

Turinys

Apie autorių	14	Iliuzinės koreliacijos	62
Pratarmė	15	Tvarkos atsitiktiniuose įvykiuose numanymas	63
Padėkos	17	Ekspertas	66
Psichologijos istorija	20	Priežasties ir pasekmės tyrimas	66
Prologas: psichologijos istorija	27	Terapijos būdų įvertinimas	67
Psichologijos ištakos	29	Nepriklausomi ir priklausomi kintamieji	68
Ikmokslinė psichologija	29	Statistinis argumentavimas	70
Psichologijos mokslo susikūrimas	31	Duomenų aprašymas	71
Samprotavimai apie psichikos struktūrą	31	Centrinės tendencijos matai	71
Samprotavimai apie psichikos funkcijas	32	Variacijos matai	73
Psichologijos mokslo raida	33	Darome išvadas	74
Šiuolaikinė psichologija	36	Kada stebimas skirtumas yra patikimas?	74
Didysis psichologijos ginčas	36	Kada skirtumas yra statistiškai reikšmingas?	74
Trys pagrindiniai psichologinės analizės lygiai	37	Dažniausiai apie psichologiją užduodami klausimai	76
Psichologijos sritys	39	Ar laboratorijose atliekami eksperimentai gali	
Šiuolaikinė psichologija	41	nušviesti kasdienį gyvenimą?	77
Jūsų psichologijos studijos	42	Ar elgesys priklauso nuo žmogaus kultūros?	77
APŽVALGA: Psichologijos istorija	44	Ar skirtingų lyčių atstovų elgesys nevienodas?	78
1. Mąstykite kritiškai,		Kodėl psichologai tiria gyvūnus?	79
pasitelkdami psichologiją	45	Ar etiška eksperimentuoti su gyvūnais?	79
Psichologijos mokslo poreikis	46	Ar etiška eksperimentams pasitelkti žmones?	81
Intuicijos ir sveiko proto ribos	46	Ar psichologija išsiverčia be subjektyvių nuomonių?	82
Ar tikrai mes tai jau seniai žinojome?		Ar psichologija gali būti pavojinga?	82
Pavėluotos nuomonės šališkumas	47	<i>PAMĄSTYKIME KRITIŠKAI. Desegregacija ir mirties</i>	
Perdėta savikliova	49	<i>bausmė – kai įsitikinimai susikerta su psichologija</i>	84
Mokslinis požiūris	50	APŽVALGA: Mąstykite kritiškai, pasitelkdami	
Mokslinis metodas	52	psichologiją	85
Aprašymas	55	2. Neurologija ir elgesys	87
Atvejo tyrimas	55	Nervų sistemos komunikacija	89
Apklausa	56	Neuronai	90
Formulavimo poveikis	56	Kaip neuronai sąveikauja?	92
Atsitiktinė atranka	56	Kaip mus veikia neuromediatoriai?	93
Natūralistinis stebėjimas	57	Kaip narkotikai ir kitos cheminės medžiagos pakeičia	
Koreliacija	59	neuromediatorių veikimą	95
Koreliacija ir priežastingumas	61	Nervų sistema	98
		Periferinė nervų sistema	99

Centrinė nervų sistema	100	Evoliucinis žmonių seksualumo aiškinimas	155
Nugaros smegenys ir refleksai	100	Lyčių seksualumo skirtumai	155
Galvos smegenys ir nerviniai tinklai	101	Natūralioji atranka ir poravimuisi teikiama pirmenybė	156
Endokrininė sistema	103	Evoliucinio požiūrio kritika	158
Galvos smegenys	105	Tėvai ir bendraamžiai	160
Tyrimo priemonės	106	Tėvai ir ankstyvoji patirtis	160
Klinikiniai stebėjimai	106	Prenatalinė aplinka	160
Tiesioginis poveikis smegenims	106	Patirtis ir smegenų vystymasis	161
Smegenų elektrinio aktyvumo registravimas	106	Kiek pagyrimų (kaltinimų) nusipelno tėvai?	162
Nervų sistemos vaizdų gavimo būdai	107	Bendraamžių įtaka	164
Senesniosios smegenų struktūros	109	Kultūros įtaka	166
Smegenų kamienas	109	Kultūrų skirtumai	167
Gumburas	110	Pokyčiai laikui bėgant	168
Smegenėlės	110	Kultūra ir „Aš“	169
Limbinė sistema	111	Kultūra ir vaikų auklėjimas	172
Smegenų žievė	114	Skirtingų grupių raidos panašumai	172
Smegenų žievės sandara	114	Lyties raida	174
Smegenų žievės funkcijos	116	Lyčių panašumai ir skirtumai	175
Kalba	121	Lytis ir agresyvumas	175
Smegenų plastiškumas	123	Lytis ir socialinė valdžia	176
Perskirtos smegenys	124	Lytis ir socialiniai ryšiai	176
Galvos smegenų perskyrimas	125	Lyties prigimtis	178
Smegenų pusrutulių skirtumų tyrimas sveikose smegenyse	128	Lyties patirtis	180
<i>PAMĄSTYKIME KRITIŠKAI. Kairysis ir dešinysis</i> <i>smegenų pusrutuliai</i>	129	Lyčių vaidmenys	180
Smegenų struktūra ir kairiarankiškumas ar dešiniarankiškumas	130	Lytis ir vaikų auklėjimas	182
APŽVALGA: Neurologija ir elgesys	136	Apmąstymai apie prigimtį ir patirtį	184
3. Prigimtis, patirtis ir žmonių įvairovė	137	Apmąstymai apie prigimtį ir patirtį	187
Elgesio genetika: individualių skirtumų prognozavimas ..	139	APŽVALGA: Prigimtis, patirtis ir žmonių įvairovė	187
Genai: mūsų gyvenimo kodai	139	4. Gyvenimo tarpsniai	189
Dvynių tyrimai	141	Prenatalinė raida ir gimimas	190
Tapačių ir netapačių dvynių palyginimas	141	Apvaisinimas	190
Išskirti dvyniai	142	Prenatalinė raida	191
Įvaikinimo tyrimai	144	Naujagimio gebėjimai	193
Temperamento tyrimai	145	Mokslinių tyrimų strategijos kūdikių mąstymui suprasti	194
Paveldimumas	146	Kūdikystė ir vaikystė	196
Grupių skirtumai	147	Fizinė raida	196
Prigimtis ir patirtis	147	Smegenų raida	196
Genų ir aplinkos sąveika	148	Motorinė raida	196
Nauji mokslo horizontai: molekulinė genetika	149	Brendimas ir kūdikio atmintis	197
Evoliucinė psichologija: žmogaus prigimties supratimas	152	Pažintinė raida	198
Natūralioji atranka	152	Piaget teorija ir dabartinės pažintinės raidos samprata	199

Autizmas	205	Akis	264
Piaget teorijos vertė	206	Tinklainė	267
Socialinė raida	206	Regimosios informacijos apdorojimas	269
Prieraišumo kilmė	207	Požymių aptikimas	270
Prieraišumo skirtumai	208	Lygiagretusis apdorojimas	271
Prieraišumo trūkumas	210	Spalvų rega	273
Savojo Aš samprata	214	Spalvos pastovumas	276
Vaikų auginimo praktika	214	Klausa	278
Paauglystė	218	Dirgiklio įvestis: garso bangos	278
Fizinė raida	219	Ausis	279
Pažintinė raida	221	Garsus triukšmas erzina	281
Mąstymo galios raida	221	Kaip suvokiame garso aukštį?	282
Moralumo raida	222	Kaip nustatome garso šaltinio vietą?	282
Socialinė raida	225	Apkurtimas ir kurtumo kultūra	283
Tapatumo formavimasis	226	Sraigių implantai	284
Tėvų ir bendraamžių įtaka	227	Jutiminė kompensacija	285
Pilnametystės pradžia	228	Gyvenimas tylos pasaulyje	286
Suaugusieji	231	Kiti svarbūs jutimai	288
Fizinė raida	231	Lytėjimas	288
Vidutinio amžiaus žmogaus fiziniai pokyčiai	231	Skausmas	289
Vyresnių žmonių fiziniai pokyčiai	233	Skonio jutimas	293
Pažintinė raida	237	Uoslė	295
Senėjimas ir atmintis	237	Kūno padėtis ir judėjimas	298
Senėjimas ir intelektas	238	APŽVALGA: Jutimai	300
Socialinė raida	241	6. Suvokimas	301
Suaugusiųjų amžiaus tarpsniai ir stadijos	241	Atrankinis dėmesys	302
Suaugusiųjų įsipareigojimai	243	Suvokimo iliuzijos	305
Pasitenkinimas gyvenimu įvairiais amžiaus		Suvokinio kūrimas	307
tarpsniais	245	Formos suvokimas	308
Mirtis ir mirimas	247	Figūra ir fonas	308
Dvi svarbiausios raidos problemos	250	Grupavimas	309
Tolydumas ir stadijos	250	Gylio suvokimas	310
Pastovumas ir pokyčiai	251	Binokuliniai požymiai	311
APŽVALGA: Gyvenimo tarpsniai	252	Monokuliniai požymiai	312
5. Jutimai	255	Judesio suvokimas	314
Jutimas: kai kurie pagrindiniai dėsniai	257	Suvokimo pastovumas	315
Slenksčiai	258	Formos ir dydžio suvokimo pastovumas	316
Absolūtieji slenksčiai	258	Apšviestumo suvokimo pastovumas	318
Signalų aptikimas	258	Suvokinio įprasminimas	321
Ikislenkstinis dirginimas	259	Jutimų ribojimas ir sugrąžinta rega	321
Skirtumo slenksčiai	261	Suvokimo adaptacija	323
Jutimų adaptacija	261	Suvokimo nuostata	324
Rega	263	Konteksto įtaka	327
Dirgiklio įvestis: šviesos energija	264	Suvokimas ir žmogiškasis veiksnys	329

Ar yra nejutiminis suvokimas?	333	8. Mokymasis	391
Apie nejutiminio suvokimo apraiškas	333	Kaip mes mokomės?	392
Nuojauda ar apsimetimas?	333	Klasikinis sąlygojimas	395
Nejutiminio suvokimo eksperimentai	335	Pavlovo eksperimentai	395
APŽVALGA: Suvokimas	337	Pirminis išmokimas	397
7. Sąmonės būsenos	339	Blėsimas ir savaiminis atsinaujinimas	398
Sąmonė ir informacijos apdorojimas	340	Apibendrinimas	399
Miegas ir sapnai	343	Atskyrimas	400
Biologiniai ritmai	343	Dabartinis Pavlovo teorijos supratimas	400
Miego ritmas	344	Pažinimo procesai	400
Cirkadinis ritmas	344	Biologiniai polinkiai	401
Miego fazės	346	Pavlovo palikimas	403
Kodėl miegame?	350	Klasikinio sąlygojimo taikymas	404
Miego stokos poveikis	351	Trauma kaip klasikinis sąlygojimas	405
Miego teorijos	354	Operantinis sąlygojimas	407
Miego sutrikimai	355	Skinnerio eksperimentai	407
Sapnai	357	Elgesio formavimas	408
Ką sapnuojame?	357	Pastiprinimo rūšys	409
Kodėl sapnuojame?	359	Pastiprinimo programos	411
Hipnozė	364	Bausmė	413
Faktai ir prasimanymai	365	Dabartinis Skinnerio teorijos supratimas	415
Ar visus žmones galima užhipnotizuoti?	365	Pažinimas ir operantinis sąlygojimas	415
Ar gali hipnozė padėti prisiminti užmirštus		Biologiniai polinkiai	417
įvykius?	365	Skinnerio palikimas	418
Ar hipnozė gali priversti žmogų elgtis prieš		Operantinio sąlygojimo taikymas	418
jo valią?	366	Klasikinio ir operantinio sąlygojimo palyginimas	421
Ar hipnozė gydo?	367	Mokymasis stebint	424
Ar hipnozė gali sumažinti skausmą?	367	Banduros eksperimentai	426
Ar hipnozė yra pakitusi sąmonės būseną?	368	Mokymosi stebint taikymas	426
Hipnozė kaip socialinis reiškinys	368	Teigiamas mokymasis stebint	427
Hipnozė kaip sąmonės suskirstymas	369	Televizija ir mokymasis stebint	427
Narkotikai ir sąmonė	371	APŽVALGA: Mokymasis	431
Potraukis narkotikams ir priklausomybė nuo jų	372	9. Atmintis	433
Mitai apie priklausomybę nuo narkotikų	372	Atminties reiškinys	434
Psichoaktyviosios medžiagos	374	Informacijos apdorojimas	436
Raminamieji ir migdomieji	374	Informacijos kodavimas	439
Stimuliatoriai	377	Kaip mes koduojame?	439
Haliucinogenai	379	Automatiškas informacijos apdorojimas	439
Narkomanijos veiksniai	381	Valingas informacijos apdorojimas	440
Biologiniai veiksniai	383	Ką mes koduojame?	442
Psichologiniai ir socialiniai-kultūriniai veiksniai	384	Prasmės kodavimas	442
Priešmirtiniai išgyvenimai	388	Vaizdinis kodavimas	445
APŽVALGA: Sąmonės būsenos	390	Koduojamos informacijos tvarkymas	446

Saugojimas: informacijos išlaikymas	449	Kalbos sandara	508
Jutiminė atmintis	449	Kalbos raida	509
Darbinė arba trumpalaikė atmintis	450	Kaip išmokstama kalbos	510
Ilgalaikė atmintis	451	Kalbos raidos aiškinimas	512
Prisiminimų saugojimas smegenyse	452	Kognityvinės krypties mokslininkai: statistinis	
Sinapsių pokyčiai	453	mokymasis ir kritiniai laikotarpiai	513
Streso hormonai ir atmintis	455	Mąstymas ir kalba	516
Įsisąmonintų ir neįsisąmonintų prisiminimų		Kalba veikia mąstymą	517
saugojimas	456	Mąstymas vaizdiniais	519
Informacijos atkūrimas	460	Gyvūnų mąstymas ir kalba	522
Užuominos, padedančios prisiminti	461	Ar gyvūnai mąsto?	522
<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Slaptažodžių prisiminimas</i> ...	462	Ar gyvūnai kalba?	523
Konteksto įtaka	463	Žmogbeždžionės	524
Nuotaikos ir atmintis	464	Tačiau ar iš tikrųjų beždžionės gali kalbėti?	525
Užmiršimas	466	APŽVALGA: Mąstymas ir kalba	527
Negalėjimas užkoduoti	467	11. Intelektas	529
Atsiminimo blėsimas	468	Kas yra intelektas?	530
Atkūrimo nesėkmė	470	Ar intelektas yra vienas bendras, ar keletas skirtingų	
Interferencija (trukdymas)	470	gebėjimų?	531
Motyvuotas užmiršimas	472	Bendrasis intelektas	531
Atsiminimų kūrimas	474	Dabartinės intelekto teorijos	532
Klaidingos informacijos ir vaizduotės poveikis	475	Emocinis intelektas	536
Šaltinio iškraipymas	477	Intelektas ir kūrybingumas	538
Teisingų ir klaidingų prisiminimų atskyrimas	477	Ar intelektą galima neurologiškai išmatuoti?	540
Vaikų liudininkų prisiminimai	479	Smegenų dydis ir sudėtingumas	540
Išstumti ar sukurti prisiminimai apie smurtą?	481	Smegenų funkcija	541
Kaip gerinti atmintį	485	Intelekto vertinimas	544
APŽVALGA: Atmintis	487	Intelekto testų ištakos	544
10. Mąstymas ir kalba	489	Alfredas Binet: mokymosi rezultatų numatymas	544
Mąstymas	490	Lewisas Termanas: įgimtas IQ	545
Sąvokos	491	Šiuolaikiniai protinių gebėjimų testai	546
Problemų sprendimas	493	Testų sudarymo principai	548
Kas kliudo spręsti problemas	494	Standartizavimas	548
Sprendimų priėmimas ir nuomonių susidarymas	496	Patikimumas	551
Euristikų taikymas ir jų netinkamas vartojimas	496	Validumas	551
<i>PAMĄSTYKIME KRITIŠKAI. Baimės veiksnys –</i>		Intelekto kitimas	553
<i>ar bijome teisingų dalykų?</i>	499	Pastovus ar kintantis?	553
Perdėta savikliova	500	Intelekto kraštutinumai	555
Sprendimų formulavimas	501	Žemutinis kraštutinis	555
Įsitikinimų šališkumas	502	Viršutinis kraštutinis	556
Įsitikinimų tvarumo reiškinys	503	Genų ir aplinkos įtaka intelektui	558
Intuicijos pavojai ir galia	504	Genetinė įtaka	558
Kalba	507	Aplinkos įtaka	561

Psichikos sutrikimų įvardijimas	791	Psichodinaminė terapija	839
<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. „Anti-DSM“: diagnostinis žmogaus privalumų vadovas</i>	792	Humanistinė terapija	840
<i>PAMAŠTYKIME KRITIŠKAI. Beprotybė ir atsakomybė</i>	794	Elgesio terapija	842
Nerimo sutrikimai	796	Klasikinio sąlygojimo metodikos	842
Generalizuotas nerimas ir panika	796	Operantinis sąlygojimas	845
Fobijos	797	Kognityvinė terapija	846
Obsesinis-kompulsinis sutrikimas	798	Kognityvinė terapija depresijos apimtiems žmonėms	847
Potrauminio streso sutrikimas	799	Grupinė ir šeimos terapija	849
Nerimo sutrikimų aiškinimas	801	Psichoterapijos vertinimas	852
Išmokimo požiūris	801	Ar psichoterapija veiksminga?	853
Biologinis požiūris	802	Klientų nuomonės	853
<i>PAMAŠTYKIME KRITIŠKAI. Disociacija ir daugialypė asmenybė</i>	804	Klinikinių psichologų nuomonės	855
Nuotaikos sutrikimai	807	Rezultatų analizė	855
Didžioji depresija	807	<i>PAMAŠTYKIME KRITIŠKAI. „Regresija“ nuo neįprasto link įprasto</i>	856
Bipolinis sutrikimas	808	Santykinis skirtingų psichoterapijos rūšių veiksmingumas	858
Nuotaikos sutrikimų aiškinimas	809	Alternatyviųjų terapijų įvertinimas	860
Biologinis požiūris	811	Jautrumo mažinimas ir pakartotinis apdorojimas akių judesiais	861
<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Savižudybė</i>	812	Šviesos terapija	862
Socialinis-kognityvinis požiūris	814	Bendrieji psichoterapijos rūšių bruožai	862
Schizofrenija	819	Viltis nusivylusiems žmonėms	862
Schizofrenijos simptomai	819	Naujas požiūris	863
Padrikas mąstymas	819	Empatiški, rūpestingi, pasitikėjimu grindžiami santykiai	863
Sutrikęs suvokimas	820	Kultūra ir vertybės psichoterapijoje	864
Neadekvačios emocijos ir veiksmai	820	<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Psichoterapeutų kliento vadovas</i>	865
Schizofrenijos tipai	821	Biomedicininė terapija	867
Schizofrenijos aiškinimas	822	Gydymas vaistais	867
Smegenų pakitimai	822	Vaistai nuo psichozės	868
Genetiniai veiksniai	825	Raminamieji vaistai	869
Psichologiniai veiksniai	826	Antidepresantai	870
Asmenybės sutrikimai	828	Vaistai nuotakai stabilizuoti	872
Asocialaus tipo asmenybės sutrikimas	829	Smegenų sužadinimas	873
Kas yra asocialaus tipo asmenybė	829	Elektrokonvulsinė terapija	873
Psichikos sutrikimų paplitimas	832	EKT alternatyvos	874
APŽVALGA: Psichikos sutrikimai	834	Psichochirurgija	875
17. Terapija	835	Psichikos sutrikimų profilaktika	878
Psichoterapijos rūšys	837	APŽVALGA: Terapija	880
Psichoanalizė	837		
Tikslai	837		
Metodai	837		

18. Socialinė psichologija	881	Agresijos biologija	912
Socialinis mąstymas	883	Agresijos psichologija	914
Elgesio aiškinimas asmens arba situacijos veiksniais	883	Ar kompiuteriniai žaidimai moko smurto arba jį atpalaiduoja?	919
Atribucijos padariniai	884	<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Rūkymo ir smurto žiniasklaidoje poveikio paralelės</i>	919
Nuostatos ir elgesys	886	Konfliktas	921
Nuostatos gali paveikti elgesį	886	Socialiniai spąstai	922
Elgesys gali paveikti nuostatas	886	Priešo suvokimas	923
<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Abu Graibo kalėjimas: „žiaurumą sukelianti situacija“?</i>	888	Patrauklumas	923
Socialinė įtaka	891	Patrauklumo psichologija	923
Konformizmas ir paklusnumas	891	Romantiškoji meilė	928
Grupės spaudimas ir konformizmas	892	Altruizmas	930
Paklusnumas	895	Liudininko įtaka	931
Ką atskleidė konformizmo ir paklusnumo tyrimai	897	Pagalbos normos	933
Grupės įtaka	898	Taikdarystė	933
Individualus elgesys stebint kitiems	899	Bendradarbiavimas	933
Grupės sąveikos padariniai	901	Bendravimas	935
Individų galia	903	Sutaikinimas	936
Socialiniai santykiai	905	<i>APŽVALGA: Socialinė psichologija</i>	939
Prietariai	905	Priedas: atsakymai į klausimus	941
Ar žmonės yra prietaringi?	906	Sąvokų žodynėlis	950
<i>PAŽVELKIME IŠ ARČIAU. Automatiški prietariai</i>	907	Bibliografija	967
Socialinės prietarų priežastys	909	Pavardžių rodyklė	1044
Emocinės prietarų šaknys	910	Dalykinė rodyklė	1063
Pažintinės prietarų šaknys	911		
Agresija	912		