nepieciešamo paņēmieni un metožu kopums, kuru nosaka noteikta didaktiska pieeja, kas pamatota uz subjekta iekšējo loģiku, vecumposma īpatnībām un atbilstību sabiedrības vajadzībām.

Metodisks ieteikums-

padoms, norādījums kā labāk un mērķtiecīgāk izmantot metodes, paņēmienus un pieejas dažādu mācību priekšmetu, kursu vai programmu mācīšanā.

Metodoloģija (gr. methodos- pētīšanas ceļš + logos- jēdziens, mācība)-

pētniecības metožu sistēma un mācība par teorētiskās, praktiskās un zinātniskās izziņas un loģiskas, radošas darbības organizēšanas veidiem, vispārīgajiem principiem, metodēm, metožu kopumu un pamatojumu, lai nodrošinātu kādas noteiktas nozares ilgspējīgu attīstību.

Metrs (gr. metron- mērs)-

patstāvīgs vai mainīgs domas izteiksmes mērs, kas runā izpaužas kā fonētikai, leksikai un gramatikai atbilstošs garo un īso vai uzsvērto un neuzsvērto zilbju akcentu maiņas posms līdz nākošajai tāda paša stipruma daļai.

Mērķis-

jebkuras aktivitātes jēga, kas raksturo cilvēka dzīves saturu un ļauj domās prognozēt (*paredzēt*) darbības vēlamo rezultātu, ko cenšas sasniegt ar mērķim atbilstošu līdzekļu izvēles palīdzību.

Mijiedarbība-

divu vai vairāku sistēmu un to atsevišķo komponentu, priekšmetu, parādību, procesu savstarpēja iedarbība un to nosacītība, stāvokļu maiņas un pārejas procesu savstarpēja atkarība, kas dod jaunu kvalitāti.

Mijsakarība-

divu vai vairāku parādību un to sastāvdaļu cēloņu un seku sakarību attieksmes savstarpējā iedarbībā, kas rada kvalitatīvi jaunas, sakarībā esošu parādību vai to sastāvdaļu attiecības.

- Mitoloģija** (gr. mythos- nostāsts + logos- jēdziens, mācība)-
mācība, kas sevī ietver mītu kopumu un pētniecību par mītiem.
- Mīmika** (gr. mimikos- atdarinošs)-
sejas muskuļu (*pieres, tās grumbu, acu šķēlumu, uzacu, vaigu, lūpu*) stāvoklis, kustības un to radīto izteiksme kopumā. kas uzskatāmi attēlo fizisko un garīgo stāvokli.
- Mnemonika** (gr. mnēmonikos- tāds, kas atceras)-
uz asociācijām valstītu paņēmienu kopums, kas atvieglo iegaumēšanu un palielina atmiņas procesu.
- Modelis** (lat. mpdulus- mērs, paraugs)-
mākslīgā vai dabīgā valodā vizualizēts paraugs, etalons, attēlojams objekts, kura atveidojumā ietverti vienkāršoti grafiki, shēmas, rasējumi, formulas, vārdiski izteikumi ar noteiktiem simboliem un nosacījumiem, un kurus izmanto kā informācijas līdzekli pētījumā vai mācību procesā, parasti iedalot strukturālajos (*attaisno objekta komponentus un saistību starp tiem*) un funkcionālajos (*ataino tajā noritošos procesus*).
- Monogrāfija** (gr. monos- viens, vienīgais + graphein- rakstīt)-
zinātnisks darbs, kurā iespējami pilnīgi aplūkots kāds atsevišķs jautājumus vai temats.
- Monologs** (gr. monos- viens + logos- runa)-
sarežģīta, samērā gara un nepārtraukta vienas personas runa (*sadzīvē, daiļdarbā vai uz skatuves*), kurā meklējot atbildes uz būtiskākajām eksistenciālajām problēmām, dialoga formā pašam ar sevi ietvertas indivīda pārdomas vai dvēseles pašanalīze, kas nav saistītas ar citu personu replikām.
- Morāle** (lat. moralis- tikumīgs)-
vēsturiski mainīga, savdabīga un atšķirīgos sabiedrības slāņos atšķirīga dzīves un kopdzīves ideālā programma, tikumisko normu, principu un noteikumu sistēmas optimizācijas forma, arī vispārīga rakstura tikumiska atziņa, secinājums vai pamācība, kas ar vērtību starpniecību reglamentē cilvēka rīcību sabiedrībā, viņu izturēšanos pret citiem cilvēkiem un ir orientēta uz saprātīgu un labo.
- Motivācija** (lat. movere- iedarbināt)-
uz noteikta mērķa sasniegšanu vērsts iekšēju, rosinošu faktoru vai apstākļu kopums, pamudinoši iemesli, kas rosina enerģiju, izraisa un pamato noteiktu personu darbību, rīcību, uzvedību, attieksmes, vajadzības un intereses, kā arī determinē virzību uz uzdevumu.
- Multikulturāls** (lat. multum- daudz + kulturāls)-

	daudzkulturāls- tāds, kas ir raksturīgs un saistāms ar vairākām kultūrām.
Nacionāls (fr. national- tautisks)-	tautību, tautu, nāciju vai valsti raksturojošs un ar to saistāms.
Neapziņa-	viens no cilvēka psihiķes uzbūves strukturālajiem komponentiem- psihisko procesu, stāvokļu un mehānismu kopums, kurus cilvēks neapzinās kā ar sevi saistītus, un kuru funkcionēšana noris ārpus apziņas un priekšapziņas zonas, neveidojot ar gribas piepūli virzītu kontroli pār savu psihisko stāvokli, tā izraisīto rīcību un ar to saistīto rezultātu izvērtēšanas refleksiju.
Neverbālā saziņa-	saziņa, kuras pamatelements ir cilvēka reakcijas, emocijas un sajūtas, kas izpaužas dažādu ķermeņa daļu motorikā un ir pakļauta cilvēka psihiķes neapzinātajam līmenim.
Neverbālists-	cilvēku rīcības izpaušmju speciālists, teorētiķis vai skolotājs, kas sekmē to kvalitatīvās izmaiņas saziņas un attiecību uzlabošanai ar citiem.
Neverbāls (ne + verbāls)-	ar vārdiem nesaistīts, tāds, kam raksturīgi ķermeņa daļu motorikas izteiksmes līdzekļi.
Norma (lat. norma- paraugs)-	praksē izveidojies vispāratzīts tikumisko prasību, uzvedības un rīcības kopums, pieņēmums, paraugs, kas neveicina radošu attieksmi, bet izsaka to sabiedrības radīto un uzturēto standartu- obligāto minimumu, kas pretstatā likumos un noteikumos ierakstītajām sociālajām normām veido priekšstatus par to kāda rīcība attiecībās ar citiem cilvēkiem nodrošina sabiedrības pastāvēšanu.
Noskaņojums-	personas, personu grupas vai plašas sabiedrības emocionālais garastāvoklis, kas darbības procesā var būtiski mainīties un izsaka cilvēka nostāju, gatavību un mobilizāciju darbībai, kā arī attieksmi konkrētā situācijā.
Novērošana-	mērķtiecīgs izziņas process un tā rezultāts, kas sevī ietver mērķtiecīgu uzmanības pievēršanu, lai konkrētos apstākļos izsekotu, uzmanītu, novērotu un iegūtu informāciju par interesi izraisījušu objektu, un kuru kā empīrisku metodi pēc noteikta plāna lieto pētniecībā, lai pārbaudītu hipotēzi un teorijas patiesumu, apkopojot, apstrādājot, interpretējot, vispārinot, skaidrojot un secinot likumsakarības.
Objektīvs (lat. objectivus- ar priekšmetu saistīts)-	optiskās sistēmas daļa, kas vērsta uz novērojamo priekšmetu ārpus cilvēka un veido tā reālo optisko attēlu neatkarīgi no cilvēka.

Objekts (lat. obiectum- priekšmets)-	norises elements- lieta, būtne, organizācija utt. uz ko vērsta attiecīgā doma vai darbība.
Opera (lat. opera- darbs, sacerējums)-	muzikāli dramatisks sacerējums vai tā uzvedums, kurā apvienoti solo, ansambļa un kora dziedājumi, instrumentālā mūzika, horeogrāfija un skatuves māksla.
Oponents (lat. opponens- pretī runājošs)-	jebkurš pretinieks strīdā vai speciālists, kurš vērtē, iebilst, kritizē jeb apstrīd kādu apspriešanai izvirzītu ideju, sacerējumu vai pētniecisku darbu.
Orators (lat. orator- runāt)-	runātājs- tas, kurš pārvalda runas mākslu un mutiski uzstājas auditorijas priekšā.
Organizatoriskā saziņa-	process, kurā informācijas apmaiņa ir orientēta uz mazu vai vidēju sociālo grupu, un kuru parasti raksturo konkrēti izvēlēts adresāts.
Paraverbālā saziņa-	saziņa, kuras pamatelements ir cilvēka reakcijas, emocijas un sajūtas, kas izpaužas balss skanējumā un ir pakļauta cilvēka psihi priekšapzinātajam līmenim.
Paraverbāls (gr. para- pie, blakus + verbāls)-	ar balsi saistīts, tāds, kam raksturīgi balss izteiksmes līdzekļi.
Partneris (ang. partner)-	viena no vairākas personas vai uzņēmumi, kuri atrodas tiešā sadarbībā un kurus savstarpēji saista darījuma attiecības
Pašaktualizācija-	motivējoša personības attīstības fāze, viens no galvenajiem dzīves mērķiem un vadmotīviem, kurā indivīds realizē savas dotības, sociālo statusu un personīgo sasniegumu potenciālu.
Pašcieņa-	uz morālo vērtību apjēgšanu balstīta attieksme pret sevi, kas saistīta ar sevis cienīšanu, apzināšanos, pašlepnumu.
Pašregulācija-	indivīda spēja sekot savai uzvedībai un kontrolēt to atbilstoši pieņemtajām vērtībām, motīviem un priekšstatiem.
Pašvērtējums-	pašanalīzes rezultāts, kas konkrēta konteksta ietvaros raksturo indivīda apmierinātību ar savu rīcību, spējām, īpašībām un sevi kopumā, ko nodrošina iekšējā atgriezeniskā saikne, kas, savukārt, ļauj korigēt iepriekš minēto procesu turpmāko norisi un izvērtēt personīgo nozīmīgumu dažādos darbības veidos- mācībās, darbā, saskarsmē un personības attīstībā.
Pārliecība-	ticība kaut kā patiesumam, atbilstībai īstenībai, kas parasti balstās uz kultursociālo vai reliģisku pieredzi.
Pedagogs (gr. paidos- zēns, bērns + agōgos- vadītājs)-	skolotājs, audzinātājs, pedagoģijas speciālists.
Pedagoģija (gr. paidagōgia- bērnu vadīšana)-	

	patstāvīga zinātnes nozare, kas pēta audzināšanas un mācību teorijas un prakses vienotību personības attīstībā.
Percepcija (lat. perceptio)-	jutekliska uztvere izziņas procesā, kur atspoguļojuma objekti tieši iedarbojas uz sajūtu orgāniem.
Perfomance (fr. performance- uzstāšanās, izpildījums)-	mākslinieciski organizēts, relatīvi noslēgts process, akcija, kurā atšķirībā no hepeninga, skatītāji netiek iesaistīti tieši.
Persona (lat. persona- maska)-	uz noteiktām vērtībām orientēts atsevišķs cilvēks ar savām sociāli nosacītajām sabiedrisko attiecību prasībām un individuālajām īpašībām.
Personālā saziņa-	informācijas apmaiņa, kas orientēta pašam uz sevi.
Personība-	ikviena persona, kuru raksturo jēdzieni- patstāvība, brīvība, atbildība un par kuru top socializācijas procesā, kad iesaistoties sabiedriskajās attiecībās (<i>ģimene, draugi, sociālā vide</i>) un dažādu sociālo lomu apgūvē (<i>bērns, vecāks, skolēns, skolotājs, padotais, priekšnieks u.c.</i>), pašaudzināšanas un pašpilnveidošanās rezultātā, atbilstoši saviem ideāliem un vērtībām, domāšanas un emocionālās reakcijas raksturo spilgts personības īpašību kopums.
Personības īpašība-	individualitātes kvalitatīva izpausme, stabila un vispārēja uzvedības iezīme, kas izpaužas situāciju daudzveidībā.
Pētījuma bāze-	procesa norises vieta (<i>organizācija, sociālā grupa vai cita reāla cilvēkdarbības vide</i>).
Pētījuma hipotēze-	zinātniski pamatots pieņēmums par objektīvās realitātes likumsakarībām, kurš sākas ar preambulu- apgalvojuma ievaddaļu, un kurā ir ietverta mērķa un priekšmeta kopsakarība.
Pētījuma mērķis-	virszuddevums, kurš atbild uz jautājumu: ko es gribu sasniegt? Tātad atrisināt problēmu: analizēt, konstatēt, noteikt likumsakarības, lai radošā pieejā sasniegt mērķi pārbaudītu hipotēzi.
Pētījuma objekts-	ikviena procesa, cilvēka darbības objektīvās realitātes daļa- faktors, kam nepieciešama ideja.
Pētījuma priekšmets-	subjektīvas īpašības, pazīmes izpausme, cilvēka attīstība darbībā, kas tiek pētīta.
Pētījuma uzdevumi-	sistematizēts un strukturēts darbību kopums mērķa sasniegšanai, kas ietver analīzi, pētījuma struktūras atklāsmi, programmas izstrādi, konstatējumus, prognozējumus, definējumus, kritēriju noteikšanu, modeļus, moduljus, mērījumus un rekomendācijas.

Pētniecības metodes-	līdzekļi, kas ļauj sasniegt izvirzīto mērķi, pārbaudīt hipotēzi un atrisināt uzdevumus ar novērošanas, situācijas veidošanas, analīzes un eksperimenta organizēšanas palīdzību.
Pieredze-	praktiskā darbībā cilvēka iegūto zināšanu, prasmju un attieksmju kopums, kas veidojas pārdzīvojuma un intelekta rezultātā.
Poza-	konkrēti fiksēts ķermeņa sastinguma stāvoklis ar tendenci nodot informāciju un iedarboties uz saziņas partneri.
Pozēšana-	apzināta, ilgstoša kustību aizture, kuras mērķis ir saistīt uzmanību.
Pragmatika (gr. pragma- darbība, darbošanās)-	semiotikas nozare, kas pēti attieksmes starp zīmju sistēmām un to lietotājiem, cilvēku mijiedarbību ar zīmju sistēmu starpniecību.
Prasmes-	māka veikt kādu darbību atbilstoši nepieciešamai kvalitātei un apjomam, kas izpaužas kā darbības izpildes priekšnosacījums, un kuru apgūst dabiskas pieredzes vai apzinātas vingrināšanās rezultātā.
Prāts-	individuālās domāšanas un intelekta spēju kopums, kas attīstās zināšanu vai pieredzes rezultātā un izpaužas domas loģikā, spējā radīt vai sakārtot idejas un reālās īstenības parādības jaunu materiālo vai garīgo vērtību radīšanai.
Prezentācija (lat. praesentatio- priekšā stādīšana)-	oficiāla ceremoniāla saziņas forma- pasākums, kurā klātesošos iepazīstina ar ko jaunu.
Priekšapziņa-	viens no cilvēka psihe uzbūves strukturālajiem komponentiem- zona starp apziņu un neapziņu, kas apzīmē aizmirstas ieceres, automatizētas prasmes un tās neapzinātās domas asociācijas, tēlus un jūtas, kuras saturiski atšķirībā no neapziņas cilvēks konkrētajā brīdī neapjauš, bet viegli spēj ievest apziņā.
Priekšlasījums-	oratora mutiska uzstāšanās iepriekš sagatavotai klausītāju auditorijai par kādu jautājumu, zinātnisku tēmu vai praktisku problēmu.
Priekšstati-	psihiska parādība, kas atspoguļo sajūtas un uztveres cilvēka apziņā.
Priekšstatu gleznas-	vispusīgs un izteiksmīgs priekšmetu vai parādību psihisks atspoguļojums domas izteiksmīgai veidošanai un uztverei.
Princips (lat. principium- pamats, pirmsākums)-	

kādas programmas noteiktu uzskatu sistēmas kopums, pamatnostādne, galvenais atzinums, zinātnes galvenā ideja, iekšēja pārliecība, vai sakarības starp jēdzieniem, kas nosaka cilvēka, grupas, organizācijas nostāju, rīcību, attieksmi un konkrētu darbību.

Problēma (gr. problēma- uzdevums, izvirzīts jautājums)-

pretrunīga situācija, grūtības, sarežģīts teorētiskas un praktiskas darbības sarežģījums vai jautājums kāda procesa vai parādības izpratnei, kas jārisina, jāpēta un ko nepieciešams atrisināt, lai panāktu noteiktu rezultātu.

Process (lat. processus- iešana uz priekšu)-

secīga, nepārtraukta un ciešā sakarā esošu parādību attīstības stadiju un darbību virkņu mija vai pāreja citās stadijās un parādībās kāda konkrēta rezultāta sasniegšanai.

Profesija (lat. professio)-

kvalificēta nodarbošanās, specialitāte, kas ir eksistences līdzekļu iegūšanas pamats, un kurai nepieciešama izglītības ceļā iegūtas zināšanas, apgūtas prasmes un pieredze.

Prologs (gr. pro- priekšā + logos- vārds, runa)-

literāra sacerējuma vai runas ievaddaļa, arī priekšspēle vai ievada skats teātra izrādē.

Promocijas darbs-

rakstiski fiksēts zinātnisks darbs konkrētā zinātnes apakšnozarē.

Psihe (gr. psychē- elpa, dvēsele)-

cilvēka augstākās nervu darbības procesa kopums; smadzeņu funkcija, kas izpaužas kā spēja atspoguļot realitāti nevis materiāli vai enerģētiski, bet informatīvi sajūtu, uztvērumu, priekšstatu, domu un gribas veidā, kā arī nosaka un regulē dzīvas būtnes uzvedības kvalitatīvās īpatnības.

Psiholingvistika (gr. psychē- dvēsele + lat. lingua- valoda)-

lingvistikas apakšnozare, kas pēta valodu, tās īpašības, funkcionēšanu un attīstību psiholoģiskā aspektā- tās konkrētajās realizācijās un attiecībās starp runātāju un klausītāju, kopsakarā ar garīgās attīstības procesu norisēm, īpašībām, stāvokļiem, rakstura īpatnībām un darbības likumībām.

Psihologija (gr. psychē- dvēsele +logos- mācība)-

zinātne par psihe attīstības un darbības likumībām, kuras pētījuma priekšmets ir atsevišķa cilvēka vai dzīvas būtnes, noteiktu grupu, sabiedrības psihiskās parādības- garīgās attīstības procesu norises, psihe stāvokļi, īpašības un rakstura īpatnības, bet par zinātniskās darbības mērķi uzskatāms pozitīvu izjūtu sekmēšana cilvēkā, veicinot

psiholoģisko un garīgo spēju attīstību un apmierinātību ar dzīvi

- Psiholoģisks-** saistīts ar psiholoģiju, cilvēka psihi atspoguļojošs.
- Psihotehnika** (gr. psychē- dvēsele +technē- māksla, meistarība)- psihisku un fizisku treniņu sistēma, speciāli paņēmieni, kas izveidoti, lai pakļautu psihi darbību apzinātai kontrolei, regulēšanai un ietekmētu cilvēka jūtas, pārliecību un uzvedību, un kurus izmanto darbības vai darba veikšanai nepieciešamo psihisko īpašību pilnveidošanai (iniciācijas rituāli, mnemonikas iegaumēšanas tehnika utt.).
- Publicistika** (lat. publicus- sabiedrīks)- literatūras nozare, kas būdama, galvenokārt, saistīta ar žurnālistiku, aptver darbus par aktuāliem sabiedriski politiskiem, ekonomiskiem vai kultūras jautājumiem, un izpaužas kāda autora, tautas vai laikmeta daiļliteratūrā, mākslas nozarēs, humanitārajās zinātnēs.
- Publicistisks-** attiecas uz publicistiku, ir tai raksturīgs vai ar to saistīts.
- Publika** (lat. publicum- parastie ļaudis)- sarīkojumu vai pasākumu apmeklētāju, skatītāju, klausītāju kopums.
- Racionālisms** (lat. rationalis- saprātīgs)- filozofiski stilistiska tendence, izziņas teorijas virziens, kas noraida empīrismu un akcentē uzskatu, ka vienīgais zināšanu avots ir prāts, saprātīga, lietišķa attieksme pret īstenību, kā arī racionāli pārdomātus un funkcionāli mērķtiecīgus metožu meklējumus, kam aizsākumi meklējami 17.gs. Francijā.
- Radošs-** tāds, kas garīgās darbības procesā rada jaunas, oriģinālas idejas, garīgās vai materiālās vērtības.
- Radošums-** īpašība, kas ļauj būt radošam un raksturo spēju izteikt oriģinālas, interesantas domas, pieejas, radīt jaunas materiālās vai garīgās vērtības, sakārtot idejas un reālās īstenības parādības īpatnējās attiecībās.
- Raksturs-** individuāli psiholoģisko īpašību un īpatnību kopums, kas veidojas, attīstās un atklājas darbībā un attieksmēs noteiktā uzvedības un rīcības formā.
- Reakcija-** fizisko un psihisko procesu norises ātrums, veicot atbildes darbību, kas rodas kā atbilde uz kādu citu darbību vai ārēju kairinājumu noteiktā laikā- (*kustības, atjautība, apķērība, runas temps utt.*).
- Referāts** (lat. referre- darīt zināmu, ziņot)- izvērsts mutveida (*runas teksta*) vai rakstveida ziņojums (*priekšlasījums, autoreferāts, mācību vai zinātniskais referāts*) par noteiktu tematu apspriedē, sanāksmē,

konferencē, kongresā, mācību darbībā utml., kurā ietverti fakti, darbības, notikumu analīzes vai pētījuma rezultāti, vispārinājumi, ieteikumi, prognozes. Apliecina pētniecisko iemaņu izkopšanu konkrētas tēmas padziļinātā apguvē-izpētē, izmantojot vairākas izziņas metodēs.

Refleksija (lat. reflexio- vēršanās atpakaļ)-

cilvēka prāta teorētisks darbības veids (domāšana un pašizziņa), kas virzīts uz savu pārdzīvojumu, sajūtu, izjūtu, pieredzes un rīcības dziļāku apzināšanu, uztveršanu, izpratni, apcerēšanu un izvērtējumu, interpretējot likumsakarības un izdarot nepieciešamos secinājumus un labojumus.

Refleks (lat. reflexus- izliekums atpakaļ, atpakaļkustība)-

automātiska spontāna organisma atbildes reakcija uz kairinājumu, kura realizējas ar smadzeņu starpniecību pa noteiktiem nervu ceļiem- refleksu loku, kas nepakļaujas apzinātai regulācijai. Izšķir beznosacījuma (iedzimtos) un nosacījuma (*mūža gaitā iemantotos*) refleksus.

Reformācija (lat. reformatio- pārveidošana, pārkārtošana)-

religiski politiska kustība Rietumeiropā 16.gs., kas cīnījās pār pārmaiņām reliģiskajā dzīvē un tās rezultātā nostiprinājies kristietības virziens- protestantisms.

Reliģija (lat. religio- saistīt, apdomāt)-

no paaudzes uz paaudzi nodota un tālāk izplatīta pastāvoša lietu kārtības izjūta, simbolu sistēmas un uzskati par svēto, bijība, pielūgsmē, ticība vienai vai vairāku dievu eksistencei un ar šo ticību saistītajiem kulta rituāliem, kuru galvenais uzdevums ir izraut cilvēku no dzīves ierastības, pelēcības un ierobežot cilvēku un organizāciju uzvedības patvaļu.

Renesanse (fr. renaissance- atdzimšana)-

sabiedriski politisks domāšanas, kultūras un mākslas stila virziens no 14.gs. līdz 16.gs. Eiropā, kas izplatījās no Itālijas par paraugu izvirzot garīgu atjaunotni, antīkās mākslas tradīcijas, estētiskos ideālus un vērtību atzīšanu

Replika (fr. réplique)-

Tas izteikums, piezīme, piebilde, iebilde, starpsauciens vai rīcība dialogā, diskusijā, debatēs (parasti no vietas), kas netiek izpausta jautājuma formā un kalpo kā apstiprinājums, papildinājums otra teiktajam vai uzaicinājums izteikties.

Retorika (gr. rhētorikē- daiļrunas mācība)-

mācība par runas teoriju un praksi ārējā efekta sasniegšanai, ieskaitot runāšanas, priekšlasījumu, lekciju,

referātu lasīšanas un referēšanas likumības, izteiksmi, stilu un valodas jauninājumus.

Retorisks (gr. rhētorikos)- uz retoriku attiecīgs, tai raksturīgs, kas galvenokārt saistīts ar runas ārējo formu- greznojumu.

Retors (gr. rhētor)- runas mākslas teorētiķis vai skolotājs.

Rezonanse (lat. resonans- tāds, kas atbalsojas)- atskaņa, atbalsošanās, ko izraisa ārēji spēki kādā svārstību sistēmā, skaņas viļņiem krītot uz attiecīgo priekšmetu un izraisot priekšmeta svārstību amplitūdas pieaugumu.

Rezonators (lat. resonare- atbalsoties)- fiziska sistēma, ķermenis, kurā ārējā impulsa iedarbībā notiek rezonanse.

Ritms (gr. rhytmos- vienmērīgums, saskaņotība)- vienmērīga un regulāra parādību secība vai procesu (t.sk. arī) sistemātiska atkārtošanās noteiktā kārtībā, kas skaņu sistēmā ar metra palīdzību sakārtota pēc skaņu skaļuma, augstuma un ilguma attiecībām.

Rituāls (lat. ritualis- ceremoniāls)- vēsturiski izveidojies vai speciāli iedibināts kādai parādībai vai svarīgam dzīves notikumam veltīts demonstratīvs paražu un tradīciju paveids, noteikta, svinīga darbību norises forma, kas ir zaudējusi vai pakāpeniski zaudē tiešu mērķtiecību, iegūstot simboliskas izturēšanās nozīmi, ko dzīvas būtnes standartizēti izmanto savstarpējā saziņā.

Rokoko (fr. rococo)- māksliniecisks izteiksmes stils 18.gs. Eiropā, kam raksturīga dekoratīva bagātība, izsmalcinātas, vijīgi ornamentētas formas, asimetrija un krāsu gaišums.

Romantisms (senfr. romant- bruņinieku stāsts)- sabiedriski filozofisks domāšanas un māksliniecisks izteiksmes virziens Eiropas un Amerikas garīgajā kultūrā 18.gs. beigās un 19.gs. sākumā, kas vēršoties pret racionālo meklēja jaunus sociālos un estētiskos ideālus, priekšplānā izvirzot cilvēka garīgo dzīvi, individuālos pārdzīvojumus, neparastas situācijas, parādības, pasaules uztveri, kam raksturīga īstenības idealizācija, tieksme pēc skaistā, neaizsniedzamā, ideālā, emocionalitāte, sapņainība, kontrastainība, subjektīvisms, simbolizācija.

Rotaļa- tautas dejas paveids ar dažādu iespējamo dalībnieku skaitu, kurā kustības tiek izpildītas vienlaikus ar dažādām izdarībām, dejošanu un dziedāšanu.

Runa- viens no komunikatīvās darbības veidiem- vēsturiski izveidojusies cilvēku saziņas līdzeklis, kurā informācija tiek

nodota ar domāšanas un balss izteiksmes līdzekļiem, izmantojot konkrētas valodas skaņas.

- Runas defekts-** primāra vai sekundāra rakstura nepilnība, trūkums vai bojājums runas orgānu saskaņotā darbībā skaņas veidošanas brīdī.
- Runas prasme-** runas darbības izpildes priekšnosacījums- māka atbilstoši nepieciešamai kvalitātei un apjomam veikt informācijas apmaiņu, izmantojot domāšanas formas, konkrētas valodas skaņas un balss izteiksmes līdzekļus, ko iespējams apgūt apzinātas vingrināšanās vai dabiskas pieredzes rezultātā.
- Runas māksla-** veids, kurā mākslas tēls, īstenība vai saturs tiek atklāts ar runas izteiksmes līdzekļu palīdzību.
- Sabiedriskums-** personas saskarsmes īpašību kopums, kas izpaužas kā aktīva sociāla darbība, spēja kontaktēties un veidot attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem.
- Sadarbība (lat. cooperatio)-** divu vai vairāku cilvēku saskarsmes attieksmes un kopīga darbības saskaņošana subjekta ↔ subjekta mijiedarbībā, kuras rezultātā zemapziņas līmenī notiek ietekmēšanās, automātiska atdarināšana un pieredzes pilnveidošana ar jaunām zināšanām un prasmēm.
- Sajūtas-** psihisks jutekliskās izziņas process, kurā ārējās pasaules kairinātāju iedarbībā notiek atsevišķu priekšmetu un parādību īpašību atspoguļojums apziņā, tiem tieši iedarbojoties uz ierobežotu maņu orgānu receptoru skaitu konkrētā laikā.
- Sakari-** tieša vai ar tehnisko līdzekļu palīdzību izveidota un vairāk vai mazāk regulēta saikne, kas dod iespēju sazināties, sadarboties un veidot tml. attiecības.
- Sankcija (lat. sanctio- likums, soda noteikums)-** pozitīva vai negatīva attieksme, atbalsts, nosodījums, sods, piespiedlīdzeklis kas izteikts kā formāli vai neformāli, tā verbāli vai neverbāli.
- Saruna-** formāla vai neformāla domu apmaiņa mutvārdu saziņā starp divām vai vairākām personām.
- Saskarsme-** uz savstarpējām attiecībām balstīts tiešs vai netiešs cilvēka sociālās dabas izpausmes stāvoklis, kas realizējas mijiedarbības un kontaktēšanās procesā subjekta ↔ subjekta attiecībās, un kura raksturs atkarīgs no personību īpašībām, uzvedības un saskarsmes prasmēm.
- Saziņa-** ideju, priekšstatu, jūtu apmaiņa saskarsmes un sadarbības procesā, kurā informācija tiek nodota ar zināmu efektivitāti

pa kādu noteiktu informācijas kanālu subjekta ↔ subjekta attiecībās.

Saziņas efektivitāte-

nodotās informācijas rezultativitāte, kas prasa adresanta un adresāta savstarpēju izpratni, mijiedarbību un informācijas apmaiņu, izmantojot efektīvākos saziņas paņēmienus, metodes un formas, lai informācija būtu gan skaidri un saprotami izklāstīta, gan pareizi un precīzi uztverta.

Saziņas kanāls (lat. *canalis*- caurule, *rene*, grāvis)-

informācijas nodošanas veids– kontakta paņēmiens, kas nodrošina sociālo kontaktu esamību “aci pret aci” vai ar tehnisko ierīču palīdzību (*telefons, radio, televizors, dators utt.*), kas realizē datu apmaiņu starp operatīvo atmiņu un perifērām iekārtām.

Selektivitāte-

izvēlīgums, kas saistīts ar uztveres apjoma ierobežotību, kā rezultātā cilvēks apkārtnes un savas iekšējās norises neuztver vienlīdz skaidri un apzināti.

Shēma (gr. *schēma*- izskats, veids)-

vienkāršots priekšmeta, iekārtas, ierīces vai parādības attēlojums rasējumā vai zīmējumā, kurā pamatvilcienos attēlota uzbūve, izvietojums vai darbība.

Simbols (gr. *symbolon*- zīme)-

noteiktā sabiedrības daļā pieņemtas un saprotamas parādības, lietas, zīmes, tēla, kāda lieluma vai to kopuma, darbības noteikts vizuāls vai akustisks veidojums (*burts, cipars, vārds, skaņas utt.*), nosacīts apzīmējums un priekšstats, ko lieto vispārinātas idejas, jūtu, attieksmes vērtējuma vai jēdziena izteikšanai attiecīgā sabiedrībā.

Simpozījs (gr. *symposion*- dzīres)-

sanāksme (*bieži starptautiska*), kurā iztirzā kādu speciālu zinātnisku jautājumu.

Sinestēzija (gr. *synaisthēsia*)-

dažādu sajūtu rašanās ne vien tajā maņu orgānā, uz kuru iedarbojas kairinājums, bet vienlaicīgi arī kādā citā orgānā, arī sajūtu veidu integrācija un savstarpējie sakari, kuru rezultātā rodas jauna, oriģināla un kopēja sajūta (*krāsainā dzirde mūzikā, gaismas mūzika, kliezdoša krāsa runā, auksts balss tonis utml.*).

Sinonīmi (gr. *synōnymos*- ar vienādu nosaukumu, ar vienādu vārdu)-

vārdi, valodas vienības, kuri pēc nozīmes pilnīgi vai daļēji sakrīt, bet var atšķirties pēc jēdzieniskām niansēm vai stilistiskās nokrāsas.

Sistēma (gr. *systema*- no daļām kopā saliktais, veselais)-

daudz dažādu elementu (*priekšstatu, parādību, darbību, procesu, sabiedrisko iekārtu, teorētisku atziņu, jēdzienu*) izkārtojums noteiktās, savstarpēji saistītās attiecībās un

sakarībās, organizējot tos pēc vienas idejas un principa kvalitatīvi jaunā, iekšēji organizētā strukturētā veselumā, saglabājot katras daļas elementu relatīvu patstāvību, tādejādi veidojot vienību ar noteiktām funkcijām.

- Sistemātiskums-** indivīda spēja organizēt procesus vai savu darbību kā sistēmu- secīgi, pamatoti, pēc noteikta plāna, secībā pa atsevišķiem posmiem un savstarpēji saistīti.
- Situācija (fr. situation)-** noteiktā mirklī vai periodā pastāvošs stāvoklis, izvietojums, dzīves un darbības apstākļu kopums
- Skaņa-** fiziska parādība, kas rodas elastīgam ķermenim vibrējot un kuras var iedalīt muzikālajās (*augstumu var precīzi noteikt*) un trokšņos (*bez precīzi nosakāma augstuma*).
- Skola-** izglītības iestāde, kurā iegūst vispārīgo, profesionālo vai akadēmisko izglītību, arī mācību procesam skolā pielīdzināts pasākums, pasākumu kopums kvalifikācijas celšanai, zināšanu, prasmju, pieredzes apgūšanai.
- Skolēns-** skolas audzēknis, kas mācās skolā vai apgūst ar skolu saistītu mācību programmu.
- Slēdziens-** vārdiski formulēta un subjektīvi nozīmīga domāšanas forma, spriešanas rezultāts, kurā no viena vai vairākiem spriedumiem (*premisām*) tiek atvasināts (*izsecināts*) jauns spriedums (*secinājums*), kas izriet no pamatspriedumiem.
- Socializācija (lat. socialis- sabiedrīks, biedrīks)-** indivīda noteiktas zināšanu sistēmas apguves process, kurā tas apgūst sabiedrības kultūru, normas, uzvedības prasmes, sociālo pieredzi, zināšanas un attieksmes, lai attīstot savas individuālās dotības, spētu funkcionēt kā pilnvērtīgs konkrētas sabiedrības loceklis.
- Sociālā grupa-** relatīvi stabils sociāls veidojums, kopums, cilvēku apvienošanās forma sabiedrībā, kura balstīta uz kopēju darbību, normām un līdzīgiem uzskatiem.
- Sociālā loma-** priekšstatu kopums par personības izpausmju kopumu, kas tiek gaidīts no cilvēka noteiktā vietā un situācijā un to kā jāizturas ieņemot noteiktu sociālo stāvokli sabiedrībā.
- Sociālā percepcija (lat. socialis- sabiedrīks, biedrīks + perceptio- uztvere)-** cilvēku savstarpējā uztveres un priekšstata veidošanās par citu cilvēku vai cilvēku grupu process, kuram izteikti subjektīvs un emocionāls raksturs, un kuru ietekmē cilvēka mērķi, nodomi, interpretācijas, vērtējumi un iepriekšējās dzīves pieredze.

- Sociālā vide-** indivīda eksistences un darbības sociālo, vides, materiālo un garīgo apstākļu kopums, kas noteikts sabiedrības attiecību jomā, kurā attīstās personība.
- Sociolingvistika** (lat. socialis- sabiedrīks, biedrīks + lingua- valoda)- lingvistikas apakšnozare, kas pēta valodu un analizē tās īpašības, funkcionēšanu sabiedrībā un attīstības sociālo raksturu attiecībās starp runātāju un klausītāju
- Sofists** (gr. sophistēs)- sengrieķu filozofijas un retorikas skolotāji, kuri par maksu mācīja daiļrunību un cita gudrības, vēlāk arī filozofu grupa, kuri uzmanību ievērsa cilvēka un sabiedrības problēmām- valodai, izziņai, tieslietām, ētikai.
- Soprāns** (it. soprano)- augsta sieviešu balss
- Spējas-** iedzimtu un audzināšanas procesā izkoptu psihisku vai fizisku dotumu kvalitāšu individuālais kopums, kas izpaužas dažādos līmeņos konkrētā darbībā (skriet, lēkt, griezties, locīties, izzināt, uztvert, reaģēt, risināt, runāt, utt.), nodrošinot konkrētās darbības apgūšanu un izpildes sekmīgumu- precizitāti un ātrumu (Piemēram izziņas, runāšanas, kustību, darba, garīgās, jaunrades u.c. spējas.)
- Spēle-** ar īpašiem paņēmiem saistīta variatīva situatīva radoša nodarbe- rotaļa ar savu patstāvīgu sižetu un noteikumiem, kuriem ir attīstošs, stimulējošs un izklaidējošs raksturs, kas nodrošina daudzveidīgu, daudzfunkcionālu un dinamiski radošu sociālo mijiedarbi.
- Spriedums-** izziņas darbībā viens no svarīgākajiem domāšanas komponentiem, spriešanas rezultāts, ar kura palīdzību (*apgalvojot vai noliedzot*) atklāj priekšmetu un parādību noteiktu īpašību, pazīmju, attiecību esību vai to trūkumu, iegūstot zināšanas un pieredzi par pasaules objektīvo realitāti.
- Spriedze** (ang. stress)- ar emocionālu spriegumu saistīts vispārējs adaptācijas sindroms, emocionāla reakcija uz spēcīgu, neparastu kairinājumu nelabvēlīgi ekstremālos apstākļos (*laika trūkums, pārslodze, augsta vai zema vides temperatūra, sāpīgas iedarbības, reāli vai iedomāti negatīvi notikumi, briesmas dzīvībai utt.*), kas aktivizē organisma fizioloģiskās un psihiskās norises.
- Starppersonu attiecības-** cilvēku empīrisks nepastarpināts saskarsmes, saziņas un sakaru uzturēšanas process, kas veidojas reālajā dzīvē starp domājošiem, jūtošiem un ar gribu apveltītiem indivīdiem.

- Stāja-** cilvēka fizisko dotumu izpausme, ko nodrošina normāli veidots mugurkauls, attīstīta muskuļu darbība, dažāda veida un lieluma kaulu un skriemeļu savstarpējie stāvokļi rumpja un galvas balansam stāvus, sēdus vai guļus stāvoklī.
- Stāstījums-** brīvs izklāsts, vēstījums par noteiktu tematu runā vai rakstos, ko var izmantot kā pētniecības metodi, lai noskaidrotu indivīda pārlicību, priekšstatus vai citas psihiskās parādības.
- Stereotips** gr. stereo- ciets, masīvs + typos- nospiedums)- neapzināti izveidojies, ierasts, stabils, regulārs, vienkāršots un vispārpieņemts reflektoriski automatizēts darbības, rīcības, kustību vai izturēšanās kopums, kas bieži atkārtojoties kļuvis par paradumu un nav pakļauts tiešai apziņas kontrolei, arī samērā noturīgi vērtējumu ietveroši priekšstati par tikumiem, garīgajām un fiziskajām īpašībām, ko lieto kad trūkst ierosmes, domas, izdomas
- Stils** (lat. stilus- irbulis rakstīšanai)- uzreiz pamanāma savdabība- rokraksts, domāšana, pēc kuras mēs varam noteikt vienas parādības atšķirību no otras, kaut ko, kas atkārtojas (*kustībās, ģērbšanās, valodā, runā utt.*)
- Stimuls** (lat. stimulus- rīkste ar asu galu)- ikviena ārējās vides parādība, kas aktivizē maņu orgānus, iedarbība, kas rosina, sekmē, veicina un nosaka indivīda psihisko procesu, stāvokļu, uzvedības saturu, darbības norisi, attīstību, palielinot enerģiju, spar un stiprinot vēlmi sasniegt noteiktu rezultātu.
- Struktūra** (lat. structure- uzbūve, izvietojums, izkārtojums)- noteiktās attiecībās un sakarībās esoša veseluma, sistēmas vai parādības relatīvi stabils iekšējo sakarību nosacīts organizējums un izkārtojums starp daļām, sastāvdaļām un savstarpējo saišu funkcijām, kas sakārtotas attiecībā cita pret citu.
- Subjektīvs** (lat. subiectivus- pievienojams)- saistīts ar subjektu, indivīda psihi, uzskatiem un pasaules uztveri un kam raksturīga attieksme vai vērtējums, ko nosaka personiski ieskati, intereses, tieksmes.
- Subjekts** (lat. subiectivus- pievienojams)- norises aktīvais elements- lieta, būtne, organizācija utt., kas ir darbības, procesa veicējs, darītājs vai ar apziņu apveltīts cilvēks, kas izzina īstenību, rīkojas un iedarbojas uz īstenības objektiem.

- Super ego** (lat. super- pār, virs + ego- es)- viens no cilvēka psihes uzbūves strukturālajiem komponentiem, kas ko audzināšanas un sociālo normu ietekmē veido vecāku prasības un attieksmes un un kurš funkcionē neapzināti kā indivīda morālās stājas un principu pirmavots, pārstāvēt sirdsapziņu un ideālus.
- Tabula** (lat. tabula- dēlis)- horizontālās vai vertikālās ailēs izkārtots skaitļu vai vārdos izteiktu datu kopums.
- Talants** (gr. talanton- svāri, svārs)- spēju augsts attīstības līmenis, kura pamatā ir tāda augsta attīstības līmeņa spēju summa, kura pāriet jaunā kvalitātē, un kuras radīšanai ir nepieciešamas iespējas un saspringts radošs darbs
- Tehnoloģija** (gr. technologia- sistemātiska apstrāde)- līdzekļi, ar kuriem cilvēki iedarbojas ražošanas procesā uz vidi.
- Teikums-** vārdu sakopojums noteiktā secībā, kas izsaka kādu domu.
- Teksts** (lat. textus- savijums, sakārtojums)- mutvārdos vai rakstveidā izteikts saturā vienots vārdu, teikumu un to savienojumu kopums.
- Tematika** (gr. tchema- pamats, tēma)- tematu kopums.
- Temats** (gr. tchema- pamats, tēma)- sarunas stāstījuma, sacerējuma, mācību stundas, bakalaura darba vai pētījuma satura būtības formulējums, jautājums, par kuru raksta vai runā un uz ko tiek virzīts domas risinājums.
- Tēma** (gr. thema- pamats, tēma)- vienoti formulēts jautājumu loks, kas attiecas uz dzīves parādību kopumu, kuram veltī literāru, mākslas darbu vai pētījumu.
- Tembrs** (fr. timbre)- īpatnēja skaņas krāsa, pēc kā var atšķirt vienāda augstuma skaņas.
- Temperaments** (lat. temperamentum- īstais, pareizais samērs)- patstāvīga noturīga personības individuālo psihodinamisko īpašību kopums, kas stabilizējas pusaudžu vecumā un raksturo cilvēka psihisko un fizisko procesu struktūru, stāvokļu dinamiku, intensitāti, ātrumu, tempu, ritmu, emocionālo attieksmi, rakstura un spēju attīstību darbībā, rīcībā un uzvedībā, veidojot labvēlīgo vai nelabvēlīgo fonu cilvēku savstarpējām attiecībām un attiecībām ar apkārtējo pasauli.
- Temps** (lat. tempus- laiks)- kādas parādības norises, darbības (t.sk. arī skaņu izrunas) vai darba izpildes ātrums, kas skaitliskā attiecībā starp

diviem lielumiem, no kuriem otrajam parasti ir laika vienības (intervāla) nozīme, izsaka pārmaiņu raksturu.

- Tenors-** augsta vīriešu balss.
- Tests** (ang. test- pārbaude, pētīšana)- standartizēti uzdevumi, jautājumu virkne, uzdevumu sistēma, kas izstrādāti, lai objektīvi (*galvenokārt ar kvantitatīvajiem rādītājiem*) pārbaudītu, izpētītu un novērtētu pārbaudāmās personas spējas, zināšanas, prasmes vai īpatnības, veidojot personības raksturojumu, kā arī atkārtoti tos veicot un salīdzinot iegūtos rezultātus noteiktu pārmaiņas un attīstību.
- Tēze** (gr. thesis- atzinums)- mutvārdu vai rakstu formā īsi, konspektīvi formulēts apgalvojums, spriedums, secinājums, principi vai kādas teorijas loģiska pamatatziņa, kas radusies pētniecības rezultātā, un kuru autors izvirza kā patiesu savā darbā (*maģistra vai doktora līmeņa pētījuma būtiska sastāvdaļa*), tās patiesumu pierādot.
- Tikums-** pozitīvs un noturīgs personības īpašību kopums, kas izpaužas spējā dzīvot, ievērot un rīkoties saskaņā ar sabiedrības uzvedības normām un morāles principiem, kuru izpratne dažādos vēstures laika posmos un kultūrvidēs ir atšķirīga.
- Tipoloģija** (gr. typos- nospiedums, forma, paraugs + logos- vārds)- sistemātiska priekšmetu vai parādību klasifikācija pēc galveno pazīmju aprakstiem, kas raksturo kādu grupu pēc noteiktām vienādām pazīmēm vai īpašībām (rakstura, domāšanas stila utml.).
- Tonis** (gr. tonos- sasprindzinājums, uzsvars, tonis)- periodisku svārstību radīta skaņa ar noteiktu augstumu, t.sk. balss saišu radītā skaņas skanējuma nokrāsa runājot vai dziedot.
- Tradīcija** (lat. traditio- nodošana tālāk, vēstījums)- kultūras mantojuma un pēctecības elements (*uzskati, ieradumi, paražas, svētki, rituāli, nodarbošanās utml.*), kurš izveidojies un tiek pārmantots no paaudzes paaudzi noteiktā cilvēku grupas (*tautā, darba vai mācību kolektīvā, ģimenē utml.*) darbības jomā, sekmējot cieņpilnas, goddevīgas attieksmes veidošanos starp paaudzēm, stiprinot saikni starp pagātni un nākotni, pie nosacījuma, ka tas saglabājas, ja to kopj un uztur.
- Traheja** (gr. tracheia)- elpvads.
- Trohajs** (gr. trochaios)- divzilbju pantmērs, kur pirmā zilbe gara un uzsvērta, bet otrā īsa un neuzsvērta.

Troksnis-	periodisku svārstību radīta skaņa bez precīzi nosakāma augstuma, kuru cilvēka balsij nav iespējams precīzi atkārtot.
Uzbudinājums-	strauju cilvēka emocionālās atbildes reakciju izsaucošs impulsveida kairinātāja spēks.
Uzmanība-	psihes izvēlēta virzība un apziņas koncentrētība attiecīgajā laika brīdī uz kādu noteiktu ārējās vai iekšējās vides objektu vai objektu grupu, sekmējot vajadzīgās informācijas atlases un saglabāšanas funkciju.
Uztvere-	psihisks izziņas process, kurš nodrošina uz maņu orgāniem iedarbojošos priekšmetu un parādību īpašību vai to kopumu nozīmes atspoguļojumu.
Uzvedība-	ārēji redzama indivīda darbības izpausme, izturēšanās un attieksme, kas atklāj iekšēji neredzamos psihes procesus, un ko ietekmē vitālās vajadzības un vides apstākļi, kā arī šaurākā vai plašākā sabiedrībā pieņemtās normas.
Vajadzība-	objektīvi nosacīta cilvēka vai sociālās grupas iekšēja prasība pēc nepieciešamā dzīvē un darbībā, kas svarīga un nozīmīga paša subjekta fiziskā un psiholoģiskā komforta nodrošināšanai.
Valoda-	zīmju sistēma, ko lieto, lai izteiktu domas, sazinātos, fiksētu informāciju, un kas ietver uzbūves un saskaņošanas likumus, noteikumus un kā sistēma realizējas runā un rakstos.
Vārds-	patstāvīga valodas vienība, zīme, ko izmanto kā saskarsmes un izziņas līdzekli, lai apzīmētu jēdzienus un izteiktu attieksmes starp tiem.
Vecums-	laika posms, kas pagājis kopš cilvēka mūža sākuma un kuru izsaka laika vienībās, kā arī jebkura hronoloģiska dzīves posma apzīmējums.
Verbālā saziņa-	saziņa, kuras pamatelements ir vārds, kurš realizējas rakstu vai runas formā un ir pakļauta cilvēka psihes apzinātajam līmenim
Verbāls (lat. verbalis)-	vārdisks, tāds, kam raksturīgi vārdiski izteiksmes līdzekli.
Vērtības-	lietas, fakti un parādības, kas izpaužas vienībā ar principiem, normām, mērķiem un ideāliem, un ko cilvēks pārdzīvo kā sev būtiski nozīmīgus, vienlaicīgi sekmējot personības pilnveidošanos.
Vērtējums-	vērtēšanas procesa rezultāts, kurā ciparu, vārdu, simbolu vai aprakstošā formā tiek izteikts atzinums par darbības programmas realizācijas atbilstību izvirzītajiem mērķiem, uzdevumiem un prasībām.

Vokālā māksla (lat. vocalis- balss, balsīgs + māksla)-	mākslas veids, kurā mākslas tēls, īstenība vai saturs tiek atklāts dziedot.
Zemapziņa-	visa psihes struktūra ārpus apziņas, kas atsevišķos psihologu darbos tiek lietots kā sinonīms jēdzienam bezapziņa.
Zilbe-	Ļpaša skaņu grupa, ko vārda robežās izrunā kā kaut ko vienotu un kurā ir vismaz viens patskanis vai divskanis.
Zināšanas-	vairāk vai mazāk sistematizēts, strukturēts un praksē apzināts dzīves atziņu skaidrojums, kas sevī ietver gudrību, prātu un izpratni par sevi un pasauli; arī zemākais sasniegumu līmenis izziņas jomā un izglītības mērķu taksonomijā, ko cilvēks ieguvis mācoties vai pētnieciskajā darbībā.
Ziņojums-	noteikta satura mutisks teksts vai rakstisks dokuments, kurā sniegta kāda informācija, ziņas.
Žests (lat. gestus)--	apzināta vai neapzināta roku, kāju un galvas kustība, kas pavada cilvēku saskarsmē un saziņā.

Jēdzienu skaidrojošā vārdnīca veidota, atsaucoties tādām 232.lpp. minētajām enciklopēdijām un vārdnīcām kā Svešvārdu vārdnīca [327.], Pedagoģijas enciklopēdiskā vārdnīca [348.], Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca [325], Psiholoģijas enciklopēdija [349.], Psiholoģijas vārdnīca [326.], Retorikas enciklopēdija [338.], Mūzikas enciklopēdija [347.], Teātra enciklopēdija [351.], kā arī uz autora definētajiem jēdzieniem.

SAZIŅAS IZPAUSMES UN SAZIŅAS KANĀLI PĒC VADOŠĀ PSIHES LĪMEŅA.

PSIHES LĪMEŅI (pēc Z.Freida)	PSIHES IEDALĪJUMS	IZPAUSMES (pēc E.Kramiņa)	EFEKTIVITĀTE (pēc A.Meribiana)	IZMANTOJAMĀ INFORMĀCIJAS SIGNALSISTĒMA UN SAZIŅAS KANĀLS (pēc E.Kramiņa)					
				Vizuālā	Telegrāfs Laikraksts Žurnāls Afiša	Audiālā	Telefons Radio Audio ieraksts	Audio- vizuālā	Intervija Sapulce Lekcija Ekspromts Uzstāšanās Konference Mītiņš Koncerts Teātra izrāde Televīzija Video ieraksts Internets
Apzinātais (conscious)	Apziņa	Verbālā (vārdiskā)	7 %	Vizuālā	Telegrāfs Laikraksts Žurnāls Afiša	Audiālā	Telefons Radio Audio ieraksts		
Priekšapzinātais (preconscious)	Starpapziņa	Paraverbālā (pie vārdiskā)	38 %	Audio- vizuālā	Perfomance	Vizuālā	Balets Mēmais kino Izstāde		
Neapzinātais (unconscious)	Neapziņa	Neverbālā (nevārdiskā)	55 %						

37.tabula. Saziņas izpausmes un saziņas kanāli pēc vadošā psihes līmeņa.

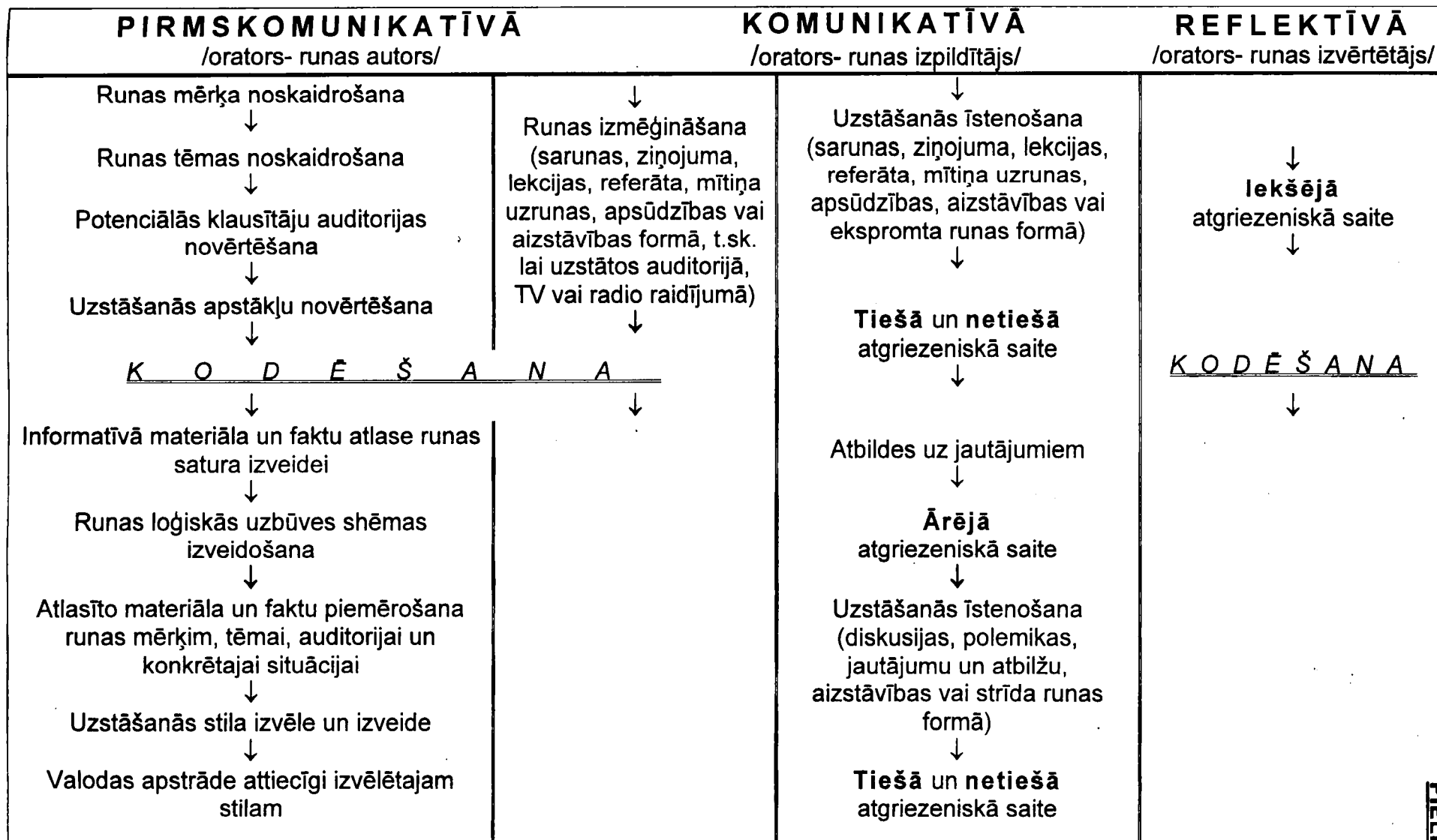
Saziņas klasifikācija

PĒC PSIHES STRUKTŪRAS	apzināta, daļēji apzināta un neapzināta
PĒC UZTVERES RECEPTORA	redzama- saskatāma, dzirdama- saklausāma, sasmaržojama, sataustāma, sagaršojama
PĒC VADOŠĀS DARBĪBAS	rakstīšanas, zīmēšanas, runāšanas, dejošanas, pozēšanas, žestikulēšanas lasīšanas, klausīšanās, skatīšanās, vērošanas, secināšanas
PĒC PRASMĒM	lingvāli verbāla, loģiski matemātiska, vizuāli telpiska, ķermeniski motoriska, muzikāli ritmiska, interpersonāla (<i>starppersonu</i>), intropersonāla (<i>iekšpersoniska</i>)
PĒC MĒRĶA UN UZDEVUMIEM	izskaidrojoša, atgādinoša, uzmodinoša, aicinoša, aģitējoša, izzinoša, vērtējoša, analizējoša, konstatējoša, problēmu risinoša, regulējoša, pierādoša, brīdinoša, kritizējoša, atbalstoša, aizstāvoša
PĒC SATURA	precīza, plaša, dziļa, aptuvena, abstrakta, konkrēta, teorētiska, globāla, praktiska, lokāla, analītiska, konstruktīva, loģiska, argumentējoša, informatīva, izglītojoša, profesionalizēta
PĒC FORMAS	vēstule, iesniegums, ziņojums, rēķins, stāstījums, apraksts, memorands, saruna, aicinājums, lūgums, ielūgums, aizlūgums, apsveikums, pavēle, apsūdzība, aizstāvība, pārmetums, strīds, polemika, jautājums, atbilde, referāts, priekšlasījums, debates, diskusija, aizstāvība, demonstrējums, mūzika, fotogrāfija, diapozitīvi, glezna, pantomīma, deja
PĒC EMOCIONALITĀTES	nomierinoša, atturīga, vēsa, aktivizējoša, vitāla, enerģiska, ekspansīva, draudzīga, atbalstoša, iedvesmojoša, suģestējoša, noliedzoša, agresīva, naidīga, konfliktējoša, konformistiska, bezrūpīga, familiāra, svinīga
PĒC IZTEIKSMES LĪDZEKĻIEM	verbāla (<i>jeb vārdiski intelektuāla</i>), paraverbāla (<i>jeb balsiska</i>), neverbāla (<i>jeb telpiski motoriska</i>)
PĒC SAZIŅAS KANĀLA	afiša, laikraksts, žurnāls, telegrāfs, telefons, radio, kino, televīzija, audio un video ieraksti, internets, koncerts, balets, teātra izrāde, izstāde, intervija, sapulce, lekcija, konference, mītiņš, uzstāšanās, ekspromts, performance
PĒC INFORMĀCIJAS NODOŠANAS VEIDA SAZIŅAS KANĀLĀ	kontakta (<i>aksiālā</i>), distances netieša (<i>retiālā</i>)
PĒC SOCIĀLĀ STATUSA	formāla jeb oficiāla, neformāla jeb privāta
PĒC DALĪBNIKU SKAITA	personāla, starppersonāla, organizatoriska, masu
PĒC SAZIŅAS POZĪCIJAS	intīma, personīga, sociāla, publiska
PĒC ATGRIEZENISKĀS SAIKNES	tieša, netieša, iekšēja, ārēja
PĒC DIALOGISKUMA	dialogs ar tekstu, dialogs ar saskarsmes partneri, iekšējais dialogs (<i>pašam ar sevi</i>)
PĒC INTENSITĀTES	neitrāla, pasīva, aktīva, ekspresīva
PĒC STILA	sadzīviska, lietīška, publicistiska, daiļrunīga, zinātniska, diplomātiska, militāra, juridiska, mākslinieciska, liturģiska, pedagoģiska
PĒC FĀZES	pirmskomunikatīva, komunikatīva, refleksiīva

38.tabula. Saziņas klasifikācija.

K O M P O Z Ī C I J A S P L Ā N S		
ievads →	iztirzājums →	nobeigums
Faktu izklāsts →	Faktu iztirzājums →	Aicinājums uz darbību
Aplamības demonstrējums →	Parādīt, kā to labot →	Aicinājums uz sadarbību
Radusies situācija, kas jālabo →	Šai gadījumā mums vajadzētu (mēs varam) darīt to un to... →	Nepieciešama Jūsu palīdzība (balsojums)
U Z D E V U M I :		
<ul style="list-style-type: none"> a) Izraisīt interesi, arī ziņkāri; b) Koncentrēt uzmanību, c) Veidot savstarpēju saprašanos un kontaktu, sekmējot psiholoģiskos priekšnoteikumus runas uztverei; d) Atklāt pastāvošo pretrunu vai konflikta būtību; e) Iepazīstināt ar runas uzdevumu un saturu- plānu. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Pamatot runas mērķus un realizēt uzstāšanās pamatuzdevumus; b) Vispusīgi analizēt tēmu un atsevišķus faktus; c) Sniegt informāciju, zināšanas; d) Veidot pārliecību noteiktai darbībai; e) Sakāpināt intensitāti līdz kulminācijai, 	<ul style="list-style-type: none"> a) Iepriekš teiktā vispārināšana un galveno aspektu īss kopsavilkums; b) Secināšana; c) Perspektīvas norādīšana; d) Novēlējums vai komplimentēšana; e) Pozitīvas emocionālās pašzijūtas veidošana; f) Aktivizēt, aicināt uz darbību.

39.tabula. Runas satura atklāsmes kompozicionālie nosacījumi



40.tābula Komunikatīvās fāzes runas procesā.

Tests saskarsmes līmeņa vērtējumam.

SASKARSMES LĪMEŅA VĒRTĒJUMS

(V. F. Rjahovska tests)

Tests piedāvā iespēju noteikt cilvēka komunikatīvo līmeni.

Instrukcija: "Jūsu uzmanībai tiek piedāvāti daži vienkārši jautājumi.

Atbildiet ātri, viennozīmīgi, *izmantojot vienu no trijiem atbilžu variantiem:*

**"jā",
"dažreiz",
"nē".**

1. Jums gaidāma parasta lietišķa tikšanās. Vai tās gaidīšana var Jūs "izsist" no līdzsvara?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
2. Vai uzdevums uzstāties ar referātu, paziņojumu vai informāciju kādā sanāksmē, sapulcē vai tamlīdzīgā pasākumā, izsauc Jūsos apjukumu, nervozitāti un neapmierinātību?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
3. Vai Jūs neatliekat savu vizīti pie ārsta līdz pēdējam brīdim?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
4. Jums piedāvā doties komandējumā uz pilsētu, kurā Jūs nekad neesat bijis. Vai Jūs pieliksiet maksimumu pūļu, lai no tā izvairītos?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
5. Vai Jūs labprāt dalāties savos pārdzīvojumos ar jebkuru cilvēku?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
6. Vai Jūs var sakaitināt fakts, ka nepazīstams cilvēks uz ielas vēršas pie Jums ar lūgumu (*parādīt ceļu, pateikt precīzu laiku, atbildēt uz kaut kādu jautājumu*)?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
7. Vai Jūs ticat, ka eksistē "tēvu un dēlu" problēma un ka dažādu paaudžu cilvēkiem grūti saprast vienu otru?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
8. Vai Jums būs neērti atgādināt paziņam, ka viņš ir aizmirsis Jums atdot naudu, kuru aizņēmiests pirms vairākiem mēnešiem?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----
9. Restorānā vai ēdnīcā Jums pasnieguši nekvalitatīvu ēdienu. Vai Jūs noklusēsiet un tikai neapmierinātībā pabīdīsiet malā šķīvi?

Jā	Dažreiz	Nē
----	---------	----

10. Nonākot aci pret aci ar nepazīstamu cilvēku, Jūs neielaidīsieties ar viņu sarunā un izvairīsieties, ja pirmais sarunu uzsāks viņš. Vai tā ir?

Jā

Dažreiz

Nē

11. Jums uzdzen šausmas jebkura gara rinda, lai kur tā arī nebūtu (*veikalā, bibliotēkā, pie kinoteātra kases*). Vai labāk attieksieties no sava nodoma nekā stāsties rindas galā lai nomākti gaidītu?

Jā

Dažreiz

Nē

12. Vai Jūs baidāties piedalīties komisijās, kurās izskata konfliktsituācijas?

Jā

Dažreiz

Nē

13. Jums ir savi, dziļi individuāli vērtēšanas kritēriji literatūras, mākslas, kultūras parādību vērtēšanai un nekādus citus viedokļus šajā ziņā Jūs nepieņemsiet. Vai tā ir?

Jā

Dažreiz

Nē

14. Izdzirdot vienalga kādos kuluāros klaji nepareizus izteikumus par Jums labi zināmu jautājumu, vai Jūs dosiet priekšroku labāk noklusēt un neiejaukties sarunā?

Jā

Dažreiz

Nē

15. Vai Jūsos izsauca īgnumu kāda lūgums palīdzēt izskaidrot vienu vai otru ar darbu vai mācībām saistītu jautājumu?

Jā

Dažreiz

Nē

16. Vai Jūs labprātāk izsakiet savu viedokli (*domas, vērtējumu*) rakstiskā nekā mutiskā formā?

Jā

Dažreiz

Nē

Atbilžu novērtējums:

“jā”- 2 punkti

“dažreiz”- 1 punkts

“nē”- 0 punktu

legūtie punkti tiek summēti, un pēc klasifikatora tiek noteikts, kādai kategorijai pieder pārbaudāmais.

Testa klasifikators:

30-31 punkts. Jūs esat acīm redzami nekomunikabls un tā ir Jūsu nelaime, jo visvairāk no tā ciešat Jūs pats. Bet arī tuviniekiem nav viegli ar Jums. Uz Jums ir grūti pajauties darbā, kas prasa kolektīvu atdevi. Centieties būt sabiedriskāks, kontrolējiet sevi.

25-29 punkti. Jūs esat noslēgts, nerunīgs, dodat priekšroku vientulībai, tādēļ jums ir maz draugu. Jauns darbs un neizbēgamība no jauniem kontaktiem, ja arī neizsauca Jūsos paniku, tad izsūt Jūs no līdzsvara uz ilgu laiku. Jūs apzinieties šo sava rakstura īpašību un esat ar to nemierā. Taču

neaprobežojaties tikai ar šādu neapmierinātību- Jūsu varā ir mainīt šo rakstura īpatnību. Vai tad nav tā, ka stipri aizraujošā situācijā Jūs pēkšņi iegūstat komunikabilitāti? Tātad tikai jāsapurinās.

19-24 punkti. Jūs esat zināmā mērā sabiedriska un nezināmos apstākļos jūtaties visai pārliecināts. Jaunas problēmas Jūs nebiedē. Un tomēr pret jauniepažītiem cilvēkiem izturaties piesardzīgi, strīdos un diskusijās piedalieties nelabprāt. Jūsu izteikumos brīžam, bez īpaša iemesla, ir pārāk daudz sarkasma. Šīs nepilnības ir labojamas.

14-18 punkti. Jūsu komunikabilitāte ir normas robežās. Jūs esat zinātkārs, labprāt klausāties interesantu sarunas biedru, esat pietiekami pacietīgs saskarsmē, savu viedokli aizstāviet bez uzbudinājuma. Bez nepatīkamiem pārdzīvojumiem dodaties uz tikšanos ar nepazīstamiem cilvēkiem. Tanī pat laikā Jums nepatīk trokšņainas kompānijas; ekstravaganti izlēcieni un daudzvārdība izsauc jūsos nepatiku.

9-13 punkti. Jūs esat visai sabiedriska (dažreiz, varbūt, pat par daudz). Ziņkārīgs, runātīgs, mīlat izteikties par dažādiem jautājumiem, kas, gadās, izsauc nemieru apkārtējos. Labprāt iepazīstaties ar jauniem cilvēkiem. Patīk būt uzmanības centrā, nevienam neatsakieties palīdzēt, kaut arī nevienmēr to varat. Gadās, ka "aizsvilstat", bet ātri atdziestat. Ja Jums kas pietrūkst, tad mērķtiecība, pacietība un drosmē, saduroties ar nopietnām problēmām. Taču, ja ir vēlēšanās, Jūs tomēr varat sevi piespiest neatkāpties.

4-8 punkti. Jūs jūtaties kā "zivs ūdenī". Sabiedriskums šit Jūsos augstu vilni. Jūs vienmēr esat par visu lietas kursā. Jūs mīlat piedalīties visās diskusijās, kaut nopietnas tēmas jūsos var izsaukt migrēnu vai pat drudzi. Labprāt izsakieties par jebkuru jautājumu, pat ja par to Jums ir tikai virspusējs priekšstats. Visur jūtaties kā mājās. Uzņematies jebkuru darbu, lai arī ne vienmēr to varat veiksmīgi pabeigt. Šī paša iemesla dēļ vadītāji un kolēģi pret jums izturas ar zināmu skepsi un šaubām. Padomājiet par šiem faktiem.

3 un mazāk punktu. Jūsu komunikabilitātei piemīt slimīgs raksturs. Jūs esat runātīgs, daudzvārdīgs, jaucieties darīšanās, kurām ar Jums nav nekāda sakara. Spriežat par problēmām, kurās absolūti neesat kompetents. Tīšām vai netīšām Jūs bieži esat par iemeslu dažāda veida konfliktiem Jūsu apkārtnē. Esat ātras dabas, ātri aizvainojaties, bieži esiet neobjektīvs. Nopietns darbs nav priekš Jums. Cilvēkiem it visur- darbā, mājās ir grūti ar Jums. Jā, Jums jāstrādā ar sevi un savu raksturu! Pirmkārt, audziniet sevī pacietību un savaldību, ar cieņu izturieties pret cilvēkiem, un beidzot, padomājiet par savu veselību- tāds dzīves stils nepaiet bez sekām.

Tests komunikatīvo prasmju izvērtējumam.

Jēdziens “komunikatīvās prasmes” ietver sevī ne tikai sarunu partnera vērtējumu, viņa stipro un vājo pušu noteikšanu, bet arī prasmi radīt draudzīgu atmosfēru, māku izprast sarunas biedra problēmas u.t.t. Šo īpašību pārbaudei tiek piedāvāts tests.

Instrukcija:

Atzīmējiet situācijas, kuras Jūsos izsauc neapmierinātību vai nepatiku un dusmas, sarunājoties ar jebkuru no cilvēkiem- neatkarīgi no tā, vai viņš ir Jūsu draugs, darba biedrs, netiešais priekšnieks, vadītājs vai vienkārši nejaušs sarunu biedrs.

Situāciju varianti:

1. Sarunu biedrs nedod man iespēju izteikties, man ir ko teikt, bet nav iespējams bilst kaut vārdu.
2. Sarunu biedrs nepārtraukti pārtrauc mani sarunas laikā.
3. Sarunu biedrs nekad sarunas laikā nepaskatās uz mani, un es neesmu pārliecināts, vai viņš vispār klausās manī.
4. Saruna ar šādu partneri bieži izsauc tukša laika tērēšanas izjūtu.
5. Sarunu biedrs nepārtraukti knosās, papīrs un zīmulis viņu saista vairāk, nekā manis runātais.
6. Sarunu biedrs nekad neuzsmaida. Manī rodas nemiera izjūta un uztraukums.
7. Sarunu biedrs “izsit” manu domu ar jautājumiem un komentāriem.
8. Lai ko arī es teiktu, sarunu biedrs vienmēr atbild ar vēsu attieksmi.
9. Sarunu biedrs vienmēr cenšas mani apstrīdēt.
10. Sarunu biedrs izmaina manu vārdu jēgu un ieliek tajos citu jēgu.
11. Kad es uzdošu jautājumu, sarunu biedrs piespiež mani aizstāvēties.
12. Šad tad sarunu biedrs pārjautā mani, izliekoties, ka nav sadzirdējis manis teikto.
13. Sarunu biedrs, nenoklausoties līdz beigām, pārtrauc mani tikai tādēļ, lai piekristu manis teiktajam.
14. Sarunu biedrs sarunas laikā cītīgi nodarbojas ar blakus lietām: spēlējas ar cigareti, tīra briļļu stiklus u.t.t., un es esmu pilnīgi pārliecināts, ka viņš ir neuzmanīgs.

15. Sarunu biedrs izdara secinājumus manā vietā.
16. Sarunu biedrs vienmēr cenšas iestarpināt kādu vārdu manā stāstījumā.
17. Sarunu biedrs vienmēr skatās uz mani ļoti uzmanīgi, acu neatraudams.
18. Sarunu biedrs ar skatu mani it kā visu laiku novērtē. Tas mani uztrauc.
19. Kad es iesaku kaut ko jaunu, sarunu biedrs saka, ka viņš domā tāpat.
20. Sarunu biedrs pārspīlēti izrāda ieinteresētību par sarunu, pārāk bieži māj ar galvu, ū-ina un ā-ina.
21. Kad es runāju par nopietnām lietām, sarunu biedrs sprēgā ar smieklīgiem atgadījumiem, jokiem, anekdotēm.
22. Sarunu biedrs sarunas laikā nemitīgi lūkojas pulkstenī.
23. Kad es ieeju kabinetā, viņš pamet savas darīšanas un visu uzmanību akcentēti pievērš tikai man.
24. Sarunu biedrs izturas tā, it kā būtu aizņemts ar kādu svarīgu darbu un es viņu traucēju.
25. Sarunu biedrs pieprasa, lai visi viņam piekristu. Jebkurš viņa izteikums beidzas ar jautājumu: "Jūs arī tāpat domājat?" vai "Jūs tam piekrītat?"

Rezultātu apstrāde un interpretācija.

Saskaitiet, cik % gadījumu jūsos izsauca dusmas un nemieru.

- | | |
|--------------------|---|
| 70% - 100%- | Jūs esat slikts sarunu biedrs. Jums nepieciešams strādāt ar sevi un jāmācās klausīties. |
| 40% - 70%- | Jums piemīt daži trūkumi. Jūs kritiski attiecaties pret izteikumiem. Jums vēl pietrūkst dažas cienījamās laba sarunu biedra īpašības, izvairieties no pārsteidzīgiem secinājumiem, nesaasiniet uzmanību uz runāšanas manieri, neizliecieties, nemeklējiet teiktajā zemtekstus, nemonopolizējiet sarunu. |
| 10% - 40%- | Jūs esat labs sarunu biedrs, tomēr dažreiz nepievēršat pilnīgu uzmanību sarunu biedram. Atkārtojiet pieklājīgi viņa teikto, dodiet laiku viņam atklāt savas domas pilnībā, pielāgojiet savu domāšanas tempu viņa runai un varat būt pārliecināts, ka saskarsme ar jums kļūs vēl patīkamāka. |
| 0% - 10%- | Jūs esat lielisks sarunu biedrs. Jūs mākat klausīties. Jūsu saskarsmes stils var būt piemērs apkārtējiem. |

- 5.2. Vai Jūs labprāt vēlētos iesaistīties šādās diskusijās arī turpmāk?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 6.1. Vai Jums ir viegli novērtēt sarunas biedrā viņa individualitāti, iedomājoties viņa vietā sevi, paust viņam savu sapratni un atbalstu?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 6.2. Vai Jūs vēlētos nākotnē strādāt pie šo savu iemaņu pilnveidošanas?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 7.1. Vai Jūs labprātāk strādājat ar gados jaunākiem audzēkņiem?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 7.2. Vai nākotnē Jūs labprāt piekristu strādāt ar skolas vecuma bērniem?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 8.1. Vai Jūs vienmēr cenšaties aizstāvēt sava audzēkņa sasniegumus pēc ieskautes, eksāmena vai koncerta pedagoģisko apspriežu laikā?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 8.2. Vai Jūs to konsekventi darīsiet arī turpmāk?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 9.1. Vai Jūsu audzēkņa apspriešanas, novērtēšanas brīdī pieliksiet visas pūles, lai cīnītos par pēc iespējas labāku atzīmi savam audzēknim?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 9.2. Vai Jūs arī nākotnē esat gatavi to konsekventi darīt?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 10.1. Vai uzstājoties publiski, viegli nodibināt un uzturat kontaktu ar auditoriju, izsaucot atbildes reakciju, par izklāstāmo tēmu?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 10.2. Vai Jūs vēlētos nākotnē pilnveidot šo savu māku?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 11.1. Vai Jūs esat bijuši kādreiz ar mieru stāvēt kājās, lai noklausītos vai noskatītos pasaules slavenu dziedātāju, aktieri vai teātra izrādī?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 11.2. Vai Jūs arī nākotnē būtu to ar mieru darīt?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|
- 12.1. Vai Jūs noteikti un nelokāmi vienmēr pieprasāt audzēknim izlabot norādītās kļūdas, pirms atļaujāt viņam turpināt darbu, tādējādi neļaujot viņam vadīt mācību procesu pēc sava prāta un uzskatot, ka viņš ir atbildīgs par savas darbības rezultātu?
- | | | |
|-----------|-----------|---------------|
| Jā | Nē | Nezinu |
|-----------|-----------|---------------|

12.2. Vai Jūs kādreiz sev pēc tam pārmetat šādu rīcību?

Jā Nē Nezinu

13.1. Vai tad, kad neizdodas no audzēkņa panākt vēlamu rezultātu un laika tā sasniegšanai ir maz, Jūs ļaunaties uz saviem, sen pārbaudītiem vingrinājumiem, vai arī mēģināt atrisināt problēmu ar jauniem, vēl nepārbaudītiem paņēmieniem?

Jā Nē Nezinu

13.2. Vai Jūs vēlētos veltīt daļu no sava laika stundā, lai mainītu kādus no saviem līdzšinējiem darba paņēmieniem par labu kādiem citiem?

Jā Nē Nezinu

14.1. Vai Jūs bieži, klausoties sarunas biedru, uzdodat precizējošus jautājumus un pārjautāt viņu?

Jā Nē Nezinu

14.2. Kā Jūs domājat, vai Jūs vēlētos pilnveidot šādas iemaņas nākotnē?

Jā Nē Nezinu

15.1. Vai Jums paliek laika, lai iedziļinātos pēc audzēkņu lūguma viņa problēmās, kas nav saistītas tieši ar Jūsu mācāmo priekšmetu?

Jā Nē Nezinu

15.2. Vai Jūs uzskatāt, ka nākotnē tam nepieciešams veltīt vairāk laika?

Jā Nē Nezinu

16.1. Vai Jūs labprātāk apsveicat savus draugus un paziņas mutiski pa telefonu nekā nosūtot apsveikuma kartīti vai telegrammu?

Jā Nē Nezinu

16.2. Vai Jūs arī turpmāk priekšroku vēlaties dot mutiskam sveicienam?

Jā Nē Nezinu

17.1. Vai Jums piemīt māka īsi, bet saturīgi atstāstīt galveno no dzirdētā (*lekcijā, publiskas uzstāšanās, TV raidījumā*) un izpaust tai pašā laikā savu attieksmi mutiskā vai rakstiskā formā?

Jā Nē Nezinu

17.2. Vai Jūs vēlētos pilnveidot šo savu māku nākotnē?

Jā Nē Nezinu

18.1. Vai Jums piemīt māka atklāt izlasītā (*grāmatas, raksta u.t.t.*) saturu un papildināt to ar savu attieksmi mutiskā vai rakstiskā formā?

Jā Nē Nezinu

18.2. Vai Jūs vēlētos pilnveidot šo savu māku nākotnē?

Jā Nē Nezinu

19.1. Vai Jums sagādā prieku sastādīt rakstiskus tekstus (*personīgu vēstuli, avīzes rakstu, apsveikumu, reklāmas sludinājumu u.t.t.*)?

Jā Nē Nezinu

19.2. Vai Jūs vēlētos nākotnē pilnveidot un izkopt šo savu iemaņu?

Jā Nē Nezinu

20.1. Vai Jūs piekrītat, ka liela daļa Jūsu darba balstās uz empīriku?

Jā Nē Nezinu

20.2. Vai Jūs vēlētos turpmāk vairāk balstīt savas darba iemaņas uz zinātniski nopamatotākiem secinājumiem?

Jā Nē Nezinu

21.1. Vai Jūs savā darbā lielākoties paļaujaties uz intuīciju un tradīcijām?

Jā Nē Nezinu

21.2. Vai Jūs vēlētos veikt zinātnisku pētījumu savā tiešajā specialitātē?

Jā Nē Nezinu

22.1. Vai Jūs labi pārzināt cilvēka fizioloģiskos un CNS procesus?

Jā Nē Nezinu

22.2. Vai uzskatāt par nepieciešamu papildināt zināšanas šajā jomā?

Jā Nē Nezinu

23.1. Vai Jūs lielāku uzmanību pievēršat audzēkņa balss labskanībai nekā satura atklāsmei?

Jā Nē Nezinu

23.2. Vai uzskatāt, ka dziedāšana/ runāšana ir drīzāk tīri tehnisku paņēmienu kopums, nekā sajūtu komplekss?

Jā Nē Nezinu

24.1. Vai principā piekrītat domai, ka dziedāšana ir tā pati runāšana, tikai noīektā augstumā un ritmā?

Jā Nē Nezinu

24.2. Vai uzskatāt, ka līdzskaņiem skaņas veidošanas procesā ir lielāka nozīme nekā patskaņiem?

Jā Nē Nezinu

25.1. Vai uzskatāt, ka varat iemācīt audzēkņiem savas iekšējās sajūtas pareizas skaņas veidošanas procesam?

Jā Nē Nezinu

25.2. Vai uzskatāt, ka apgalvojums- "*pie saspiesta krūšu kurvja gaisu aizturēt ir vieglāk*"- ir patiess?

Jā Nē Nezinu

Runas prasmju vērtēšanai izvirzītie kritēriji.

1. SKAIDRĪBAS: SKAŅAS VEIDOŠANA

ELPOŠANA-	skaņas vienmērīgs plūdums (<i>vai zudums</i>) un tīrība (<i>šņākšana</i>).
ARTIKULĀCIJA-	dikcija, atsevišķu skaņu saprotamība un izruna, patskaņu un līdzskaņu proporcionalitāte.
VALODAS MELODIKA-	valodai un runas stilam atbilstoša vārdu un frāzes skanējuma vienkāršība- saprotamība, vārdu un teikumu konstrukcijas konkrētība, skaņu iespraudumi, pauzes.

2. SPILGTUMA (JEB EMOCIONALITĀTES): RUNAS UZTVERŠANA

DZIRDES SAJŪTU ASOCIĀCIJAS-	spirtgums, enerģija, aktivitāte, dzīvesprieks, koncentrēšanās spēja, runas tempo ritms.
REDZES un DZIRDES PRIEKŠSTATI-	iztēle un emocionālais sliekšnis un iespaidi.
SATURA UZTVERE-	balsis intonācija (tonis), sejas izteiksme- mīmika, žesti.

3. LOĢIKAS (JEB TEKSTA UZBŪVES): RUNAS SATURA ATKLĀŠANA

SOCIĀLĀ PIEREDZE-	stila līdzekļu un satura atbilstība saskarsmes situācijai
VALODAS KOMPETENCE-	kopsakara veidošana runas formā, izklāsta secīgumā, galvenās domas formulēšanā un akcentēšanā ar paužu un loģisko akcentu palīdzību.
RUNAS KOMPETENCE-	apspriešanas un izklāsta loģika.
DOMĀŠANA-	Runas satura atklāsmē, atbilstoši saziņas situācijai un sociālajai pieredzei (<i>Kas?, Ko?, Kā?, Kam?, Kur?</i>), tēžu izvirzīšana, argumentācija.

4. SKANĪGUMA: SKAŅAS DZIRDAMĪBA

PSIHO- FIZIOLOĢISKĀ PROCESA PAŠREGULĀCIJA-	elpošana kā vitalitātes un griba kā aktivitātes priekšnosacījums, artikulācija kā skanīguma nosacījums.
ANATOMISKĀS UZBŪVES UN AKUSTIKĀ SKAŅU MIJSAKARĪBA-	augstums, diapazons, tembris, spēks, skaļums un rezonanse.

5. PAŠPAĻĀVĪBAS (JEB DROSMES): RUNAS TICAMĪBA

FIZISKĀ un PSIHISKĀ ATBRĪVOTĪBA-	stāja, gaita, pozas, žesti, mīmika.
DOMĀŠANA-	atgriezeniskā saikne- tiešā, netiešā, iekšēja, ārēja; dialogiskums.
ATMIŅA-	satura pārzināšana, teksta un faktu atcerēšanās, spēja improvizēt- runāt impulsīvi.

1.9. Runas laikā dzirdami dažādi skaņu iespraudumi kā āā, ēē, jāāā, mm utt.

Ļoti bieži	Bieži	Dažreiz	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	---------	-----------	-------

1.10. Runas laikā vārdi tiek savstarpēji atdalīti ar zilbju akcentu un paužu palīdzību

Nemaz	Ļoti reti	Dažreiz	Gandrīz visu laiku	Visu laiku
-------	-----------	---------	--------------------	------------

2. SPILGTUMA KRITĒRIJS:

2.1. Runas intensitāte šķiet

Vāja	Mērena	Vidēji aktīva	Aktīva	Spraiga un dinamiska
------	--------	---------------	--------	-------------------------

2.2. Izsekot līdzī runātam

Nespēju	Gandrīz nemaz nespēju	Brīžiem spēju	Spēju gandrīz visu laiku	Spēju pilnībā
---------	--------------------------	---------------	-----------------------------	---------------

2.3. Runas temps

Ļoti gauss	Gauss	Vidējs	Spraigs	Ļoti spraigs
------------	-------	--------	---------	--------------

2.4. Runas laikā tieku iesaistīts līdzī domāšanā- diskusijā

Nemaz	Ļoti reti	Dažbrīd	Aktīvi	Ļoti intensīvi
-------	-----------	---------	--------	----------------

2.5. Runa izsauc noteiktus priekšstatus

Nekad	Ļoti reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
-------	-----------	---------	-------	------------

2.6. Runātāja intonācija ir bikla, nedroša, lūdzoša vai nepārliecinoša

Ļoti bieži	Bieži	Reti	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	------	-----------	-------

2.7. Runātāja intonācija ir agresīva, nosodoša vai apsūdzosa

Ļoti bieži	Bieži	Reti	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	------	-----------	-------

2.8. Runātāja sejas vaibstu kustība (*uzacis, lūpu kaktiņi utt.*) un izteiksme ir

Nekustīga	Mazkustīga	Mērena	Izteikta	Ļoti izteikta
-----------	------------	--------	----------	---------------

2.9. Runātājs papildina runu ar žestiem, norādot ar pirkstu vai plaukstu, ilustrējot stāstāmā objekta formu, apjomu, apvienojot ar rokas kustībām domas vai priekšmetus vienā veselumā, akcentējot ar piesitienu runas ritmu vai arī šad tad pakasot pieri vai pakausi, nolasot neesošus puteklīšus, šķirstot vai burzot papīrus, spēlējoties ar blakus lietām- zīmulī, pildspalvu, pogām, pulksteni, gredzenu, kaklasaiti, krellēm, auskariem u.c.

Ļoti bieži	Bieži	Vidēji bieži	Reti	Ļoti reti
------------	-------	--------------	------	-----------

- 2.10. Saskarsme runas laikā tiek regulēta ar tādu žestu palīdzību kā galvas mājieni, kaklasaites sakārtošana, žaketes aizpogāšana vai atpogāšana, brillu noņemšana un uzlikšana u.tml.

Nemaz	Ļoti reti	Reti	Ik pa brīdim	Regulāri
-------	-----------	------	--------------	----------

3. LOGIKAS KRITĒRIJS:

- 3.1. Runātāja nostāja atbilst saskarsmes situācijai, sociālajai lomai un noteiktam runas stilam (*sadzīviskais, lietišķais, publicistiskais u.c.*)

Nemaz	Gandrīz nemaz	Daļēji	Gandrīz pilnībā	Pilnībā
-------	---------------	--------	-----------------	---------

- 3.2. Runas laikā tiek lietota auditorijai nesaprotama terminoloģija

Ļoti bieži	Bieži	Dažreiz	Ļoti reti	Nemaz
------------	-------	---------	-----------	-------

- 3.3. Runa atbilst konkrēti izraudzītajai formai (*saruna, paziņojums, lekcija, diskusija utt.*)

Nemaz	Gandrīz nemaz	Daļēji	Gandrīz pilnībā	Pilnībā
-------	---------------	--------	-----------------	---------

- 3.4. Runas ievadā orators ietver faktu izklāstu, situācijas raksturojumu vai iepazīstina ar runas uzdevumu un saturu

Nemaz	Gandrīz nemaz	Aptuveni	Samērā izsmeļoši	Ļoti izsmeļoši
-------	---------------	----------	------------------	----------------

- 3.5. Runas izklāsts notiek secīgi- vispusīgi analizējot tēmu, izskaidrojot pamatuzdevumus, sniedzot izsmeļošu vai detalizētu informāciju

Ļoti haotiski	Visai haotiski	Aptuveni	Samērā secīgi	Ļoti secīgi
---------------	----------------	----------	---------------	-------------

- 3.6. Noslēdzot runu orators apkopo iepriekšteikto, izdara secinājumus, izsaka rezumējumus, aicina uz darbību vai sadarbību

Nemaz	Gandrīz nemaz	Samērā izteikti	Izteikti	Ļoti izteikti
-------	---------------	-----------------	----------	---------------

- 3.7. Pierakstot runu, ir viegli noteikt lietotās pieturzīmes un to atrašanās vietu

Nekad	Ļoti reti	Dažreiz	Gandrīz visu laiku	Visu laiku
-------	-----------	---------	--------------------	------------

- 3.8. Runas laikā tiek uzsvērti svarīgie vārdi un pakārtoti mazāk svarīgie

Nekad	Ļoti reti	Dažreiz	Gandrīz visu laiku	Visu laiku
-------	-----------	---------	--------------------	------------

- 3.9. Runas laikā tiek argumentēts

Ļoti bieži	Nekad	Ļoti reti	Reti	Bieži
------------	-------	-----------	------	-------

3.10. Runas laikā tēzes un argumenta savstarpējā saistība tiek demonstrēta īsi, loģiski un uzskatāmi

Nekad Ļoti reti Dažreiz Gandrīz vienmēr Vienmēr

4. SKANĪGUMA KRITĒRIJS:

4.1. Skaņa tiek veidota mutes priekšā par ko liecina kā kakla tā mutes kaktiņu saspringtība

Ļoti izteikti Izteikti Viduvēji Gandrīz nemaz Nemaz

4.2. Runātājs ir aktīvs un runas laikā jūtama nepieciešamība pārlicināt par sacīto

Ļoti reti Reti Dažreiz Izteikti Ļoti izteikti

4.3. Runas laikā oratora mugura ir stalti izlieta- stabili stāvēt uz abām kājām vai sēžot nav izgāzies uz visa krēsla

Ļoti reti Reti Dažreiz Izteikti Ļoti izteikti

4.4. Runātāja apakšzoklis ir atbrīvots un viegli "krītošs", tā kustības ir izteikti aktīvas

Ļoti reti Reti Dažbrīd Izteikti Ļoti izteikti

4.5. Runātāja balss gradācijas krīt no augstākām skaņām uz zemākām un atpakaļ

Ļoti reti Reti Dažbrīd Izteikti Ļoti izteikti

4.6. Balss intonācija ir

Ļoti vienmuļa Vienmuļa Nedaudz Modulēta Izteikti modulēta
monotona

4.7. Runas skaļums liekas atbilstošs saskarsmes partneru skaitam

Nemaz Gandrīz nemaz Dažbrīd Gandrīz visu laiku Visu laiku

4.8. Runa atbilst saskarsmes partneru izvietojumam telpā

Nemaz Gandrīz nemaz Dažbrīd Gandrīz visu laiku Visu laiku

4.9. Runas laikā kakls ir saspringts, nostiegots un runātāja tonis- spalgs, griezīgs, seju raksturo pārāk plats un šaurs smaids

Izteikti Daļēji izteikti Dažbrīd Reti Ļoti reti

4.10. Runa ir par klusu- to nevar saklausīt vai šķiet par skaļu

Ļoti bieži	Bieži	Dažreiz	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	---------	-----------	-------

5. PAŠPALĀVĪBAS KRITĒRIJS:

5.1. Runātāja stāja atbilst saskarsmes situācijai un sociālajai lomai, to raksturo brīvas, atraisītas kustības, droša izturēšanās. Runas laikā brīvi lieto arī dažādus uzskates vai tehniskos līdzekļus

Nekad	Ļoti reti	Dažreiz	Bieži	Gandrīz visu laiku
-------	-----------	---------	-------	--------------------

5.2. Runātājs mēģina ieņemt pēc iespējas mazāk vietas telpā, labprāt uzturas aiz mēbelēm, tur rokas krustām uz krūtīm vai sakrampētus pirkstus klēpī, aiz muguras, kā arī sēžot tur kājas sakrustotas

Ļoti bieži	Bieži	Dažreiz	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	---------	-----------	-------

5.3. Runātājs ieņem sadzīvei neraksturīgas pozas, ir sastindzis uz vietas, mīņājas, šūpojas, vai arī skraida pa auditoriju

Ļoti bieži	Bieži	Dažreiz	Ļoti reti	Nekad
------------	-------	---------	-----------	-------

5.4. Runātājs izmanto žestus, ar kuriem aizstāj vārdus vai veselas frāzes (*plaukstas novilkšana gar pazodi, īkšķa rādīšana, aplī savienots īkšķis un rādītājpirkstu u.c.*)

Nekad	Ļoti reti	Reti	Dažreiz	Bieži
-------	-----------	------	---------	-------

5.5. Runātāja seja ir mierīga, to raksturo viegls smaids, acu skatiens pārmaiņus vērsts pret visiem saskarsmes partneriem

Nekad	Ļoti reti	Reti	Dažreiz	Pastāvīgi
-------	-----------	------	---------	-----------

5.6. Kontakta veidošana ar auditoriju ir apgrūtināta- manāma paātrināta elpošana, mutes izkalšana, čāpstināšana vai lampu drudzis

Izteikti bieži	Bieži	Reti	Ļoti reti	Nekad
----------------	-------	------	-----------	-------

5.7. Runātājs uzsākot runu ievieš mieru un pašpārliecinātību, ietur nelielu pauzi, uzstāda intriģējošu jautājumu vai apelē pie auditorijas interesēm, veidojot konfliktsituāciju vai konfrontējot dažādus viedokļus

Nemaz	Gandrīz nemaz	Daļēji	Precīzi	Ļoti izteikti
-------	---------------	--------	---------	---------------

5.8. Runātājs uztver informāciju no auditorijas radītā trokšņa vai replikām un reaģē uz neverbāli raidītajiem signāliem, precīzi pēc būtības sadzird uzstādītos jautājumus un labprāt iesaistās diskusijās

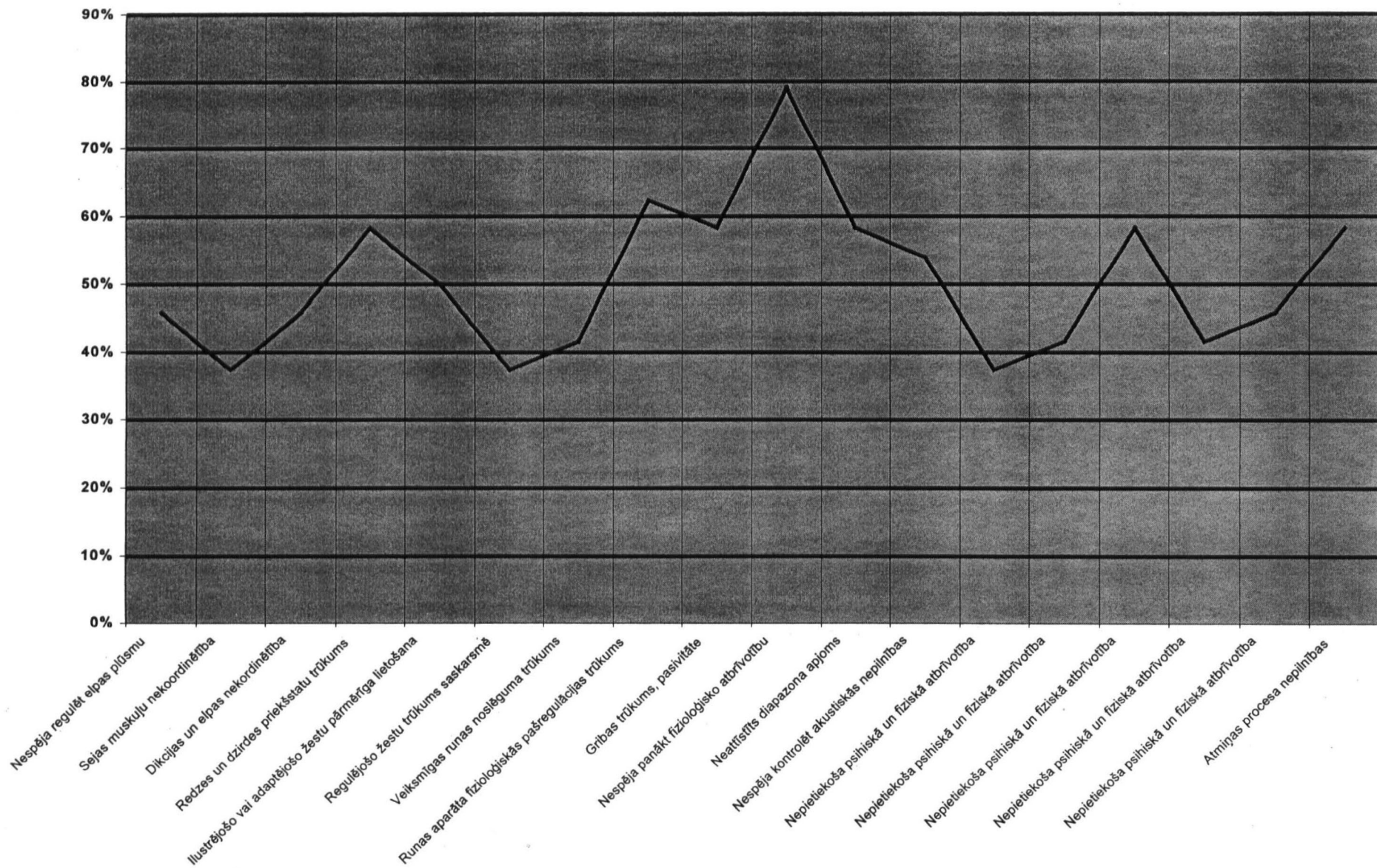
Nemaz Gandrīz nemaz Daļēji Izteikti Ļoti izteikti

5.9. Orators pārzina runas saturu un teikumus veido brīvi improvizējot- runā spontāni, operē ar dažādiem skaitļiem, faktiem, spriedumu izdarīšanu balsta uz faktiem (*citātiem, ilustrācijām, skaitļu salīdzināšanu utt.*)

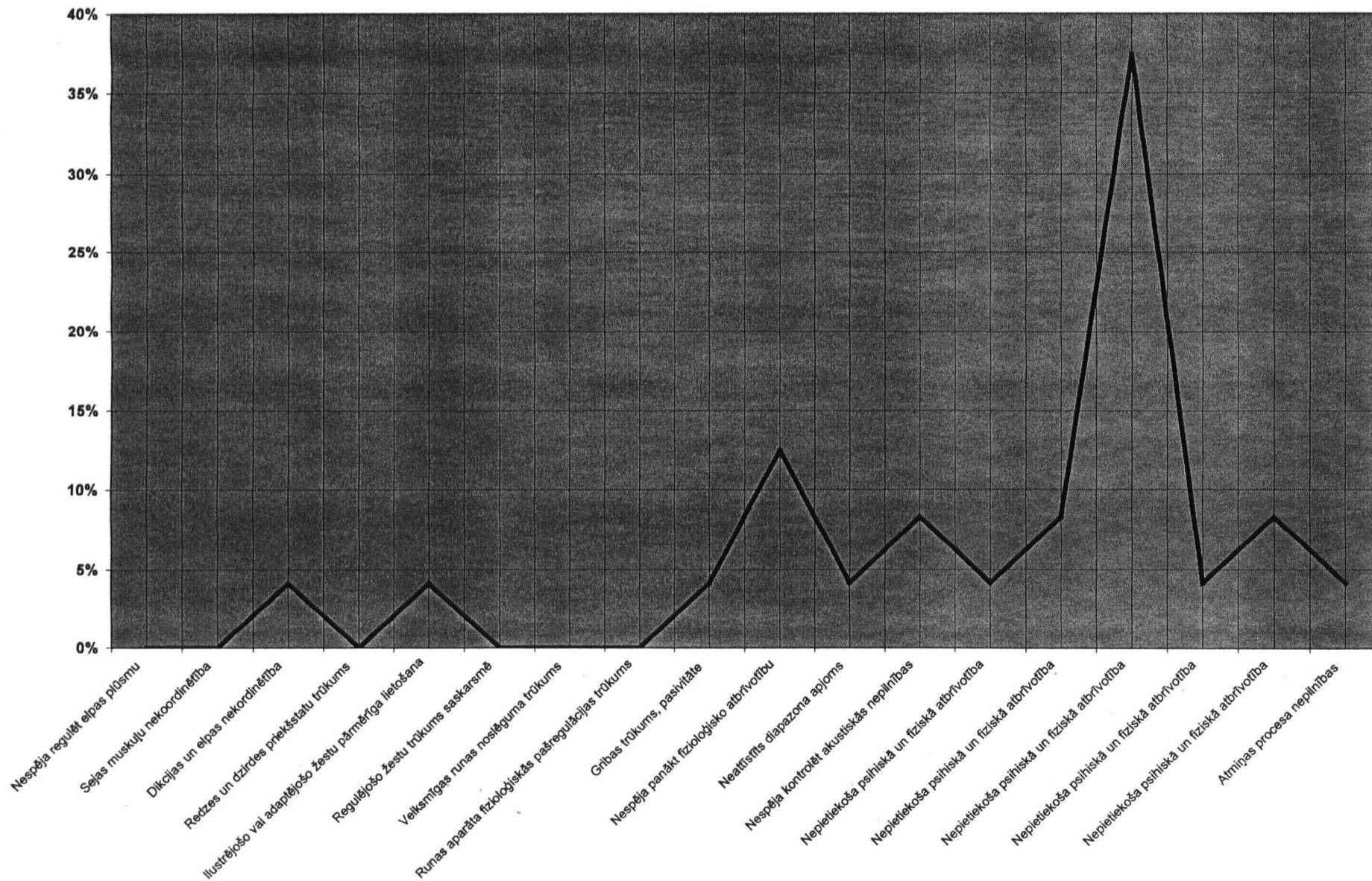
Ļoti reti Reti Reizēm Bieži Ļoti bieži

5.10. Noslēdzot runu orators izsaka komplimentu, sasmīdina auditoriju, uzsmaida, min kādu spilgtu piemēru vai citātu

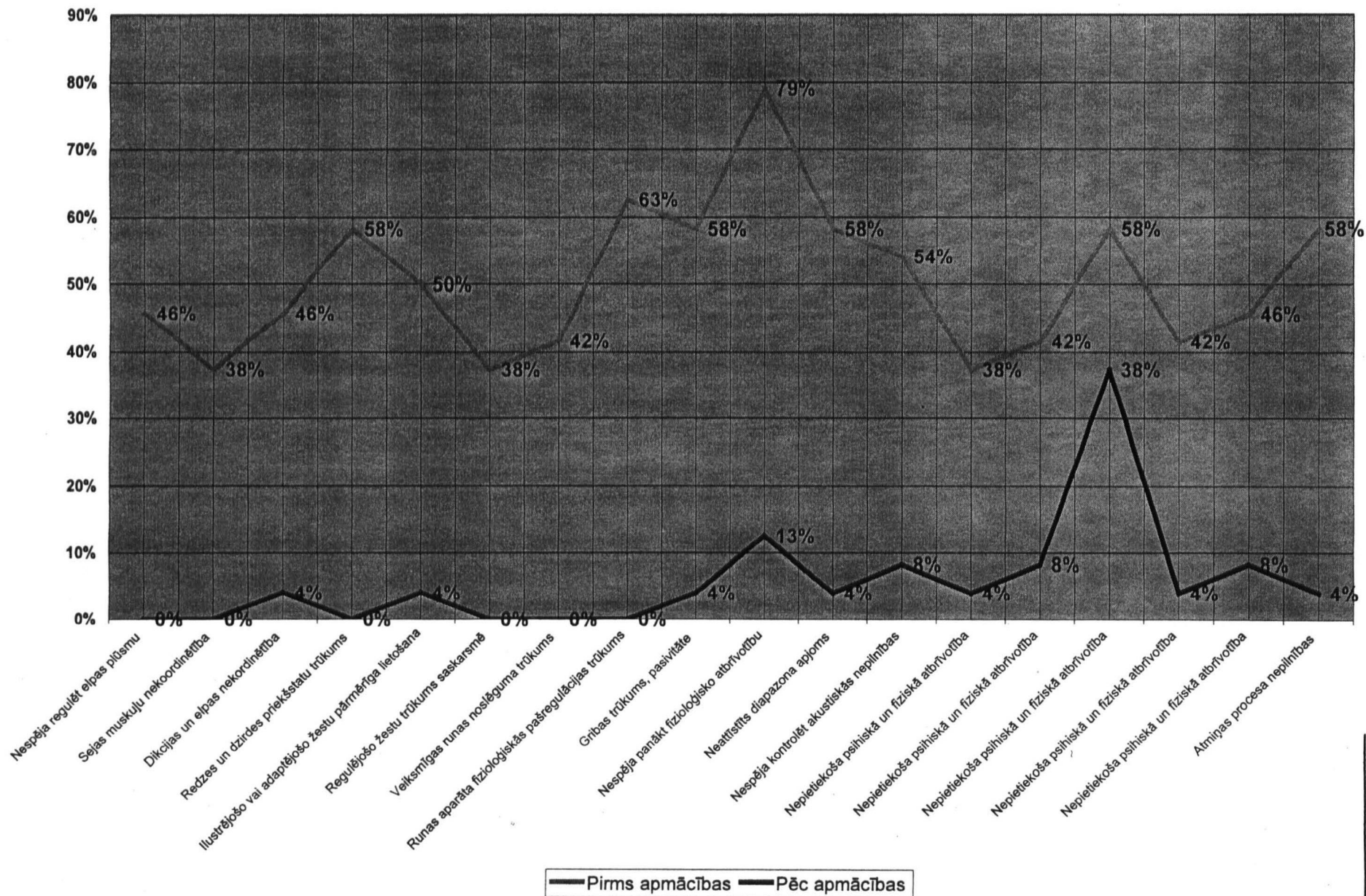
Nemaz Gandrīz nemaz Daļēji Izteikti Ļoti izteikti



37.attēls. Problemātiskākie runas prasmju rādītāji uzsākot veidojošo eksperimentu.



38.attēls. Problemātiskākie runas prasmju rādītāji noslēdzot veidojošo eksperimentu.



39.attēls. Izteiktāko studentu runas prasmju problēmu attīstības dinamika veidojošā eksperimenta laikā.

Eksperimentālās studentu grupas kritēriju analīze

IZTEIKTĀKĀS PROBLĒMAS KRITĒRIJOS		Pirms apmācības		Pēc apmācības	
Nepietiekoša elpošanas procesu pašregulācija, kas izpaužas kā nespēja nodrošināt elpas vienmērīgu plūsmu runas laikā.	1.3.	11	46%	0	0%
Sejas muskuļu saspringtība par ko var spriest pēc lūpu kustībām runas laikā.	1.4.	9	38%	0	0%
Nepietiekoša elpošanas procesu pašregulācija, kas izpaužas kā saraustīta un līdz ar to uztverei apgrūtināta skaņu uztvere.	1.8.	11	46%	1	4%
Nepietiekoši attīstīts skaņu veidošanas un uztveršanas reflekss, kas nodrošina dzirdes sajūtu asociāciju veidošanos un izpaužas priekšstatu trūkumā.	2.5.	14	58%	0	0%
Nepietiekoša psiho fizioloģiskā atbrīvotība, ko raksturo pārmērīgs ilustrējošo vai adaptējošo žestu pielietojums, kas ir traucējošs faktors runas adekvātai uztverei.	2.9.	12	50%	1	4%
Nepietiekoša psiho fizioloģiskā atbrīvotība, ko raksturo vispārēja nedrošība un regulējošo žestu pielietojuma trūkums runas laikā, tādejādi neviešot pārliecību par runātāja teikto.	2.10.	9	38%	0	0%
Nepietiekoša valodas loģikas pārzināšana, kas neļauj būt pietiekami atbrīvotam runas noslēguma laikā un, apkopojot savas domas, izdarīt secinājumus, aicināt uz darbību, sadarbību utml.	3.6.	10	42%	0	0%
Nepietiekoša fizioloģiska atbrīvotība runas laikā, kas nodrošina atbrīvotu rīkli, un izpaužas mutes kaktiņu saspringtībā un vēlmē veidot skaņas mutes dobuma priekšējā daļā.	4.1.	15	63%	0	0%
Nepietiekoši attīstīta gribas sfēras darbība un vajadzība sazināties, kas izpaužas kā pasivitāte un artikulārs glēvums.	4.2.	14	58%	1	4%
Nepietiekoša fizioloģiska atbrīvotība- sejas muskuļu saspringums vai stingingums, kam runas laikā raksturīgs mazkustīgs apakšžoklis, neskaidra runas uztveramība un dzirdamība.	4.4.	19	79%	3	13%
Nepietiekoši attīstīts balss diapazons- apjoms, kā rezultātā balss skan vārgi, vienmuļi, neizteiksmīgi, bez intonatīvajām nokrāsām.	4.5.	14	58%	1	4%
Apgrūtināts runas process no psiho fizioloģiskā viedokļa, šo procesu pašregulācijas trūkums, kā rezultātā vērojams uztraukums, saspringts kakls un spalgs, griežīgs balss tonis.	4.9.	13	54%	2	8%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, drosmes un pašpaļāvības trūkums, kas izpaužas kā saziņas situācijai neatbilstoša runātāja stāja.	5.1.	9	38%	1	4%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, drosmes un pašpaļāvības trūkums, kas izpaužas kā saziņas situācijai neatbilstošās runātāja pozās.	5.3.	10	42%	2	8%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, drosmes un pašpaļāvības trūkums, kas izpaužas kā nevajadzība izmantot runas laikā saskarsmes regulēšanai emblēmiskos un afektoros žestus.	5.4.	14	58%	9	38%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, drosmes un pašpaļāvības trūkums, kas runātāja izpaužas sejas mīmikā kā nevēlēšanās uzturēt acu kontaktu ar saziņas partneriem.	5.5.	10	42%	1	4%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, pārmērīgs uztraukums, kā rezultātā manāma paātrināta elpošana, mutes izkalšana, čāpstināšana vai pat "lampu drudzis".	5.6.	11	46%	2	8%
Nepietiekoša psihiskā un fiziskā atbrīvotība, kā rezultātā neefektīvi darbojas atmiņas procesi ko īpaši izjūt runas noslēguma daļā, kad orators nespēj nodrošināt saziņas partnera emocionālo atbalstu un pozitīvu vērtējumu.	5.10.	14	58%	1	4%

41.tabula. Eksperimentālās studentu grupas kritēriju analīze.

Attēlu saraksts.

- 1.attēls. Saziņas būtība.
- 2.attēls. Saziņu ietekmējošie faktori.
- 3.attēls. Saziņas sociālie līmeņi.
- 4.attēls. Z. Freida "Aisberga modelis".
- 5.attēls. Saskarsmes izpausmju efektivitāte.
- 6.attēls. Saziņas izteiksmes līdzekļu sistēma.
- 7.attēls. Saziņas struktūras komponentu mijsakarbības runas procesā.
- 8.attēls. S ↔ S attiecības runas procesā.
- 9.attēls. Retorikas piramīda.
- 10.attēls. Runas stilu vēsturiskā attīstība.
- 11.attēls. Runa stilu funkcionālie komponenti.
- 12.attēls. Elpošanas orgānu sistēma.
- 13.attēls. Balss saišu laringoskopiskā aina.
- 14.attēls. Torsa /rumpja stāvoklis elpošanas brīdī.
- 15.attēls. Pareizs un izkropļots plaušu stāvoklis elpošanas brīdī.
- 16.attēls. Skaņu veidojošie orgāni.
- 17.attēls. Mutes dobums un žāva.
- 18.attēls. Galvas smadzeņu uzbūve.
- 19.attēls. Galvas smadzeņu zonas, kas saistītas ar dzirdi un runu.
- 20.attēls. Runas un domāšanas procesu mijsakarbības. /pēc Ļ. Vigotska/
- 21.attēls. Slēdzienu veidošanās metodes.
- 22.attēls. Atmiņas veidi pēc informācijas saglabāšanas laika. /pēc R. Atkinsona/
- 23.attēls. Valodas izpausmes formas.
- 24.attēls. Valodas sistēma.
- 25.attēls. Runas tempa un psihes mijsakarbības
- 26.attēls. K. Staņislavska psihotehnikas pamatprincipi.
- 27.attēls. V. Meierholda psihotehnikas pamatprincipi.
- 28.attēls. Oratoru tipoloģija pēc to psiholoģiskās ievirzes.
- 29.attēls. Runas procesa komunikatīvais modelis.
- 30.attēls. Saziņas psiholoģiskā struktūra atgriezeniskās saiknes veidošanā.
- 31.attēls. Runas pamatojuma un secības būtība /pēc N. Kohtjeva/
- 32.attēls. Runas prasmes kritēriju veidošanās.
- 33.attēls. Neparametriskā korelācija.
- 34.attēls. Studentu runas prasmju līmenis uzsākot veidojošo eksperimentu.
- 35.attēls. Pedagoģiskās darbības līmenis runas prasmju pilnveidei.
- 36.attēls. Pedagogu metodiskās kompetences līmenis runas prasmju pilnveidei.
- 37.attēls. Problemātiskākie runas prasmju rādītāji uzsākot veidojošo eksperimentu
- 38.attēls. Problemātiskākie runas prasmju rādītāji noslēdzot veidojošo eksperimentu.
- 39.attēls. Izteiktāko studentu runas prasmju problēmu attīstības dinamika veidojošā eksperimenta laikā.

Tabulu saraksts.

- 1.tabula. Angļu vārda "comunication" tulkojums latviešu, vācu un krievu valodās.
- 2.tabula. Kompetence kā integratīva personības īpašība.
- 3.tabula. Komunikatīvās kompetences spēju potenciāls un līmenis.
- 4.tabula. Runas stilu pamatprincipi Senajā Grieķijā.
- 5.tabula. Runas un rakstības pamatstili.
- 6.tabula. Runas profesionālie stili.
- 7.tabula. Daiļrunas un skatuves runas stilu atšķirības.
- 8.tabula. Balss iedalījums grupās pēc dzimuma un balss diapazonālā augstuma.
- 9.tabula. Vīriešu balss iedalījums apakšgrupās pēc augstuma un tembra mījsakarībām.
- 10.tabula. Balss iedalījums apakšgrupās pēc skaļuma.
- 11.tabula. Cilvēka runas artikulāro izmaiņu salīdzinājums, vadoties no vajadzības, gribas un sociālās lomas.
- 12.tabula. Literārās valodas vairākzilbju vārdu un pusaudžu leksikā lietoto vienzilbju žargonvārdu salīdzinājums.
- 13.tabula. Skaņu iedalījums.
14. tabula. Dialogiskās mutvārdu un monoloģiskās rakstu runas pamatatšķirības.
- 15.tabula. Informācijas iegaumēšanas likumības.
- 16.tabula. Runas klasifikācija pēc satura izklāsta paņēmiena.
- 17.tabula. Runas plāna pamatelementi.
- 18.tabula. Tēzes apmaiņas veidi.
- 19.tabula. Balss intonatīvie izteiksmes līdzekļi runas satura atklāsmē.
- 20.tabula. Runas tempo ritmu iedalījums.
- 21.tabula. Oratoru tipi.
- 22.tabula. Atgriezeniskās saiknes efektivitātes rādītāji.
- 23.tabula. Runas process un tā apguves struktūra.
- 24.tabula. A. Kohteva un Romas retoru izvirzīto kritēriju salīdzinājums.
- 25.tabula. Saskarsmes līmeņa rezultātu adaptācija.
- 26.tabula. Studentu saskarsmes līmeņa un komunikatīvo prasmju rezultāts.
- 27.tabula. Studentu saskarsmes līmenis pēc profesionālās darbības jomas.
- 28.tabula. Studentu komunikatīvās prasmes pēc profesionālās darbības jomas.
- 29.tabula. Studentu saskarsmes līmeņu un komunikatīvo prasmju reitings pēc profesionālās darbības jomas.
- 30.tabula. Studentu runas prasmes izvirzītajos novērojumu kritērijos uzsākot veidojošo eksperimentu.
- 31.tabula. Pedagogu fizioloģisko procesu pārzināšanas līmeņi.
- 32.tabula. Pedagogu psiholoģisko procesu pārzināšanas līmeņi.
- 33.tabula. Studentu runas prasmju līmenis uzsākot un noslēdzot veidojošo eksperimentu.
- 34.tabula. Studentu runas prasmes izvirzītajos novērojumu kritērijos noslēdzot veidojošo eksperimentu.
- 35.tabula. Studentu runas prasmju efektivitātes rezultāti izvirzītajos kritērijos noslēdzot veidojošo eksperimentu.

- 36.tabula. Komunikatīvās kompetences pilnveide runas apguves procesā $S \leftrightarrow S$ attiecībās.
- 37.tabula. Saziņas izpausmes un saziņas kanāli pēc vadošā psihes līmeņa.
- 38.tabula. Saziņas klasifikācija.
- 39.tabula. Runas satura atklāsmes kompozicionālie nosacījumi.
- 40.tabula. Komunikatīvās fāzes runas procesā.
- 41.tabula. Eksperimentālās studentu grupas kritēriju analīze.