

**KAUNO TECHNOLOGUOS UNIVERSITETAS VYTAUTO DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS**

**Stanislava STAŠIENĖ, Nijolė PETKEVIČIŪTĖ**

## **ŽMOGUS IR APLINKA**

Mokomoji knyga

Kaunas \* Technologija \* 2003

Recenzavo: prof. habil. dr. J. Čepinskis,  
doc. dr. J. Jakštys

Vilniaus Gedimino technikos  
universiteto biblioteka

ISBN 9955-09-468-0

© S. Stašienė, N. Petkevičiūtė, 2003

## Turinys

1. SISTEMA "ŽMOGUS IR APLINKA" .....	4
1.1. Sistemos ir jų klasifikacija .....	4
1.2. Sistemos "Žmogus - aplinka" struktūra .....	5
1.3. Žmogaus problema mokslo ir pažangos kontekste .....	7
1.4. Sistemos "Žmogus ir aplinka" funkcionavimo principai .....	8
1 skyriaus skaitiniai .....	11
1.1. Techninė kultūra, žmogus ir technikos filosofija .....	11
1.2. Sistema "Žmogus ir aplinka" giluminės ekologijos požiūriu .....	13
2. HOLISTINIS POŽIŪRIS Į ŽMOGŲ IR APLINKĄ .....	16
2.1. Sistemos "Žmogus ir aplinka" pusiausvyra .....	16
2.2. Holistinė žmogaus ir aplinkos sąveika .....	17
2 skyriaus skaitiniai .....	19
2.1. Kognityvinis disonansas - prieštaringos informacijos sukelta būseną .....	19
2.2. Žmogus ir sėkmė .....	20
2.3. Žmogaus santykis su savimi .....	22
2.4. Psichologinė darną .....	24
3. ŽMOGUS SISTEMOJE "ŽMOGUS IR APLINKA" .....	26
3.1. Naujas požiūris į asmenybę sistemoje "Žmogus ir aplinka" .....	26
3.2. Žmogaus vidinio pasaulio struktūra .....	29
3.3. Individualiąją aplinką formuojantys veiksniai .....	31
3.4. Individualūs žmonių skirtumai .....	32
3.5. Asmenybės aktyvumo struktūra .....	34
3 skyriaus skaitiniai .....	38
3.1. Transpersonalinės psichologijos samprata .....	38
3.2. Transpersonalinės psichologijos paradigma .....	38
3.3. Z. Froido asmenybės raidos koncepcija .....	39
3.4. Psichologinė žmogaus raida pagal E. Eriksoną .....	40
4. PSICHOFIZIOLOGINIS ŽMOGAUS APLINKOS PAŽINIMAS .....	43
4.1. Žmogaus aplinkos pažinimo procesas .....	43
4.2. Reguluojamoji funkcija pažinimo procese .....	51
4 skyriaus skaitiniai .....	57
4.1. Individualus aplinkos suvokimas .....	57
4.2. Kaip aš bendrauju su pasauliu? .....	58
4.3. Atribucijos teorija .....	60
4.4. Mokymasis ir išmokimas .....	61
5 ŽMOGUS DARBO APLINKOJE .....	63
5.1. Darbo aplinkos samprata .....	63
5.2. Sistema „Žmogus - aplinka - veikla“ .....	65
5.3. Fizinio ir protinio darbo charakteristika .....	66
5.4. Sistema „Žmogus - mašina - aplinka“ .....	67
5.5. Žmogaus ir darbo aplinkos sąveikos ypatumai .....	71
5 skyriaus skaitiniai .....	78
5.1. Pasitenkinimas darbu .....	78
5.2. Nuovargis .....	79
6. ŽMOGUS ORGANIZACIJOJE .....	81
6.1. Organizacija kaip sistema .....	81
6.2. Bioenergoinformacija sistemoje „Žmogus ir organizacija“ .....	81
6.3. Sistemos „Žmogus ir organizacija“ parametrai .....	83
6.3.1. Pirmasis - individo posistemis .....	83
6.3.2. Antrasis - organizacijos kaip visumos posistemis .....	90
6 skyriaus skaitiniai .....	91
6.1. Euristinė sprendimų paieška .....	91
6.2. Konfliktai ir jų valdymas .....	92
6.3. Stresas ir jo mažinimo būdai darbo aplinkoje .....	94
6.4. Verslo organizacijų socialinė atsakomybė .....	99

## IVADAS

Ši knyga skirta Kauno technologijos universiteto studentams, klausantiems kursą „Žmogus ir aplinka" (S263B096). Kai kurios knygos dalys gali būti rekomenduojamos kitų aukštųjų mokyklų studentams.

Teksto paskirtis - padėti studentams įgyti esminių žinių apie sistemą „Žmogus ir aplinka", apie žmogų ir jo aplinką.

Pateikiama medžiaga nepretenduoja į išbaigtą santykių tarp atskirų sistemos elementų apibūdinimą tačiau pateikia integratyvų, sisteminių požiūrį į žmogų ir jo aplinką.

Sąvoka „aplinka" yra plati, įvairialypė. Tai ir darbo, ir socialinė, ir gamtinė aplinka. Žmogaus sąveiką su atitinkama jo aplinka nagrinėja įvairūs mokslai; techniškieji mokslai - žmogaus sauga, ergonomika ir kt. - nagrinėja sistemą „Žmogus-Mašina-Aplinka", kreipdami didžiausią dėmesį į techniškuosius sistemos funkcionavimo ypatumus: įvairių supančios aplinkos veiksnių (triukšmo, apšvietos, užterštumo, vibracijų ir kt.) poveikį žmogui, taip pat įvairių techninių priemonių įtaką žmonių saugumui darbe užtikrinti. Be to, jie tiria (pvz.: ergonomika) žmogaus fiziologines galimybes, ribas ir ypatumus darbo procese.

Tokiu būdu disciplina „Žmogus ir aplinka" pateikia integratyvų, sisteminių požiūrį į žmogaus ir aplinkos tarpusavio sąveiką. Ji apjungia technines disciplinas ir mokslą apie žmogų.

Disciplinos „Žmogus ir aplinka" tyrimo objektu tampa žmogaus ir aplinkos sąveikos nagrinėjimas, prioritetą teikiant žmogui, jo individualiai aplinkai. Žmogaus individualios aplinkos disbalansas, t.y. žmogus nesutarimas su savimi, sukelia socialinės adaptacijos sunkumų. Todėl žmogaus pastangos turi būti kreipiamos į kūrimą tokios individualios aplinkos struktūros, kuri leistų produktyviai adaptuotis gamtinėje, socialinėje, darbo ir kitose aplinkose.

Todėl studentui būtina suprasti sisteminių požiūrį į save ir savo funkcionavimą visose aplinkose.

Mokomoji knyga susideda iš 6 skyrių. Pirmajame skyriuje pateikiama sistemų klasifikacija ir funkcionavimo principai; aprašoma „Ž-A" sistema; jos struktūra, ryšys tarp atskirų sistemos elementų; „Ž-A" sistemą tiriantys mokslai; žmogaus problema mokslo ir pažangos kontekste. Antrasis skyrius paaiškina holistinį požiūrį į „Ž-A" sistemą; pateikiami „Ž-A" sistemos harmonizavimo principai. Trečiajame skyriuje nagrinėjamas žmogaus vaidmuo „Ž-A" sistemoje, aprašomi žmonių individualūs skirtumai; pateikiama nauja transpersonalinės psichologijos požiūris į žmogų koncepcija (Grofas, 2000); apibūdinama žmogaus vidinio pasaulio struktūra ir jo potencinių galių (vitališkumo) vystymo procesas. Ketvirtajame skyriuje aiškinama, kaip žmogus pažįsta save ir aplinką pateikiamas anatominis, fiziologinis ir socialinis aplinkos pažinimas (jutimas, suvokimas ir kt. pažinimo procesai). Penktajame skyriuje gvildinama sistema „Žmogus ir veikla". Čia aprašomi su veikla susiję savęs ir aplinkos pažinimo procesai per patyrimą ir išgyvenimus. Šeštajame skyriuje aprašomas žmogus socialinėje aplinkoje; organizacija pateikiama kaip socialinė sistema; konfliktai kaip savęs ir aplinkos pažinimo būdas, streso samprata, jo veikimo procesas ir mažinimo būdai.

Kiekvieno skyriaus pradžioje suformuluoti pagrindiniai tekste nagrinėjami klausimai; pabaigoje pridėti skaitiniai, papildantys pagrindinį tekstą. Jie turėtų suteikti platesnį požiūrį į pagrindiniame tekste nagrinėjamus klausimus. Skaitiniai skirti studentų savarankiškoms studijoms ir gali būti panaudoti praktinių užsiėmimų metu.

Nuoširdžiai dėkojame KTU Ergonomikos katedros prof. R.Kurilai; doc. A. Vegiui; doc. V. Barkauskienei; doc. R. Adaškevičiui; KTU Psichologijos katedros doc. J.Jakščiui; VDU Ekonomikos katedros prof. J.Čepinskiui; prof. a<sup>u</sup> už išsamią teksto analizę ir vertingus geranoriškus patarimus ir pastabas.

# 1. SISTEMA "ŽMOGUS IR APLINKA"

Šiame skyriuje susipažinsime su:

- sistemų klasifikacija;
- "Ž-A" sistemą tiriančiais mokslais;
- "Ž-A" sistemos struktūra, jos funkcionavimo principais;
- šiuolaikiniu požiūriu į sistemą.

## 1.1. Sistemos ir jų klasifikacija

### Šiuolaikinė sistemos samprata

Pagrindiniai bendrosios sistemų teorijos elementai vaizdžiai išdėstyti P. S. Licker darbuose (Licker, 1987). Autorius sistemą suvokia kaip gyvą organizmą, kuris vystosi ir keičiasi dėl savo vidinių poreikių bei dėl aplinkos įtakos. P. S. Licker bendrosios sistemų teorijos terminais aprašo organizacinio tipo sistemas. Ypatingas vaidmuo organizacinio tipo sistemose tenka informacijai apie aplinkos veiksnių įtaką sistemos funkcionavimui.

Svarbiausios sistemų teorijos sąvokos pateikiamos, remiantis S.Gudo (Gudas, 2001) tekstais.

#### •Sistema

Sistema yra tarpusavyje susietų elementų aibė, kuri, panaudodama elementų tarpusavio ryšius, siekia įgyvendinti savo tikslus. Tikslu neturinti sistema yra tiesiog aibė susietų elementų. Elementų ryšiai apriboja elementų elgseną. Aibė nesusietų elementų negali atlikti jokio veiksmo.

#### •Sistemos elementai

Sistemos elementai yra objektai arba įvykiai, kuriuos galima koku nors būdu aprašyti. Dažnai "elementai" savo ruožtu yra sistemos. Taip susidaro vertikalė (hierarchinė) sistemų struktūra: sistema susideda iš subsistemų, o pastarosios susideda iš elementų arba žemesnio lygio subsistemų. Sistemos vertikalės dekomponavimo pabaiga (žemiausias struktūros lygis) priklauso nuo stebėtojo.

•**Elementų ryšiai** Sistemos elementai gali būti susiję įvairios kilmės ryšiais. Elementų ryšiai gali būti:

- a) fiziniai arba technologiniai,
- b) ryšiai laike,
- c) loginiai,
- d) informaciniai (transakciniai).

Kai kurie autoriai teigia, kad atskirų sistemos elementų ryšiai gali būti energetiniai (Akimov, 1997; Kozlov, 2000 ir kt).

Sistemos elementų ryšiai apriboja sistemos elgseną ir nukreipia sistemą į tikslo įgyvendinimą. Kitaip sakant, sistemos elementų ryšiai yra tokie, kad viena elgsena sistemai yra leistina, o kitokia - uždrausta.

#### •Susietumas

Terminas, apibūdinantis sistemos ribos savybes, yra susietumas. Sakoma, kad sistema stipriai susieta, jei dauguma sistemos elementų priklauso nuo daugelio kitų šios sistemos elementų, t.y. elementų skaičiaus stipri. Sistema silpnai susieta, jei jos elementų tarpusavio ryšių yra nedaug, sistemos elementų įtaka vieno kitam silpna. Šiuo atveju sakoma, kad elementų skaičiaus silpna.

Stipriai susieta sistema yra pažini: pakanka išanalizuoti tik keletą jos elementų, ir galima suprasti sistemos ypatybes. Silpnai susietą sistemą tenka analizuoti detalai, tyrinėti visus jos elementus vieną po kito.

#### Sistemos elgsena

Sistemos elgsena iš dalies priklauso nuo aplinkos. Aplinka visuomet veikia sistemą. Sistemos elgsena aplinkos atžvilgiu gali būti trijų tipų:

- funkcionavimas,
- gynybą
- vystymasis.

Sakoma, kad sistema funkcionuoja, jei sistemos elementai tinkamai atlieka savo funkcijas. **Sistemos funkcionavimas** - sistemos veiklos palaikymas - apima:

1. Atpažinimą, kad atsirado problema.
2. Pasirengimą problemą apibrėžti; tam reikia turėti atitinkamų žinių.
3. Problemos apibrėžimą ir jos sprendimą; tam reikia turėti laiko ir išteklių.

Sistemos vystymasis apima konkurenciją ir gynybą. Kai ištekliai mažesni už poreikius, konkurencija yra stipri. Kai išteklių pakanka, konkurencija ne tokia pastebima, Subrendusioje aplinkoje, kur visi ištekliai susitelkę į sistemas, konkurencija yra nuolatinė. Tačiau yra ir kooperacija, kai sistemos keičiasi ištekliais. Pusiausvyra pasiekama, kai sistemos subalansuoja tarpusavyje pasikeitimą ištekliais - laimėjimai ir praradimai subalansuoti.

Pasikeitimas ištekliais, kai būseną pusiausvira, vadinamas transakcijomis (Gudas,2001).

**Sistemos parametrai** - įeiga (įėjimo duomenų bankas), procesas, išeiga (išėjimo duomenų bankas), grįžtamasis ryšys, apribojimai.

**Įeiga, procesas, išeiga.** Įeigos funkcija yra teikti sistemai išteklių, reikalingų, kad įvyktų procesas. Įeigą (įėjimo duomenų banką) sudaro energija, naudojamos medžiagos ir informacija. Išeiga (išėjimo duomenų bankas) - tai sukuriama (gaminamos) produkcijos patikimumas, saugumas, ekonomiškumas, ekologiškumas, ergonomiškumas, kokybiškumas. Procesas paverčia įeigą išeiga. Išskirti sistemą realiame pasaulyje reiškia nurodyti visus procesus, formuojančius konkrečią išeigą.

Dirbtinėse sistemose, kurios elementus sukonstravo žmonės, išskiriami šie procesų tipai; pagrindinis procesas, grįžtamasis ryšys ir apribojimo procesas. **Pagrindinis procesas** yra tas, kuris įeigą paverčia išeiga. **Grįžtamasis** ryšys - tai sudėtingas procesas, vykstantis šia tvarka:

- a) išmatuoja išeigą ir palygina su modeline reikšme,
- b) nustato jų skirtumą,
- c) įvertina skirtumo turinį ir prasnę,
- d) priima sprendimą, kaip panaikinti išeigos ir modelinės reikšmės skirtumą;
- e) veikia pagrindinį procesą, - mažina išeigos ir modelinės reikšmės skirtumą.

**Apribojimo procesą** sukelia sistemos išeigos vartotojas ir aplinka. Vartotojas apriboja procesą, analizuodamas išeigą ir siekdamas, kad išeiga tenkintų jo tikslus. Sistemai keliama apribojimai įvertinami sistemos išeigos formavimo modelyje. Apribojimai susideda iš tikslo (sistemos funkcijos) ir apribojančių ryšių (funkcijų savybių) (Gudas,2001).

### **Sistemų klasifikacijos**

Sistemų įvairovė labai didelė, todėl jas būtina klasifikuoti, grupuoti.

Išskiriamos trys sistemų grupės: fizinės (mechaninės), biologinės ir socialinės sistemos.

**Fizinės sistemos** - negyvojo pasaulio sistemos. Jas sudaro mechaniniai ar kitokie fiziniai elementai, kuriuos jungia negyvo pobūdžio ryšiai (mechaniniai, gravitaciniai ir kt.).

**Biologinės sistemos** - gyvoji gamta. Šioje klasėje būtina išskirti dvi grupes - augaliją ir gyvūniją. Kiekvienoje iš šių grupių yra labai didelė sistemų įvairovė, tačiau jas visas sudaro biologiniai elementai, o juos jungia biologinio pobūdžio ryšiai. Sudėtingiausia ir išskirtinio tipo biologinė sistema yra žmogus, turintis neordinarinę savybę - mąstymą ir sąmonę bei sugebėjimą pažinti save ir savo aplinką.

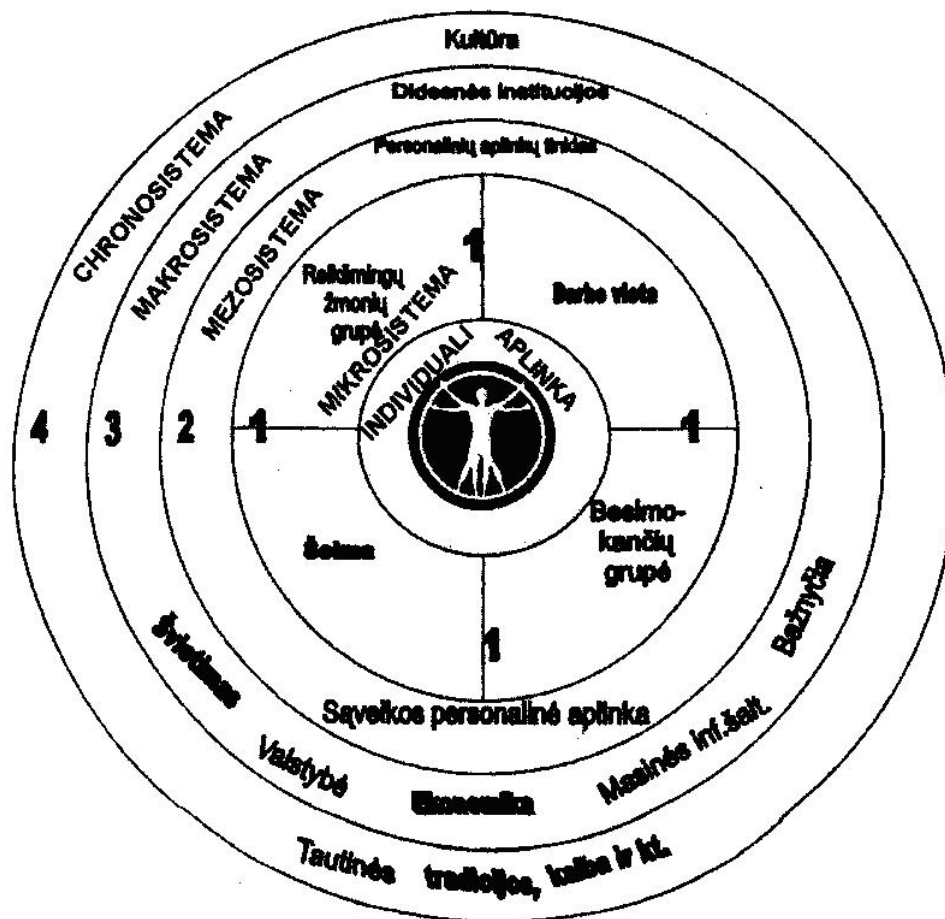
**Socialinės sistemos** - tai apie žmogų esantis socialinis pasaulis - visuomeninės (materialinės ir dvasinės) žmonių gyvenimo, jų vystymosi, veiklos ir bendravimo sąlygos. Žmogaus socializavimasis tęsiasi visą jo gyvenimą. Sistemos, **kuriose dalyvauja žmogus, dar vadinamos ergatinėmis sistemomis.**

## **1.2. Sistemos "Žmogus - aplinka" struktūra**

Nagrinėjant aplinkos įtaką žmogui, yra išskiriamos šios skirtingų lygių sistemos: mikrosistemos, mezosistemos, makrosistemos ir chronosistemos (1.1 pav.).

Be to, kiekvienas žmogus susikuria savo individualiąją aplinką (sistemą).

*Individualioji aplinka* - tai ta subjektyvi realybė, kurią susikuria žmogus, remdamasis savo asmenine patirtimi. Pagal ją žmogus susidaro "programą", t.y., elgesio modelį socialinėje aplinkoje - šeimoje, darbe, draugų ir artimųjų rate.



1.1 pav. Aplinkos įtakos modelis (Bronfenbrenner, 1997)

Žmogaus elgesio modelis yra integratyvi sąvoka, apibūdinanti žmogų kaip sudėtingą sistemą, funkcionuojančią įvairiuose lygmenyse - galimybių, elgesio, gabumų, nuostatų, vertybių ir kt.

Kaip matome iš 1.1 pav., **mikrosistemai\*** (1) priklauso tiesiogiai prieinama aplinka, su kuria asmuo kasdien susiduria, kurioje gyvena. Tai šeima, mokykla, bendraamžiai, kiemas ir kt.

Mezosistema\*\* (2) - tai aplinka, veikianti asmenį ne tiesiogiai, o per mikrosociumą. Tai - šeimos draugai, kaimynai, bendraamžių šeimos, tėvų draugai ir kt.; taip pat ir informacijos priemonės - radijas, TV. Taigi žmogus dabar neišeidamas iš namų turi galimybę pamatyti lotose pasaulio vietose gyvenančius žmones, susipažinti su jų kultūra.

Makrosistema\*\*\* (3) - apima aplinką, kurioje asmuo gyvena, šios aplinkos nariams būdingas vertybines nuostatas. Tai nuostata į šeimą, į vertybių skalę, ideologiją ir kt.

Chronosistema\*\* (echosistema) (4) - apima išorinius įvykius, vienaip ar kitaip paveikusius visuomenės vystymąsi, jos kultūrą, sociokultūrinės vertybes.

Šios žmogų supančios sistemos - mikro-, mezo-, makro- ir chrono- - vaidina didelį vaidmenį jo kaip asmenybės socializacijos procese.

Socializacija - individo tapimas visuomeniniu žmogumi, asmenybe.

Pirminė individo socializacija vyksta šeimoje, antrinė - per švietimo sistemą. Toliau - bendraamžių, draugų ir kitose grupėse, į kurias patenka individas. Ilgainiui šeimos įtaka individui blėsta, bet lieka kadaise čia įgytos nuostatos.

\* Graikų k. mikros - mažas, mikrosistema - šiuo atveju mažos aplinkos reiškinių sąsaja, išskirianti juos iš makroaplinkos kaip savarankiškus darinius ir jungianti juos į vientisą derinį- sistemą.

\*\* Graikų k. mezos - vidutinis, tarpinis. Mezosistemos lygio aplinka šiuo atveju užima tarpinę padėtį mikrosistemos lygio aplinkose.

\*\*\* Graikų k. echo - aidas, garsas. Echosistemos lygio aplinkos vaidmuo - tarp mikrosistemos ir makrosistemos lygio aplinkų, tai makro- ir mikro- aplinkų sąveikos rezultatas, jo pasekmė.

### 1.3. Žmogaus problema mokslo ir pažangos kontekste

Ilgą laiką į žmogų vyravo technokratinis požiūris, teigiantis, jog sistemos efektyvumas priklauso nuo naudojamose sistemoje mašinos efektyvumo: kuo galingesnė, t.y. tobulesnė mašina, tuo ją galima pagaminti daugiau produkcijos.

Nutarta, jog "Ž - A" sistemoje žmogus - tai aklinai uždaryta "juodoji dėžė". Priimta nagrinėti tik įėjimo duomenis - informaciją, instrukcijas, komandas - ir išėjimo duomenis - žodžius, veiksmus. Į procesus, kurie vyksta "juodojoje dėžėje", menkai atsižvelgiama - svarbu, jog per ją pereitų gaunamoji informacija. Toks požiūris į žmogų sukelia nepasitikėjimo, nevisavertiškumo jausmą. Žmogus negali išreikšti savo individualybės. *Tai - technokratinis požiūris į žmogų (žr.1 sk. 1 skaitinį).*

Kas gi vyksta toje "juodojoje dėžėje"? Koks yra žmogaus vidinis pasaulis ir kaip nuo jo priklauso "Ž - A" sistemos efektyvumas?

Pati sąvoka "vidinis pasaulis" yra prieštaringa, įvairialypė, dinamiška, bet ne chaotiška. Vidinis pasaulis turi savo dėsningumus, ryšius, tam tikrą organizaciją. Į žmogų galima žiūrėti kaip į **sudėtingą sistemą**, kuri glaudžiais ryšiais susijusi su supančia aplinka. Žmogaus darbingumui, darbo našumui, jo santykiams šeimoje, darbo kolektyve, didelės įtakos turi vidinė jo būseną, sveikata.

XX a. pabaigoje žmogus apsirūpino šiluma, šviesa, maistu ir reikmenimis; jis pažvelgė į save ir išvydo save sergantį, kenčiantį, įsitempusį. Jis įgijo daug jėgų ir laiko, bet nežino, kur tai panaudoti; jis daug žino - bet negali sau padėti; jis valdo atomines elektrines, bet negali susitvarkyti su savo vaikais.

Mokslo ir techninės pažangos amžiuje žmogui daro įtaką ypač daug veiksnių. Jie keičia jo pasaulėžiūrą, elgesio motyvus, vertybinę orientaciją bei dvasinį pasaulį. Taigi žmogui poveikis yra ir neigiamas. Dabartinės komunikacijos priemonės labai paspartino informacijos tekamą, jos pateikimą, išplėtė ekonominius bei kultūrinius ryšius, susiejo žmonių veiklą. Kartu pagerėjo žmonių gyvenimo ir darbo sąlygos, atsirado komfortas. Dėl tokios greitos visuminės evoliucijos visose gyvenimo srityse pasikeitė žmogaus ryšys ne tik su jo aplinka, bet ir jo gyvenimo būdu, kas vienareikšmiškai paveikė jo organizmo būseną.

Mokslo ir pažangos įtaka "Ž-A" sistemai

#### **Privalumai:**

- Šiuolaikinės komunikacijos priemonės pagreitino informacijos perteikimą, išplėtė ekonominius bei kultūrinius ryšius, susiejo žmonių veiklą;
- Pagerėjo žmonių gyvenimo sąlygos;
- Pakeitė ne tik žmogaus aplinką, bet ir gyvenimo būdą, o dėl to pakito organizmo funkcijos.

#### **Trūkumai:**

- Spartus komunikacijų plėtojimas didina žmonių psichologinį krūvį.
- Formuoja žmonių (ypač jaunų) vartotojišką orientaciją.
- Sąlygoja:
  - nervinį pertempimą;
  - hipodinamiją (nepakankamą fizinį aktyvumą);
  - nesubalansuotą mitybą;
  - žalingus įpročius (narkotikai, alkoholis ir kt.);
  - triukšmą, vibracijas, užterštumo pavojų;
  - emocinius sutrikimus (stresą, depresiją ir kt.).

Todėl pastaruoju metu padidėjo dėmesys socialinėms problemoms: susiformavo socialinė sfera kaip valstybės interesų sritis, o socialinis darbas tapo kaip socialinė profesija. Socialinė sfera įgijo prioritetą tarp kitų valstybės interesų.

Socialinis darbas - žmogaus konstruktyvi veikla socialinėje sferoje. Jos tikslas - padėti žmogui pažinti save, savo galimybes, išsiugdyti harmoningą, sveiką asmenybę. Tam pritaikomos įvairios integralinės psichotechnologijos.

### *Žmogų ir jo aplinką tiriantys mokslai*

Šiuo metu žmogus nagrinėjamas lyg ir atsietai nuo jo aplinkos. Dažniausiai tiriamos žmogaus psichinės savybės, fiziologija ir pan. Šiuo aspektu žmogų tiria šie mokslai:

- Asmenybės psichologija aprašo ir aiškina atskiro individo psichinius procesus, jos tikslus, metodus ir kt.;
- Socialinė psichologija tiria žmonių grupių ir asmenybės elgsenos grupėse psichinius reiškinius;
- Amžiaus tarpsnių psichologija padeda pažinti vaiko, paauglio, jaunuolio, subrendusio ir senstančio žmogaus psichiką;
- Pedagoginė psichologija, darbo psichologija, sporto psichologija, kūrybinės veiklos psichologija ir kitos psichologijos šakos tiria žmogaus psichikos ypatumus, atliekant įvairių rūšių veiklą;
- Hibridiniai mokslai - psichofizika, psichobiologija, psicholingvistika ir kt. - tiria žmogaus veiklą dviejų ir daugiau mokslų metodais.

Be to, žmogų analizuoja medicina, fiziologija, antropometrija ir kt. Jų tikslas - ištirti žmogaus organizmo funkcijų taikymą darbui, anatominę bei fiziologinę ir psichologinę aplinkos suvokimą. Ypač svarbios psichologinės žinios, nes kiekvienoje žmogaus veikloje dalyvauja fizinės ir dvasinės savybės.

Svarbią reikšmę žmogaus funkcionavimui turi jo aplinka. Šiuo požiūriu žmogų nagrinėja šie mokslai:

- Žmogaus sauga. Ji tiria įvairių aplinkos veiksnių (triukšmo, apšvietos, užterštumo, vibracijų ir kt.) poveikį žmogui. Be to, ji nagrinėja įvairių techninių priemonių įtaką žmonių darbo saugumui užtikrinti;
- Ergonomika. Tai - mokslo šaka, tirianti žmogaus galimybes, ribas ir ypatumus darbo procese. Jos tikslas - sukurti optimalias darbo sąlygas (priemonės ir aplinką), didinančias žmogaus darbo našumą, užtikrinančias saugų darbą. Čia įeina techninė estetika, kurios uždavinys - sukurti tokias darbo ir estetiškos aplinkos sąlygas, kad žmogus mažiausiai pavargtų, našiai dirbtų, jaustų moralinį pasitenkinimą;
- Darbo higiena - tai profilaktinės medicinos kryptis. Jos tikslas - padėti žmogui išvengti darbo procese profesinių susirgimų, nelaimingų atsitikimų ir kitokių darbo aplinkos neigiamų pasekmių;
- Ekologija nagrinėja gamtą, jos užterštumą, jo poveikį žmogui.

Šių mokslų negalima griežtai atskirti. Be **čia** paminėtų pagrindinių mokslo šakų, yra ir kiti mokslai, kurie vienokiu ar kitokiu **aspektu nagrinėja aplinkos** poveikį žmogui.

Šiuolaikinės civilizacijos išsivystymo **etape** tikslinga žmogų nagrinėti **sisteminiu** požiūriu, t.y. jo neatsiejant nuo aplinkos. Todėl disciplinos "Žmogus ir aplinka" **aktualumas** akivaizdus: ji analizuoja ir vysto mokslo sritį, nagrinėjančią žmogaus ir aplinkos tarpusavio ryšį, dėsningumus, žmogaus individualios ir jo socialinės sistemos tarpusavio sąveiką įvairiose gyvenimo srityse, jo vidinio pasaulio struktūrą, elgesio modelius ir kt.

#### **1.4. Sistemos "Žmogus ir aplinka" funkcionavimo principai**

Sistema "Žmogus-Aplinka" - sudėtinga, gyva, sinergetinė\* sistema, sudaryta iš atskirų elementų, posistemų, kuriuos galima traktuoti kaip atskiras sistemas, funkcionuojančias pagal tuos pačius sistemų principus.

Bendri sistemų funkcionavimo principai:

**Pirmasis principas** - holistinis (visuminis). Visus sistemos elementus (žmogus, organizacija, gamta) galime traktuoti kaip gyvas, atviras, sudėtingas, įvairialypes save organizuojančias sistemas, kurios pačios save gali palaikyti pusiausviras ir generuoti naujas struktūras, naujas organizacijos formas.

Visuminio (holistinio) principo esmę sudaro šios nuostatos:

- pagrindiniai procesai, vykstantys aplinkoje (realybėje), yra organizaciniai procesai, t.y. naujų struktūrų susidarymas;
- pagrindinė žmogaus funkcija sistemoje - struktūriniai, bioenergoinformaciniai mainai su aplinka;
- sistemos evoliucijos ir involiucijos procesai suprantami taip: pozityvūs procesai, didinantys sistemos stabilumą, yra progresyvūs, o susiję su energijos sumažėjimu sistemoje, destruktivūs, konfliktiški procesai - regresyvūs, mažinantys sistemos energiją.

**Antrasis principas** - genetinis arba vystymosi principas. Jį išsamiai nagrinėjo G. Nikli, I. Prigožin (1990), tirdami disipatinių sistemų struktūras (disipatinė sistema - tai sistema, nutolusi nuo pusiausvyros būsenos).

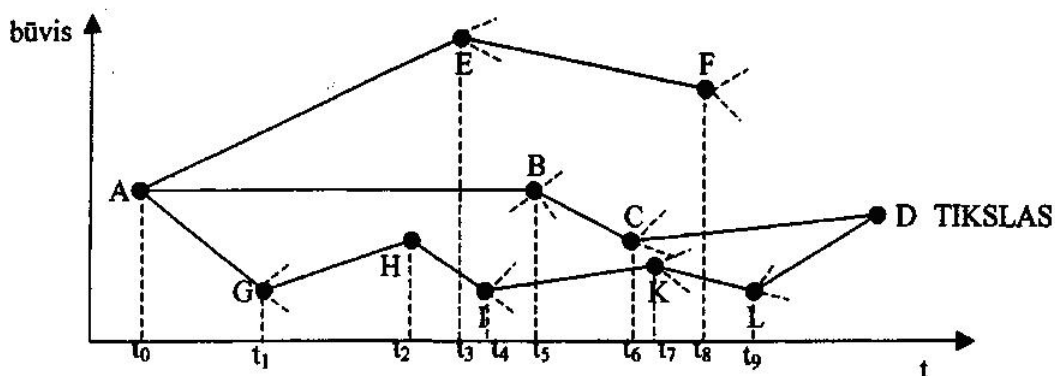
Disipatinėms sistemoms būdingos šios savybės: nepastovumas, tikimybinė būsenų atranka, chaosas sistemos evoliucijos taškuose, autonomiškumas, naujos susidariusios sistemos struktūros savarankiškumas, nepriklausomybė nuo ankstesnės, pirminės sistemos.

Disipatinių sistemų ir struktūrų elgesį nagrinėja kompleksinis mokslas - sinergetika.

Terminas "sinergetika" pirmą kartą buvo pavartotas neurofiziologijoje. Jo autoriai - vokiečių matematikas prof. H. Haken ir rusų kilmės mokslininkas, Nobelio premijos laureatas I. Prigožin. Tiesa, Prigožin vietoj termino "sinergetika" vartoja "disipatinių (sklaidos) struktūrų teorijos" terminą.

Sinergetika pateikia bendrą organizavimosi mechanizmą; jis būdingas ir gamtai (gyvai ir negyvai), ir žmogui, ir socialiniams procesams. Jos tyrimo objektas - atviros nelineinės (netiesinės) sistemos. Nelinijinis vystymasis - tai daugiavariantiniai, arba alternatyvūs, sistemų vystymosi keliai.

Sinergetinių sistemų savybių prasmė: sudėtinga daugiakomponentė sistema potencialiai turi įvairių savo vystymosi kelių. Šie keliai nustatomi kritiniuose sistemos taškuose, vadinamuose bifurkaciniais taškais (1.2 pav.).



1.2 pav. Daugiakomponentės sistemos schema (Stašienė, 1982)

Sistemos būvis yra susijęs su sistemos kokybe (y ašis). Horizontaliojoje ašyje atidėtas laikas (t). Sistemos būvio dinamika pavaizduota tiesėmis - atkarpomis AB, BC, AG, SH ir t.t.; atkarpų susikirtimo taškai (S, H, I, K ir kt.) vadinami bifurkaciniais, arba krizės, taškais.

Punktyrinėmis linijomis vaizduojamas galimas sistemos pasirinkimo variantas, kurio metu sistema suyra (1.2 pav.). Sistemoje vyksta ne tik kiekybiniai, bet ir kokybiniai pasikeitimai. Jie gali būti maži, nereikšmingi - "mikrokrizės", kurias praeina tarytum savaime.

Bifurkaciniuose taškuose sistema yra nestabili, chaotiška. Kartais net mažiausias impulsas sukelia sistemos griūtį, t.y. krizę. Krizė nereiškia visiško sistemos sugriovimo, nors gali atsitikti ir taip. Ji reiškia tik kai kurių struktūros elementų transformaciją, sunaikinimą ir po to perėjimą į naują būvį ir naują kokybę.

\* Sinergetika - tai organizavimosi teorija - tai iš principo naujas požiūris į pasaulį, mūsų aplinką, tai nauja vystymosi procesų samprata, kurios esmė: sistemų atvirumo, organizavimosi, nelineinio vystymosi principai. Apžvelkime juos.

Atviros sistemos - tokios, kurios keičiasi su aplinka medžiagomis ir energija.

Organizavimasis - nuo chaoso iki tvarkos, ir atvirkščiai.

Pažymėtina, jog bendri dėsningumai galioja ne tik gyvoms, bet ir negyvoms sistemoms. Praktiškai visos sistemos yra ir disipatinės, ir sinergetinės, nes jos visą laiką keičiasi, pastovios būna tik kai kuri momentą. Todėl galima kalbėti apie pusiausvyrą sistemoje tik tam tikru momentu.

Net mūsų aplinka - visata - yra nestabili: ji evoliucionuoja, joje vyksta kiekybiniai ir kokybiniai pasikeitimai. Nuolat kinta ir žmogus, t.y. keičiasi jo fizinė, psichinė ir dvasinė būseną - jo sveikata, mintys, emocijos ir kt. Tie pokyčiai vyksta ne chaotiškai - jie paklūsta sinergetikos dėsniams.

Taigi sinergetikos dėsniai yra universalūs visoms sistemoms. Juos vienodai galima taikyti ir fiziniams, ir cheminiams, ir biologiniams, ir socialiniams, ir net dvasinio pobūdžio procesams. Jie taikytini taip pat visuomenei bei organizacijai.

*Bifurkacinio, arba perėjimo, taško esmė (chaoso reikšmė).* Sistemų bifurkaciniuose taškuose egzistuoja tikimybinė būsenų atranka. Tai didelio energetinio potencialo taškai. Juose vyrauja chaosas - ir senosios sistemos liekanos, ir naujosios užuomazgos (Kozlov, 1997).

Sinergetinių sistemų perėjimo, arba bifurkaciniuose, taškuose sistema turi galimybę pasirinkti tolimesnį vystymosi kelią (1.2 pav. punktyrinės linijos).

Šiame taške gaunamas "režimo paaštrėjimas". Tai reiškia, kad sistemos viduje vyksta konkurencinė kova, chaosas, sistema blaškosi. Tačiau užtenka nors nedidelio poveikio sistemai, ir ji pasirenka tolimesnį vystymosi kelią (1.2 pav.).

**Trečiasis principas** - sąlyginumo principas: bet kuri sinergetinė sistema yra daugiaplanė; joje vyksta sąmoningi ir pasąmoningi procesai, susiję informaciniais ir energetiniais ryšiais tiek sistemos viduje, tiek ir su aplinka.

Reikėtų pažymėti, kad bet kuris sistemos elementas (tiek žmogus, tiek organizacija) gali "įstrigti" bifurkaciniame taške (žmogui - tai artimo žmogaus netektis, skyrybos, liga; organizacijai - įvairaus pobūdžio nesėkmės).

Išeitis iš šio taško turi būti konkretus veiksmas, kuris išvestų sistemą į kitą lygmenį, padidintų sistemos energetinius išteklius.

**Ketvirtasis principas** - pozityvumo principas. Tai ieškojimas pozityvios patirties - tiek žmogaus gyvenime, tiek organizacijoje. Šis principas turi didelį transformacinį efektą (transformacija - negatyvaus potyrio pakeitimas pozityviu). Tai - papildoma energija, kurią gauna sistema bifurkaciniame taške, leidžianti jai pereiti į aukštesnį lygmenį.

Tai gali būti empatija, draugiški santykiai kolektyve ir kt. Taikant šį *principą organizacijai*, tai būtų nuoširdus suvokimas ir pripažinimas klaidų, t.y. kontakto užmezgimas su sistema, atsisakymas senų planų, strategijos pakeitimas, naujos vizijos modeliavimas, kitokių santykių kūrimas ir pan.

Todėl kritinės būsenos (tiek žmoguje, tiek organizacijoje) traktuojamos kaip itin palankios sistemos evoliucijai. Tik svarbu šioje situacijoje "neįstrigti", nes krizė visada susijusi su sistemos vitališkumo, t.y. gyvybinės energijos, sumažėjimu, entropijos išaugimu.

Kritinės situacijos turi didelį energetinį potencialą, ir viskas priklauso nuo to, kaip jis bus panaudojamas - sistemos destruktijai ar augimui. Todėl pozityvumo principas labai svarbus sistemų transformacijoje (Kozlov, 1999).

**Penktasis principas** - daugiamatis realybės principas. Bandytas suvokti realybę kaip visumą liks tik metafora: mes kiekvienas matome, girdime ir jaučiame tai, ką norime ir galime matyti, girdėti ir jausti. Tai yra, kiekvienas mūsų susikuria subjektyvią realybę, kuri dažnai toli gražu neatitinka objektyviosios. Todėl organizacijai svarbu palaikyti tolerancijos, pagarbos, kito žmogaus supratimo principus, kad sumažintų konfliktų galimybę, nes tai didina sistemos entropiją, kuri gali sugriauti visą organizacinę sistemą.

Sistemos "Žmogus ir aplinka" analizė giluminės ekologijos požiūriu pateikiama 1 sk. 2 skaitiniuose.

## 1 skyriaus skaitiniai

### 1.1. Techninė kultūra, žmogus ir technikos filosofija

*Akivaizdu, kad techninė veikla, grindžiama vien technikos ir technologijos išmanymu arba vien savanaudišku interesu, o ne mokslinėmis prognozėmis ir dorovinėmis nuostatomis bei vertybėmis, šiais laikais gali turėti tragiškų padarinių. Iš tiesų nuostabios yra žmogaus galimybės - taip pat ir techninės, - jeigu jomis naudodamasis jis išlieka žmogumi ir leidžia juo likti savo artimui. Taigi techninė pažanga be pagarbaus išipareigojimo veda į pražūtį.*

*Dar nežinia, kaip modernioji technika iš vidaus keičia žmogų.*

Juozas Girnius

Kylant techniniam gyvenimo lygiui, gyvenimas darosi ne paprastesnis ir lengvesnis, o sudėtingesnis ir problemiškesnis. *Pakeldama gyvenimo lygi technika kartu pagilina ir jo įtampą.* Padėjusi išspręsti vienas problemas, ji virsta naujų, dar sudėtingesnių problemų versme. Kiekvienas techninis laimėjimas ne mažina, o didina žmogaus atsakomybę. Technika atskleidžia žmogui naujas galimybes. Bet šias naujas galimybes žmogus gali panaudoti ir savo palaimai, ir savo pražūčiai.

Pažangos mite slėpėsi naivus tikėjimas, kad techninė pažanga savaime ves pirmyn ir patį žmogų. Šis tikėjimas buvo nepagrįstas. Technika suteikia žmogui didesnę jėgą, bet būti galingesniui dar nereikia būti geresniui. *Pats žmogus netobulėja su technine pažanga.*

Ši techninės pažangos dviprasmybė niekada nebuvo tokia akivaizdi kaip žengiant į atomo amžių „tarsi gamtos viešpačiais ir savininkais“. Atomo amžiaus žmogui gamta nebekelia tos baimės, kuria ji stingdė priešistorinį žmogų. Daugiau ar mažiau atskleidėme gamtos paslaptis ir suvaldėme jos grėsmę. Nuostabų kelią nužengėme nuo ugnies iškėlimo ligi atomo suskaldymo savo kūrybiniu genijumi, išskyrusiu žmogų iš visos gyvyjės. Niekada anksčiau nebuvo žmogui daugiau pagrindo didžiulėti savo techniniais laimėjimais ir žvelgti ateitin su išdidžiu pasitikėjimu. Tačiau drauge niekada žmogus nežvelgė į ateitį su tokia baiminga netikrybe kaip įžengęs į atomo amžių. Vietoj gamtos jį stingdo savęs paties baimė, kurią kelia techninė pažangoj pasiekta jėga. Technika neapsaugo nuo barbariškumo, o tik jį apginkluoja. Čia slėpi techninės pažangos dviprasmybė, kuri verčia žmogų baimintis savo paties laimėjimų.

Dabartinis žmogus nė dienos negali išsiversti be technikos. Ji tapo ne tik žmogaus egzistencijos dalimi, bet ir pasaulio pažinimo bei pertvarkymo priemone, žmogaus kūrybos ir saviraiškos būdu, net jo paties naikinimo įrankiu. Žvelgiant į techniką, vis dažniau klausiama: ką žmogus gali ir ką privalo daryti? Atsigręžęs į ją ir save, jis išgyvena prieštaringus jausmus: nuo dvasinio komforto ir pasididžiavimo žmonių kūrybine galia iki dvasinio atbukimo, persmelkto baimės ir nerimo dėl ateities.

Šiuolaikinės technikos raida privertė naujai pažvelgti į gamtą ir gamtotyrą, ekonomiką ir socialinius konfliktus, ginkluotę ir politiką, ekologiją ir urbanistiką, vadybą ir švietimą, trumpai tariant, į visą kultūros procesą ir patį žmogų, jo individualią kultūrą. Šiandien vis labiau suvokiama, kad visą techninę veiklą bei visas jos apraiškas būtina sieti su saugumu.

Kartais sakoma, jog technika pati savaime yra vertybiškai neutrali - nei gera, nei bloga, o viskas priklauso nuo to, kokiais tikslais ji kuriama ir panaudojama. Toks požiūris, postuluojančias technikos vertybių neutralumą, yra ganėtinai siauras.

Taigi iš esmės neįmanoma paneigti fakto, kad techninė veikla, apimdamą technikos priemonių išradimą, kūrimą ir tobulinimą bei jų panaudojimą (išskyrus specialų nusiteikimą naudoti techniką blogiems kėslams), visuomet buvo susijusi su jos žmogiškąja paskirtimi ir verte. Ši paskirtis ir vertė technikai būdinga nuo techninės veiklos ištakų.

Taigi tvirtinti, jog technika vertybiškai neutrali, būtų galima tik tuo atveju, jei būtų įmanoma ją atsieti nuo žmogaus.

Kalbant apie neigiamus ar nepageidaujamus techninės veiklos padarinius arba apie technikos priemonių panaudojimą piktam, reikėtų pabrėžti, jog šiuo atveju susiduriame ne tiek su technikos pažangos problema, kiek su žmogaus atsakomybės problema. Atsakomybės

persmelkta veikla padeda mažinti neigiamus technikos raidos padarinius, atsirandančius objektyviai, be piktų kėslų, nors jų visiškai išvengti, matyt, niekuomet nepavyks. Būtų didžiausia klaida manyti, jog pakanka būti geram specialistui arba doram žmogui.

Yra trys didelės technikos naudojimo sritys:

- *materialinių gėrybių kūrimo ir gamybos technika*; pramonės istorijos požiūriu ji prasidėjo nuo industrinės revoliucijos;
- *organizacinė technika - socialinių santykių kūrimas ir įvaldymas*;
- *humaniškoji technika - tai žmonių vidinio dvasinio gyvenimo transformacijos, įvaldymo ir transcendencijos technika*.

Taigi technika kultūros sistemoje, viena vertus, gali būti laikoma techninės veiklos produktu, o kita vertus, - visą tolesnę, ne tik techninę, žmogaus veiklą lemiančiu elementu. Ji išsiskiria visoje žmogaus būties sanklodoje. Šiuo atveju technika atsiveria kaip labai savita kultūros dalis, kelianti jos tyrėjams nemažą keblumą. Jie kyla todėl, kad technika tampa savotiška gamtos ir dvasios jungtimi, o dėl Šios jungties - ir kultūros fenomenu.

Technika yra žmogaus galios išraiška, t.y. veiklos forma, o visokia žmonių veikla vertintina ir moraliu atžvilgiu. Tačiau galia gali būti pasitelkta tiek gėriui, tiek blogiui, o ją naudojant galima laikytis etikos normų arba jų nesilaikyti. Šiandien technika sukūrė ypatingą situaciją, kuri reikalauja ir kitokio etinio mąstymo bei vertinimo dėl šių priežasčių:

- techninės veiklos padarinių prieštaravimo, kuris pasireiškia techninės veiklos daugiaprasmiškumu;
- naudojimo būtinybės, kuri pasireiškia tarp technikos turėjimo ir naudojimo būtinybės, kas uždeda vartotojui etinę naštą, kuri priklauso nuo jo ekologinės brandos;
- socialinės atsakomybės suvokimo erdvės ir laiko atžvilgiu. Svarbiausia čia tai, kad tolimes ateities ir globalinių parametrų išsiskverbimas į mūsų kasdienius pasaulietiška praktinius sprendimus yra etinė naujovė, kurią šiuolaikinė technika užkrovė ant mūsų pečių. Dėl to atsiranda nauja etinė kategorija - atsakomybė. Prasideda naujas etikos istorijos tarpsnis, atspindintis naujus galios matmenis, į kuriuos dabar etika turės atsižvelgti. Kuo labiau pasireiškia galia, tuo didesni reikalavimai keliama atsakomybei;
- antropocentrizmo griovimo. Visada buvo raginama rūpintis gerove, gerbti žmonių teises ir jų interesus, atitaisyti jiems padarytas skriaudas. Žmonių pareigos objektas buvo žmonės arba visa žmonija, ir niekas daugiau Šioje žemėje. Tačiau jau dabar visai planetos biosferai su visa rūšių pilnatve, neseniai pastebėjus, kad ji tapo pažeidžiama dėl pernelyg didelio žmogaus kišimosi į gamtą, reikia dalies to dėmesio, kurio nusipelno visa, kas gyva. Žmogus jau nebeturi teisės galvoti tik apie save. Visa jo egzistencijos pilnatvė įpareigota atsakyti už jos išsaugojimą plačiausia prasme;
- metafizinio klausimo kėlimo. Išlieka technikos galimybė kelti grėsmę tolesniam žmonių giminės egzistavimui, pažeisti jos genetinį neliečiamumą. Jei yra kategoriškas imperatyvas žmonijai gyvuoti, tuomet bet koks savižudiškas žaidimas su jos egzistencija yra kategoriškai draustinas, o bent kiek su tuo susijusi techninė rizika iš anksto atmestina.

Šiuolaikinė gamtos mokslų, technikos ir pramonės superstruktūra iš pagrindų pakeitė mūsų pasaulį. Iš esmės pasikeitė trys dalykai:

1. Dėl didelių mūsų aplinkos pertvarkymų gamtinę biosferą pakeitė dirbtinių reiškinių, sistemų ir procesų kupina technosfera, kurioje gamtos jėgos palenkiamos žmonių tikslams.
2. Individualus ir socialinis gyvenimo būdas (profesija, laisvalaikis, gyvenimo lygis, mobilumas) iš esmės tapo priklausomas nuo technikos nulemtų sąlygų.
3. Šiuolaikinė technika beveik nesulaikomai plinta po visą pasaulį. Dėl jos globalinio išplitimo atsiranda smarkiai suvienodėjusi (bent jau išoriškai)

techninė pasaulinė civilizacija, niveliuojanti visus išoriškai susidariusius ir kultūroje atsispindinčius skirtingumus.

Ši plitimo procesą savo ruožtu skatina ir techninės priemonės, kadangi šiuolaikinės technikos siūlomos ištobulintos transporto ir ryšių galimybės dar prisideda prie suvienodinimo ne tik mokslinėje techninėje, bet ir politinėje srityje.

Šiuolaikinės technikos paplitimas visame pasaulyje skatina materialinį - o kartu potencialiai ir nematerialinį - suvienodėjimą. Neatsižvelgdama į konkretų kultūrinio bei socialinio gyvenimo būdą, kurį suformavo ilgametės tradicijos, o dažnai net aiškiai prieštaraudama jam, šiuolaikinė technika kuria naujus, vienodus santykius.

Šis suvienodėjimo procesas užprogramuotas pačioje šiuolaikinės technikos struktūroje. Pramonės technikos srityje individualus vertinimas ir sprendimas pakeičia tokios imanentinės techninės ar technologinės kategorijos kaip darbo pasidalijimas, specializacija, standartizavimas, pakeičiamumas, efektyvumas. Šiuolaikinė technika dideliais mastais ir sistemingai naudojami gamtiniais procesais, o norimi rezultatai pasiekiami materialiomis techninėmis sistemomis, todėl neišvengiamai reikia nurodyti jų veikimo principus. Kadangi technikos vyksmai priklauso nuo materialiojo pasaulio, kitaip sakant, gamtos dėsnių, tai struktūrai žmonių norai ir siekiai iš esmės neturi įtakos. Jei techninę sistemą norima panaudoti atsižvelgiant į atitinkamus veikimo principus, neišvengiamai reikia prisitaikyti prie techninių vyksmų dėsningumų.

Šiandien jau bet koks visuomenės techninio gebėjimo panaudojimas (pavienių individų gebėjimai neturi reikšmės) linkęs įgauti didelius mastus. Šiuolaikinei technikai dėl jos prigimties reikia didelių mastų, ir ji pati, ko gero, per didelė tai scenai, kurioje vyksta veiksmas - Žemei, ir pačių aktorių - žmonių gerovei. Tik aišku, kad technika ir jos veiklos rezultatai išplito visame Žemės rutulyje, o jos bendrą poveikį tikriausiai pajus nesusikaičiuojamos būsimosios kartos. Dažnai, galvodami tik apie save, darome didžiulį poveikį milijonams kitų gyvenančių kitur ar gyvensiančių ateityje, visiškai neatsiklausdami jų. Būsimąjį gyvenimą mes įkeičiame už dabartinę trumpalaikę naudą ir poreikius (beje, daugiausia mūsų pačių prasimanytus). Gal ir neįmanoma visiškai išvengti tokio ar panašaus elgesio. Tačiau tokiu atveju mums reiktų labai stengtis tai daryti garbingai mūsų palikuonių atžvilgiu, kad jie pajėgtų išpirkti tai, ką mes įkeitėme. Svarbiausia čia tai, kad tolimos ateities ir globalinių parametrų išiskverbimas į mūsų kasdienius pasaulietiška praktinius sprendimus yra etinė naujovė, kurią technika užkrovė ant mūsų pečių. O tos etinės kategorijos, kuri atsirado daugiausia dėl šio naujo fakto, pavadinimas toks: atsakomybė.

## **1.2. Sistema "Žmogus ir aplinka" giluminės ekologijos požiūriu**

XX a. ne kartą buvo svarstoma apie tai, jog klasikinis mokslas negali korektiškai paaiškinti religijos, kultūros, psichikos, dvasingumo fenomenų. Psichologijoje egzistuoja sąvoka "užribis", į kurią įtraukiamos šios kategorijos (Kalenda, 1998). Bandytas nuodugniau paaiškinti šį fenomeną pasirodė nepakankamai mokslinis, t.y. neatitinkantis klasikinio mokslo kriterijų - objektyvumo, racionalumo, pasikartojimo ir kt. Tai yra klasikinis mokslinis pasaulio, žmogaus ir organizacijos pažinimo "irėminimas". Tai, kas netelpa į juos, paprasčiausiai arba atmetama, arba ignoruojama, t.y. tampa "užribiu".

Taigi - viena vertus, į rėmus išpraustos moksliai pagrįstos psichologijos žinios apie aplinką, žmogų, organizaciją ir kita vertus - plati sritis praktinių psichologinių žinių, netelpančių į "rėmus". Tai - žinios, kurių mokslas negali adekvačiai traktuoti.

Įteisinimas prarajos tarp objekto (materijos) ir subjekto (sąmonės) dualizmo leido paaiškinti, kad kiekviena substancija egzistuoja atskirai ir nesusietai.

Dėl to į pasaulį į aplinką, į žmogų ir į organizaciją buvo žiūrima kaip į didelį bedvasį mechanizmą. Todėl klasikinis mokslas dažnai sugeba pažinti tik tai, kas negyva

Šiandien mūsų visuomenėje į sistemą „Žmogus ir aplinka“ vyrauja pernelyg supaprastintas požiūris. Iš esmės nuvertinti svarbūs žmogiškųjų vertybių prioritetai. Humanistinė, egzistencinė ir transpersonalinė psichologijos kryptis ieško netradicinių žmogaus ir jo vertės pažinimo kelių, atsisako mechaninės traktuotės (Kozlov, 2000).

Žmogus kelia grėsmę ekosistemai, kai sukurtois technologijomis pažeidžia paprastą priežasties ir pasekmės sąveiką, neįstengia matyti visumos. Pagrindinė dabartinės ekologinės krizės priežastis - išvysrėtų technologijų neatitiktis vidiniams potencialiems rezervams, nesilaikymas giluminės ekologijos reikalavimų.

Ekonominės darnios plėtros teoriją geriausiai paaiškina giluminės ekologijos paradigma.

Giluminės ekologijos terminą įvedė Arne Naess. Šios paradigmos esmė -analizuoti žmogaus, visuomenės ir gamtos ryšius (Naess,1989). Šis požiūris prieštarauja dabar vyraujančiai technokratinėi pasaulėžiūrai, kur žmogus yra izoliuotas nuo gamtos, viršesnis už kitus kūrinius ir už juos atsakingas. Egzistavo dominuojanti žmogaus padėtis gamtoje. Giluminė ekologija leidžia atsisakyti Šio požiūrio. Kvietimas saugoti gamtą rėmėsi grynai racionalistine argumentacija, neapėmė žmogiškųjų santykių.

Pažangieji mokslininkai mano, kad šiuolaikinės ekologinės krizės priežastis - žmonių moralės, jų santykių degradacija. Rasti žmogui vietą savo aplinkoje - reiškia pažinti save.

Giluminę ekologiją sudaro trys idėjos:

- ekocentrizmas, kuriame "pasaulis be žmonių" vertinamas ne pagal tai, kiek jis naudingas žmonėms, nes jis pats yra vertybė;
- ekologinių santykių pažinimas, nagrinėjant pagrindines ekologinių krizių priežastis, o ne pasekmes;
- aplinkos suvokimo praplėtimas - harmoningo ryšio su aplinka, savo "ego" išsaugojimas. Ši idėja dar vadinama transpersonalinė\* , nes pabrėžia transcendentinius jausmus, ne tik apie biografinį lygmenį.

Taigi būtina grąžinti pusiausvyrą, pažadinti vidines žmonių potencines galias. Tad pagrindinis dabarties uždavinys - žmogaus sąmonės evoliucija ir jos formos, nes sąmonės kaita - svarbiausias evoliucinės transformacijos veiksnys. Tai padeda atskleisti pakitusi sąmonės būseną.

Giluminė ekologija nesitenkina tokiomis paviršutiniškomis priemonėmis kaip gamtos išteklių tausojimas, gamtos apsauga ir kt. Tai - "horizontaliosios tolydžios ekonominės plėtros" koncepcija. Jos tyrimo objektas - vertikalusis, t.y. žmogaus vidinio pasaulio struktūros pažinimas, jo galimybių ribų praplėtimas, bioenergoinformacinių ryšių tarp žmogaus ir aplinkos bei žmonių grupių tyrimas. Pasaulis prasideda kiekviename žmoguje. Negalima paneigti, kad materialinė pažanga svarbi žmogaus gerovei. Bet be dvasinio tobulėjimo gali kilti didelių problemų. Šios abi tendencijos - materialinis ir dvasinis vystymasis - turi būti greta. Mūsų išorinis pasaulis atspindi vidinę mūsų būseną. Matoma išorinė sumaištis yra tik mūsų paviršinė pusė. Giliau slypi harmonija, tvarkinga realybė, kurią Rytų filosofija vadina natūraliu visatos ritmu, arba Dao. Dabar vis dažniau susiduriame su sudėtingomis socialinėmis, politinėmis ir ekonominėmis sistemomis, kurias emociškai pažinti ir valdyti vis sunkiau. Galingos supersistemos nepaklūsta mūsų kontrolei. Dėl to patenkame į šių supersistemų priklausomybę, tampame nuo jų priklausomi, t.y. priklausomi nuo to, ką patys sukūrėme. Todėl svarbu inicijuoti mintis apie gyvenimo prasmę. Kur eiti toliau?

Industrinės eros sėkmę sąlygojo pigi energija ir ištekliai. Dabar susidūrėme su šių išteklių stoka, ir tai skatina keisti požiūrį į egzistavimo materialinius aspektus: riboti savo materialinius poreikius, atsisigręžti į nematerialius žmogaus gyvenimo aspektus, atsikratyti išorinės netvarkos, racionaliai naudoti energiją, atsisigręžti į save ir "tvarkyti" savo aplinką.

Galima išskirti krizės priežastis: nepakankama "vidinė evoliucija", palyginti su išorine materialine; nepripažinimas, kad "vidinė evoliucija" yra evoliucinio proceso esmė.

Jeigu nenorime būti evoliucijos proceso statistais, sąmoningai turime daryti tai, ką gamta daro nesąmoningai ir instinktyviai.

Mūsų sąmonės evoliucija (ir jos socialinės formos) - ne šalutinis reiškinys ir turi tapti žmogaus veiklos tikslu. Norint tai įvykdyti, reikėtų laikytis susireguliuavimo ir ekologijos etikos normų.

\* "Transpersonalinis" - transcendencija įprastų asmenybės ribų; ji apima išgyvenimus, kurie vadinami mistiniais, religiniais, magiškais ir paranormaliais. Įėjęs į transpersonalinę sritį, žmogus gali išgyventi istorinius įvykius. Šioje zonoje išnyksta asmenybės ribos, individas gali identifikuotis su kitais žmonėmis, reiškiniais, įvairiomis gyvenimo formomis.

Susireguliuavimo etika teigia, kad kiekvieno žmogaus tikslas - žmogiškojo potencialo evoliucija. Tuo turėtų rūpintis socialiniai institutai.

Ekologijos etika: mūsų planeta nedidelė, gamtos turtai riboti, žmogus yra natūralios aplinkos integracinė dalis, todėl prioritetas turėtų būti teikiamas žmogaus sąmonės nematerialių aspektų vystymui.

Tai neskatina atmesti technologinius ar ekonominius pasiekimus: reikia jais remtis ir mokytis gyventi natūraliu visatos ritmu. Kiekvienas gyvas organizmas gali atskleisti savo potencines galias arba save sunaikinti.

Gyvename naujo požiūrio į savo aplinką - socialinę, gamtinę, individualiąją - formavimosi laikotarpiu. Kadangi visi telkiamės mažoje planetoje, privalome išmokti gyventi harmoningai su gamta ir vienas su kitu. Tai - būtinybė. Mes taip glaudžiai susiję vienas su kitu, kad negalime gyventi izoliuotai ir ignoruoti tai, kas vyksta už mūsų sistemos ribų. Negalima ignoruoti to fakto, jog atėjo laikas ekologiniam pramonės perorientavimui.

Sparčiai besivystančios naujos technologijos pasiekė išpūdingų rezultatų - užtikrino daugumai žmonių neregėtą materialinę gerovę, padarė darbą lengvesnį, patrauklesnį. Bet antra vertus, žmogus, žiūrėdamas į gamtą kaip į neišsemiamą lobyną, pažeidė pusiausvyrą, ir užteršta aplinka skatina tarpusavio susvetimėjimą, socialinius neramumus ir pan. Tai atsiliepia visoms gyvenimo sritims - ir ekonominei, ir socialinei, ir ekologicinei (Hansen, Christensen, 1996).

Veiksmai, kuriais mes dažnai sąmoningai ardome pusiausvyrą gamtoje, veda prie ekologinės krizės, už kurią reikės brangiai mokėti - ne tik mums, bet ir ateinančioms kartoms.

## 2. HOLISTINIS POŽIŪRIS Į ŽMOGŲ IR APLINKĄ

Perskaite šį skyrių, sugebėsite:

- apibūdinti "Ž-A" sistemos pusiausvyrą;
- suprasti žmogaus organizmo pusiausvyrą (homeostazę);
- identifikuoti žmogaus ir aplinkos holistinę sąveiką.

### 2.1. Sistemos "Žmogus ir aplinka" pusiausvyra

Kardinalūs mūsų visuomenėje vykstantys pasikeitimai pakeitė žmogaus ir aplinkos santykį. Kartu radikaliai keičiasi ir žmogaus vaidmuo jo aplinkoje. Visuomenei reikalingi ne tik fiziškai sveiki, tvirti, išsilavinę žmonės, bet ir harmoningos, dvasiškai turtingos asmenybės. Atsirado nauja sąvoka - harmonija ir produktyvumas. Harmonija ne tik tarp žmogaus ir jo aplinkos, bet ir žmogaus, kaip mikrosistemos. Todėl dominavusį technokratinį požiūrį į žmogų keičia humanistinis, pasak kurio, žmogus - ne mašinos priedas, o harmoninga su savimi ir aplinka asmenybė.

Pusiausvyra sistemoje "Žmogus ir aplinka" galima tada, kai abu sistemos elementai - ir žmogus, ir aplinka - bus harmoningi - ir atskirai, ir kartu. Tik tada jų sąveiką galima pavadinti produktyvia.

Kadangi abu šie sistemos elementai labai sudėtingi, juos galima traktuoti kaip atskiras sistemas, kurias sieja glaudus ryšys. Žmogus yra sudėtinga mikrosistema; ji sudaryta iš atskirų elementų - organų ir sistemų, nervų, kaulų, raumenų ir kt. Kaip ir kiekviena sistema, ji stengiasi palaikyti savo vidinę pusiausvyrą - medžiaginę, energetinę ir kt. Pasirėmus energijos sąvoka, lengviausia suprasti energetinį balansą: žinoma, jog kiekvienas žmogaus organas turi tam tikrą energetinį krūvį. Jeigu sutrinka organo funkcija, sutrinka energetinis balansas, žmogus suserga. Taigi sveikata yra žmogaus vidinės būsenos pasekmė. Tai - kriterijus, kuris nusako žmogaus organizmo būseną.

Žmogaus sveikata vertinama kompleksiskai; sveikata gali būti *fizinė, psichinė, dvasinė, intelektinė, socialinė ir kt.* Žmogaus pusiausvyrą suardo būtent jos sudedamųjų dalių disbalansas, t.y. išsiderinimas, pasireiškiantis tam tikrais sveikatos sutrikimais.

*Fiziniai sutrikimai* - neprisiderinimas, iki visiško kurtumo, silpnaregiškumas, iki visiško aklumo, atramos-judėjimo aparato sutrikimai, iki cerebrinio paralyžiaus, kalbos organų defektai, iki logopedinių sutrikimų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų sutrikimai ir kt.

*Psichiniai sutrikimai* - apatija (abejingumas, nenoras veikti), astenija (bendras išsekimas, padidėjęs dirglumas, dėmesio, atminties susilpnėjimas, bejėgiškumas), klaidėjimas (nesąmoningos kalbos, nesamų daiktų matymas, nesamų garsų girdėjimas), depresija (prislėgtų minčių, jausmų slopinimas, sukaustymas (stuporas), hipochondrija - stipri ir įkyri baimė, manija (nenormaliai padidėjęs mąstymo tempas), emocijų afektyvumas (euforijos), perdėtas aktyvumas, paranoja - išradimų, pavydo, persekiojimų, keršto klaidės.

*Dvasiniai sutrikimai* - žmogaus nedorovingumas, blogio puoselėjimas, t.y. visa tai, kas prieštarauja dorovės reikalavimams, kai nuolaidžiauama iš baimės, neprincipingumo ar silpnumo, kai palaikomi ryšiai su nusikalstamu pasauliu, kai teršiama fizinė ir dvasinė aplinka. Ryškiausias sutrikusios dvasinės sveikatos požymis - nedvasingumas. Tai biologinio kūno vergovė, kuriai būdingos tokios ydos: nešvarumas, nevalyvumas, lėbavimas, girtavimas, paleistuvavimas, gobšumas, šykštumas ir pan.

*Intelektiniai sutrikimai* - puikybė, pernelyg didelis konformizmas, fanatiškumas, nežabotas karjerizmas, siauras egoistinis praktiškumas, infantilizmas, cinizmas. Intelektinės nesveikatos žmogaus siauras akiratis dažnai apsiriboja tik buitinais ar profesiniais klausimais, žemas mąstymo lygis dėl nepakankamo žinojimo ir interesų. Toks žmogus nepajėgus atsirinkti įvykių ar informacijos gausoje tai, kas yra esminga, svarbiausia, reikalingiausia; nepastebėdamas ar nesuvokdamas, visai nereikšmingus dalykus pradeda laikyti svarbiais ir vertingais, antraeilę (populiarią) informaciją laiko būtine, reikalinge už pirmąją (mokslinę). Intelektualinę nesveikatą gilina žemas informacinis išprusimas, t.y. nemokėjimas efektyviai susidoroti su vis

didėjančiu informacijos srautu, ją sisteminti ir įsisavinti. Suprantama, kad išlaikyti kompetenciją kompiuterinių technologijų klausimais (naudojimasis internetu) nepaprastai sunku, ir tai sukelia stresą

*Socialiniai sutrikimai* - nenoras dirbti, mokytis, grupės, komandos ignoravimas, bendruomenės moralės principų, normų, tradicijų neigimas, bendros veiklos tikslų atmetimas, socialinis nekompetentingumas (individo negebėjimas sąveikauti su aplinkiniais žmonėmis, tarpasmeninių santykių sistemoje), nesugebėjimas orientuotis socialinėse situacijose, vengimas teisingai nustatyti kitų žmonių asmenybines savybes ir emocines būsenas. Aukščiausias socialinės nesveikatos lygis - susvetimėjimas. Tai socialinių santykių forma, kurios požymiai: kito niekinimas, susipriešinimas, kenkimas, skriauda, izoliavimasis, baimė, nepasitikėjimas - net iki gyvybės nevertinimo (žudymai, savižudybės) ir pan. Susvetimėjimas atsiranda todėl, kad žmogaus gyvenimą, jo socialinę padėtį visuomenėje ėmė lemti kilų iškilėsnis statusas (valdininkai, darbdaviai) ir stichiškai kintančios socialinės bei ekonominės gyvenimo sąlygos: kai žmogus (žmonių grupės) išnaudoja galimybes (įstatymų spragas) įsigyti turtą ne savo darbu, bet nuskurdindamas kitą žmogų (žmonių grupes), ir kai darbdavių ir darbuotojų santykių nereguliuoja nei įstatymai, nei moralės normos.

*Žmogaus organizmo pusiausvyra (homeostazė).* Homeostazė - tai sudėtingi žmogaus organizmo veiklos reguliavimo procesai, palaikantys pastovią vidinę terpę priklausomai nuo aplinkos veiksnių. Mūsų sveikatą sąlygoja organizmo vidinė pusiausvyra, keičiantis tiek išorinėms, tiek organizmo vidaus sąlygoms. Pastovi vidinė terpė nereiškia, kad organizmas yra ramybės būsenos - organizme visą laiką vyksta tam tikros reakcijos, lemiančios normalias ląstelių funkcionavimo sąlygas. Homeostazės procesuose dalyvauja atskiros organizmo sistemos, kurių kiekviena turi tam tikrą užduotį, veikia bendrai ir kartu užtikrina darnią organizmo veiklą. Homeostazės dėka žmogus turi santykinai pastovius biologinius parametrus: kūno temperatūrą, įvairių medžiagų koncentraciją kraujyje, ląstelių bei jas skalaujančio (ekstraceliulinio) skysčio osmosinį ir koloidinį slėgį bei kitus. Homeostazė neleidžia šiems parametrams pakisti. Jei taip atsitinka, ląstelės pažeidžiamos, organizmas pradeda negaluoti, įsimeta liga.

Homeostazė palaiko pastovią vidinę terpę įvairiose situacijose, streso metu, kovojant prieš ligos sukėlėjus. Kai vidinės organizmo terpės pusiausvyra sutrinka, gali kisti kūno temperatūra, įvairūs kraujo rodikliai - organizmas suserga. Homeostazės procesai stengiasi atitaisyti vidinės terpės pusiausvyrą, organizmas kovoja su liga. Įvairių žmonių homeostazės procesai nevienodai pažeidžiami. Vadinasi, vieni esame daugiau, kiti mažiau atsparūs įvairioms ligoms. Pavyzdžiui, ne kiekvienas, gripo virusu apsikrėtęs, suserga šia liga.

Visos organizmo vidinės terpės pastovumą reguliuojančios sistemos darbą lemia vadinamasis „atgalinis ryšys“. Jeigu kurios nors medžiagos gaminama per daug arba per mažai, pakitusi šios medžiagos koncentracija kraujyje yra signalas jos gamybą reguliuojantiems organams keisti „darbo režimą“.

Homeostazę galime palyginti su kambario temperatūrą reguliuojančiu termostatu. Jeigu temperatūra nukrenta negu reikiama, automatiškai įsijungia elektros grandinė, elektrinis šildytuvas pradeda kaitinti vandenį. Vanduo, cirkuliuodamas vamzdžiais, šildo kambario orą, o kai temperatūra pakyla iki nurodytos, elektros grandinė automatiškai išsijungia.

Beje, žmogaus organizme vienu metu veikia kelios tą patį procesą tvarkančios sistemos, kurių veikimo principai skiriasi, tačiau efektas yra panašus.

Svarbiausios žmogaus organizmą kontroliuojančios sistemos yra nervų ir endokrininė. Kadangi šių dviejų sistemų veikla yra neatsiejama, susipynusi, papildanti vieną kitą, dažnai jos vadinamos viena - neuroendokrinine sistema.

## **2.2. Holistinė žmogaus ir aplinkos sąveika**

Žmogaus santykiui su aplinka būdingas atvirumas pasauliui. Žmogui būdingas sensorinis ir motorinis aparatas akivaizdžiai riboja jo galimybes. Didelę įtaką žmogaus elgesiui turi jo pasąmonėje glūdinti informacija - jo patirtis, pradedant perinataline (iki gimimo) patirtimi (Grofas, 1967). Toliau eina biografiniai duomenys - išgyvenimai - vaikystėje, paauglystėje, tėvų

santykiai šeimoje. Remiantis šią duomenų bazę, žmogus susikuria tam tikrą elgesio modelį. Mat, pasak Z. Froido, vaikystės išgyvenimai formuoja sąmonę ir vidinius konfliktus. Jie daro įtaką suaugusio žmogaus gyvenimui, jo būsenoms ir santykiams.

Labai reikšmingas veiksnys yra santykiai su tėvais. Jis lemia ankstyvojo patyrimo, o kartu ir tolesnio gyvenimo kokybę. Augantis vaikas tapatinasi su tėvais, siekia jų meilės, su jais konkuruoja. Priklausomai nuo to, kaip klostosi šie santykiai, formuojasi ir jau minėtos vidinės asmenybės struktūros, taip pat gali sudaryti įvairūs kompleksai, lemiantys tolesnius individo santykius.

Kalbant apie ankstyvosios patirties turinį, praleidžiama pirmųjų ryšių su motina svarba. Jeigu žmogus neišgyvena visavertės simbiozės (susiliejo) su motina vaikystėje ir jeigu laiku nuo jos neatsiskirta, tai suaugęs toks žmogus gali turėti polinkį į susiliejo su kitu (partneriu), išgyventi nesaugumą ir artimo ryšio baimę. Todėl gera motina ir geri santykiai su ja yra pasitikėjimo savimi ir pasauliu pagrindas (Gudaitė, 2001).

Patirtis, kaip jau minėta, formuoja žmogaus vidinį pasaulį. Kaip žmogaus vidinis pasaulis dalyvauja išorės gyvenime, jo aplinkoje? Kaip jis prisitaiko prie jos? Žmogus keičiasi visą gyvenimą. Keičiasi jo kūnas ir fizinis savybės, turtėja jo emocinė patirtis ir emocinis reagavimas, plečiasi pažinimas, pažintinės galimybės, orientacija pasaulyje ir savyje. Keičiasi bręstančio žmogaus vertybės, savęs suvokimas, santykiai. Priklausomai nuo amžiaus kyla skirtingi poreikiai, kitaip suprantama gyvenimo prasmė.

Psichologas D. Stern (1991) nurodo, jog pagrindinis motinos vaidmuo susijęs su tinkamu jautrumu skatinimu. Vėliau, lavėjant emociniam pasauliui, motinos vaidmuo keičiasi. Ji tampa pagrindine vaiko emocinio gyvenimo partnere, o kartu ir jo afektinių reakcijų derintoja.

Kokie pakitimai vyksta paauglystėje, jaunuolio, suaugusio žmogaus gyvenime? Šią dinamiką tyrė psichologai E. Erikson, J. Piaget. Jie nurodo, kad žmogaus sąveika su aplinka yra ne mažiau svarbi nei ankstyvieji santykiai su tėvais (žr. 3 sk. 3.2, 3.3 skaitinius).

G. Jung rašo, kad žmogaus gyvenimą galima skirti į dvi pagrindines dalis, kurios skiriasi ir gyvenimo kokybe, ir orientacijomis, ir vertybėmis, ir supratimu. Pirmos jos gyvenimo pusės uždaviniai susiję su atsiskyrimu nuo motinos ir stipraus savarankiško Ego formavimusi. Tai suaugusio žmogaus tapatumo jausmo atsiradimas, tai profesijos pasirinkimas ir kompetencijos įgijimas, stabilų santykių ir šeimos sukūrimas. Šiuo gyvenimo tarpsniu svarbu būti pripažintam, turėti savo vietą pasaulyje ir tam tikrą gyvenimo tęstinumo jausmą, reikšmingą asmenybės pusiausvyros pradą. Yra kažkas, kas stabilu, kas buvo vakar, šiandien ir rytoj. Pagrindinė šio amžiaus tarpsnio užduotis - stipraus Ego susiformavimas. Stiprus Ego reiškia geras pasaulio, savo aplinkos pažinimo galimybes, puikų sugebėjimą integruoti emocinį patyrimą ir imtis atsakomybės, ieškant egzistencinių sprendimų.

Antrojoje gyvenimo pusėje žmogaus interesai ir vertybės keičiasi. Išorinis pasaulis ir išoriniai santykiai užleidžia vietą vidiniams psichiniams procesams. Asmuo vis daugiau laiko ir energijos skiria vidaus pasauliui ir dvasinėms vertybėms. Šiuo metu mirtis iškyla kaip realybė, svarbus tampa gyvenimo prasmės klausimas, į kurį neįmanoma atsakyti, orientuojantis vien į išorinio gyvenimo kriterijus.

Amžiaus vidurys - tai toks laikas, kai asmuo tarsi viską gyvenime yra pasiekęs. Dažnai būna įsitvirtinęs materialiai ir socialiai, turi šeimą ir deramą padėtį visuomenėje, tačiau neretai, nepaisant visos šios išorinės sėkmės, tam tikru metu pradeda jausti tuštumą ir beprasmybę (Gudaitė, 1997).

Materialinė ir socialinė gerovė jau netenkina kylančių poreikių, o išorinio pasaulio pažinimas nebeatsako į kai kuriuos esminius gyvenimo klausimus. Nei pinigai, nei tvirta padėtis visuomenėje, nei užauginti vaikai nepatenkina noro surasti gyvenimo, kančios prasmę, negali atsakyti į klausimus apie būties pabaigą. Šiuo amžiaus tarpsniu kylančias problemas galima spręsti, orientuojantis į dvasines vertybes. Dvasinė pusiausvyra ir dvasinių poreikių patenkinimas pasiekiamas meditacija, malda. Šio amžiaus transformacija (pasikeitimas) - tai esminis žmogaus sampratos apie save ir pasaulį pasikeitimas, tai - antrasis žmogaus gimimas. Tai - holistinė žmogaus buvimo aplinkoje samprata.

Asmenybės transformacijos procesas nebūtinai susijęs su prigimtiniu augimu. Krizės (skyrybos, artimo žmogaus mirtis, nepagydomos ligos) ir kitokie gyvenimo išbandymai pakeičia asmenybės požiūrį, elgseną. Šiuo momentu žmogus suvokia, kad yra dalykų, kurių nenusipirksi už jokių pinigų. Tai pakeičia žmogaus santykį su vertybių skale.

Sprendžiant asmenybės augimo, psichinės sveikatos, psichologinės harmonijos klausimus, viena iš esminių problemų - žmogaus požiūris į gyvenimo pokyčius. Yra taisyklė - niekada nesistenk pakeisti kito - pradėk keistis pats. Tai labai svarbus ir sunkiai įgyvendinamas principas. Viskas priklauso nuo žmogaus pasirinkimo: ar jis renkasi pokyčius, nežinomybę ir riziką, ar stabilumą tam tikrą sustingimą ir saugumą.

Humanistinė psichologija teigia, kad žmogus sąmoningai gali rinktis augimą ir transformaciją arba pasyvumą ir sustingimą. Tas, kuris nori keistis, išbando įvairias gyvenimo galimybes, rizikuoja, nebijo nežinomybės ir taip keičiasi. Asmuo, kuris renkasi saugumą, gyvena taip, tarsi naujovės jo neliestų, nerizikuoja, lieka pastovus ir priklausomas nuo senų įpročių, santykių. Jis gyvena saugiai, tačiau jo gyvenime niekas nesikeičia. Toks elgesio modelis atitinka taisyklę: "Norėjau geriau, o gavosi kaip visada".

## **2 skyriaus skaitiniai**

### **2.1. Kognityvinis disonansas - prieštaringos informacijos sukelta būseną**

Kognityvinį disonansą sukelia prieštaravimas tarp žmogaus įsitikinimų ir elgesio (Psichologijos žodynas, 1997).

Vienas aktualiausių su nuostatomis ar požiūriais į darbą susijusių pastebėjimų yra tai, kad darbe žmonės ieško taip pat darnos ir nuoseklumo. Kognityvinis disonansas kyla tada, kai dvi ar daugiau žmogaus nuostatų pradeda prieštarauti viena kitai, arba kai žmogaus elgesys prieštarauja jo nuostatomis. Kognityvinio disonanso teorija teigia, kad žmonės siekia minimizuoti disonansą ir jo sukeltą diskomfortą.

Realioje pasaulyje nėra vienas žmogus negali visiškai išvengti disonansų. Jūs žinote, kad „sąžiningumas yra geriausia politika“, tačiau tylite, kai pardavėjas atiduoda jums per daug gražos. Arba liepiate vaikams valyti dantis kiekvieną kartą pavalgį, o patys šito nedarote. Tad kaip žmonės su visu tuo susidoroja? Žmogaus troškimą sumažinti disonansą apibrėžia šis disonansą sukuriančių elementų svarba, žmogaus įsitikinimas, kiek jis gali šiuos elementus veikti, ir potencialiai disonanse slypintis atlygis.

Jei disonansą sukeliantys elementai palyginti nereikšmingi, poreikis ištaisyti disbalansą bus nedidelis. Tačiau tarkime, kad gamyklos direktorė ponia Danutė, turinti vyrą ir kelis vaikus, yra tvirtai įsitikinusi, jog nėra vienai gamyklai nevalia teršti oro ar vandens. Deja, dėl savo darbo reikalavimų direktorė yra priversta priimti sprendimus, kurie supriešina gamyklos pelningumą ir jos nuostatas dėl taršos. Ji žino, kad firmai ekonomiškiausia išleisti nutekamuosius vandenius į vietinę upę (tarkime, jog tai yra teisėta). Kaip ji pasielgs? Akivaizdu, kad ponia Danutė patiria aukštesnio laipsnio kognityvų disonansą. Dėl to, kad šiame pavyzdyje pateikti disonansą sukeliantys elementai yra svarbūs, negalime tikėtis, kad direktorė ponia nekreips dėmesio į šį nesuderinamumą. Spręsdama šią dilemą, ji gali pasirinkti kelis variantus, ne vien tik mesti darbą. Ji gali sumažinti disonansą arba keisdama savo elgesį (nustoti teršti upę), arba nusprenddama, kad šis disonansinis elgesys visai nėra reikšmingas („Aš privalau užsidirbti duoną, o mano vaidmuo kaip priimančiosios korporatyvinius sprendimus, dažnai reikalauja, kad kompanijos interesus iškelčiau aukščiau už ekologinius ar visuomeninius“). Trečioji alternatyva būtų poniai Danutei pakeisti savo nuostatą („Teršti upę nėra negerai“). Dar viena išeitis būtų rasti harmoningų elementų, kurie nusvertų sukeliančius disonansą („Nauda, kurią visuomenė gauna iš mūsų produkcijos, kur kas didesnė nei visuomenės patiriami kaštai, kuriuos sukelia upės tarša“).

Įtakos, kurią žmogaus nuomone, jis turi, paveikti disonanso elementus laipsnis sąlygos jo reakciją į disonansą. Jei žmogus mano, kad disonansas yra nekontroliuojamas - kad jis nieko čia negali pakeisti, - tikėtina, jog jis bus linkęs pakeisti savo nuostatą. Jei, pavyzdžiui, disonansą sukeliantį elgesį sąlygoja viršininko nurodymai, poreikis sumažinti disonansą bus mažesnis nei

tuo atveju, kai šitaip būtų elgiamasi savo valia. Nors disonansas ir egzistuoja, jį galima pateisinti ir racionaliai paaiškinti.

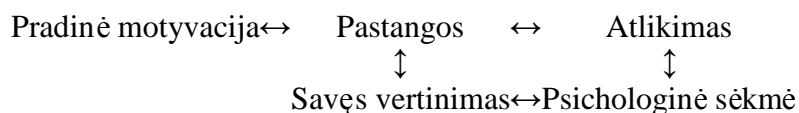
Atlygis taip pat turi įtakos žmogaus paskatoms sumažinti disonansą. Su dideliu disonansu susijusią įtampą galima sušvelninti, pasiūlius didelį atpildą. Atpildas sumažina disonansą ir padidina žmogaus „balansinės ataskaitos“ darnos pusę. Kadangi organizacijose už paslaugas žmonės yra atlyginami, dažnai jie gali susitaikyti su didesniais disonansais darbe nei ne darbe.

Šie švelninantys veiksniai perša išvadą, kad žmogus nebūtinai sieks darnos, tai yra nesistengs sumažinti disonanso vien todėl, jog jis jį patiria. Jei sąlygojantys disonansą veiksniai nelabai reikšmingi, jei žmogus mano, kad disonansą sukelia išorinės sąlygos ir jo neįmanoma kontroliuoti, arba jei atpildas yra pakankamai didelis, kad atsvertų disonansą, žmogus gali nejaušti didelio poreikio šį disonansą sumažinti.

## 2.2. Žmogus ir sėkmė

Kai sistemoje „Žmogus ir aplinka“ įsivyrąja pusiausvyra, žmogus jaučia pasitenkinimą tiek darbe, tiek moksle, tiek asmeniniame gyvenime. Sakoma, kad žmogus patiria sėkmę. Dažnai manoma, kad sėkmę gali patirti tik protingi, išsilavinę, patrauklūs, turintys plačius ryšius. Tačiau šios srities tyrimai parodė, kad tai neturi nieko bendra su sėkme.

Supaprastintas sėkmės modelis (Petkevičiūtė, 1998):



Žmogaus sėkmė priklauso nuo turimų žinių, gabumų ir asmeninio požiūrio. Žinios ir gabumai užtikrina 15 proc. sėkmės. Asmeninis požiūris lemia 85 proc. sėkmės. Turime pripažinti, kad žmogaus vieta gyvenime yra jo žinių, gabumų ir pozicijos rezultatas.

Sėkmės kelyje pirmiausia yra atsakomybės prisiėmimas. Svarbu jausti atsakomybę už savo emocinį gyvenimą už sveikatą, už uždirbtų pinigų kiekį, už norus, tikslus, už pasitenkinimo jausmą gyvenimu. Atsakingas žmogus kontroliuos save ir bus savo likimo šeimininkas. Norint išmintingai planuoti ateitį, būtina suprasti ir vertinti praeitį.

### ***Sėkmės dinamiški veiksmi, jos pagrindas ir jėga:***

1. *Tikslas*: jo neturėdami, sėkmingai vegetuojate, jei tikslą turite – sėkmingai gyvenate.
2. *Pusiausvyra* tarp sėkmės ir nesėkmių. Ne kiekvieną pastangą vainikuoja sėkmė.
3. *Kaina*: pasiekimų veltui niekas nedalija. Sėkmės kaina - svarstyklės: ant vienos jų lėkštelės - džiaugsmas, o ant kitos - pastangos. Džiaugsmą turi atsverti įdėtos pastangos. Tai paslaptingas kiekvienam žmogui būdingas charakterio aspektas. Gal tai Vakarų pasaulio egzistencijos In ir Jan. Kabliu lenktas džiaugsmo pusapskritimis glaudžiasi prie pastangų pusapskritimio; ši įtampa ir harmonija dalijasi savo vienybe jas apjuosiančiame lanke. Beveik tokie sėkmės ir kainos už ją santykiai egzistuoja tarsi nedaloma visuma.
4. *Pasitenkinimas*. Sėkmė reikia džiaugtis. Ji gali būti laimėta su ašaromis, bet apvainikuota turi būti vidiniu juoku arba pasitenkinimu. Tą būtina pajusti vidumi.
5. *Dvasingumas* - sąsajos su aukštesniaisiais gyvenimo tikslais ir tų tikslų Autoriumi. Svarbu pajusti visur prasiskverbiantį Dievo egzistencijos srovės ir jose atpažinti savo egzistavimą. Tai labai asmeniška ir individualu, tai kaip ir pirštų antspaudai.

Sėkmės žmonės skaičiuoja ne problemas, o patirtus džiaugsmus.

**Sėkmės pinklės** - noras sužlugti. Įvairūs būdai, kaip "prastumti" laiką betiksliais užsiėmimais ar neva prasminga veikla, rodo žmogaus pasidavimą norui sužlugti. Nesėkmės priežastys ir sėkmės kliūtys:

Įprotis kaltinti kitus.

Tendencija visada kaltinti save.

Tikslo nebuvimas. Blogai jo neturėti, bet menki tikslai - dar blogiau.

Pasirinktas netinkamas tikslas.

Pasirinktas trumpesnis kelias, tuomet sėkmė trumpalaikė ir nepakankama.

Pasirinktas per ilgas kelias.

Smulkmenų nepaisymas.

Per anksti mesta veikla ar darbas.

Dairymasis į praeitį ir ateitį. Gyvenimas - augimas; nustoję augti, bijodami naujo, atsisakome gyventi.

Sėkmės iliuzija - lengva sėkmė, greita sėkmė, esanti šalia, nevisavertės sėkmės pakaitalas.

Sėkmės mentalinės taisyklės:

- Tikėjimas. Save žmogus gali vertinti kaip tinkamas.
- Kontrolė. Žmogus yra laimingas tiek, kiek sugeba būti atsakingas ir kontroliuoti savo gyvenimą.
- Priežastis ir pasekmė. Niekas nevyksta šiaip sau. Mintys yra priežastys, o aplinkybės - pasekmės. Apie ką žmogus galvoja, tai ir įvyksta.
- Lūkesčiai. Žmogus gyvenime gauna tai, ko laukia. Jis gauna ne tai, ko nori, o tai, ko laukia. Žmogus gali tikėtis visko, ko nori. Kuo didesnės viltys, tuo teigiamesnė pozicija. Lūkesčiai turi įtakos rezultatams.

Trauka. Jei žmogus susitelkia į tai, ko nori, jis priartina prie savęs tuos, kurie gali jam padėti. Bet labai gaila, jei žmogus nukreipia dėmesį į tai, ko nenori: traukos dėsnis vis tiek veikia. Viskas turi savybę pritraukti sau lygų: sėkmė - sėkmę; pavydas - pavydą; neturtas - neturtą; pinigas - pinigą ir pan. Ši taisyklė neturi išimčių. Šventajame Rašte pasakyta "Kas turi, tam bus duota; kas neturi - iš to bus atimta ir tai, ką jis turi". Menkų minčių žmonės, apimti abejonių ir baimės, ne tik nieko naujo neįgyja, bet dar praranda ir tai, ką turi.

- Atitikimas. Žmogaus aplinkinis pasaulis yra atspindys to, kas vyksta jo viduje. Svarbiausia - kad žmogui sektųsi viduje iki to, kol sėkmė ateis išoriniame pasaulyje. Svarbu mintyse įsivaizduoti ir pajusti norimą sėkmę.
- Koncentracija. Kai žmogus į ką nors sutelkia stiprų dėmesį, tai jis pradeda augti (vystytis).
- Pavadavimas (pakeitimas). Žmogaus protą kurį nors laiko tarpą gali valdyti tik viena idėja. Žmogus visuomet gali negatyvią mintį pakeisti pozityvia.
- Įprotis. 80 % to, ką žmogus daro, yra įprotis. Svarbu, kad įpročiu taptų teigiamos nuostatos formulavimas, priimant žmogų supančią realybę.
- Ekspresija. Tai bene svarbiausia - VISKAS turi prasmę. Jei žmogus bendrauja su "iškiliais protais", simpatینگais žmonėmis, jis tampa panašus į juos.
- Nepilna kompensacija. Žmogus visada gauna pagal nuopelnus; sėkmė lydi tuos, kurie visada daro daugiau, nei priklauso.
- Pasąmoninė veikla. Žmogaus pasąmonė veikia visada. Svarbu, kad pasąmonės mintys "dirbtų" žmogui.

**Sėkmės sudedamosios dalys:** troškimas; pasitikėjimas ir tikėjimas; specialios žinios; vaizduotė; plano tikslus suformulavimas; ryžtas; atkaklumas; savitai ga pasąmonės lygyje.

**Laimėtojai** ieško išeities iš situacijos, nevykėliai - to, ką galima dėl visko apkaltinti.

**Laikymas savęs vertingu žmogumi** lemia visa, kas vyksta gyvenime ir formuoja lūkesčius, o per juos ir poziciją, kuri sudaro 85 % sėkmės.

Žmogus **priima sprendimą apie savo sėkmę**, jei:

1. Iškelia sau tikslą, kad pasieks tai, ko nori;
2. Iš anksto nusprendžia sumokėti reikiamą kainą - tai žinių, patirties tobulinimo ir pozicijos pakeitimo kaina.

**Tikslo iškėlimas** - sėkmės garantas. Optimalus planavimo laikas - 3 mėnesiai ir 3 metai. Svarbu atsakyti sau į klausimus: kas žmogui būtina, kad pasiektų savo karjeros tikslus? ką reikia studijuoti? kodėl kilo toks noras? ko iš tikro norite? namo, mašinos, sveikatos, laimingos šeimos, liūliuojančio materialinės gerovės jausmo? Tikslas pasiekiamas automatiškai, bet reikia daug dirbti, kad suformuluotumėte pirmąjį tikslą.

Atraskite sritį, kurioje esate pasiekę tobulumo. Protas - tai elgesio linija. Tai ne protinio išsivystymo koeficientas. Pvz., versle labai svarbios intuicijos ir visuomeninės žinios. Tyrimai parodė, kad reikia 20 metų triūso, norint iškovoti sėkmę. Tyrimai parodė, jog per 80 proc. milijonierių, kad pasiektų finansinę nepriklausomybę, daugiau kaip 20 metų ieškojo srities, kurioje jie yra tobulai tinkami.

**Laiko valdymas.** Visi žmonės turi per parą 24 val., ir tuo jie lygūs. Skiriasi tik laiko panaudojimas. Jei nepavyksta, vadinasi, žmogus nepasiekia *tikslo* dėl to, kad iš anksto nesumokėjo reikiamos kainos, o ne todėl, kad trūko laiko.

### 2.3. Žmogaus santykis su savimi

Mūsų gyvenimas eina tarsi dviem šlaitais: vienas nukreiptas į išorinį pasaulį, kur įvyksta susitikimas su daiktais, žmonėmis ir įvykiais, o kitas - į vidaus pasaulį, kur susitinkame su savimi.

Šiandien gyvename visuomenėje, kai į mus nukreiptas begalinis visokių pranešimų, dažnai melagingų ir tuščių, srautas, kurie įvairiais būdais ir gudravimais gaudo mūsų dėmesį. Dažnai tie pranešimai nuslopina mūsų budrumą ir tarsi nekaltu būdu sugriaua mūsų įsitikinimus, įperša savus.

Taigi mūsų dėmesys blaškomas įvairiomis kryptimis: tarytum viskas svarbu - viską privalu žinoti, apie viską girdėti, į viską atkreipti dėmesį. Šios iš išorės ateinančių garsų ir vaizdų agresijos akivaizdoje neproporcingai išsiplečia mūsų dalis, nukreipta į išorę: akys ir ausys dėmesingos tik tam, kas *vyksta išorėje*, ir pamirštame, kad turime namus savo viduje. Tuomet gyvename prie savo namų lango, susidomėję vien tik gatvės gyvenimo kaleidoskopu, tuo, ką sako ir daro *kiti*, o ignoruojame bendravimą su savimi. Ir po truputį pamirštame savo tikrąją būtį; gilusis "Aš" sunyksta ir miršta. Taip ir gyvename, prisiglaudę kitų žmonių būstuose, maitindamiesi jų žodžiais ir naudodamiesi jų gyvenimo įvykių stalu. Tai yra, gyvename kitų gyvenimus.

Baisiausia vidinio gyvenimo ir susvetimėjimo dialektikoje yra ne tai, kad žmogus neturi savo namų, bet kad turi ir nesugeba jų pamilti. Prarandamas ryšys su giluminiais savo būties klodais, kur nusidriekusi mūsų vertybių ir energijos aukso gyslos.

Būti savyje - reiškia įvaldyti save, pažinti ir pripažinti save. Todėl būtina eiti vidaus link. Tai mes, mūsų kūnas, protas ir siela; tai centras - metafora, nurodanti vietą ar pranašiską veiksmą, kur sutinkame save pačius ir tampame savęs šeimininkais. Tai savimonė, arba savęs suvokimas. Tai dvasinis centras, vien tik mūsų, nepakartojamas pasaulis, kurį kuriame per visą savo gyvenimą iš savo patyrimo, iš to, kas mus palietė ir kaip mus palietė.

Čia kiekvienas yra laisvas, čia yra erdvė, kur akis į akį susitinkame su savimi, be uždangų, kaukių, be baimių. Čia galime išsikalbėti ir klausytis, būti pačiu savimi, tuo pat metu turtingu ir vargšu, tyru ir apsiблаusysiu. Šios erdvės tyloje priimami drąsūs sprendimai, daromi reikšmingi pasirinkimai, ištariami kilnūs "taip" ir "ne".

Kai kam ir nereikia to, o kai kam tai savitas poilsis, užsukus į namus. Kas pajėgia tą pasiekti, jaučiasi turįs savo rankose savo egzistencijos vairą ir įminęs gilios vidinės ramybės paslaptį, kuri taip reikalinga priimant net ir kasdienius sprendimus.

Šiame vidiniame kambaryje saugomas mūsų gyvenimo žemėlapis. Tai gyvenimo filosofija, kurią kiekvienas sąmoningai ar ne sąmoningai susikuria ir pagal ją gyvena. Ta vertybių ir įsitikinimų pynė yra didžiausias dvasinis turtas, nes suteikia žmogui vienovę ir tapatybę, tai vidinis dvasinis turinys, kuris mus veda per gyvenimą. Tai labai svarbu priimant sprendimus. Tai - tylą, kuri reiškia *susikaupimą*. Tai pasiekti sunku, tylą reikia išsikovoti, kiti jos bijo - tai baimė tuščios erdvės (*horror vacui*), nes nesugebėjimas susikaupti sąlygoja paviršutiniškus sprendimus. Tai nesugebėjimas apsiginti nuo to, kas asmeniui svetima ir priklauso kitiems, tai paklusimas miniai.

Susikaupimas yra paslaptina ir nuostabi vien tik žmogui būdinga patirtis. Susikaupimas turi galią sujungti į vieną mintį, kuri peržengia chronologinę seką, praeitį, dabartį ir ateitį. Tai *ekstazinė dabartis*, kurią Heidegger apibūdino taip: "Kur žmogus tam tikra prasme pasitraukia iš laiko tėkmės ir ateina pas save". Kokia paslaptina susikaupimo galia reziumuoti ir pateikti protui čia ir dabar visą žmogaus istoriją ir jo pasaulį - bekrašti kaip ir visa, kas yra dvasiška. Susikaupimas savyje - tai minčių, intuicijos, energijos lobynas, kuris daro mus tvirtesnius ir nuteikia atviresniam dialogui su kitais. Be susikaupimo neįmanomas savęs suvaldymas.

Žodžio "susikaupimas" šaknis reiškia "surinkti tai, kas išsibarstę šen ir ten, bei sukaupti į

vieną vietą", surankioti tai, kas išbarstyta įvairiose koordinatėse: praeityje - prisiminimai; ateityje - planai ir troškimai; o vertikaloje - pareigos, vertybės. Sąvoka "Čia ir dabar". "Age quod agis" - rūpinkis tuo, ką veiki, susikoncentruok į tai, susirask vietą savo veiksmų centre ir pasilik ten su meile. Autentiškas susitikimas su "tu" - svarbiausia ir dosniausia gyvenimo patirtis - visada įvyksta tik dabartyje. Kontempliacija - sąmonės praplėtimas. Dažnai mes nedalyvaujame tame, ką darome gan lengvabūdiškai. Trūksta dėmesio, todėl nukenčia intencijos, ir tai, kas išeina iš mūsų, neturi gyvybės; priimami neadekvatūs sprendimai, sukuriamos negyvos firmos ir pan.

Vienas iš mūsų epochos bruožų - nemokėjimas *gyventi dabartyje*, o dar labiau *gyventi dabartimi*, noras gyventi viena diena į priekį, už 100 metrų, todėl taip ir nesusitinkame su savimi, nes mūsų "Aš" yra čia, o ne ten, nesusikoncentruojame į tai ką darome, ir be abejo, nesidžiaugiamo rezultatais.

*Skubėjimas - magiškas mūsų laikų žodis... Vis nėra laiko... O kokia viso šito prasmė?* Tai "čia ir dabar" priešas.

### **Dėmesingumas**

Gyventi dabartimi - tai idealus būdas išmokti dėmesingumo, o šis yra išsiugdomas. Čia nekalbame apie dėmesį kaip apie staigų susitikimą, kai visas protas sukaupiamas, kad paruoštų tinkamą atsakymą, kurio reikalauja situacija. Kalbame apie dėmesingumą kaip elgseną, kaip proto žiūrėjimo ir klausymosi įprotį. Tai yra kurti ne impulsyvius, neapgalvotus atsakymus, o padiktuotus *sąmoningo sąvokos ir situacijos suvokimo*. Tinkamas žodis, kurio dažnai ieškome visada yra pirmiausia *dėmesingas* žodis.

Tik dėmesingas žmogus gali pamatyti smulkmenas. Dėmesys - tai kontempliacijos pagrindas; tai ilgesnis žvilgsnio sulaikymas prie kokio nors daikto ar asmens, stengiantis pagauti detales, mažmožius, iš pažiūros visai nereikšmingas smulkmenas, kurios dažnai yra reikšmingiausios. Tai stebėjimas, o ne matymas. Paviršutiniškas žmogus žvilgsniu ir širdimi slysta daiktų paviršiumi, skrajodamas kaip drugelis: jis mato pievą, o ne žolės stiebelius, mato sodą, o ne žiedus, mišką, o ne medžius. *Matyti ir stebėti - absoliučiai skirtingi dalykai, kaip ir girdėti ir klausyti, tarp kalbėti ir pasakyti.*

Matyti - tai fiziologinis aktas, kuris baigiasi regos aparate. Stebėti - tai dvasinis aktas, vidinis rezonansas, kuriam intenciją ir reikšmę suteikia tai, kas mums yra labiausiai sava: sugebėjimas suvokti daiktų prasmes, kodėl jie egzistuoja arba kodėl gali egzistuoti. Daiktai, įvykiai ir žmonės turi išorinį vaizdą ir turi sielą. Vidinis žmogus moka prasiskverbti pro paviršinį sluoksnį, pasiekti daiktų, įvykių ar žmonių sielą, kur sykiu slypi ir jų prasmė. Dėmesys suteikia gyvenimui spalvą ir šilumą arba dalykų skonį.

Reikėtų atminti, kad tai, ko ieškome, jau yra. Tereikia tik atpažinti. Dažnai ieškome kitur, užmiršdami kad *kitur yra mumyse* (Colombero, 2000).

### **Pozityvumas**

Mažyti ir jausti tai, kas gera. Mintys ir žodžiai turi *unikalią prisiminimo galią*. Jie gimsta iš vaizdinių ir sukelia kitus vaizdinius, o šie mums kalba. *Sakyti - tai išklausyti save, veikti - tai stebėti save*. Kadangi mes vis labiau tampame savo mintimis, jausmais, žodžiais. Jai, ką darome, išplaukia iš to, kas mes esame, tačiau lygiai taip pat tai, kas esame, sąlygoja tai, ką darome. Kartais mes mokomės mokydami kitus, ugdome save, padėdami kitiems ugdytis. Ką kartojame, tuo pamažu ir tampame. Svarbu pozityvus požiūris į save, kitus, įvykius; į sprendimus; į problemas ir kt.

Visi puikiai žinome, kad *žodžiai ir veiksmai* sugrįžta (bumerango ar aukso taisyklės principas), todėl labai naudinga išvalyti negatyvumo ir agresijos nuodus.

Psichosintezės kūrėjas Roberto Assagioli (1888 - 1974) kaip priemonę išvalyti vidiniame pasaulyje esančius nuodus siūlo vadinamąjį, "asociacijas sukeliančių žodžių" metodą.

### **Pratimas**

Išstarkite žodžius ramiai, susikaupe, iš lėto, pasimėgaudami, įterpkite pauzes, palaukite, leiskite žodžiui Jus visą persmelkti:

*Meilė - branginimas - harmonija - linkėjimas gero - gera nuotaika - rimtis - užuojauta - supratimas - drąsa - drausmė - energija - entuziazmas - pasitikėjimas - dosnumas - džiaugsmas - dėkingumas - šviesa - kantrybė - atsinaujinimas - išmintis - ramybė - tylą - gudrumas - gyvybingumas - noras - tikėjimas - broliškumas - tvarka - tarnavimas - šypsena.*

Dar pabandykite keletą minučių pabūti tyloje, patogiai atsisėdę, **atsipalaidavę, giliai** ir lėtai kvėpuodami, rankų delnus sudėję tarsi kriauklę ar taure. Tokia poza **reiškia svetingumą**, beginklį ir kitus

nuginkluojantį atvirumą, kviečiantį į draugiškus santykius. **Pažvelgę** į savo vidų, pastebėsite, kad jausmai keičiasi, o kartu ir patys tampame ramesni, **geresni**. Mūsų protui, tam "širdies gomuriui" (*palatum cordis*) reikia tokio maisto. Jo reikia ir mūsų namams (Colombero, 2001).

## 2.4. Psichologinė darna

Psichologinė darna - vienas iš kriterijų, nusakančių sistemos „Žmogus ir aplinka" harmoniją. Psichologinė darna labai reikalinga bet kuriai veiklai, atliekamai dviejų ar daugiau žmonių, o ypač ji svarbi dirbant sudėtingose, pavojingose situacijose.

Iš pradžių efektyvios darbo grupės buvo formuojamos, vadovaujantis ilgais stebėjimais ir bandymais. Antai buvo keičiami grupių nariai, kol susidarydavo psichologiškai darnus kolektyvas. Tačiau tam reikia laiko. Pradėjus tirti šią problemą, paaiškėjo, kad kiekvienam žmogui reikia numatyti tokią padėtį grupėje, kuri labiausiai atitinka jo elgesio tipą. Žmogaus darbas ir elgesys grupėje priklauso nuo jo dalykinių, profesinių ir komunikacinių savybių.

Bendravimo aspektu išskiriami 4 žmonių elgesio tipai: autonomiškas, įtaigus, linkęs vadovauti ir bendradarbiauti. Autonomiškas tipas pasižymi individualizmu. Jis grupėje sėkmingai dirbti gali tik iš dalies nuo jos atsiskyres, izoliavęsis. Įtaigus - tai asmuo, lengvai sutinkąs paklusti kitiems. Jis gali sėkmingai dirbti tik kartu su labiau pasitikinčiu, savarankišku ir kompetentingu grupės nariu. Įtaigus žmogus elgsis taip, kaip visa grupė. *Linkęs vadovauti* - lyderio tipas - siekia grupėje valdžios. Jis gali sėkmingai dirbti, tik palenkęs sau kitus grupės narius.

*Bendradarbiauti linkęs* žmogus visada noriai su kitais sprendžia uždavinius ir paklūsta darbo draugams, kai jų sprendimai protingi. Svarbu, kad kiekvienas žmogus grupėje atliktų jo elgesio tipą atitinkantį darbą.

Grupės psichologinė darna priklauso ir nuo jos narių psichofizinių ir psichinių savybių atitikimo (todėl kartais vadinama psichofizine darna): nuo psichinių savybių ir sensomotorinių funkcijų panašumo, vienodo treniruotumo, įvairių organizmo sistemų darnios veiklos, temperamentų atitikimo, emocinių ir vegetatyvinių reakcijų panašumo ir t.t. Svarbūs ir veiksniai, lemiantys socialinę psichologinę darną: bendri veiklos tikslai, bendros vertybinės orientacijos, pažiūra į darbą ir draugus, veiklos motyvai, asmenybės savybės ir t.t.

Ypač didelė reikšmė grupės veikloje skirtina tarpusavio supratimui. Lakūnas instruktorius G. Kalašnikovas iš savo patyrimo tvirtino: kai įgulos narių profesinis pasirėngimas ir drausmė papildoma tarpusavio sąveika ir pagalba, - sėkmė užtikrinta. Kiekvienas įgulos narys turi ne tik mokėti savo darbą, bet suprasti ir draugų užduotis, kad prireikus galėtų padėti. Jis prisiminė dešimtis pavyzdžių, kai avarijos ištikdavo dėl to, kad trūko savitarpio kontrolės, solidarumo.

Psichofiziologinės darnos negalima tapatinti su temperamento, reakcijų ar kitų savybių vienodumu. Temperamento ir charakterio skirtumai netrukdo grupės narių psichologinei darnai, net padeda ją sukurti. Grupės nariai turi papildyti vienas kitą ir rasti juos siejantį objektą. Didelę reikšmę šiuo požiūriu turi bendras grupės tikslas. Turo Hejerdalo laivo „Ra" komandai, sudarytai iš įvairių tautybių ir skirtingų asmenybės savybių žmonių, bendras tikslas padėjo atlikti numatytą uždavinį. Pagal asmenines simpatijas ir polinkius jie sudarė tris atskiras grupes, daugiau bendrausias grupes. Tačiau bendras tikslas ir visus siejantis asmuo (Turas Hejerdalas įėjo į visas tris grupeles) garantavo komandos psichologinę darną.

Grupės psichologinė darna priklauso ir nuo to, kaip organizuotas grupės darbas. Psichologams ištyrus skirtingos reakcijos darbininkus, dirbančius prie konvejerio, paaiškėjo, kad darbas prie konvejerio vyko sklandžiau, kai pirmieji eilėje sėdėjo greitesnės reakcijos darbininkai.

Žymus rusų psichologas F. Gorbov teigia, kad grupės narių psichologinės darnos ir jų veiklos efektyvumo negalima prognozuoti, remiantis iš anksto nustatytomis grupės narių individualiomis savybėmis. Kolektyvinėje veikloje geriau atsiskleidžia individo savybės, gali iškilti anksčiau nepastebėtų ypatybių. Antai „Burevestniko" irklautojų komandos yrininkas I. buvo grupės lyderis. Jis buvo perkeltas į kitą valtį, siekiant sustiprinti jos įgulą. Tačiau šioje komandoje jis visai nerodė lyderio savybių, o elgėsi kaip įtaigus asmuo. Paklaustas, kodėl taip yra, jis paaiškino, kad taip elgtis jį įpareigoja nauja vieta valtyje (antras numeris). Šiuo atveju susiduriame su sąmoningu atsisakymu iniciatyvos dėl bendro tikslo.

Psichologinei darnai didelę reikšmę turi:

a) poreikių komplektiškumas - kai dviejų individų poreikiai papildo vieni kitus, pavyzdžiui, kai vienas individas trokšta būti lyderiu, o kitas jaučia pavaldumo poreikį arba kai vienas jaučia poreikį globoti ką nors, o kitas nori tokios globos;

b) poreikių kongruentiškumas (sutapimas) - kai du individai turi panašius tarpasmeninių santykių poreikius, pavyzdžiui, suartėjimo arba, priešingai, autonomiškumo;

c) įgūdžių komplementiškumas - kai vieno individo nepakankami įgūdžiai kurioje nors veiklos srityje kompensuojami antro įgūdžiais;

d) žinių komplementiškumas - kai abu individai yra skirtingo išsilavinimo ir vienas gali pasimokyti iš kito, remdamasis jo kompetentingumu;

e) vertybių bendrumas - kai dviem ar daugiau individų būdinga bendra vertybių ir elgesio taisyklių sistema.

Grupės narių psichologinės darnos tyrimai turi reikšmės renkant grupes kosminiams skridimams, ekspedicijoms į Afriką ir Antarktidą, sudarant gamybines grupes, kuriant šeimas ir t.t.

### 3. ŽMOGUS SISTEMOJE "ŽMOGUS IR APLINKA"

Perskaitytę šį skyrių, sugebėsite:

- nusakyti naują požiūrį į žmogų koncepciją;
- apibūdinti žmogaus vidinio pasaulio struktūrą;
- identifikuoti žmonių individualius skirtumus;
- pateikti asmenybės ir jos aktyvumo struktūrą;
- nusakyti žmogaus sėkmės dimensijas.

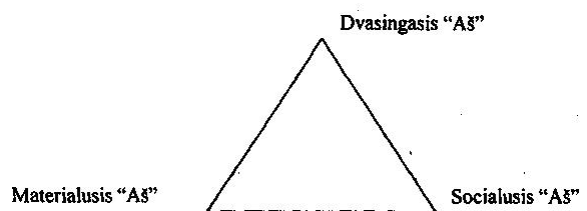
#### 3.1. Naujas požiūris į asmenybę sistemoje "Žmogus ir aplinka"

Sistemą „Žmogus ir aplinka“ sudaro susiję tam tikrais ryšiais ir veikiantys vienas kitą du elementai: aplinka ir žmogus. Anksčiau buvusį technokratinį požiūrį į žmogų šioje sistemoje pakeitė naujas - humanistinis. Jo esmė: žmogus - tai ne mašinos priedas, o individuali asmenybė.

Asmenybė yra sudėtinga sistema. Ją galime pavadinti "Aš". Ji susideda iš atskirų posistemų. Tai visuma pastovių savybių - mūsų patirties, formų, su kuriomis žmogus save identifikuoja.

Asmenybės struktūroje galima išskirti tris Aš identifikacijos posistemius (1):

Materialusis "Aš" - "Ašm";  
Socialusis "Aš" - "Ašs";  
Dvasingasis "Aš" - "Ašd".



2.1 pav. Asmenybės struktūra

#### Materialusis "Aš"

Šio posistemio pagrindą sudaro požiūris į save, į savo materialųjį kūną, lytį, amžių, materialines vertybes.

Pirmasis savęs kaip "Aš" suvokimo momentas yra kūdikio atsiskyrimas nuo motinos. Atsiranda savas kūnas, kaip objektas, ir kitas kūnas, kaip subjektas (objektyvi realybė).

Be to, pirmieji savęs kaip asmenybės įvertinimo jausmai irgi susiję su ankstyvąja vaikyste - santykiais su motina. Tai pagrindinė, svarbiausia savęs įvertinimo struktūra, veikianti ir kitas Ego konstrukcijas.

Žmogus gimsta, neturėdamas "Aš" vaizdo, jis nesugeba savęs išskirti iš savo aplinkos. Savojo "Aš" gyvavimas prasideda, kai vaikas pradeda skirti "Aš" nuo "Ne Aš". Vaikiškojo negatyvumo laikotarpiu, kuris reiškiasi fraze "Aš pats", vaiko "Aš" vaizdas dar labiau prasiplečia, jis išsąmonina daugybę savo gebėjimų ir savybių. Ypač svarbu turėti savąjį "Aš" paaugliams, todėl jie stengiasi būti originalūs, nepriklausomi.

Taigi materialiojo "Aš" branduolį sudaro pirmoji emocinio savęs suvokimo ir įvertinimo patirtis. Požiūris į save, į savo kūną perkeliamas į santykius su daiktais ir materialiuoju pasauliu.

Pirminė kūdikio ir motinos atsiskyrimo patirtis yra negatyvi. Tai susiję su gimimo trauma ir atskyrimo nuo motinos kaip maisto ir energijos, šilumos ir komforto, saugumo pojūčiais (Rank, 1997). Todėl žmogui būdinga ginti savo erdvę, taip pat ir aplinkinę materialiąją aplinką. Toliau žmogus pradeda identifikuoti save su aplink jį esančiais daiktais: drabužiais, baldais, butu ir kt. Mes esame tuo, kas yra aplink mus - kaip rengiamės, kaip ir kur gyvename, kokia mašina važinėjame, kokią turime sąskaitą banke. Aplinkiniai daiktai - tai mūsų požiūrio į save kriterijai. Metams bėgant auga ne tik kūnas, bet ir "materialusis Ego".

Visuose trijuose posistemiuose egzistuoja kelios kiekvienam individui būdingos tendencijos.

*Pirmoji tendencija* - tai savo erdvės praplėtimas.

Kol žmogus plečia savo materialųjį Ego, tai laikoma pozityvia evoliucine ir biografine tendencija. Jau vaikas sako "Noriu būti didelis". Kai apie žmogų sakoma "Jis svarus", turima omenyje jo materialinė ir socialinė padėtis visuomenėje. Šia prasme pinigai yra kriterijus, parodantis, kaip žmogus plečia savo erdvę, koks jo "Ašm" potencialas. Toks savo erdvės ir savos energijos (pinigų ar kitokiais ekvivalentais) praplėtimas yra pozityvus.

Kai žmogus nustoja plėsti savo erdvę - tai vadinama degradacija, jo socialinė padėtis pablogėja. Kada individo materialinis Ego sunyksta, nutrūksta apie 90 % jo socialinių kontaktų.

*Antroji tendencija* - kokybės pasikeitimas. Socialinės erdvės struktūros pakeitimas taip pat laikoma pozityviu bruožu. Privalu laikytis tokios taisyklės: "Niekada nesistenk pakeisti kito, keisk save".

Kadangi save pakeisti labai sunku, todėl patartina pakeisti savo aplinką, pagaliau išvaizdą. Pakeitimus visada galima sugalvoti - svarbu tik juos vykdyti. Reikia keisti savojo "AŠm" parametrus, savo įvaizdį.

*Trečioji tendencija* - identifikavimo su objektais lygis, t.y. savo prisirišimo prie daiktų ir mus aplinkinio išorinio pasaulio lygis. Dauguma dvasinių krizių, stresų yra susiję su šia tendencija - su tuo, kaip žmogus susiliejęs su savo aplinka ir kiek tai laiko esant "mano".

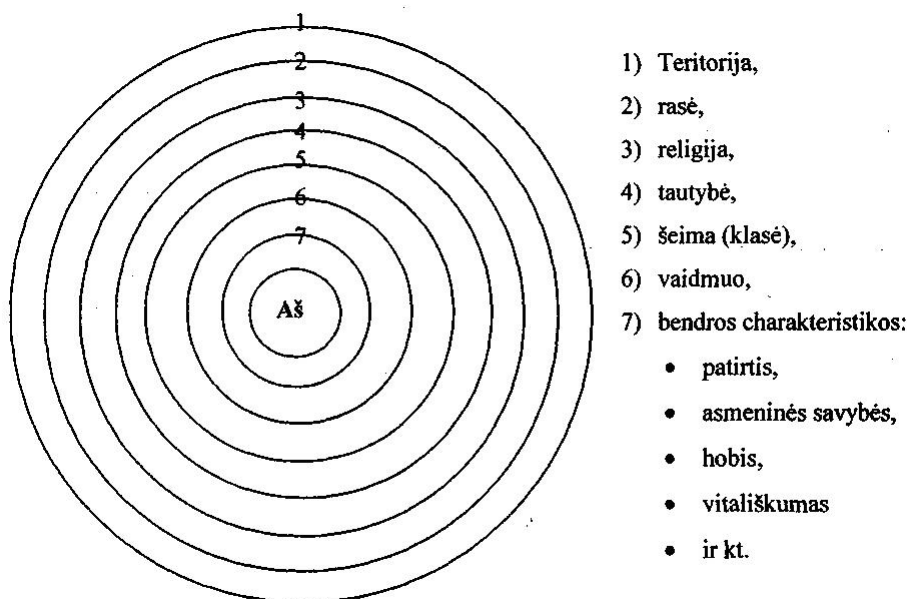
*Ketvirtoji tendencija* - tai homeostatinė tendencija palaikyti pusiausvyrą, praplėsti erdvę ir saugoti ją, palaikyti pusiausvyrą susikurtoje erdvėje. Homeostatinė tendencija užtikrina žmogui stabilią padėtį. Bet, kita vertus, jeigu žmogus neplės ir nekeis erdvės, nekeis identifikacijos laipsnio, - jis numirs. Ne fiziškai, o kaip asmenybė. Tai - liūdna filosofinė mirtis. \ materialiojo Ego struktūrą įeina daug daiktų. Jie brangūs tuo, kad susiję su tam tikromis istorijomis, įvykiais. Daiktai vertingi tiek, kiek jie susiję su mūsų biografija, asmenine istorija, egzistencija.

Visos šios keturios savybės priklauso nuo vieno veiksnio, kuris mažai tepareina nuo asmenybės - tos gyvybinės energijos (vitališkumas), su kuria žmogus gimsta. Ji yra biologinio pobūdžio. Bet kokia gyva būtybė gimsta su tam tikru energetiniu potencialu. Jis pasireiškia savo erdvės ribų praplėtimu (Kozlov, 1999). Asmenybei svarbu ne tiek, kiek ji turi gyvybės energijos, o kaip ją panaudoja. Galima turėti daug energijos, bet ją švaistyti veltui.

### **Socialusis "Aš"**

Socialiojo "AŠs" struktūros branduolį sudaro integratyvinis statusas. Tai žmogaus socialinė padėtis visuomenėje, pagrindinė žmogaus veiklos erdvė, kurioje žmogus aktyviai save realizuoja. Sakysim, Marija yra pedagogė. Tai - integratyvusis statusas, ir žmogus identifikuoja su juo. Statusas diktuoja tam tikrą gyvenimo būdą, interesų ratą, bendravimo stilių, motyvaciją.

Taigi integratyvūs statusas - tai mūsų socialinis veidas. Tai ta vieta, iš kurios žiūrime į gyvenimą. Be to, "AŠs" galioja anksčiau išvardytos keturios tendencijos. Socialinės erdvės, arba arialo, praplėtimas laikomas pozityviu. Socialusis "Aš" stengiasi praplėsti savo erdvę ne tik teritoriniu požiūriu, bet ir keisdamas savo gyvenimą, didindamas įtaką kitiems žmonėms. Kai kurie statusai yra unikalūs. Juos įgyja stiprios asmenybės, turinčios didelį vitališkumą - energetinį potencialą ir homeostazę. Netgi vieta šalia tokios asmenybės laikoma reikšminga. Socialusis Ego yra daugialypio turinio. Jį galima pavaizduoti šia struktūriniu schema:



3.2 pav. Socialiojo "Aš" struktūra

Kaip matome iš 3.2 pav., socialųjį "Aš" formuoja įvairūs kontekstai (arba blokai), su kuriais žmogus identifikuojasi. Žmogus identifikuojasi su gyvenamąja teritorija: prisitaiko prie jos, laiko ją sava, pozityvia. Teritorijos sąvoka labai plati - nuo darbo stalo, kabineto - miesto - valstybės - Žemės - iki Galaktikos. Pretenzijos į teritoriją sukelia agresijos, nepasitenkinimo, patriotizmo jausmus. Žmogus gina savo teritoriją, ilgisi jos, jeigu tenka ilgam palikti.

Kitas svarbus aspektas yra priklausymas tam tikrai rasei. Mes kalbame apie kosmopolitizmą, akcentuojame rasių lygybę, bet egzistuoja archainis požiūris, jog kitokios spalvos arba išvaizdos žmonės yra pavojingi, kelia grėsmę gyvybei. Tai - mūsų gili kolektyvinės sąmonės patirtis.

Religija yra svarbus veiksnys, formuojantis žmogaus integratyvųjį statusą. Nuo senų laikų iki šiol nesutaria skirtingas religijas išpažįstantys žmonės: katalikai su musulmonais ir pan. Bendra tendencija - žmonės geriau jaučiasi tarp savo tikėjimo asmenų, ir nepasitiki kitos religijos išpažinėjais. Tas pats principas galioja ir tautybės požiūriu. Pasakymai: "Aš - lietuvis. Aš - rusas. Aš - čėčėnas" sukelia tam tikras asociacijas. Yra griežtos identifikacijos, kurios yra beveik integratyvios. Iš tikrųjų tai yra ne tik etninės identifikacijos, bet tai ir charakteris, ir papročiai, ir bendravimo būdas, ir tam tikras agresyvumo ar kovingumo būdas.

Svarbų vaidmenį socialiojo "Aš" struktūroje užima šeima, klanas. Nuo šeimos narių santykių, padėties labai priklauso žmogaus fizinis, emocinis ir socialinis vystymasis. Teigiamu bruožu laikomi šeimos narių geri, draugiški santykiai. Tai - mūsų energijos šaltinis.

Pagaliau kiekvienas žmogus yra individualus, nepakartojamas dėl savo vidinės patirties, asmeninių savybių, saviraiškos būdų, vitališkumo.

### **Dvasingasis "Aš"**

Dvasingasis "Aš" būdingas kiekvienam žmogui. Tiesa, tai gali būti labai nedidelė asmenybės dalis, bet jis yra. Dvasingojo "Aš" esmę sudaro intymios, sakralinės visos būties prasmės. Pagrindinės temos: gyvenimo ir mirties prasmės, vienišumas, egzistencinis liūdesys ir kt. Žmogaus gyvenimo prasmės klausimas visais laikais domino ir filosofus, ir psichologus, ir kitų sričių mokslininkus. Žmogus mažai dėmesio skiria dvasinei sričiai todėl, kad gyvenime jis susiduria su egzistencinėmis problemomis. Tai, kad žmonės mažai domisi dvasingumu, yra visiškai normalu. Tačiau dvasinis Ego - tai vienintelė asmenybės struktūra, susiejanti ją į visumą.

Dvasingasis "Aš", viena vertus, leidžia susiliesti su amžinybe, bet kadangi Ego paprastai yra materialusis ir socialusis, visi dvasingojo "Aš" atradimai ir potyriai atrodo absurdiškai, keliantys juoką. Žmogaus etika įeina į dvasingojo "Aš" sudėtį. Sąžinėje materialiojo "Aš" ir socialiojo "Aš" nėra. Sąžinė - mūsų dvasinis veidrodis. Dvasingąjį "Aš" sudaro religinė identifikacija. Jis apima dvasinio tobulėjimo nuostatas, psichotechnologijas; ryškiai pasireiškia krizių metu - bifurkaciniame arba perėjimo taške, kada žmogus supranta, jog yra dalykų, kurių nenusipirksi už jokus pinigus, ir tiek materialinė gerovė, tiek socialinis statusas netenka prasmės.

### **Asmenybės transformacija**

Šiuos tris posistemius sieja glaudus ryšys. Socialusis "Aš" yra sistemos ašis. Asmenybė yra pusiausvira, kai sugeba palaikyti socialiojo "Aš", materialiojo "Aš" ir dvasingojo "Aš" harmoniją, t.y. nenukrypsta nė į vieną pusę. Kol žmogui būdingas dvasingasis "Aš", jo elgesys nebus destruktivus, jis nedarys nusikaltimų, nepateks į kalėjimą.

Socialusis "Aš" gali palaikyti dvasingąjį "Aš", materialusis "Aš" - socialųjį "Aš" ir t.t. Pavyzdžiui, milijonas dolerių - tai dideli pinigai, o kita vertus, - tai socialinis statusas. Vadinas, šie posistemiai negali egzistuoti atskirai, yra glaudžiai susiję. Tačiau šiuos posistemius galima nagrinėti kaip atskiras sudėtingas sistemas.

Žmogus gali identifiкуotis su bet kuriu posistemių, kadangi kiekviena struktūra - "Ašs", "Ašm", "Ašd" - užima tam tikrą erdvę bendroje žmogaus asmenybės struktūroje. Pavyzdžiui, žmogus siekia karjeros, postų, valdžios, - tada jo socialusis "Aš" išstumia "Ašm" ir "Ašd". Dažniausiai žmonės identifiкуojasi su materialiuoju "Aš".

Asmenybė priklauso ne tik nuo struktūros, bet ir nuo to, kaip ji realizuoja savo gabumus, potencines galimybes. Dažniausiai žmogus iki galo savęs nepažįsta. Jo realusis "Aš" skiriasi nuo potencialiojo "Aš". Tai yra, žmogus ne iki galo save realizuoja gyvenime. Tai priklauso nuo to, kokiąją padėtį socialinėse struktūrose.

Pirmasis žingsni potencialiojo "Aš" link yra savojo Ego struktūros suvokimas. Šis etapas susijęs su socialine ir psichologine asmenybės realizacija. Bet tai sunkus procesas. Atskleisti savo potencines galimybes, savo gabumus sunku todėl, kad žmogus jau integravosi savo struktūromis, savo energija, į visuomenės struktūras. Žmogui lengva gyventi ten, kur jis yra adaptavęsis.

Transformacijos (perėjimo, pasikeitimo) procesas gali būti suaktyvinamas specialiomis technikomis, treningais ir kt. Kada žmogus atskleidžia vidines savo potencines galimybes, tas nuslopintas jėgas, energijas, kurių jis nežinojo turįs. Kol einame savo potencialiojo "Aš" link, pati transformacija nesutinka nei vidinio, nei išorinio pasipriešinimo. Viduje kiekvienas žmogus tarytum intuityviai jaučia, kad jis gali padaryti daugiau ir geriau. Sociumo požiūriu transformacija taip pat yra pozityvi - sociumas gauna papildomos energijos. Lūžis transformacijos metu gali vykti bet kurioje struktūroje materialiojo "Aš", socialiojo "Aš", dvasingojo "Aš" struktūroje; tai priklauso nuo žmogaus pasirinkimo.

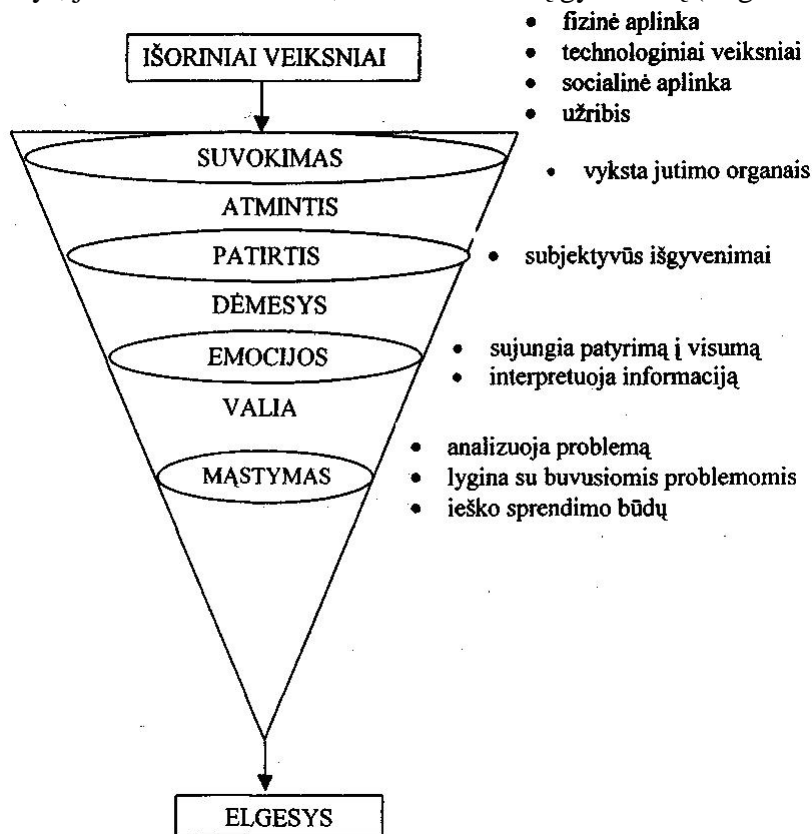
Potencialusis "Aš" iš pradžių šokiruoja tiek patį žmogų, tiek sociumą. Bet sociumas suinteresuotas, kad asmenybė jam duotų kuo daugiau energijos. Energijos kiekis padidėja dėl to, kad žmogus atskleidžia neišnaudotas savo galimybes. Asmenybė atranda naują erdvę, naują arealą kur ne tik realizuojasi, bet ir gauna atpildą - karjerą garbę, materialines vertybes, dvasinę ramybę, o kartais viską kartu. Gyvenimas tampa "nepakeliamai lengvas". Kelias į transformaciją potencialųjį "Aš" gali būti įvairus - dvasinis, materialinis, socialinis.

Homeostazė (pusiausvyra) palaikoma ir asmenybės vidinėmis, jėgomis, vidine energija, kita vertus, ir sociumo energija.

### 3.2. Žmogaus vidinio pasaulio struktūra

Pati sąvoka "vidinis pasaulis" yra prieštaringa įvairialypė, dinamiška, bet ne chaotiška. Vidinis pasaulis turi savo dėsningumus, ryšius, tam tikrą organizaciją. Į žmogų galime žiūrėti kaip į sudėtingą sistemą glaudžiais ryšiais susijusią su aplinka.

Kodėl žmonės nevienodai mąsto, jaučia, elgiasi? Psichologijai tai svarbiausias klausimas. Kol nepažintos šios priežastys, jos žaidžia su mumis, lemdamos mūsų gyvenimą (Legkauskas, 2002).



3.3 pav. Žmogaus vidinio pasaulio struktūra.

Žmogaus elgesio modelį formuoja vidiniai ir išoriniai veiksniai (3.3 pav.).

Vidinės ir išorinės realybės kontaktą palaiko jutimai ir suvokimas.

Mes suvokiame garsus, vaizdus, kvapus, skonių, prisilietimus - tokiu būdu išorinė aplinka atsispindi mūsų viduje. Suvokimas yra kontaktas tarp vidinės ir išorinės realybės.

Vėliau šis turinys tvarkomas mąstymu ir emocijomis, šis procesas vyksta laike - turi savo praeitį (saugomą atmintyje), dabartį (atspindimą suvokime) ir ateitį (sukuriamą vaizduotėje).

Patirtis - tai mūsų subjektyvūs išgyvenimai. Tai - tarytum filtras, per kurį pereina informacija apie aplinką: žmogus mato, girdi ir jaučia tai, ką nori ir gali matyti, girdėti, jausti. Patirties istorija saugoma atmintyje, kur ji taip pat reorganizuojama mąstymu ir emocijomis.

Mąstymas analizuoja esamą problemą, lygina su ankstesnėmis problemomis, išskirdamas bendrus bruožus, ir ieško sprendimų būdų (Legkauskas, 2002).

Taigi suvokta informacija apie aplinką pereina tarytum per filtrus - patyrimą, emocijas (kurie kiekvieno žmogaus skirtingi), ir tokiu būdu formuoja mūsų elgesio modelį.

**Išoriniai veiksniai.** Išoriniai veiksniai - fizinė aplinka, technologiniai veiksniai, socialinė aplinka ir užribis. Fizinė aplinka gali būti natūrali ir žmogaus sukurta.

Technologijos ir technologiniai veiksniai sukuriami tam, kad praplėstų žmogaus galimybių ribas. Socialinė aplinka - tai žmogaus aplinka šeimoje, darbe, draugų rate. Pagrindinis žmogaus poreikis - priklausyti grupei, organizacijai, visuomenei. Todėl socialinė aplinka veikia žmogaus būseną, jo - taip pat ir grupės, kuriai jis priklauso, - rezultatus. Kita vertus, žmogus irgi veikia savo gyvenamą aplinką.

Užribis yra tai, kas už erdvės, laiko ir pažinimo ribų. Tai - ir Dievas, ir G. Jungo kolektyvinė sąmonė ir S. Grofo transpersonalinės psichologijos teiginiai. Visada atsiranda skeptikų, kurie tuo netiki, jiems bet kokios nuorodos į užribį atrodo mistika (žr. 3 sk. 3.1 skaitinius). Tuo tikintiems, jie tampa realia priežastine jėga, veikiančia mąstymą, jausmus, veiksmus, mūsų elgesį. Blogiausia, kai žmogus nepriima jam nesuprantamos informacijos ir ją atmeta.

Pažymėtina, jog negalima nubrėžti raudonos linijos tarp išorinių ir vidinių veiksmų, taip pat tarp suvokimo, patyrimo, emocijų ir mąstymo. Jos išskirtos dėl to, kad lengviau būtų galima suprasti žmogaus elgesio modelį, jo vidinio pasaulio struktūrą. Iš tikrųjų jos yra susipynusios ir sunku nustatyti, kur baigiasi viena ir prasideda kita.

Visi šie veiksniai žmogui daro įtaką, koreguoja jo elgesį, ir tuo pat metu žmogus savo veiksmais daro įtaką organizacijai, visuomenei.

*Vidinio pasaulio analizė* nėra prieinama tiesioginiam pažinimui. Tačiau jo struktūra organizuoja ir reguliuoja žmogaus elgseną, padeda pažinti aplinką, numato ateities perspektyvas, prisitaiko prie gamtos sąlygų ir kitų žmonių.

Žmogaus psichiką sudaro grupė giminingų reiškinių. Tai gali būti: procesai; būsenos; savybės. (Jacikevičius, 1996).

*Procesais* laikomi dinamiškiausi psichikos reiškiniai, kurie atsiranda veikiant išoriniams ir vidiniams veiksniams ir išnyksta jiems neveikiant. Pavyzdžiui, įvairūs prisiminimai, liūdesys ko nors netekus ir pan. Procesai skirstomi į pažinimo, emocijų ir valios rūšis.

*Būsenos* yra pastovesni psichikos reiškiniai, susidarantys kelių procesų pagrindu. Pavyzdžiui, darbinga nuotaika, įtampa, kilusi nujaučiant pavojų, kūrybinis įkvėpimas ir pan.

*Psichinės savybės* - tai pastoviausi psichikos reiškiniai. Kai kurios jų dinamiškos (darbštumas ir tingumas ir kt.), kitos yra pastovesnės (pvz., temperamentas).

Siekiant paaiškinti psichikos reiškinių prigimtį, buvo iškelta keletas hipotezių. Senovės Graikijos filosofas Platonas aiškino, kad žmogus sudarytas iš kūno ir sielos. Kūnas yra materialus, laikinas, mirtingas. Siela - nemateriali, nemari, po kūno mirties atsiskirianti ir amžinai gyvenanti būtybė.

Panašus sielos aiškinimas įsitvirtino krikščionių religijoje: siela yra Dievo sukurta, įkvepiama gimstančiam žmogui, kurio kūne gyvena iki mirties. Panašiai sielos esmę aiškina dauguma žinomųjų religijų - islamas, budizmas. Budizme tikima sielų migracijų hipoteze - reinkarnacija: manoma, kad amžina siela įsikūnija vis naujose gyvosiose būtybėse, priklausomai nuo to, kokią kraitį (karmą) žmogus sukūrė gyvendamas (Jacikevičius, 1996).

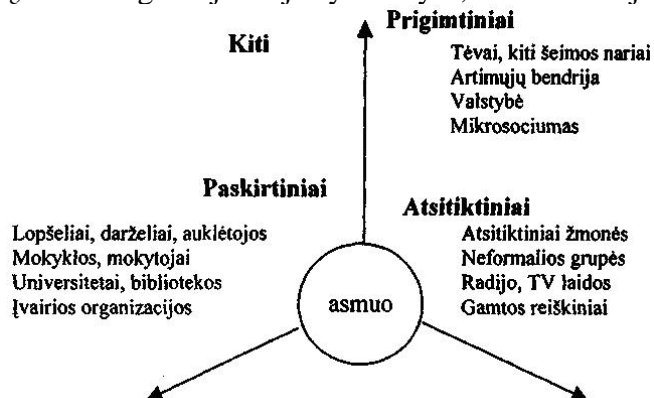
Yra ir kitų hipotezių, aiškinančių sielos esmę, tačiau psichologijos mokslas kol kas neturi patikimų

argumentų vienos ar kitos hipotezės pripažinimui pagrįsti. Galima pateikti garsų Jungo posakį: "Man nereikia tikėti, ar yra Dievas, aš žinau, kad Jis yra".

### 3.3. Individualiąją aplinką formuojantys veiksniai

Žmogaus individualioji aplinka - tai ta subjektyvi realybė, kurią susiformuoja žmogus priklausomai nuo vidinio pasaulio struktūros ir įvairių veiksnių.

Kuo žmogus daugiau viskuo domisi, mokosi, tobulėja, tuo daugiau vertybių gali pasisemti, tuo geriau jis pažįsta savo aplinką, tuo turtingesnė jo subjektyvi realybė, individualioji aplinka



3.4 pav. Žmogaus individualiąją aplinką formuojantys veiksniai

Žmogaus individualiąją aplinką (subjektyviąją realybę) formuojančius veiksnius galima suskirstyti į šias grupes (3.4 pav.):

- **prigimtiniai**
- **paskirtiniai**
- **atsitiktiniai**
- **kiti**

Kaip matome iš 3.4 pav., *prigimtiniais* veiksmais priklauso tėvai, kiti šeimos nariai, artimieji, valstybė, mikrosociumas. Ypač didelę reikšmę turi santykiai šeimoje - tarp tėvų ir vaikų, tarp tėvo ir motinos.

Pasak S. Grofo, tik 10 proc. mūsų veiksmų yra sąmoningi, o 90 proc. mūsų elgesio lemia pasąmonėje turima informacija. Pasąmonėje kaip plokštelėje fiksuojami visi įvykiai, kadaise įvykę mūsų gyvenime - vaikystėje, paauglystėje, jaunystėje.

Nedarniose šeimose išaugę vaikai, stokoję meilės, Šilumos, dažnai ir suaugę negali duoti savo šeimai to, ko patys nėra gavę.

Draudimai - "nedrįsk atsikalbinėti", "tylėk", "nekalbėk" ir Jct. - gali būti žmogaus nevisavertiškumo priežastis.

Nepilnoje šeimoje viena motina augindama sūnų, atiduoda jam viską, stengdamasi kompensuoti tėvo trūkumą. Tokiais atvejais dažnai suaugusiam sūniui būdingas egoizmas, narcisizmas, sudėtingi anytos-marčios santykiai, nes motina į bet kurią moterį šalia sūnaus žiūri kaip į konkurentę.

Labai dažnai santykiai tėvų šeimoje perkeliama į savo šeimą, ignoruojant partnerio interesus. Tai - konfliktų priežastis.

Didelę įtaką turi paauglystės amžius, bendraamžiai, pasirinkta referentinė grupė.

Bendraamžius sieja bendra psichologinė vertybinė orientacija. Susidaro paauglių grupės. Šios grupės veiklą, jos stilių itin lemia subkultūra, kurioje grupė funkcionuoja.

**Šeima.** Šeima yra santuoka arba kraujo ryšiais grįsta mažoji grupė, kurios narius sieja bendra buitį, bendra moralinė atsakomybė ir tarpusavio pagalba. Šeimos narių santykius reguliuoja atitinkamų normų, sankcijų ir elgesio etalonų tarp sutuoktinių, tėvų, vaikų ir giminių visuma. Šeimos socializacijos stilių (autoritarinį, demokratinį ar kitokį) sąlygoja tautinės tradicijos, visuomenės kultūra, socialinė priklausomybė, tėvų išsilavinimas. Nuo šeimos daug priklauso viso gyvenimo žmogaus fizinis, emocinis ir socialinis vystymasis.

**Mikrosociumas.** Mikrosociumas - tai artimiausia žmogaus erdvė ir socialinė aplinka, betarpiskai veikianti jo vystymąsi. Kaimo vietovėse, miesteliuose mikrosociumas sutampa su tos gyvenamosios vietos ribomis, didesniuose miestuose - su mikrorajonais. Jaunesnių žmonių mikrosociumo ribos artimesnės: kaimas - mažiems vaikams; gyvenvietė, mikrorajonas - moksleiviams, jaunuoliams. Mikrosociumo poveikis konkretaus žmogaus socializacijai priklauso nuo

jo įsitraukimo į gyvenamosios aplinkos veiklą. Tas aktyvumas didesnis mažose gyvenvietėse (kaimuose, miesteliuose). Dideliuose miestuose aktyvesni mažiau išsilavinę gyventojai. Labiau išsilavinę, socialiai aprūpinti žmonės mikrosociumo veikloje beveik nedalyvauja.

**Atsitiktiniams** veiksniams priklauso atsitiktiniai žmonės, neformalios grupės, radijo, TV laidos, įvairūs gamtos reiškiniai.

Įvairiuose gyvenimo etapuose žmogus susiduria su atsitiktiniais žmonėmis, kurie turi vienokios ar kitokios įtakos nuostatomis, pažiūroms.

Psichologai teigia, jos kiekvienam mūsų gyvenime tenka spręsti kokią nors savo problemą. Ir žmonės, atsiradę šalia mūsų, yra neatsitiktiniai. Bendraudami su jais, galime daug išmokti. Svarbu nesilaikyti nuostatos "jeigu aš nežinau, - to negali būti", "jeigu jis kalba kitaip negu aš, - vadinasi, jis klysta".

Į kitaip mąstantį galima žiūrėti dvejopai: arba jį atmesti, arba pasistengti suprasti, ką jis kalba ar daro. Svarbu "neklijuoti etikečių", nesudaryti diagnozių, o bandyti suprasti kito žmogaus elgesio motyvus. Tada bus galima išvengti konfliktinių situacijų. Pastaruoju metu didelę įtaką, ypač vaikų auklėjimui, įgijo radijas, TV. Atsirado net "elektroninio vaiko" terminas - kada tėvai, neturėdami laiko, dalį auklėtojų funkcijų atiduoda informacinėms priemonėms.

Neformalioms grupėms iš esmės priklauso visi paaugliai ir jaunuoliai. Nors manoma, kad šiose grupėse jie yra laisvi, gali būti savimi, tačiau dažniausiai ir jose reikia laikytis atitinkamų normų, kartais labai griežtų.

Asocialiose grupėse paprastai būna ryškus autoritarinis lyderis, siekiantis nuslopinti kitus grupės narius. Tokiose grupėse ne tik nėra laisvės: iš jos ne visada lengva išeiti. Neformalių grupių subkultūros elementas yra žargonas, simbolika. Žargonas leidžia pajusti priklausomybę savo amžiaus grupei, tai savotiškas slaptazodis, suteikiantis teisę familiariai elgtis su kitais grupės nariais.

Kitas subkultūros elementas - mados siekimas; - per ją stengiamasi pajusti savo vieningumą.

Svarbus skiriamasis bruožas - domėjimasis tam tikro stiliaus muzika. Muzikos ekspresyvumas, ryšys su judesiu, ritmu įgalina paauglius ir jaunuolius išreikšti savo emocijas, išgyvenimus.

Bendraamžių grupėse vaikai dažnai susipažįsta su visuomenės blogybėmis, ydomis, tai yra su tuo, nuo ko juos stengiasi apsaugoti šeima ir pradinė švietimo sistema. Iki tol vaikas buvo daugiau mokačios, nurodomosios grupės įtakoje. Bet nereikia vienareikšmiškai vertinti bendraamžių įtakos savo vaikams (juo labiau, kad nuo to vargu ar beapsaugini, kai vaikas, patyręs melą ar sakomą ne visą tiesą, ieškosi atsakymų kitur). Kadangi anksčiau individui teko globotinio pozicija, dabar jis mokosi naujo, jam patrauklesnio, vaidmens - bendravimo su draugais kaip lygiateisis grupės atstovas. Čia jis gali aktyviai ieškoti savo vietos grupėje, prisitaikyti ar palenkti grupę savo poreikiams, gyventi tarp kitų, mažiau pažįstamų individų, t.y. socialiai adaptuotis (aktyviai prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos kintamų gyvenimo sąlygų). Taip jis ruošiasi tapti visuomenės nariu.

**Paskirtiniams veiksniams** priklauso įvairios švietimo sistemos institucijos -mokymo įstaigos, lopšeliai, darželiai, įvairios organizacijos.

Gera, jeigu šį darbą atlieka aukšto intelekto, dvasingos, profesionalios, vaikus mylinčios ir gerbiančios asmenybės.

Vaikų auklėjimas turėtų būti pagrįstas ne draudimais, nuobaudomis, baime, nes visi draudimai - tai papildomi psichologiniai blokai, "skylės" tinkle, kurios aplinką sumenkina, padaro ją primityvią pavojingą.

**Kitiems veiksniams** priklauso mažai žinomi perinataliniai (iki gimimo) išgyvenimai. Juos nagrinėja giluminė - transpersonalinė psichologija (žr. 3 sk. 3.1, 3.2 skaitiniai).

### 3.4. Individualūs žmonių skirtumai

Kiekvieną žmogų galima aprašyti keliais lygiais: perinataliniu (iki gimimo) ir postnataliniu (po gimimo). Postnatalinį lygį geriausia apibūdinti šiomis charakteristikomis:

- *biografinė charakteristika;*
- *sugebėjimai ir gabumai;*
- *asmenybė;*
- *mokymosi galimybės.*

*Biografinė charakteristika* nusako žmogaus amžių, lytį: šeiminių statusą ir kt. Tyrimais nustatyta, kad šie duomenys svarbūs darbe, nes esama ryšių tarp, pvz., amžiaus ir darbo produktyvumo; tarp lyties ir problemų sprendimo; tarp šeiminių statuso ir pasitenkinimo darbu ir pan.

Ar esame visi lygūs savo *sugebėjimais*? Ar galime visi rašyti tokias noveles, kurti tokią muziką ir kt., kad mūsų kūriniais žavėtusi viso pasaulio žmonės? Žinoma, ne. Kiekvienas žmogus yra unikalių sugebėjimų. Darbui reikalingi žmogaus sugebėjimai apima tris pagrindines gabumų (potencinių galių) sritis: *intelektinius, fizinius ir emocinius*.

*Intelektiniai sugebėjimai* reikalauja protinės veiklos. Šiems sugebėjimams matuoti naudojami įvairūs testai. Intelektinius sugebėjimus apibūdina septynios pagrindinės dimensijos, kurios turi įtaką žmogaus sugebėjimams pažinti, pajauti aplinką ir joje vykstančius procesus. Apžvelkite šias dimensijas:

- skaičių amplitudė - sugebėjimas greitai ir teisingai atlikti aritmetinius veiksmus;
- verbalinis supratimas - sugebėjimas suprasti, kas parašyta ar išgirsta, ir supratimas ryšių tarp žodžių, t. y. sugebėjimas "girdėti ir klausyti";
- suvokimo greitis - sugebėjimas greitai ir teisingai identifikuoti vizualinius panašumus ir skirtumus;
- loginis samprotavimas - sugebėjimas identifikuoti problemoje loginę seką ir po to spręsti ją;
- išvestinis samprotavimas - sugebėjimas naudoti argumentų prasmės logiškumą ir nustatyti argumentų kainą;
- erdvinė vaizduotė - sugebėjimas įsivaizduoti, kaip atrodys vaizdas, pakeitus jo poziciją erdvėje;
- atmintis - sugebėjimas išlaikyti ir panaudoti praeities patyrimą.

*Fiziniai sugebėjimai* atspindi žmogaus fizinę jėgą ir žmoguje vykstančius procesus.

Pagrindiniai fiziniai sugebėjimai:

- Jėgos:
  - dinaminė jėga - sugebėjimas nuolat įtempti ir sutraukti raumenis;
  - stuburo (kamieno) jėga - sugebėjimas stipriai įtempti raumenis naudojant stuburą;
  - statinė jėga - sugebėjimas įtempti jėgas, priešinant išorės objektams;
  - sprogstamoji jėga - sugebėjimas išsekvoti maksimaliai energijos vienam ar serijai sprogstamųjų veiksmų.
- Lankstumo:
  - išorinis lankstumas - sugebėjimas įtempti ir atleisti stuburo raumenis;
  - dinaminis lankstumas - sugebėjimas atlikti greitus, pasikartojančius lanksčius judesius;
- Kiti veiksniai:
  - kūno koordinacija - sugebėjimas koordinuoti atskiras kūno dalis;
  - balansas - sugebėjimas išlaikyti kūno balansą ilgą laiką tarpą;
  - ištvermė - sugebėjimas išlaikyti maksimalias pastangas, reikalingas veiksmui atlikti ir užbaigti.

*Emociniai gebėjimai*

Garsi 1983 m. išleista H.Gardnerio knyga "Proto ribos" (Frames of Mind) yra psichologo manifestas, papildantis protinio intelekto sąvoką. Autorius tvirtina, kad nėra vienos, monolitinės intelekto rūšies, nulemiančios gyvenimo sėkmę. Egzistuoja plati gebėjimų ir polinkių įvairovė, kurioje galima išskirti 5 pagrindines atmainas:

- dvi mokslumo rūšys: verbalinė (kalbinė) ir matematinė - loginė;
- erdvės pajauta (akivaizdi menininko ar architekto kūryboje);
- judesio genialumas - kūno plastikos ir grakštumo išraiška (modernaus šokio virtuoze - Marta Grehem, krepšininkas Medžikas Džonsonas);
- muzikiniai gabumai (Mocarto muzika, Vitas, Yo-YoMa balsas ir kt.);

- dvi vertybės, apibūdinamos, kaip "asmeninis intelektas" - bendravimo su žmonėmis įgūdžiai (garsėjo psichoterapeutas Karlas Rodžersas, Martynas Liuteris Kingas jaunesnysis); "introspekcinė" galia - gebėjimas įsiskverbti į žmogaus sielą (Zigmundas Froidas) arba gebėjimas patirti sielos palaimą, išsaugant švarią sąžinę ir tyrus jausmus.

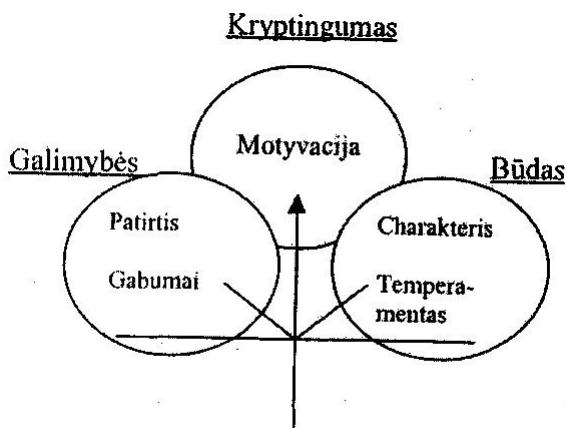
Autorius teigia, kad šie 7 polinkiai tėra sąlyginė intelekto įvairovės apibrėžtis, nes jokių skaičiumi neįmanoma apibūdinti žmogaus talentų gausos, ir praplėtė sąrašą iki 20-ies. Pavyzdžiui: bendravimo su žmonėmis ir poveikio jiems savybę suskirstė į 4 polinkius: gebėjimą vadovauti, gebėjimą įsigyti draugų ir juos išlaikyti, gebėjimą spręsti kivičius bei gebėjimą atlikti socialinį tyrimą.

Gardnerio intelekto įvairiapusiškumo samprata nesiliauja tobulėjusi. 10 metų praėjus po teorijos paskelbimo, mokslininkas pateikė glaustą tarpasmeninio intelekto apibūdinimą:

"Tarpasmeninis (interpersonalinis) intelektas - tai gebėjimas suprasti kitus žmones: kaip jie aiškina savo poelgius, kaip dirba, kaip su jais galima glaudžiau bendradarbiauti. Sėkmės lydimi asmenys - tai žmonės, apdovanoti aukštu tarpasmeniniu intelektu. Vidinis (intrapersonalinis) intelektas - tai atitinkamai į save nukreiptas gebėjimas. Tai mokėjimas pažinti save, pamatyti save tokią, koks esi iš tiesų, ir tuo remtis gyvenime" (Goleman, 2001).

### 3.5. Asmenybės aktyvumo struktūra

Asmenybės struktūrą sudaro jos aktyvumo kryptingumo, galimybių ir būdo elementai. Šie savo ruožtu susideda iš psichinių savybių ir būsenų. Bendrą asmenybės struktūrą galima pavaizduoti paveiksle (Jovaiša, 1986).



3.5 pav. Asmenybės aktyvumo struktūra

#### Asmenybės aktyvumo kryptingumas

Asmenybės aktyvumas veikloje ir santykiuose su aplinka visada turi kryptį. Struktūrinis elementas, teikiantis aktyvumui kryptingumą, yra motyvacija. Žmogaus gyvenime motyvai atlieka kelias funkcijas. Pirmiausia motyvai skatina žmogaus elgesį ir jį nukreipia. Be to, motyvai padeda pajusti savo veiklos prasmę, dalyvauja ją kontroliuojant ir keičiant.

Motyvai klasifikuojami pagal šiuos požymius:

- Pagal paskirtį - biologiniai, socialiniai, asmeniniai.

Biologiniai motyvai padeda tenkinti biologinius poreikius (maisto, šilumos ir kt.).

Socialiniai motyvai reguliuoja tarpasmeninius, kolektyvinius, visuomeninius -darbinius žmonių santykius.

Asmeniniai motyvai padeda reguliuoti savąjį "Aš", patenkina egocentrinius ir kitus poreikius.

- Pagal motyvų ryšį su objektu išskiriami pirminiai (betarpiški) ir antriniai (tarpiški) motyvai.

Pavyzdžiui, pirminis mokymosi motyvas gali būti dėstomo dalyko įdomumas, o antrinis - materialinis suinteresuotumas (gauti stipendiją), praktiniai gyvenimo tikslai ir kt. Pirminiai ir antriniai motyvai dažnai būna glaudžiai susiję, ir juos sunku atskirti.

- Pagal įsisavinimo būdą - įsisavinti ir neįsisavinti.

Įsisavintas motyvas - kai suvokiama veiksmo priežastis, neišsivintas - kai nesuvokiama ar menkai suvokiama priežastis, dėl ko tai daroma.

Asmenybės kryptingumą lemia ir *individuali vertybių sistema*. Kiekvienai asmenybei būdingos vertybinės orientacijos, pasireiškiančios vertybėmis ir nuostatomis. Vertybės - tai patys bendriausi principai, pagal kuriuos žmogus vertina, kas yra gerai ir blogai, kas jam svarbu ir nesvarbu. Vertybės susiformuoja auklėjimo ir patirties dėka, yra pastovios ir kinta sunkiai. Suaugusieji perduoda vertybinius teiginius bei vaizdinius naujai kartai, ją mokydami, auklėdami ir darydami kitokius poveikius. Taip individai perima tos kultūros visuomenės, kurioje jie auga ir formuojasi, vertybių sistemą. Vertybės nulemia tiek asmenybės tikslus, tiek būdus tiems tikslams pasiekti, jomis žmogus vadovaujasi dirbdamas ir bendraudamas, vertindamas. G.Allport siūlo išskirti keletą pagrindinių vertybių grupių:

- **teorines** (kaip vertinamas pažinimas, mokymasis - ar žmogus jo siekia, ar laiko svarbiu);
- **ekonomines** (kiek svarbi ekonominė veikla, materialinė nauda, ar bus pasiryžęs bet kokiomis priemonėmis jos siekti);
- **estetines** (ar žmogus laiko svarbiu grožį ir pagal kokius kriterijus jį vertina);
- **socialines** (ką jam reiškia bendravimas, visuomenės normos, kaip vertina kitus žmones, ar su jais varžosi, ar atsižvelgia į visų interesus);
- **politines** (ar turi politinius įsitikinimus, idealus ir kaip jų siekia);
- **religines** (ką žmogui reiškia religija).

*Nuostatos.* Labai svarbu atsiminti, kad kito žmogaus vertybių pakeisti neįmanoma — jos susiformavo lemiamos jo individualios patirties; gali būti, kad vienos ar kitos grupės vertybės jo asmenybei visai ir nebūdingos. Bandyti su tuo kovoti neverta: geriau priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra.

Nuostatos yra paremtos vertybių sistema. Jas galima apibrėžti kaip nusiteikimą konkrečios veiklos ar objektų atžvilgiu. Jos gali kisti, veikiamos patirties. Asmenybės vertybės pasireiškia būtent nuostatomis. Pavyzdžiui, jeigu žmogus itin vertina materialinės gerovės kūrimą, tai jo nuostatos į kitus taip pat manančius žmones gali būti teigiamos, aktyvi gyvenimo pozicija, jis gali smerkti besiskundžiančius, bet nieko neveikiančius. Viena vertybę gali išreikšti keletas nuostatų, sudarančių vientisą sistemą. Ši sistema bet koku atveju nukreipia asmenybės veiklą konkrečia linkme, nors pats žmogus to gali ir nesuvokti sąmoningai. Nuostatos yra žmogaus parengtis ar predispozicija specifiniu būdu atsakyti į tam tikrus poveikius. Nuostatos būna daiktų, reiškinių, situacijų, žmonių atžvilgiu. Jų turinys ir sąmoningumo lygiai labai įvairūs, dėl to kartais jas nelengva atskirti nuo kitų asmenybės savybių. Kad tai būtų lengviau padaryti, amerikiečių psichologas Šerif nuostatų apibrėžimą papildė tokiais požymiais:

1. Nuostatos yra išmoktos, o ne įgimtos savybės. Pvz., yra įgimtas potraukis kiekvienam maistui, kuriuo mašinamas alkis. Tačiau žmogui gali susidaryti nuostatos, kad sveikiau valgyti mėsos produktus negu kitokius, nes mėsa arčiausiai žmogaus organizmo, o gal nuostata, kad geriausiai žmogui tinka vegetarinis maistas, ir pan.
2. Nuostatos yra ganėtinai pastovios savybės. Pvz., jei viena, antra, trečia kokio nors rašytojo knyga susilaukė skaitytojų susidomėjimo, tai su teigiama nuostata bus priimami ir kiti šio autoriaus kūriniai. Teigiamos nuostatos pasikeitimui reikėtų ilgesnio priešingos kkybės patyrimo.
3. Nuostatos yra susijusios su poreikiais ir tuo skiriasi nuo įpročių, kurie tokio ryšio gali ir neturėti (žinoma, įpročiams būdingas poreikis kartoti automatizuotus veiksmus).

### **Asmenybės aktyvumo galimybės**

Asmenybės aktyvumas reiškiasi tam tikru kiekybiniu ir kokybiniu lygiu, priklausomai nuo vidinių galimybių. Šiuo aspektu išskirtini du struktūros elementai: gabumai ir patirtis.

Asmens gabumais vadiname visumą asmenybės savybių, nulemiančių kokios nors veiklos sėkmę. Pavyzdžiui, kad žmogus galėtų sėkmingai mokytis svetimų kalbų ir jomis bendrauti, jam reikalinga gera verbalinė klausa ir atmintis, kad galėtų girdėti ir įsiminti daugybę svetimos kalbos žodžių ir kitų elementų, lankstus artikuliacijos aparatas, leidžiantis taisyklingai tarti svetimos kalbos garsų kompleksus, aktyvi kalbos gramatinių ypatybių analizė ir sintezė. Be to, svetimam kalbos mokymuisi

reikalinga palanki motyvacija, didelis darbingumas, valinga savikontrolė ir kitos savybės.

Gabumai yra sudėtingas įvairių savybių derinys. Tai tik prielaida veiklai išmokti ir ją sėkmingai atlikti. Gabumai gali būti paveldėti arba įgimti. Tačiau įgimti sugebėjimai dar nereiškia, kad žmogus būtinai pasieks aukštų vienos ar kitos srities rezultatų. Gabumus reikia lavinti. Jų lygis priklauso nuo auklėjimo, socialinių ir ekonominių sąlygų, kitų asmenybės savybių, mokymo metodų.

### **Asmenybės aktyvumo būdas**

Asmenybės aktyvumo būdo struktūriniai elementai - temperamentas ir charakteris (3.5 pav.).

**Charakteriu** vadinama visuma asmenybės savitų individualių psichinių savybių, uždedančių antspaudą jos elgsenai. Psichologijos istorijoje buvo pareikštos trys pagrindinės hipotezės apie charakterio kilmę:

- - charakteris sąlygojamas įgimtų (ir paveldėtų) savybių,
- charakteris susiformuoja dėl gyvenimo sąlygų įtakos,
- charakteris susiformuoja ir įgimtų, ir socialinėje aplinkoje įgytų savybių pagrindu.

Pirmosios dvi krašutinės pažiūros nebuvo teisingos. Sakysim, būtų klaidinga manyti, kad santūrumas priklauso tik nuo įgimtų nervų sistemos ypatybių arba tik nuo bendraujant įgytų įgūdžių. Realiai charakterio prigimtį aiškina trečioji hipotezė, pasak kurios, charakteris nėra įgimtas, bet formuojasi įgimtų nervų sistemos ir kitų savybių pagrindu. Charakteris, kaip asmenybei pastovių tipiškų savybių visuma, gali pasikeisti tik laipsniškai ir per ilgesnį laiko tarpą. Charakterio pasireiškimai gali keistis priklausomai nuo situacijų, asmenų, su kuriais bendraujama, emocinių būsenų ir kitų konkrečių poveikių.

Asmenybės charakteris formuojasi temperamento pagrindu. **Temperamentas** - tai pastovios asmenybės savybės, pasireiškiančios psichinių reiškinių intensyvumu, tempais ir pastovumu. Kadangi iš visų psichinių reiškinių išoriškai ryškiausiai pastebimi emocijų pasireiškimai, tai ir vienokios ar kitokios temperamento savybės labiausiai atsispindi asmenybės jausminiame gyvenime. Tačiau temperamentas savotiškai "nuspalvina" asmenybės charakterį, valios ir sugebėjimų pasireiškimus, bendravimo manieras, keičia veiklą. Temperamento savybės labiau negu kitos savybės priklauso nuo įgimtų kūno anatominių ir fiziologinių ypatybių, ir dėl to yra pačios pastoviausios. Socialinė aplinka ir organizuotas ugdymas jas mažai tepakeičia.

Buvo iškelta keletas temperamentus aiškinančių teorijų. Šiuo metu populiariausia *cheminė temperamentų tipologija*. Pasak šios tipologijos, temperamentų skirtumai priklauso nuo vidaus sekrecijos liaukų darbo. Buvo pastebėta, kad atskirų individų endokrininės liaukos yra skirtingos. Kuo daugiau liauka išskiria hormonų, tuo labiau stiprėja tam tikra organizmo veikla. Kadangi vidaus sekrecijos liaukos sąlygoja skirtingą organizmo struktūrų formavimąsi, tai hormonų teorija buvo panaudota kuriant teorijas, kurios aiškina, kad temperamentai priklauso nuo bendros kūno struktūros.

Vokiečių psichiatras E. Krečmer 1925 m. pasiūlė žmones pagal kūno struktūrą skirstyti į **tris tipus**:

- **astenikus** - vertikalčiai išsčiusius žmones aštriais veido bruožais, vešlia plaukų danga, ilgomis galūnėmis;
- **piknikus** - žemus, plačius žmones, linkusius tukti, silpnesnės plaukų dangos, trumpo kaklo ir galūnių;
- **atletikus** - stambios kaulų ir raumenų struktūros. Pasak E. Krečmer, kiekvienos struktūros žmonės turi būdingų psichinių savybių. Astenikai ir atletikai yra labai uždari, sausi, piknikai - emocionalesni, atviresni.

Šveicarų psichoanalitikas Z. Froido mokinyš K. Jung žmones skirstė į **intravertus** ir **ekstravertus**. Intravertiški individai yra drovūs, vengia draugijos, domisi savo mintimis ir emociniais išgyvenimais, jie yra kryptantys į savo asmenybės vidų. Ekstravertai - į išorę kryptančios asmenybės; jie mėgsta draugiją, realistai, veiklūs, agresyvesni. Šis skirstymas yra plačiai pripažintas. Naujausi tyrimai rodo, kad intravertai ir ekstravertai - retai pasitaikantys kraštutiniai. Dauguma žmonių yra **abstravertiški** - turi ir vieno, ir kito tipo savybių.

Vokiečių filosofas I. Kantas taip pat domėjosi temperamento tipų pasireiškimu asmenybėje. Jis gana išsamiai aprašė temperamento tipų kraštutines, ryškiausias savybes.

**Cholerikas** - greitai užsiplieskia ir greitai nurimsta; greitai veiklos tempai, tačiau trūksta

ištvermės; mėgsta pripažinimą, pagyrimus, yra išdidus, savimyla, kartais šykštus; elgiasi rafinuotai ir ceremoningai; kiti gali jo nemėgti dėl polinkio vadovauti, pasipūtimo.

**Sangvinikas** - linksmas, nerūpestingas, optimistas, mėgsta bendrauti ir yra mėgstamas; visada pasirengęs padėti kitiems, todėl kartais pažada, negalvodamas, ar galės ištesėti pažadą; nemėgsta monotonijos, linkęs dažnai keisti veiklą, todėl ypatingų laimėjimų gali ir nepasiekti.

**Melancholikas** - jautrus, nepatiklus, nuolat randa priežasčių nerimauti, išvelgti sunkumus ir kliūtis; ko nors imdamasis, daugiausia galvoja ne apie sėkmę, o apie tai, kaip išvengti nesėkmės; turi stiprų pareigos jausmą, todėl prieš pažadėdamas ilgai svarsto, ar tikrai galės ištesėti.

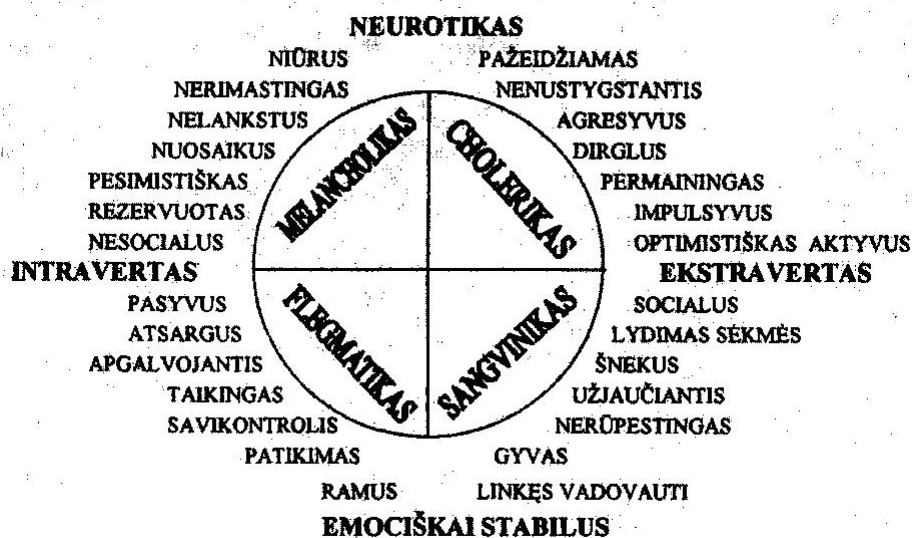
**Flegmatikas** - šaltakraujis, sunkiai susijaudina, bet sunkiai ir nusiramina; veikia lėtai, bet ištvermingai, yra valingas ir principingas; taktiškas, atsargus, nemėgsta viešumos.

Reikia priminti, kad grynų temperamento tipų beveik nepasitaiko. Kiekvieno žmogaus temperamente rasime kelių temperamentų bruožų, tačiau vis dėlto dažniausiai vyrauja kurio nors vieno temperamento savybės.

Anglų psichologas H. Aizenkas šiek tiek praplėtė temperamento sąvoką. Jis įgimtomis savybėmis laikė žmogaus polinkį į ekstraversiją ir intraversiją (orientaciją į aplinką arba į save), emocinį stabilumą ir neurotizmą (3.6 pav.). Temperamento ypatybes galima aiškinti ir hormoninių liaukų veiklos skirtumais, nes įvairių hormonų kiekio santykis lemia žmogaus veiklos tempus, emocines reakcijas.

Asmenybės savybės priklauso ir nuo to, kuris iš didžiųjų galvos smegenų pusrutulių labiau išsivystęs. Kairysis kontroliuoja loginį mąstymą, dešinysis - intuityvų mąstymą, kūrybingumą, todėl smarkesnis kurio nors pusrutulio išsivystymas gali lemti žmogaus polinkį į konkrečią veiklos rūšį.

Įgimtos fizinės savybės (išorės bruožai, klausos, regos, judėjimo duomenys) taip pat veikia asmenybės formavimąsi.



3.6 pav. Ekstraversijos, intraversijos ir emocinio stabilumo ryšys su temperamento tipais (pagal Aizenką)

**Charakterio patologijos.** Dėl nepalankių biologinių ir socialinių sąlygų įtakos gali atsirasti patologinių (liguistų) bruožų. Jie skirstomi į tokias rūšis:

**Infantiliškumo bruožai** (lot. *infantilis* - vaikiškas). Dažniausiai būdingi jaunuoliams. Pasireiškia nebūdingu suaugusiam žmogui vaikiškumu: gyvena šia diena, siekia paprasčiausių malonumų (saldainių, alkoholio ir pan.), nesiima kokios nors naudingos veiklos, kuri užtikrintų savarankiško gyvenimo sėkmę.

**Padidinto jautrumo bruožai.** Žmogus jaudinasi dėl smulkių skriaudų, audringai reaguoja į nereikšmingus įspūdžius. Dėl perdėto jautrumo atsiranda nepasitikėjimas savimi, per didelis drovumas, baimė, kad kas nors gali pasišaipyti. Kartais padidintas jautrumas pasireiškia neryžtingumu, nuolatinėmis dvejonėmis, greitu psichiniu nuovargiu.

**Paranojiški bruožai** (gr. *paranoia* - silpnaprotystė). Tai savo asmenybės perversinimo nuostatos. Jos sąlygoja per didelį egocentrizmą, pasitenkinimą savimi, savo pasiekimais. Šių bruožų turinčios asmenybės yra netolerantiškos kitiems, agresyviai gina savo nuomonę, todėl nepajėgia palaikyti

nuoširdžių santykių su kitais žmonėmis.

### **3 skyriaus skaitiniai**

#### **3.1. Transpersonalinės psichologijos samprata**

Transpersonalinė psichologija - tai palyginti nauja psichologijos kryptis -jai apie 40 metų remdamasi Z. Froido, K. Jungo ir kitų žymių to meto psichologų darbais, ji siūlo naują požiūrį į žmogų, jo psichiką, elgesio modelį.

Psichoanalizės pradininkas, austrų psichiatras Z. Froidas pirmasis įrodė, jog mūsų psichika neapsiriboja mūsų suvokiamais procesais. Kai kurie procesai vyksta už sąmonės ribų. Jis tai pavadino "pasąmone".

Toks Z.Froido požiūris tuo metu buvo revoliucinis. Aišku, jo teorinis modelis buvo ribotas ir nagrinėjo tik individo biografinius duomenis, t.y. po gimimo, o jo terapinės technikos buvo pernelyg silpnas instrumentas pasąmonei tyrinėti.

Vienas iš Z.Froido mokinių, Otto Rankas, praplėtė teorinį Froido psichikos modelį. Individo biografinių duomenų bazė buvo papildyta perinatalinio (iki gimimo) lygmens duomenimis.

O.Rankas pastebėjo, jog gimimo trauma vienaip ar kitaip iškreipia objektyviojo pasaulio vaizdą. Tai yra, nuo to, kaip vaikas laukiamas, kaip eina gimimo procesas, priklauso jo individualus supančios aplinkos suvokimas. Tiesa, kelis dešimtmečius šių O.Ranko tyrinėjimų nebuvo paisoma.

Kitas Froido mokiny - Karlas Gustavas Jungas - buvo pirmasis psichologas, sugebėjęs prisiskverbti į gilesnius sąmonės transpersonalinius lygmenis. Jis nustatė, jog žmogaus pasąmonė apima ne tik individo istoriją - tiek perinatalinio, tiek ir postnatalinio lygmens, - bet ir kolektyvinę pasąmonę, į kurią įeina visos žmonijos įvairiapusis patyrimas.

Pasak Jungo, universalios ir pradinės struktūros "kolektyvinėje pasąmonėje", arba archetipai, yra mitologinės prigimties. Išgyvenimai, susiję su archetipiniais vaizdiniais, sukelia sakralinius, iškilus jausmus. Kitaip tariant, žmogaus išgyvenimai gali būti ne tik individualūs, asmeniniai, bet ir viršasmeniniai.

Taigi žmogaus psichikoje, pasak Jungo, yra keli lygmenys - ne tik asmeniniai, bet ir viršasmeniniai, t.y. transcendentiniai lygmenys (transcendencija - filosofinis - peržengimas, buvimas už materialiosios tikrovės ribų). Jungo nuomone, žmogus nėra biologinė mašina. Jame gali vykti transcendentiniai procesai - t.y. savo ego, pasąmonės ribų praplėtimas ir susijungimas su savo aukštesniuoju "Aš", kuris yra visatos dalis. Jungas teigė, jog dvasinis elementas - tai neatskiriama psichikos dalis, o tikrasis dvasingumas - vienas iš kolektyvinės pasąmonės elementų.

Šiuos tyrimus toliau vystė čekų kilmės amerikietis psichologas, transpersonalinės psichologijos autorius, Stanislovas Grofas. Jis teigė, jog ateistinis, materialistinis ir mechaninis požiūris į supančią aplinką nepripažįsta psichikos perinatalinės ir transpersonalinės sferos. Todėl žmogus susidaro iškreiptą savęs ir savo aplinkos suvokimo vaizdą. Transpersonalinė psichologija pateikia naują požiūrį į žmogų, jo psichiką.

Psichika, pasak transpersonalinės psichologijos, integruoja galias senovės dvasines tradicijas ir naujausius įvairių mokslo šakų - matematikos, fizikos ir kt. - pasiekimus. Jai būdingas visuminis (holistinis) principas, sisteminis požiūris į sąmonę. Pagal transpersonalinę psichologiją, be tos mūsų sąmonės dalies, kuri susijusi su mūsų gyvenimu, fiziniu kūnu, protu, egzistuoja suvokimo laukas, kuris viską persmelkia. Iš šio suvokimo lauko kilo, kaip teigia visi senieji mokymai, mūsų materialusis pasaulis. Religijoje šis suvokimo laukas vadinamas Dievu, kuris egzistuoja visame kame, viską girdi ir mato, turi visus būtinus išteklius.

Įsivaizduokime, jog mes vis labiau plečiame savojo "Aš" ribas, savo suvokimą ir susiliegame su tuo lauku, įeiname į jį, panaikiname savo apribojimus, kontaktuojame su ta erdve. Kuo labiau atsiveriame, tuo natūraliai įgyjame daugiau sugebėjimų, daugiau energijos.

#### **3.2. Transpersonalinės psichologijos paradigma**

Dauguma autoritetingų šiuolaikinių tyrinėtojų darbai psichologijoje išskiria 4 pagrindines kryptis. Tai - psichoanalizė, gestaltpsichologija, humanistinė psichologija ir transpersonalinė psichologija (Scotton, 1996).

Transpersonalinė psichologija (TP) - tai nauja psichologijos kryptis, kuriai apie 40 metų. Jos pradininkai - A. Maslou, S. Grof, Ar. Merfi, E. Sutič ir kt.

Transpersonalinė psichologija pateikia naują požiūrį į žmogų, į žmogaus psichiką. Pagrindinės nuostatos:

- Psichika, pasak TP, integruoja ir galias senovės dvasines tradicijas, ir naujausius įvairių mokslo šakų: matematikos, kvantinės fizikos, neurofiziologijos, antropologijos ir etnografijos - pasiekimus.
- TP būdingas visuminis (holistinis) principas. Ji aiškina, jog psichika yra sudėtinga, atvira, daugiaplanė, save organizuojanti sistema, kuri pati gali palaikyti savyje pusiausvyrą, sukurti naujas organizacijų struktūras ir formas.
- TP būdingas sisteminis požiūris į sąmonę.
- Krizė - tai perėjimo iš vienos sistemos būvio į kitą būseną. Jai būdingas didelis energetinis potencialas.

Vienas iš transpersonalinės psichologijos metodų yra holotropinio kvėpavimo technika (*holos* - visuma, *tropos* - kelias). Terminas *holotropinis* reiškia išėjimą už sąmonės įprastos būsenos ribų. Holotropinė technika aktyvina žmogaus sąmonę, sužadina energiją, kurią slopino emociniai išgyvenimai ir patirti stresai (Kozlov, 1997).

Holotropinio kvėpavimo techniką galima palyginti su psichoterapijos laiko mašina: kada pradėdame intensyviai kvėpuoti, klausydamiesi specialios muzikos, padidiname savo energetinį potencialą. Jo dėka žmogus pirmiausia tarytum ištrpdo savojo "Aš" ribas, panaikina savo suvokimo filtrus, įgyja savęs ir pasaulio, visos savo asmeninės istorijos platesnio suvokimo galimybę.

Šis platesnis suvokimas tarsi prožektorius apšviečia žmogaus problemines zonas. Jo sąmonėje yra susikaupę daug informacijos, kuri iškreipdavo objektyvią realybę. Tai ir įvairūs draudimai vaikystėje, krizės, stresai, išgyvenimai, apie kuriuos stengiamasi negalvoti. Bet jie yra ir įvairiose situacijose refleksuoja. Todėl savojo "Aš" ribų praplėtimas padeda geriau pažinti save. Savęs pažinimas, savo problemų pripažinimas jau pats savaime yra didelio darbo su savimi pradžia.

Holotropinis kvėpavimas leidžia keliauti psichoterapijos laiko mašina ne tik per savo gyvenimą, bet ir per įvairias kultūras. Ir tai yra resursinės būsenos, kurios gali padėti išspręsti asmens problemas.

Taigi holotropinio kvėpavimo metu tyrinėjama įvairiapusė žmogaus psichika - ne tik asmeninis žmogaus gyvenimas, bet ir tos sritys, kurios vadinamos transpersonalinėmis, t. y. esančios užribyje; jas nagrinėjo Z. Froidas, K. G. Jungas ir kt.

### 3.3. Z. Froido asmenybės raidos koncepcija

Z. Froidas pirmasis pastebėjo, jog esama ryšio tarp žmogaus gimimo proceso ir jo gyvenimo. Jo nuomone, žmogaus elgesiui didelę įtaką turi biologiniai instinktai, ypač seksualiniai potraukiai ir agresijos raiška. Jis apibūdino žmogaus raidą penkiomis stadijomis.

- *Oralinė stadija* (nuo gimimo iki vienerių metų). Čia burna ir oraliniai veiksmai suteikia vaikui ir malonių, ir skausmingų išgyvenimų. *Malonumas* patiriamas tenkinant oralinius potraukius. Taip pat patiriamas emocinis ryšys su motina. Be malonumų, patiriama *frustracija* (*į agresyvumą arba neviltingą pereinant emocinė reakcija, kuri kyla negaunant patiprinimo*) ir *nerimas* (*neapibrėžtos baimės, netikrumo, nepasitikėjimo būseną, kylanti kurioje nors situacijoje; nuolat pasikartojantis nerimas virsta nerimastingumu*), patirti gimimo momentu.
- *Analinė stadija* (nuo vienerių iki trejų metų). Nauji šiuo laikotarpiu kylantys poreikiai sukelia naujus konfliktus tarp vaiko ir jo aplinkos. Didžiausią pasitenkinimą vaikas patiria *tuštindamas ir stimuliuodamas rektalinę zoną*. Bet gali išgyventi nerimą ir frustraciją, nes verčiamas tuštintis ant puoduko. Vaiko troškimas patirti neatidėliotiną pasitenkinimą yra slopinamas. Taip vaikas pradeda konfliktuoti su autoritariška aplinka. Tuo metu iškyla vaiko sugebėjimo prisitaikyti ir emocijų valdymo problemos. Iš jo reikalaujama švaros, jam nurodoma, ką jis turi daryti ir ko daryti nevalia, o tai savo ruožtu siejasi su destruktivumu ir agresyvumu. Per ankstyva ar per griežta reikalavimų lavina gali tapti vaikui didelio nerimo šaltiniu.

- *Falinė stadija* (nuo trejų iki penkerių metų). Šios stadijos problemos kyla, kai seksualiniai vaiko troškimai yra nukreipti į priešingos lyties tėvus. Ši situacija vadinama Edipo ar Elektros kompleksais. Tinkamai išsprendus identifikacijos su tėvu (berniukui) ar su motina (mergaitei) klausimus, individas priima savo tos pačios lyties tėvų elgesį ir vertybes.
- *Latentinė stadija (nuo penkerių metų iki lytinio brendimo pradžios)*. Tai įžanga į seksualinių poreikių santykinę ramybę, nukreipiant psichinę energiją į mokymąsi arba žaidimus su tos pačios lyties vaikais. Tuo laikotarpiu vaikas įsisavina naujus kognityvinius sugebėjimus, kultūrinės vertybes, nes gerokai išsiplečia jo aplinka (prasiplečia žmonių, su kuriais bendrauja, ratas). Seksualinį smalsumą pakeičia noras pažinti, žinoti ir patirti sėkmę.
- *Genitalinė stadija (paauglystė)*. Pasireiškia lytiniu brendimu. Dažnai atsinaujina Edipo ar Elektros kompleksai (jei anksčiau nebuvo išspręsti). Paauglio seksualiniai impulsai kreipiami į priešingos lyties asmenis. Jo tikslas yra subrendimas, partnerio pasirinkimas ir giminės pratęsimas. Froido nuomone, nors žmonės kartais patiria vidinius konfliktus, daugelis jų santykinį stabilumą pasiekia genitalinės stadijos pabaigoje. Paprastai įgyjamas stiprus Ego, galintis padėti spręsti suaugusių žmonių problemas. Froidas manė, kad genitalinė stadija trunka visą likusį žmogaus gyvenimą.

Kaip žmogaus brandos kriterijus Froidas išskyrė *mėgstamą darbą ir meilę*.

Pasak Z. Froido, psichiką sudaro sąmonė ir pasąmonė. Sąmonė - tai ledkalnio viršūnė, o pasąmonė - povandeninė ledkalnio dalis.

Pasąmonę sudaro instinktai, ankstyviausieji vaikystės išgyvenimai, prisiminimai, taip pat perinatalinis lygmuo. Pasak Z. Froido, kaip tik ši psichikos sritis ir sąlygoja žmogaus asmenybę, jos elgesį.

Vėliau, apie 1950 m., šią teoriją toliau vystė čekų kilmės amerikietis psichologas profesorius Stanislovas Grofas. Ši teorija išaugo į naują psichologijos kryptį - transpersonalinę psichologiją.

### 3.4. Psichologinė žmogaus raida pagal E. Erikson

Individo patirtis klostosi per visą jo gyvenimą. Nors šios srities teorijų daug, tikslinga pasinaudoti E. Erikson (1980) teorija, kurioje akcentuojama aplinkos įtaka žmogaus vystymuisi (1 lentelė). E. Erikson modelis remiasi integruoto vystymosi filosofija, nagrinėjančia besikeičiančią individualybę besikeičiančioje visuomenėje. Besikeičiančiam žmogui visuomenė kelia vis naujus reikalavimus, prie kurių jis turi prisitaikyti. Kiekvienas naujas reikalavimas sukelia emocinę krizę, kurią sėkmingai išsprendus, susiformuoja nauja „dorybė“ ar „gyvenimiškoji stiprybė“. Tai nevyksta atsitiktinai. Šis vystymasis yra kumulytyvinis procesas, kurio skirtingi etapai pasižymi kokybiniais skirtumais. E. Erikson šiame procese išžiūri aštuonias psichologines krizes.

3.1 lentelė Žmogaus vystymosi teorijos struktūra (pagal E. Erikson)

Žmogaus amžius (apytikris)	Amžiaus pakopa	Krizė	Potenciali nauja dorybė	Socialinė išraiška
0-1	Kūdikystė	Esminis pasitikėjimas prieš esminį nepasitikėjimą	Viltis	Religija ir tikėjimas
1-6	Ankstyvoji vaikystė	Savarankiškumas prieš gėdą ir abejones	Valia	Teisėtvara
6-10	Žaidimų amžius	Iniciatyva prieš kaltę	Tikslas	Ekonomika
10-14	Mokyklinis amžius	Darbštumas prieš tingystę	Kompetencija	Technologija
14-20	Jaunystė	Identifikacija prieš vaidmenų netvarką	Išikimybė	Ideologija
20-35	Ankstyvoji branda	Intymumas prieš izoliuotumą	Meilė	Etika
35-65	Brandą	Veiklumas prieš stagnaciją	Rūpinimasis	Švietimas, menas,
65-	Senatvė	Visuminis "aš" prieš neviltį ir atšalimą	Išmintingumas	Visos pagrindinės kultūrinės institucijos

Pirmojo tarpsnio krizės rezultatas - nuo esminio pasitikėjimo - iki esminio nepasitikėjimo. Pirmaisiais savo gyvenimo metais individai, kontaktuodami su aplinka ir stengdamiesi patenkinti savo poreikius, išgyvena pirmąją gyvenimo krizę. Palankūs jos rezultatai formuoja esminį pasitikėjimą kitais ir savimi. Šiems rezultatams didelės įtakos turi kultūrinė aplinka, ypač religiniai įsitikinimai, pasitikėjimas, nes, E. Erikson nuomone, dvasinė kultūra labai svarbi žmogui rūpinantis žmogumi, ypač naujagimiui. Taigi nepasitikintis kitais, nedvasingas, neturintis aukštų idealų suaugęs žmogus, pasak E. Erikson, negali būti ta aplinka, kuri padėtų naujagimiui teigiamai išgyventi pirmąją gyvenimo krizę ir įkvėpti pasitikėjimo aplinka, žmonėmis.

Antrojo etapo krizės rezultatų įvairovė - nuo visiško savarankiškumo - iki gėdos ir abejonių jausmo. Šis etapas labai svarbus žmogaus gyvenime, nes antrųjų ir trečiųjų metų vaikas tik pradeda "judėti pasaulyje", jį liksdamas ir jausdamas, kaip viskas tarpusavyje susiję. Vaikas dar nežino, kas yra galima, o kas ne, taigi jam reikia vadovavimo ir apsaugos. Tačiau tai turi būti daroma labai sumaniai, pradedant ugdytis jo savarankiškumui. Todėl pagrindinis šio etapo tikslas - pasiekti savikontrolės, išsaugojant savigarbą. Taigi suaugusiems bendraujant su vaiku, labai svarbu išlaikyti laisvės ir kontrolės balansą. Šia prasme didelės įtakos turi žmonių gyvenamoji kultūrinė aplinka, ypač teisinė aplinka, santykis tarp prievolių ir priedermių. Jeigu žmonės gyvena tokioje aplinkoje, kur individų ir institucijų santykiuose individai gali išlaikyti savo autonomiją, šį sugebėjimą jie dažniausiai perduoda ir vaikams, padeda jiems lengviau pasiekti laisvės ir kontrolės balansą.

Trečiojo etapo rezultatai gali būti nusakomi taip - nuo iniciatyvos - iki kaltės jausmo atsiradimo. Šios krizės etape vaikas pradeda formotis kaip kurio nors tipo asmenybė. Labai didelę reikšmę turi žaidybinė veikla. Čia vaikai linkę pamėgdžioti suaugusiųjų veiksmus, elgesį. Imituojančių žaidimų metu pradeda ryškėti jų pačių ateities vaidmenys. E. Erikson nuomone, iniciatyva pirmiausia - tai laisvas verslininkystės jausmas. Jo reikšmasis visuomenės lygiu atsispindi visuomenės ekonominėje struktūroje ir pastangose. Iniciatyva dažniausiai yra valdoma sąžinės, to savarankiškumo jausmo, kuris savo ruožtu individą daro patikimu asmeniu. Vystantis sąžinei, vystosi ir potencialus kaltės jausmas. Tačiau šį jausmą suaugusieji savo elgesiu gali paaštrinti. Todėl vaikas iš šio amžiaus tarpsnio krizės gali išeiti, netekęs normalios iniciatyvos ir kaltės jausmo pusiausvyros, o užfiksavęs tik kaltės jausmą, iš anksto stabdantį iniciatyvą. Aišku, blogai būtų ir kitas kraštutinis variantas - iniciatyva be prevencijos, tai yra be jokio kaltės jausmo, be "sąžinės balso".

Ketvirtąjo etapo krizės rezultatų įvairovė kinta nuo darbštumo - iki tinginystės. Pirmajame etape („pasitikėjimas prieš nepasitikėjimą“) žmogus tiki, jog „aš esu tai, kas man duota“, antrajame („savarankiškumas prieš gėdą ir abejones“) šis jausmas pakinta iki „aš esu tai, kas aš būsiu“, trečiajame („iniciatyva prieš kaltę“) - „aš esu tai, kuo aš galiu įsivaizduoti būsiąs“, o ketvirtajame („darbštumas prieš tinginystę“) etape tai transformuojasi į „aš esu tu, kuo išmoksiu būti“. Šiame etape vaikas skatinamas naudoti savos visuomenės fizines ir intelektualines priemones. Kitais žodžiais tariant, visuomenėje vyraujanti technologija sudaro sąlygas išmokti veikti. Jeigu vaikas patiria daug nesėkmių, ypač lygindamas savo veiklą su tėvų veikla, jis gali netekti noro dirbti, taigi gali pradėti vystytis tinginystė. Yra dar viena problema: pernelyg didelis darbo rezultatyvumo akcentavimas gali paskatinti asmenį ir netgi visuomenę tapti technologijos tarnais, o ne valdovais.

Penktojo etapo krizės rezultatai - "nuo identifikacijos - iki vaidmenų netvarkos". Spartus fizinis augimas ir hormoniniai pokyčiai sukelia, pasak E. Erikson, psichologinę revoliuciją. Atsiranda aplinkos tyrimo poreikis. Žmogaus interesų sferoje svarbūs ir seksualiniai dalykai. Teigiamas šio etapo krizės įveikimas padeda save identifikuoti. Šis būvis - tarsi perėjimas nuo vaikystės moralės į etikos principais pagrįstą suaugusiųjų gyvenimą. Šios krizės įveikimo teigiamas rezultatas yra tai, jog susiformuoja žmogaus dorybė - ištikimybė, pastovumas. Jos formavimuisi didelę įtaką turi socialinis veiksnys kaip visuomenės ideologija. Šiame amžiuje labai svarbu ir tai, su kuo žmogus bendrauja: neigiamai veikiamas konkrečių asmenų ar jų grupių, jaunas žmogus gali save identifikuoti su jais.

Šeštojo etapo krizės rezultatų įvairovė - nuo intymumo - iki izoliuotumo. Žmogus save identifikavęs penktajame etape, dabar jau gali rizikuoti savo individualybe, labai stipriai priartėdamas prie kito (kitų) žmogaus (žmonių). Ypač tai būdinga, užsimezgas meilės jausmui. Šie pokyčiai taip pat sukelia krizinę situaciją, kurią įveikti žmogui padeda visuomenėje vyraujančios etinės normos. Tačiau kas gi sukelia krizinę situaciją? Viena - noras priartėti prie žmogaus ar žmonių (intymumo poreikis), o kita

vertus, - baimė netekti individualybės. Jeigu ši baimė dominuoja, žmogus gali siekti izoliacijos. Toks krizės įveikimo kelias veda į viengungystę. Mokslininkai, analizuodami šį gyvenimo etapą, ypač nesutaria dėl etapo ribų, ypač dėl pabaigos. Pavyzdžiui, R. J. Havighurst (1973) mano, jog šis etapas baigiasi, kai žmogui sukanka 40 metų, Tumer ir Helms (1979) galvoja, kad ši riba yra ties 34 metais, Bee ir Mitchell (1984) šią ribą perkelia iki 25 metų amžiaus ribos. G. Vaillant (1977), atlikęs JAV koledžų studentų longitudinalius tyrimus, buvo linkęs kaitaliojant E. Erikson nurodytame "intymumo - izoliacijos" amžiaus tarpsnyje. G. Vaillant siūlo įterpti dar vieną - "karjeros - įtvirtinimo" tarpsnį, kuris būtų tarp "intymumo - izoliacijos" ir "veiklumo - stagnacijos" tarpsnių.

Septintojo etapo krizės rezultatų įvairovę - nuo veiklumo iki stagnacijos, E. Erikson veiklumą apibūdina visų pirma tėvystės praktika (plačiąja žodžio prasme), tai yra akcentuojamas jaunosios kartos kūrimo ir vadovavimo jai funkcija. Šis amžiaus tarpsnis nusakomas kūrybiškumo, altruizmo apraiškomis. Šio amžiaus tarpsnio krizė labiau nei kitų tarpsnių krizės išreiškia vyresniosios ir jaunesniosios kartos tarpusavio priklausomybę. Jeigu vyresniosios kartos žmogus pernelyg akcentuoja jaunesniosios kartos priklausomybę nuo vyresniosios, netgi tai dramatinizuojamas, tai sukelia kontroversiją - šio vyresniosios kartos žmogaus priklausomybę nuo jaunesniosios kartos. Siekis realizuoti veiklumą vadovaujant, pasak E. Erikson, neretai sukelia atvirkščią efektą - asmenybės sąstingį. Toks žmogus tampa orientuotas į save, o tai dažnai būna ankstyvo fizinio arba psichologinio nepakankamumo priežastis.

Aštuntojo etapo krizės rezultatai - nuo "visuminio aš" - iki nevilties ir atšalimo. Aštuntasis etapas, jo krizė, šios krizės sprendimas ir rezultatai - visa tai labai susiję su ankstesniais amžiaus tarpsniais ir jų krizių rezultatais. Visuminis „aš“ (*integrated „ego“*), pasak E. Erikson, gali būti nusakomas keliomis charakteristikomis. Visų pirma - tai požiūris į savo gyvenimą kaip į normalią būseną, taip pat požiūris į kitų asmenų gyvenimą, nesvarbu, koks jis būtų, - kaip į jų asmeninį reikalą. Šitaip saugodamas savo ir kitų laisvę, žmogus, turintis šį visuminį „aš“, paprastai palaiko draugiškus santykius su įvairiomis žmonių grupėmis ir įvairiais žmonėmis. Visuminio "aš" trūkumas stimuliuoja neviltį, artimos mirties baimę. E. Erikson nuomone, galima tikėtis šio tarpsnio krizės teigiamo išsprendimo, jeigu ankstesnių tarpsnių krizių rezultatai buvo teigiami. Ir atvirkščiai -jeigu ankstesnių krizių rezultatai buvo nepalankūs, didelė tikimybė, jog ir aštuntojo tarpsnio krizės rezultatai nebus teigiami.

Taigi į žmogų reikia žiūrėti kaip į sudėtingą individualybę ne tik gyvenimo raidoje, bet ir vienu metu atliekančią daug įvairaus lygio ir pobūdžio vaidmenų, ir netgi dažnai turinčią vyraujančią pagrindinę gyvenimo erdvę. Gyvenimo erdvė paprastai gali būti dalijama į tris pagrindines sferas: fizinius motorinius komponentus, kognityvinius - intelektualius -pasiekimo komponentus ir asmenybės - socialinius - emocinius komponentus.

## 4. PSICHOFIZIOLOGINIS ŽMOGAUS APLINKOS PAŽINIMAS

Perskaite šį skyrių, sugebėsite:

- apibūdinti žmogaus pažinimo procesą;
- pažinti žmogaus pojūčių rūšis;
- geriau suprasti žmogaus psichikos procesus;
- geriau identifikuoti žmogaus jausmus ir emocijas.

### 4.1. Žmogaus aplinkos pažinimo procesas

Pažinimo procesais vadinami tie psichikos reiškiniai, kuriais žmogus gauna informaciją apie savo aplinką (gamtą ir pasaulį), išorinę tikrovę (subjektyvią realybę) bei patį save. Nuo seno psichologijoje išskiriamos *jutiminio* (sensorinio) ir *loginio* (percepcinio) pažinimo rūšys. *Jutiminiu* pažinimu laikomas tiesioginis daiktų bei reiškinių savybių (spalvų, garsų, kvapų ir t.t.) pažinimas, kai tie daiktai, reiškiniai veikia jutimo organus (akis, ausis, skonio organus ir kt.). *Loginis* pažinimas vyksta jutimais gauta informaciją pertvarkant: skaidant, jungiant, lyginant, apibendrinant ir t.t. Tai - aukštesnė pažinimo pakopa, kuria nustatomi tikrovės jūtimams neprieinami objektai: kūnų tarpusavio trauka, atomo sandaros, dangaus kūnų judėjimo tvarka, žmogaus psichikos reiškinių dėsningumai ir t.t.

Yra dvi pagrindinės jutiminio pažinimo rūšys: *pojūčiai* ir *suvokimai* (Jacikevičius, 1996).

Pojūčiai - tai jutiminio pažinimo rezultatas, kuris atspindi tikrovės daiktų ir reiškinių savybes.

Pojūtis - tai neskaidoma psichinė konstanta, kurią sukelia vidiniai ar išoriniai dirgikliai.

Pojūtis patiriamas tik kitais pojūčiais, o ne izoliuotas ir grynas. Sistema, sudaryta iš jutimo organų ir smegenų, analizuoja iš išorinio pasaulio gautą informaciją ir ją perduoda. Perduodama tik dalis gautos informacijos, kadangi, vykstant atrankai, dalis informacijos atmetama, informacija analizuojama ir lyginama, kad būtų galima kuo greičiau į ją reaguoti. Ši eiga susiklosto žmogui augant ir vystantis. Mažų vaikų pojūčiai yra izoliuoti ir tarpusavyje nesusiję. Tačiau tik gimęs kūdikis jau pradeda mokytis. Pamažu pamažu formuojasi smegenų funkcijos, kurios pojūčius paverčia išorinio pasaulio projekcija. Yra ir kitas suvokimo komponentas - tai patirtis. Vaikas „patiria“ savo aplinkos daiktus juos čiulpdamas, liedamas, griebdamas. Jis pamažu ima atpažinti kasdien matomus daiktus ir pastebi, kad jie nekinta. Mokymasis yra svarbus suvokimo veiksnys (žr. 4 sk., 4.4 skaitinį). Kiekvienas suvokimo aktas remiasi visa organizmui prieinama dabarties ir praeities informacija.

*Pojūčiai* - tikrasis visų mūsų žinių apie aplinką šaltinis. Tik per pojūčius galime sužinoti apie medžiagos ir judėjimo formas. Jutimas yra pažinimo procesas, kuriuo žmogus pažįsta pasaulį. Pojūčiai teikia medžiagos kitiems psichiniams procesams: suvokimui, atminčiai, mąstymui, vaizduotei.

Aplinka daro žmogui įvairiausius poveikius. Jį veikia šviesos ir oro bangos, giluminiai ir ultravioletiniai spinduliai, kitokie dirgikliai. Tačiau kaip radijo aparatas priima tik tas bangas, kurioms jis suderintas, taip ir žmogaus organizmas iš daugybės išorinių dirgiklių pagauna tik tuos, kuriems jis turi atitinkamus „įmtuvus“. Daugybė dirgiklių yra tarsi išanalizuojami ir priimami atitinkamu aparatu (akis pagauna šviesą, ausis - garsą ir t.t.). Šie jutimo organai glaudžiai susiję su smegenų didžiųjų pusrutulių veikla ir sudaro nervų sistemos ryšio su išoriniu pasauliu sistemą. I. Pavlovas rašė, kad didieji pusrutuliai yra dirginimų analizės organas. Todėl ir visą fiziologinį aparatą, kuris padeda pojūčiui atsirasti, jis pavadino analizatoriumi. Analizatorius sudaro vientisą funkcinę trijų dalių sistemą:

- periferinės, arba recepcinės, dalies;
- laidinės, arba nervinės, dalies su požiėviniais centrais;
- centrinės, arba žievinės, dalies.

Kiekviena analizatoriaus dalis atlieka skirtingą funkciją: periferinė dalis atlieka dirginimo recepciją ir dirginimo transformavimą į nervinį impulsą. Centrinė dalis gaunamus impulsus transformuoja į pojūtį.

Ne visi dirgikliai, kurie sužadina organizmo reakciją, pasiekia mūsų sąmonę. Labai dažnai dirginimas gali būti ir nejuntamas, tačiau tai dar nereiškia, kad jis neveikia. Teplovas (1937 m.) ir Galočkina (1941 m.) nustatė, kad ir nematomas, ir nejuntamas šviesos dirginimas paveikia matymą.

Receptoriai teikia žinias centrinei nervų sistemai apie vykstančius aplinkoje ir organizmo viduje kitimus. Receptoriai - mūsų pažinimo vartai. Neveikiant jiems, galvos smegenų žievė yra

slopinama.

Jeigu sužalota viena iš trijų analizatorių dalių, pojūtis negali atsirasti. Pavyzdžiui, jeigu bus sužalota tinklainė akies obuolio dugne arba pažeistas į smegenis einantis akies nervas, arba didžiųjų pusrutulių žievės pakaušio dalyje bus paralyžuotas regėjimo centras, tai žmogus neteks regėjimo.

Aplinkos sąlygų analizės tikslumas ir tobulumas priklauso ne tik nuo periferinių receptorių, bet ir nuo centrinės nervų sistemos diferenciacijos bei išsivystymo laipsnio. Nerviniai impulsai laidine analizatoriaus dalimi pasiekia smegenų žievę, ir ten kyla pojūčiai: regos, klausos, skonio, uoslės, lietimo. Galvos smegenų žievėje vyksta aplinkos sąlygų įvertinimas, analizė, pro čia nervinis procesas pereina į kitas smegenų dalis, į eferentinių (iš centro einančių nervų) nervų sistemos dalis ir refleksu būdu paveikia įvairias organizmo sritis. Išorinio pasaulio padirginti receptoriai pro centrinę nervų sistemą pro galvos smegenų žievę susieja išorinį pasaulį su organizmu ir tokiu būdu išlygina organizmo pusiausvyrą su aplinka.

### **Pojūčiai**

Žmogaus patiriamus pojūčius galima suskirstyti į tris grupes.

Pirmajai grupei priklauso pojūčiai, kuriuos sukelia mūsų kūno paviršiuje esančių jutimo organų (eksteroceptorių) dirginimai. Eksteroceptoriai (lot. *exter* - išorinis + *receptor* - priimančias - organizmo paviršiuje išsidėsčiusios periferinės analizatorių galūnės. Šie pojūčiai atspindi šalia mūsų esančių objektų savybes. Tai - regėjimo, girdėjimo, uodimo, skonio, odos ir lytėjimo pojūčiai.

Antrąją grupę sudaro pojūčiai, sukeliami dirginant jutimo organus, kurių receptoriai yra vidaus organuose (interoceptoriai). Tai vadinamieji organiniai (alkio, troškulio) pojūčiai.

Trečiąją grupei priklauso judėjimo (arba kinestetiniai) pojūčiai, susiję su judesiais ir kūno padėtimi erdvėje. Kinestetinis (gr. *kinetikos* - susijęs su judėjimu) - judinamasis, judėjimo. Judėjimo analizatoriaus receptoriai (proprioceptoriai) yra raumenyse ir raiščiuose.

#### *Pirmoji pojūčių grupė*

**Regėjimo pojūčiai.** Žmogus daugiausia informacijos iš aplinkos gauna regos dėka. Rega - daikto dydžio, formos, spalvos, daiktų tarpusavio padėties, judėjimo ir atstumo iki jų suvokimas. Tai atlieka regos analizatorius, kurio periferinė dalis - akys - junda 380 - 750 nm bangos ilgio šviesą. Rega - viena svarbiausių žmogaus funkcijų.

Yra penkios regėjimo funkcijos:

- centrinis regėjimas (formos joslė) - 30 - 35 laipsniai į visas puses nuo fiksuojamo taško;
- spalvų jautumas - manoma, kad tinklainėje yra trijų tipų spalvoms jautrios kolbelės, kurios, veikiamos skirtingo bangų ilgio šviesos, jaudinamos skirtingai; ilgų bangų šviesos spinduliai sukelia raudonos spalvos išpūdį, trumpų bangų - violetinės, o vidutinių - žalios; įvairių šių trijų spalvų deriniai sudaro akyje daugiariopą spalvų suvokimo gamą;
- periferinis regėjimas (akiračio praplėtimas) - sugebėjimas matyti aplink; sveiko žmogaus kiekvienos akies matymo ribos: 50 - 60 laipsnių į viršų, 70 - 75 laipsniai į apačią, 60 laipsnių į vidų, 90 laipsnių į išorę; periferinis regėjimas padeda žmogui orientuotis erdvėje;
- šviesos jautumas. Šviesos spinduliai, patekę į akį pro rageną, lūžta ir yra surenkami tinklainėje, kurios periferinėje dalyje yra šviesai jautrūs receptoriai; šviesos energija sužadina nervinius impulsus, kurie sklinda į galvos smegenų regos centrą;
- abiakis (erdvinis) regėjimas, žiūrint abiem akimis, dalis jų akipločio (akipločio - regimasis plotas, kurį žmogus mato nejudindamas akių) sutampa; tuomet matomas plotas nuo fiksuojamo taško į abi puses yra apie 60 laipsnių; toks binokulinis (abiakis) regėjimas padeda geriau suvokti stereoskopinį stebimo objekto vaizdą ir jo padėtį erdvėje.

Pagal atitinkamas regos funkcijas įvertinamos jos galimybės.

*Akomodacija (prisitaikymas)* - akies gebėjimas aiškiai matyti įvairiai nutolusius daiktus, keičiant optinės sistemos laužiamąją gebą. Žiūrint į tolį, sveikai žmogaus akiai nereikia akomoduotis; elastingos gyslainės ištemptas (suplokštėjęs) lęšiukas suglaudžia lygiagrečius spindulius tinklainėje. Akies lęšiukas sufokusuoja vaizdą tik iki tam tikrų ribų, t.y. tarp artimojo ir tolimojo taško.

*Regėjimo aštrumas* - tai akies sugebėjimas skirti du taškus, esančius vienas nuo kito tam tikru atstumu. Jei taškai yra šviesiame fone, tai tarp jų yra šviesus tarpas, ir šie taškai matyti atskirai. Regos aštrumas įvertinamas minimaliu atstumu tarp dviejų taškų, esančių toliausiai nuo akies arba mažiausiu regos kampų. Regos kampas - tai kampas, kurį sudaro objekto, į kurį žiūrime, kraštiniai taškai ir mazginis akies taškas. Jis matuojamas lanko minutėmis arba sekundėmis.

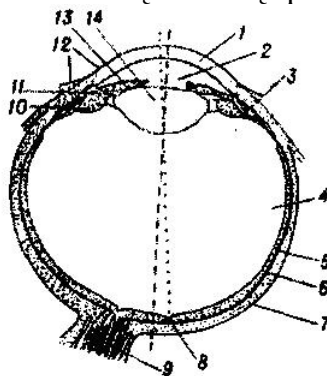
*Spalvotų vaizdų jutimas*. Baltos šviesos pluoštas, sklisdamas per siaurą plyšelį arba prizmę, suskyla į sudedamąsias dalis ir sudaro spalvų spektrą, kuris skirstomas į septynias pagrindines sritis, atitinkančias tokio ilgio šviesos bangas: violetinė - 400 - 430 nm, mėlyna - 430 - 470 nm, žydra - 470 - 500 nm, žalia - 500 - 560 nm, geltona - 560 - 590 nm, oranžinė - 590 - 620 nm, raudona - 620 - 760 nm. Ribos tarp spalvotų sričių neryškios; vienos sritys pereina į kitas, sudarydamos tarpines spalvas. Spalvotą vaizdą sukelia akies tinklainėje esančios kolbelės, o nespalvotą vaizdą - lazdelės. Žmonės, matantys normalų spalvotą vaizdą, gali skirti tūkstančius skirtingų spalvų. Nors regimos šviesos spektrą sudaro įvairių ilgių bangos, mes linkę matyti keturias pagrindines jo spalvas: raudoną, geltoną, žalią ir mėlyną - violetinę. Norint suprasti, kaip fizinė energija paverčiama spalvos pojūčiu, pirmiausia reikia išsiaiškinti regos sistemos sandarą.

*Akis* — tai regos analizatoriaus dalis, priimanti kūnų spinduliuojamą arba atspindėtą šviesą. Akis leidžia nustatyti kūno formą, dydį, spalvą, atstumą tarp kūnų, orientuotis erdvėje, skirti šviesą nuo tamsos. Akis susideda iš:

- akies obuolio;
- regos nervo, sujungto su galvos smegenimis;
- akies pagalbinio aparato (akies judinamųjų raumenų - vokų, junginės ir ašarų prietaiso).

Akies obuolio išorinio dangalo priekinė dalis yra *ragena*, likusioji dalis vadinama *odena*. Matomąją (priekinę) odenos dalį *dengia junginė* - skaidri plėvelė, kuri iškloja ir vokų vidinius paviršius. Į akį per rageną patenka šviesos spinduliai. Po išoriniu yra vidurinis dangalas - *odena*. Priekinė jos dalis - *rainelė* - persišviečia pro rageną; nuo rainelės spalvos priklauso akies spalva.

Rainelės centre yra apvali anga - *vyzdys*, pro kurį praeina šviesos spinduliai. Rainelė lyg automatinė diafragma reguliuoja į akį patenkančios šviesos kiekį. Antroji odenos dalis - *krumplynas*. Šis turi ataugas, gaminančias akies kamerų skystį, ir raumenį, kuris susitraukdamas ar atsipalaiduodamas pakeičia akies optinės sistemos laužiamąją gebą. Krumplynas pereina į užpakalinę odenos dalį - *gyslainę* (kraujagyslių rezginį), kuri aprūpina krauju vidinį akies obuolio dangalą - *tinklainę*. Joje yra šviesai jautrios nervinės ląstelės (*stiebeliai ir kūgeliai*). Tinklainės centre yra jautriausia jos vieta - geltonoji dėmė. Kai ši dėmė pažeidžiama, rega labai susilpnėja. Šiek tiek į vidų nuo geltonosios dėmės yra regos nervo diskas. Jame nėra šviesai jautrių ląstelių, o tik nervinės skaidulos, todėl regėjimo lauke yra *akloji dėmė*. Akies viduje yra *lęšiukas*, *stiklakūnis* ir kamerų skystis. Kartu su rageną jie sudaro šviesą laužiantį aparatą (4.1 pav.).



4.1 pav. Akies obuolio išilginis pjūvis: 1 - rageną, 2 - priekinė akies kamera, 3 - krumplyno raumuo, 4 - stiklakūnis, 5 - tinklainė, 6 - gyslainė, 7 - odena, 8 - geltonoji dėmė, 9 - regos nervas, 10 - krumplynas, 11 - užpakalinė akies kamera, 12 - junginė, 13 - rainelė, 14 - lęšiukas.

**Girdėjimo pojūčiai.** Jie taip pat labai svarbūs žmogaus gyvenime. Juk tik turėdami šiuos pojūčius girdime kalbą, galime bendrauti su kitais žmonėmis.

Dirgiklis, kuris sukelia girdėjimo pojūčius, yra garso bangos, t.y. oro virpesiai,

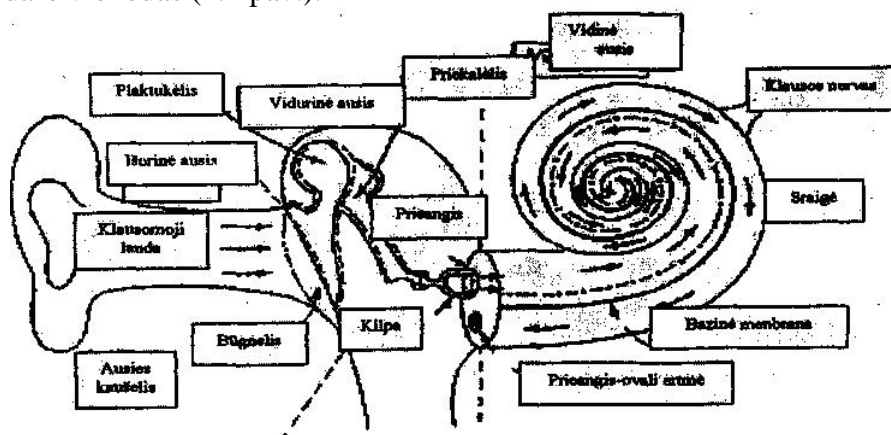
sklindantys į visas puses nuo skambančio (vibruojančio, virpančio) kūno. Šios garso bangos veikia girdėjimo analizatorių, kurio receptorių (imtuvų) yra ausies Kortijaus organas; jame glūdi girdėjimo nervo jautriosios galūnės. Ausies viduje yra membrana (būgnelis), susidedanti iš apytikriai 24 000 skersinių skaidulų. Pasiekusi ausį, garso banga sujaudina vieną tokią membranos skaidulą („stygą“). Šis jaudinimas perduodamas į smegenis, dėl to žmogui atsiranda garso pojūtis.

Nuo garso bangos virpesių dažnumo priklauso garsų aukštis (kuo virpesiai dažnesni, tuo garsas aukštesnis). Nuo bangos amplitudės (įsisiūbavimo, ilgio) priklauso garso stiprumas, nuo garso bangos virpesių formos - garso tembras (spalva). Todėl mes skiriame kalbančių arba dainuojančių žmonių balsus, nors jų skleidžiamų garsų stiprumas ir aukštis yra vienodi.

Ausis yra klausos ir pusiausvyros organas. Ji susideda iš trijų dalių: *išorinės, vidurinės ir vidinės* (3.2 pav.).

*Išorinę ausį* sudaro ausies kaušelis ir išorinė klausomoji landa. Išorinė klausomoji landa prasideda piltuvėlio formos įdubimu kaušelyje ir sudaro apie 2,5 cm. ilgio, 7-9 mm skersmens kanalą, kurio gale yra būgnelis. Ausies kaušelis su iškilimais ir grioveliais padeda surinkti ir nukreipti į landą garso bangas. Dėl klausos landos rezonansinių savybių žmogaus ausis yra jautriausia 200 - 5000 Hz garso dažniams. Išorinę ausį nuo vidurinės skiria plėvelė - būgnelis, kuris susideda iš trijų sluoksnių: išorinio (odos), vidurinio (jungiamojo audinio) ir vidinio (gleivinės).

*Vidinę ausies dalį* yra *smilkinkaulyje*. Ji susideda iš būgninės ertmės su klausomaisiais kauliukais, ausies trimito ir spėninės ataugos. Būgninėje ertmėje yra trys klausomieji kauliukai (plaktukas, priekalas, kilpa), jie susijungę į vieną grandinę; pastaroji mechanškai perduoda būgnelio virpėjimą vidinei ausiai. Būgninę ertmę su nosiarykle jungia 3,5 cm ilgio vamzdis - ausies trimitas. Pro ausies trimitą vidurinė ausis susisiečia su išorine, ir oro slėgis abipus būgnelio pasidaro vienodas (4.2 pav.).



4.2 pav. Ausies sandara. Išorinės, vidurinės ir vidinės ausies struktūra

Svarbiausia vidinės ausies dalis - kaulinis labirintas ir jo viduje esantis plėvelinis labirintas. Kaulinis labirintas susideda iš centrinės dalies - prieangio (mažytės ovalios ertmės), sraigės (susiukusio kanalo ir trijų kaulinių pusratinių kanalų, kurie yra viena kitai statmenose plokštumose). Plėvelinis labirintas - šiek tiek už jį mažesnio kaulinio labirinto pievinis kanalas. Tarp jų sienelių esančiame tarpe yra skaidraus, bespalvio skysčio - perilimfos. Pievinis labirintas pripildytas skaidraus skysčio - endolimfos. Nuo prieangio sienelėje esančio nedidelio trikampio įdubimo (sraiginės kišenės) prasideda ir į kaulinį sraigės kanalo vidų nutįsta plėvinis sraigės kanalas - sraiginis latakas. Jo viduje yra sudėtingas klausos analizatoriaus receptorių - spiralinių organų. Jis susideda iš keliomis eilėmis išsidėsčiusių epitelinių ląstelių, tarp kurių yra plaukuotosios juntamosios klausos ląstelės. Garso bangos per ausies kaušelį ir išorinę klausomąją landą suvirpina būgnelį. Jo virpesiai per plaktuką, priekalą ir kilpą perduodami prieangio langelio membranai, kuri sukelia vidinės ausies endolimfos virpėjimus. Pastarieji transformuojami į nervinį impulsą, kuris klausos nervu nunešamas į galvos smegenų pažievinius klausos centrus, o iš jų - į tų smegenų pusrutulių žievę. Čia impulsai analizuojami ir suvokiamas garsas.

Vidinės ausies prieangis ir pusratiniai kanalai sudaro pusiausvyros aparatą, arba *vestibuliarinį*

*aparata*, kurio receptoriai reaguoja į galvos ir viso kūno padėties kitimą ir judėjimą.

Svarbiausias ausies tyrimo metodas - išorinės ausies landos ir būgnelio apžiūra (otoskopija). Kai reikia nustatyti klausos pažeidimo laipsnį ir vietą, atliekama *audiometrija*: ligonis tiriamas kalba (gydytojas iš skirtingo nuotolio taria žodžius įvairiu garsu, o tiriamasis turi juos pakartoti), kamertonu (laikant virpančią kamertoną prie ausies, galima nustatyti orinį, o uždėjus jį ant speninės ataugos - kaulinį garso laidumą) ir audiometru.

Dažniausia ausies liga - uždegimas, kuris gali pažeisti išorinę, vidurinę ar vidinę ausį. Į ausį gali patekti svetimkūnių (pvz., vatos gumulėlis, degtuko nuolauža). Iš ausies traumų dažniausiai pasitaiko būgnelio sužalojimai; jis gali trūkti šokant į vandenį, nuo smūgio per ausį, netyčia jį pradūrus krapštant ausį, nemokėsiškai traukiant iš ausies svetimkūnį. Po kai kurių infekcinių ligų (gripo, kiaulytės, skarlatinos), ausų ligų (ypač otosklerozės), senatvinių organizmo pakitimų, dirbant didelio triukšmo ar vibracijos sąlygomis, gali labai susilpnėti klausos; kartais visiškai apkurstama (kurtumas).

**Uodimo pojūčiai.** Jais galime patirti pasitenkinimą maloniais kvapais (gėlių, kvėpalų ir kt.), taip pat išvengti sveikatai žalingų dalykų (pavyzdžiui, nešviežių produktų). Šių pojūčių dirgikliai yra kvapiųjų medžiagų dalelės, sklindančios ore ir patenkančios ant nosies ertmės gleivinės, kur yra uodimo ląstelės.

Uoslės organas susiformavo vienas pirmųjų iš kitų jutimo organų, tačiau lig šiol jis yra mažiausiai ištirtas. Uodžiamosios smegenys priklauso limbinei sistemai, todėl kvapų jutimas turi įtakos jos veiklai (emocijoms, elgesiui, jausmams, net atminčiai ir suvokimui).

Uoslė yra svarbi lytiniam potraukiui (ypač gyvūnams). Uoslės organas suteikia informacijos apie aplinką, perspėja apie pavojus. Kvapų suvokimas glaudžiai siejasi su skonio jutimu: kai susergame sloga, tai ne tik neužuodžiame kvapų, bet ir nejaučiame valgio skonio.

*Uoslės organas (organum olfactus)*

Uosle suvokiame įkvėpiamo oro ir burnoje esančio maisto kvapą. Uoslės organo receptoriai yra viršutiniame nosies ertmės trečdalyje. Uoslės srityje yra atraminių ir receptorinių ląstelių, kurios panašios į kuokelius ir baigiasi žiuželiais, išlendančiais į gleivinės paviršių. Žiuželiai labai padidina uodžiamąjį paviršių; dėl to geriau suvokiami kvapai.

Uoslės ląstelės - tai chemoreceptoriai, kuriuos dirgina cheminės medžiagos, ištirpusios skystyje - tai lakiųjų dujų molekulės gleivinės paviršiaus sekrete. Manoma, kad kvapas juntamas tada, kai medžiagos molekulė atitinka žiuželio receptoriaus (baltymo) pavidalą. Kvapų jutimas nėra visiškai išaiškintas, nors teigiama, kad nervinis impulsas kyla tada, kai medžiagos molekulė susijungia su receptoriu. Kuo lagesnė medžiaga, tuo ją labiau užuodžiame (pvz., benzina). Drėgmė sustiprina kvapus, nes garuodamos vandens molekulės „išneša“ medžiagų molekules į orą.

**Skonio pojūčiai.** Jų dirgikliai yra medžiagų dalelės, patekusios į burną ir veikiančios nervų galūnes („skonio svogūnėlius“) liežuvio, ryklės, gomurio paviršiuje ir antgerklyje. Yra keturi svarbiausi skonio pojūčiai: saldumo, rūgštumo, sūrumo ir kartumo. Skonio pojūčius sustiprina uodimo pojūtis. Jeigu jo nebūtų, visoks maistas atrodytų vienodo skonio.

*Skonio organas (organum gustus).*

Skonis - tai tam tikras pojūtis, kylantis, kai ant skonio receptorių liežuvyje, burnos ir gomurio gleivinėje patenka maisto ar kitokios medžiagos, o jų kvapai padirgina uoslės receptorių. Skonio organas - primityviausias, nesavarankiškiausias iš visų penkių jutimo organų, nes jo veikla itin priklauso nuo kvapų jutimo, jis teikia mažiau informacijos apie aplinką. Manoma, kad skoniui suvokti mažiau pavojainga pažeisti skonio receptorių nei uoslės organą.

*Skonio svogūnėliai.* Skonio receptoriai yra skonio svogūnėliuose, kurių daugiausia yra liežuvyje (pavienių svogūnėlių yra gomurio, ryklės, net gerklų gleivinėje). Skonio receptoriai reaguoja tik į skystas arba tirpstančias skystyje chemines medžiagas. Tuomet kyla nervinis impulsas, kuris sklinda į galvos smegenis, ir skonis suvokiamas. Suaugęs žmogus turi apie 9000 skonio svogūnėlių: daugiausia jų yra liežuvio pyliminiuose (*papillae vallatae*), lapiniuose (*papillae foliatae*), mažiau - grybiniuose (*papillae fungiformes*) liežuvio epitelio speneliuose.

Skonio svogūnėlių ląstelės priima tik tam tikro skonio dirginimus. Beje, keturių pagrindinių skonio rūšių receptorių daugiau yra tam tikrose liežuvio vietose: saldaus - viršūnėje, rūgštaus - jo šonuose, sūraus - viršūnėje ir kraštuose, kartaus - liežuvio šaknyje. Manoma, kad ir ta pati skonio jutimo ląstelė gali priimti keletą skirtingų skonio dirginimų.

Skonio jutimo mechanizmas nėra visiškai išaiškintas. Įrodyta, kad skonio ląstelės junta tik skystyje ištirpusias medžiagas (sausas maistas dažniausiai yra beskonis). Manoma, kad cheminės medžiagos padirgina receptorių, tuomet pakinta jų poliarizacija, ir kyla nervinis impulsas, kuris perduodamas į smegenis.

*Skonio laidai ir centrai.* Skonio organas nėra toks jautrus ir tobulas kaip uoslės. Manoma, kad tam, jog žmogus pajautų kokios nors medžiagos skonį, jos koncentracija turi būti 25 000 kartų didesnė nei kad užuostų tą medžiagą.

**Odos pojūčiai.** Per odą ir burnos bei nosies gleivines gauname lietimo, arba taktilinius, šilumos, šalčio, skausmo pojūčius. Kiekvienam šitokiam pojūčiui odoje ir gleivinėse yra specialūs jutimo taškai (lietimo, šilumos, šalčio ir skausmo taškai). Odos pojūčių receptoriai yra nervų galūnės, išsidėsčiusios įvairiuose kūno paviršiaus taškuose. Tų taškų yra labai daug, ir jie atlieka specifines funkcijas. Antai 250 000 specialių taškų priima tik šaltį, o 30 000 kitų taškų - tik šilumą. Šie jautrumo taškai odoje išsidėstę netolygiai: vienos vietose jų daugiau, kitose - mažiau. Todėl ir odos jautrumas įvairiose kūno vietose skirtingas. Skausmui jautriausia nugaros ir kaklo oda, mažiausiai jautri pirštų galų ir delnų oda. Taktilinis jautrumas labiausiai išstobulėjęs pirštų galuose ir liežuvio galiuke. Šios kūno dalys yra judriausios ir dažnai prisiliečia prie kitų daiktų. Šilumai ir šalčiui jautresnės tos odos dalys, kurios mažiau užgrūdintos, nes paprastai yra pridengtos drabužiais (nugara, krūtinė, pilvas, strėnos).

**Lytėjimo pojūčiai.** Tai kompleksiniai pojūčiai, nes juos sudaro taktiliniai ir judėjimo pojūčiai. Jie atsiranda liečiant daiktą ranka arba kuria nors kita kūno dalimi; Lytėjimo pojūčiai specialių receptorių neturi - jų funkciją atlieka judėjimo ir odos pojūčių receptoriai.

**Organiniai pojūčiai.** Antroji pojūčių grupė. Tai - alkio, troškulio, sotumo, skausmų kūno vidaus organuose, šleikštumo pojūčiai. Jie perspėja, kad sutriko kurio nors vidaus Organo normali veikla (dėl ligos, pervargimo ir pan.). Kai žmogus sveikas, ramus ir sotus, organinių pojūčių beveik nėra.

**Judėjimo, arba kinestetiniai, pojūčiai.** Trečioji pojūčių grupė. Jie duoda mums žinių apie mūsų atliekamus judesius. Kiekvienas žmogus, netgi užsimerkęs, jaučia, kokia jo rankos, kojos ar kitos kūno dalies padėtis. Judėjimo pojūčių receptoriai yra sausgyslėse, sąnarių paviršiuje, o daugiausia jų raumenyse (todėl šie pojūčiai kartais vadinami raumenų).

**Pusiausvyros pojūčiai.** Jie signalizuoja apie mūsų galvos, vadinasi, ir viso kūno, judėjimą bei padėtį erdvėje. Šių pojūčių receptoriai yra vidinėje ausyje. Sutrikus Šių organų veiklai, prasideda nemaloni būseną (pavyzdžiui, galvos svaigimas arba vadinamoji jūros liga). Atitinkamai treniruojantis, šie reiškiniai išnyksta arba susilpnėja.

Yra dar vadinamieji vibracijos pojūčiai, suteikiantys žinių apie daiktų virpėjimą (vibraciją). Jie tarp pojūčių užima atskirą vietą. Vibracijos pojūčių dirgikliai yra daiktų ir oro virpesiai, kuriuos priima visas kūno paviršius.

### **Jautrumas ir pojūčių slenksčiai**

Sugebėjimas turėti pojūčių vadinamas jautrumu. Gyvūnuose jis išsivysto, veikiant vien tik organizmo biologinėms gyvenimo sąlygoms. Pavyzdžiui, paukščių išsivystęs regėjimas, bitės labai jautrios kvapams, šunims būdinga jautri uoslė ir klausa. Žmogaus pojūčiai yra ne tik biologinio vystymosi, bet ir žmonijos socialinės istorijos rezultatas. Žmogų veikia daugybė dirgiklių, bet ne visi sukelia pojūčius. Minimalaus dydžio dirginimas, kuris sukelia vos pastebimą pojūtį, vadinamas absoliučiu pojūčio slenksčiu. Bet kuris organas yra tuo jautresnis, kuo žemesni pojūčių slenksčiai.

Mūsų analizatoriai yra labai jautrūs ir gali dar labiau tobulėti. Jeigu ore nebūtų vandens garų, dulkių ir kitų priemaišų, bloginančių matomumą, tai degančią žvakę (paprasto dydžio) galėtume pamatyti už 25 kilometrų. Koks didelis yra uodimo jautrumas, matyti iš to, jog pakanka 1 litre oro ištirpinti 0,000 000 005 g muskuso (stipraus savotiško kvapo aromatinė medžiaga), ir jau juntamas jo kvapas.

Be pojūčio absoliutaus slenksčio, yra dar vadinamasis skyrimo slenkstis. Jeigu ant delno padėsime 100 g svorį, ir po to dėsime iš eilės mažus svorelius, tai ne po kiekvieno svorelio pastebėsime pakitusį svorį. Pasirodo, kiekvieną kartą reikia pridėti ne mažiau kaip 3 - 4 g, kad pajustumė padidėjusį svorį. Minimaliausias dirginimo pakitimas, kuris sukelia vos pastebimą pojūčio dydžio pakitimą, vadinamas skyrimo slenksčiu. Šviesos skyrimo slenkstis lygus maždaug 1/100 pradinio dirginimo; garso - 1/10; slėgio - 1/30. Mūsų regėjimas dirgiklius skiria nepaprastai jautriai. Žmogaus akis gali matyti apie pusę milijono atspalvių.

Daugelio profesijų žmonėms svarbu, kad skyrimo slenksčiai būtų žemi. Antai degustatoriai, kurių pojūčiai labai jautrūs, skiria įvairiausių vynu, arbatžolių, kavos rūšis, iš skonio gali nustatyti jų pagaminimo laiką ir vietą.

### **Adaptacija**

Iš ryškios šviesos patekęs į tamsą, žmogus kurį laiką nieko nemato. Tačiau vos po kelių sekundžių pradeda ryškėti daiktų kontūrai, o paskui - ir daugelis pačių daiktų. Panašus reiškinys pastebimas veikiant ir kitiems pojūčiams. Pavyzdžiui, brendant į upę maudytis, iš pradžių vanduo atrodo labai šaltas, bet po kelių sekundžių jis tarsi pašiltėja. Šitaip pojūčiai pakinta todėl, kad organizmas prisitaiko prie pakitusios aplinkos. Šis jutimo organų prisitaikymas prie pakitusių sąlygų vadinamas adaptacija (lot. *adaptatio* - pritaikyti, priderinti).

Jutimo organų gebėjimas prisitaikyti prie pakitusios aplinkos nepaprastai didelis. Antai mūsų akies jautrumas šviesai gali padidėti 200 000 kartų. Mat, iš ryškios šviesos perėjus į tamsą, išsiplečia vyzdžiai. Tuo metu vyzdžio plotas, per kurį pereina šviesos spinduliai, gali padidėti 17 kartų. Be to, tamsoje pradeda funkcionuoti tinklainėje esančios nepaprastai jautrios šviesai lazdelės. Asmenims, kurių darbe būtina greita regėjimo adaptacija (pavyzdžiui, vairuotojams, lakūnams), reikėtų prieš išeinant į gatvę naktį keletą minučių pabūti tamsiame kambaryje arba, esant apšviestoje patalpoje, kuriam laikui užsidėti raudonus akinius. Pro juos spinduliai neveikia regėjimo lazdelių, ir jos ilsisi, o po to tamsoje pasidaro itin jautrios.

Gana stipri uodimo pojūčių adaptacija. Įėję į neišvėdintą patalpą, iš pradžių juntame nemalonius kvapus, tačiau netrukus prie jų priprantame ir nebejačiuame.

Mažiausia adaptacija būdinga girdėjimo pojūčiams.

### **Suvokimas**

*Aplinka veikia žmogų ne kaip izoliuoti pavieniai dirgikliai, o kaip kompleksiniai.*

Suvokimo procese žmonės tvarko ir interpretuoja savo jutiminius pojūčius, kad suteiktų prasmę savo aplinkai. Suvokimo tyrimai rodo, kad skirtingi žmonės skirtingai gali suvokti tą patį reiškinį, t.y. skirtingai interpretuoja tą pačią objektyvią realybę. Taip yra todėl, kad niekas iš tikro ir nemato realybės, o tik interpretuoja tai, ką mato, ir tai vadina tikrove (subjektyvia realybe).

Suvokimą sąlygoja:

- suvokėjo asmenybė ir jo individuali patirtis;
- suvokiamo objekto ypatumai;
- situacija, kurioje vyksta suvokimas, arba kontekstas, kuriame atliekamas stebėjimas;
- santykis tarp suvokėjo ir objekto (emociniai ryšiai).

Kai žmogus žiūri į objektą ir bando interpretuoti tai, ką mato, šiai interpretacijai didelę įtaką turi suvokiančio žmogaus asmeninės savybės: nuostatos, asmenybės ypatumai, motyvai, interesai, ankstesnė patirtis ir lūkesčiai.

Stebimo objekto savybės turi įtakos jo suvokimui. Kadangi į objektus žiūrime integruotai, neišskirdami jų iš aplinkos, tad suvokimui turi įtakos ir paties objekto, ir fono ypatumai (kontekstas). Didžioji suvokimo tyrimų dalis yra nukreipta į negyvus objektus.

### **Socialinis suvokimas**

Stebdami reiškinius, dažnai nematome tikrosios realybės. Mes interpretuojame reiškinius, vadindami tai realybe. Kiekvienas mūsų yra kitoks interpretatorius, ir tą patį reiškinį gali vertinti ir aprašyti skirtingai. Kodėl taip yra - paaiškina socialinis suvokimas.

*Socialinis suvokimas* yra kitų asmenų suvokimas. Tai kognityvinis procesas, kai individas renka, vertina ir perdirba informaciją apie kitus individus ir jų elgesį.

Kadangi socialinio suvokimo procese žmogus kartu yra ir suvokimo objektas, ir subjektas, kyla nemažai keblumų. Pats suvokimo procesas taip pat yra sudėtingas reiškinys. Išskiriamos trys jo pakopos:

- 1) *Atranka* - išskiriami stimulai, į kuriuos sutelkiamas dėmesys (žmogus gali apimti 7-2 objektus). Pastebėta, kad nesikeičiantys žmonės mus domina mažiau. Šis principas paaiškina, kodėl gerąsias žmogaus savybes įvertiname tik tada, kai to žmogaus netenkame. Stimulų atranką veikia motyvai, ir nuo jų priklauso, ką mes pastebėsime pirmiausia.

2) *Organizacija*. Atrinkta informacija patenka į tam tikrą prasminį tinklą, nes dauguma stimulų, dirgiklių yra daugiareikšmiai, todėl juos galima sutvarkyti ne vienu būdu. Tai priklauso nuo žmonių rasės, amžiaus, išsilavinimo. Skirtingi žmonės tą pačią stimulų seką tvarko skirtingai. Jau čia prasideda suvokimo skirtumai, kurie stipriau pasireiškia trečiojoje pakopoje.

3) *Interpretacija*. Sutvarkyti stimulai ir dirgikliai įprasminami. Čia turi reikšmės: patirtis - bloga ar gera; svarbu tai, ką interpretuojame - teigiamai ar neigiamai; nuomonė; lūkesčiai; nuotaika: laimingam - tie patys stimulai gali suteikti kitokią informaciją negu niūriam, pesimistinės orientacijos asmeniui.

Apskritai, socialiniam suvokimui turi įtakos įvairūs veiksniai: fiziologiniai - pojūčių skirtumai, amžius, lytis; kultūriniai - kiekvienoje kultūroje dominuoja tam tikri vertinimo kriterijai; socialiniai - vaidmenys šeimoje, grupėje, darbe.

Stebėdami žmogų, stengiamės suprasti, kodėl jis būtent taip elgiasi tam tikroje situacijoje. Mūsų suvokimas ir kitų žmonių vertinimas turi įtakos tiek mūsų pačių elgesiui, tiek ir suvokiamo asmens elgesiui. Tai labai svarbu žinoti organizacijoje, kur nuolat susitinkame su skirtingais žmonėmis (plačiau žr. 3sk. 1,2 skaitinį). Socialinis suvokimas - nuolat kintantis procesas, nes bendravimas teikia vis daugiau informacijos.

Kodėl toks svarbus suvokimas biznio pasaulyje? Kadangi žmogaus elgesys yra žmogaus ar situacijos interpretacijos atspindys. Tai paaiškina atribucijos teorija (žr. 4 sk., 4.3 skaitinį).

Atmintis. Atmintis yra ankstesnio patyrimo atspindys, kurį sudaro įsiminimas, išlaikymas ir atsiminimas to, kas buvo anksčiau pažinta, išgyventa, veikta.

Atmintis nėra statinis išpūdžių kopijavimo mechanizmas, o sudėtingos struktūros veikimas, pertvarkant jutimo organais informaciją (A. Jacikevičius, 1996). *Atminties tipai*

Klasifikacija:

1. Pagal laiko trukmę:

- pirminė arba trumpalaikė;
- ilgalaikė; ji veikia ryšių pagrindu - medžiaga įsiminama ne pavieniais elementais, o siejant juos tarpusavyje. Ryšiai tarp jų vadinami asociacijomis. Jų yra trys rūšys:
- gretimumo - susidaro tarp objektų, kurie įsiminimo metu yra vienas šalia kito (pvz., telefono numeriai);
- panašumo - susidaro tarp kokiais nors požymiais panašių dalykų (fotografija - su originalo vaizdu);
- kontrasto - susidaro tarp priešingos reikšmės objektų (tiesa ir melas, meilė ir neapykanta, žiema ir vasara).

2. Pagal turinį:

- vaizdinė - operuoja iš tikrovės gauta ar susikurta vaizdine medžiaga, vaizdiniais;
- motorinė (judėjimo) - judesių ir jų sistemų įsiminimas, išlaikymas, atgaminimas;
- žodinė-loginė - žodžių, sąvokų, teiginių įsiminimas, išlaikymas, atgaminimas;
- emocinė - išlaiko patirtus jausmus ir emocines būsenas.

3. Pagal valios reguliavimo lygius:

- valinga - kai žmogus sąmoningai užsibrėžia tikslą ką nors įsiminti, atgaminti;
- nevalinga - kai žmogus nesąmoningai ką nors įsimena ar atgamina nesistengdamas.

*Atminties procesai*.

Pagrindiniai atminties procesai yra įsiminimas, laikymas atmintyje, atsiminimas ir užmiršimas.

Įsiminimas:

- valingas;
- nevalingas.

Valingas įsiminimas - mokymasis. Jis gali būti:

- mechaninis (kai medžiaga nesuprantama. Tai - „kalimas“. Jis neekonomiškas, reikalauja daug pastangų ir laiko).

- prasminis (kai medžiaga yra suprantama ir susiejama su atmintyje turimu patyrimu: sąlygos, padedančios mokytis).
- palanki motyvacija;
- medžiagos kartojimas; kartojant įsitvirtina asociaciniai ryšiai; kartojimas turi būti nemonotoniškas - naudotina garso, vaizdo medžiaga, keistina aplinka.

Laikymas atmintyje - tai informacijos, užkoduotos nervinėse ląstelėse, elektrinių impulsų ar cheminių medžiagų pakitimų signalais, saugojimas. Yra hipotezė, spėjanti, kad žmogaus atmintyje lieka visi buvę išpūdžiai ir yra "takas", kuriuo galima atgaivinti tuos išpūdžius.

Šis takas - tai įvairios psichotechnologijos (pav., sapnai, hipnozės, transpersonalinė psichoterapija, įvairios integratyvios psichotechnologijos). Medžiagos išlaikymas nėra mechaniškas jos buvimas atmintyje, kaip antspaudas. Jis yra dinamiškas ir keičiasi, kintant žmogaus veiklai, senėjant ir kt. Užmiršimas yra būtinas reiškinys. Užmirštant nereikalingą informaciją, atmintyje lieka vietos naujai reikalingai informacijai įsiminti ir laikyti atmintyje. Atsiminimas yra medžiagos išvedimas iš atminties atsargų į sąmonės lauką.

*Individualūs atminties skirtumai.* Atminties individualūs skirtumai yra ryškesni negu kitų pažinimo procesų.

Pirmiausia, žmonės skiriasi atminties produktyvumu. Atminties produktyvumą sudaro šios savybės: atminties apimtis, įsiminimo sparta, tikslumas, išlaikymo ilgumas ir atminties pasirengimas (laiku panaudoti įsimintą medžiagą). Antra - žmonių atmintis skiriasi jos rūšių dominavimu. Išskiriami vaizdinės, žodinės-loginės, mišriosios atminties tipai. Trečia - atminties tipai skiriasi pagal tai, kuriais jutimo organais informacija įsiminama. Išskiriami regimojo, girdimojo, motorinio ir mišriojo atminties tipo žmonės. Ketvirta - yra ir fenomenalios atminties žmonių (nedaug).

Žmonių atminties patologiniai bruožai - tai amnezija - visiškas nesugebėjimas atsiminti, ir hipernezija - pasireiškianti kai kurių reiškinių labai ryškiu atsiminimu.

## 4.2. Reguliuojamoji funkcija pažinimo procese

Dėmesys. Dėmesys yra psichinės veiklos nukreipimas ir jos sutelkimas prie tam tikrų objektų. Dėmesys psichologijoje atlieka tris funkcijas:

- atrenka iš sudėtingos aplinkos tuos poveikius, kurie yra reikšmingesni už kitus;
- sutelkia ir palaiko psichines jėgas prie pasirinktų objektų;
- reguliuoja išankstinį pasirengimą veiklai, jos vykdymą.

Dėmesio objektai yra daiktai ir reiškiniai, į kuriuos nukrypsta psichinė veikla, o visa kita - dėmesio fonas. Objektas ir fonas gali keistis vietomis. Dėmesio negalima laikyti atskiru procesu.

Dėmesio klasifikacija:

1. Pagal asmenybės iniciatyvos ir valios dalyvavimo lygius, pasirenkant objektus:
  - nevalingas (ryški šviesa, aštrus kvapas ir kt.);
  - valingas (reikia valios pastangų);
  - savaiminis (turint išankstinį tikslą);
2. Pagal jutimo organų dalyvavimą (regėjimo, girdėjimo ir kt.);
3. Pagal emocijų ir intelektualinių veiksmų įtaką (emocinis, intelektualus dėmesys ir kt.);
4. Pagal pobūdį (vidinis ir išorinis, individualus ir grupinis).

Galima klasifikuoti ir kitaip.

Pagrindinės dėmesio savybės:

- Intensyvumas. Gali būti labai koncentruotas dėmesys. Juo dėmesys intensyvesnis, tuo mažiau pastebimas fonas.
- Patvarumas. Dėmesys būna nepatvarus, kai nukrypsta į nereikšmingus objektus; padaugėja klaidų;
- Apimtis - objektų kiekis, kurį gali apimti žmogus per trumpą laiką (0,1);
- Dėmesio paskirstymas. Į tai atsižvelgiama, atliekant profesinę atranką;

- Dėmesio perkėlimas - sąmoningas, valingas ar nevalingas dėmesio objektų pakeitimas.
- Dėmesio atitraukimas - būdingas vienodai monotoniškai veiklai.

Mąstymas. Aplinka yra daiktų ir reiškinių visuma, kurios žmogus negali suvokti jutimais (pojūčiais ir suvokimais). Tai jis pažįsta mąstymu. Mąstymas yra jutimais nepažįstamų tikrovės daiktų bei reiškinių ir sudėtingų santykių pažinimo procesas (visatos dėsniai, atomo sandara, psichikos reiškiniai ir kt.). Mąstymas - netiesioginio pažinimo procesas. Tai - apibendrinantis pažinimas. Mąstymas susijęs su ankstesniu žmogaus patyrimu. Jis nėra atsietas nuo jutiminio pažinimo; glaudžiai susijęs su atminties procesais, jų asociacine prigimtimi.

Mąstymo turinys ir formos. Mąstymo turinys - tai įvairiausių tikrovės daiktų ir reiškinių ryšių gvildenimas, problemos iškylančios ir sprendžiamos žmonių pažinimo procese. Mąstymo forma yra turinio pasireiškimo būdas - tam tikra minčių išraiška. Mąstymo formos:

Sąvoka yra mintis apie bendras ir esmines daiktų ar reiškinių savybes (medis, namas, auditorija). Sąvokos yra dviejų rūšių:

- gyvenimiškos (buitinės), kurios susiformuoja, kaupiantis gyvenimo patyrimui;
- mokslinės (pvz., kibernetika).

Teiginys. Tai sudėtingesnė mąstymo forma. Teiginys yra mintis, kuri ką nors teigia arba neigia.

Klausimas yra trečioji mąstymo forma.

Protavimas. Tai mąstymo forma, kai iš vieno ar kelių teiginių išvedami nauji teiginiai. Pagrindinės mąstymo operacijos - tai veiksmai, būtini problemoms spręsti. Jos gali būti:

- analizavimo,
- sintezavimo,
- lyginimo,
- abstrahavimo (atskirų objekto dalių ar savybių atskyrimas nuo visumos),
- apibendrinimo.

Mąstymo uždavinių sprendimo eiga:

1. Probleminės situacijos sudarymas.
2. Sprendimui būtinų duomenų ieškojimas.
3. Sprendimo būdo ieškojimas. Jo etapai:
  - mėginimų ir klaidų būdas;
  - algoritmų panaudojimas;
  - euristinis kelias. Jis tinka tada, kai nėra žinomi sprendimo metodai ir reikia kūrybiško mąstymo. Jam būdingos hipotezės (išankstinis spėjimas apie sprendimo rezultatus) ir įžvelgimai (insaitai) - staigūs pažangos momentai, sprendžiant uždavinį.

*Mąstymo rūšys:*

1. Pagal objektus, kurių dėka vykdomos mąstymo operacijos:
  - veiksminis mąstymas - kai norima pažinti tiriamų daiktų savybes ir santykius;
  - vaizdinis mąstymas - operuoja atmintyje turimais vaizdais.
  - abstraktus sąvokinis mąstymas - operuoja mintimis, žodžiais, ženklais.
2. Pagal problemų sprendimo metodus:
  - loginis (vyksta nuosekliai);
  - intuityvus - sprendžia problemas, pasitelkus nesąmoningas nuojautas;
3. Pagal originalumo lygius:
  - reproduktyvus (kai naudojamosi taisyklėmis, dėsniais);
  - kūrybiškas - jo reikalauja naujos problemos, kurių sprendimo metodai nežinomi.

*Individualūs mąstymo skirtumai.* Mąstymas glaudžiai susijęs su žmogaus asmenybe. Būdingiausi skirtumai:

- Mąstymo savarankiškumas. Tai gebėjimas pačiam įžvelgti problemą;

- Mąstymo sparta;
- Mąstymo originalumas - tai naujų problemų ir jų sprendimo metodų atradimas;
- Mąstymo lankstumas ir inertiškumas;
- Mąstymo tipai (vieniems būdingas vaizdinis, kitiems abstraktus ir t.t). Mąstymo tipai priklauso nuo įgimtų psichologinių savybių, lavinimo ar kita veikla įgytų savybių.

*Mąstymo pataloginiai bruožai:*

1. Pagreitėjęs mąstymas (minčių gausa, šokinėjimas nuo vienos temos prie kitos).
2. Sulėtėjęs mąstymas (kalba lėta, su pauzėmis).
3. Klampus mąstymas (negali užbaigti pasakojimų, paskęsta nereikšmingose smulkmenose).
4. Rezonieriškas mąstymas (asmuo kelia nereikšmingas problemas, linkęs į tuščius svarstymus, nepajėgia atrinkti svarbiausių problemų).
5. Mąstymo susiskaidymas (mintys nenuoseklios, nerišlūs samprotavimai, liudijantys šizofrenijos užuomazgas).
6. Fiksuotos idėjos. Jos įvairios. Tai - fobijos (baimės), didybės manijos, persekiojimo idėjos, pavydas ir kt.
7. Perdėtas prietaringumas, nekritiškumas.

**Valia.** Valia yra sąmoningas aktyvumas, pasirenkant veikimo kryptis ir įveikiant kliūtis, siekiant tikslo. Valia žmogaus psichikoje atlieka stimuliavimo, reguliavimo ir sulaikymo funkcijas. Stimuliavimo funkcija pasireiškia tuo, kad valios pastangomis žmogus iš pasyvios būsenos pereina į aktyvią.

Reguliavimo funkcija ryškėja, pasirenkant optimalias veikimo kryptis. Sulaikymo funkciją valia atlieka, stabdydama kam nors kliudančius emocijų pasireiškimus (pyktį, pavydą ir kt.), slopindama žemesniųjų materialinių poreikių tenkinimo (gobšumo, sekso ir kt.) siekimus aukštesnių ar idealių siekimų labui.

Žmogus turi reliatyvią valios laisvę: jis yra aplinkos dalis ir gyvena pagal tam tikrus dėsnius, kurių negali pakeisti. Todėl jis turi ne absoliučią, o reliatyvią valios laisvę, kuri glaudžiai susijusi su atsakomybe.

*Pagrindiniai valingos veiklos etapai.* Valingą veiklą sudaro šie etapai:

- tikslo pasirinkimas ir priemonės jam pasiekti;
- savo priimto sprendimo vykdymas.

Tikslo pasirinkimas susijęs su motyvacija. Į motyvaciją atsižvelgiama ir renkantis priemones tikslui pasiekti. Sprendimus vykdyti trukdo vidinės ir išorinės kliūtys. Vidinės kliūtys - tai žmogaus inertiškumas, neigiamos emocijos, monotonija, nuovargis ir kt. Išorinės - tai gamtinės (nepalankus klimatas, aukšti kalnai ir kt.), daiktų savybės (kietas akmuo skulptoriui ir kt.), kitų žmonių pasipriešinimas (tėvų draudimas ir kt.).

Kliūtys būna įveikiamos ir neįveikiamos - gali pritrūkti valios jėgų. Atliktų veiksmų įvertinimas. Asmenybės vertina, ar pasiektas tikslas. Vertinimo kriterijai: praktinė nauda, funkcinis tobulumas, estetinė išvaizda, dorovingumas ir kiti aspektai. Pagrindiniai valingos veiklos etapai kinta, jų dinamika sudėtinga. *Pagrindinės valios savybės.*

Žmonėms būdingos Šios valios savybės:

- tikslingumas - tai tokia valios savybė, kai asmenybė veikia, turėdama aiškiai apibrėžtus tikslus ir veikimo perspektyvas;
- savarankiškumas - tai tam tikra autonomija, renkantis tikslus, jų siekimo priemones, vertinant savo pasiekimus. Patarimai lyginami su savo asmenybės vertybių sistema;
- įtaigumas - tai polinkis priimti kitų žmonių pasiūlytas veikimo kryptis bei tikslus be savo asmeninių įvertinimų;

- savarankiškumas - kai asmenybė neigia bet kokius patarimus, stengiasi veikti savaip;
- iniciatyvumas - tai valios savybė, padedanti laiku apsispręsti, renkantis veikimo tikslus ir priemones. Jo reikia ekstremalioms situacijoms;
- ryžtingumas - savybė, padedanti laiku apsispręsti, renkantis veikimo tikslus ir priemones. Jo reikia ekstremalioms situacijoms;
- drąsumas - savybė, padedanti įveikti baimę pavojingose situacijose; nepagrįsta drąsa, beprotiška rizika nėra tikros drąsos požymis;
- atkaklumas ir energingumas priklauso nuo žmogaus fizinių ir dvasinių jėgų lygių. Atkaklumą reikia skirti nuo užsispyrimo, kai žmogus žūtbut stengiasi laikytis savo elgsenos, neatsižvelgdamas į aplinkynes;
- savitvarda ir organizuotumas - tai savybės, padedančios slopinti savo fizines ir psichines ypatybes (emocijas, skausmą, alkį, ir kt.), trukdančias siekti tikslo.

Valios savybių skirtumai priklauso nuo įgimtų ir įgytų psichofiziologinių savybių. Valios savybės žmogus gali išsiugdyti, taikydamas įvairias psichotechnologijas - kūno terapiją, meditaciją ir kt. (žr. 3 sk. 4 skaitinį).

### **Emocijos ir jų svarba pažinime**

*Emocijos* - tai tam tikru momentu kylantis išgyvenimas, kuris parodo, kaip žmogus vertina situaciją, susijusią su jo poreikių patenkinimu tuo metu. Tyrimais įrodyta, kad kelios emocijos yra bendros visiems žmonėms nepriklausomai nuo amžiaus ir kultūros. Tai - *džiaugsmas; pyktis; bjaurėjimasis; baimė; nuostaba; liūdesys.*

Be įgimtų emocijų (minėtų šešių), derėtų išskirti ir tas, kurios atsiranda socialinėje aplinkoje vystantis asmenybei. Tokias emocijas vadiname *jausmais*. Jausmai išreiškia žmogaus santykį su aplinka, su aplinkiniais žmonėmis. Kiekvienas žmogus savo jausmus išgyvena individualiai. Visos emocinės būsenos skirstomos į tam tikras visiems bendras kategorijas.

**Afektas.** Tai trumpalaikis stiprus teigiamas ar neigiamas emocinis išgyvenimas, sukeliantis organizmo išorinius bei vidinius pakitimus. Jo išraiška priklauso nuo žmogaus. Tai gali būti labai intensyvi baimė, stiprus įniršis, džiaugsmas ar neviltis. Kai žmogus jaučia kokį nors stiprų poreikį, vidinę įtampą ir norą ją pašalinti, o negali to padaryti, kylančios neigiamos emocijos tampa labai intensyvios ir gali peraugti į afekto būseną, o tada sunku savo emocijas ir elgesį valdyti. J. Reikovski aprašo tris pagrindines afekto savybes.

„Užburto rato“ fenomenas - tai ryški tendencija prisiminti, svarstyti, įsivaizduoti tai, kas susiję su išgyvenama emocija. Itin silpna kontrolė. Afektai beveik nevaldomi, todėl užburto rato nutraukti beveik neįmanoma. Tegalima tik sumažinti emocijų intensyvumą arba paveikti žmogų kita, dar stipresne emocija. Blokavimas. Afektai užblokuoja viską, kas su jais siejasi. Įsijungia gynybos mechanizmai. Afekto situacijoje ypač stipriai veikia neigimas, kai žmogus net beviltiškoje situacijoje nemato realių įvykių ar skausmingų dalykų.

**Aistra.** Tai, kaip ir afektas, yra stiprus išgyvenimas. Tačiau jis pastovesnis, visaapimantis, sąmoningesnis, ramesnis jausmas, dominuojantis kitų jausmų atžvilgiu ir atliekantis reguliacinę funkciją bei darantis poveikį žmogaus veiklai, gyvenimo kryptį ir pan.

**Baimė.** Ji apima žmogų, susidūrus su pavojumi. Normaliomis sąlygomis ji padeda išgyventi pavojus, tai tarytum biologinė apsauginė reakcija. Be baimės būtume lengvai pažeidžiami. Priešingai negu nerimas, ji visada siejasi su konkrečiu aplinkos objektu. Baimei būdinga įtampa, susijaudinimas, stokojanti harmonijos veikla, pakitęs suvokimas. Didelė baimė mažina žmogaus veiklumą, slopina skausmą, sugebėjimą prisitaikyti prie pakitusių sąlygų. Tačiau ji išpėja žmogų apie gresiantį pavojų, skatina budrumą, padidina jautrumą, parengia būsimai veiklai. Baimės išskiriamos trys formos: paprasta baimė, siaubas ir išgąstis. Ilgalaike ir pernelyg didelė baimė kenkia žmogui, sutrikdo jo psichinę veiklą, slopina sąmonę, atima sugebėjimą tinkamai suvokti realybę. Baimę sukelia netikėtas, naujas, nežinomas reiškiny. Patirtas ar pažįstamas pavojus retai kelia didelę baimę. Informacijos trūkumas taip pat gali skatinti baimės ar didelio nerimo atsiradimą. Grėsmingai situacijai užklupus netikėtai, žmogus nespėja patirti baimės, nes automatiškai ima veikti gynybos mechanizmai.

**Depresija.** Tai prislėgta ir liūdna nuotaika, susijusi su poreikių sumažėjimu, motoriniu slopinimu bei psichinio aktyvumo mažėjimu. Depresija - tai ilgai trunkanti nelaimingumo būseną; depresijos kankinamo žmogaus niekas nebedžiugina - nei anksčiau mėgti užsiėmimai, nei darbai ar valgiai; dingsta prisirišimas prie mylimų žmonių, kankina bejėgiškumo jausmas, nuolatinis nuovargis, kai kurie kūno funkcijų sutrikimai. Toks asmuo tolsta nuo kitų žmonių, apleidžia savo darbus ir pareigas. Dažniausiai kalbama apie reaktyvinę depresiją, kylančią atsiradus gyvenimo sunkumams, kaip sudedamąją jų dalį. Tokia depresinė būseną atsiranda kiekvienam žmogui, patekusiame į sunkią situaciją, ir praeina, ją išsprendus. Psichoanalitiniu požiūriu, apimant depresijai pirmiausia iškyla nepakankamumo, bejėgiškumo, subjektyvaus nesugebėjimo jausmai. Depresijos vystymąsi skatina daug gyvenimo smūgių ir mikrotraumų. Galima ir vadinamoji simptominė depresija, nulemta somatinio susirgimo. Ji priklauso nuo to, kaip ligonis elgiasi su savo liga. Neurotinė, užmaskuota, endogeninė - visa tai depresijos formos, išskirtos pagal jų atsiradimo priežastis ir pasireišimo formas.

**Empatija.** Tai kito žmogaus emocinės būsenos jautimas, įsijautimas į jo išgyvenimus, poreikius, tarsi persikėlimas (vaizduotėje) į kito jausmus, į jo pasaulio supratimą. Empatiškas žmogus moka suprasti kitą žmogų, domėtis kitais, yra tolerantiškas. Paprastai išskiriamos trys empatijos formos:

- Emocinė empatija, paremta projekcijos mechanizmu, sugebėjimu pamėgdžioti motorines bei emocines kito žmogaus reakcijas;
- Kognityvinė empatija, pagrįsta intelektualiais psichiniais procesais: analogijų ieškojimas, palyginimai ir pan.;
- Numatančioji empatija, pasireiškianti žmogaus sugebėjimu numatyti kito žmogaus emocines reakcijas konkrečiose situacijose.

**Frustracija.** Tai psichinė būseną, sukelta objektyviai neįveikiamų arba žmogaus nuomone neįveikiamų sunkumų ar kliūčių, atsirandančių siekiant tikslo ar sprendžiant problemas. Tai nesėkmės išgyvenimas tais atvejais, kai žmogus, siekdamas tikslo, susiduria su kliūtimis ir pamato arba įsivaizduoja, kad jo tikslai nepasiekiami, problemos neišsprendžiamos. Frustraciją galima vertinti kaip psichologinio streso formą. Ją lydi įvairios neigiamos emocijos: pyktis, susierzinimas ir kt. Frustracijos lygis priklauso nuo priežasties jėgos, nuo žmogaus, patekusio į frustracinę situaciją, momentinės emocinės būsenos, taip pat nuo pergyvenimų, susiformavusių pastovių asmenybės reagavimo į gyvenimo sunkumus formų. Tolerancija frustracijai arba atsparumas frustratoriui kaip asmenybės bruožas padeda susidoroti su iškylančiais sunkumais ir išlikti pakankamai tvirtam, susidūrus su frastruojančiomis situacijomis. Žmogaus sugebėjimas adekvačiai įvertinti nepalankią situaciją ir numatyti išeities kelius yra susijęs su asmenybės atsparumu neigiamiems aplinkos poveikiams.

**Nerimas.** Tai emocinė būseną, kylanti dėl gresiančio pavojaus, galimos įtampos ar nelaimės. Nerimo priežastys primena baimės atsiradimo priežastis, tačiau nerimo šaltinio, skirtingai negu baimės, negalime tiksliai nurodyti. Nerimas analizuojamas ir aprašomas dviem lygiais:

- kaip žmogaus emocinė būseną, laikinas emocinis procesas, kurio intensyvumas tam pačiam žmogui gali keistis; tai sąmoningai suvokiamas subjektyvus grėsmės pojūtis;
- kaip asmenybės bruožas (nerimastingumas), stabilus individo polinkis išgyventi nerimą tam tikru intensyvumu.

Nerimas pasireiškia trimis organizmo lygiais:

- neuroendokrininiu (adrenalino ar epinefrino išskyrimu);
- psichiniu (neįsisąmonintu būgštavimu);
- somatiniu arba motoriniu - visceraliniu (įvairios organizmo sistemos reaguoja į gausesnę epinefrino išskyrimą).

**Nuotaika.** Tai sąlyginai ilgalaikė, gana pastovi psichinė būseną, pasireiškianti kaip ilgalaikis teigiamas ar neigiamas emocinis žmogaus veiklos fonas, kuriame išsiskiria daugiau ar mažiau ryškūs atskiri išgyvenimai. Pabandykime įsivaizduoti foną kuriame galime išskirti

ryškesnes figūras. Šiuos komponentus sieja abipusis ryšys. Ryškesni išgyvenimai gali palaipsniui arba iš karto pakeisti nuotaiką. Bet nuotaika gali veikti ir patiriamus išgyvenimus. Ji tarsi nuspalvina mūsų psichinius procesus - pasireiškia nestipriais difuziškais išgyvenimais. Jos priežastį sunku išaiškinti. Nuotaiką gali sąlygoti savijauta (iš nuotaikos pokyčių kartais diagnozuojama prasidedanti liga, moterų priešmenstruacinėms dienoms būdingi nuotaikų pokyčiai), svarbūs įvykiai, farmakologiniai preparatai (vaistai, alkoholis, narkotikai). Nuotaika paveikia vėliau kylančias emocines reakcijas, minčių kryptį bei žmogaus elgesį. Priklausomai nuo mūsų nuotaikos tas pats įvykis gali džiuginti, erzinti ar liūdinti.

**Stresas.** Tai ilgai trunkanti stipraus nerimo ir įtampos būseną. Stresą gali sukelti įvairiausi ekstremalūs poveikiai. Streso sąvoką pirmasis pavartojo biologas ir gydytojas H. Selje. Jis sakė: „Stresas - gyvenimo druska“. Taip buvo apibūdinama bendra organizmo reakcija į bet kokią nemalonų poveikį. Ekstremaliuose situacijose kiekvienas organizmas turi savybę sutelkti savo vidines jėgas, kad prisitaikytų prie sunkių sąlygų. Tai organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę individo gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius įprastinę psichofizinę pusiausvyrą. Stresą sukeliantys aplinkos veiksniai vadinami stresoriais. Priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio būdo stresas gali būti:

- Fiziologinis, sukeltas fizinių stresorių (šalčio, karščio, alkio, traumos, infekcijos ir kt.);
- Psichologinis.

Psichologinis stresas skirstomas į:

1. Informacinį, kylantį dėl informacijos pertekliaus. Šiuo atveju žmogus nesugeba susitvarkyti su užduotimi, laiku priimti teisingą sprendimą ir atsakomybę už sprendimo pasekmes;
2. Emocinį, sąlygotą grėsmingos situacijos, pavojaus, pastovių neigiamų emocijų, įtampos ir pan. Emocinis stresas keičia žmogaus psichinių procesų eigą, motyvacinę struktūrą elgesio būdą;
3. Psichosocialinį, kurį sukelia konfliktai, nesėkmės, nelaimės, problemos šeimoje, darbe, netikrumas dėl ateities, su socialine žmogaus adaptacija susijusios priežastys.

Yra išskirtos trys dažniausios organizmo reakcijos į stresą (M. Frankenhaeuser):

1. „Pastangos be kančių“ - taip vadinama reakcija, kai organizmas mobilizuojasi įveikti stresą ir visas vidines jėgas nukreipia į priešinimąsi;
2. „Pastangos su kančia“ - kai organizmo budrumas labai padidėja, atsiranda streso baimė, o kartu sutelkiamos jėgos, ir organizmas mobilizuojamas kliūtis įveikti;
3. „Kančia be pastangų“ - kai organizmas nesipriešina neigiamiems aplinkos poveikiams ir be kovos pasiduoda, slopindamas savo veiklą.

Galima paminėti ir dar keletą sąvokų, susijusių su dažniau pasitaikančiomis emocijomis būsenomis:

- Įtampa - padidėjęs nemalonus motorinis ir psichologinis aktyvumas;
- Panika - staigi, epizodinė, intensyvi nerimo ataka, susijusi su jausmų pertekliumi ir ryškiais fiziologiniais pokyčiais;
- Apatija - emocionalumo ir aktyvumo sumažėjimas, susijęs su abejingumu, nesidomėjimu;
- Ambivalencija - dviejų priešingų jausmų, nukreiptų į tą patį žmogų, egzistavimas vienu metu;
- Gedėjimas - liūdesys, susijęs su realiu praradimu;
- Euforija - intensyvus pakilus, džiaugsmingas nusiteikimas;
- Disforija - dirgli, prislėgta, liguistai pablogėjusi nuotaika.

### **Emocijų valdymas**

Labai svarbu atpažinti savo kylančias emocijas. Suvoktas emocijas galima bandyti kontroliuoti. Supratus savo poreikius, elgesį, santykius bei jų sukeltas emocijas, galima

stebėti, kaip jos valdo kūną. Kiekvienas jausmas savitai pakeičia mūsų savijautą. Pastebėję raumenų įtampą, tikimės atpažinti baimę ar nerimą, pajutę "suakmenėjusį" veidą ir sunkų kvėpavimą, atpažįstame susijaudinimą ar įskaudinimą. Tuo tarpu raumenų atpalaidavimas yra teigiamų emocijų, ramybės, pusiausvyros rodiklis. Taigi autogeninė treniruotė gali išmokyti valdyti savo emocijas, pradėjus nuo raumenų įtampos valdymo.

Autogeninės treniruotės metodą išstobulino vokiečių gydytojas J. H. Šule ir amerikiečių psichofiziologas E. Džeikobson. Jos metu atpalaiduojami raumenys, sukeliami ramybės būsenos, atsikratoma nerimo ir nervinės įtampos, reguliuojamos įvairios organizmo funkcijos. E. Džeikobson tyrinėjo emocijų būsenų ir raumenų įtampos registravimo metodus. Jis nustatė, kad kiekvieną emociją būseną atitinka tam tikros raumenų grupės įtampa. Taigi, mažinant psichinį jautrumą reikia atpalaiduoti raumenis, mažinti jų aktyvumą. To pasiekiami tam tikromis specialiomis savijautos formulėmis, kurių poveikis pagrįstas principu - žodis automatiškai veikia kūną. Raumenų atsipalaidavimas rodo pasitenkinimą, ramybę, dvasinę pusiausvyrą. Tai atsispindi ir maloniame, besišypsančiame veide, nes atsipalaiduoja veido raumenys.

Kitas būdas, padedantis sąmoningai siekti dažnesnio teigiamų emocijų patyrimo, - laikymasis neurolingvistinio programavimo (NLP) autoriaus (F. Pucelik) siūlomų taisyklių. Čia svarbiausia savo mintyse vartoti kuo mažiau neigiamą patirtį sukeliančių žodžių - raktų, ir kuo daugiau teigiamų. Pavyzdžiui, užuot sau mintyse sakę: „Kokia šiandien bloga diena, aš jaučiuosi toks žioplas, man taip prastai sekasi“, derėtų galvoti: „Šiandien aš jaučiuosi ne toks laimingas kaip norėčiau, šiandien man nelabai gera diena“. Tuo pačiu principu turėtume vertinti ir save (ne: „koks aš kvailas“, bet: „aš neprotingai pasielgiau“). Geri žodžiai ir mintys sąmonėje žadina teigiamą patirtį, geras emocijas ir prisiminimus, kurie ir ateičiai užprogramuoja mums palankius įvykius. Todėl jie vadinami raktais. Šios teorijos pagrindas - teiginys, kad mūsų mintys kuria mūsų gyvenimą. Kaip galvojame, taip ir gyvename.

## 4 skyriaus skaitiniai

### 4.1. Individualus aplinkos suvokimas

Anatominis ir fiziologinis informacijos apie aplinką suvokimo mechanizmas yra visų žmonių vienodas: receptoriai - informacijos perdavimo skyrius - centras smegenyse - pojūčiai.

Pojūčiai transformuojami į signalus. Kiekvienas žmogus turi individualų aplinkos suvokimo modelį, kuris priklauso nuo įvairių veiksnių. Šie individualūs modeliai vadinami reprezentacinėmis sistemomis. Išskiriamos keturios reprezentacinės sistemos:

- vizualinė - kai informacija apie aplinką priimama rega;
- kinestetinė - kai informacija priimama lytėjimu;
- audialinė - kai informacija priimama klausa;
- osminė - kai informacija priimama skonio ir uoslės receptoriais. Pagal vyraujančią reprezentacinę sistemą ir asmenines savybes žmogus susidaro realybės modulį, subjektyviąją realybę. Tai yra, suvokia aplinką individualiai - taip, kaip ją gali priimti.

Pagal informacijos apie aplinką priėmimo būdą išskiriami keturi žmonių tipai:

- vizualikai (vizualai), kurių reprezentacinė informacijos sistema (RIS) yra vizualinė;
- kinestetikai, kurių RIS yra kinestetinė;
- auditorikai (audialai), kurių RIS yra audialinė;
- digitalikai (diskretikai), kurie informaciją priima integruotai. Tiesa, visi žmonės ir mato, ir girdi, ir jaučia, tačiau reprezentatyvi sistema visada pasireiškia ekstremaliose situacijose, streso metu.

Kiekviena reprezentacinė sistema turi savo išraišką: kūno struktūrą, kalbą, laikyseną, posakius, tam tikrą elgesio modelį.

## 4.2. Kaip aš bendrauju su pasauliu?

(Testas reprezentacinėms sistemoms nustatyti)

Yra daug bendravimo ir pasaulio suvokimo būdų, sakytum „kanalų“, kuriais mes kontaktuojame su viskuo, kas mus supa. Pasinaudosime amerikiečių autorių Frank Pucelik ir Byron A. Lewis mintimis ir idėjomis apie tai. Pateikiamas testas yra iš šių autorių 1982 metais išleistos knygos „Magic Demystified“ („Demistifikuota magija“). Beje, F. Pucelik -Tarptautinės neurolingvistinio programavimo asociacijos prezidentas - jau du kartus lankėsi Lietuvoje, labai mielai dalijosi savo patirtimi ir žiniomis su mūsų šalies psichologais ir psichoterapeutais, taip pat maloniai leido naudotis ištraukomis iš šios knygos, tik prisakė nepamiršti parašyti, kad jis kupinas simpatijų ir geriausių linkėjimų mūsų skaitytojams.

Dabar atlikite šį testą, ir tik tada skaitykite rezultatus. Šalia kiekvieno iš toliau nurodytų teiginių parašykite įvertinimą: 4 - kai frazė Jus apibūdina labai tiksliai; 3 - kai frazė Jus apibūdina gana tiksliai; 2 - kai frazė Jums mažiau tinka; 1 - kai frazė Jums mažiausiai tinka.

1. Priimdamas svarbius sprendimus, aš remiuosi:  
\_\_\_ tuo, ką pajuntu viduje (visu savimi);  
\_\_\_ geriausiai skambančiu sprendimo variantu;  
\_\_\_ tuo, kas man atrodo geriausia;  
\_\_\_ kruopščia problemų analize.
2. Diskutuojant ir ginčijantis mane labiausiai veikia:  
\_\_\_ kito žmogaus balso tonas;  
\_\_\_ tai, ar galiu, ar negaliu suprasti kito žmogaus požiūrį;  
\_\_\_ kito žmogaus argumentų logika;  
\_\_\_ tai, ar jaučiu ryšį su kito žmogaus tikrais jausmais, ar ne.
3. Man lengviausia išreikšti save:  
\_\_\_ savo aprangą;  
\_\_\_ jausmais, kuriuos stengiuosi išsakyti;  
\_\_\_ parenkamais žodžiais;  
\_\_\_ savo balso tonu.
4. Man lengva:  
\_\_\_ nustatyti idealų garso stiprumą ir suderinti stereoaparaturą;  
\_\_\_ intelektualiai atrinkti esminę informaciją apie įdomų dalyką;  
\_\_\_ išsirinkti labai patogius baldus;  
\_\_\_ parinkti turtingus spalvinius derinius.
5.  
\_\_\_ Esu labai jautrus aplinkos garsams;  
\_\_\_ gerai suvokiu naujų faktų ir duomenų prasmę;  
\_\_\_ esu labai jautrus tam, kaip mano dėvimi rūbai gula ant mano kūno;  
\_\_\_ stipriai reaguju į spalvas ir į tai, kaip atrodo kambarys.

Rezultatų apskaičiavimas

Dabar perrašykite atsakymų skaitmenis į žemiau nurodytas linijas:

- | 1.    | 2.    | 3.    | 4.    | 5.    |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| ___ K | ___ A | ___ V | ___ A | ___ A |
| ___ A | ___ V | ___ K | ___ D | ___ D |
| ___ V | ___ D | ___ D | ___ K | ___ K |
| ___ D | ___ K | ___ A | ___ V | ___ V |

Surašykite į šią lentelę skaitmenis, atitinkančius kiekvieną raidę. Gautų rezultatų suma (pagal kiekvieną raidę) leidžia spręsti apie dominuojančią reprezentacinę sistemą.

	V	K	A	D
1				
2				
3				
4				
5				
IŠ VISO				

Viską apskaičiavę, gavote keturių skaitmenų eilę. Kiekvienas skaitmenų atitinka kiekybinę vienos reprezentacinių sistemų, pažymėtų raidėmis V, K, A, D, išraišką:

V - vizualinė - remiasi regos pojūčiais;

K - kinestetinė - remiasi lytėjimo ir judėjimo pojūčiais;

A - auditorinė - remiasi klausos pojūčiais;

D - digitalinė-loginė - tai sistema, kuri nesiremia nė viena pojūčių sistema ir daugiausia atspindi mūsų polinkį viską apibendrinti logiškai ir racionaliai.

Greičiausiai labai didelio skaitmenų skirtumo negavote, ir tai suprantama, nes mes pasaulį suvokiame visais šiais „kanalais“, visomis reprezentacinėmis sistemomis. Bet vienas skaitmenų - didžiausias, palyginti su kitais, - tai mūsų dominuojantis, pagrindinis ryšio su pasauliu „kanalas“.

#### V - VIZUALIKAI (VIZUALAI)

Kūnas: tiesus, tamprus, pečiai ir galva pakelti; dažniau liesi, negu stori, tvirto sudėjimo, kampuotų judesių. Kvėpavimas: aukštas, viršutinėmis plaučių dalimis. Balsas: aukštas, aiškus, tvirtas, garsus, konfliktuojant - įsakmus. Labai dažna frazė: „Aš matau“, pvz., „Aš matau, kaip tau sunku...“ Žvilgsnis: į pašnekovą mėgsta žiūrėti iš viršaus (taip geriau matyti). Kitų klausosi, skvarbiai žiūrėdamas jiems į akis. Su pašnekovu mėgsta bendrauti iš didesnio atstumo (taip irgi geriau matyti). Būdingesni būdo bruožai: stipraus charakterio, ryžtingas, labai emociingas; atvirai reiškia savo pyktį (bet tai nereiškia, kad vizualikai nuolat agresyvūs, tai jiems būdinga, kai kas nors labai nesiseka). Konfliktuodami mėgsta kaltinti kitus, reikšdami tai ne tik sakiniiais, bet ir visa kūno poza. Dominuoja vaizdinis mąstymas.

#### K-KINESTETIKAI

Kūnas: lankstus, dažnai palinkęs, pečiai, galva dažniausiai nuleisti; konstitucija: minkšta, aptakių formų, plastiška. Kvėpavimas: žemas, diafragminis (pilvinis). Balsas: žemokas, minkštas, švelnus. Žvilgsnis - dažniau nuleistas. Kitų klausosi, stengdamasis būti kuo arčiau pašnekovo, mėgsta kartkartėmis jį paliesti, neįkyriai žiūrėti į akis. Pagrindiniai būdo bruožai: jautrumas, švelnumas; nemėgsta kritikuoti, sugeba užjausti. Kalbėdamas daug vartoja judėjimą išreiškiančių žodžių. Vizualikas dažnai pasako: „Aš matau, ką tu turi omeny“, o kinestetikas - „Aš pagavau tavo mintį“. Kilus konfliktui tai tikri taikytojai, stengiasi rasti kompromisą išvengti konflikto ir nepasitenkinimo, ypač pašnekovui. Mąstydami labiau remiasi jausmais, intuicija.

#### A - AUDITORIKA (AUDIALAI)

Kūnas: dažnai keičia pozą galva visuomet pasukta klausytis. Kvėpavimas įvairus. Balsas: melodingas, ritmingas, įvairus. Žvilgsnis dažniausiai nukreiptas į šalį. Labai jautrūs kitų intonacijai, balso tembrui, ypač konflikto metu (auditorikus, jei ant jų reikiama, tai labai gąsdina ir baugina, o vizualikui tai tik puiki galimybė atsirevanšuoti - dar garsiau surikti). Kalbėdamas auditorikas dažnai vartoja girdėjamą reiškiančius žodžius, pvz.: „Aš girdžiu, katu sakai“. Būdingi būdo bruožai: sugebėjimas greit keistis, šokinėti nuo temos prie temos (labilumas). Konfliktuodami jaučiasi bejėgiai, todėl stengiasi konflikto išvengti, dažniausiai bandydami nukreipti dėmesį į kokią nors kitą temą. Dominuoja garsinis mąstymas.

#### D - DIGITALIKAI (DISKRETIKA)

Kūnas: įsitampęs, rankos dažnai sukryžiuotos ant krūtinės, galva pakelta. Kvėpavimas dažnai sulaiikomas, paviršutiniškas. Balsas neretai monotoniškas, nespalvingas, be ryškesnių intonacijų. Žvilgsnis: virš kitų galvų, nukreiptas kažkur į tolį. Vengia žiūrėti į akis, su pašnekovu mėgsta bendrauti per kuo didesnę atstumą, vengia liesti pašnekovą ir nemėgsta būti liečiamas. Būdingi būdo bruožai: menkokas emociingumas; nelabai nuoširdus, nespontaniškas, visuomet labai gerai save kontroliuojantis, vengiantis išsišokimų. Kalba labai sausai, teorinėmis frazėmis ir teiginiais. Jų kalba - tai argumentų, faktų, abstrakcijų kalba. Frazę „Aš tave supratau“ digitalikui turbūt lengviausiai bus pasakyti taip: „Tavo išvardytų loginių faktų seka leidžia priimti man ją kaip apibendrintus ir svarius argumentus...“ Dominuoja loginis, racionalus mąstymas.

Grynų vizualikų ar digitalikų, ar kitokių, žinoma, vargiai ar būna. Pasaulis labai mišrus ir įvairus.

Beje, į šias 4 sistemas galime pažūrėti ir kaip į keturias savo dalis - be galo skirtingas, bet labai reikalingas. Ir kuo esame įvairesni, t.y. jei turime po truputį ir vizualiko, ir kinestetiko, ir auditoriko, ir digitaliko bruožų, tuo šauniau, nes įvairiau galime bendrauti, įvairesniais „kanalais“ perduoti ir priimti informaciją.

Galime palyginti savo rezultatus su savo draugų gautais skaitmenimis - tai irgi bus įdomu ir naudinga. Manome, kad šis nedidelis testas išties padės kiek geriau suprasti kitus žmones, save, bendravimo ypatumus. Pavyzdžiui, dabar, kai jau viską perskaitėte, pabandykite įsivaizduoti: gyvena vyras - ryškus vizualikas su - žmona - kinestetike. Būdamas darbe, jis ją visą laiką mato, todėl jam visai nebūtina skubėti namo ir ją paliesti, o jai gerai tik tuomet, kai gali jausti savo vyrą esant kuo arčiau savęs... Na, palyginti visus teigiamus ir neigiamus atspalvius, kai susikerta skirtingų sistemų atstovai, leidžiame patiems skaitytojams.

### 4.3. Atribucijos teorija

Atribucija - kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas, interpretavimas.

Žmones mes suvokiame kitaip nei negyvus daiktus. Negyvi objektai paklūsta gamtos dėsniams, tačiau jie neturi įsitikinimų, motyvų ar ketinimų. Žmonės juos turi. Dėl to, stebėdami žmones, bandome sukurti paaiškinimus, kodėl jie vienaip ar kitaip elgiasi.

Kai žmogus pasielgia netikėtai, dažnai analizuojame ir aptarinėjame, kodėl jis taip padarė. Ar jo nuoširdumas rodo romantišką susižavėjimą, ar jis visada taip elgiasi? Ar jo pravaikštos yra tingumo, ar slogios darbo atmosferos ženklas?

Kaip vieną iš galimų būdų analizuoti atsakymus į tokius klausimus, F. Heider pasiūlė **atribucijos teoriją** - teoriją apie tai, kaip žmonės aiškina kieno nors elgesį. Dažnai kitų elgesys aiškinamas arba jų polinkiu, arba situacijomis. Pavyzdžiui, pastebime, kad Julija klasėje labai mažai kalba. Tomas, gerdamas kavą, kalba be paliovos. Aiškindami jų elgesį asmeninėmis savybėmis, nusprendžiame, kad Julija - drovi, o Tomas - mėgsta bendrauti. Kadangi kai kurie asmenybės bruožai pastovūs, tokios atribucijos kartais yra pagrįstos. Tačiau mes dažnai pervertiname asmenybės įtaką ir nepakankamai įvertiname situacijos poveikį. Klasėje Tomas gali būti toks pat ramus kaip ir Julija. Sutikę Juliją pobūvyje, galite nebeatpažinti tylosios klasės draugės. Nepakankamai įvertinta situacijos įtaka vadinama pagrindine atribucijos klaida. Žinoti apie **pagrindinę atribucijos klaidą** naudinga, tačiau beveik neįmanoma jos nedaryti.

Aiškindami savo pačių elgesį, atsižvelgiame į tai, kaip jis kinta įvairiomis aplinkybėmis, tačiau, aiškindami kitų elgesį, ypač kai stebime juos tik vieno pobūdžio aplinkybėmis, dažnai darome pagrindinę atribucijos klaidą. Neretai, nepakankamai atsižvelgę į situaciją, skubame daryti nepagrįstas išvadas apie žmogaus asmenybės bruožus. Iš dalies taip elgiamės todėl, kad apskritai esame linkę daugiau dėmesio skirti asmeniui, o ne situacijai. Tačiau pats žmogus, vertindamas savo elgesį, daugiau dėmesio skiria situacijai, į kurią jis reaguoja. Gerokai dažniau kaltiname situaciją, o ne save.

Vadovai, vertindami darbuotojų elgesį taip pat vienaip ar kitaip aiškina jo priežastis. Jie linkę blogo darbo priežastis aiškinti asmeninėmis darbuotojų savybėmis, gabumų ar motyvacijos stoka. Prastai dirbantys linkę kaltinti aplinkybes: blogą tiekimą, prastas darbo sąlygas, nesugyvenamus bendradarbius, neįvykdomus arba neapibrėžtus reikalavimus.

Iš esmės ši teorija teigia, kad, stebėdami asmens elgesį, mes bandome nuspręsti, ar tai sukėlė vidinės, ar išorinės priežastys. Tačiau šis sprendimas priklauso nuo trijų veiksnių:

- išskirtinumo,
- pastovumo,
- nuoseklumo.

*Vidinių priežasčių* sukelti poelgiai yra tokie, kuriuos žmogus gali pats kontroliuoti. *Išorinių priežasčių* sukeltus poelgius lemia išorės sąlygos. Taigi manoma, kad žmogų vienaip ar kitaip pasielgti privertė aplinkybės.

Į darbą pavėlavusio poelgį galite paaiškinti tuo, kad jis iki paryčių linksminosi ir dėl to pramiegojo. Tai būtų vidinėmis priežastimis grindžiama interpretacija. Tačiau jei darbuotojo

pavėlavimą susiesite su autoavarija, sukėlusią transporto kamštį jo kelyje, tą poelgį aiškinsite išorinėmis priežastimis. Būdami stebėtojai, esame linkę daryti prielaidą, kad kitų žmonių elgesys yra sąlygojamas vidinių priežasčių, o savo elgesį dažnai perdėtai aiškiname išorinėmis priežastimis. Tačiau tai pernelyg platus apibendrinimas. Priežasčių priskyrimas gali labai skirtis priklausomai nuo to, kaip interpretuosime veiksmų išskirtinumą, pastovumą ir nuoseklumą.

*Išskirtinumas* nusako, ar žmogus skirtingose situacijose elgiasi skirtingai. Ar šiandien pavėlavusį darbuotoją bendradarbiai irgi laiko dykinėtoju? Mes norime išsiaiškinti, ar poelgis yra neįprastas. Jei taip, stebėtojas tokį poelgį bus linkęs aiškinti išorinėmis priežastimis. Jei šis poelgis nėra unikalus, greičiausiai jis bus aiškinamas vidinėmis priežastimis.

Jei kiekvienas, atsidūręs panašioje situacijoje, reaguoja į ją taip pat, galime pasakyti, kad toks elgesys rodo *pastovumą*. Mūsų pavėlavusio darbuotojo poelgis atitiks Šį kriterijų, jei visi tuo keliu važinę darbuotojai irgi pavėlavo. Žiūrint iš atribucijos perspektyvos, jei pastovumas yra didelis, tikriausiai darbuotojo pavėlavimą priskirsite išorinėms priežastims; tuo tarpu jei kiti tuo pačiu keliu važinę darbuotojai į darbą atvyko laiku, padarysite išvadą, kad to darbuotojo vėlavimą sukėlė vidinės priežastys.

Ir galiausiai stebėtojas asmens veiksmuose ieško *nuoseklumo*. Ar ilgesnį laiko tarpą žmogus visada reaguoja taip pat? 10 minučių vėlavimas į darbą nebus traktuojamas vienodai, jei vienai darbuotojai tai neįprasta (ji kelis mėnesius nevėlavo į darbą), tuo tarpu kitai -įprastas reiškinys (ji vėluoja į darbą du tris kartus per savaitę). Juo nuoseklesnis yra elgesys, juo labiau stebėtojas linkęs jį priskirti vidinėms priežastims.

Čia pateikti pavyzdžiai paaiškina tai, ką jūs pastebite jau daugelį metų. Visi panašūs poelgiai nėra vienodai vertinami. Stebimus poelgius vertiname situacijos kontekste. Jei susikūrėte gero studento reputaciją ir neišlaikėte vieno testo per kursą, dėstytojas tikriausiai į šį blogą rezultatą nekreips dėmesio. Kodėl? Jis šį neįprastą rezultatą priskirs išorinėms priežastims. Tai gali būti ne jūsų kaltė! (Tačiau dėstytojas nebus linkęs nekreipti dėmesio į blogus studento, kuris apskritai prastai mokosi, testo rezultatus.) Panašiai bus, jei visi grupės studentai neišlaikė testo: dėstytojas veikiau šiuos rezultatus priskirs išorinėms, o ne nuo pačių studentų priklausančioms priežastims. Dėstytojas gali nuspręsti, kad klausimai buvo painiai suformuluoti, auditorijoje buvo per šilta, o gal bendrai studentai neturėjo būtinų sąlygų.

Kitas svarbus atribucijos teorijos pastebėjimas tas, kad klaidos arba šališka nuomonė iškreipia priskyrimą. Pavyzdžiui, yra įtikinamų įrodymų, kad sprendami apie *kitų* žmonių elgesį mes esame linkę sumenkinti išorinių veiksnių įtaką ir perdėtai vertinti vidinių arba asmeninių veiksnių poveikį. Tai *vadinama fundamentalia atribucijos klaida*.

Kiekvienas žmogus - unikali asmenybė. Kiekvienas individas visus objektus suvokia savitai, priklausomai nuo savo jutimo organų, ankstesnės patirties, mąstymo, valios, emocijų ir kt. savybių.

#### 4.4. Mokymasis ir išmokimas

Jei norime paaiškinti, nuspėti ar kontroliuoti elgesį, privalome suprasti, kaip žmonės išmoka.

Psichologų išmokimo apibrėžimas kur kas platesnis nei nespecialisto požiūris: „tai mes darėme lankydamiesi mokyklą“. Iš tiesų kiekvienas mūsų nepaliaujamai „lankome mokyklą“. Mokymasis vyksta visą laiką. Todėl tikslesnis **išmokimo** apibrėžimas būtų toks: bet koks pastovus elgesio pokytis, atsirandantis kaupiantis patirčiai.

Kaip mes išmokstame? Visų pirma, mokymasis padeda mums prisitaikyti prie savo aplinkos ir ją įvaldyti. Keisdami elgesį, kad prisiderintume prie besikeičiančių sąlygų, tampame atsakingais piliečiais ir produktyviais darbuotojais. Tačiau mokymasis grindžiamas dėsniu efektu, tvirtinančiu, kad poelgis yra jo sukeltų pasekmių funkcija. Jei poelgis sukelia palankias pasekmes, dažniausiai norėsime jį pakartoti; nepalankias pasekmes sukėlusio poelgio pakartoti nenorėsime. Pasekmės čia yra bet koks atpildas asmeniui (pinigai, pagyrimas, perkėlimas į aukštesnes pareigas, šypsena). Svarbiausi išmokimo proceso elementai yra dvi teorijos, arba paaiškinimai, kaip mes išmokstame. Vienas iš būdų, kuriais išmokstame, yra *formavimas*, o kitas

- *modeliavimas*.

Kai išmokstama palaipsniui, išmokimas yra formuojamas. Didžioji mūsų išmokimo dalis vyksta formuojant. Kai kalbame, kad „mokomės iš klaidų“, turime omenyje formavimą. Mes bandome, mus ištinka nesėkmė, po to vėl iš naujo bandome. Per tokią bandymų ir klaidų seriją įgyjame įgūdžius važiuoti dviračiu, groti muzikos instrumentu, atlikti pagrindinius matematinius skaičiavimus ir atsakinėti į testų klausimus, kai iš kelių atsakymų reikia pasirinkti vieną.

Daug ką išmokstame stebėdami kitus ir pagal juos modeliuodami savo elgesį. Bandymais ir klaidomis grindžiamo mokymosi procesas yra lėtas, o modeliuojant galima gana greitai pasiekti sudėtingų elgsenos pokyčių. Pavyzdžiui, daugelis mūsų, kitados susidūrę su sunkumais mokykloje ar mokydami kokią dalyką, ieškome žmogaus, kuris, mūsų nuomone, turi sistemą įsiminti medžiagą atmintinai. Tada stebime šį žmogų ir lyginame, ką jis daro kitaip negu mes. Jei pastebime kokius nors skirtumus, įtraukiame tai į savo elgesio modelį. Jei mūsų rezultatai pagerėja (palanki pasekmė), tikriausiai nuolatinai pakeisime savo elgesį -taip, kaip sėkmingai elgėsi kiti.

Žmogus veikia aplinkoje, turėdamas nusistovėjusias vertybes, nuostatas ir pakankamai susiformavusią asmenybę. Žmogaus vertybės, nuostatos ir asmenybė, nors ir nėra visam laikui nusistovėję dalykai, iš esmės yra tai, kas „duota“ jo atėjimo į tam tikrą aplinką momentu. Tai, kaip žmonės interpretuos tą aplinką (suvokimas), turės įtakos jų motyvacijos lygiui, tam, ką jie išmoks, ir galiausiai jų individualiam elgesiui.

Labai svarbiu veiksniu tampa žmogaus nuolatinis mokymasis. Vienintelis klausimas -ar žmogus mokysis atsitiktinai, ar kas nors vadovaus jo mokymui - skatindamas ir rodydamas pavyzdį. Tačiau svarbiausia šiame procese yra žmogaus sąmoningas pasirinkimas tobulėti, t.y. jo vidinis nusiteikimas nuolatos mokytis.

#### Literatūra

1. Jacikevičius, A. Siela. Mokslas. Gyvensena. Vilnius: Žodynas, 1996.
2. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
3. Vestonas Trevoras. Anatomijos atlasas. UAB "Gamta", 1997.
4. Legauskas, V. Psichologijos įvadas. Kaunas: VDU, 2001.
5. Kliučininkas, A. Ergonomika. Kaunas: Technologija, 2000.

## 5 ŽMOGUS DARBO APLINKOJE

Perskaite šį skyrių, sugebėsite:

- nusakyti žmogaus ir darbo aplinkos sąveiką;
- apibūdinti sistemą „Žmogus - mašina - aplinka“;
- identifikuoti žmogaus darbinės aplinkos poveikį;

### 5.1. Darbo aplinkos samprata

Darbo aplinkos reikšmė. Žmogui darbo aplinka turi didelę reikšmę. Dirbančio žmogaus organizmas reaguoja į daugelį įvairių dirgiklių: darbo operacijų trukmę, jų sunkumą, daiktų pažinimo ir jų atskyrimo sąlygas, klausos, uoslės, regėjimo ir lytėjimo organų poveikį. Darbinę veiklą centrinė nervų sistema koordinuoja sudėtingais neurohumoraliniais ryšiais. Dirbant dažniausiai vyksta tik funkciniai organų veiklos pakitimai, kurie vėliau, didėjant profesiniam stažui, gali virsti nuolatiniais morfologiniais pakitimais. Funkciniai pakitimai priklauso nuo darbo sunkumo, intensyvumo, darbo įgūdžių. Žmogus greitai pavargsta, jeigu netinkamai organizuotas darbas, jei dėl monotonijos sutrinka darbo ritmas, neracionaliai kaitaliojami judesiai, sunkus darbas arba per daug apkrauti kai kurie organai. Atliekant darbą, dirba ne tik raumenys, bet visos organizmo sistemos ir, svarbiausia, centrinė nervų sistema. Nervų sistemos nuovargis sukelia bendrus organizmo negalavimus, psichinę depresiją, sumažina darbingumą, susilpnina dėmesį ir organizmo atsparumą aplinkos poveikiams. Todėl darbo aplinkoje turi būti saugu, patogiu, jauku. Taip siekiama išsaugoti darbuotojų darbingumą, darbo našumą ir kokybę; apsaugoti darbuotojus nuo nuovargio ir pervargimo; sutrumpinti darbuotojų sveikatai kenksmingų veiksnių poveikio trukmę; sudaryti prielaidas, kad būtų išvengta susirgimų, profesinių ligų ir nelaimingų atsitikimų.

*Pagrindinės sąvokos:*

- darbo vieta - vieta, kur darbuotojas dirba arba privalo dirbti darbo sutartimi suldygtą darbą;
- darbo aplinka - darbuotoją tiesiogiai supanti erdvės dalis, kurioje ji gali veikti kenksmingi ir pavojingi (fiziniai, cheminiai, psichofiziniai, biologiniai) veiksniai;
- darbo sąlygos - darbo aplinkos veiksnių, tarp jų darbo pobūdžio, darbo ir poilsio režimo, darbo santykių visuma, turinti tiesioginę įtaką darbuotojo savijautai, sveikatai, darbingumui;
- kenksmingas veiksnys - darbo aplinkos veiksnys, dėl kurio darbuotojas gali netekti darbingumo, gali susirgti, o ilgalaikis jo poveikis gali būti pavojingas gyvybei;
- pavojingas veiksnys - darbo aplinkos, darbo proceso veiksnys, dėl kurio, susidarius tam tikroms atsitiktinėms aplinkybėms, darbuotojas gali būti traumotas, žūti arba gali ūmai pablogėti jo sveikata.

*Darbo aplinkos klasifikacija*

Kai kurie autoriai (Christensen, Hansen, 1996) žmogaus darbo aplinką analizuoja žmogaus aplinkos pokyčių kontekste, kur evoliucionuodamas žmogus prisitaikė prie naujos kintančios aplinkos, kartu taikosi ir prie naujo gyvenimo būdo. Minėti autoriai išskiria: fizinę darbo aplinką, psichologinę darbo aplinką; socialinę darbo aplinką.

Fizinė darbo aplinka ~ fizinių darbo sąlygų visuma: apšvietimas, triukšmas, temperatūra, virpesiai, drėgmė, švara, dulkės, garai, darbo sauga, oras, radiacija, cheminis užterštumas, klimatas. Fizinė darbo aplinka suvokiama ir apibūdinama kaip darbuotojo darbo sąlygos konkrečioje darbo vietoje, organizacijoje. Fizinės darbo aplinkos poveikio nepaisymas yra darbuotojų darbo sąlygų pažeidimas.

*Psichologinė darbo aplinka* - tai žmogaus psichofiziologinių savybių ir įvairių sensorinių veiksnių įtakos visuma. Ji susiformuoja priklausomai nuo individualios žmogaus fizinės sandaros - nervų sistemos, psichinės struktūros, lemiančios žmogaus psichoemocinę būseną. To rezultatas

yra žmogaus elgsena. Žmogaus elgsena priklauso nuo psichinių žmogaus savybių - temperamento, charakterio, gabumų bei gebėjimo ypatybių; taip pat nuo žmogaus psichofiziologinių savybių, tokių kaip regėjimas, klausa, dėmesys, reakcija, judesiai, budrumas, nuovargis, biologiniai ritmai, bei nuo antropogeninių duomenų.

*Socialinė darbo aplinka* - tikslingos žmogaus veiklos projektavimas, planavimas, organizavimas, norint sutelkti darbuotojus siekiant bendrų (darbuotojų, įmonės ar organizacijos, visuomenės) tikslų. Socialinė darbo aplinka - tai ne tik žmonių, dirbančių įmonėje, organizacijoje, sutelkimas, nukreipimas siekti bendrų tikslų, bet ir mašinų, įrangos, technologijų funkcijų pritaikymas, darbo organizavimas, darbo vietų projektavimas, darbo pasidalijimas, kooperavimas bei racionalus darbuotojų paskirstymas.

Socialinę darbo aplinką formuoja ir formalus, ir neformalus žmonių bendravimas. Manoma, kad biurokratinės, vadinamosios „betoninės institucijos“ slegia darbuotojus, kelia jiems stresą. Siekiant išvengti stresų, turėtų vyrauti „atvirų durų politika“, kai yra dialogo ir problemų sprendimo galimybė. Socialinę darbo aplinką praturtina neformalaus bendravimo galimybė, ritualai, šventės, tinkamas darbuotojų poilsio organizavimas, tradicijos, įmonės organizacinė kultūra.

Vadybos mokslo teoretikai, praktikai įvairiai skirsto darbo, jo vietos aplinką. Suomų vadybos specialistai Jouko H. Nissinen, Eero Voutilainen, tyrinėdami darbo patalpų planavimo, įrangos, darbo vietų organizavimo tobulinimo problemas, nusprendė, kad aplinka susideda iš artimiausios, socialinės darbo aplinkos bei išorinės aplinkos. *Artimiausiajai darbo aplinkai* priskiriama būtinos darbo priemonės konkrečioms funkcijoms, užduotims vykdyti; *socialinei darbo aplinkai* - požiūris į darbo draugus, darbą, vadovą ar viršininkus; išorinė aplinka - tai skyrių ar padalinių suplanuotos, suprojektuotos darbo patalpos, pagalbinės buitinės ar poilsio, darbuotojų maitinimui skirtos patalpos. Visa tai ir sudaro *kompleksinę darbo vietos aplinką*. (Žr. 5.1 paveikslą.)

Nuo kompleksinės darbo vietos aplinkos sukūrimo lygio, psichologinio darnumo tiesiogiai priklauso darbuotojo psichoemocinė būseną, darbo našumas, darbo rezultatų kokybė (Vitkienė, 2002).

Kaip matome iš 5.1 paveikslo, kompleksinę darbo vietos aplinką sudaro darbo vietos ir darbo aplinkos sukuriamą erdvę.

Projektuojant *darbo vietą*, reikalingi šie duomenys:

- pagrindiniai duomenys apie žmogų (antropometriniai<sup>1</sup>, biomechaniniai ir kt.);
- duomenys apie žmogaus fiziologines ir psichines savybes (rega, klausa, uoslė, judesiai, mąstymas, dėmesys ir kt.);
- duomenys apie tikslingą žmogaus veiklą (funkcijų tarp mašinos ir žmogaus paskirstymas, darbo proceso modeliavimas ir kt.);
- duomenys apie darbo priemonių ergonomiškumą (ar darbo įrankiai, valdymo priemonės, technologiniai įrenginiai atitinka žmogaus psichofiziologines galimybes).

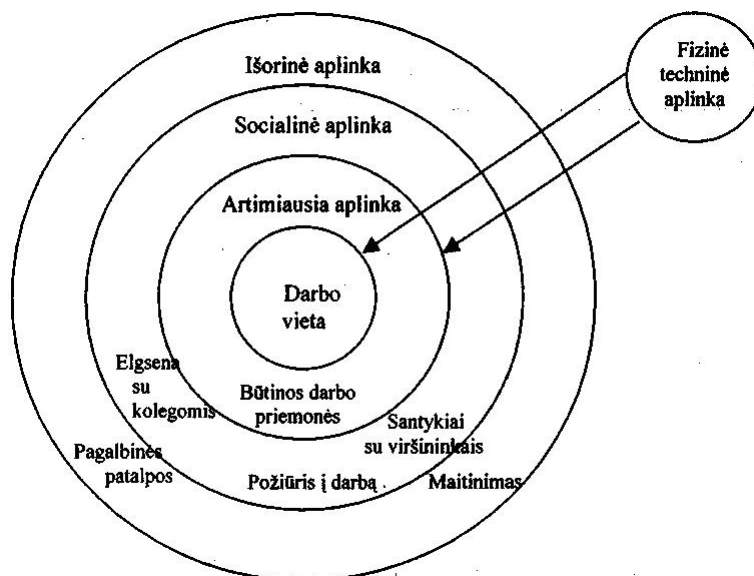
Projektuojant *darbo aplinką*, reikia žinoti:

- duomenis apie sanitarinius-higieninius darbo sąlygų veiksnius (temperatūra, santykinis drėgnis, triukšmas, apšvieta, užterštumas ir kt.);
- duomenis apie psichologinius ir psichofiziologinius veiksnius (nervinė emocinė įtampa, informacijos gausa, darbo ir poilsio režimas ir kt.);
- duomenis apie socialinius veiksnius (psichologinis klimatas);
- duomenis apie estetinius veiksnius.

---

<sup>1</sup> Antropometrija (gr. anthropos - žmogus + metreo - matuoju) - tai mokslas apie žmogaus kūno matmenų ir kitų fizinių charakteristikų (kūno tūrio, svorio centro), inercinių savybių bei atskirų kūno segmentų masės matavimus.

" Biomechanika - mokslas apie žmogaus kūno judesių dinamiką.



5.1 pav. Kompleksinė darbo vietos aplinka

## 5.2. Sistema „Žmogus - aplinka - veikla“

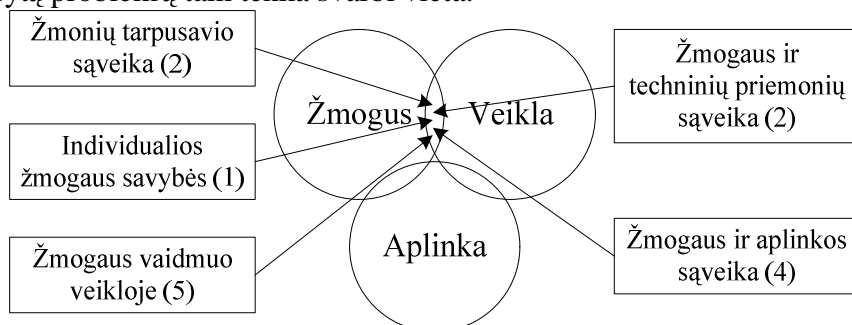
Bet kuri žmogaus veikla yra *darbas* kaip integruota fizinė ir protinė sistema, reikalaujanti darbuotojo pastovaus darbo ritmo, darbinės būsenos palaikymo.

Darbo esmės apibrėžimas priklauso nuo to, koks mokslas tiria šį reiškinių - filosofija, ekonomika, teisė, psichologija, ergonomika ar kiti mokslai. Bendrąja prasme *darbas* yra tikslinga žmogaus veikla, kurianti vartojamąsias vertes. Darbo metu naudojama žmogaus energija, todėl jo veiklai didelę įtaką turi *darbo aplinka*.

J. Keenan nurodo, jog visas darbo psichologijos problemas lemia asmens santykis su aplinka ir veiklos būdai. Tai aiškiai matyti 5.2 paveikslo schemeje. Žmogaus veikla šioje sistemoje priklauso nuo šių veiksnių:

- atskiro individo funkcijos. Šis veiksnys įvertina žmogaus jautrumą, sensorinę organizaciją, mąstymą, atmintį, atsakymus, grįžtamąjį ryšį, mokymąsi ir kitus klausimus;
- personalo tarpusavio sąveikos. Tai priklauso nuo žmonių grupių santykių dinamikos, hierarchijos, komunikacijų, vadovavimo, įtakos, statuso ir kt.;
- personalo sąveikos su įrenginiais. Tai apima automatizavimo, funkcijų paskirstymo, darbo vietos įrengimo ir kitus klausimus;
- personalo ir aplinkos sąveikos. Tai žmonių adaptacijos aplinkoje ir jų atrankos klausimai, apšvietimo, triukšmo, temperatūros, darbo saugumo ir kiti klausimai;
- personalo sąveikos su veikla (veikimo būdais). Tai - darbo pobūdis, žmogaus vaidmuo veikloje, darbo metodai ir kiti klausimai.

Nors, vardydamos pagrindinės veiklos veiksniai, J. Keenan nemini kolektyvo (grupės), bet tarpe nurodytų problemų tam tenka svarbi vieta.



5.2 pav. Sistema "Žmogus - aplinka - veikla"

### 5.3. Fizinio ir protinio darbo charakteristika

Pagal pobūdį ir poveikį organizmui žmogaus darbas skirstomas [*fizinį ir protinį*]. Šis skirstymas sąlyginis. Vis labiau mechanizuojant ir automatizuojant gamybos procesus, daugelyje fizinės veiklos sričių žmogui lieka tik kontrolės ir valdymo funkcijos. Antra vertus, nauja sudėtinga technika reikalauja vis didesnio teorinio pasirengimo, žinių, todėl riba tarp darbo rūšių pamažu nyksta.

Dirbant *fizinį* darbą, itin aktyviai funkcionuoja judamasis aparatas (griaučiai ir raumenys); jis sunaudoja daug energijos. Protinė veikla šiuo atžvilgiu mažiau intensyvi.

Dirbant *protinį* darbą, pagrindinis krūvis tenka centrinei nervų sistemai. Svarbiausi protinio darbo momentai - užduoties suvokimas, informacijos priėmimas ir įsisąmoninimas, tam tikras sprendimas - nereikalauja raumenų energijos.

Taigi fizinis darbas yra raumenų, o protinis - centrinės nervų sistemos veikla. Tačiau be centrinės nervų sistemos, kuri koordinuoja ir reguliuoja visus procesus, vykstančius žmogaus organizme, negalima jokia raumenų veikla. Bet kuriam darbui atlikti sunaudojamas tam tikras energijos kiekis. Pagal sunaudotos energijos kiekį fiziniai darbai skirstomi į tris darbo sunkumo kategorijas (I - sunkus, II - vidutinio sunkumo, III - sunkus darbas); protiniai darbai skirstomi į šešias darbo sunkumo kategorijas, nustatomas pagal atliekamo protinio darbo pobūdį.

#### *Fizinio ir protinio darbo ypatumai*

Atliekant fizinį darbą, didelę reikšmę turi šie veiksniai: darbo pobūdis (intensyvumas, trukmė, poza, ritmas), somatiniai veiksniai (kūno matmenys, lytis, amžius, sveikata), psichiniai veiksniai (pažiūra, motyvacija), aplinkos veiksniai (oro užterštumas, triukšmas, virpesiai ir kt.) bei fizinis pasiruošimas. Atliekant protinį darbą, didelį vaidmenį vaidina psichofiziologiniai ir socialiniai veiksniai (informacijos signalų skaičius, nervinė-emocinė įtampa, stresai, psichologinis klimatas ir kt.), taip pat sanitariniai-higieniniai - triukšmas, apšvieta, šiluminė aplinka ir kt.

Dirbančio žmogaus organizme vyksta sudėtingi fiziologiniai procesai. Jie nevienodi dirbant fizinį ir protinį darbą. Fizinį darbą dirbančio žmogaus organizme kinta (palyginti su ramybės būkle) nervų, kvėpavimo ir kraujotakos sistemų veikla.

Pagrindinė nervų sistemos paskirtis - palaikyti ryšį su aplinka. Žmogaus darbingumas priklauso nuo vegetacinės nervų sistemos funkcinės būklės. Vegetacinė nervų sistema kontroliuoja energetinių medžiagų utilizaciją organuose, o jos centrai reguliuoja medžiagų apykaitą. Organizmo ryšį su aplinka palaiko refleksai, dėl kurių reaguojame į dirginimą, prisitaikome prie besikeičiančių sąlygų. Refleksai būna įgimti ir įgyti. Antrieji sudaro dinaminį stereotipą. Pavyzdžiui, tekintojas dirbdamas turi paimti detalę, įtvirtinti ją staklėse, ištekinti ir nuimti gaminį. Juo geriau jis išmokęs technologiją, juo mažiau atliks nereikalingų judesių. Darbo įgūdžiai formuoja dinaminį darbo stereotipą.

Ypač didelis kvėpavimo sistemos vaidmuo, nes dujų apykaita yra viena svarbiausių medžiagų ir energijos apykaitos grandžių. Dirbant fizinį darbą, organizmas sunaudoja daug deguonies ir pašalina daug anglies dvideginio. Kuo sunkesnis darbas, tuo didesnė deguonies apykaita. Nedarbant per minutę sunaudojama vidutiniškai 0,25 l deguonies, dirbant lengvą darbą - 1,0 l, vidutinio sunkumo - 1,5 l, sunkų - 2,0 - 2,5 l deguonies.

Dirbant fizinį darbą, keičiasi ir vidinis (audinių) kvėpavimas: pagreitėja oksidacijos-redukcijos procesai raumenyse ir kituose organuose, padidėja deguonies utilizacijos koeficientas (deguonies kiekis, kurį audiniai panaudoja iš bendro - kraujyje esančio). Dirbant protinį darbą, dujų apykaita pakinta labai nežymiai.

Nuo darbo pobūdžio ir jo intensyvumo tiesiogiai priklauso kraujo apytakos sistemos veikla. Dirbant fizinį darbą, padažnėja širdies susitraukimai ir padidėja sistolinis kraujo tūris (kraujo kiekis, išstumiamas susitraukiant širdies raumeniui - sistolės metu). Pulso dažnumas (normalus 70 - 75 kartai per minutę) rodo darbo intensyvumo laipsnį. Dirbant lengvą darbą, jis būna iki 90, vidutinio sunkumo - iki 100, o sunkų - iki 140 kartų per minutę. Kuo geresnė organizmo būklė, tuo greičiau po darbo sunormalėja pulsas.

Dirbant protinį darbą, esminių kraujo apytakos pakitimų nepastebima. Šiuo atveju tik nuo

nemalonumų, susijaudinimo ima tankiau plakti širdis, kyla arterinis kraujospūdis. Sunkus fizinis darbas sukelia kraujo pakitimus. Dirbant raumenims, didėja cirkuliuojančio kraujo masė, kinta jo sudėtis: padaugėja eritrocitų, kraujo plazmoje - rūgščių, kyla druskų koncentracija, mažėja hemoglobino, krinta kraujo rezervinis šarmingumas. Pakinta ir vandens bei mineralinių druskų apykaita.

Darbo monotoniškumas, riboti judesiai neigiamai veikia organizmo fiziologines funkcijas, centrinę nervų sistemą. Mokslininkų įrodyta, kad, mažai judant, keičiasi organizmo fermentų aktyvumas, galvos smegenų žievėje pažeidžiamas dirginimo ir slopinimo santykis; sustiprėjęs slopinimas sukelia vegetacinių funkcijų poslinkius (to išvengti padeda mankštos pertraukėlės). Tai būdinga protinį darbą dirbantiems žmonėms.

Žmogaus darbingumas ne visą darbo dieną vienodas. Jis priklauso nuo darbo judesių dažnumo ir sudėtingumo, jų atlikimo tikslumo, vidinės organizmo būklės (pagrindinių organų ir sistemų funkcinės būklės). Darbo dienos yra trys periodai: didėjančio darbo našumo (pirmosiomis darbo valandomis), stabilaus (darbo dienos viduryje) ir laipsniškai mažėjančio (darbo dienos pabaigoje). Minėtieji periodai būdingi statybininkų, transporto darbininkų ir iš dalies mechanizatorių darbo dienai. Žemės ūkio darbininkų darbas nuolat keičiasi, todėl jie darbingi būna ilgiau. Pirmojoje dienos pusėje darbo judesiai tikslūs ir darnūs. Antrojoje darbo dienos pusėje dėl nuovargio darbingumas pradeda mažėti. Judesiai tampa lėtesni, nebe tokie tikslūs, lėčiau priimama ir įsisąmoninama informacija, todėl padažnėja judesių ir sprendimų klaidos.

Medžiagų apykaita glaudžiai susijusi su judesių režimu. Kad normaliai funkcionuotų visi organai ir sistemos, būtina reguliariai mankštintis (ypač dirbantiems sėdimą ir protinį darbą). Racionalus, fiziologiškai pagrįstas darbo ir poilsio režimas gali padidinti darbo našumą 20 - 25 %. Mažiausiai nuvargstama, kai yra tinkamas santykis tarp darbo faktorių (judesių dažnumo ir jėgos, įveikiamų kliūčių sudėtingumo) ir poilsio pertraukėlių trukmės. Nesunkiai ir lėtai dirbdamas, žmogus gali nepajusti nuovargio, tačiau, nedidindamas tempo, jis nepasieks didesnio darbo našumo ir gerų gamybinių rodiklių. Norint parinkti geriausią darbo ir poilsio režimą, būtina kruopščiai ištirti ne tik darbo dienos ar pamainos, bet ir savaitės, sezono, metų psichologinius ir gamybinius darbingumo svyravimo rodiklius.

#### 5.4. Sistema „Žmogus - mašina - aplinka“

Žmogaus darbinę veiklą galima traktuoti kaip sistemą "Ž-M-A" (Ivanov, 1999). Keičiantis darbo pobūdžiui, keičiasi darbo sąlygos, charakteris, turinys, žmogaus vaidmuo ir jo vieta darbo procese. Kartais žmogus priverstas dirbti sudėtingomis sąlygomis, reikalaujančiomis didelių fizinių, psichinių, emocinių, energetinių sąnaudų. Mokslinė techninė pažanga praplėtė žmogaus galimybių ribas. Tačiau technika darosi vis sudėtingesnė, todėl vis sunkiau ją saugiai valdyti. Dėl to atsiranda nauji veiksniai, formuojantys darbo struktūrą - nervinė ir emocinė įtampa, stresai. Todėl labai svarbu suderinti žmogaus, mašinos ir aplinkos charakteristikas.

Sistemą "Ž-M-A" galima pavaizduoti struktūriniu schema (žr. 5.3 pav.). Kad sistema funkcionuotų, turi būti suformuoti įėjimo ir išėjimo duomenų bankai. Įėjimo duomenų banką sudaro energija  $E(t, T)$ , medžiagos  $M(t, T)$  ir informacija  $I(t, T)$ . Išėjimo duomenų banką sudaro (sukuriamos) gaminamos produkcijos patikimumas, saugumas, ekonomiškumas, ekologiškumas, ergonomiškumas, kokybiškumas. Sistemos tikslas - nustatyti tokius atskirų sistemos elementų ryšius, kad su minimaliomis sąnaudomis būtų gautas maksimalus rezultatas.

Sistemos funkcionavimo efektyvumas įvertinamas kompleksiniu kriterijumi  $S_e(t, x)$ , kuris susideda iš trijų rodiklių:

- $S_m(t, T)$  - mašinos funkcionavimo efektyvumo rodiklis,
- $S_{ap}(t, T)$  - rodiklis, įvertinantis aplinkos įtaką sistemos funkcionavimui,
- $S_Z$  - žmogaus veiklos efektyvumo rodiklis.

$S_m(t, T)$  - mašinos funkcionavimo efektyvumo kompleksinį rodiklį sudaro mašinos patikimumas ir jos ergonomiškumo parametrai.

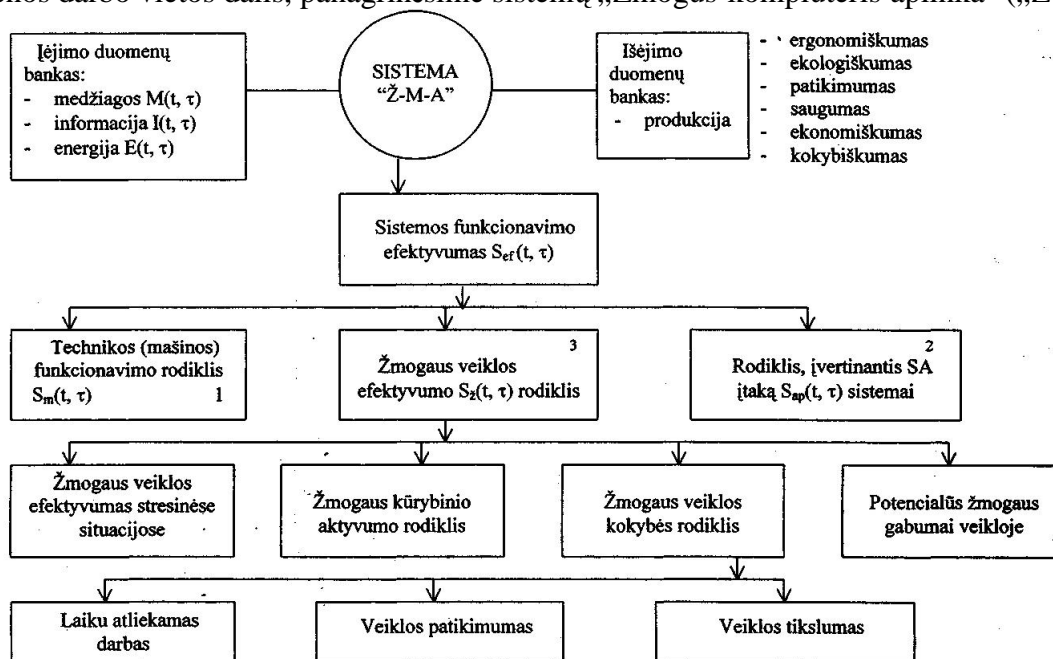
Aplinkos įtakos sistemai rodiklis  $S_{ap}(t, T)$  įvertina pavojingų ir kenksmingų aplinkos

veiksnių įtaką sistemos „Ž-M-A“ funkcionavimui. Aplinkos sąvoka yra sudėtinga. Ją sudaro fizinių, cheminių, biologinių, psichofiziologinių, estetinių ir socialinių veiksnių, veikiančių žmogų darbinės veiklos metu, visuma. Aplinkos veiksnių pobūdis priklauso nuo darbo pobūdžio.

Žmogaus veiklos efektyvumo kompleksinį rodiklį  $S_Z$  sudaro rodiklis, įvertinantis žmogaus veiklos efektyvumą stresinėse situacijose, kūrybinį aktyvumą, veiklos kokybės rodiklis ir potencialių žmogaus gabumų kokybės rodiklis.

Žmogaus veiklos kokybės rodiklis nusako laiku atliekamą, patikimą ir tikslią veiklą (5.3 pav.).

Sistemoje „Ž-M-A“ kaip elementas „mašina“ suprantama bet kuri darbo priemonė. Tai gali būti rašiklis, staklės, kompiuteris. Kadangi kompiuteris yra praktiškai neatskiriama kiekvienos darbo vietos dalis, panagrinėsime sistemą „Žmogus-kompiuteris-aplinka“ („Ž-K-A“).



5.3 pav. Sistemos „Ž-M-A“ funkcionavimo struktūrinė schema

### Sistema „Ž-K-A“

Dirbantysis kompiuteriu tampa „Žmogus-kompiuteris-aplinka“ sistemos dalimi. Sistemoje apriboti operatoriaus fiziniai judesiai, dėmesys sukoncentruotas į displejų, o abi rankos fiksuotos ant klaviatūros. Dėl tokių darbo sąlygų kompiuterių vartotojai labiau jautrūs darbo vietos ergonominiams trūkumams, tokiems kaip netinkamas apšvietimas, nepatogūs baldai, nevykęs sistemos komponentų išdėstymas ir t.t. Nekeičiama darbo poza, netinkamas darbo stalo aukštis, regos įtampa tampa sveikatos pakenkimų rizikos šaltiniu. Tokios aplinkybės reikalauja skirti ergonomikos mokslo dėmesį kompiuterizuotų darbo vietų projektavimui.

Ergonominis projektavimas apima žmogaus sugebėjimų įvertinimą, optimizuojant sistemą „Žmogus-kompiuteris“ saugos, efektyvumo ir patogumo žmogui kriterijais. Pagrindinis kompiuterizuotos darbo vietos organizavimo principas - technika turi tarnauti žmogui, o ne žmogus turi prisitaikyti prie technikos.

Žmogaus ir kompiuterio sąsajos problemos pradėtos nagrinėti 1980 metais. Ergonominių tyrimų metu nustatyta dirbančiųjų darbo vietose su kompiuteriais sveikatos rizikos dėl ilgalaikės įtampos sindromo pagrindinės priežastys:

- blogas darbo vietų ir įrangos darbo vietose išdėstymas;
- netikę kūno laikysenos įpročiai;
- menkas vartotojo supratimas apie darbo vietos su kompiuteriu komforto svarbą.

Blogas darbo vietos išplanavimas susijęs su netinkamu displejaus aukščio arba vietos parinkimu. Dažniausiai jie statomi per aukštai ir sąlygoja kaklo pečių ligų riziką. Jeigu displejus pasukamas kampu į vartotoją, tai vartotojas, stebėdamas ekraną, priverstas pasukti viršutinę kūno dalį, ir tai didina juosmens skausmų riziką. Netinkama displejų lokalizacija natūralios ir dirbtinės

šviesos šaltinių atžvilgiu gali sukelti akinantį blizgesį bei atspindžius ir sąlygoti regos pakenkimus. Netinkamas klaviatūros ir pelės išdėstymas vartotojo atžvilgiu padidina riešo kanalo sindromo pasireiškimo riziką.

Daugumos kompiuterinių stalų lentynėlės per trumpos, kad būtų galima šalia klaviatūros padėti pelę. Vartotojai pelę laiko ant stalo, ir dėl to susidaro nepatogi rankos riešo padėtis. Siekiant išvengti riešo kanalo sindromo rizikos, reikia minimizuoti darbo su pele laiką. Nerekomenduojama laikyti rankos ant pelės, kai operacijos nevykdomos. Reikia išnaudoti galimybę pakeisti darbą su pele darbu su klaviatūra.

Nors darbo vietų su kompiuteriais įranga tobulinama, tačiau apsiribojama tik daliniais pakeitimais. Gerų rezultatų negalima tikėtis, kol problema nebus sprendžiama visapusiškai. Siekiant darbo vietos ergonomiškumo, bet kokios pastangos privalo suderinti mažiausiai trijų reikmenų išdėstymą:

- displėjaus paviršiaus kampą ir aukštį;
- klaviatūros kampą ir aukštį;
- kėdės paviršių kampus ir aukščius.

Derinant minėtuosius paviršius, darbo stalo aukštį reikia parinkti taip, kad displėjaus viršus būtų (5 - 8) cm aukščiau vartotojo akių lygio, o klaviatūra - alkūnės lygio. Kėdės aukštis turi užtikrinti, kad pėdomis remiantis į grindis arba į atramą, šlaunys būtų lygiagrečios kėdės sėdimajai daliai. Kėdės sėdynė turi būti palinkusi į priekį 5° kampu, o atlošo kampas 107°. Nuo pat vaikystės buvome mokomi sėdėti tiesiai, pasitempus, 90° kampu. Tokie sėdėjimo įpročiai žalingi, nes labai apkrauna stuburo tarpslankstelinius diskus bei sukelia statinę įtampą nugaros raumenims ir padidina juosmens srities skausmų atsiradimo riziką.

Daugelis darbuotojų įsitikinę, kad darbo vietose su kompiuteriu komforto pasiekti neįmanoma, ir vienintelė išeitis yra palikti darbo vietą. Kiti taip išsitraukia į darbą su kompiuteriu, kad užmiršta visus ergonomistų patarimus (pertraukos, pratimai ir kt.). Be to, neretai dirbantys kompiuteriu pertraukas leidžia žaisdami kompiuterinius žaidimus. Toks darbo režimas neužtikrina komforto ir didina profesinių susirgimų riziką.

#### *Kompiuterizuota darbo vieta*

Kompiuterizuota darbo vieta - tai patalpos dalis, kurioje stovi kompiuterinė įranga (sisteminis blokas, displėjus, klaviatūra) kartu su orgtechnine įranga (spausdintuvas, faksas, nepertraukiamo maitinimo šaltiniai ir kt.) bei reikalinga buitine įranga (ventiliatorius, kondicionierius, stalinė lempa, elektrinis šildytuvas, elektros instaliaciniai laidai ir kt.); čia nuolatos visą darbo dieną ar jos dalį praleidžia darbuotojas.

Sąvokai „kompiuterizuota darbo vieta“ priskiriamos ir mokomosios vietos displėjų salėse bei kompiuterių klasėse.

Išsamūs ergonominiai reikalavimai, projektuojant kompiuterizuotas darbo vietas, pateikti <http://www.kompirsveikata.lt>

Kompiuterizuotoje darbo vietoje, kaip ir tikrinant kompiuterinę techniką laboratorijoje, išskiriami du dažnių diapazonai, kuriuose atskirai nurodomi leistini elektromagnetinės spinduliuotės lygiai:

I dažnių diapazonas - 5 Hz - 2000 Hz. Šių dažnių elektromagnetinių laukų šaltiniai yra maitinimo blokas ir displėjaus kadrų skleistinės blokas.

II dažnių diapazonas - 2 kHz - 400 kHz. Šių dažnių elektromagnetinių laukų šaltiniai yra impulsinis maitinimo blokas ir displėjaus eilučių skleistinės blokas.

Laukai, kuriuos sukuria antrosios grupės šaltiniai, t.y. kuriuos sukuria ne kompiuterinė, o kita darbo vietoje esanti įranga (šie laukai kartais vadinami foniniais laukais), priklauso nuo fizikinių šaltinių savybių, jų padėties darbo vietos atžvilgiu. Dažnai foniniai laukai turi bendrą šaltinį - elektros maitinimo tinklą, kurio įtaka 50 Hz dažnio ir jo harmonikų laukams labai ženkli. Ši įtaka labai priklauso nuo elektros instaliacijos tinklo organizacijos ir įžeminimo kontūro, darbo vietos nuotolio ir padėties maitinimo tinklo šakutės lizdų ir kitų tinklo elementų atžvilgiu. Foninių žemo dažnio laukų šaltiniai yra visa elektrotechninė įranga, taip pat ir buitine

bei virtuvinė technika, masyvūs neįžeminti metaliniai daiktai (langų grotos, stelažai ir t.t.).

### *Kompiuteris ir sveikata*

Kompiuterizacija keičia darbo pobūdį: įsigali monotonią, atsiveria didesnės galimybės darbo kontrolei, darbas tampa labiau socialiai izoliuotas, atsiranda priklausomybė nuo kompiuterio programos, mažiau galimybių savarankiškai planuoti darbo laiką, padidėja fiziologinė įtampa darbe, kadangi darbas yra sėdimas ir mažai galimybių keisti kūno padėtį. Stresą predisponuoja ir darbo aplinkos veiksniai: triukšmas, oro temperatūra, elektromagnetinis spinduliavimas, oro užterštumas kenksmingomis medžiagomis. Kaip atsakas į stresines aplinkos sąlygas yra žmogaus organizmo pastangos kompensuoti tai vidiniais organizmo ištekliais. Tačiau, esant pastoviai stresinei situacijai, rezervai išnaudojami. Tada pasireiškia pirmieji lėtinio streso simptomai: apetito stoka, kūno svorio mažėjimas, atminties blogėjimas, nuolatinis nuovargio jausmas, galvos skausmai, mieguistumas. Vėliau padidėja širdies vainikinių kraujagyslių spaudimas (dėl padidėjusio cholesterolio ir gliukozės koncentracijos), arterinis kraujo spaudimas padidėjimas (dėl išsiskiriančių vazokonstriktinių medžiagų), stresinės skandžio opos.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad darbas kompiuteriu gali būti akių, kaulų ir raumenų sistemos, padidinto nuovargio bei odos pakenkimų priežastimi. Švedijos mokslininkai apskaičiavo tam tikrų susirgimų rizikos laipsnį ir jo ryšį su laiku, praleistu dirbant prie kompiuterio. Tai matome 5.4 paveiksle.

Atlikti psichofiziologiniai tyrimai rodo, kad darbas kompiuteriu sukelia nemažą nervų sistemos nuovargį, bukina dėmesį, pastabumą, mažina mąstymo bei aukštosios nervinės veiklos tarpcentrinių ryšių paslankumą. Tai atspindi pulso, arterinio kraujo spaudimo, regos bei klausos sensomotorinių reakcijų, informacijos apdorojimo greičio dinamika per parą ir savaitę.

#### 5.4 pav. Ryšys tarp darbo kompiuteriu trukmės ir sveikatos pažeidimų rizikos laipsnio, %.

Galima daryti išvadą, kad dirbantys kompiuteriu psichologiškai prisitaiko prie darbo vietos ir pradeda ignoruoti komforto pojūtį.

Didžioji dalis dirbančiųjų kompiuteriu mano, kad kompiuteris yra daugelio sveikatos pažeidimų pagrindinė priežastis:

- Trys ketvirčiai jų skundžiasi sąnarių, kaulų ir raumenų sistemos skausmais;
- Pusė kenčia pastovius galvos skausmus;
- Du penktadaliai nuolat mini regėjimo sutrikimus.

Tenka konstatuoti, kad kompiuteriu dirbama ne uždarojoje erdvėje, o gyvenamas normalus gyvenimas, todėl ir darbo vieta bei su ja susiję sveikatos sutrikimai nebūtinai yra susiję vien tik su kompiuteriu. Absoliučiai tiksliai atskirti šių sferų negalima, kaip neįmanoma atlikti ir tikslių laboratorinių eksperimentų. Surenkama ir apibendrinama statistinė informacija, pagal kurią daromos išvados ir parengiamos rekomendacijos, atitinkami standartai bei normatyviniai dokumentai. Kadangi visuotinis kompiuterizacijos procesas vyksta tik antrą dešimtmetį, toli gražu ne visos problemos yra įvardytos ar vienareikšmiškai išspręstos.

Vertinant kompiuterio įtaką vartotojų sveikatai, išskiriamos kelios pagrindinės kryptys ir nustatomos pagrindinės sveikatos problemos, kylančios dirbant kompiuteriu:

- didesnis akių nuovargis,
- dažnesnė trumparegystė,
- kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai,
- dažnas stresas ir komplikotos psichologinės problemos,
- veido bei kaklo odos pažeidimas,
- poveikis nėščiosioms moterims bei vaisingumui.

Taigi psichofiziniai tyrimai leidžia teigti, jog darbas kompiuteriu reikalauja didelės nervinės ir fizinės įtampos. Dirbančiųjų kompiuteriais darbo dienos režimas nėra pakankamai

reglamentuotas, nedaromos būtinos pertraukėles, dirbama daugiau kaip 40 valandų per savaitę, o tai gali sukelti stabilius sveikatos pakenkimus. Jei kompiuterizuotų darbo vietų ergonominis įrengimas neatitinka higieninių reikalavimų, tai sukelia papildomą fiziologinę įtampą ir gali būti viena iš streso priežasčių.

Rekomenduojami specialūs akių ir fiziniai pratimai pateikti 5 skyriaus 5.1 skaitinyje.

## 5.5. Žmogaus ir darbo aplinkos sąveikos ypatumai

Kaip jau minėta, žmogaus aplinka turi būti suvokiama kaip vientisa, integratyvi sistema, jungianti įvairias aplinkas. Darbo aplinka įeina į šią sudėtingą sistemą.

Šioje dalyje panagrinėsime fizikinės ir socialinės darbo aplinkos įtaką sistemos „Žmogus-mašina-aplinka“ funkcionavimui.

### Fizikinės aplinkos poveikis

Fizikinė aplinkos tarša - tai tam tikros rūšies energija, galinti sukelti sveikatos sutrikimus. Fizikinei taršai priskiriami šie veiksniai: triukšmas, virpesiai, jonizuojančioji ir nejonizuojančioji spinduliuotė (Gražulevičienė, 2002).

*Triukšmas. Bendrosios žinios*

Triukšmu (akustinius triukšmu) vadiname įvairaus stiprumo ir dažnio bangų visumą, kuri gali sukelti nepalankias bei kenksmingas pasekmes žmogaus sveikatai (25).

Garso bangomis vadinami akustiniai virpesiai, kuriuos žmogus suvokia savo klausos organais. Žmogaus ausis girdi garsus, kurių dažnis nuo 16 iki 20 000 Hz. Garso bangos, kurių dažnis mažesnis kaip 16 Hz, vadinamos infragarsu; kurių dažnis didesnis kaip 20 000 Hz - ultragarsu. Atsižvelgiant į virpesių sukėlimo šaltinį triukšmas gali būti:

- struktūrinis, kai triukšmo šaltinis liečiasi su pastatų ar įrengimų konstrukcijomis;
- orinis, kai triukšmo šaltinis neturi tiesioginio kontakto su konstrukcijomis.

Pagal pobūdį triukšmas būna:

- pastovus, kurio garso lygio pokytis laike  $< 5$  dBA;
- nepastovus, kurio garso lygio pokytis laike  $\geq 5$  dBA.

Triukšmą apibūdina šie rodikliai: garso slėgis  $p$  (Pa), garso greitis  $v$  (m/s), intensyvumas  $I$  ( $W/m^2$ ), galia  $P$  (W).

Triukšmas dažniausiai vertinamas dviem aspektais:

- nustatant įrenginių triukšmines charakteristikas,
- įvertinant akustinės taršos poveikį darbuotojų sveikatai.

Akustinės taršos kenksmingumas išreiškiamas balais, matavimo rezultatus palyginus su atitinkamomis higieninėse normose pateiktomis leidžiamo triukšmo lygio (LTL) reikšmėmis.

Triukšmo vertinimą lemia:

- triukšmo pobūdis (pastovus, nepastovus ar impulsinis, spektro pobūdis),
- aplinka (darbo, gyvenamoji ir kt.),
- darbo pobūdis (protinis ar fizinis ir kt.).

Pastovus triukšmas vertinamas pagal garso lygį (dBA) ir pagal garso slėgio lygį (dB). Nepastovus triukšmas vertinamas pagal ekvivalentinį garso lygį (dBA). Žmogaus klausos nevienodai jautri įvairaus dažnio garsams. Žmogus geriausiai jaučia vidutinio ar aukšto dažnio garsus, o mažiausiai jautrus žemo dažnio garsams.

*Triukšmo poveikis organizmui.* Triukšmo poveikis organizmui būna specifinis ir nespecifinis. *Specifiniams pakenkimams* priklauso akustinė trauma (būgnelio plyšimas), klausos nuovargis (laikinas klausos pablogėjimas) ir profesinis kurtumas.

Labai stiprų garsą (140 dBA) sukelia sprogimas, reaktyvinio lėktuvo variklis, lydi didelio slėgio banga; tada trūksta būgnelis, pakenkiama vidinė ausis, žmogus apkursta. Žmogus gali apkursti ir dėl klausos nervo pažeidimo. Didelio garso triukšmas gali veikti darbe ir gyvenamojoje aplinkoje - tiek aeruostų darbuotojus, tiek ir šalia greitkelio gyvenančius žmones.

120 dBA triukšmas sukelia klausos nuovargį; labai pablogėja klausos, ji pagerėja pailsėjus, po kelių minučių. Dažnai kartojantis klausos nuovargiui, blogėja klausos, dėl

negrįžtamų klausos nervo pakitimų vystosi profesinis kurtumas. Klausos sutrinka, 10-15 metų veikiant vidutinio stiprumo aukšto dažnio triukšmui. Leidžiamojo triukšmo lygis dirbant lengvą ir vidutinio sunkumo darbą turi būti mažesnis kaip 80 dBA, o dirbant įtemptą protinį darbą – mažesnis kaip 50 dBA.

5.5.1 lentelė. Kai kurių triukšmo šaltinių keliamas triukšmo lygis

Garso lygis (dBA)	Poveikis klausai	Triukšmo šaltinis
140	Trauma	Sprogimas, reaktyvinis variklis
120	Pažeidimas	Poliakalė, pneumatiniai kūjai, roko muzika
100	Stiprus garsas	Metro traukinys, žemės ūkio technika, motociklas
80	Vidutinis garsas	Dyzelinis variklis, lankytojų pilnas restoranas
60	Dirginantis	Rašomoji mašinėlė, radijas, televizorius
45	Ramus	Ramaus mikrorajono triukšmas
25	Tylus	Lietus, lapų šlamėjimas
10	Vos girdimas	Šnabždesys

Triukšmo nespecifinis poveikis organizmui pasireiškia funkcinio centrinės ir vegetacinės nervų sistemos pakenkimu, dėl to atsiranda galvos skausmai, mažėja raumenų jėga, sutrinka judesių koordinacija, pablogėja miegas, silpsta dėmesys. Minėti pakitimai atsiranda anksčiau negu pablogėja klausos.

Triukšmas veikia kaip stresorius ir sukelia patologinių pakitimų širdies ir kraujagyslių sistemoje. Darbas ir poilsis triukšmingoje aplinkoje didina arterinės hipertenzijos riziką. Kaune atlikti tyrimai parodė, kad vyrai, kurie gyveno triukšmingame mikrorajone, turėjo apie 13 proc. didesnę arterinės hipertenzijos tikimybę negu vyrai, priskyrę savo gyvenamąjį mikrorajoną netriukšmingų grupei. Kai 25 - 64 metų vyrus veikė triukšmas darbe ir gyvenamajame rajone, arterinės hipertenzijos rizika turėjo tendenciją padidėti (Gražulevičienė, 2002).

Ilgai trunkantis ir smarkus triukšmas gali sukelti viso organizmo ligą - triukšmaligę. Jai būdingas klausos organų, centrinės nervų sistemos, širdies ir kraujagyslių sistemos pažeidimas. Ligos simptomų ryškumas priklauso nuo triukšmo stiprumo, veikimo trukmės ir individualaus organizmo jautrumo. Liga greičiau prasideda ir greitai progresuoja, kai kartu veikia kiti kenksmingi aplinkos veiksniai - nuodingos cheminės medžiagos, vibracija, emocinė įtampa. Žmogus tampa dirglus, skundžiasi galvos skausmais, miego sutrikimais. Sumažėja darbingumas, padidėja traumų rizika. Klausos silpnėja, atsiranda užimas ausyse, progresuoja klausos nervo uždegimas, ir per keliolika metų žmogus gali apkursti. Triukšmaligės profilaktika nesiskiria nuo kitų sveikatos pakenkimų, sukeliamų triukšmo, profilaktikos priemonių.

#### *Vibracijos. Bendrosios žinios*

Vibracija - kietojo kūno pasikartojantys judesiai apie pusiausvyros padėtį. (13). Vibracija gali būti:

- bendroji, arba viso kūno; tai vibracija, perduodama per stovinčio, sėdinčio ar gulinčio žmogaus atramos paviršius į jo kūną ir veikianti visą jo organizmą;
- vietinė (virpesius sukeliantys rankoje laikomi įrankiai).

Svarbiausi fizikiniai parametrai, sąlygojantys žmogaus reakciją į vibraciją, yra vibracijos intensyvumas, dažnis, trukmė (poveikio laikas). Dažnis matuojamas hercais (Hz). Intensyvumas gali būti matuojamas: a) pagal amplitudę, m; b) pagal poslinkį, m; c) pagal greitį, m/s; d) pagal pagreitį, m/s<sup>2</sup>; e) pagal pagreičio kitimo greitį, m/s<sup>3</sup>.

Bendroji vibracija gali būti skirstoma pagal šiuos požymius:

- veikimo kryptį - į vertikaliąją, einančią nuo kojų galvos link (Z ašis); horizontaliąją, einančią nuo nugaros į krūtinę (X ašis); horizontaliąją, einančią nuo kūno dešinės pusės į kairę (Y ašis);
- laiko charakteristikas: į pastoviąją, kurios kontroliuojamojo parametro dydis keičiasi ne daugiau kaip 2 kartus, ir nepastoviąją, kai šis dydis kinta ne mažiau kaip du kartus, stebint ne trumpiau kaip vieną minutę;
- spektro charakteristiką; vibracija gali būti plačiajuostė ir siaurajuostė.

Pagal atsiradimo šaltinį darbo vietoje vibracija gali būti:

- transporto, kuri veikia žmogų įvairaus tipo mašinose;
- transporto technologinė, kuri veikia žmogų mašinose, judančiose darbo aplinkoje;
- technologinė, kuri pagal darbo sąlygų charakteristikas gali būti 2 rūšių:
  - o a tipo - veikianti žmogų gamybinio tipo darbo vietose;
  - o b tipo - veikianti žmogų tose darbo vietose, kur dirbamas protinis darbas.

#### *Vibracijos poveikis*

Trumpalaikė vibracija sukelia nežymius, didesnės reikšmės neturinčius fiziologinius pokyčius. Šiek tiek padažnėja širdies plakimas, tačiau tai normali reakcija į netikėtą dirgiklį. Stengiantis slopinti vibraciją, labiau įtempiami raumenys. Tačiau trumpalaikė vibracija nekeičia kraujo sudėties ir nedaro jokio poveikio endokrininei sistemai.

Ilgalaikės vibracijos pasekmės nėra nuodugnai ištirtos. Išvados remiasi sunkvežimių bei sunkiasvorių mašinų vairuotojų tyrimo rezultatais. Vibracijai ilgą laiką intensyviai veikiant visą kūną, gali atsirasti nugaros skausmai bei gali būti pažeista periferinė nervų sistema. Vibracija sutrikdo kai kurių organų ir sistemų (širdies ir kraujagyslių, judamojo aparato) veiklą. Bendroji vibracija pirmiausia pažeidžia nervų sistemą, pavargstama, žmogus darosi irzlus, jam skauda galvą, apima depresija, prasideda neurozė. Gali sutrikti ir pusiausvyra (svaigsta galva). Dažnai sutrinka net klausa ir virškinimas. Vyrams gali atsirasti impotencija, o moterims sutrinka mėnesinių ciklas. Žalingą vibracijos poveikį dar labiau sustiprina šaltis, drėgmė, priverstinė kūno padėtis. Vibracija gali sukelti vibracinę ligą.

Pastebėta, kad žmonės paprastai skundžiasi tų organų negalavimais, kurių rezonansiniai vibracijos dažnai pasitaiko darbo aplinkoje. Pavyzdžiui, krūtinės ir pilvo skausmai pasireiškia esant 4 - 10 Hz dažnio vibracijai, nugaros skausmais paprastai skundžiamasi, esant 12 Hz dažnio vibracijai, o galvos skausmas, akių nuovargis susijęs su 10 - 20 Hz dažnio vibracija.

Poveikis regai. Ištirta, kad vibracija labiausiai veikia regą ir motorinę sistemą. Pastovioji vibracija yra žalingesnė nei nepastovioji. Regai labiausiai kenkia 10 - 25 Hz dažnio vibracija. Virpesių amplitudė yra esminis žalingą poveikį sąlygojantis veiksnys. Spėjama, kad rega suprastėja dėl vaizdo judėjimo tinklainėje, vaizdui "išsiliejančiam". Ištirta (Moseley ir Griffin (1986)), kad, esant žemesniems nei 3 Hz dažniams, skaitoma greičiau ir klaidų padaroma mažiau, kai virpa tik monitorius, o ne visas stebėtojas. Tačiau, esant didesniems dažniams, skirtumas beveik nepastebimas. Labai didelę įtaką turi ir skaitomų raidžių, skaitmenų dydis.

Poveikis judesiams. Vibracijos poveikis priklauso nuo užduoties sudėtingumo, monitoriaus (vaizduoklio) tipo bei valdymo priemonės. Pavyzdžiui, šone pritvirtinus rankeną ir atramas rankoms, galima sumažinti 50 % klaidų, padarytų dėl vibracijos poveikio, palyginti su centre įmontuota valdymo svirtimi. Didžiausias vertikalųjų sinusinių virpesių poveikis pastebimas esant 4 - 20 Hz ir didesniai nei 0,20 g ( $g = 9,8 \text{ m/s}^2$ ) pagreičiui. Tuomet klaidų padaroma net 40 % daugiau nei vibracijai neveikiant. Vibracijos poveikio trukmė mažai veikia rankinio valdymo užduotis. Tačiau, pašalinus šaltinį, neigiamas poveikis neišnyksta iškart; jis išlieka net 30 min.

Kai atliekant užduotį (stebint, atpažįstant, reaguojant į dirgiklį) dalyvauja centrinė nervų sistema, vibracijos poveikis nėra didelis. Poulton (1978) pastebėjo, kad 3.5 - 6 Hz dažnio vibracija gali veikti net skatinančiai, atliekant nuobodžias, budrumo reikalaujančias užduotis. Pastebėta, kad, esant šiam dažniui, liemens raumenys įsitempdami slopina pečių vibraciją. Raumenų įtempimas - puikus būdas budrumui palaikyti. Esant mažesnio ar didesnio dažnio virpesiams, pečių vibraciją galima slopinti visiškai atpalaiduojant liemens raumenis, tačiau tai migdo.

#### *Elektromagnetinė spinduliuotė. Bendrosios žinios*

Radiacija (lot. radiātiō - spinduliuavimas) gali būti jonizuojanti ir nejonizuojanti **(16)**.

**Jonizuojančia spinduliuote** vadiname tokią energijos rūšį, kuriai veikiant aplinkoje iš cheminių medžiagų atomų ir molekulių susidaro skirtingų krūvių dalelės - jonai, galintys sukelti jonizaciją gyvų jų organizmų audinių ląstelėse.

Radioaktyvumas (cheminių elementų savybė spinduliuoti energiją) būna natūralus, ar gamtinis ir dirbtinis. Radioaktyvūs izotopai skleidžia 5 rūšių spindulius, kurie skiriasi kilme, energija, svarba ir poveikiu organizmui. Alfa spinduliai - tai **a** dalelių srautas. Jų skvarbumas

nedidelis, tačiau didelė jonizacijos galia. Juos gali absorbuoti oro sluoksnis, popierius, oda. Beta spinduliai - tai vidutinio skvarbumo ir vidutinės jonizacijos dalelių srautas. Jie skvarbesni negu  $\alpha$  spinduliai, bet pasižymi mažesniu jonizacijos gebėjimu. Į organizmą jie gali prasiskverbti 1 - 2 cm. Juos sulaiko 5-7 mm storio plastmasinis arba aliuminio ekranas. Gama spinduliai yra didelio dažnio ir labai mažo ilgio elektromagnetinės bangos. Jie labai skvarbūs, tačiau jonizuojantis poveikis mažesnis negu  $\alpha$  spindulių. Juos sulaiko tik storas švino lakštas, gelžbetoninė plokštė, žemių sluoksnis.

Neutronų spinduliavimas - tai didelio skvarbumo ir biologinio aktyvumo laisvų neutronų iš branduolių srautai. Juos sulaiko vanduo, kadmio, grafito ekranai. Rentgeno spinduliai yra didelio dažnio elektromagnetinės bangos. Jie labai skvarbūs. Juos sulaiko storas švino lakštas.

#### *Poveikis organizmui*

Jonizuojančios spinduliuotės poveikis organizmui priklauso nuo spindulių rūšies, jų dozės, poveikio trukmės bei žmogaus organizmo savybių (doze vadiname organizmui perduodamą jonizuojančios spinduliuotės energijos kiekį).

Apšvitinto organizmo audiniuose prasideda cheminiai procesai, ląstelių destruktacija, ir imuninė sistema nepajėgia apsaugoti organizmo nuo infekcijos bei patologijos. Kinta chromosomų struktūra, įvyksta genų mutacija. Tai gali sukelti paveldimas ligas, įgimtas anomalijas, piktybinius navikus. Žmogaus organizmas skirtingai reaguoja į jonizuojančių spindulių poveikį. Pirmiausia nukenčia raudonieji kaulų čiulpai, po to - lytinės ląstelės, akių ragenos ir kt.

Jonizuojančios spinduliuotės sukelti bendri organizmo pažeidimai vadinami spinduline liga. Pirmieji ligos požymiai - centrinės nervų sistemos funkcijos sutrikimai; vėliau pakinta kraujo sudėtis, pakenkiama reprodukcinė sistema, atsiranda nevaisingumas arba gimsta apsigimę vaikai, ligoniai gali susirgti vėžiu.

#### *Nejonizuojančioji spinduliuotė. Bendrosios žinios*

Nejonizuojančiajai spinduliuotei priskiriama *ultravioletinė radiacija, matomoji šviesa ir lazerio spinduliavimas, infraraudonoji spinduliuotė ir elektromagnetiniai laukai* (16).

Ultravioletinę radiaciją sukelia saulės spinduliai ir gamyboje naudojamų metalo pjovimo, suvirinimo elektra prietaisų, elektrinių lydymo krosnių, radiotechninių aparatų ir kai kurių naudojamų buityje elektros prietaisų spinduliavimas. *Ultravioletinė spinduliuotė* gali sukelti odos nudegimus, akių kataraktą, odos vėžį bei imuninės sistemos pažeidimus. *Matomoji šviesa* nėra tokia pavojinga kaip ultravioletinė; gali pakenkti tik labai didelio intensyvumo matomoji šviesa. *Lazerio spinduliai* sukelia organizme terminius ir fotocheminius pažeidimus. Pažeidimų pobūdis priklauso nuo bangos ilgio, impulso trukmės, spindulių galingumo ir poveikio trukmės. Jautriausiai reaguoja oda ir akys. Tačiau gali pakisti centrinės nervų sistemos, širdies ir kraujagyslių sistemos bei endokrininės sistemos funkcijos.

*Infraraudonoji spinduliuotė.* Šiluminę aplinkos taršą patalpose sukelia infraraudonoji radiacija metalų liejimo cechuose, stiklo lydymo, šiluminių elektrinių patalpose. Ją skleidžia plytų deginimo, kepyklų krosnys, kalvių įrenginiai. Šiose patalpose oras gali įšilti iki 40°C ir daugiau. Įkaitę kūnai spinduliuoja infraraudonuosius spindulius, kurių poveikis organizmui priklauso nuo srauto energijos ir veikimo trukmės. Didėjant nuotoliui nuo šilumos spinduliavimo šaltinio, spinduliavimo energija mažėja. Infraraudonieji spinduliai oro neįkaitina, bet įšildo daiktus, kurie sugeria energiją. Žmogaus oda ir gleivinės sugeria infraraudonuosius spindulius, todėl gali kilti odos nudegimai, vystytis katarakta.

*Elektromagnetinė spinduliuotė* susidaro tada, kai elementariosios dalelės veikia viena kitą jėga, didesne už visuotinę traukos jėgą. Sakoma, kad tos dalelės turi elektros krūvį. Sąveika tarp šių dalelių vadinama elektromagnetine spinduliuote. Aplink kiekvieną krūvį yra elektrinis laukas. Erdvėje aplink nejudančius elektros krūvius yra elektrinis, o aplink judančius - magnetinis laukas. Elektrinis ir magnetinis laukas sudaro vieną - elektromagnetinį lauką. Elektromagnetinės spinduliuotės šaltiniai naudojami įvairiose pramonės šakose - medicinoje, radijo ir televizijos prietaisuose, buityje (elektrinės viryklės, mikrobangų krosnelės ir kt.). Elektromagnetinė spinduliuotė apibūdinama šiais parametrais: dažniu,  $f$  (Hz); sklaidimo laiku,  $t$

(s); bangos ilgiu, alfa, (m); bangos sklaidimo greičiu,  $v$  (km/s). Elektromagnetinės spinduliuotės šaltiniai pagal spinduliuojamą galingumą gali būti skirstomi į aukšto, vidutinio ir žemo galingumo šaltinius. Jie dar klasifikuojami pagal spinduliuojamų laukų konfigūraciją, erdvinį jų išsidėstymą.

#### *Elektromagnetinės spinduliuotės poveikis*

##### *Biologinis poveikis.*

Biologinį elektromagnetinių bangų veikimo mechanizmą galima suskirstyti į *Muminį* ir *specifinį* arba *nešiluminį*. Biologiniu veikimu pasižymi superaukšto dažnio elektromagnetinės bangos. Paprastai mikrobangų įsiskverbimo į audinius dydis siekia 1/10 bangos ilgio. Audiniai sugeria apie 40 - 50 % bangų energijos, o kita energija atsispindi nuo organizmo paviršiaus. Decimetrinės bangos įsiskverbia 10 - 15 cm ir gali tiesiogiai paveikti vidaus organus. Intensyvi elektromagnetinė spinduliuotė pirmiausia sukelia šiluminį poveikį. Žmogaus ir gyvūnų organizmas gali sugerti nuo 20 iki 100 % elektromagnetinės spinduliuotės energijos, kurios dažnis didesnis kaip 15 MHz, ir transformuoti ją į šilumą. Kai organizmas nepajėgia išspinduliuoti šilumos į aplinką kūno temperatūra ima kilti, o tai gali sukelti šiluminį stresą.

*Nešiluminis elektromagnetinių bangų veikimas* pasireiškia specifiniu poveikiu kai kuriems biofizikiniams reiškiniams (pvz., bioelektrinis aktyvumas, submikroskopinių struktūrų vibracija). Nešiluminio veikimo metu kūno ar jo dalių temperatūra pakyla ne daugiau kaip 0,2°C. Specifinis, arba nešiluminis, elektromagnetinių bangų poveikis būna *demoduliuojantis*, *molekulinis* ir *dezadaptuojantis*.

Demoduliacijos reiškiniai pasireiškia tuose organuose, kuriuose vyksta elektriniai procesai - širdyje, centrinėje nervų sistemoje. Manoma, kad elektromagnetinė spinduliuotė, tiesiogiai dirgindama biologines membranas, veikia demoduliuojančiai. Molekulinis veikimas sukelia makromolekulių, molekulių ir atomų svyravimus bei molekulių ir atomų poliarizaciją. Atitinkamos amplitudės ir dažnio elektromagnetinė spinduliuotė gali veikti ir kalcio apytaką ląstelių membranų paviršiuje. Dezadaptuojantis poveikis pasireiškia sumažėjusiu organizmo atsparumu nepalankiems aplinkos veiksniams. Veikimo intensyvumas gali būti skirstomas į silpną (sukelia nežymius organizmo termoreguliacijos pakitimus), vidutinį (sukelia termoreguliacijos pakitimus ir ilgam paveikia organizmą) ir stiprų.

##### *Bendrasis ir klinikinis poveikis*

Elektromagnetinė spinduliuotė skirtingai veikia žmogaus atskirus organus ir organų sistemas. Nustatyta, kad silpno intensyvumo spinduliuotė stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o stipraus intensyvumo - slopina.

Elektromagnetinės spinduliuotės poveikis priklauso nuo individualių organizmo savybių ir apšvitintų organų. Įvairių organų jautrumas elektromagnetinės spinduliuotės poveikiui nevienodas. Ypač jautrūs elektromagnetinės spinduliuotės šiluminiui poveikiui permatomi akies audiniai, sėklidės ir centrinė nervų sistema. Elektromagnetinis laukas gali pažeisti akis, sukelti leukemiją, smegenų auglius, reprodukcinės sistemos pakenkimus, širdies bei kraujagyslių ir imuninės sistemos bei kvėpavimo organų funkcinius pakitimus. Priklausomai nuo elektromagnetinės spinduliuotės intensyvumo ir trukmės gali išsivystyti *ūminiai* ir *lėtiniai* organizmo pakitimai.

##### *Elektromagnetinės spinduliuotės poveikis* atskiroms žmogaus organizmo sistemoms.

Geriausiai ištirtas elektromagnetinio lauko poveikis centrinei nervų sistemai, kraujodarai, endokrinei ir lytinei sistemai, akims. Tačiau nėra pakankamai duomenų, kurie leistų daryti vienareikšmės išvadas apie elektromagnetinės spinduliuotės įtaką kvėpavimo, virškinimo, širdies ir kraujagyslių sistemų patologijai, teratogenezei, senėjimui ir genetiniams pokyčiams.

Tyrimai parodė didelį nervų sistemos jautrumą elektromagnetinei spinduliuotei, kuris pasireiškia fiziologinių bei biocheminių rodiklių kintamumu. Dirbantys su elektromagnetinės spinduliuotės šaltiniais patiria šiuos neurologinius simptomus: galvos skausmą, padidėjusį nuovargį, susilpnėjusią atmintį, lytinės potencijos sumažėjimą. Beveik visi nurodyti simptomai pasireiškia ir dirbantiems didelių jonizuojančiosios spinduliuotės dozių aplinkoje.

Žmogui elektromagnetinių laukų įtaka gali būti ir mažesnė, nes kraujo čiulpai yra net 5

cm gylyje. Ilgalaikė superaukšto dažnio elektromagnetinė spinduliuotė gali sukelti įvairių kraujo sistemos sutrikimų.

#### *Šiluminės aplinkos tarša. Bendrosios žinios*

Šiluminė aplinka patalpoje - tai darbo aplinkos meteorologinės sąlygos, kurios nustatomos pagal žmogaus organizmo veikiančius oro temperatūros drėgnio ir oro judėjimo greičio parametrų derinius bei technologinės įrangos, atvirų paviršių temperatūrą ir šiluminį spinduliavimą (13).

Šiluminės aplinkos parametrų reikšmės nustatomos priklausomai nuo:

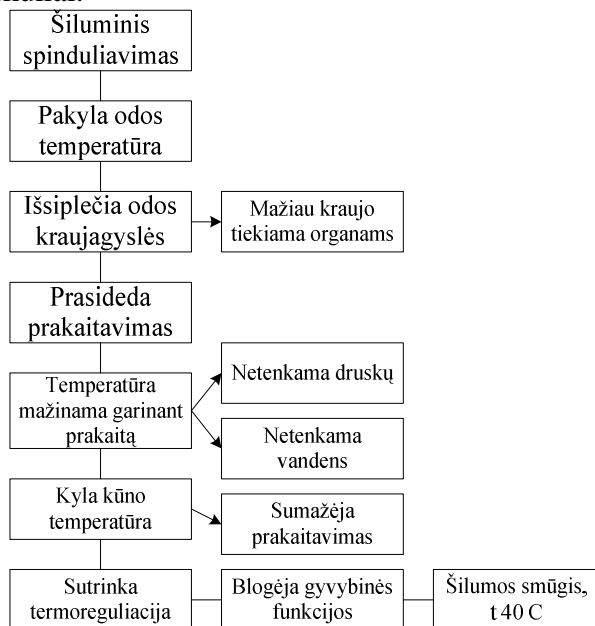
- darbo vietos (nuolatinė ar nenuolatinė), metų laiko (šaltasis, kai temperatūra lauke neviršija 10°C; ir šiltasis, kai temperatūra lauke aukštesnė kaip 10°C, oro temperatūra nustatoma pagal 3 parų iš eilės lauko oro vidutinę paros temperatūrą);
- darbo sunkumo kategorijos; jos nustatomos pagal sunaudojamos energijos kiekį atitinkamam darbui atlikti.

Yra trys darbo sunkumo kategorijos: I kategorijai priklauso lengvi darbai, kuriems atlikti sunaudojama nuo 500 iki 630 kJ/h; I kategorijos darbai skirstomi į Ia ir Ib; II kategorijai priskiriami vidutinio sunkumo darbai, kuriems atlikti sunaudojama nuo 630 iki 1040 kJ/h energijos; jie taip pat skirstomi į dvi grupes - IIa ir IIb; III kategorijai priklauso sunkūs darbai, kai sunaudojama daugiau kaip 1040 kJ/h.

Be to, išskiriama komfortinė ir pakankama šiluminė aplinka. Šiluminio komforto aplinka - tai šiluminės aplinkos parametrų deriniai, kurie, ilgai ir sistemingai veikdami žmogų, užtikrina pasitenkinimo pojūtį, ir nesukelia žmogaus kūno šilumą reguliuojančių sistemų įtampas. Pakankama šiluminė aplinka - tai šiluminės aplinkos parametrų deriniai, kurie, ilgai ir sistemingai veikdami žmogų, gali sukelti savaime praeinančius nemalonius šiluminius pojūčius.

*Aukštos ir žemos temperatūros poveikis organizmui* Kenksmingi aplinkos veiksniai, susiję su ekstremaliomis temperatūromis, yra skirstomi į šiluminę taršą ir poveikį šalčiu (16).

Kaip matome iš 5.5 pav., šilumos perteklius sukelia šilumos smūgį. Tai liguista būseną, atsirandanti dėl organizmo perkaitimo. Įstikus šilumos smūgiui, ima skaudėti galvą, pykina, padažnėja kvėpavimas ir pulsas, jaučiamas silpnumas. Vėliau pakyla kūno temperatūra, sumažėja kraujospūdis, žmogus netenka sąmonės. Šilumos perteklius gali sukelti ir kitus susirgimus, išbėrimus, spazmus - kai gausiai prakaituojant netenkama daug druskų ir atsiranda skausmingi raumenų traukuliai.



5.5 pav. Organizmo reakcija į šiluminį spinduliavimą

Dėl šilumos trūkumo (šalčio) susitraukia kraujagyslės ir gali sutrikti kraujotaka.

Dažniausiai žmonės nukenčia dėl nušalimų - organizmo audinių sužalojimo dėl šalčio.

Nedaug nušalus, atsiranda nuožvarbos - šalčio sukeltas lėtinis odos uždegimas. Šalta ar karšta aplinka neigiamai veikia žmogaus fizinę veiklą: nuo šilumos poveikio pakinta medžiagų apykaita raumenyse, sumažėja raumenų jėga ir ištvermė. Dėl to sutrinka judesius koordinuojančių nervų veikla, sulėtėja judesiai, krinta darbo našumas.

Yra nustatyta, jog žmogaus atsparumas šiluminės aplinkos poveikiui priklauso nuo šių veiksnių: fizinio pasiruošimo, amžiaus, lyties (moterys jautresnės šilumos poveikiui, sunkiau aklimatizuojasi, yra jautresnės dehidratacijos procesui), kūno struktūros, kenksmingų įpročių.

#### *Cheminė tarša. Bendrosios žinios*

Tinkamiausias kvėpavimui yra grynas oras, kurio sudėtis: 78,08 % azoto, 20,95 %, deguonies, 0,93 % inertinių dujų, 0,03 % anglies dvideginio, 0,01 % kitų dujų.

Technologinio proceso metu priklausomai nuo naudojamų žaliavų, tarpinių bei galutinių produktų į aplinką išsiskiria įvairių teršalų. Pvz., naudojant skystąsias medžiagas, išsiskiria garai, naudojant dujines medžiagas, virinant - dujos, šlifuojant, smulkinant - dulkės. (25).

Atsižvelgiant į poveikio ypatumą žmogaus organizmui, kenksmingos medžiagos gali būti:

- ūmaus poveikio, kurių veikiamas žmogus gali ūmiai susirgti, apsinuodyti ir (arba) numirti;
- lėtinio poveikio, kai darbuotojai gali apsinuodyti ar susirgti po tam tikro laikotarpio;
- fibrogeninio poveikio, galinčios sukelti darbuotojui plaučių audinio bei pleuros pakitimus;
- jautrinančio poveikio, galinčios sukelti darbuotojui alerginę ligą, įjautrinti organizmą;
- kancerogeninio poveikio, galinčios sukelti vėžį;
- mutageninio poveikio, kurios sukelia dirbančiajam paveldimus genetinius pakitimus;
- reprodukcijai toksiško poveikio - pakenkiančios darbuotojo lytiniam pajėgumui ar reprodukcijos funkcijoms.

Literatūroje nurodyta ir kitokių klasifikacijų rūšių (13).

Siekiant įvertinti cheminės taršos poveikį darbuotojams, Lietuvoje yra nustatytos kenksmingų cheminių medžiagų koncentracijų ribinės vertės (R). Yra ilgalaikio poveikio ribinė vertė (IPRV), trumpalaikio poveikio ribinė vertė (TPRV) ir neviršyta ribinė vertė (NRV).

#### *Cheminės taršos poveikis*

##### *Teršalų patekimo į organizmą keliai*

Oras, dirva ir vanduo gali būti aplinkoje susikaupusių toksinių medžiagų šaltiniais, iš kurių per mitybos grandinę arba tiesiogiai toksinės medžiagos patenka į organizmą (4.6 pav.).

Cheminės medžiagos patenka į žmogaus organizmą per kvėpavimo takus su įkvėpiamu oru, per virškinimo sistemą su maistu ir vandeniu, per odą absorbcijos būdu, per gleivines, per placentą į vaisių. Didžioji dalis darbo aplinkoje esančių cheminių medžiagų patenka per kvėpavimo sistemą, mažesnė dalis - per odą. Aplinkoje esančių teršalų didelė dalis patenka su maistu ir oru ir kelia pavojų didelėms gyventojų grupėms (Gražulevičienė, 2002).

Toksinės medžiagos patekimo į organizmą kelias turi reikšmės jos metabolizmui ir sukeliamiems sveikatos sutrikimams. Dažniausiai organizmo ląstelės labiausiai pažeidžiamos medžiagos kontakto su organizmo audiniais vietoje. Be to, sukeliami pakenkimai pasireiškia greičiausiai, kai toksinės medžiagos patenka per kvėpavimo sistemą, vėliau - per virškinimo sistemą ir vėliausiai - joms patekus per odą. Tačiau organizmo reakcijos dydžiui (atsakui) turi reikšmės medžiagų toksiškumas ir kitos cheminės savybės. Patekę į organizmą bet kuriuo keliu, teršalai įtraukiami į medžiagų apykaitos ciklą, yra transformuojami, kaupiami ar išskiriami iš organizmo (Gražulevičienė, 2002).

Įkvėpus teršalų su oru, dalelių dydis lemia, kurioje kvėpavimo sistemos vietoje jos bus sulaikytos ir kurie audiniai bus labiausiai pažeidžiami. Stambiausios dulkės nusės nosies

gleivinėje, mažesnės pasieks trachėją, o pačios mažiausios, kaip ir įkvėptos dujos, žalos plaučių alveolėms. Cheminė medžiaga sukelia nespecifinius pakitimus, todėl kontakto vietoje, priklausomai nuo medžiagos toksiškumo ir dozės, gali kilti nedidelis uždegimas, alerginė reakcija, o įkvėpus rūgščių garų, audiniai gali būti stipriai sužaloti.

Nuolat kvėpuojant užterštu oru, vystosi lėtiniai uždegiminiai pakitimai, susergama plaučių asbestoze, silikoze, plaučių vėžiu, kuri gali išprovokuoti asbesto dulkės, nikelio oksidai, sulfidai, chromo, arseno junginiai. Šios ligos pasireiškia po ilgalaikio (10-20 metų) toksinių medžiagų poveikio. Chemikalai, patekę per virškinimo sistemą, absorbuojami skrandyje arba žarnose ir su kraujotaka patenka į kepenis. Kepenyse medžiagos yra veikiamos tulžimi bei transformuojamos, vyksta jų detoksikacija, toksiškumas sumažinamas arba vyksta bioaktyvacija, kai padidėja jų toksiškumas.

Toksinių medžiagų kitimas organizme vadinamas biotransformacija. Jos metu chemikalas suskaldomas arba pakeičiamas taip, kad organizmo fermentai galėtų jį neutralizuoti. Chemikalo biotransformacija vyksta dviem etapais. Pirmajame etape medžiaga pakeičiama taip, kad galėtų būti metabolizuota. Antrajame etape hidrofobinė forma paverčiama į hidrofilinę, prijungus daugiau atomų. Kartais biotransformacijos metu susidaro aktyvesnis cheminis junginys, kuris gali reaguoti su dezoksiribonukleino rūgštimi (DNR) ar kitomis svarbiausiomis ląstelių struktūros dalimis.

Kenksmingas dulkių poveikis žmogaus organizmui priklauso nuo dalelių fizikinių ir cheminių savybių, jų dydžio bei formos, koncentracijos ore, poveikio laiko. Dažniausiai dulkės labiausiai sutrikdo kvėpavimo organų veiklą, tačiau jos gali būti ir įvairių ligų -dermatitų, egzemų ir kitų - priežastis.

Kenksmingų medžiagų poveikį gali sustiprinti arba susilpninti aplinkos sąlygos, pvz. pakilus aplinkos oro temperatūrai, lakiosios medžiagos - tirpikliai, lakai ir kt. - sparčiau garuoja, todėl padidėja apsinuodijimų pavojus. Drėgnesniame ore padidėja rūgščių garų toksiškumas. Dirbant sunkų fizinį darbą, dėl padažnėjusio kvėpavimo padidėja apsinuodijimo dujomis ir garais tikimybė.

#### **Socialinės darbo aplinkos poveikis**

Socialinė darbo aplinka - tai tikslingos žmogaus veiklos organizavimas, norint sutelkti darbuotojus, kai siekiama bendrų (įmonės ar organizacijos, visuomenės) tikslų. Taigi socialinė aplinka - tai santykių (tarp vadovo ir darbuotojų, tarp pačių darbuotojų, žmogaus santykio su pačiu savimi) sukuriama aplinka. Santykių pasaulis yra sudėtingas. Santykiai sukuria tam tikrą bioenergoinformacinę aplinką, kuri veikia darbuotojų savijautą, darbingumą, pasitenkinimą darbu. Plačiau apie socialinės darbo aplinkos poveikį žr. 6 skyrių.

## **5 skyriaus skaitiniai**

### **5.1. Pasitenkinimas darbu**

*Pasitenkinimas darbu* rodo bendrąją žmogaus nuostatą į savo darbą. Jei žmogus labai patenkintas darbu, jo nuostatos į darbą ir darbinę aplinką yra teigiamos; jei žmogus nepatenkintas darbu, jo nuostatos į darbą ir darbinę aplinką yra neigiamos. Iš tiesų labai dažnai šie du terminai sukeičiami vienas su kitu.

*Kas lemia pasitenkinimą darbu?* Svarbiausi veiksniai, sąlygojantys pasitenkinimą darbu, yra šie: *proto pastangų reikalaujantis darbas, teisingas atlygis, palaikančios darbuotoją darbo sąlygos ir jį palaikantys kolegos.*

Darbuotojai yra linkę teikti pirmenybę darbams, kurie suteikia galimybę panaudoti jų įgūdžius bei gebėjimus ir siūlo įvairias užduotis, veiklos laisvę ir galimybę sužinoti savo darbo įvertinimą. Pasižymintis šiomis savybėmis darbas reikalauja proto pastangų. Nereikalaujantys proto pastangų darbai sukelia nuobodulį, tačiau per daug proto pastangų reikalaujantys darbai sukelia neviltį ir nesėkmės pojūtį. Dauguma darbuotojų jaučia malonumą ir pasitenkinimą, kai darbas reikalauja nuosaikių proto pastangų.

Darbuotojai nori tokių atlygio sistemų ir tokios perkėlimo į aukštesnes pareigas politikos,

kuri, jų nuomone, yra teisinga, nedviprasmiška ir atitinka jų lūkesčius. Jei manoma, kad atlygis teisingas, pagrįstas darbo reikalavimais, individualiais gebėjimais ir atitinka bendruomenės atlygio standartus, darbuotojai greičiausiai tokiu darbu bus patenkinti. Panašiai ir manantys, kad sprendimai dėl perkėlimo į aukštesnes pareigas priimami teisingai, greičiausiai bus patenkinti savo darbu. Darbuotojams rūpi darbinė aplinka ir asmeninio komforto, ir galimybių gerai dirbti požiūriu. Jie teikia pirmenybę saugiai, patogiai, švariai ir mažiau dėmesį trikdančiai aplinkai.

Ir galiausiai - darbas žmonėms teikia kur kas daugiau pranašumų nei vien tik atlygis ir apčiuopiami laimėjimai. Daugumai darbas patenkina ir socialinio bendravimo poreikį. Todėl nenuostabu, kad draugiški ir palaikantys bendradarbiai teikia didesnę pasitenkinimą darbu.

## 5.2. Nuovargis

*Nuovargis.* Nuovargis pasireiškia dėl fizinių jėgų išsekimo, sutrikus įvairių fiziologinių procesų nerviniam reguliavimui. Dėl šios priežasties iš esmės sumažėja darbingumas, pažeidžiamas dinaminis stereotipas.

Konkretūs nuovargio požymiai priklauso nuo veiklos formos: dirbant skirtingą darbą, nevienodai dalyvauja vieni ar kiti organai bei jų sistemos. Fiziologas S. Kolosov išskyrė keturis pagrindinius fiziologinio nuovargio tipus.

Pirmasis nuovargio mechanizmo tipas pasireiškia dirbant monotonišką darbą (vairuotojai, kombainininkai). Antrasis nuovargio mechanizmo tipas susijęs su gamybine veikla, reikalaujančia geros darbo kokybės (frezuotojai, staliai, šaltkalviai). Šiuo atveju nuovargį sukelia nervinė įtampa. Trečiasis nuovargio mechanizmo tipas susijęs su gamybinės veiklos pradžia, naujos profesijos įsigijimu (pradedantys suvirintojai, dažytojai, buldozerininkai sunkiau pripranta prie darbo specifikos, nesugeba atsipalaiduoti darbo metu). Ketvirtasis nuovargio mechanizmo tipas susijęs su dideliu fiziniu krūviu dirbant statinį darbą (melioratoriai, daržininkystės darbininkai). Fiziologai teigia, kad statinis darbas labiau vargina negu dinaminis.

Daugelis mano, kad raumenys pavargsta, kai juose susikaupia pieno rūgštis. Be abejo, biocheminiai pakitimai raumenyse ir kraujyje turi įtakos nuovargiui atsirasti, tačiau pieno rūgštis, kaip ir kraujyje atsirandantys neoksiduoti produktai, negali būti pagrindinė ir vienintelė to priežastis. Kiekvienas darbas reikalauja ne tik fizinių, bet ir psichinių jėgų įtampos. Dar šio amžiaus pradžioje mokslininkas I. Sečenov nustatė, kad dirbant fizinį darbą greičiau pavargsta ne raumenys, o juos valdantys nervų centrai - sutrinka impulsų iš nervų į raumenis perteikimas.

Šiandien dauguma mokslininkų neigia nuomonę apie "raumeninį" nuovargio pobūdį ir kildina jį iš centrinės nervų sistemos. Eksperimentais nustatyta, kad, ilgai kilnojant sunkų daiktą, rankų raumenys taip pavargsta, kad visiškai nebegali dirbti, tačiau, mechaniškai juos padirginus, kurį laiką jie dar gali būti darbingi. Mokslininkų nuomone, pirmuoju atveju nuvargusios smegenys neduoda impulso raumenims. I. Sečenov nustatytas ir vėliau daugelio kitų mokslininkų ištirtas aktyvaus poilsio poveikis organizmui rodo, kad nuovargį ir poilsį visų pirma lemia centrinė nervų sistema.

Priežastys, sukeliančios nervų sistemos nuovargį, labai įvairios. Jis atsiranda tada, kai smegenų žievės ląstelės, koordinuojančios žmogaus judesius, turi priimti nervinių impulsų, einančių iš smegenų į raumenis, srautą nes kiekvienas fizinis judesys atliekamas dalyvaujant smegenų žievės impulsams. Nuovargio atsiradimas, jo laipsnis, organizmui reikalingo poilsio trukmė priklauso nuo darbo pobūdžio, intensyvumo bei pozos. Trumpa fizinio ir protinio darbo charakteristika pateikta 4 skyriaus 1 skaitinyje.

Darbininkas, kuris intensyviai dirba stovėdamas, greičiau nuvargsta už tą kuris, dirbdamas tokį pat darbą gali kaitalioti pozas. Dirginimo srautas antruoju atveju dažniau informuoja centrinę nervų sistemą apie raumenų biocheminius pakitimus, ir, stengdamasis išvengti nuovargio, organizmas įjungia įgimtą refleksinį savisaugos mechanizmą - slopinimą. Pastarasis dirbančias nervų ląsteles apsaugo nuo išsekimo, atpalaiduoja nuo tolesnės veiklos, grąžina jų potencialų darbingumą. Nuovargį galima pašalinti profilaktinėmis priemonėmis: lengvais fiziniais atpalaidavimo pratimais, masažu. Darbininkams, dirbantiems statinį besikaitaliojančio profilio darbą (įvairūs lauko darbai), smegenų žievės dirginimo laikotarpiai

kaitaliojasi su slopinimo laikotarpiais. Dėl to nervų ląstelės lėčiau nuvargsta, ir nuovargis pajuntamas vėliau negu sėdint prie mašinos vairo arba stovint prie frezavimo staklių. Tokiais atvejais darbingumui palaikyti ir nuovargiui pašalinti tinka mankštos pertraukėlės, o po darbo rekomenduojamos higienos priemonės: garinė pirtis, cirkuliacinis dušas, masažas.

Dirbant prastai vėdinamose patalpose nuvargstama greičiau, nes nuovargį spartina kraujyje susikaupusios neoksiduotos medžiagos ir deguonies nepakankamumas smegenyse. Per pertraukėles ir po darbo būtina gryname ore atlikti keletą kvėpavimo pratimų. Kad nuovargis praeitų greičiau, reikia imtis ir kitų priemonių: daryti lengvus pratimus (giliai ir ritmingai kvėpuojant), pagal galimybes pabūti karštoje pirtyje, pasinaudoti cirkuliaciniu dušu, paplaukioti.

Statybininkams ir žemės ūkio darbininkams, dirbantiems vidutinio intensyvumo fizinį darbą deguonies sunaudojimas darbo metu atitinka organizmo poreikį, ir neoksiduotų produktų jame nesusikaupia. Svarbiausia nuovargio priežastis šiuo atveju - cukraus sumažėjimas organizme. Dėl to nervų ląstelės negali normaliai funkcionuoti, nes nuolatiniai signalai apie biocheminius organizmo pakitimus išsekina smegenų žievės ląsteles ir sumažina jų funkcinį potencialą. Nuovargis didėja, ir organizme prasideda apsauginis slopinimas.

Nuovargis nėra žalingas organizmui. Nors jis riboja žmogaus fizines galimybes, kartu tai pagrindinė prielaida gamybiniams įgūdžiams didinti. Nuovargis sukelia ir aktyvina grįžtamuosius procesus (šie po išsekimo esti aktyvesni negu anksčiau).

## 6. ŽMOGUS ORGANIZACIJOJE

Šiame skyriuje nagrinėjama:

- organizacija kaip sistema;
- bioenergoinformacija sistemoje "Žmogus ir organizacija";
- sistemos "Žmogus ir organizacija" parametrai.

### 6.1. Organizacija kaip sistema

*Mūsų tyrimo objektas - organizacijos kaip sudėtingos sistemos analizė. Organizacinėse sistemose cirkuliuoja medžiagų, energijos, informacijos srautai, jos aktyviai veikia, sąveikaudamos su aplinka. Informacijos srautai yra nevienalyčiai, jie susideda iš duomenų, žinių ir tikslų. Kuo didesnė organizacija, tuo svarbesnis valdymo efektyvumo veiksnys yra informacijos srautai. Organizacinės sistemos valdymo ypatumas tas, kad žmogus yra tiek valdančiosios sistemos, tiek valdomojo objekto elementas. Žmogaus dalyvavimas valdyme sąlygoja neapibrėžtumą: tokioje pačioje situacijoje pakartotinai panaudojus tą patį valdymo sprendimą, gaunami skirtingi rezultatai. Organizacija kaip socialinė sistema*

*Organizacija kaip socialinė sistema sudaryta žmonių ir jų grupių, sąveikaujančių tam tikrais ryšiais. Šių ryšių visuma sudaro sistemos struktūrą. Ją gali sudaryti įvairaus sudėtingumo posistemai, pvz. gamybinis cechų yra organizacijos kaip sistemos posistemis.*

Šiuolaikinės organizacijos yra lanksčios, dinaminės, atviros sudėtingos sistemos. Joms būdingas pusiausvyros principas. Socialinė sistema yra pusiausvira tada, kai yra pusiausvyros tarpusavyje priklausomos dalys. Tačiau kiekvienoje organizacijoje nuolat vyksta judėjimas, *ir, nepaisant to, sistema nuolat stengiasi palaikyti balansą*. Tam tikslui organizacijose atliekami funkciniai ir nefunkciniai veiksmai.

*Funkciniai ir nefunkciniai veiksmai.* Pasikeitimas organizacijoje laikomas funkciniu, jei jis jai palankus kaip sistemai. Jeigu pasikeitimas sukelia nepageidaujamą efektą, pvz., sumažėja darbo našumas, toks pasikeitimas vadinamas *nefunkciniu*. Todėl vadybos požiūriu labai svarbu įvertinti numatomą pasikeitimą. Tačiau gali atrodyti, kad pasikeitimas yra nefunkcinis, bet, po kurio laiko išryškėjus teigiamam efektui, galima konstatuoti, kad šis pasikeitimas yra funkcinis. Kaip nurodo R. H. Hayes ir D. A. Garvin, iš pradžių JAV biznio struktūros buvo kritikuojamos už tai, kad gautą pelną jos skiria ekonominės ir materialinės bazės stiprinimui, o ne žmoniškųjų išteklių vystymui. Vėliau tapusios labai pajėgėmis organizacijomis, jos užtikrino saugią savo darbuotojų ateitį. Taigi toks pelno paskirstymas lėmė funkcinius organizacijos pasikeitimus.

*Socialinė atsakomybė.* 20 amžiaus viduryje išsivysčiusių šalių organizacijų kultūrinių vertybių skalė labai išsiplėtė. Pagrindinė šio reiškinių priežastis buvo ta, jog organizacijos pradėjo aiškiai suvokti, kad jos yra didesnės socialinės sistemos dalis, todėl labai svarbūs yra organizacijos ir visuomenės, taip pat kitokių aplinkos sistemų (ekologinės techninės) ryšiai. Dėl to organizacijos vertybių skalėje atsirado tokios naujos vertybės kaip *socialinė atsakomybė, socialinis jautrumas*.

*Socialinei atsakomybei būdingas* supratimas ir pripažinimas, kad ji turi didelę įtaką makrosocialinei sistemai ir savo veiksmams siekia palaikyti ne tik savo organizaciją, bet ir tos socialinės sistemos, kurios dalimi ji yra, pusiausvyrą. Todėl tampa natūralūs tokie organizacijos veiksmai kaip didelės finansinės investicijos į gamtos apsaugą, visuomeninių organizacijų veiklą ir pan.

Organizacijos kultūros naujos vertybės - socialinė atsakomybė, socialinis jautrumas - padėjo formuoti naujam organizacijos modeliui, kuris vadinamas *socioekonominiu* (plačiau - 6 sk. 1 skaitinys).

### 6.2. Bioenergoinformacija sistemoje „Žmogus ir organizacija“

Pastaruoju metu atsirado naujos teorijos, aiškinančios organizacijų kaip sistemų egzistavimą (Akimov, 1996; Wheatley, 1997). Į organizaciją, kaip ir į žmogų, galima žiūrėti kaip į gyvą organizmą.

Gyvas organizmas - tai sudėtinga sistema, sudaryta iš atskirų elementų organų. Gyvo organizmo sandara be galo sudėtinga, todėl ją išsiaiškinti galima tik nagrinėjant elementarius struktūros vienetus pagal jų tarpusavio ryšį ir paskirtį, {vairių organizmo struktūrų sandara neatskiriama susijusi su funkcija. Didelė psichoemocinė įtampa reikalauja gausių žmogaus organizmo energetinių sąnaudų. Tai išsekina organizmą, todėl sumažėja žmogaus profesinis darbingumas, kuris laikomas pagrindiniu žmogaus kaip sudedamosios sistemos (organizacijos) kriterijumi.

Norint suvokti sistemą, reikia suprasti atskirus sistemos elementus. Atskirų sistemos elementų ryšiai yra lemiamas veiksnys. Struktūrinėje organizacijos schemoje į rodykles, nurodančias ryšių kryptį, galime žiūrėti kaip į energijos tekėjimo kelią. Kiekviena struktūra yra unikali, turi aiškias ribas ir sąryšį su aplinka.

Kadangi energija yra jėga, ji turi tekėti per organizacijos struktūrinius ryšius. Santykiai suteikia tai jėgai krūvį - teigiamą ar neigiamą. Destruktyvaus elgesio žmonės sukuria neigiamą krūvį, pozityvaus - teigiamą. Todėl būdami organizacijoje mes jaučiame vieni kitų įtaką. Taigi erdvę, kuri užpildo organizaciją, galime traktuoti kaip bioenergoinformacinių ryšių erdvę. Šiuos ryšius mes jaučiame.

Yra įvairių lauko teorijų, aiškinančių organizacijos bioenergoinformacinę erdvę. Bendras jų bruožas - laukai yra nematomos struktūros, nesuvokiami mūsų pojūčiais, bet identifikuojami tik dėl jų poveikio žmogui. Jie nėra materialūs, bet jie yra (Akimov, 1996).

Todėl galime teigti, jog organizacijos erdvė - tai laukas, kurį sudaro visų darbuotojų laukai. Darbuotojų energija virsta į elgesį, kurį veikia kitų darbuotojų energija. Kadangi laukai gali veikti darbuotojų elgesį, jie gali daryti įtaką ir organizacijoje sukelti įvairius įvykius. Todėl laukų kūrimas yra atsakingas visų organizacijos narių uždavinys. Jeigu organizacijoje nėra sutarimo, darbuotojų elgesys būna destruktivus, ir organizacija dažnai išyra. Todėl organizacija - tai procesų, o ne atskirų darbuotojų erdvė. Negalima apibrėžti darbuotojo vien tik pavaldumo ryšiais. Reikia suvokti energijos srautų, reikalingų atlikti tam tikrą darbą, modelį. Organizacijos laukas priklauso nuo personalo, vadovo laukų, informacijos, patenkančios į organizacijos erdvę, kokybės ir kiekio. Tai - vidiniai procesai. Kai pasikeičia poreikiai, keičiasi ir organizacijos struktūra.

Informacija - tai gyvybiška organizacijos energija. Santykių pasaulis yra sudėtingas. Todėl mes bendraudami esame tarsi susieti nematomais energetiniais ryšiais. Skirtingos aplinkos ir skirtingi žmonės pažadina skirtingas mūsų savybes - mes tarsi refleksuojame.

Todėl, užtikrinant organizacijos veiklos tolygią plėtrą, didelis vaidmuo tenka ir tarpasmeniniams santykiams. Šioje reliatyvioje visatoje negalime nieko studijuoti atskirai nuo mūsų pačių. Organizacijos jėga yra santykių sukurta jėga. Tai - tam tikra energija, kuri atsiranda tam tikrų santykių dėka.

Pagrindinis bioenergoinformacijos postulatas teigia, jog visa, kas gyva, spinduliuoja ir priima įvairias subelementarias daleles ir tam tikros rūšies energiją.

Žmogus gyvena veikiamas įvairių energoinformacinių laukų, kuriuos reikia ištirti. Šiandien galime teigti, jog laukai priklauso materijos struktūros fundamentaliems elementams (Akimov, 1996).

Bioenergoinformacija gali paaiškinti daugelį organizacijoje vykstančių procesų. Materialusis mokslas netyrė individualių energetinių biolaukų, kurie susideda iš sudėtingų sistemų.

Biolaukas - tai visuma mūsų nuostatų, sprendimų, egzistuojančių ne tik smegenyse. Pagrindinis biolauko tikslas - palaikyti normalų pasikeitimą energija su aplinka visuose gyvenimo lygmenyse - psichiniame, fiziniame, socialiniame ir kt. Laikantis tokios nuostatos, žmogus automatiškai reaguoja į aplinkos patogeninę įtaką.

Dabar daugumai žmonių tiesiog trūksta energijos įsisąmoninti tai, ką jie įsisavina. Gyvybinės energijos stoka didina chaosą, išbalansuoja sistemą - kūną, psichiką, situaciją. Mes gauname energiją iš vidaus ir iš išorės. Samprotauti apie tai, ką gauname iš vidaus - užterštą maistą, organizmą gyvename užterštoje žemėje, - liūdna. Su maistu gauname netinkamos

energijos.

Iš išorės žmogus - sudėtinga struktūrizuoto lauko biosistema. Mus supantys elektromagnetiniai laukai - žemo dažnio - televizoriai, displejai, mobilūs telefonai - ir aukšto dažnio - radijo lokatoriai ir kt. - pastoviai ardo mūsų apsauginį „energetinį kokoną“. Dabar paplitusios informacinės-energetinės kilmės ligos: pastovaus nuovargio sindromas, alergija ir kt. Vienas svarbiausių veiksnių, kurie „užteršia“ aplinkos energiją - technogeninis išskaidymas ir suardymas aplinkos lauko erdvės. Informaciniu-energetiniu požiūriu, mes patys save teršiame - savo mintimis, kurios materializuojasi. Mintis - energetinis sutankėjimas - buvo netgi nufotografuota.

Mūsų minties forma kontaktuoja su kitų žmonių minties formomis. Kitas veiksnys, teršiantis mūsų lauką - sociopatogeninis susierzinimas, t.y. mūsų netobulumas ir dvasinė tinginystė, taip pat alkoholis, narkotikai ir kt. Mes teršiame aplinką. Kiekvienas žmogus gali pasirinkti - arba surasti savo vietą pasaulyje, arba atsiskirti ir suardyti save. 1913 m. prancūzų mokslininkas Ali Kartan, didelis mokslo autoritetas, išsakė prielaidą kad pasaulyje yra ne tik gravitacinio lauko jėgos ir elektromagnetizmas, bet ir kažkokia trečioji jėga. Jis pravėrė duris į neatpažintą pasaulį.

Fizikai nurodė, jog ta trečioji jėga yra visur, kur yra sukimasis, t.y. visi elektronai sukasi apie branduolį, branduolys - aplink ašį, planetos - aplink saulę. Fizikai ją pavadino „torsiniu lauku“. Silpni laukai vadinami „faziniais“ (Akimov, 1996). Pastaruoju metu atsirado nauja mokslo šaka - *informacinė fiziologija*, tyrinėjanti energoinformacinės aplinkos įtaką žmogaus organizmo funkcionavimui.

Energoinformacinę aplinką sudaro dinamiški, tarpusavyje susiję biosocialiniai ir technosferų informacijos srautai, kuriuose vyksta žmogaus veikla. Tai - rašytinė ir žodinė kalba, santykiai tarp žmonių organizacijoje, nesėkmės ar pasiekimai, šeiminės aplinkybės, įvairūs streso veiksniai ir t.t. Jiems taip pat priklauso fizikiniai, cheminiai ir biologiniai veiksniai, darantys įtaką žmogaus veiklai. Informacinė fiziologija iškėlė koncepciją: žmogaus organizmo funkcionavimui būtina psichologinė ir informacinė integracija. Jos negali funkcionuoti atskirai. Bet kuris psichinis procesas ar somatinė funkcija sukelia integralinę viso organizmo reakciją kurioje dalyvauja centrinė nervų sistema ir visos fiziologinės sistemos. Informacinė fiziologija sprendžia daugelį praktinių ergonomikos ir psichologijos problemų: žmogaus fiziologinių, biologinių bei socialinių galimybių pritaikymą konkrečiai veiklai atlikti.

Aišku, visi šie procesai vyksta kartu ir sudaro *svarios žmogaus būsenos koncepciją*. Darbo metu įvairūs veiksmai žmogų veikia kompleksiskai. Todėl svarbi informacija apie leidžiamus veiksnių parametrus.

### 6.3. Sistemos „Žmogus ir organizacija“ parametrai

Nagrinėjant sistemą „Žmogus ir organizacija“ („Ž-O“), išskiriami du posistemiai:

- žmogus (individas);
- organizacija kaip visuma.

Kiekvienas šių posistemų nagrinėjamas kaip atskira sudėtinga sistema.

#### 6.3.1. Pirmasis - individo posistemis

Tai galima nagrinėti pagal šiuos kriterijus:

- **Individo savijauta** organizacijoje, jo poreikių patenkinimas ir elgsena. Darbuotojų savijauta darbe, jų elgsena ir požiūris į darbą priklauso nuo pagrindinio organizacijos modelio (autokratinis, globos, skatinimo ir kolegialus). Nuo modelio tipo priklauso ir vadovo elgsena bei vadovavimo būdas (Davis, Necostrom, 1985). Vyraujant autokratiniam modeliui, organizacijoje ryški tokia tvarka: vadovai nurodo arba įsako, darbuotojai turi paklusti šioms įsakymams ir juos vykdyti, o vadovai kontroliuoja jų veiklą. Organizacija turi turėti pakankamai daug finansinių išteklių, kad galėtų naudoti skatinimo metodus, teikti darbuotojams pašalpas, gerinti jų darbo sąlygas. Visi šie metodai naudojami, esant globos modeliui. Darbuotojai jaučiasi priklausomi ne iiuo viršininko, o nuo organizacijos,

tačiau yra patenkinti ir laimingi. Vyraujant skatinimo (paramos) modeliui, vadovavimas ir kiti procesai organizacijoje turi būti tokie, kad kiekvienam organizacijos nariui būtų užtikrinta maksimali galimybė pagal jo vertę ir lūkesčius visuose santykiuose su organizacija jausti organizacijos veiklą kaip paramą formuotis ir vystytis asmens vertei ir svarbai. Esant kolegialiam modeliui, vadovai ir pavaldiniai vieni kitus vertina kaip bendradarbius, ne kaip „viršininkas - pavaldinius“ (Sakalas, 2000).

- **Individo motyvacija.** Tiriant darbuotojų motyvaciją galima naudotis McClelland poreikių teorija. Ši teorija skatina vadovus išmokyti aptikti savo ir kitų žmonių pasiekimo, prisijungimo ir valdžios poreikius, kad sukurtų tinkamą darbo aplinką kur tie poreikiai galėtų būti patenkinami. Motyvacija yra sudėtingas darinys. Ji apima ne tik motyvus ir jų sąlygotus poreikius, bet ir pastovesnę kokybę - interesus, kurie nusako pastovesnį žmogaus dėmesį tam tikrai veiklai ar reiškiniui. Motyvacija leidžia suprasti organizacijos elgsenos priežastis, numatyti efektyvius vadovų veiksmus, reguliuoti, nukreipti organizacijos elgseną ta linkme, kad ir organizacija, ir darbuotojai įgyvendintų savo tikslus. Pasak Herzberg dviejų veiksmų motyvacijos terijos, pasitenkinimą atliekamu darbu veikia galimybės patenkinti aukštesniojo lygmens poreikius - pagarbos ir saviraiškos, o nepasitenkinimą - galimybės (tiksliau - jų nebuvimas) patenkinti žemesniojo lygmens poreikius, t.y. fiziologinius, saugumo, socialinius. Taikant Herzberg teoriją Lietuvoje, galima teigti, jog dėl ekonominės ir tautinės kultūrinės aplinkos Herzberg teorija transformuojasi. Saviraiškos poreikiai tenkinami materialiu ir nematerialiu skatinimu, socialiniai poreikiai - darbo užmokesčiu, vadovų ir pavaldinių santykiais, saugumo poreikiai - atsakomybe, tobulėjimo galimybe, specialybinių žinių pripažinimu ir vertinimu, darbo sąlygomis (Jucevičienė, 1996).
- **Individo adaptacija organizacijoje,** individo vaidmuo organizacijoje, individo veiklos apribojimas ir individo ir organizacijos tikslų susietumas. Priklausomai nuo organizacijos kultūros ir individo, kuris pradeda dirbti naujoje organizacijoje, gali būti skirtinga darbuotojo adaptacija. Jai daro įtaką tokie veiksniai kaip skirtingos vertybės, kultūra, tikslų neatitikimas. Individo ir organizacijos tikslų susietumo kriterijus yra vienas svarbiausių ir nulemiančių tiek individų, tiek visos organizacijos efektyvumą bei sėkmingą bendrą organizacijos ir individo tikslų pasiekimą. Tačiau ne vien tik organizacija gali ignoruoti individo tikslus. Darbuotojas taip pat gali būti abejingas organizacijos tikslams ir siekti vien tik savo asmeninių interesų. Labai svarbu, kad žmogus darbe teisingai suvoktų savo vaidmenį ar vaidmenis ir sugebėtų juos keisti. Jeigu darbo veiksmas nėra aiškiai apibrėžti pareigybinėse instrukcijose ar kaip nors kitaip, gali pasireikšti vaidmens dviprasmiškumas, atsirandantis tada, kai žmogus elgiasi kitaip negu iš jo tikimasi. Organizacija gali griežtai riboti savo darbuotojų veiklos laisvę, išprausti jų veiksmus į konkrečiai apibrėžtus rėmus arba suteikti jiems daugiau savarankiškumo, leisti laisvai veikti ir priimti atsakingus sprendimus. Išsiaiškinus individo ir organizacijos tikslų susietumą, darbuotojo adaptaciją bei vaidmenį organizacijoje, nebereikia tirti darbuotojo integracijos organizacijoje. Jeigu naujas darbuotojas greitai adaptuojasi organizacijoje ir siekia bendrą tikslą, vienas kito neignoruodami, tai aišku, kad darbuotojas lengvai įsilieja į organizacijos veiklą.
- **Darbuotojo pasitenkinimas darbu** Vienas iš pagrindinių simptomų, rodančių, kad organizacijoje esama nesklandumų, yra darbuotojų menkas pasitenkinimas darbu. Tai gali tapti prasto darbo, žemos kokybės, blogos darbo drausmės, kadrų kaitos priežastimi. Taigi pasitenkinimas darbu svarbus viso organizacijos elgesio ir žmonių darbo veiksnys. Pasitenkinimas darbu yra teigiamų ir neigiamų žmogaus jausmų rinkinys, parodantis, kaip darbuotojas vertina savo darbą (Jucevičienė, 1996). Darbuotojas, ateidamas į organizaciją, jau turi tam tikrą vertybių ir lūkesčių sistemą, tai yra norus, poreikius, lūkesčius, vertybes, patirtį. Ši visuma ir sukuria tai, ko žmogus tikisi iš darbo. Pasitenkinimas darbu kaip jausmų rinkinys yra dinamiškas. Todėl, siekiant išsamiau tirti pasitenkinimą darbu, organizacijose tikslinga būtų periodiškai tyrimus atlikti.
- **Darbuotojo profesinė kompetencija** Organizacija turėtų būti suinteresuota savo darbuotojų

profesine kompetencija, nes nuo kvalifikuotų specialistų darbo priklauso organizacijos veiklos sėkmė ir efektyvumas. Organizacijose turėtų būti parengtos darbuotojų mokymo ir ugdymo programos bei personalo valdymo strategijos. Tačiau tai turėtų būti ne atskirų uždavinių rinkinys, bet kompleksas priemonių, kurios padėtų darbuotojams augti ir tobulėti ne tik atskirai kaip individams, bet kartu su organizacija kaip integruotai visumai. Kai du ar daugiau žmonių susijungia, norėdami pasiekti tikslą, atsiranda grupės struktūra. Kiekvienoje organizacijoje egzistuoja daugybė formalių ir neformalių grupių. Būtent dėl jų gausos ir įvairumo labai keblu grupes tirti. Todėl grupių lygmenyje pateikiama mažiau kriterijų.

- **Sprendimų priėmimas** Atskiri žmonės organizacijoje priima sprendimus. Pavyzdžiui, aukščiausieji vadovai 'pateikia savo organizacijos tikslus, sprendžia, kokius produktus ar paslaugas siūlyti, kaip geriausiai organizuoti darbą. Vidutinės ir žemesnės grandies vadovai apibrėžia gamybos grafikus, parenka naujus darbuotojus ir nusprendžia, kam pakelti atlyginimą. Tačiau ne vien tik vadovai priima sprendimus. Nevadovaujantys darbuotojai taip pat priima sprendimus, darančius poveikį jų darbui ir organizacijoms, kuriose jie dirba. Galima paminėti štai tokius akivaizdesnius sprendimus: eiti ar neiti į darbą kurią nors konkrečią dieną, kiek darbe stengtis ir ar vykdyti viršininko pageidavimą. Tad kiekvienoje organizacijoje žmonės nuolatos priima sprendimus; tai yra, jie pasirenka iš dviejų ar daugiau alternatyvų. Be abejonės, labai dažnai pasirenkama beveik refleksyviai, per daug nesvarstant. Pavyzdžiui, viršininkas paprašo, kad iki darbo dienos pabaigos baigtumėte ataskaitą, ir jūs tai padarote, manydami, jog viršininko pageidavimas yra logiškas. Net ir tokiais atvejais pasirenkama, tačiau čia daug nesvarstoma. Tačiau kai žmonės susiduria su naujais arba svarbiais sprendimais, tikėtina, kad jie šiuos sprendimus bandys logiškai pagrįsti. Bus sukurtos alternatyvos. Bus pasverti visi „už“ ir „prieš“. Todėl sprendimai daro įtaką tam, ką žmonės atlieka darbe.
- **Individo sugebėjimas dirbti grupėje** Bet kuri organizacija, siekdama sėkmingos savo veiklos bei užsibrėžtų tikslų realizavimo, turi rūpintis ne tik atskirų darbuotojų kaip individų ugdymu ir mokymu, bet ir sudaryti mokymo programas, numatyti personalo valdymo strategijoje, kaip ugdyti darbuotojų sugebėjimą dirbti *grupėse*. *Efektivos darbuotojų grupės bruožai*. Išskiriami šie efektyvią grupę apibūdinantys požymiai: grupė gerai supranta savo tikslus; grupėje visi pripažįsta savo vaidmenis ir elgesio normas; konkretūs sprendimai grupėje priimami lanksčiai, atitinka situacijos reikalavimus; grupės tarpusavio priklausomybė yra ryškiai išreikšta; ji pagrįsta narių tarpusavio supratimu, parama ir pasitikėjimu; problemų sprendimo efektyvumas yra aukšto lygio; problemos sprendžiamos taip, kad jų neiškiltų ilgesnį laiką. Šis modelis geriausiai apibūdina grupės darbą, įvairiapusiskai atspindint jos veiklą. Kiti mokslininkai, tyrinėjantys grupę, kreipia dėmesį tik į tam tikrus grupės darbo aspektus: arba orientuojasi į santykius, arba į tikslus (Miner, 1988; Greenberg, Baron, 1995).

#### **Individo gebėjimai spręsti konfliktus**

*Konfliktas ir pagrindimai jo komponentai.* Dėl skirtingų žmonių pažiūrų, nevienodo įvairių reiškinių suvokimo ir jų vertinimo gana dažnai susiklosto ginčytina situacija. Jeigu ji sukelia grėsmę nors vieno iš sąveikos dalyvių suformuluotam tikslui, susidaro konfliktinė situacija. Taigi konfliktinė situacija - tai prieštaringos šalių pozicijos koku nors klausimu, siekimas priešingų tikslų ir įvairių priemonių jiems pasiekti naudojimas, interesų nesutapimas ir t.t. Dažnai konfliktinės situacijos pagrindą sudaro objektyvūs prieštaravimai. Tačiau kartais pakanka kokios nors smulkmenos - nevykusiai ir nelaiku pasakytų žodžių, nuomonės, kitaip tariant, incidento, - ir konfliktas gali prasidėti.

*Incidentas* - vienos iš šalių veiklos aktyvizacija, kuri apriboja (gal ir nesąmoningai) kitos šalies interesus.

Iškilę prieštaravimai tampa konfliktine situacija, kai:

- situacija svarbi konfliktinės sąveikos nariams;

- yra kliūtis, kurią sukuria vienas oponentų, norėdamas sutrukdyti kitiems dalyviams pasiekti savo tikslą;
- asmenybė arba grupė nebegali daugiau taikstyti su iškilusia kliūtimi (nors tarp vienos šalies narių).

Konfliktinėje situacijoje pradeda ryškėti galimi būsimojo konflikto dalyviai -subjektai arba oponentai, taip pat ir ginčo dalykas, konflikto objektas.

*Konflikto subjektai* - tai konfliktinės sąveikos dalyviai. Jais gali būti asmenybės, grupės ar organizacijos. Oponentai privalo turėti galimybę veikti savo, o ne trečiųjų asmenų vardu. Jie neturi būti priemonė kieno nors interesams įgyvendinti. Tokiu atveju vertėtų kalbėti apie tarpininkus, o ne apie konkrečius konflikto dalyvius.

*Konflikto objektas* yra tai, į ką pretenduoja kiekviena konfliktuojanti šalis, tai, kas sukelia jų prieštaravimus, jų ginčo objektas ir pan.

*Konfliktinė situacija* - tai gana paslanki, nestabili būklė. Ji gali kisti, pasikeitus bet kuriam jos sudedamajam elementui: oponentų pažiūroms, objekto ir oponento santykiui, pasikeitus konflikto objektui ir pan.

Subjektams sąveikaujant, kiekvienam jų turi įtakos formalus, o kartais ir neformalus oponentų statusas, jų rangas.

Konfliktinė situacija - tai konflikto kilimo sąlyga. Kad minėta situacija peraugtų į konfliktą, taptų dinamiška, būtinas įsikišimas iš išorės, postūmis arba incidentas.

*Konfliktas tai* - priešingų tikslų, interesų, pozicijų, nuomonių ar požiūrių susidūrimas, rimti nesutarimai, kurių metu žmogų užvaldo nemalonūs jausmai arba išgyvenimai (Lekavičienė, 2001).

Pagrindiniai konflikto požymiai:

- susiklosčiusi konfliktinė situacija;
- konflikto objekto nedalomumas (konflikto dalyko negalima teisingai padalyti tarp konfliktinės situacijos sąveikos dalyvių);
- konfliktuojančiųjų noras tęsti konfliktinę sąveiką, siekiant savo tikslų.

Konfliktus sukeliančios priežastys labai įvairios, kaip ir patys konfliktai. Būtina išskirti objektyvias priežastis ir žinoti, kaip jas suvokia individai. Sąlygiškai objektyvias priežastis galima pavaizduoti kaip kelias dideles, daug apimančias grupes:

- išteklių, kuriuos reikia skirstyti, ribotumas;
- tikslų, vertybių, elgesio būdų, kvalifikacijos lygio, išsilavinimo skirtumai.
- uždavinių tarpusavio priklausomybė, neteisingas atsakomybės paskirstymas;
- bloga komunikacija.

Tačiau objektyvios priežastys tik tada tampa konflikto priežastimis, kada dėl jų asmenybė ar grupė negali įgyvendinti savo poreikių, kai pakeičiami asmeniniai ir (arba) grupiniai interesai.

Individo reakcija priklauso nuo asmenybės socialinės brandos, jam priimtinių elgesio formų, organizacijoje priimtinių socialinių normų ir taisyklių. Be to, individo dalyvavimą konflikte nulemia iškeltų tikslų svarba ir tai, kiek iškilusi kliūtis trukdo juos įgyvendinti. Kuo tikslas svarbesnis, tuo daugiau individas stengiasi, norėdamas jį pasiekti, tuo stipresnis bus susidūrimas su tais, kurie jam trukdo. Kliūties įveikimo būdo pasirinkimas priklausys nuo emocinio asmenybės pastovumo, turimų priemonių savo interesams apsaugoti, turimos valdžios dydžio ir kitų veiksnių.

Psichologinė asmenybės savignyva vyksta nesąmoningai ir veikia kaip asmenybės stabilizuojanti sistema, [vykus konfliktui, ši sistema pradeda nevalingai veikti (ar žmogus to nori, ar nenori). Kartais asmuo gali neteisingai suvokti situaciją. Tačiau ir šiuo atveju jo reakcija į situaciją bus formuojama pagal suvokimą (vadovausis tuo; kas ir kaip jam atrodo). Ši aplinkybė apsunkina konflikto sprendimą.

Konflikto metu kilusios neigiamos emocijos gana dažnai gali būti nukreiptos prieš oponento asmenybę. Tuomet konfliktą papildys asmeninis priešiškusmas, ir išspręsti konfliktą pasidarys dar sunkiau.

*Konfliktų pasekmės*

Šalia asmeninių konfliktų organizacijose egzistuoja *ir organizaciniai konfliktai*, kurie gali būti *funkciniai ir disfunkciniai*. Funkcinius galėtume vadinti naudingais - jie padeda spręsti problemas, plėtoja santykius. Disfunkciniai konfliktai komplikuoja santykius, sukelia daug *neigiamų išgyvenimų*.

*Funkcinio konflikto pasekmės:*

- problema gali būti išspręsta taip, kad sprendimas tenkintų visas konflikto šalis: tuomet visi konflikto dalyviai galvotų, jog asmeniškai prisidėjo prie jo sprendimo;
- priešiškos šalys gali būti linkusios bendradarbiauti ateityje (perėjimas nuo antagonizmo prie bendradarbiavimo);
- konfliktas gali paskatinti paklusnumo sindromą, kai pavaldiniai neišsako idėjų, kurios, jų įsitikinimu, prieštarauja vadovų nuomonei. Tai trukdo priimti kokybinius *sprendimus*.

*Disfunkcinio konflikto pasekmės:*

- organizacijos narių nepasitenkinimas, bloga nuotaika, mažėjantis bendradarbiavimo tarp konflikto šalių laipsnis;
- stiprus atsidavimas savo grupei, padaliniui ir iš to kylanti neproduktyvi konkurencija su kitomis grupėmis ar padaliniais;
- įsivaizdavimas, kad kita šalis yra „amžinas priešas“, todėl savi tikslai vertinami kaip teigiami, o kitos šalies - kaip neigiami;
- akcento pasikeitimas: daugiau dėmesio skiriama ne konfliktą sukėlusiai problemai spręsti, o „pergalei“ konflikte.

### **Individo gebėjimai valdyti stresą arba atsparumas stresui**

*Stresu* vadinama organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę individo gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius įprastinę psichofizinę pusiausvyrą. Žodis „stresas“ dažnai vartojamas sielvarto, nuovargio ar jausmų, kurių nesugebame įveikti, apibūdinimui. Lietuviška "Medicinos enciklopedija" nurodo, kad stresas (angl. *stress* -įtampa) - tai „psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai - stresoriai. Streso teoriją 1936 m. sukūrė ir terminą pradėjo vartoti H. Seljė (Selye, Kanada)". Kiti užsienio autoriai pateikia tokius šios sąvokos apibrėžimus:

„stresas yra priverstinė fizinė, emocinė ar protinė įtampa" (Davidson, 1989);

„būseną, atsirandanti žmogui susidūrus su tokiais psichologinėmis ar socialinėmis aplinkybėmis, kurias jis suvokia kaip pavojingas ir nėra tikras, jog sugebės jas įveikti" (Alkinson, 1990);

"stresas - „individualus reiškinys, kurio priežastis - pernelyg dideli aplinkos reikalavimai" (Fingret, 1985);

„neterminuotas fiziologinis atsakas į stipriai veikiančias aplinkybes, suvokiamas kaip grėsmingas asmeniui" (Klareich, 1985), arba „individuali psichologinė, fiziologinė ar elgesio reakcija į suvokimą, jog neįmanoma atitikti keliamų darbe reikalavimų, ir tai gali sukelti sveikatos pakenkimus" (Palmer, 1989);

„biocheminė organizmo reakcija į aplinkos reikalavimus" (Dematteo, 1985);

"stresas gali būti suprantamas kaip „neterminuota organizmo reakcija į bet koki reikalavimą" (Selye, 1971);

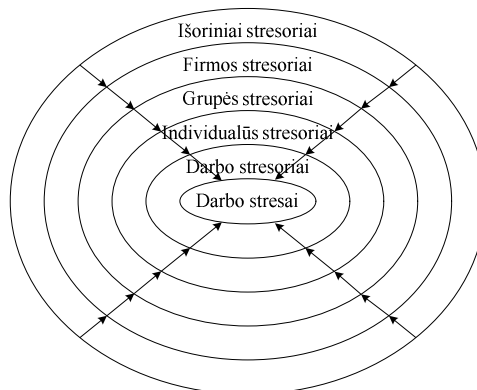
„Stresas darbe yra emocinė būseną (ar nuotaika), kurios priežastis - prieštaravimas tarp darbe keliamų reikalavimų ir asmens sugebėjimo atitikti juos, arba - subjektyvus reiškinys, asmens suvokimas, jog nesugebės atitikti darbinės situacijos keliamų reikalavimų" (Pajarskienė, 1999). Kituose šaltiniuose minima, kad tai - subjektyvus reiškinys, asmens suvokimas, jog nesugebės atlikti darbinės situacijos keliamų reikalavimų (Kalimo, 1993).

**Stresoriai.** Stresą sukeliantys aplinkos veiksniai vadinami *stresoriais*. Jie gali būti *fiziniai* (alkis, trauma, infekcija ir kt.) ir *psichosocialiniai* (konfliktas, nesėkmė, nelaimė, problemos šeimoje ar darbe, netikrumas dėl ateities ir kt.). Stresu žmonės dažnai vadina baimes, pykčius, konfliktines situacijas, tačiau tai yra ne stresas, o *stresoriai* - priežastys, sukeliančios

stresą t.y. nespecifinę organizmo reakciją į stresorių ar dirgiklį (Lileikienė, 1995).

*Stresas gali būti teigiamas ir neigiamas. Teigiamą stresą* - eustresą - žmonės patiria jiems malonių akimirkų metu. Jis pasireiškia panašiai, kaip ir distresas - neigiamas stresas, kurį žmonės patiria ištikti nemalonumų (Medicinos enciklopediją 1994).

Autoriai F. Luthans, H. Tosi, J. Rizzo, St. Carroll ir kiti, tyrinėjantys darbuotojų psichoemocinę būseną bei situacijas, sukeliančias stresus, įmonės organizacinę kultūrą, jos daromą įtaką darbuotojams, išskiria šias žmogaus darbo vietas, darbo aplinkos stresorių kategorijas: individualius stresorius; grupės stresorius; organizacijos (įmonės) stresorius; išorinius organizacijos (įmonės) stresorius. Stresorių kategorijos pateiktos 6.1 paveiksle (Vitkienė, 2002).



6.1. Stresorių darbe rūšys

*Individualūs stresoriai* susiję su darbuotojų perkrovimu darbe, asmeninėmis žmogaus savybėmis - atšiaurumu, šiurkštumu, emocionalumu, spontaniškumu. Įtakos turi asmeninis gyvenimas, karjeros pokyčiai, santykiai namų aplinkoje, įpročiai, gyvenimo būdas, artimųjų mirtis, liga, vestuvės, skyrybos, darbo pakeitimas, atleidimas iš darbo, turto praradimas, teismai, kitos aplinkybės.

*Grupės stresoriai* - tai sąveikos stoka grupėje, socialinio, psichologinio palaikymo stygius asmeniniuose santykiuose, menka bendravimo kultūra, kuri sukelia tarpgrupinius konfliktus.

*Organizacijos (įmonės) stresoriai* - tai makrolygio stresoriai. Organizacijos politika, organizacinė kultūra, misijos suvokimas, vizijos siekimo būdai. Organizacijos struktūros, fizinės darbo sąlygos ir darbo procesai, formalios, neformalios struktūros.

*Išoriniai organizacijos (įmonės) stresoriai* - tai socialiniai, kultūriniai, su technologiniais pokyčiais, ekonominėmis, finansinėmis sąlygomis susiję, įtampą sukeliantys veiksniai. Aprėpimas kelių pareigų didina streso pasireiškimo galimybes, nes trumpėja rekreacijai skiriamas laikas.

*Reakcija į stresą.* Reakcija į stresą turi du etapus:

- įvertinamas stresoriaus keliamas pavojus,
- padidinamos organizmo galimybės įveikti pavojų.

Organizmo galimybės reaguoti į stresorių sukeliamus padarinius labai skirtingos. Kol asmuo gali susidoroti su situacija, didelių sveikatos problemų neįkyla. Tačiau kai kada nervų sistemos reakcija į stresorių būna neadekvati, kyla pataloginės reakcijos, o joms užsitęsus - susergama.

Stresas veikia daugumą žmonių tiek išsivysčiusiose, tiek ekonomiškai besivystančiose šalyse. Nuolatinis stresas gali sukelti įvairių sveikatos sutrikimų - somatines ligas, bendrus negalavimus.

Kenksmingi psichosocialiniai aplinkos veiksniai sukuria nepalankią psichologinę situaciją, įtampą, nekontroliuojamą agresiją. Toks pavyzdys - daugelio žmonių nežinomybė ir netikrumas dėl galimų sveikatos sutrikimų po Černobylio branduolinio reaktoriaus katastrofos.

Dažnai stiprių psichosocialinių stresorių tampa šeimos įvykiai, tokie kaip artimo žmogaus mirtis, skyrybos, bankrotas.

### *Streso poveikis*

Kiekvienas mūsų kasdien patiriame didesnę ar mažesnę stresą, kadangi visiškai jį išvengti neįmanoma. Nepaisant to, žinios apie stresą ir jo sukeltas pasekmes sveikatai, švelniai tariant, yra gana paviršutiniškos.

Žmogui jaučiant stresą, organizmas gali reaguoti labai įvairiai. Stresinėje situacijoje - padidėja energijos poreikis, todėl kepenys papildomai gamina gliukozės, kartu atpalaiduojami riebalai ir proteinai. Širdies ritmas ir kvėpavimas padažnėja, arterinis kraujospūdis pakyla, raumenys įsitempia, burna išdžiūva. Visa tai ir yra pradiniai patiriamo streso ženklai. Išsiskiria endorfinai - natūralūs skausmo šalintojai. Kraujagyslių sienelės susitraukia, pasiruošia stabdyti kraujavimą sužeidimo atveju. Kad būtų užtikrintas deguonies pernešimas, blužnis gamina daugiau eritrocitų. Kovai su infekcija kaulų čiulpai gamina daugiau leukocitų. Dauguma šių fiziologinių pokyčių vyksta dėl suaktyvėjusios simpatinės nervų sistemos ir adrenokortikoidinės sistemos veiklos. Čia svarbus vaidmuo tenka pagumburiui, kuris dėl atliekamos dvigubos funkcijos dažnai vadinamas streso centru. Kritiniais atvejais jis aktyvina simpatinę vegetacinę nervų sistemos dalį, taip pat perduoda nervinį impulsą į smegenų centrą, kuris kontroliuoja vegetacinę nervų sistemos veiklą.

Stresas yra natūralus gyvenimo reiškiny, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis ar užsitęsęs stresas gali paskatinti įvairių ligų atsiradimą.

Streso požymiai gali būti:

- fiziniai - širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis, kojų ir rankų šalimas, skrandžio spazmai, prakaitavimas, oro trūkumas, nuovargis;
- psichiniai - nuotaikos svyravimas, susijaudinimas, prislėgtumas, sutrikimas, susirūpinimas, nerimas, įtampa, pablogėjusi atmintis, neviltis, žlugimo nuojauta;
- elgesio pakitimai - irzlumas, nekantrumas, pykčio protrūkiai, miego, apetito sutrikimai, plepumas, dažnesnis rūkymas, įnykimas į alkoholį ar vaistus.

Dažniausiai organizmas reaguoja vienodai į visus stresorius, ar jį veiktų išoriniai, dažniausiai psichologiniai, dirgikliai - pasimatymas, kalba konferencijoje, barnis, - ar vidiniai - liga, trauma, saulės poveikis (Lileikienė, 1995). Patirtą stresą galima įvertinti pagal stresinę dirbančiojo reakciją - tai išorinės ir suvokiamos aplinkos, asmens individualių savybių, dirbančiojo galimybių kontroliuoti darbinę situaciją bei gaunamos paramos iš kitų tarpusavio sąveikos rezultatas (Pajarskienė ir kt., 1997).

Streso poveikis pasireiškia 3 lygiais (Furst, 1998):

- fiziologinės reakcijos į stresorių: suaktyvėja širdies darbas, padidėja kraujospūdis, padažnėja pulsas (iškart įvykstančios reakcijos) ir ilgalaikiai psichosomatiniai bei somatiniai sutrikimai (širdis);
- psichologinės reakcijos į stresorių: pyktis, nerangumas, ilgalaikis prislėgtumas ir dirglumas,
- rezultatų lygmuo: pasikeičia atliekamos veiklos kokybė ir greitis.

### **Streso valdymas**

Nėra vienodų žmonių, todėl kiekvieno reakcija į stresą skirtinga. Ji priklauso nuo to, kiek sąmoningai ar nesąmoningai jis interpretuoja žalingą, grėsmingą įvykį ar iššūkį: tai, kas kelia nerimą vienam žmogui, kitam yra stimuliuojantis ir džiugiai šurpinantis įvykis (Sutton, 1999). Asmenys yra skirtingi savo tolerancija išorinių veiksnių sukeltam stresui. Ta pati situacija gali būti interpretuojama skirtingai. Kartais įmanoma atpažinti, kai žmogaus patiriamas stresas trukdo jo darbui. Svarbu mokėti "skaityti" juos savyje ir kituose, ypač jei asmuo yra atsakingas už kitų žmonių darbą, saugumą ar materialines vertybes (Cohen et al, 1988).

Įvertinant stresą darbe:

- būtina apibrėžti kiekvieno stresoriaus trukmę ir stiprumą;
- nepamiršti, jog stresoriai yra nelygiaverčiai. Atliekant bendrą psichologinio streso įvertinimą, negalima tik sudėti keletą stresorių, nes, pavyzdžiui, dirbančiojo

galėjimas priimti sprendimus gali labai sumažinti stresą, kadangi prisiderina prie sunkumų, ir tai suvokiama kaip iššūkis;

- atsižvelgti į tai, kad kai kurie stresoriai (pvz., atsakomybė ir sprendimų priėmimo kompleksiskumas) gali būti pozityvūs, nes darbas tampa patrauklesnis. Taigi išvados apie stresorius turėtų būti atidžiai apgalvotos;
- žinoti, kad ilgas stebėjimas keičia darbinę situaciją, todėl informacija apie kai kuriuos stresorius (pvz., tarpusavio santykius darbe) negali būti gaunama, remiantis vien stebėjimu. Tokiais atvejais reikėtų su žmonėmis kalbėtis (Pajarskienė, 1997).

Streso valdymo ir mažinimo rekomendacijos pateiktos 6 sk. 6.4 - 6.6 skaitiniuose.

### 6.3.2. Antrasis - organizacijos kaip visumos posistemis

Kiekviena organizacija turi savo ištakas, struktūrą ir veiklos metodus. Nėra nei vienu žmonių, nei vienu organizacijų. Todėl tikslinga nagrinėti organizaciją šiais aspektais:

- **Organizacijos kultūra.** Labai sunku tyrinėti organizacijos kultūrą, kuri yra ta nuostata, vertybių visuma kuria, vadovaujasi organizacija, siekdama savo tikslų ir sprendama iškilusius sunkumus. Tam reikia nustatyti, ar šių kultūrinių vertybių yra arba ne: darbuotojui suteikiamos atsakomybės lygį ir iniciatyvos galimybę; organizacijos jautrumą savo darbuotojams; organizacijos naujų idėjų skatinimą; darbuotojų rizikos toleravimą; ryšių su visuomene palaikymą. Nagrinėjant organizacijos elgsenos bruožus, svarbu įvertinti ir organizacijos kultūrinius aspektus. Kiekviena organizacija turi savų būdingų ypatumų, kurie atsispindi ir organizacijų veikloje. Pavyzdžiui, 50 metų Lietuvos priklausymas nuo Sovietų Sąjungos paliko gilius pėdsakus - susiformavo daug specifinių charakterio bruožų: iniciatyvos trūkumas, stengimasis neišsiskirti iš pilkos masės, vadinamasis "bandos jausmas". Tradicijos - tai periodiškai pasikartojanti žmonių veikimo forma, būdas, atsiradęs dėl tam tikrų sociokultūrinių veiksnių (Jucevičienė, 1996). Tradicijos priklauso nuo žmonių tautinės priklausomybės, išsilavinimo. Paprastai tradicijos organizacijai padeda išlaikyti savitumą ir pastovumą, keičiantis organizacijos nariams, naujiems darbuotojams, greičiau pasijusti šios organizacijos nariais. Tačiau įsitikinus, ar organizacija turi tradicijas, norint nuodugniau analizuoti organizaciją kaip visumą, reikėtų giliau tirti tradicijų pasireiškimo būdus, stiprumą, darbuotojų dalyvavimą jas kuriant ir palaikant.

- **Motyvavimo sistema.** W. G. Ouchi pastebėjo, kad japonų ir JAV "Z" tipo firmose paaukštinimai skiriami labai greitai. Šiose kompanijose manoma, kad tinkamai įvertinti darbuotoją galima tik per ilgą laiką (iki 10 metų), nes, jų manymu, žmogus greitai visiškai atskleidžia savo gabumus. Vertinti reikia ne tik kiekybinius, bet ir kokybinius rodiklius. Prieš priimant sprendimą paaukštinti, pasikalbama su daugeliu žmonių, kuriems yra tekę bendrauti su svarstomu asmeniu. Todėl tokie sprendimai nebūna spontaniški, o tvirtai pagrįsti ir argumentuoti. Taigi praktiškai nelieka tikimybės, kad žmogus gali nesusidoroti su jam pavestu darbu ar pareigomis. Tuo tarpu tipiskose JAV firmose ši kultūrinė vertybė pasireiškia taip: darbuotojus reikia vertinti greitai ir daugiausia atsižvelgiant į kiekybinius rodiklius. Dėl šios priežasties darbuotojai nelinkę numatyti tolimesnių darbo pasekmių.

- **Karjeros galimybės organizacijoje.** W. G. Ouchi nurodė, kad tipiskose japonų kompanijose karjeros galimybės yra labai plačios, t.y. darbuotojas gali save išbandyti, eidamas kelias (5 - 7) pareigas. Tai leidžia padaryti plati japonų specializacija. Taigi darbuotojas puikiai išmano ne tik savo skyriaus darbą, bet ir jam artimų skyrių veiklą, gali būti kompetentingas patarti ar padėti. Darbuotojas gali save visiškai realizuoti. JAV "Z" tipo kompanijose karjeros galimybės siauresnės negu japonų kompanijose, bet vis tiek išlieka gana plačios. Karjeros galimybės tipiskose JAV firmose žymiai siauresnės. Čia darbuotojai per visą savo karjerą eina tik vienas ar dvi pareigas. Tai nulemia labai siaura amerikiečių specializacija. Viena vertus, tokia specializacija yra naudinga, nes darbuotojas tampa tikras savo srities virtuozas, bet kita vertus, šis puikus specialistas prastai išmano, o kartais ir visai neišmano labai artimos jam srities dalykų.

- **Kontrolės pobūdis organizacijoje.** Visos organizacijos turi kontroliuoti, nes be kontrolės neįmanoma koordinuoti veiksmų. Todėl nenuostabu, kad JAV ir Japonijos kompanijose susiformavo kultūrinės vertybės, susijusios su organizacijų kontrole ir jos įgyvendinimu. Dauguma JAV „Z“ tipo ir japonų kompanijų kontrolė pasireiškia neformaliais, neryškiais, numanomais mechanizmais. Vienas stipriausių tokių mechanizmų - organizacijos kultūra. Menedžeriai pasirenka savo veiksmų kryptį pagal firmų kultūrą. Pavyzdžiui, kalbantis pateikiama svarbi informacija apie tai, kokių veiksmų aukštesnė vadovybė tikisi iš žemesniosios, ką ir kaip reikėtų padaryti. Tipiškose JAV kompanijose - atvirkščiai: tikimasi nurodymų ne iš neformalių ir savaime aiškių kultūrinių vertybių, o iš aiškiai suformuluotų nurodymų, pavyzdžiui, pareigų aprašymo, įvairių taisyklių ir procedūrų. Kontrolė šiuo atveju - tarsi apsigynimo skydas nuo įvairių nesėkmių, nes atsakoma tik už tai, kas yra aiškiai išreikšta, suformuluota raštu.

- **Atsakomybės pobūdis organizacijoje.** Ouchi nurodė, kad japonų stiprios kultūrinės normos remia kolektyvią atsakomybę, t.y. grupę kaip vienetą, o ne kaip atskiri asmenys, laikoma atsakinga už grupės priimtus sprendimus. JAV „Z“ tipo ir tipiškos JAV kompanijose už sprendimo priėmimą atsakomybę turi prisiimti individas. Sieti individualią atsakomybę su individualiu sprendimų priėmimu visiems atrodo logiška ir suprantama. Jeigu individas priima kurį nors sprendimą individualiai, tai logiška, kad jis ir atsakys už jį individualiai. Taip yra tipiškos JAV firmose. Panašiai ir tipiškos japonų firmose, kur grupinį sprendimų priėmimą lydi grupinė atsakomybė. Tačiau JAV „Z“ tipo firmose kultūrinė kolektyvinio sprendimų priėmimo vertybė siejama su individualia atsakomybe. Ouchi teigia, kad tai priklauso nuo lėto ir kokybinio vertinimo. Taigi individualios atsakomybės JAV „Z“ tipo firmose vertybė atspindi labai stiprios visos Amerikos visuomenės kultūrinės individo ir individualios atsakomybės normas. Visuomenės normos ir lūkesčiai gali labai smarkiai veikti organizacijos kultūrinės vertybes.

Taigi matome, kad svarbiausias „Žmogus ir organizacija“ sistemos veiksnys yra žmonės ir jų tarpusavio santykiai, kurie ir lemia organizacijos būseną, atspindinčią bioenergoinformacinį jos potencialą. (Plačiau apie žmogaus santykį su savimi - 6 sk. 2 ir 3 skaitiniai.)

## 6 skyriaus skaitiniai

### 6.1. Euristinė sprendimų paieška

Tai sprendimų paieška, naudojant kūrybinius žmogaus proto sugebėjimus. Tie būdai kitokie negu matematiniai ir atliekami generuojant galimų sprendimų visumą, iš kurios parenkamas geriausias.

Kūrybingumą skatinantys metodai:

*Proto šturmo metodas.* Įrodyta, kad 80 proc. idėjų žmogus užgniaužia savo smegenyse. Priežastys įvairios: informacijos stoka; nepasitikėjimas savimi; nepasitikėjimas kitais ir pan. Proto šturmo metodas sukurtas norint peršokti "vidinį cenzorių". Svarbiausias šūkis "Kuo daugiau idėjų ir jokios kritikos", viskas protokoluojama ir nereiškiama kritikos.

Po to analizuojama: "O kodėl taip nepadaryti?" Taip galima gauti nestandartinių efektyvių sprendimų.

*Delfų metodas* - išsirutuliojęs iš senovės graikų Delfų orakulo žynių darbo technikos. Jo procedūra: visai grupei iškeliamas klausimas, į kurį kiekvienas jos narys ieško atsakymo. Po to kiekvienas atsakymas paskelbiamas grupei (vienas narys protokoluoja). Paskui grupės nariai, įvertinę visas girdėtas nuomones, patikslina savo atsakymą ir vėl paskelbia visiems. Sakoma, kad Delfų žyniai taip darydavo tol, kol visi imdavo vienodai aiškinti iš žemės gelmių einančių dujų prisiuosčiusios pitijos sapaliojimus. Darbo reikalams tokia ilga procedūra nebūtina, bet svarbu, kad kiekvienas savarankiškai pateiktų savo sprendimą ir kad visi grupės nariai žinotų kiekvieno sprendimą. Taip sujungiami individualaus ir grupinio protinio darbo pranašumai ir išvengiama dažnai trukdančio kūrybinei iniciatyvai autoriteto, pareigų, garsesnio balso, įtaigaus intonavimo poveikio. Šis būdas geras ir tuo, kad gali būti organizuojamas ir neakivaizdžiai - susirašinėjant su

darbų koordinatoriumi, kuris reguliariai siuntinėja nuomonių suvestines, arba dar geriau - keičiantis informacija per kompiuterį. Puikus tuo, kad galima gauti vienbalsį sprendimą, kuris neturi neigiamo atspalvio, būdingo formaliai grupei tvirtinant sprendimą per kelis ratus, kol suprantama, kad pradedant realiai veikti lieka tik vienas būdas. Nariai lengvai atsisako veiklą trukdančių prieštaravimų ir prisideda prie daugumos nuomonės. Toks sąmoningas apsisprendimas nesukelia emocinio pasipriešinimo, bet ir neatleidžia jo nuo moralinės atsakomybės už būsimų darbų pasisekimą.

*Klausimų lapai, žadinantys narių kūrybiškumą.* Pvz.: Ką aš noriu pasiekti? Ar aš dariau tai anksčiau? Kaip? Ar galiu tai daryti kitaip? Kas bus, jei padaryčiau atvirkščiai? Kas bus, jei nieko nedarysiu? Ką ir kaip galima padidinti? Sumažinti? Pertvarkyti? Apversti?

*Sinektika* - sprendimų paieška mažiau pažįstamose ir panašiose srityse. Apibrėžiama problema ir ieškomas panašus, jau pažįstamas modelis. Antrame etape randamas analogiškas, bet mažai pažįstamas dalykas, kurį bandoma kuo smulkiau išnagrinėti mąstant ir spėliojant. Taip sukuriamas šio naujo dalyko modelis, į kurį paskui bandoma įsprausti nagrinėjamą problemą. Tokia proto gimnastika padidina kūrybines galias.

*Sprendimų priėmimas ir problemų sprendimas*

Kas turi įtakos apsisprendimui: poreikis veikti; sąlygų blogėjimas vilkinant sprendimus; duomenų stoka; rizika; nesėkmės pasekmės; sėkmė - teisingo ir laiku padaryto sprendimo rezultatas; egzistuoja daugiau nei vienas galimas sprendimas.

## 6.2. Konfliktai ir jų valdymas

### Užduotis: konflikto orientacijos anketa

Pažymėkite, kiek taškų nuo 4 (labai dažnai) iki 1 (beveik niekada) skiriate kiekvienam iš toliau pateiktų klausimų (ir (arba) paprašykite, kad už jus tai padarytų gerai jus pažįstantis žmogus). Jei atrodo, kad jūsų atsakymai skirtusi atsižvelgiant į situaciją ar asmenį tada pirmiausia mėginkite įvertinti savo elgesį apskritai konflikto metu, o paskui gal panorėsite dar kartą atlikti testą turėdami omenyje konkretų konfliktą. Taigi ar jūs konflikto metu:

1. Iš pat pradžių aiškiai pasakote savo požiūrį ir reikalavimus?	4	3	2	1
2. Pradedate klausdami kitų, ką ne taip padarėte?	4	3	2	1
3. Vengiate susitikti su kita puse?	4	3	2	1
4. Papasakojate kitiems apie savo problemą?	4	3	2	1
5. Ieškote kitų žmonių paramos?	4	3	2	1
6. Mėginate švelninti nesutarimą?	4	3	2	1
7. Teisinatės klausimą iškėlę?	4	3	2	1
8. Atidžiai klausotės, ką sako kiti?	4	3	2	1
9. Darotės agresyvus?	4	3	2	1
10. Liekate ramus?	4	3	2	1
11. Tiriate kitų požiūrį?	4	3	2	1
12. Stengiatės įsiteikti kitiems?	4	3	2	1
13. Siekiate greito "sandėrio"?	4	3	2	1
14. Kalbate daugiau už kitus?	4	3	2	1
15. Sutelkiate dėmesį į galimus sprendimus?	4	3	2	1
16. Ieškote teisingo sprendimo?	4	3	2	1
17. Leidžiate kitiems elgtis savaip?	4	3	2	1
18. Sumenkinate konflikto reikšmę?	4	3	2	1
19. Elgiatės, tarsi jokios problemos nebūtų?	4	3	2	1
20. Kitaip suformuluojate bendrus interesus?	4	3	2	1
21. Stengiatės daryti savaip?	4	3	2	1
22. Pasirengęs atsiprašyti?	4	3	2	1
23. Kratotės atsakomybės?	4	3	2	1
24. Mėginate rasti kompromisą?	4	3	2	1
25. Nusileidžiate dėl vieno klausimų, kad jums nusileistų dėl kitų?	4	3	2	1

## Anketos rezultatų apskaičiavimas

Užpildykite anketą, surašykite savo taškus į atitinkamą lentelės skiltį: Identifikuokite savo elgesio konfliktinėse situacijose būdą (p. 112).

Vengimas	Prisitaikymas	Konkurencija	Kompromisas	Bendradarbiavimas
Kl. Ats.	Kl. Ats.	Kl. Ats.	Kl. Ats.	Kl. Ats.
3	2	1	6	8
4	7	5	13	10
17	12	9	16	11
19	18	14	24	15
23	22	21	25	20
Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso

### Elgesio konfliktinėse situacijose būdai

**Vengimas.** Šiuo atveju konflikto vengiama, stengiamasi elgtis taip, lyg jo nebūtų, ir iš konfliktinės situacijos pasitraukiama emociškai ar (ir) fiziškai. Siekiama neliesti skaudžios temos, nediskutuoti apie paslėptą, bet realią problemą. Tikimasi, kad ji pati savaime išsispres. Tačiau gali būti, kad ilgai nesprensdžiama problema vis augs ir vieną kartą „sprogs“. Be to, kita pusė gali jausti, kad jos vengiama, gali būti veltui švaistoma energija (vengti konflikto ne taip jau lengva). Aišku, šis būdas tinka tada, kai konfliktas neličia jūsų tiesioginių interesų, kai reikia surinkti daugiau informacijos, kai tuo metu yra svarbesnių problemų, kai nėra galimybių patenkinti savo poreikius.

**Prisitaikymas.** Nesistengiami patenkinti savo poreikių, svarbu, kad juos patenkintų kita pusė. Prisitaikyti linkęs žmogus nesprensdžia problemos, bet neprieštarauja, kad kita pusė pasiimtų, ko pageidauja, sutinka su visais jos pasiūlymais (nors ir visai nepriimtinais), nes jam svarbiausia išlaikyti gerus santykius. Bet tuomet kitai pusei gali kilti pagunda naudotis tokia privilegijuota padėtimi ir kitus išnaudoti (nes turi patyrimą, kad vis tiek prie jos prisitaikys). Be to, kai tylite, tai oponentas nežino, ką galvojate tuo klausimu, kuo esate nepatenkintas, ir kaip norėtumėte spręsti problemą. Neretai pavaldinys linkęs pritarti bet kokiai vadovo nuomonei, kad būtų išlaikyti geri santykiai ir vadovas nepajustų nepasitenkinimo. Ir štai tada „vadovas gali didinti savo reikalavimus. Tačiau tai protinga taktika, kai konfliktuojama dėl nereikšmingų dalykų arba kai jūsų oponentas dar nepasirengęs pokalbiui. Be to, turbūt pastebite, kad kartais konfliktai išsisprensdžia patys, jei stengiamasi palaikyti gerus santykius.

**Konkurencija.** Šiuo atveju siekiama patenkinti savo interesus bet kokia kaina, ir konflikto baigtis yra laimėjimas arba pralaimėjimas. Kiekviena pusė stengiasi konfliktą išspręsti savo naudai, bet kokios nuolaidos konfliktuojantiems atrodo kaip savo silpnumo rodymas. Konflikto dalyviai konfrontuoja su problema ir vienas su kitu. Konkuruojantis asmuo stengiasi tuojau pat išsakyti savo pageidavimus ir tikslus. Dažniausiai kuri nors pusė laimi, tačiau tai nėra tikrasis laimėjimas, nes pralaimėjusysis jaučiasi nuskriaustas ir, pasitaikius progai, bando atkovoti savo pozicijas. Be to, ir laimėjusioji pusė praranda nemažą energijos. Žinoma, ši strategija tinka, kai kas nors imasi valdyti padėtį, kad apsaugotų žmones nuo prievartos ar blogų poelgių stresinėje situacijoje, ar kai reikia greitai priimti sprendimus (pavyzdžiui, kai gresia pavojus organizacijos egzistavimui, dažnai reikia vadovo, kuris turėtų patirties ir sugebėtų priimti būtinus, bet nepopuliarius sprendimus).

**Kompromisas.** Šiuo atveju abi pusės daro nuolaidų, kad surastų sprendimą, kuris iš dalies patenkintų abi šalis. Dažnai dalyviai viską pasidalija po lygiai, ir po tokių dalybų ne visi jų poreikiai būna patenkinti. Be to, labiau patenkinti jaučiasi, sugebėję pasiekti, kad jų gautoji dalis būtų didesnė nei kitos pusės. Abi pusės aptaria problemą, diskutuoja, dalijasi atsakomybę, ieško „aukso vidurio“; joms rūpi ir tikslai, ir geri santykiai. Tačiau šiuo atveju dažnai nėra viena pusė nebūna visiškai patenkinta priimtu sprendimu ir vengia jo laikytis; priimtinausias sprendimas gali būti nerastas. Šis būdas taikytinas, kai abiejų pusių panaši galia, kai sprendimui priimti nėra laiko, kai siekiami tikslai ne itin svarbūs.

**Bendradarbiavimas.** Abi pusės dirba kartu, kad surastų sprendimą, kuris kiekvieną jų

asmeniškai patenkintų. Nebūna nė vienos pralaimėjusios pusės, abi yra nugalėtojos, nors, atrodytų, jei yra nugalėtojas, tai turi būti ir pralaimėjęs. Vis dėlto daugelyje situacijų kiekvienas gali ką nors laimėti, jei konflikto dalyviai nusiteikę geranoriškai vienas kito atžvilgiu ir stengiasi įveikti ne vienas kitą, bet esamą sunkumą. Tai laiko, energijos, pasitikėjimo vienas kitu reikalaujantis būdas, tačiau vertas to, nes surandami nauji, originalūs sprendimai, kitokie negu iš pradžių siūlyti; be to, pasiekiamas tikslas ir stiprinami bei gerinami tarpusavio santykiai. Šiuo atveju abi pusės linkusios laikytis priimto sprendimo.

### **Konfliktų valdymas**

#### *Konstruktivus elgesys, kai tave kaltina*

I. Pirmas žingsnis išgirdus kaltinimą - *leisti kaltinančiam išsakyti savo jausmus*. Susijaudinęs žmogus beveik negirdi, kas jam sakoma, todėl, išgirdus kaltinimą, netikslinga iškart pulti teisintis, argumentuoti. Pirmiausia svarbu parodyti kaltinančiam savo dėmesį, susirūpinimą situacija, nepertraukti jo kalbos. Jeigu taip bendrausime su kaltinančiuoju, galime tikėtis, kad jis elgsis ramiau.

II. *Nepasitenkinimo konkretizavimas*. Kuo labiau žmogus įpykęs, tuo jo kaltinimai nekonkretesni, labiau apibendrinti ("štai koks tu žmogus", "kiek tai gali tęstis?" ir pan.). Norint suvokti situaciją, reikia žinoti konkrečią nepasitenkinimo priežastį. Todėl derėtų sukonkretinti priežastį. Pavyzdžiui, konstruktyvu paklausti kaltintoją: "Kodėl manai, kad aš blogas žmogus?"

III. *Sutikimas su tuo, kad kaltinimas turi pagrindą*. Sutikti su kaltinimu - tai nereiškia pripažinti savo kaltę, nes iš tikrųjų galite būti nekaltas. Sutikti su kaltinimu - tai pripažinti, kad kaltintojas turi teisę išreikšti savo nepasitenkinimą (nes partnerio požiūriu situacija, kuri jį erzino, gali atrodyti būtent tokia). Sutikimas su kaltinimu beveik nuramina oponentą.

IV. *Savo pozicijos išdėstymas*. Jei jūs išklausėte partnerį, jo nepasitenkinimą, reikia tikėtis, kad ir jis jus išklausys. Dabar galite išdėstyti savo požiūrį į situaciją. *Svarbiausia pasakyti savo nuomonę aiškiai ir argumentuotai*.

V. *Bendro sprendimo ieškojimas*. Kai kaltintojas nusiramina, galima ramiai - pasikalbėti. Taip išsiaiškinamos pozicijos, analizuojama situacija. Ne visada galimas susitarimas, tačiau tikėtina, kad asmenys išsiskirs nenutraukę tolimesnių santykių, giliau suvokę situaciją.

#### *Nekonstruktivus elgesys*

I *Nesutikimas su kaltinimu*. Kai mus kaltina - pirma instinktyvi mūsų reakcija - gynyba, priešinimasis kaltinimui ("aš taip nedariau", "aš to nesakiau" ir pan.); tačiau toks mūsų elgesys dažniausiai nenuramina kaltintojo, netgi priešingai.

II. *Partnerio asmenybės menkinimas, žeminimas*. Jeigu įpykusį partnerį, neigdami jo kaltinimą, pavadinsime nepagarbiai, tai "įpilsime alyvos į ugnį". Konfliktas dar labiau įsiliepsnos. Kaltinimų bus dar daugiau. Ypač jautriai reaguojama, kai kritikuojami dalykai, kurių negalima pakeisti (pvz., lytis, amžius, tautybė, fiziniai trūkumai ir pan.).

III. *Ignoravimas*. Kai įpykęs partneris kaltina mus, o mes į tai nereaguojame, tylime, įtampa auga. Suprantama, įpykęs žmogus pagaliau nutilis, bet nenurims. Jo pyktis nė kiek nesumažės.

## **6.3. Stresas ir jo mažinimo būdai darbo aplinkoje**

Stresorius galima suskirstyti į 2 grupes:

- stresoriai, susiję su organizacijomis ar pačiu darbu;
- stresoriai, susiję su asmens bruožais.

Apibūdindami skirtingas profesijas, pvz., vadovo, bibliotekininko, greitosios pagalbos gydytojo, ūkininko, dėstytojo, lėktuvo piloto, suprastume, kad šių profesijų "stresiškumas" skirtingas. Vienos jų - greitosios pagalbos gydytojo, lėktuvo piloto ar vadovo - yra "stresiškos", kitos - ne. Iškelta hipotezė, kad vieni darbai yra „labiau stresiški“; tai buvo įrodyta, ištyrus daugiau nei 130 skirtingų profesijų (Baron, 1986). JAV Nacionalinio saugumo ir sveikatos institutas sudarė 130 „labai stresiškų“ profesijų sąrašą (Ingelevičiūtė, 1997). Prie šių profesijų priskiriamos šachtininko, policininko ir žurnalisto profesijos (Vaitkus, 1992). Shaw ir Riskind

1983 m. atlikti tyrimai išaiškino darbo aspektus, kurie ir nulemia darbų "stresišumą". Buvo išskirtos tokios stresą sukeliančios darbo charakteristikos (Baron, 1986):

- sprendimų priėmimas;
- keitimasis darbo informacija su kitais asmenimis;
- buvimas stresinėje aplinkoje;
- buvimas pavojingoje darbo situacijoje;
- tarpasmeninių kontaktų užmezgimas.

Prie "stresišku" profesijų galima būtų priskirti ir „emocines“ profesijas, kurios reikalauja nerodyti savo jausmų, nesutampančių su profesijos reikalavimais. Šiai profesijų kategorijai priskiriama policininko profesija (Ingelevičiūtė, 1997).

Prieš pradėdant kurios nors srities karjerą ar darbą kokioje nors organizacijoje, reikėtų atkreipti dėmesį į galimą streso lygį ir į savo galimybes su tuo susidoroti.

Stresą darbe gali sukelti ir kitos priežastys.

*Vaidmenų konfliktas* - tai situacijos, kai individai turi suderinti konfliktuojančius skirtingų grupių reikalavimus. Dauguma žmonių vaidina keletą skirtingų vaidmenų savo gyvenime ir turi susitarti su asmenų grupėmis, kurios iš jų laukia skirtingų dalykų, todėl vaidmenų konfliktas yra labai paplitęs. Tai labai svarbus streso darbe šaltinis. Vaidmenų konfliktai išauga, kai žmonės susituokia ir turi vaikų. Tačiau susikirtimas tarp darbo ir šeimos poreikių gali būti ir neigiamas, ir teigiamas. Viena vertus, jie dažnai sukelia konfliktą ir kartu prisideda prie streso atsiradimo. Kita vertus, jie yra svarbus komforto ir paramos šaltinis ir taip dalyvauja įveikiant stresą (Baron, 1986).

*Vaidmenų neaiškumas* - dar labiau paplitęs streso darbe šaltinis. Jis pasireiškia, kai žmogus nėra tikras dėl kai kurių su darbu susijusių dalykų: atsakomybės apimtys, įgaliojimų ribų, specifinių gamybos reikalavimų, darbo kriterijų ir t.t. Dauguma žmonių nemėgsta tokio neaiškumo ir laiko jį gana stresingu. 35 - 60 proc. tarnautojų teigia, kad ši problema egzistuoja, deja, mažai įmonių vadovų ar savininkų apie tokias problemas nutuokia (Baron, 1986; Clifton, 1982).

Jei vadovui nepavyksta pateikti pavaldiniams reikiamos informacijos užduočiai įvykdyti, tai sukuria neaiškumą, kuris neišvengiamai sukelia stresą. Nors yra labai daug neaiškumo šaltinių, kurių vadovas negali valdyti, tačiau sąmoningos pastangos jį sumažinti gali bent kiek sumažinti stresą ir padėti išlaikyti darbo veiklą. Panašiai ir patyrę stresą pavaldiniai gali nepadaryti nė menkausio veiksmo, kad surinktų trūkstamą informaciją ar pasiteirautų savo viršininko ar kolegų. Tada dėl spėliojimo atsiranda blogų sprendimų priėmimo galimybė (Cohen et al, 1988).

*Per didelį krūvį ir nepakankamas krūvis*. Per didelis krūvis yra pagrindinė streso darbe priežastis. Perkrova gali būti kiekybinė (situacijos, kai žmogus turi padaryti daugiau nei įmanoma padaryti per nurodytą laiką) ir kokybinė (jausmas, kad žmogui trūksta sugebėjimų ir įgudimo atlikti pavestą darbą) (Baron, 1986).

{domu, jog per mažas darbo krūvis irgi gali sukelti stresą. Nepakankamas krūvis sukelia nuobodulį ir monotoniją. Išskiriama kiekybinė nepilna apkrova (nuobodulys dėl darbo nebuvimo) ir kokybinė (stimuliacijos trūkumas, kuris lydi daugumą rutininių darbų) (Baron, 1986; Baron, 1989; Pajarskienė, 1997). Prie per didelio krūvio galima priskirti ir tokias situacijas, kai darbuotojas vienu metu turi aptarnauti kelis įrenginius ar klientus, taip pat turi atlikti kelias užduotis (Pajarskienė, 1997; Clifton, 1982).

Pageidautina, kad vadovai pavaldiniams sudarytų tokias darbo sąlygas, kad darbas užimtų žmogų, bet jis nebūtų pernelyg apkrautas ar jaustis, kad tuoj jau nebegalės susidoroti su darbu (Baron, 1986).

Nerimo šaltiniu, o kartu ir streso priežastimi gali tapti susikaupę nebaigti darbai. Darbuotojas pradeda jaustis bejėgis, netenka vilties ir dažnai nežino, nuo ko ir pradėti pavestus darbus, ir ar verta iš viso pradėti. Todėl vadovai turėtų nurodyti prioritetus bei išmokyti atpažinti streso požymius, rodančius per didelį krūvį (Cohen et al, 1988)

*Atsakomybė*. Kiekvienoje įstaigoje dalijamasi atsakomybe: vieni rūpinasi biznio fizine

puse, kiti - finansinė, tretį - žmonėmis. Individai, kurie atsakingi už kitus žmones - tie, kurie turi juos skatinti, apdovanoti ar bausti, - patiria daug didesnę stresą nei tie, kurie atlieka kitas funkcijas. Mat jie turi susidurti su priimtų sprendimų pasekmėmis bei su darbuotojų tarpusavio nesutarimais. Su atsakomybe už kitus ypač dažnai susiduria direktoriai, skyrių vadovai, nes jų sprendimai lemia darbo organizavimą (Baron, 1986; Pajarskienė, 1997).

*Socialinės paramos stoka: izoliacija.* Susidurdami su stresinėmis situacijomis, žmonės ieško kitų paramos ir paguodos. Tyrimų rezultatai parodė, kas jiems padeda efektyviau susidoroti su stresu. Socialinė parama veikia kaip buferis, mažinantis įtampą, sukeltą stresinės situacijos. Taigi, jeigu žmogus nesugeba sukurti gerų, draugiškų santykių su kitais organizacijos nariais (kolegomis, viršininkais, pavaldiniais), tai jie pačiais reikalingiausiais momentais gali nesulaukti socialinės paramos. Kiti šaltiniai išskiria izoliuotą darbą, kai neįmanoma kalbėtis su kitais žmonėmis ir nėra galimybių sulaukti pagalbos iš kolegų ar vadovų. Izoliacijos efektas pasireiškia ir dirbant uždaroje, izoliuotose patalpose (Lapė, 1980; Pajarskienė, 1997).

*Dalyvavimo priimant sprendimus trūkumas* - tai gana dažnas reiškinys, darbo aplinkoje sukeliantis stresą. Pavaldiniai, negalintys dalyvauti priimant sprendimus darančius įtaką jų darbui, jaučiasi esą palikti nuošalyje ir patiria stresą. Iš atliktų tyrimų duomenų matyti, kad darbuotojai, kurie mano, jog darbe turi nepakankamą sprendimų laisvę ir per didelius reikalavimus, yra linkę blogiau vertinti savo sveikatą ir pasitenkinimą darbu (Pajarskienė, 1997).

Tačiau yra ir priešingas efektas - nuolatinis sprendimų priėmimas irgi sudaro sąlygas stresui. Situacija tampa ypač sudėtinga, kai priimant sprendimus trūksta informacijos ar kai ji sudėtinga ir yra labai mažai laiko (Pajarskienė, 1997; Baron, 1986).

*Darbo įvertinimas.* Būti kitų vertinamam yra stresinė situacija, ypač kai įvertinimo rezultatai gali turėti svarbų vaidmenį kieno nors karjeroje (Baron, 1986). Jei darbuotojas bus įvertintas gerai, jo stresas nebus labai didelis. Tačiau įvertinus neobjektyviai, šališkai, stresas bus labai didelis. Galų gale nė vienas nenori jausti, kad įvairūs įvertinimai, apdovanojimai (paaukštinimai, premijos) yra dalijami atsitiktinai (Baron, 1989).

*Darbo sąlygos* dažnai būna streso priežastis. Bloga darbo aplinkos kokybė (šaltis, karštis, triukšmas, daug žmonių), popietinė pamaina, nelankstus darbo režimas gali veikti kaip stresoriai ir sukelti neigiamą poveikį (Baron, 1986; Lapė, 1980; Pajarskienė, 1997).

Stresas dažnai kyla dėl *pokyčių darbovietėje*. Kompanijos politikos pokyčiai, reorganizacija, susijungimas su kitomis kompanijomis ar valdymo pokyčiai gali sukelti stresą (Baron, 1986). Visiems patinka *status quo* saugumas ir komfortas, tačiau tai gali tapti nuobodu, ir kartais žmogus nusprendžia keistis. Tai sukelia neaiškumą, be to visada lieka nesėkmės rizika. Todėl tai gali sukelti stresą (Cohen et al, 1988). Ypač dažnai stresą sukelia situacijos, kai darbuotojas turi išmokti ką nors naujo ir kartu išlaikyti tą patį produktyvumą (Pajarskienė, 1997).

Streso priežastis gali būti daugybė veiksnių - jų visų išvardyti neįmanoma. Tačiau būtinai dar reikėtų paminėti bendravimą ir konfliktus (Pajarskienė, 1997; Baron, 1989).

Kaip minėta anksčiau, stresą gali sukelti ir stresoriai, susiję su asmeniniais bruožais. Vieni žmonės gali susidoroti su gana didele įtampa ir spaudimu, tuo tarpu kitus pakerta net ir menkiausias stresorius (Baron, 1986).

*Žmonių reakcija į stresą.* Į stresą žmonės reaguoja skirtingai. Pagal tai asmenys *skirstomi į dvi grupes: A ir B.*

*A grupės žmonės* yra agresyvūs, kompetentingi, siekia aukštų standartų ir įtampos. Jie netgi poilsio metu kelia sau reikalavimus ir siekia tikslų. Tą įtampą, dažniausiai susikuria jie patys, kitaip tariant, tai jų sukurtas aplinkos produktas. Tipiškas šių žmonių tokios veiklos rezultatas - širdies priepuoliai.

*B grupės žmonės* yra lengviau pasiduodantys. Jie dažniau su situacijomis susitauko negu kompetentingai kovoja. Šiuos žmones ypač veikia laiko trūkumas.

Labai svarbu, kad žmogus stresinėse situacijose gautų socialinę paramą. Socialinė parama gali būti buferis žmogui, reaguojant į stresorių (pavyzdžiui, sekretorė, neleidžia labai agresyviai nusiteikusiai lankytojai pas vadovą ir pan.).

Streso mažinimo būdai

Į pavaldinį ar darbuotoją reikėtų atkreipti dėmesį, jei streso:

- požymiai išsilaiko ilgą laiką tarpą (savaites ar mėnesius); jie gali būti rimti ir potencialiai pavojingi žmonių sveikatai ir gerovei;
- jei daugelis streso požymių pasireiškia vienu metu, gali būti, kad streso lygis yra aukštas ir greitai nesumažės;
- jei žmogaus elgesys yra neįprastas, jis elgiasi kitaip nei jam buvo būdinga, tai tęsiasi ilgą laiką. Tai bus ypač aukštas streso lygis (Cohen et al., 1988).

Sumažinti streso neigiamas pasekmes sveikatai galima, padidinus žmogaus atsparumą stresui. Nelengva pakeisti požiūrius ir įpročius, bet, siekiant būti atsparesniam stresui ir išsaugoti sveikatą, būtinas:

- Didesnis fizinis aktyvumas - mankšta, sportas, fizinis darbas, pasivaikščiojimas, bėgiojimas ir daugelis kitų fiziškai aktyvių užsiėmimų; taip natūraliai sudegina streso metu organizme susikaupusias kenksmingas medžiagas, sustiprinamas organizmas, nervų sistema, pakeliama nuotaika;
- Būtina sveikai ilsėtis - laiku gulti ir anksti keltis. Negalima dirbti be pertraukų iki išsekimo - reikia derinti darbą su poilsiu, keisti užsiėmimų pobūdį
- Mokėjimas džiaugtis - saulės šviesa, gėlės, draugystė ir tūkstančiai kitų dalykų, kurių dažnai nepastebime prislėgti kasdieninių rūpesčių. Šypsena ir juokas - geriausi streso priešnuodžiai;
- Būtina išmokyti atsipalaiduoti - darbo pertraukėles reikėtų skirti kvėpavimo pratimams,

raumenų atpalaidavimui (relaksacijai), autogeninei treniruotei, saviįtaigai;

- Būtina tobulėti - ugdyti gerąsias būdo savybes. Kantrybė, atlaidumas, pakanta, pagarba, dėkingumas ir meilė gydo sielą, padeda gyventi darnoje su savimi ir kitais žmonėmis. Psichologinio streso mažinimas siejasi su sergančiojo reabilitacijos ir antrinės profilaktikos uždaviniais, šalinant neigiamas ligos pasekmes psichikai, bendravimui, profesinei veiklai, gražinant ankstesnę (iki ligos buvusį) arba panašų socialinį statusą (padėtis šeimoje, darbe, mėgiama veikla) bei psichinę pusiausvyrą.

Norint mažinti psichologinį stresą, reikia:

- Vengti stresogeninių aplinkybių arba stengtis jų mažinti. Taip galima padidinti darbingumą, produktyvumą, kūrybiškumą, pagerinti savijautą.
- Sureguliuoti gyvenimo stilių - subalansuoti mitybą, nevartoti centrinę nervų sistemą veikiančių medžiagų (nikotino, alkoholio), laikytis darbo ir poilsio režimo.
- Išanalizuoti, ar visos aplinkybės, skatinančios psichologinį stresą, iš tikrųjų svarbios, prasmingos ir neišvengiamos. Ar visada būtina į jas reaguoti. Galima bandyti keisti požiūrį į daugelį kasdienių, nesvarbių, tačiau keliančių emocinę įtampą aplinkybių. Čia galėtų padėti specialistas - paaiškinti konfliktus ir jų sprendimo būdus, skatinti asmens savistabą ir sugebėjimą pažinti bei įvertinti savo psichologinius sunkumus (Goštautas, 1991). Sėkmingai reguliuojamas stresas mažėja, nereguliuojamas - didėja. Geras vadovas turi išmokyti atpažinti pavaldinių streso požymius ir imtis atitinkamų priemonių, kurios padėtų jo išvengti arba naikinti neigiamus jo padarinius. Tai gali būti naudinga, siekiant neprarasti gerų darbuotojų ir nesumažinti darbo produktyvumo.

### **Streso valdymo patarimai**

1 patarimas: ATOKVĖPIS

Jei kas nors jaudina, sutrinka kvėpavimo ritmas. Atidėk į šoną rūpesčius - grįši prie jų vėliau. Trejetą minučių lėtai, ramiai ir giliai pakvėpuok. Gali atviromis akimis, gali užsimerkęs. Jei nori, įkvėpdamas skaičiuok iki 5 ir iki 7 iškvėpdamas (ilgesni iškvėpimai veikia raminau). Įsivaizduok, kad mėgaujiesi kvėpavimu, o visi nemalonumai iš lėto sklaidosi.

Išmokęs šį pratimą, gali pereiti prie 7x11, t.y. įkvepiama iki 7, o iškvepiama iki 11, kad

visas kvėpavimo ciklas sudarytų 20 sekundžių.

#### *2 patarimas: KETURI*

Kvėpuok taip, kad kvėpavimo ciklą sudarytų keturi elementai šia eilės tvarka: įkvėpimas, pauzė, iškvėpimas, pauzė. Kiekvienam elementui skiriamas vienodas laiko intervalas; paprasčiausia - skaičiuoti iki 4, kitaip tariant - įkvėpimas iki 4, pauzė iki 4, iškvėpimas iki 4, pauzė iki 4. Per keletą minučių gerokai sumažinsi įtampą ir atsikratysi (jei jų pasitaiko) nemalonių pojūčių širdies srityje.

#### *3 patarimas: APGLĖBK PASAULĮ*

Trejetui minučių atsistok, kojos - pečių plote, pakelk rankas iki pečių aukščio ir išplėsk į šalis, tarytum norėdamas apglėbti pasaulį. Žvilgsnį įremk tiesiai prieš save, į horizontą. Dėmesį nukreipk į kvėpavimą, kvėpuok lėčiau ir giliau nei įprastai. Pabūk tokia nejudria poza keletą minučių, lėtai ir ramiai kvėpuodamas. Po to pasiražyk, pajudink rankas ir kojas tarytum iškratydamas įtampas, ir grįžk prie kasdienių reikalų.

#### *4 patarimas: ĮTAMPOS PAŠALINIMAS*

Keletą kartų per dieną daryk tokį pratimą.

Pradžioje pasukio akis - 2 kartus prieš laikrodžio rodyklę, 2 kartus pagal laikrodžio rodyklę. Toliau dėmesį sutelk į patį tolimiausią prieš save esantį daiktą, ir gražink į nosies galiuką. Po to susirauk, įtemdamas raumenis aplink akis, ir po 5 sekundžių juos atpalaiduok. Dabar imkis žandikaulių - keletą kartų kuo plačiausiai nusižiovauk. Patampyk lūpas į šalis. Judindamas galvą, atpalaiduok kaklą. Pasukio galvą kelis kartus į vieną pusę ir tiek pat į kitą. Pakeiki pečius, tarytum norėtum pasiekti ausis, ir lėtai nuleisk. Atpalaiduoki mentis ir pajudink jas. Sugniaužk ir atgniaužk kumščius, atpalaiduok ir papurtyk plaštakas. 3 kartus giliai įkvėpk. Imkis juosmens. Lengvai pasilankstyk pirmyn, atgal ir į šonus. Įtempk ir atpalaiduok sėdmenis, paskui - blauzdas. Pasukio pėdas, kojų pirštus kiek gali užriesk į viršų ir sugniaužk; pakartok 3 kartus. Iš esmės taip atliekama visų pagrindinių raumenų grupių įtamos profilaktika.

#### *5 patarimas: APŠILIMAS*

Kai kam įtampų atsikratyti lengviau judant nei būnant ramiai.

Pamėgink išsilieti fiziniais veiksmais - mankštinantis, šokant ar kovojant su įsivaizduojamu priešininku. Keletas aktyvių veiksmų - keliolika pritūpimų - pakels tonusą ir pataisys nuotaiką. Dar naudinga - greitai vaikščioti, bėgioti ar kitaip judėti; tik nederėtų pavargti.

#### *6 patarimas: MASAŽAS*

Net ir beprotišką dieną nedideliu poilsiui galima rasti keletą minučių ir pasimasažuoti tam tikrus taškus. Kad geriau susitelktum, užsimerk. Patrink kaktą tarp antakių ratukais, lėtais judesiais. Delnu apimk ir pagniaužyk iš nugaros pusės kaklą. Patrink ir pasuk jį ratu į vieną, o po to į kitą pusę abiejų rankų pirštais žandikaulį, kur baigiasi apatiniai dantys. Pagniaužyk abiem rankomis, visais pirštais kaklo ir pečių viršutines dalis. Pasitrink kojų padus.

Jei atliekant pratimą įsivaizduojama, kad iš rankų sklindanti energija (šviesa, šiluma) eina į masažuojamus raumenis, pratimas dar efektyvesnis.

#### *7 patarimas: MUZIKOS JĖGA*

Muzika aktyvuoja dešiniąją galvos smegenų pusrutulį ir gelbsti nuo kairiojo pusrutulio įkryčių minčių.

Kai tik pajunti spaudimą, trejetui minučių meski reikalus į šoną ir atsiduok muzikai. Paklausyk mėgstamą melodiją, pašvilpauk ar padainuok sau.

#### *8 patarimas: STEBUKLINGAS ŽODIS*

Padedą nutraukti nepageidaujamų minčių srautą.

Pasirink paprastus žodžius: poilsis, taika, ramybė, pusiausvyra. Galima tarti ir skaičius: 783, 784... ar rytietišką mantrą (pvz., OM), paties sugalvotą skiemenį. Kai kas pasirenka saviįtaigos frazę: "Aš vis labiau ir labiau atsipalaiduoju..." ar "Jau man darosi geriau...". Tik neleisk įsigalėti mintims, tegul jos keliauja savo keliu. Užsimerk, susikaupk ir kartok sau pasirinktą žodį frazę bent vieną minutę. Kvėpuok lėtai ir giliai, įsiklausydamas į žodžių ritmą.

#### 6.4. Verslo organizacijų socialinė atsakomybė

Atkūrus nepriklausomybę, gyvenimas Lietuvoje netapo toks lengvas, kokio buvo tikimasi. Ekonomikos transformavimas, privačios nuosavybės ir rinkos santykių atsiradimas pakeitė ūkio struktūrą. Verslo sektorius atsiskyrė nuo valstybinio sektoriaus. Daugeliui žmonių prisitaikyti prie naujų ekonominių santykių reikėjo gana daug laiko. Palaipsniui į Lietuvą ateina ir nauja verslo kultūra. Pažangiose užsienio šalyse jau daugelį metų kalbama apie verslo sektoriaus atsakomybę prieš gamtą ir žmogų, sprendžiant visiems aktualias problemas. Daugelio šalių vyriausybės nesugeba išspręsti savo šalių visuomenės problemų. Čia joms galėtų padėti vis didesnę galią įgaunančios verslo organizacijos. Prieš keletą metų apskaičiuota, kad dešimties stambiausių pasaulio kompanijų pajamos prilygo šimto • neturtingiausių šalių BNP (bendras nacionalinis produktas) sumai. Lietuvoje taip pat nestinga stiprių kompanijų: pvz., „Lietuvos telekomo“ metinis pelnas prilygsta dešimtdaliui Lietuvos valstybės biudžeto. Tai verčia mus susimąstyti, kad jau atėjo laikas verslo organizacijoms imtis atsakomybės ir prisidėti prie visuomenės ir aplinkos tolydaus vystymosi užtikrinimo. „Stipri šiuolaikinė valstybė - tai ne stipri valdžia. Tikroji šalies stiprybė remiasi ne valdžios prislėgtų žmonių paklusnumu, bet privačia iniciatyva, gebėjimu derinti skirtingus interesus, išsipareigoti bendram labui“ (Valdas Adamkus). Verslo organizacijų socialinės atsakomybės pradžių pradžia yra supratimas, kad verslas nėra izoliuotas nuo aplinkos. Jis yra ir turi būti integruota visuomenės dalis, todėl organizacijos privalo prisiminti dalį socialinių išsipareigojimų visuomenei, neapsiriboti tik savo pelno didinimu. Atsakingos organizacijos suvokia, kad jų likimas yra neatsiejamas nuo jų aplinkos veiksmų, ir jų sprendimai gali prisidėti prie bendros gerovės sukūrimo. Šie veiksmai turi ir trumpalaikį, ir ilgalaikį poveikį. Socialinė atsakomybė yra tam tikra filosofija, arba, kitaip sakant, verslo ir visuomenės santykių vizija. Modernus santykių tarp valstybinio ir privataus sektorių bei atskirų individų modelis įkūnija jų visų partnerystę, sprendžiant visiems aktualias problemas, pagrįstą konstruktyviu dialogu, įgyvendinančiu principą „Aš laimių - tu laimi“. Kintant verslo aplinkai, verslininkai privalo lanksčiai reaguoti į pokyčius ir imtis priemonių, kad įveiktų konkurenciją ir sėkmingai vykdytų savo veiklą. Galima būtų paminėti keletą verslo aplinkos tendencijų, vedančių verslo organizacijas į socialinės atsakomybės kelią.

- Rinkų, vartotojų, tiekėjų ir finansinių srautų globalizacija.
- Auga konkurencija, o ją ypač veikia globalizacijos procesai. Rosabeth Moss Kanter savo knygoje išpėja: „Dabar jau nebeužtenka būti geriausiais kaimynystėje. Organizacijos turi būti vienos iš geriausių pasaulyje tik dėl to, kad galėtų išgyventi kaimynystėje“.
- Sparti technologinė pažanga keičia rinkas, palengvina sunkių užduočių sprendimą prisideda prie greito darbo jėgos perkėlimo. Modernios informacinės technologijos leidžia decentralizuoti sprendimų priėmimą, neprarandant "kontrolės" įdiegti lankstesnes, mažiau hierarchines struktūras.
- Industrinė ekonomika virsta informacine ekonomika. Žmogiškasis kapitalas pakeičia finansinio kapitalo vietą ir tampa svarbiausiu strateginiu ištekliumi.
- Demografiniai pokyčiai ne tik kelia grėsmę mūsų planetos tolydžiam vystymuisi, bet ir atsiranda nesutapimas tarp darbo vietų ir kvalifikuotų darbuotojų skaičiaus, tarp dabartinės švietimo sistemos ir informacinės visuomenės poreikių.
- Didėja atotrūkis tarp viršutinio ir apatinio socialinio sluoksnio.
- Didelis aplinkos užterštumas ir gamtinių išteklių išsekimas.
- Platesnis žmogaus teisių ir galimybių suvokimas.
- Visuomenės (darbuotojų, vartotojų ir kt.) vertybių sistemos pokyčiai.
- Požiūrio į verslo sektoriaus vaidmenį, sprendžiant visuomenės problemas, pokyčiai.

Dauguma šių tendencijų atspindi horizontaliosios giluminės ekologijos koncepcijos nuostatą. Mūsų manymu, prioritetinę kryptį turėtų įgyti vertikaliosios giluminės ekologijos koncepcija, akcentuojanti žmogaus vidinių potencinių galių atskleidimą ir vystymą (1 skyrius).

Galbūt nereikėtų siekti griežtai suformuluoti socialinės atsakomybės sąvoką.

Kiekviena organizacija gali ją interpretuoti savaip, išskirdama savo prioritetus. Didelį poveikį turi šalis, kultūrinė verslo organizacijos aplinka. Galima išskirti šešis pagrindinius verslo organizacijų socialinės atsakomybės dalyvius: tai vartotojai, darbuotojai, verslo partneriai, aplinka, bendruomenės ir investuotojai.

#### 1. Vartotojai

Rosabeth Moss Kanter teigimu, globalizacija paleido mašiną, kuri perkėlė atsakomybę iš produktų gamintojų vartotojams. Rinkos ekonomikoje pirmasis veiksnys, išskiriantis organizaciją ar verslą, yra vartotojas. Sėkmingos organizacijos sukuria ilgalaikius santykius su savo pirkėjais, įsigilindamos į tai, ko jie nori, teikdamos aukščiausią kokybę, patikimumą ir aptarnavimą. Kad vystytų sėkmingą veiklą, organizacija turi didinti pardavimus, tenkinti vartotojų poreikius ir lūkesčius. Gaminant nekokybiškus ir nesaugius produktus, galima užsidirbti trumpalaikį pelną, tačiau vėliau tai atsilies sumažins paklausą. Orientavimosi į vartotojų poreikius tendenciją labai svarbu suprasti Lietuvos verslo organizacijoms, o ypač neprivatizuotoms valstybinėms įmonėms. Patikimumas bus 21 amžiaus valiuta. Pirkėjai norės ne tik geros kainos ir kokybės - taps svarbios ir su verslo organizacija siejamos vertybės, jos reputacija. Vartotojų ir verslo partnerių lojalumo šaltinis yra pasitikėjimas. Jis pagrįstas žinojimu, ko galima tikėtis iš organizacijos.

Patirtis parodė, kad kompanijos, investuojančios į kokybę ir patikimumo gerinimą, yra pelningesnės ir įgyja pranašumą prieš savo konkurentus: kai mažiau defektų, mažiau laiko sugaištama jiems ištaisyti, mažėja savikaina, stiprėja pirkėjų ištikimybė. Aukšta kokybė susijusi su rinkos dalimi, ir su investicine grąža.

#### 2. Darbuotojai

Didelę savo gyvenimo dalį žmonės praleidžia dirbdami. Tai, kaip jie jaučiasi darbe, formuoja žmonių identitetą, pasitikėjimą savimi, galimybes prisidėti prie bendruomenės gyvenimo. Darbo vietos ir paties darbo kokybė veikia žmonių gyvenimus lygiai kaip ir gyvenimas šeimoje. Socialiai atsakingos verslo organizacijos suteikia darbo vietas, kuriose darbuotojai gali vystyti ir panaudoti savo potencialą. Jos stengiasi užtikrinti teisingus atlyginimus, sveiką ir saugią darbo aplinką, sudaryti malonų darbo klimatą. Darbuotojai darbe atranda galimybes nuolatos tobulintis. Apskaičiuota, kad organizacijos politika, paisanti darbuotojų interesų, didina pelną, nes padidėja produktyvumas, daromi novatoriški sprendimai, pasiekama aukštesnė kokybė.

Tyrimas Didžiojoje Britanijoje parodė, kad darbuotojų lojalumas prisideda prie pirkėjų lojalumo. Tirta 3000 kompanijų, kurios buvo suskirstytos į stiprias ir silpnas žmogiškųjų išteklių valdymo požiūriu pagal tokius kriterijus kaip priklausomybės jausmas, teisingi atlyginimai, efektyvus konfliktų sprendimas, dalijimasis informacija, dalyvavimas priimančiais sprendimus, skatinimas tobulėti. Finansinių dviejų grupių rezultatų palyginimas parodė, kad kompanijų, besirūpinančių savo darbuotojų vystymu ir veikiančių neramiose, besivystančiose rinkose, investicijų grąža buvo 16,7 % didesnė. Tuo tarpu stabiliose rinkose šis skirtumas buvo tik 3,5 %. Be abejo, šiuo metu Lietuvos ekonomikos negalima būtų priskirti stabilių grupei. Taigi Lietuvoje, kaip sparčiai kintančioje rinkoje, labai svarbus organizacijų dėmesys savo darbuotojams.

Pelno pasidalijimas su darbuotojais plačiai praktikuojamas pasaulyje. Pelno paskirstymo politikos privalumai: padidina produktyvumą, leidžia lanksčiai keisti atlyginimą, didina darbuotojų motyvaciją dirbti, gerina darbuotojų ir darbdavių santykius. Kai kurių ekonomistų nuomone, vykdant šią politiką, kiekvienas papildomas ar prarastas darbuotojas didina ribinius kaštus.

Pastaruoju metu organizacijos stengiasi užmiršti darbo ir šeimos priešpriešą. Pavyzdžiui, jos padeda darbuotojams surasti vaikų darželius, kai kurios net kuria vaikų priežiūros centrus savo patalpose. Darbo ir šeimos integracija gali tapti vienu iš konkurencinių pranašumų.

#### 3. Verslo partneriai

Verslo sektoriuose, pasižyminčiuose ypač aktyvia konkurencija, vis svarbesni tampa geri santykiai su verslo partneriais (pavyzdžiui, tiekėjais), tačiau kartais gali būti svarbu žmogiški, šilti santykiai net su konkurentais. Vystydamos ilgalaikius artimus santykius su verslo partneriais, pirmaujančios organizacijos mažina savo gamybinius kaštus ir gerina jų kokybę.

#### 4. Aplinka

Tolydaus augimo sąlygą puikiai nusakė Paul Hawken „Palikite pasaulį šiek tiek geresnį nei radote, neimkite daugiau nei reikia, stenkitės nekenkti aplinkai, ir tada aplinka jums atsilygins“. Verslo organizacijų pagrindinė funkcija yra vertės kūrimas. Tolydus vertės kūrimas yra kelias į ilgalaikę organizacijų sėkmę.

Visuomenė iš verslo visų pirma tikisi jo humaniško produktyvumo ir paslaugų, tenkinančių jos poreikius. Tačiau ji neabejinga ir tam, kokie jų pagaminimo kaštai, kiek išeikvota išteklių, ar užteršta gamta.

Organizacijos turėtų remtis ecoefektyvumo principu: maksimali vertė - minimalūs ištekliai.

Verslo sektorius privalo imtis iniciatyvos sprendžiant aplinkosauginius uždavinius, nes tai neatsiejama nuo ekonominio augimo. Ecoefektyvumas reiškia problemų sprendimą, ne tik jų identifikavimą. Verslo organizacijos negali išspręsti visų problemų: naujo tūkstantmečio pradžia turi paženklinti naujo tipo vyriausybės, verslo lyderių ir visuomenės kooperacija.

Organizacijos, efektyviau naudojančios savo išteklius, vystančios naujus produktus ir jų gamintojų būdus, vengiančios aplinkos teršimo, sumažina gamybos kaštus ir įgauna konkurencinį pranašumą.

## 5. Bendruomenės

Verslo organizacijos veikia vietinėse, regioninėse, nacionalinėse ir pasaulinėse bendruomenėse. Verslo sėkmė siejasi su visuomenės, kurioje veikia verslo organizacija, sveikata, saugumu, stabilumu ir gerove. Organizacijos gali prisidėti prie visuomenės poreikių patenkinimo, suteikdamos darbo vietas, sąžiningus atlyginimus, tačiau to neužtenka. Nors tradiciškai švietimo, sveikatingumo, nusikalstamumo ir panašių uždavinių sprendimas buvo valstybinių institucijų prerogatyva, šiandien vis daugiau verslo lyderių prisiima dalį atsakomybės sprendžiant įvairias visuomenės problemas. Tai atliekama įvairiais būdais:

- Labdaringa veikla. Nors labdaringos įmokos dažnai yra tik ledkalnio viršūnė, bet negalima paneigti jos svarbos. Labdarą gali teikti pati organizacija ar jos darbuotojai. Savanoriškas darbuotojų prisidėjimas prie visuomenės vystymo projektų gali padidinti jų lojalumą ir prisidėti prie asmeninio jų tobulėjimo.
- Socialinės investicijos. Kompanijos remia valstybines ir nevalstybines organizacijas, sprendžiant nedarbo, benamių ir kitas socialines problemas. Verslo organizacijos gali teikti ne tik finansinę paramą bet ir kitais būdais padėti įgyvendinti įvairius projektus.
- Partnerystė. Kompanijos dažnai kartu su savo socialiniais partneriais prisideda prie visuomenės gerovės, paremdami veiklą, kuri skatina jų komercinę sėkmę. Čia pavyzdys galėtų būti American Express: ši kompanija paskyrė 5 mlrd. USD Pasauliniam paminklų fondui ir taip prisidėjo prie labiausiai finansų stokojančių kultūrinių vietų atstatymo. Akivaizdus yra ryšys tarp šio poelgio ir pagrindinės kompanijos veiklos, t.y. kelionių ir finansinių paslaugų.
- Verslo pagrindas. Verslo organizacijos prisideda prie visuomenės atskirų bendruomenių gerovės, atlikdamos pagrindinę savo misiją - tiekti produktus ir paslaugas, kurių reikia visuomenei. Svarbu, kad tai būtų atlikta efektyviai, laikantis etikos principų, niekam nekenkiant.

## 6. Investuotojai

Socialiai atsakingas investavimas daugeliui žmonių reiškia skirtingus dalykus, tačiau esmė yra viena: socialinis investavimas - etinių ir moralinių kriterijų įtraukimas į investicinių sprendimų priėmimo procesą. Socialinis investavimas skatina pažvelgti į investicinę veiklą - savo asmeninių vertybių šviesoje. Socialinio investavimo priežastys gali būti kelios:

- Investuotojai sujungia savo asmenines vertybes su investavimo strategijomis, atsisakydami remti veiklą, kuri prieštarauja jų moralinėms vertybėms, ir investuodami į socialiai atsakingas kompanijas.
- Socialiai atsakingi investuotojai žiūri į savo investicinius sprendimus kaip į būdą atkreipti visuomenės dėmesį į socialines problemas, daryti įtaką ekonominiams

pokyčiams. Savo investicijomis jie skatina įmones varžytis ne tik dėl pelno, bet ir dėl pasiekimų socialinėje ir aplinkosauginėje veikloje.

- Vis daugiau investuotojų į socialiai atsakingą investavimą žiūri kaip į socialinės transformacijos įrankį, kuris padeda nukreipti kapitalą visuomenės tolydaus vystymosi linkme.
- Kai kurie investuotojai investuoja į socialiai atsakingas kompanijas, siekdami susikurti gerą įvaizdį visuomenėje.

Socialiai atsakingų investuotojų įsitikinimu, neužtenka remti aplinkosauginių organizacijų, jei remiamos aplinką teršiančios įmonės, neracionalu remti vėžio tyrimus, jei plėtojama tabako pramonė.

Dažnai diskutuojama, ar socialiai atsakingas investavimas sumažina investicijų finansinius rodiklius. Socialiai atsakingi investuotojai yra visų pirma žmonės, siekiantys savo pajamų didinimo, tačiau jie atsižvelgia į etinius ir moralės principus, priimdami sprendimus. Tokie investuotojai atsižvelgia į visuomenės poreikius, tačiau tai nereiškia, kad taip sumažėja investicijų grąža.

Etinio investavimo sprendimai priimami, atsižvelgiant į šiuos organizacijų kriterijus:

- Aplinkosauginius kriterijus: valymo technologijos, atliekų perdirbimas, toksinių chemikalų išskyrimas, ozono sluoksnį ardančių medžiagų naudojimas ir pan.
- Produkto kriterijus: pajamos iš alkoholio, tabako, ginklų, lošimo, ginčytini reklamos būdai, sukčiavimas ir pan.
- Bendruomenės kriterijus: ginčytina kompanijos politika, labdaringa veikla ir pan.
- Darbuotojų santykių kriterijus: darbo sauga, atleidimai, pelno ir informacijos pasidalijimas, atlyginimų teisingumas.

Socialiai atsakingi investuotojai gali būti pavieniai asmenys, pensijų fondai, religinės, švietimo ir finansinės institucijos. Socialiai atsakingo, arba, kitaip sakant, etinio investavimo, pradžia buvo 1969 metai, JAV stengiantis išspręsti po Vietnamo karo kilusias problemas.

Socialinė atsakomybė ir (arba) pelnas?

Kartais sakoma, kad verslo organizacijų pagrindinis tikslas turėtų būti akcininkų pelno didinimas: kadangi jie yra įmonių savininkai, rizikuoja savo pinigais, todėl jiems turi atitekti verslo organizacijų sukuriama nauda. Tačiau šis požiūris ne visai teisingas. Visų pirma, akcininkai nėra vieninteliai atsakingi asmenys. Organizacijos darbuotojai ir aplinkiniai žmonės yra labiausiai paliečiami veiklos pokyčių. Antra, nuosavybės turėjimas ne tik suteikia teisių, bet ir uždeda pareigas. Visuomenė turi teisę priimti sprendimus dėl jai priklausančio turto panaudojimo. Pavyzdžiui, jei ir turiu nuosavą automobilį stovėjimo aikštelę, tai vis tiek neturiu teisės partrenkti per ją einantį žmogų. Privачios nuosavybės naudojimas turi būti ribojamas, kad nekenktų kitiems. „Rūpestingas kapitalizmas“ turi pakeisti „finansinį kapitalizmą“.

Daugelyje šalių yra tam tikri standartai ir verslo įmonių apribojimai, sąlygojantys visuomenės poreikius: kokybės reikalavimai, taršos apribojimai, žmogaus teisių apsauga ir t.t. Toliau jau prasideda konkrečios organizacijos laisvas pasirinkimas, kokias ribas ir kokius siekius ji sau kelia: žala gamtai - kaip ją sumažinti, žmogaus teisės - kaip jas ginti, švietimas - kaip prisidėti prie darbuotojų ekologinio mokymo.

Į socialiai atsakingą veiklą reikėtų žiūrėti kaip į investiciją o ne kaip į papildomas išlaidas. Pelnas reikalingas ne tik mokėti dividendams akcininkams, bet ir teikti darbo vietas, mokėti teisingiems atlyginimams, tobulinti naujiems produktams, mokėti mokesčiams ir prisidėti prie aplinkos, kurioje veikia įmonė, gerovės.

Verslo organizacijų gaunama nauda:

- veikla, neprieštaraujanti moralės principams,
- geresnis savo aplinkos teikiamų galimybių ir problemų supratimas,
- atsakingos kompanijos įvaizdis,
- buvimas arčiau pirkėjų,
- lojalūs vartotojai,
- motyvuoti darbuotojai,

- galutinai išnaudotas potencialas,
- novatoriški sprendimai,
- patikimi tiekėjai,
- kokybiškos prekės ir paslaugos,
- didėjantis efektyvumas,
- mažėjanti verslo rizika,
- konkurencinis pranašumas,
- didėjančios pajamos,
- didėjanti rinkos dalis,
- didėjantis pelnas ir didėjančios investicijos,
- "aš laimiu - tu laimi" principo įgyvendinimas,
- ekonominis augimas,
- stabili, laisva ir harmoninga verslo aplinka,
- tolydaus vystymosi užtikrinimas.

Įvairiose šalyse nuolat renkami duomenys ir atliekami tyrimai apie socialiai atsakingas organizacijas. Nors galbūt ne visiems skeptikams tai atrodys priimtina, bet tyrimai įrodo, kad socialinė atsakomybė nesumažina įmonių pelno, priešingai - kompanijų pastangos leidžia sukurti produktyvesnę ir pelningesnę partnerystę su klientais, darbuotojais, tiekėjais ir investuotojais.

Socialinės atsakomybės diegimas organizacijoje.

Socialinės atsakomybės įdiegimas į verslo organizacijos veiklą nėra vienadienis dalykas. Tai turėtų būti ne trumpalaikė užgaida, bet pastovus tobulėjimo procesas. Jei organizacija nusprendė priimti tam tikrus socialinius įsipareigojimus, ji turėtų:

- Išnagrinėti pagrindines organizaciją supančios visuomenės problemas ir poreikius;
- Numatyti savo galimybes bei visuomenės interesus atitinkančias veiklos kryptis ir ilgalaikius tikslus;
- Siekti atviro, nuoširdaus, paremto pasitikėjimu bendravimo su tais, su kuriais sąveikauja;
- Rasti partnerius, siekiančius tų pačių tikslų;
- Vykdyti veiklą ne tik tenkinančią atskirų individų poreikius, bet ir atsižvelgiančią į visuomenės interesus.

### Išvados

Ateityje verslo organizacijų laukia daugiau dalyvių, daugiau staigių pokyčių, didesnė ateities nežinomybė. Tai reikalauja kitokio požiūrio į gyvenimą, naujų sprendimo būdų ir atsakingo požiūrio į tai, kas vyksta visuomenėje, kurioje verslo organizacijos vykdo savo veiklą.

Verslo sektorius tapo didele galinga institucija. Visuomenėje dominuojanti institucija privalo priimti atsakomybę sprendama visuomenės problemas. Šventojoje Romos imperijoje ši vaidmenį prisiėmė Bažnyčia, o šiandien atėjo verslo organizacijų eilė. Jos dar nėra įpratusios prie tokio požiūrio, tačiau turi lanksčiai suvokti socialinės atsakomybės svarbą.