LU Medicīnas un dzīvības zinātņu fakultāte

Bakalaura studiju

izvēles kurss “Domāšanas sistemoloģija”

Izglītojošā zinātniskā pētījuma

“SISTĒMISKĀ DOMĀŠANA”

pārskats

Studente: Jekaterina Andrejeva

jandrejeva11@gmail.com

Docētājs: LU emer.prof.Andris Broks

[andris.broks@lu.lv](mailto:andris.broks@lu.lv)

2024

**Saturs:**

1. Ievads
2. Domu pasaules nozīme apziņas veidošanā un cilvēka attīstībā (1.daļa)
3. **Sistēmu savstarpējā saistība un mijiedarbība (**2. daļa)
4. Sistēmiskā domāšana un tās praktiskais pielietojums medicīnā (3. daļa)
5. Nobeigums
6. Izmantoto avotu saraksts

**Ievads**

Cilvēki vienmēr ir meklējuši atbildes uz jautājumiem: “Kas es esmu?”, “Kāpēc es tā domāju?”, “Kā manas domas ietekmē manas jūtas un rīcību?”. Apziņa un domāšana ir viena no sarežģītākajām un noslēpumainākajām parādībām. Cilvēki vienmēr ir centušies atklāt noslēpumus par to, kā darbojas prāts, kas ir apziņas pamatā un kā rodas subjektīvā pieredze. Galu galā savu domu struktūras apzināšanās palīdz cilvēkam saprast, kā veidojas viņa identitāte un pasaules uzskats. Pašizziņa ir personības attīstības un apmierinātības ar dzīvi pamats, un domas ir šī procesa centrālais elements.

Sistēmiskā domāšana pēta domāšanu kā sarežģītu sistēmu, kurā mijiedarbojas dažādi elementi: uztvere, atmiņa, loģika, intuīcija un daudz kas cits. Tā ir starpdisciplināra pieeja, kas koncentrējas uz to, kā cilvēki uztver, apstrādā un strukturē informāciju. Tas ir svarīgi, lai saprastu, kā cilvēki pieņem lēmumus, risina problēmas un mācās. Man kā cilvēkam, kurš izvēlējies tik sarežģītu zinātnes nozari kā medicīna, īpaši svarīgi ir apgūt domāšanas sistēmoloģijas kursu, lai paplašinātu izpratni par cilvēka izziņas procesu norisi un attīstītu savu domāšanu, atklātu kaut ko jaunu sevī un apkārtējā pasaulē, kā arī iemācīties redzēt savādāk acīmredzamas lietas.

Lūcija Annaeusa Senekas latīņu izteiciens *“Animum debes mutare, non caelum”,* kas tulkojumā nozīmē *“Apziņa jāmaina, nevis debesis”*, māca, ka pārmaiņas sākas ar mūsu prātu. Sistēmiskā domāšana palīdz ne tikai pielāgoties pārmaiņām, bet arī labāk izprast sarežģītos procesus, kas notiek mūsos un mums apkārt. Mainot domāšanas veidu, mēs varam efektīvāk ietekmēt pasauli, pieņemot pārdomātus lēmumus un atrodot novatoriskus veidus, kā atrisināt problēmas. Daudzi cilvēki mēdz domāt, ka viņu problēmas atrisināsies, ja mainīs apstākļus, vidi un apkārtējos cilvēkus. Tomēr problēma bieži vien slēpjas mūsu uztverē un informācijas apstrādē, mūsu domāšanā, nevis pašā vidē.

Tādi filozofi kā Dekarts ar savu slaveno izteikumu *“Cogito, ergo sum”* – *“Es domāju, tātad eksistēju,”* uzsvēra, ka domāšana ir eksistences pamats; domām ir galvenā loma realitātes uztverē un dzīves jēgas atrašanā. Piemēram, ja pacients uzskata, ka ārstēšana būs veiksmīga, tas var ietekmēt viņa uzvedību un fizioloģiskās reakcijas, palielinot pozitīva iznākuma izredzes. Optimisms rada cerības uz panākumiem, kas veicina aktīvāku līdzdalību ārstēšanas procesā un uzlabo organisma reakciju. Ārstēšanas iznākumu var ietekmēt arī ārsta domas par pacienta prognozi. Ārsta pārliecība par veiksmīgu ārstēšanu var tikt nodota pacientam, kas pastiprina placebo efektu - fenomenu, kad pozitīvas gaidas ietekmē pacienta veselības faktisko uzlabošanos. Ja ārsts ir optimistiski noskaņots, tas palīdz pacientam justies pārliecinātākam un ātrāk reaģēt uz ārstēšanu.

Tātad, kā domas un jēga, ko cilvēks piešķir savai dzīvei, palīdz viņam izdzīvot pat visgrūtākajos apstākļos? Cik daudz ārsta spēja domāt pozitīvi un konstruktīvi ietekmē viņa mijiedarbību ar pacientiem? Šie ir galvenie jautājumi, uz kuriem es vēlētos atbildēt, izpētot mūsu domāšanu un prātu, ir saistīti ar psiholoģijas un filozofijas fundamentālajiem aspektiem. Pozitīvai un konstruktīvai domāšanai ir galvenā loma ne tikai personīgajā dzīvē, bet arī profesionālajā darbībā, īpaši kā ārstam. Ja to saista ar domāšanas sistēmoloģijas kursā pētītajām pieejām, var iegūt sistēmiskāku un dziļāku izpratni par to, kā domāšana ietekmē dzīvi un profesionālos procesus. Pētījuma laikā es pārskatīšu ar psiholoģiju, filozofiju, kā arī fizioloģiju saistītu literatūru, lai labāk izprastu, kā darbojas mūsu domāšanas, emociju un uzvedības bioloģiskais pamats — mūsu smadzenes. Tas taču ir tik aizraujoši, kā miljoniem neironu, mijiedarbojoties elektriskiem signāliem un ķīmiskām vielām, veido vienotu darba sistēmu, kas spēj atrisināt dažādas problēmas, sākot no vienkāršiem refleksiem līdz sarežģītai domāšanai un lēmumu pieņemšanai.

**Pētījuma mērķis:** izpētīt un saprast sistēmiskās domāšanas nozīmi un nepieciešamību cilvēka dzīvē, īpaši no psiholoģiskā aspekta, kā arī domāšanas ietekmi uz profesionālajiem procesiem, it īpaši medicīnas nozarē.

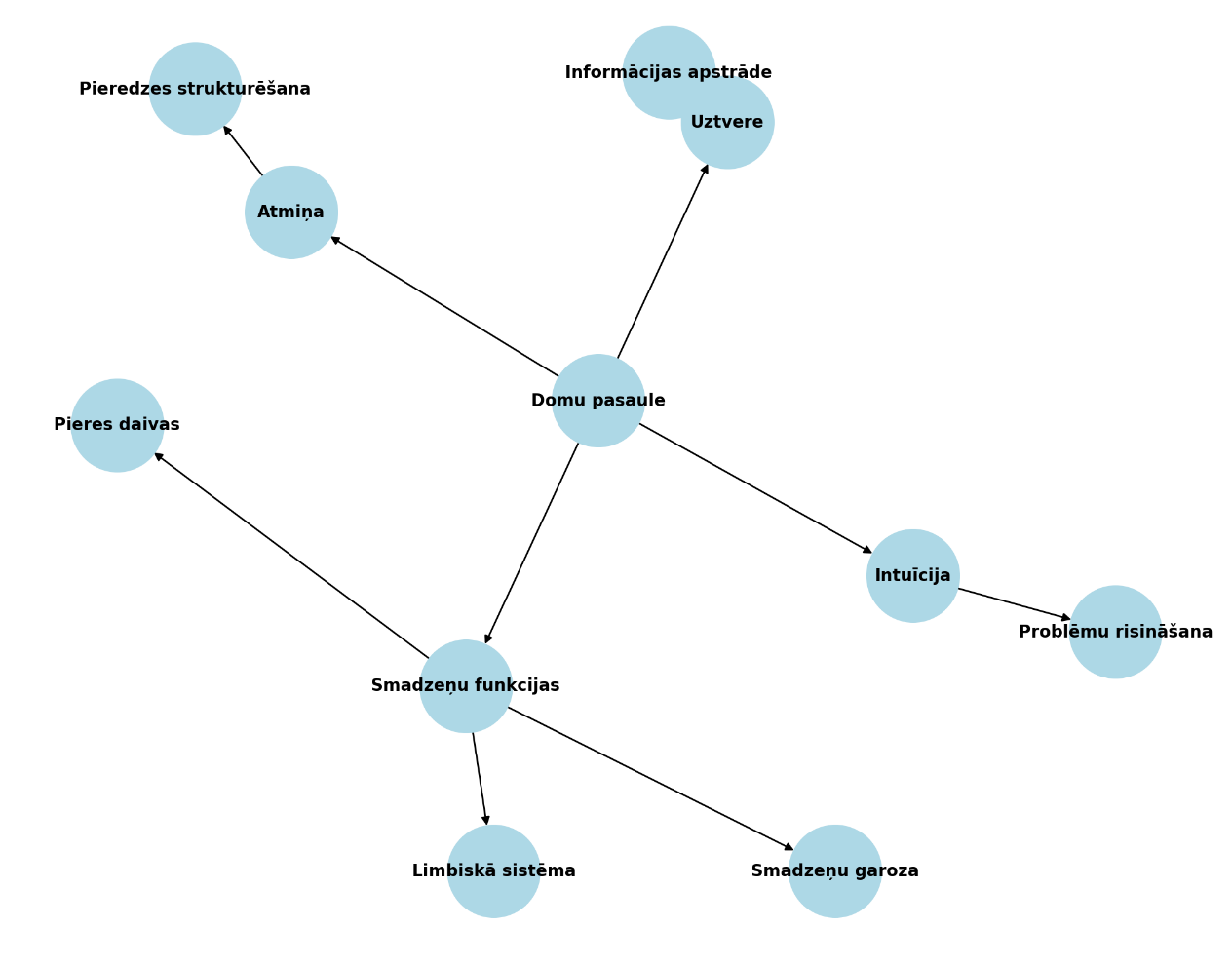
**Pētījuma uzdevumi:**

1. Izpētīt sistēmiskās domāšanas teorētiskos pamatus un to galveno aspektu pielietošanas iespēju psiholoģijā, it īpaši, lai izprastu domāšanas ietekmi uz profesionālajiem un dzīves procesiem, un atbildētu uz jautājumu, kāpēc pārmaiņas sākas ar mūsu prātu.
2. Analizēt zinātnisko literatūru, kas saistīta ar sistēmiskās domāšanas vietu un nozīmi apziņas filosofijā un psiholoģijā.
3. Pierādīt sistēmiskās domāšanas nozīmi un nepieciešamību medicīnas nozarē.
4. Identificēt sistēmiskās sakarības starp pozitīvo domāšanu, smadzeņu bioloģiskajiem procesiem un to atspoguļojumu garīgajā un profesionālajā darbībā.

Praktiskajam pētījumam es izmantošu studiju kursa “Domāšanas sistemoloģija” materiālus, filosofijas un psiholoģijas grāmatas, piemēram, Viktora Frankla grāmatu "Cilvēka jēgas meklējumi" (Viktor E. Frankl *“Man's Search for Meaning”*), Antti Revonsuo grāmatu “Apziņa: zinātne par subjektivitāti” (Antti Revonsuo *“Consciousness: The Science of Subjectivity”*) un citus interneta materiālus par doto tēmu.

***1. daļa* Domu pasaules nozīme apziņas veidošanā un cilvēka attīstībā**

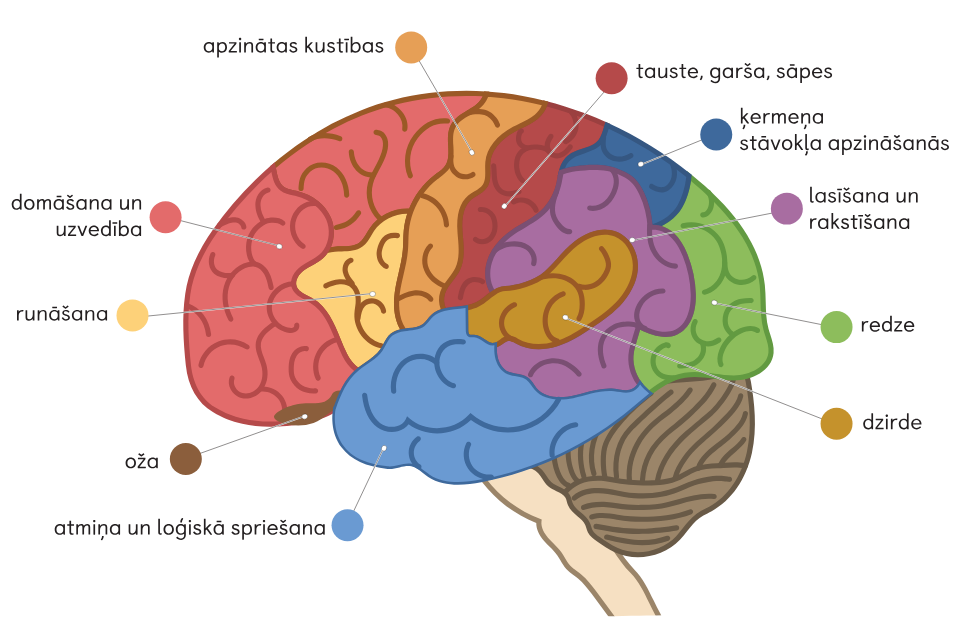
Domu pasaule ir cilvēka apziņas centrālais elements. Domu pasauli var uztvert kā cilvēka mentālo karti, kas sakārto un strukturē informāciju. Šī pasaule ietver uztveri, kas nodrošina informācijas saņemšanu no apkārtējās vides un tās apstrādi; atmiņu, kas strukturē pagātnes pieredzi un veido saikni ar tagadni; intuīciju, kas veicina neapzinātu spriedumu veidošanu un problēmu risināšanu. Domas ir kā lēca, caur kuru mēs skatāmies uz pasauli, interpretējot, apstrādājot un piešķirot jēgu visam, kas notiek mūsu dzīvē; tās ir pamats, uz kura balstās mūsu identitāte, pasaules redzējums un rīcība.



Saskaņā ar Antti Revonsuo darbiem, apziņa ir dinamiska sistēma, kas rodas no smadzeņu neironu mijiedarbības, savukārt domas ir šīs mijiedarbības produkts. Tā ir kā objektīva pasaule, kas atspoguļo subjektīvo pieredzi, vienlaikus kļūstot par radošu rīku cilvēka dzīvē. Šis uzskats harmonē ar Platona ideju teoriju, kurā domas ir tilts starp realitāti un tās atspoguļojumu prātā.

Tomēr daudzi no mums reti domā par pašu domu būtību, to struktūru un dinamiku. Savukārt, izpratne par domu pasauli ne tikai palīdz mums labāk saprast sevi, bet arī attīstīt savas spējas pielāgoties, risināt problēmas un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Tādējādi domu pasaules izpēte ir būtiska ne tikai individuālajā, bet arī profesionālajā un sabiedriskajā kontekstā.

No neirozinātnes viedokļa, domu pasaule rodas mūsu smadzeņu darbības rezultātā. Smadzenes ir ne tikai orgāns, kas vada mūsu ķermeņa fizioloģiskās funkcijas, bet arī sarežģīta sistēma, kas rada mūsu subjektīvo pieredzi. Elektriskie signāli un ķīmiskās reakcijas starp neironiem veido sarežģītus tīklus, kas nodrošina mūsu spēju domāt, atcerēties, analizēt un sapņot.

Smadzenes sastāv no vairākām struktūrām, kas kopīgi nodrošina domu veidošanos. Piemēram, pieres daivas ir atbildīgas par izpildfunkcijām – plānošanu, lēmumu pieņemšanu un problēmu risināšanu. Limbiskā sistēma ir svarīga emociju apstrādē un atmiņas veidošanā. Savukārt smadzeņu garoza nodrošina informācijas apstrādi un augstāko kognitīvo funkciju veikšanu. Šī neirobioloģiskā pieeja papildina filozofisko skatījumu uz domāšanu kā procesu, kas transcendē materiālās robežas, piešķirot tām eksistenciālu nozīmi.

Domu izcelsme ir cieši saistīta ar sinaptisko transmisiju – procesu, kurā elektriskie signāli tiek pārnesti starp neironiem, izmantojot neirotransmmiterus, piemēram, dopamīnu, serotonīnu un glutamātu. Šie ķīmiskie signāli nodrošina informācijas pārraidi un integrāciju dažādās smadzeņu daļās. Dopamīns, piemēram, ir būtisks motivācijas un atlīdzības sistēmās, savukārt serotonīns ietekmē garastāvokli un emocionālo stabilitāti. Šo procesu mijiedarbība rada mūsu domas, kas atspoguļo mūsu emocionālos stāvokļus, pieredzi un apziņas plūsmu.

Interesants aspekts ir tas, ka domāšanas procesi nav lineāri – tie ir dinamiska, nepārtraukta neironu darbības mijiedarbība. Tas nozīmē, ka mūsu domas nav statiskas, bet gan nepārtraukti mainās atkarībā no ārējās vides, emocijām un citiem faktoriem. Tāpat arī domas bieži vien rodas neapzināti, izmantojot mūsu pieredzi, atmiņas un zemapziņas asociācijas. Šo domu dinamiku savā eksistenciālajā filozofijā aprakstīja Viktors Frankls, uzsverot, ka apziņas elastība ir cilvēka galvenais izdzīvošanas rīks.

Filozofiski domu pasaule ir arī vieta, kur cilvēks reflektē par savu dzīvi, meklē jēgu un rada jaunas idejas. Šis process atspoguļo ne tikai individuālās apziņas dziļumus, bet arī kolektīvās pieredzes ietekmi uz cilvēka domāšanu. Domāšana šajā kontekstā kļūst par rīku, kas ļauj ne tikai risināt eksistenciālus jautājumus, bet arī atklāt jaunas perspektīvas un koncepcijas. Šī spēja transcendēt robežas starp subjektīvo un objektīvo realitāti padara domāšanu par vienu no cilvēces attīstības pamatiem, kas veicina gan personīgo izaugsmi, gan kopējo sabiedrības progresu.

Sistēmiskā domāšana ir metode, kas palīdz strukturēt šo haotisko un daudzveidīgo domu pasauli. Tā ļauj ne tikai izprast konkrētas problēmas, bet arī atrast veidus, kā tās risināt, aplūkojot situāciju kā daļu no lielākas sistēmas. Sistēmiskā domāšana fokusējas uz sakārtotību, t.i. galveno domāšanas elementu un to saistību identificēšana; mijiedarbību, kas nozīmē izprast, kā dažādas domas un faktori savstarpēji ietekmē viens otru; un, procesu orientāciju - redzēt ne tikai pašreizējo situāciju, bet arī tās attīstību laika gaitā. Šī pieeja, kas pārsniedz lineārās analīzes robežas, ir īpaši svarīga mūsdienu sarežģīto izaicinājumu kontekstā, kad veiksmīgiem risinājumiem ir jāņem vērā daudzi faktori un mijiedarbības.

Sistēmiskā domāšana ir īpaši vērtīga sarežģītu, daudzslāņu problēmu risināšanā, kur cēlonis un sekas ne vienmēr ir acīmredzami. Piemēram, medicīnā, veselības aprūpes sistēmā vai pat ikdienā sistēmiskā domāšana palīdz atrast risinājumus, kas ne tikai novērš simptomus, bet arī novērš problēmas pamatcēloņus. Šī pieeja prasa divas galvenās prasmes: globālo redzējumu, kas nozīmē izpratni par to, kā sistēmas elementi mijiedarbojas viens ar otru, un dziļu analīzi, kas ir spēja izcelt svarīgas sakarības un novērst nevajadzīgās, lai nepazustu nevajadzīgās detaļās.

***2. daļa* Sistēmu savstarpējā saistība un mijiedarbība**

Sistēmu teorija ir starpdisciplināra zinātnes pieeja, kas sniedz iespēju analizēt, kā dažādi elementi sadarbojas, lai veidotu vienotu veselumu. Tās metodoloģija uzsver mijiedarbību un savstarpējo atkarību, kuras rezultātā rodas jaunas īpašības, kas nav reducējamas uz atsevišķiem komponentiem. Šāda perspektīva ne tikai izskaidro sarežģītu sistēmu darbību, bet arī piedāvā filozofisku skatījumu uz pasaules uztveri kā veselumu, kurā daļas vienmēr ir savstarpēji saistītas.

Svarīgi ir saprast, ka sistēmu darbība ietver gan iekšējās, gan ārējās mainības. Iekšējā mainība izpaužas kā sistēmas spēja pārveidot savus procesus, reaģējot uz izmaiņām tās komponentos. Piemēram, cilvēka imūnsistēma pastāvīgi adaptējas, lai reaģētu uz jaunām slimībām. Savukārt ārējā mainība atspoguļo sistēmas reakciju uz ārējās vides ietekmi, kā ekonomiskās sistēmas pielāgošanos tirgus izmaiņām vai politiskajiem notikumiem. Šāda mainība uzsver sistēmas pielāgošanās jeb adaptācijas spēju, kas ir būtiska tās ilgtermiņa izdzīvošanai. Filozofiski šo adaptāciju var salīdzināt ar Sērensa Kirkegora eksistenciālismu, kur cilvēka esamība tiek definēta kā nepārtraukta pielāgošanās pārmaiņām, saglabājot savu identitāti un integritāti.

Procesuālās sistēmas teorija koncentrējas uz dinamiku un nepārtrauktiem procesiem, kas nodrošina sistēmas dzīvotspēju. Piemēram, dabas ekosistēmas darbojas caur enerģijas un vielu aprites cikliem, uzturot ilgtspējību. Līdzīgu ciklisku dinamiku var novērot arī sabiedrības attīstībā, kur paaudžu mijiedarbība – informācijas, prasmju un resursu nodošana – veicina stabilitāti un progresu. Šī pieeja filozofiski balstās Platona ideju pasaulē, kur dinamika kalpo par pamatu augstākām patiesībām.

Mūsdienu pasaule ir raksturojama ar pieaugošu sarežģītību un dinamiskām pārmaiņām, kas rada nepieciešamību pēc holistiskas pieejas problēmu risināšanā. Holisms uzsver, ka sistēma ir vairāk nekā tās komponentu summa. Tas nozīmē, ka sistēmas uzvedību nevar pilnībā izprast, analizējot tikai atsevišķus elementus. Sistēmiskā domāšana sniedz šo iespēju, palīdzot ne tikai analizēt esošo situāciju, bet arī paredzēt nākotnes attīstību, ņemot vērā dažādu faktoru mijiedarbību. Viens no galvenajiem sistēmiskās pieejas ieguvumiem ir spēja izvairīties no kognitīvām kļūdām, kas bieži rodas ierobežota vai vienpusēja skatījuma dēļ. Šī pieeja novērš pārmērīgu vienkāršošanu vai tunelisko redzi, kas var traucēt pieņemt optimālus lēmumus.

Sistēmiskās domāšanas pielietojums tiek novērtēts dažādās jomās – no veselības aprūpes līdz tehnoloģijām, ļaujot integrēt daudzveidīgus elementus vienotā risinājumā. Tā piemēri ir Maslova vajadzību hierarhijas modelis, kas skaidro cilvēka vajadzību secību, un K.G. Junga teorija, kas aplūko personības holistisko struktūru, kurā cilvēka patība ir centrālais arhetips, kas virza uz individuālitātes sasniegšanu. Sistēmiskā domāšana veicina dziļāku izpratni par cilvēka dabu, uzvedību un iespējām, tādējādi sniedzot spēcīgus rīkus stratēģisko lēmumu pieņemšanā.

Jāpiemin, ka filozofijā sistēmiskā domāšana ir saistīta ar jēgas meklējumiem un cilvēka vietas izpratni pasaulē. Viktors Frankls savā darbā “Man’s Search for Meaning” uzsver, ka cilvēka spēja piešķirt jēgu pat vissarežģītākajām situācijām ir fundamentāla viņa garīgajai izturībai. Frankla filozofija skaidro, kā domāšana, kas balstīta uz sistēmisku izpratni par dzīvi, palīdz pārvarēt eksistenciālās krīzes un saglabāt cerību pat ārkārtīgi sarežģītos apstākļos, ka sakārtota domāšana un skaidra jēga var kļūt par spēcīgu resursu, kas palīdz cilvēkam dzīvot pat visizaicinošākajos apstākļos. Taču psiholoģijā sistēmiskā domāšana palīdz izprast cilvēka uzvedības kompleksitāti un tās savstarpējo saikni ar apkārtējo vidi. Piemēram, ģimenes terapijā sistēmiskā pieeja uzskata, ka indivīda problēmas nevar pilnībā izprast, neanalizējot to saistību ar ģimenes dinamiku un sociālajiem faktoriem.

***3. daļa* Sistēmiskā domāšana un tās praktiskais pielietojums medicīnā**

Cilvēka veselība ir sarežģīta un daudzdimensionāla sistēma, kurā fiziskie, emocionālie un sociālie aspekti mijiedarbojas savstarpēji. Lai gan tradicionāli medicīna koncentrējas uz bioloģisko pieeju, arvien biežāk tiek atzīts, ka cilvēka prāts un domas var spēlēt izšķirošu lomu veselības uzlabošanā vai pasliktināšanā. Sistēmiskā domāšana šeit piedāvā holistisku skatījumu, kas palīdz integrēt visus šos aspektus vienotā ārstēšanas stratēģijā.

Viena no centrālajām tēmām medicīnas psiholoģijā ir saistīta ar domu ietekmi uz cilvēka fizioloģiskajiem procesiem. Šo fenomenu ilustrē placebo efekts, kad pacienta pārliecība par ārstēšanas efektivitāti rada reālus veselības uzlabojumus pat tad, ja izmantots neitrāls līdzeklis. Šis efekts parāda, ka cilvēka prāts un ķermenis darbojas kā savstarpēji saistīta sistēma, un pierāda, ka smadzenes modulē fizioloģiskās reakcijas, iesaistot emocionālās un hormonālās regulācijas mehānismus. Kā norāda V. Frankls savā darbā *"Man’s Search for Meaning"*, cerība un jēgas piešķiršana dzīves notikumiem būtiski ietekmē cilvēka psiholoģisko un fizisko izturību.

Stresa pārvaldība ir vēl viens svarīgs aspekts, kur pozitīva domāšana spēlē nozīmīgu lomu. Hronisks stress, kas bieži vien saistīts ar negatīvām domām un emocionālu spriedzi, izraisa izmaiņas hormonu līmeņos, piemēram, kortizola palielināšanos. Tā sekas var būt ne tikai imūnsistēmas pavājināšanās, bet arī hronisku slimību attīstība. Pretēji tam pozitīvas domas un emocionālais līdzsvars spēj samazināt stresa līmeni, sekmējot ķermeņa atveseļošanās spējas. Šo tēzi pierāda A. Revonsuo savā darbā *"Consciousness: The Science of Subjectivity"* rakstot, ka “ilgstošs stress ne tikai maina smadzeņu darbību, bet arī ietekmē apziņas kvalitāti, kas savukārt atspoguļojas cilvēka fiziskajā veselībā.”

Medicīnas praksei raksturīga ne tikai ārstēšanas procedūru īstenošana, bet arī aktīva ārsta un pacienta mijiedarbība, kas kalpo kā svarīgs sistēmas elements ārstēšanas rezultāta uzlabošanā. Empātiska un nozīmīga komunikācija ne tikai atjauno pacienta emocionālo līdzsvaru, bet arī palielina viņa motivāciju sekot ārstēšanas plānam. Šī savstarpējā mijiedarbība rada pozitīvu ciklu, kurā pacienta uzticība ārsta pieejai iedrošina viņu izmantot līdzīgu pieeju citos gadījumos.

Holistiskā medicīna, kas balstās uz sistēmiskās domāšanas principiem, aplūko pacientu kā vienotu veselumu, ņemot vērā ne tikai bioloģiskos, bet arī psiholoģiskos un sociālos faktorus. Šo pieeju atbalsta arī V. Frankls, uzsverot, ka cilvēka veselību un izturību lielā mērā ietekmē spēja atrast jēgu savā dzīvē un notikumos. Šī pieeja ļauj ārstiem labāk izprast pacienta situāciju un veidot personalizētu ārstēšanas plānu, kas ietver gan fizisko, gan emocionālo veselību.

Praktiskie piemēri holistiskajā medicīnā ietver stresa vadības programmas, meditāciju un apzinātības jeb mindfulness tehnikas, kas palīdz pacientiem atjaunot emocionālo līdzsvaru. Šīs metodes bieži tiek izmantotas onkoloģijā, kur pacienta emocionālais stāvoklis var būt nozīmīgs faktors ārstēšanas iznākumā. Pētījumi liecina, ka pacienti, kuri iesaistās šādās programmās, uzrāda labāku dzīves kvalitāti un lielāku izturību pret ārstēšanas blaknēm.

Vēža ārstēšanā sistēmiskā domāšana ir īpaši nozīmīga, jo tā ļauj apvienot dažādus ārstēšanas aspektus. Pacienta emocionālais un psiholoģiskais stāvoklis bieži vien ietekmē viņa reakciju uz ķīmijterapiju vai staru terapiju. Piemēram, pacienti, kuri saņem emocionālu atbalstu no ģimenes un ārstiem, biežāk ievēro ārstēšanas plānu un uzrāda labākus rezultātus.

Sistēmiskā pieeja ļauj integrēt arī alternatīvas terapijas, piemēram, mākslas terapiju vai jogu, kas palīdz pacientiem mazināt stresu un atgūt emocionālo līdzsvaru. Šī integrētā pieeja ne tikai uzlabo pacienta fizisko veselību, bet arī veicina holistisku skatījumu uz veselību kā vienotu sistēmu.

**Nobeigums**

Domu pasaule ir sarežģīta un daudzšķautņaina sistēma, kas ietver gan bioloģiskos, gan psiholoģiskos, gan filozofiskos aspektus. Tā ir vieta, kur satiekas neirozinātnes elektriskie impulsi, psiholoģiskās emocijas un filozofiskās refleksijas. Izpratne par domu pasauli ne tikai palīdz mums labāk saprast sevi, bet arī attīstīt savas spējas pielāgoties, risināt problēmas un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

Šī pētījuma laikā tika izpētīti vairāki nozīmīgi aspekti, kas ilustrē sistēmiskās domāšanas principu vērtību, sākot no domu pasaules neiroloģiskajiem pamatiem līdz tās praktiskajam pielietojumam medicīnā. Izpētot domu būtību un sistēmiskās domāšanas jēdzienu, kļūst skaidrs, ka sistēmiskā pieeja nav tikai analīzes metode, bet gan instruments dziļai mijiedarbības izpratnei jebkurā dzīves jomā. Jo īpaši sistēmas elementu attiecību apzināšanās ļauj izdarīt secinājumus par to, kā rīkoties efektīvāk, pārvarēt problēmas un sasniegt mērķus. Sistēmu teorija, uz kuras balstās sistēmiskā domāšana, piedāvā universālu ietvaru, lai analizētu parādību saistību un mijiedarbību globālās un lokālās sistēmās. Tieši šī perspektīva ir kritiski nozīmīga medicīnā, kur teorētiskie principi var tikt pielietoti praktiskās ārstēšanas stratēģijās, sekmējot pacientu veselības uzlabošanos un ārstiem palīdzot pieņemt gudrākus lēmumus. Tādējādi sistēmiskā pieeja veicina ne tikai konkrētu problēmu risināšanu, bet arī ilgtermiņa stratēģiju izstrādi, kas vērsta uz vispārējās dzīves kvalitātes un veselības uzlabošanu.

Kad izvēlējos kursu par sistēmisko domāšanu, man nebija ne jausmas, kas tas ir un kādēļ ir nepieciešams. Es vienkārši vēlējos iemācīties skatīties uz to pašu situāciju no dažādiem leņķiem un, pats galvenais, iemācīties domāt. Tagad, noslēdzot šo kursu, lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas procesā manā prātā veidojas precīzs, strukturēts modelis – domāšanas sistemoloģijas pamatelements "DOMAS FORMULĒŠANA – PĀRDOMAS – DARBĪBA", kuram sekoju. Šis modelis skaidro, kā domāšana attīstās no uztveres līdz rīcībai un nav izolēts process, bet gan sarežģīta dinamiska sistēma, kas iekļauj gan kognitīvās, gan emocionālās dimensijas. Līdz ar to lēmumu pieņemšanas laikā, sākotnēji es identificēju problēmu, savācu faktus un datus, kā arī noskaidroju iesaistītās intereses un iespējas; pēc tam apsvēru dažādus risinājumu variantus, analizēju iespējamos riskus un sekas, un tikai pēc visām pārdomām nonāku pie galīgā lēmuma un konkrētas rīcības. Šis kurss man sniedza iespēju skatīties uz pasauli caur holistisku prizmu, kas ir neaizstājama gan akadēmiskajā, gan praktiskajā kontekstā. Turpmāk šī pieeja palīdzēs man pieņemt pārdomātākus lēmumus, efektīvāk pielāgoties jauniem izaicinājumiem un labāk sadarboties ar apkārtējiem, sniedzot ieguldījumu plašākā, sistēmiskā pasaules izpratnē.

Noslēgumā gribu pieminēt Dalailamas izteicienu: "Mūsu pasaules radītājs ir mūsu pašu prāts." Sistēmiskā domāšana mudina organizēt domas, kas savukārt rosina veidot sakārtotāku pasauli un efektīvāku cilvēkdarbību. Esmu ļoti pateicīga “Domāšanas sistemoloģijas” studiju kursam, jo tajā iegūtās atziņas un prasmes turpmāk kalpos kā pamats manai akadēmiskajai un profesionālajai izaugsmei. Šī pieeja ne tikai paplašina skatījumu uz pasauli, bet arī veicina spēju sadarboties ar citiem un pieņemt gudrākus lēmumus kopīgu mērķu sasniegšanai. Zinot, ka problēmas nav tikai izolēti fakti, bet gan daļa no plašākas, mijiedarbīgas sistēmas, var ar lielāku pārliecību raudzīties nākotnē, pielietojot sistēmiskās domāšanas principus gan ikdienas lēmumos, gan globālu izaicinājumu pārvarēšanā.

**Izmantoto avotu saraksts**

1. Broks Andris. Studiju kursa *“Domāšanas sistemoloģija”* tematiskie materiāli: <http://blogi.lu.lv/broks/>
2. Frankls, V. E. *"Man’s Search for Meaning"*. Boston: Beacon Press, 2006.
3. Revonsuo, A. *"Consciousness: The Science of Subjectivity"*. Cambridge, MA: MIT Press, 2010.
4. Maslow, A. H. *"A Theory of Human Motivation".* Psychological Review, 1943.
5. Plato. *"The Republic".* Translated by Benjamin Jowett. Oxford: Oxford University Press, 1998.
6. Descartes, R. *"Meditations on First Philosophy".* Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
7. Dalailama. *"The Art of Happiness".* New York: Riverhead Books, 1998.
8. *Neiroloģijas un psiholoģijas zinātniskie resursi par smadzeņu darbību un emociju regulāciju.* Tiešsaistes avoti.