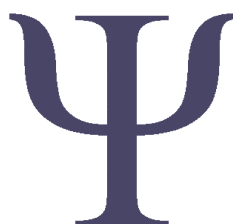


1.1. PSIHOLOĢIJA KĀ ZINĀTNE

- **Kas ir psiholoģija**
- **Cilvēka uzvedība, psihe un apziņa**
- **Ko un kā psiholoģija cenšas noskaidrot**
- **Kāpēc var apgalvot, ka psiholoģija ir zinātne**
- **Psiholoģijas izpētes metodes**

Kas ir psiholoģija



1.1. att. Starptautiskajā zīmju sistēmā psiholoģijas zinātne tiek apzīmēta ar grieķu alfabēta burtu "psi".

Jau kopš seniem laikiem cilvēki ir centušies izziņāt sevi, izprast savu rīcību, domas un jūtas. Kāpēc ir nepieciešami draugi, un kā tos izvēlēties? Kāpēc reizēm ir grūti atcerēties vakardienas notikumus, bet citreiz atmiņas ietiecas tālā pagātnē? Kāpēc dažkārt gribas smieties, bet dažkārt – raudāt? Iespējams, šādus un līdzīgus jautājumus laiku pa laikam sev uzdod katrs cilvēks. Kur rast atbildes?

Par cilvēka dabu interesējas sociālās zinātnes*, un psiholoģija ir viena no tām. Psiholoģijas zinātnes nosaukums ir cēlies no grieķu valodas vārda ψυχολογία jeb, transkribējot latīņu alfabētā, no vārdiem *psychē* ('dvēsele, elpa, dzīve') un *logos* ('mācība'). Ar šo zinātne ir saistīti daudzi un dažādi jēdzieni, piemēram, atmiņa, stress, personība, attiecības, problēmu risināšana, mīlestība, pārliecība, uztvere, nāve, intelekts, seksualitāte, emocijas u.c. Psiholoģija pēta trīs būtiskus aspektus: cilvēka uzvedību (ārēji redzamā daļa), iekšējos psihiskos procesus (ārēji neredzamā daļa) un dažādus faktorus, kas var ietekmēt gan vienu, gan otru.

Psiholoģija ir zinātne par cilvēka uzvedību, psihiskajiem procesiem un personību. Psiholoģija pēta, kā cilvēka uzvedību, psihiskos procesus un personību ietekmē iedzimtība, organisma fiziskais stāvoklis un apkārtējā vide.

* Sociālās zinātnes – socioloģija, politoloģija, tiesību zinātne, psiholoģija, vēsture, antropoloģija u.c. – pēta sabiedrību, tās uzbūvi, norises un attiecības.

Uzvedība ir organisma darbība, kas rodas, organismam mijiedarbojoties ar apkārtējo vidi. **Psihiskie procesi** ir visi izziņas procesi (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.), ar kuru starpniecību cilvēks iegūst informāciju par apkārtējo pasauli, šo informāciju apstrādā, uzglabā un izmanto, kā arī emocionālie procesi, kas nodrošina cilvēka emocionālo attieksmi pret apkārtējo pasauli, notikumiem un pašam pret sevi. Psihiskos procesus var saukt arī par mentālajiem procesiem. **Personība** nosaka cilvēka individuālās atšķirības un raksturo tās psiholoģiskās īpašības, kuras atbild par saskaņotām jūtu, domāšanas un uzvedības izpausmēm. (*Vairāk par šiem jēdzieniem sk. 2. un 5. daļā.*)

Cilvēka uzvedība, psihe un apziņa

9

Ikviens no mums var novērot cilvēka uzvedību, piemēram, kā viņš iet, raksta vai dejo. Uzvedība izpaužas gan sadarbībā ar citiem cilvēkiem, gan vienatnē, gan darbībās ar dažādiem priekšmetiem. Tā var būt apzināta vai neapzināta.

Uzvedība ir indivīda jebkāda aktivitāte. Tā var izpausties kā paša indivīda iniciēta rīcība un kā atbildes reakcija uz ārēju stimulu.

Dzīvo organismu uzvedība ir cieši saistīta ar nervu sistēmas uzbūvi un darbību. Pastāv likumsakarība: jo sarežģītāka nervu sistēma, jo komplicētāka uzvedība. Organismi ar sarežģītāku nervu sistēmu spēj apgūt jaunas zināšanas un pilnveidot savu uzvedību. Piemēram, zivs kustība akvārijā ir diezgan prognozējama – ja ūdenī parādīsies barība, zivs tūlīt instinktīvi tuvosies tai. Sunim instinkts liek medīt, bet apmācības rezultātā var panākt, ka tas nevis uzreiz skrien pakaļ laupījumam, bet gan gaida saimnieka komandu. Cilvēka nervu sistēma spēj nodrošināt vēl daudzveidīgākas reakcijas uz apkārtējās pasaules stimuliem – tā ļauj risināt dažādus uzdevumus bez iepriekšējas mācīšanās, tikai analizējot stimulus un izdarot secinājumus. Izturēšanos, kura nav atkarīga no instinktiem un neveidojas vairākkārtēju atkārtojumu rezultātā, sauc par intelektuālu uzvedību.

To, kā cilvēks izlemj, ko tieši darīt vai nedarīt, novērot nevar, jo domāšana un lēmumu pieņemšana ir psihisks process. Psihe un tās darbība nodrošina cilvēka spēju uztvert apkārtējās pasaules informāciju, veikt šīs informācijas apstrādi, veidot atbildes reakcijas, izjust dažādus emocionālus pārdzīvojumus u.c.

Psihe ir visu psihisko procesu un psihisko parādību kopums, kas regulē cilvēka mijiedarbību ar apkārtējo vidi.

Tomēr cilvēks pats ne vienmēr apzinās, kāpēc viņš rīkojas tā vai citādi, jo psihi veido gan apzinātā, gan neapzinātā iekšējā pasaule. Apziņa dod iespēju cilvēkam izprast gan pašam sevi, gan arī ār pasaules notikumus. Ja indivīds apzinās pats sevi, tas nozīmē, ka viņam piemīt pašapziņa. Savas apziņas informāciju cilvēks var izpētīt un skaidrot vai nodot citiem, izmantojot verbālo un neverbālo valodu, piemēram, žestus vai mīmiku. Cilvēks ir vienīgā dzīvā būtne, kas apzinās sevi laikā, proti, viņš spēj nošķirt rīcību tagadnē no rīcības pagātnē vai iespējamās rīcības nākotnē. Turpretī dzīvnieki pārsvarā spēj manipulēt ar tēliem, kas ir šeit un tagad.

Apziņa ir nomoda stāvoklis, kas ļauj uztvert, saprast un pārdzīvot šī brīža notikumus – iekšējus vai ārējus – un reaģēt uz tiem.

Bezapziņas informācija cilvēkam nav tiešā veidā pieejama, bet tā var ietekmēt uzvedību. Piemēram, cilvēks, kurš bērnībā daudz slimojis, pieaudzis apgūst ārsta profesiju, jo neapzināti cenšas kompensēt bērnībā pārdzīvoto. (*Vairāk par bezapziņu un tās lomu cilvēka dzīvē sk. 5.2. apakšnodaļā.*)

Bezapziņa ir visa uzkrātā pieredze, instinktu vadītie procesi un pārdzīvojumi, kas netiek apzināti.

Ko un kā psiholoģija cenšas noskaidrot

Lai varētu sākt pētīt kādu parādību psiholoģijā, vispirms tā ir jāapraksta; tikai pēc tam var mēģināt izprast šīs parādības iespējamās cēloņus un apkārtējās vides ietekmes. Savukārt, izprotot cēloņus un ietekmes, var izteikt prognozes attiecībā uz nākotni, kā arī mēģināt ieviest kādas izmaiņas un kontrolēt notiekošo. Piemēram, ja jūs gribētu pētīt prieka emocijas, vispirms jums vajadzētu šīs emocijas aprakstīt, lai varētu tās atpazīt un nošķirt no citām emocijām, piemēram, no izbrīna. Pēc tam jūs varētu pētīt, kas izraisa prieku, un konstatēt, ka prieka cēlonis ir, teiksim, labs humors. Zinot šo faktu, jūs varētu prognozēt, ka, dzirdot labu humoru, cilvēki kļūs priecīgāki, un mērķtiecīgi izmantot humoru, lai mainītu situāciju – lai izraisītu prieku. Tātad psiholoģija cenšas aprakstīt, izprast, prognozēt un mainīt cilvēka uzvedību un psihiskos procesus.

Kā tas notiek praktiski? Pieņemsim, ka jūs vēlaties rast atbildi uz jautājumu “Kā zēni un meitenes izturas pret saviem draugiem?”. Atbildi jums var sniegt rūpīga **novērošana** un uzvedības **aprakstīšana**. Tas nozīmē, ka jums ir jānovēro zēnu un meiteņu uzvedība mijiedarbībā ar viņu draugiem un tad jāapraksta šie novērojumi.

Taču apraksts neatbild uz jautājumu “kāpēc?”. Kāpēc zēni un meitenes pret saviem draugiem mēdz izturēties atšķirīgi? Kāpēc meitenes ir iejūtīgākas, bet zēni tiecas uz konkurenci? Psiholoģija ne tikai apraksta, bet arī cenšas **izprast** cilvēka uzvedības iemeslus un cēloņus. Piemēram, turpmāko pētījumu rezultātā jūs varētu noskaidrot, ka meitenes ir iejūtīgākas tāpēc, ka viņas biežāk atdarina mātes uzvedību.

Zinot cēloņsakarības, var **prognozēt** jeb paredzēt uzvedību nākotnē. Pētījumā par skolēnu uzvedību eksāmenu un pārbaudījumu darbu laikā tika konstatēts, ka skolēni izjūt mazāku trauksmi, ja skolotājs viņus mierina un iedrošina. Pētnieki prognozēja, ka eksāmena rezultāti būs augstāki tiem skolēniem, kuri eksāmena laikā saņems skolotāja uzmundrinājumu un mierinājumu. Līdzīgā veidā jūs varētu prognozēt, ka meitenes būs iejūtīgākas arī attiecībās ar jauniem draugiem.

Kādēļ psihologi veic pētījumus par uzvedības un psihisko procesu **ietekmēšanu** un **mainīšanu**? Viņu mērķis ir veicināt sabiedrības labklājību: uzlabot cilvēku savstarpējās attiecības, paaugstināt izglītības līmeni un darba efektivitāti, palīdzēt cilvēkiem atbrīvoties no kaitīgiem ieradumiem u.c. Piemēram, psihologi, kas veic atklājumus par agresivitāti un tās cēloņiem, var ieteikt vecākiem efektīvas metodes, kā mazināt bērna agresīvo

uzvedību un uzlabot viņa mijiedarbību ar apkārtējiem. Psihologi, kas pēta kognitīvo procesu* darbību, var izstrādāt padomus, teiksim, uzmanības koncentrēšanas spēju uzlabošanai un atmiņas trenēšanai. (*Par to, kas ir psihologi un ko viņi dara, vairāk sk. 1.2. apakšnodaļā.*)

* Kognitīvie procesi – uztvere, uzmanība, atmiņa, valoda un domāšana.

Kāpēc var apgalvot, ka psiholoģija ir zinātne

Vairums cilvēku ik dienu mēģina saprast, paredzēt un ietekmēt savu rīcību, tomēr šīs darbības nesauc par zinātniskiem pētījumiem. Ar ko populārā (jeb sadzīves) psiholoģija atšķiras no psiholoģijas kā zinātnes?

Pirmkārt, ikdienas dzīvē cilvēka spriedumi un secinājumi ir ļoti subjektīvi, atkarīgi no personiskās pieredzes, dzimuma, vecuma, nacionālās un kultūras piederības, materiālās labklājības līmeņa un izglītības. Turpretī zinātnieki cenšas gūt vispārinātus priekšstatus par cilvēku pieredzi, izpētot daudzus viedokļus, un līdz ar to tiek iegūtas objektīvākas zināšanas.

Otrkārt, lai varētu atklāt kaut ko jaunu, jāzina, kas jau ir atklāts. Cilvēks, kurš nav studējis psiholoģiju un ikdienā nerisina šīs zinātnes jautājumus, visticamāk, neko daudz nezina par jaunākajiem atklājumiem psiholoģijā. Iedomājieties situāciju: jaunielis, kas skolas grāmatas lasa reti, sēž zem ābeles un pēkšņi saprot, ka ābolu krišana ir saistīta ar planētu kustību. Secinājums labs, tomēr neviens viņu neuzslavēs, jo šo teoriju pirms vairāk nekā 300 gadiem jau izvirzīja Izaks Ņūtons un tā ir izklāstīta katrā fizikas mācību grāmatā. Zinātnisks atklājums sākas tur, kur beidzas iepriekšējais atklājums. Dažkārt jaunas zināšanas tiek gūtas, atkārtojot iepriekš veiktus pētījumus un atklājot tajos kļūdas vai nepilnības. Tātad – lai pētītu, atklātu un secinātu, ir jāpārzina atklājumu vēsture.

Treškārt, zinātnē neiesaistītu cilvēku secinājumi lielākoties pamatojas uz gadījuma rakstura iespaidiem. Piemēram, kādu dienu satiekot jauku un izpalīdzīgu cilvēku, jūs varētu secināt, ka uz citiem allaž var paļauties. Tomēr nākamajā dienā jūs nodotu labākais draugs un jūs nodomātu, ka nekad nevajag uzticēties citiem. Zinātnes secinājumi atšķiras no cilvēku ikdienas spriedumiem, jo ir iegūti, izmantojot sistemātiskas datu vākšanas un secinājumu gūšanas metodes.

Ierosmei!

Atbildiet uz jautājumiem, pamatojoties tikai uz personisko pieredzi un pieņēmumiem!

1. Vai hipnozes ietekmē cilvēks var veikt tādus varoņdarbus, kādi viņam nebūtu pa spēkam ikdienā?
2. Vai intelekts tiek pārmantots tikai no mātes?
3. Vai sods ir visefektīvākā metode, lai sekmētu jaunu prasmju apgūšanu?
4. Vai cilvēka dzīvē ir periodi, kad viņš neredz sapņus?

Visticamāk, jūs uz visiem jautājumiem atbildēsiet “nē”, pamatojoties tikai uz savu personisko pieredzi. Turpretī psiholoģija uz šiem jautājumiem cenšas atbildēt zinātniski, veicot eksperimentālus pētījumus un meklējot pierādījumus katrai atbildei.