

V. Legkauskas "Psichologijos įvadas"

p.5 Pagrindinis psichologijos klausimas – kodėl žmonės mąsto, jaučiasi ir elgiasi būtent taip, kaip jie mąsto, jaučiasi ir elgiasi?

p.6 Psichologijos „vinis“: jei žinosi, dėl ko taip mąstai, jautiesi ir elgiesi, galėsi rinktis ar ir toliau taip mąstyti, jausti ir elgtis, ar ieškoti kitų galimybių. [T.y. žinojimas atveria naujus pasirinkimus, suteikia galios]

Bet kokia teorija, kuri teigia, kad vienodai gerai tinka visiems, jau yra religija.

p.7 Racionaliu žmogaus elgesiu laikomas toks elgesys, kuriuo jis siekia naudos.

Psichologijos mokslas atsako taip į savo pagrindinį klausimą: „Todėl, kad jiems tai naudinga“.

p.8 Psichika – žmogaus vidinių veiksnių, darančių įtaką elgesiui, visuma.

p.10 Priklausymas grupei, visuomenei yra pagrindinis žmogaus poreikis ir žmogus yra pasiryžęs labai daug kam, kad tik pritaaptų prie grupės.

p.14 Ibn Sina yra laikomas pirmuoju psichodiagnostu.

p.16 Aristotelis, vėliau John Locke manė, kad žmogus gimsta kaip „tabula rasa“.

p.19 (Psichoanalizė) Psichikos sutrikimai (neurozės) atsiranda dėl sąmoningų paskatų ir sąmoningų nuostatų konflikto.

p.27 J.Steponavičius dirbo pas W.Wundtą!

p.29 Tyrinėtojas privalo viešai paskelbti vertybes (savo), kuriomis remiantis atlikta studija.

p.30 C.Popper pastebi, kad yra teorijų (pvz. marksizmas, psichoanalizė), kurias „patvirtina“ bet kokie faktai.

INDUKCIJA – stebiniai → teorija.

DEDUKCIJA – teorija → stebiniai.

p.32 3 pagrindinės tyrimo strategijos yra eksperimentas, koreliacinis tyrimas ir atvejo analizė.

p.36 Rezultatų interpretacija yra slidus dalykas. ;)

Etika nusako, kas yra atm tikroje srityje vertintina kaip „bloga“ žmogaus atžvilgiu.

p.39 Manoma, kad žmogaus kūne yra 100 milijardų neuronų.

p.42 Simpatinė nervų sistema pradeda veikti pamačius „simpatiją“. ☺

p.47 Skyd liaukė reguliuoja augimą, antinksčiai atsakingi už adrenalino ir noradrenalino išskyrimą bei daugelio kitų hormonų. Genas yra DNR fragmentas.

p.48 Monozigotiniai (gimę iš vieno kiaušinėlio) dvyniai turi 100% vienodą genetinę informaciją.

p.50 [Mažiausiai yra ištirtas smegenų priekis, kaktos sritis. Pas šizofrenija sergančius būtent ten kažkas negerai būna.]

p.52 Nuo elektromagnetinės bangos ilgio priklauso spalva [infrared – ilga, ultraviolet – trumpa]. Nuo amplitudės – ryškumas. Pagrindinės spalvos yra raudona, mėlyna ir žalia.

Akių spalva yra rainelės spalva (rainelė – raumenys, kurie reguliuoja patenkančios šviesos kiekį – nu tie aplink juodą vyzdį).

Kolbelės – spalvą suvokia, svarbios dienos metu.

Lazdelės – formą, nakties metu, prieblandoje.

p.57 Skonio receptorių gyvavimo laikas ~10 dienų, po to jie pakeičiami naujais.

p.65 Mūsų vidinis laikrodis yra nustatytas 25h ciklui.

Dažniausiai sapnuojame REM stadijoje.

p.66 Greičiausiai sapnai vyksta tokiu pat greičiu kaip ir realybė.

Kad užmigstume, turime „dekoncentruoti“ („išjungti“) dėmesį. [Ignoruoti jutiminę informaciją].

p.67 Labai gerai daug visko apie hipnozę.

p.69 Plačiausiai vartojami simulantai yra kofeinas (kava) ir nikotinas (cigaretės).

Daug remiasi Matlin „Psychology“ 1995 metų.

p.70 Sąlygojimas yra išmokimo forma, kai gyva būtybė išmoksta tarpusavyje susieti įvykius, tarp kurių nėra jokio būtino ryšio.

p.72 [Sąlygojime svarbu poveikio stiprumas ir pakartojimų skaičius.] Pvz. šuo gali labai išgąsdinti vaiką vieną kartą ir vaikas ilgam dar bijos šunų.

Klasikinis sąlygojimas – Pavlovas.

Veiksmo sąlygojimas – Skinner.

p.74 Daugelis sutiktų, kad pasaulio dalis, kurioje gyvename, yra labiau paremta bausmės baime nei paskatinimo laukimu.

p.75 Labai gerai apie BAUSMES (studentams). Taip pat apie baimę labai gerai (agresoriaus vaidmuo; seminarui).

p.77 Vėlesni Bandūros tyrimai parodė, kad elgesio atkartojimo tikimybė padidėja, jei elgesį modeliuojantis/rodantis žmogus už tai buvo paskatintas, o ne nubaustas. Kitaip tariant, jei stebintysis tarsi paskatinamas ar nubaudžiamas netiesiogiai.

p.89 Atminčiai didelę reikšmę turi hipokampus.

p.91 5 punktai apie mokymąsi.

Ilgalaikio atsiminimo alfa ir omega yra prasmė (t.y. jei pavyksta norimą atsiminti dalyką įprasminti, tada atsiminsi ilgam).

p.95 Vaizdiniai < Jutiniai.

Didžioji dalis informacijos atmintyje saugoma ne vaizdų forma, bet garsų (trumpalaikė atmintis) ir sąvokų (ilgalaikė atmintis) forma.

p.98 Superinis uždavinys su virvėm.

p.101 Vaikai išmoksta ~10 naujų žodžių per dieną.

p.104 Iš tikrųjų net 65% žmonių tarpusavio kalbėjimosi neturi jokio konkretaus tikslo, išskyrus ryšių tarp jų palaikymą.

p.114 Intelektas – žmogaus gebėjimas įgyti informaciją ir įgūdžius, reikalingus sėkmingam funkcionavimui konkrečioje aplinkoje ir gebėjimas efektyviai taikyti tuos įgūdžius ir informaciją einamosioms problemoms spręsti.

p.116 IQ įvertinimo ir gaunamų pažymių koreliacija:

- pradinėje mokykloje 0,6-0,7
- magistrantūroje 0,3-0,4

[Pradžioj daugiau duoda talentas, paskui vis daugiau pradeda duoti įdėtos pastangos, „darbas“].

p.118 Aišku tik, kad šalia aukšto intelekto talentingame/genialiaame žmoguje turi figūruoti galinga motyvacija ir darbštumas.

p.121 Labai geras Termano „Talentingosios grupės“ tyrimas.

p.124 [Deficito ir pertekliaus poreikiai. Patenkini deficitinius ir tada, jei esi užslopinęs savo potencialą, nutolęs nuo jo, susiduri su gyvenimo beprasmybe, nebežinai dėl ko gyventi].

p.125 Žmogus siekia palaikyti optimalaus susižadinimo lygį (t.y. ne nusiraminti, bet būti pastoviai šiek tiek įsitempusiu).

p.126 Gyvūnai smalsumo dėka ištiria aplinką ir tai padeda jiems geriau orientuotis aplinkoje.

p.128 Prieš veiklą – situacijos subjektyvus įvertinimas:

- o Poreikio stiprumas
- o Įgūdžių poreikiui patenkinti adekvatumas
- o Tikslų vertė
- o Tikslų pasiekimo tikimybės įvertinimas
- o Veiklos kaina

Yra labiau ne valia, bet motyvų kova. (T.y. valia yra iš tikrųjų noras, kad laimėtų „aukštesni“ motyvai prieš „žemesnius“. Sriuba prieš desertą ☺.)

Išorinė motyvacija mažina vidinę motyvaciją.

p.130 Emocijos skatina mus elgtis tam tikru būdu ir apriboja kitokio elgesio galimybes.

Baimė gali būti universalė reakcija į pavojų, bet kas yra pavojus, mums pasako kultūra.

p.131 Gumburas – thalamus. Pagumburys – hipotalamus.

p.139 [Vidinį identitetą atspindi] „jautimasis namie savo kūne“, „žinojimo, ką darai“ pojūtis ir vidinis įsitikinimas, kad tave pripažįsta svarbūs tau asmenys.

p.151 H.S.Sullivanas akcentavo biologinius ir socialinius poreikius. Patenkinus biologinius – pasitenkinimas, patenkinus socialinius – saugumas.

p.156 Žmogus turi besąlyginio priėmimo poreikį, t.y. siekia būti mylimas ir vertinamas nepriklausomai nuo to, ką sako ar daro.

Dauguma pasaulyje gyvenančių žmonių negali sau leisti prabangos sukti galvos dėl savirealizacijos, nes jų baziniai poreikiai nėra patenkinti.

p.161 Lazarus, 3 stresinės situacijos:

- o Žalos – kažkas jau realiai nutiko
- o Pavojaus – kažkas negero nutiks

- Iššūkio – grėsmė, bet ir galimybė augti.

Kontrolės pojūtis (kad kontroliuojai situaciją) ypač svarbus mažinant stresą.

p.175 3 pagrindiniai terapijos efektyvumo įvertinimo kriterijai:

- Terapeuto nuomonė
- Kliento savijauta
- Aplinkinių nuomonė

p.178 Žmonės yra linkę pirmiau daryti, o paskui galvoti, o ne atvirkščiai.

p.179 Laba gerai apie žmonių įtikinimą.

p.181 Prekyboje naudojamų manipuliacijų pagrindas yra žaidimas žmogaus noru būti geru kitiems žmonėms. [Negalėjimu pasakyti „ne“, nes negražiai atrodys].

p.182 Juk baisu manyti, kad nelaimės atsitinka tiesiog atsitiktinai ir geriems žmonėms.

p.182 Depresija sergantys ne „prasčiau“ vertina tikrovę, bet realiau. Tad kartais per geras kontaktas su realybe yra „psichinės ligos“ požymis. O atitrūkimas – psichinės sveikatos požymis.