

Kā veidojas personība?

Dr. Ņikita Bezborodovs
bērnu psihiatrs



BĒRNU KLINISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Rīga, 2026

Vai personība ir iedzimta?

Vai bērns piedzimst ar personību?

Vai to nosaka audzināšana?

Kāpēc vienas ģimenes bērni tik ļoti atšķiras?



Iz valodniecības...

Temperaments

Temperaments ir iedzimta, bioloģiski noteikta cilvēka uzvedības dinamiskā puse — tas nosaka, *kā* mēs reaģējam, nevis *ko* mēs darām vai *kāpēc* mēs to darām.

Tas ietver tādas pazīmes kā:

aktivitātes līmenis
emociju intensitāte
adaptācijas ātrums
reakcija uz apdraudējumu
impulsivitāte

- ✓ redzams jau agrīni
- ✓ relatīvi stabils
- ✓ nav patoloģisks
- ✓ nav "labs" vai "slikts"

Temperaments ir **salīdzinoši stabils visa mūža garumā** un cieši saistīts ar nervu sistēmas funkcionālajām īpatnībām.

Raksturs

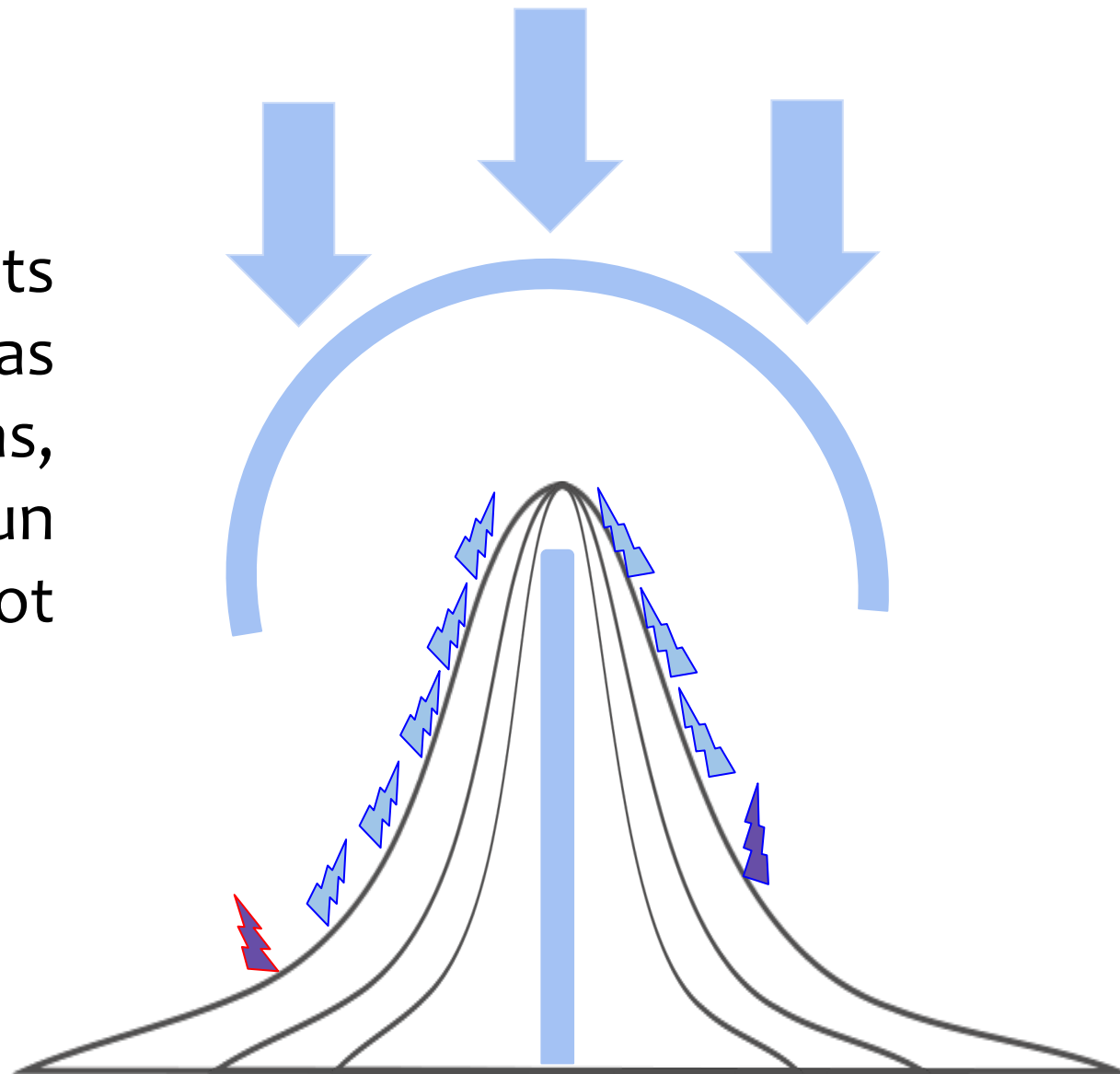
Raksturs ir individuāls, **socializācijas un pieredzes veidots** uzvedības un attieksmju kopums, kas nosaka cilvēka tipiskos emocionālos un morālos reakciju veidus, kā arī attieksmi pret sevi, citiem un apkārtējo vidi.

Raksturs ietver tādus aspektus kā: godīgums, disciplīna, empātija, drosme vai glāvējums, paškontrolē utt.

Raksturs **veidojas bērnībā un pusaudža vecumā**, temperamentam mijiedarbojoties ar audzināšanu, kultūru un sociālajiem apstākļiem. Tas ir cieši saistīts ar ētisko un normatīvo uzvedību un bieži tiek vērtēts morāli (piemēram, "labs" vai "slikts" raksturs).

Identitāte

Identitāte ir cilvēka iekšēji veidots unikāls priekšstats par sevi, kas apvieno personīgās īpašības, vērtības, mērķus, sociālās lomas un piederību dažādām grupām, radot nepārtrauktības sajūtu laikā.

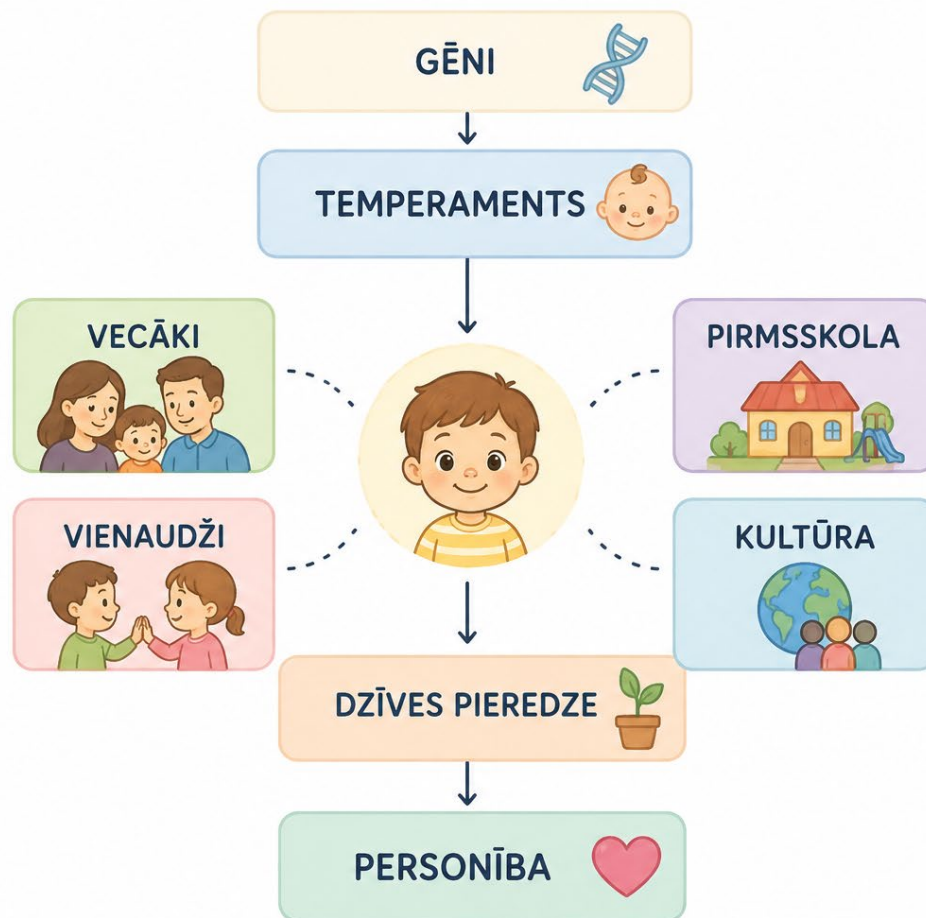


Personība

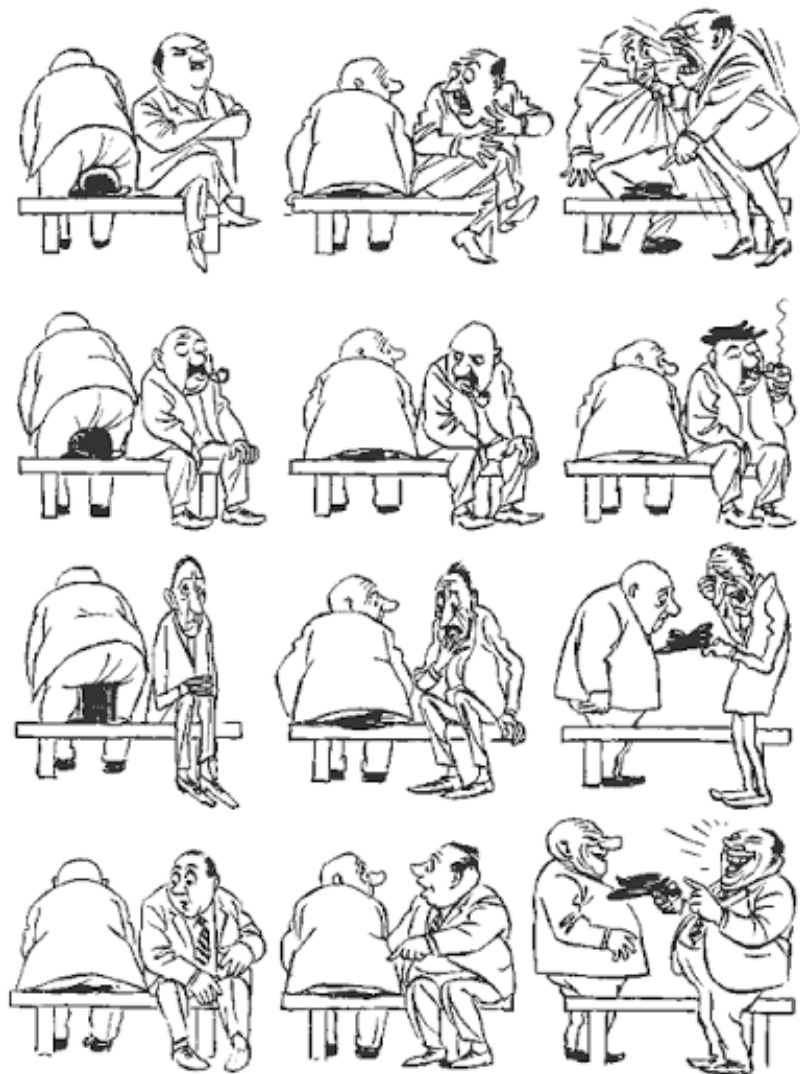
Personība ir visaptverošs jēdziens, kas ietver gan **temperamentu**, gan **raksturu**, gan citas komponentes (piemēram, motivāciju, kognitīvās stratēģijas, paštēlu). Tā raksturo **salīdzinoši stabilās** psiholoģiskās īpašības, kas nosaka, kā cilvēks uztver, domā, jūt, uzvedas un mijiedarbojās ar citiem dažādās situācijās.

Personības psiholoģijā personība bieži tiek konceptualizēta kā **daudzdimensiju struktūra**, piemēram, piecu faktoru modelī (Big Five).

Personības attīstība



Hipokrāta modelis (ap 400. g. p.m.ē.)

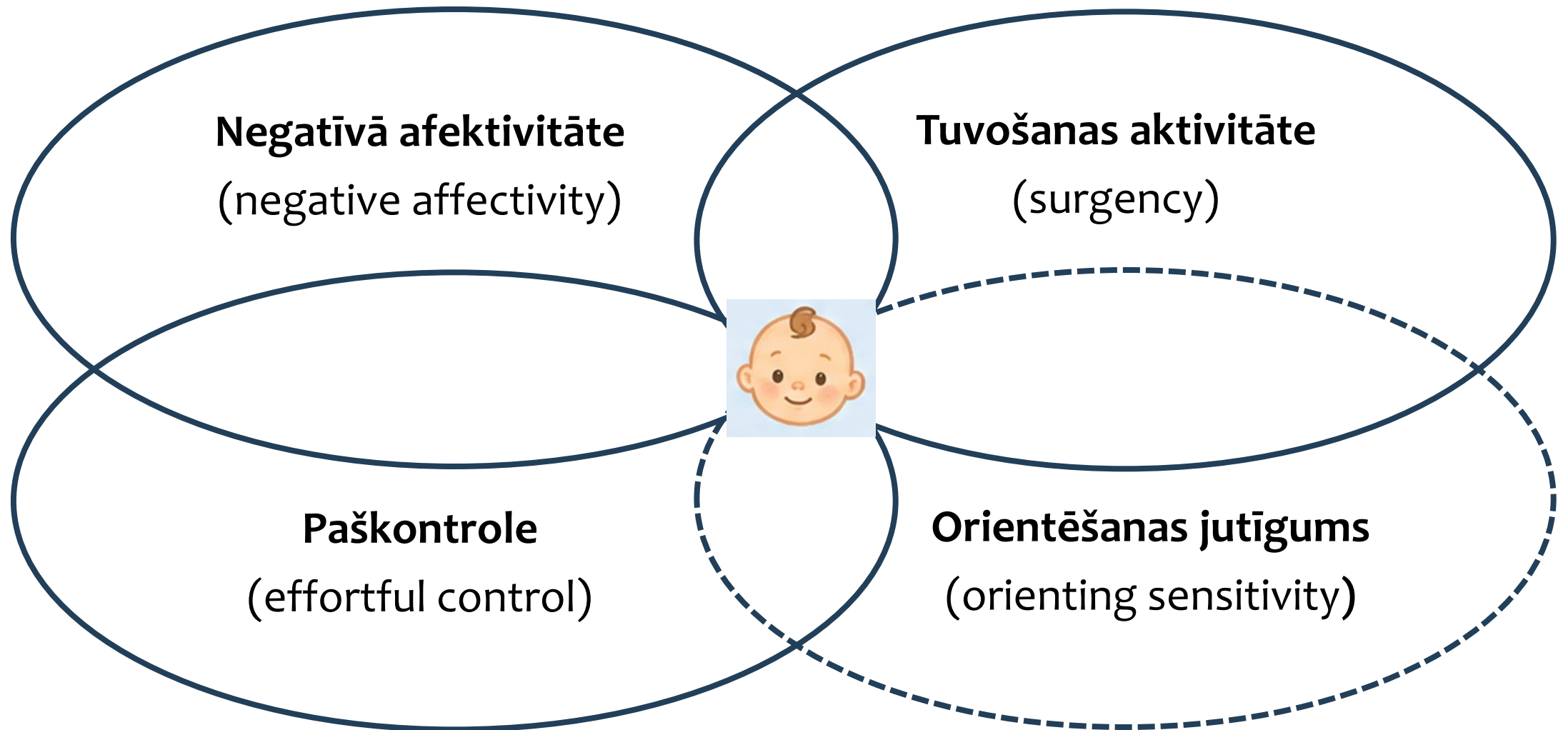


Temperamenta vēsturiskie modeļi

Thomas&Chess modelis (1968)

aktivitātes līmenis;
pielāgošanās;
sensorais fiziskais jutīgums;
regularitāte;
pirmā reakcija uz jauno;
reakcijas intensitāte;
noskaņojums,;
uzmanības noturība;
neatlaidība.

Temperamenta galvenie domēni



Kad tās kļūst pamanāms?

Dimensija

Negatīvā afektivitāte

Tuvošanas aktivitāte

Paškontrole

Orientēšanās jutība

Kad kļūst novērojama

pirmajos dzīves mēnešos

6–12 mēneši

3–6 gadi

pirmsskolas beigas

Negatīvā afektivitāte

Negatīvā afektivitāte - cik viegli bērns reaģē uz stresu vai nepatīkamiem notikumiem, cik intensīvas ir viņa negatīvās emocijas un cik ātri viņš pēc tām nomierinās.

Augsta

ilgi raud

grūti nomierinās

ļoti jūtīgs

piesardzīgs

Zema

ātri nomierinās

mierīgs

drosmīgs

viegli pielāgojas

limbiskā sistēma

→ Neirotisms

Tuvošanas aktivitāte

Tuvošanas aktivitāte - bērna aktivitātes līmenis, enerģiskums, interese par jauno, vēlme iesaistīties sociālās un aizraujošās aktivitātēs.

Augsta

uzreiz iesaistās

runīgs

kustīgs

Zema

sāpumā vēro

nesteidzas

patīk klusākas aktivitātes

soda/atalgojuma sistēma

→ Ekstraversija

Paškontrole

Paškontrole - bērna spēja kontrolēt impulsus, noturēt uzmanību, pārslēgties starp aktivitātēm un regulēt emocijas atbilstoši situācijai.

Augsta

sagaida savu kārtu

pabeidz darbu

ievēro noteikumus

Zema

impulsīvs

viegli novēršas

grūti gaidīt

prefrontālā garoza

→ Apzinīgums

Orientēšanas jutība

Orientēšanas jutība - bērna tendence pamanīt smalkus ārējās un iekšējās vides stimulus, veidot spontānas asociācijas un dziļi iesaistīties iztēlē.

Augsta

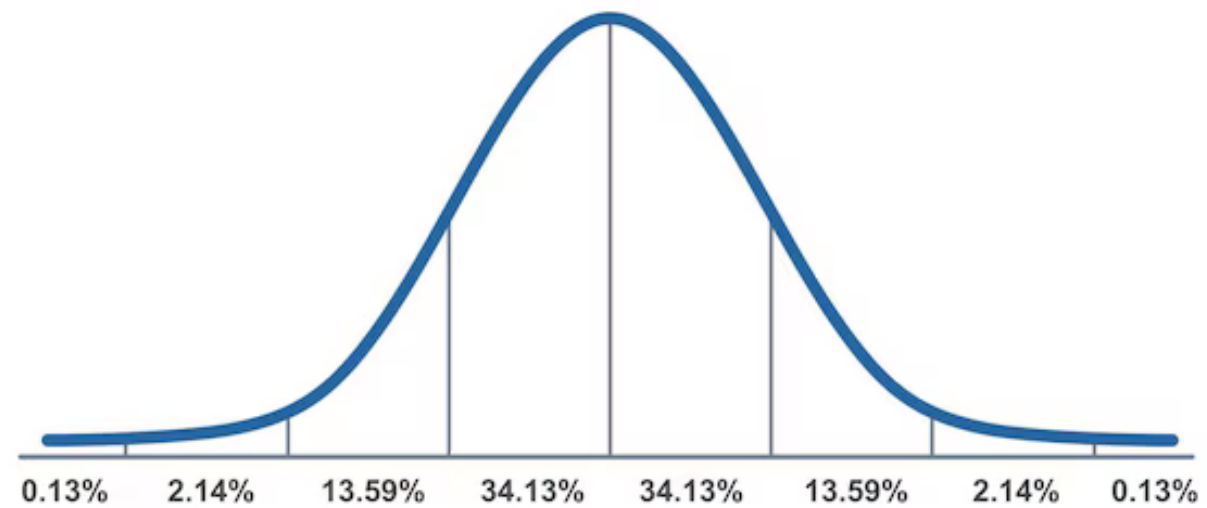
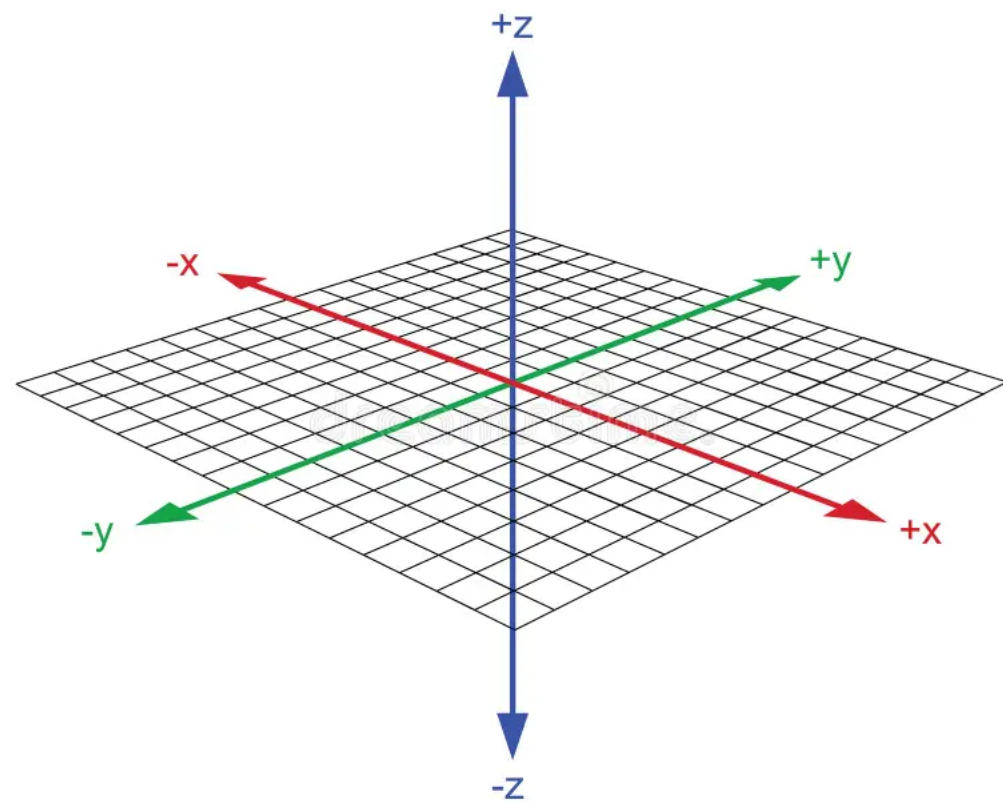
pamana sīkas detaļas, ko citi nepamana
izteikta interese par skaņām, krāsām, dabu
bagāta fantāzija un simboliskā spēle
viegli aizraujas ar grāmatām vai stāstiem
spēcīga estētiskā uztvere (mūzika, māksla)

Zema

mazāk pievērš uzmanību niansēm
vairāk koncentrējas uz praktisko un konkrēto
retāk iegrimst fantāzijās
mazāka interese par estētiskām detaļām
priekšroku dod konkrētām darbībām

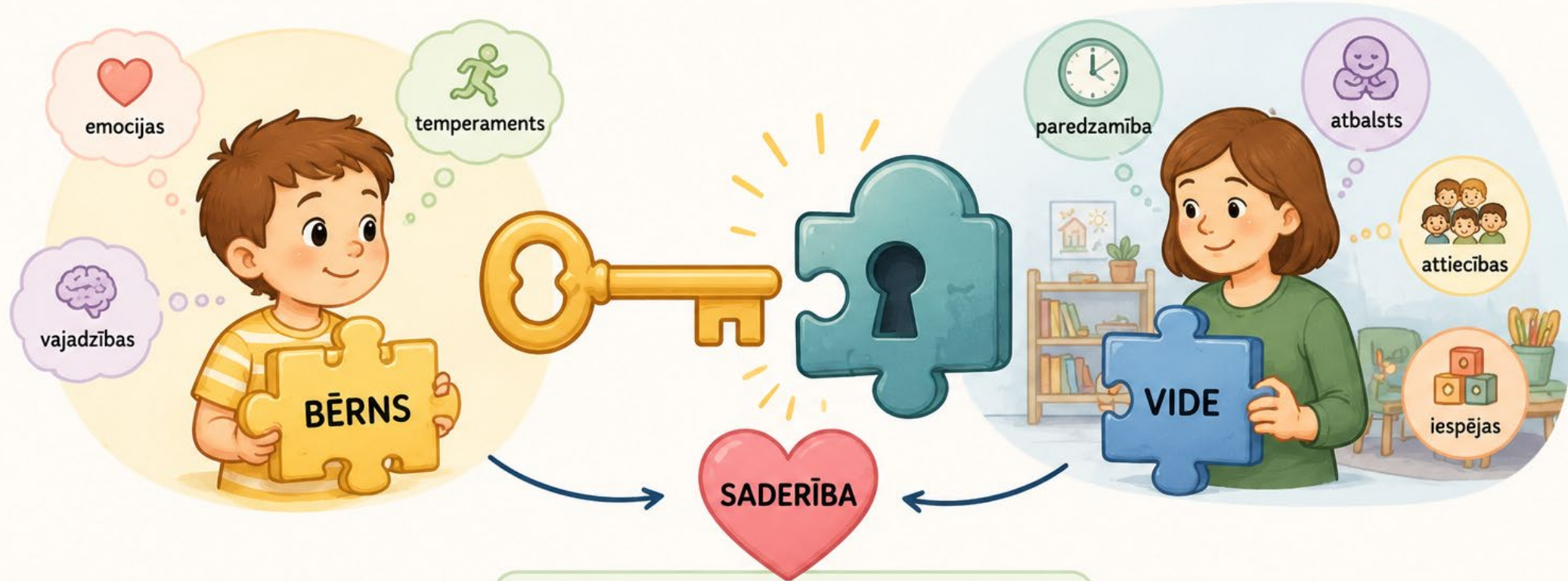
noklusējuma režīma tīkls, svarīguma tīkls

→ Atvērtība pieredzei



LABS SADERĪGUMS STARP BĒRNU UN VIDI

Katrs bērns ir unikāls. Katram vajadzīga sava "vide, kas der".



Bērns jūtas saprasts, drošs un kompetents.
Viņš var attīstīt savu potenciālu.



1. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte — zema; tuvošanas aktivitāte — augsta; paškontrole — zema-vidēja; orientēšanas jutība — augsta. Vide aktivitāti ievirza.



ZINĀTKĀRAIS PĒTNIEKS

aktīvs, drosmīgs
zinātkārs
iniciatīvas pilns

Pedagogs: strukturē iniciatīvu

NEMIERĪGAIS RISKĒTĀJS

impulsīvs,
neuzmanīgs
pārgalvīgs
meklē stimulus;
pārtrauc



→ robežas iepriekš

2. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte — augsta; tuvošanas aktivitāte — zema; paškontrole un orientēšanas jūtība — augsta.

Adaptācijas laiks mazina trauksmi.



PIESARDZĪGAIS NOVĒROTĀJS

rūpīgs, uzmanīgs
apdomīgs
pakāpeniski iesaistās

Pedagogs: dod iesildīšanās laiku

TRAUKSMAINAIS IZVAIRĪGAIS

trauksmais
izvairīgs un pasīvs
atkāpjas no jaunā

→ aicina, nesteidzina



3. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte — augsta; tuvošanas aktivitāte — zema; paškontrole — vidēja; orientēšanas jutība — augsta.

Miers atbrīvo radošumu.



JŪTĪGAIS SAPŅOTĀJS

radošs, empātisks
iztēles bagāts
dziļi uztver

Pedagogs: mazina pārslodzi

PĀRSTIMULĒTAIS JŪTĪGAIS

emociju pārplūde
noslēdzas
troksnis izsmeļ

→ kopregulē, nosauc



4. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte un tuvošanas aktivitāte — augsta.

Paškontrole — zema–vidēja; orientēšanas jutība — vidēja.

Atbildība veido līderību.



SPĒKA PILNAIS LĪDERIS

enerģisks

pārliecināts,
uzņēmīgs

spēj aizraut citus

Pedagogs: dod jēgpilnu atbildību

IMPULSĪVAIS CĪNĪTĀJS

dominējošs

impulsīvs,
konfliktējošs

dusmu izvirdumi



→ robežas,
kopregulācija

5. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte — vidēja; tuvošanas aktivitāte — zema–vidēja; paškontrole — augsta; orientēšanas jutība — vidēja–augsta. Elastība saglabā rūpību.



PĀRDOMĪGAIS IZCILNIEKS

rūpīgs, neatlaidīgs
organizēts
iedziļinās un pabeidz

Pedagogs: normalizē kļūdas

SATRAUKTAIS PERFEKCIONISTS

rigiditāte
bailes kļūdīties
pārdzīvo kļūdas

→ slavē elastību



6. Temperaments × vide

Profils: negatīvā afektivitāte — zema; tuvošanas aktivitāte — vidēja; paškontrole — augsta; orientēšanas jutība — zema–vidēja. Uzaicinājums dara redzamu.



MIERĪGAIS LĪDZSVAROTĀJS

stabils, mierīgs
sadarbojas
labi pašregulējas

Pedagogs: pamana kluso bērnus

NEREDZAMAIS BĒRNS

pasīvs, nemanāms
maz iniciatīvas
iemācās “netraucēt”

→ jautā, dod lomu



Ko tas nozīmē pirmsskolā?

Temperamenta dimensija	Izteiktība	Pedagoga pieeja
Negatīvā afektivitāte	Augsta	Paredzamība; emocionāla drošība; palīdzība nomierināties
	Zema	Skaidras robežas; palīdzēt pamanīt riskus; emociju atpazīšanas veicināšana
Tuvošanās aktivitāte	Augsta	Kustību un aktivitātes iespējas; konstruktīvi kanāli iniciatīvai; skaidras robežas
	Zema	Laiks adaptācijai; pakāpeniska iesaistīšana; neuzspiest tūlītēju līdzdalību
Paškontrole	Augsta	Patstāvība un izvēles iespējas; elastības veicināšana; pieļaut kļūdīšanos
	Zema	Ārēja struktūra; īsas un skaidras instrukcijas; pieaugušā ko-regulācija
Orientēšanas jutība	Augsta	Mazāk sensoras pārslodzes; iespēja iedziļināties; izmantot intereses un radošumu
	Zema	Skaidri un pietiekami izteikti stimuli; praktiska darbošanās; aktīvi pievērst uzmanību detaļām

Vienaudži

Bērni katru dienu mācās
sadarboties
risināt konfliktus
pieņemt citus
pieņemt sevi

Kultūra

Kultūra nosaka

- par ko slavē
- ko nosoda
- kā drīkst izrādīt emocijas
- kādam "jābūt" bērnam

Paštēls

Katrs bērns pamazām sāk sev teikt:

"Es esmu...": gudrs, bailīgs, drosmīgs, neveikls, interesants, slikts

Pedagoga reakcijas kļūst par daļu no šī stāsta.

BĒRŅA ATTĪSTĪBU VEIDO DAUDZ FAKTORU

Attīstība ir mijiedarbība starp bērna iezīmēm un viņu vidi.

ĢIMENE

- attiecības un piesaiste
- vecāku emocionālā labsajūta
- audzināšanas stils
- atbalsts un drošība



PIRMSSKOLA

- aprūpes kvalitāte
- pedagogu attieksme
- mācīšanās vide
- struktūra un rutīna



VIENAUDŽI

- mijiedarbība
- draudzības
- sociālās prasmes
- piederības sajūta



SABIEDRĪBA UN KULTŪRA

- vērtības un normas
- valoda un tradīcijas
- sociālais un ekonomiskais konteksts
- vienlīdzīgas iespējas



FIZISKĀ VIDE

- drošība
- mājoklis un apkārtnē
- pieejamie resursi
- daba un kustības iespējas



PAKALPOJUMI UN ATBALSTS

- veselības aprūpe
- agrīnā intervence
- speciālistu atbalsts
- pieejamība ģimenēm



BĒRNS

temperaments, spējas,
veselība, pieredze



KOPIĢS MĒRĶIS

Atbalstoša vide palīdz bērnam attīstīties,
justies labi un izmantot savu potenciālu.



Personība mūža garumā

Temperaments



Bērnības pieredzes



Pusaudža identitāte



Pieaugušo personība (Big Five)

- Negatīvā afektivitāte → Neirotisms
- Ekstraversija → Ekstraversija
- Paškontrole → Apzinīgums
- Orientēšanās jutība → Atvērtība pieredzei

Korelācija 0,3-0,5 līmenī

Personība pieaugušo vecumā

- Personības variācijas ir dimensionāls konstrukts
- Personības pazīmes ir pamata stabilas personības komponentes

The Big Five Personality Traits

O	Openness to Experience
C	Conscientiousness
E	Extraversion
A	Agreeableness
N	Neuroticism



Kopsavilkums

Temperaments ir bērna bioloģiski noteiktais “starta punkts”, nevis viņa liktenis

Nav “laba” vai “slikta” temperamenta – katrai temperamenta iezīmei ir savas stiprās puses un potenciālie riski

Personība veidojas mijiedarbībā starp bērna temperamentu un vidi (ģimeni, pedagogiem, vienaudžiem, kultūru un dzīves pieredzi)

Vienāda vide dažādus bērnus ietekmē atšķirīgi – bērna attīstībā būtisks ir bērna individuālo īpašību un vides prasību saderīgums

Pirmsskolā veidojas bērna priekšstats par sevi – atkārtota pieaugušo un vienaudžu reakcija palīdz bērnam atbildēt uz jautājumu “Kāds es esmu?”

Personība nav pabeigta pirmsskolas vecumā – tā turpina mainīties bērnībā, pusaudžu vecumā un arī pieaugušā dzīvē

Pirmsskolas pedagogs nevar un viņam nav jāmaina bērna temperaments – viņa uzdevums ir radīt vidi, kurā dažādi bērni var iemācīties izmantot savas stiprās puses un regulēt savas grūtības.

