

Helmut Benesch "Psichologijos atlasas. I tomas"

p.9 Psichikos sutrikimai dažnesni nei kūno ligos.

p.11 „psichika“ senovės Graikijoje reiškė kvėpavimą.

Psichologija – mokslas apie elgesį, išgyvenimus ir iš to kylančią patirtį.

Prieš tai buvusi įtaka (nepriklausomas kintamasis), po to gauti rezultatai (priklausomas kintamasis).

Vidinis pasaulis – psichika, išorinis pasaulis – kūnas, aplinka.

p.13 Gallo frenologija netgi aptiko sielos buveinę smegenų vingiuose.

Psichologijos pradžia 1860 Fechnerio knyga „Psichofizikos elementai“? O kaip ta laboratorija Wundto?

Ideografinis – apibūdinantis atskirą atvejį

Nomotetinis – nustatantis dėsnius

p.15 Teofrastas „Pagyrūniškumu galima vadinti pretenziją į gerąsias savybes, kurių iš tikrųjų neturima“.

p.19 Reikšmė – svarbiausia psichologijos kategorija.

p.21 ekspozicinis įrodymas – kad tarp įvykių yra ryšys; eksplikacinis – kodėl tarp įvykių yra ryšys.

p.23 Viena iš psichologijai keliamų užduočių: visuomenės įpročių bei poveikių tyrimas.

F. Dorsch visa psichologo veikla gali būti skiriama į INTERPRETAVIMĄ ir POVEIKĮ.

Etiologija – mokslas apie sutrikimų atsiradimą.

Epidemiologija – mokslas apie sutrikimų paplitimą.

p.25 methodos – tai graikiškas žodis, reiškiantis kelią kam nors pasiekti.

p.27 Matavimai psichologijoje yra ne pirminiai, bet išvestiniai.

p.35 Barnumo efektas – pasiklojimas netiksliais pastebėjimais

p.37 Pokalbių psichoterapijoje svarbiausiai dalykais laikomi terapeuto emocinis šiltumas, vertinimas ir nuoširdumas; trukdo monologas, ginčijimasis, tikrinimas, projekcija ir išsakyti neleidžiantys nukrypimai nuo temos.

Visos visuomenės nuomonę atspindi miniatiūrinis maždaug 2000 apklaustųjų modelis.

Taraktika (klaidinantys klausimai). Pvz. tardyme „Ar moters suknelė buvo raudona?“ galima sužinoti ar apskritai buvo moteris nusikaltime.

p.43 Skirstinys yra normalus tada, kai požymis vienu metu yra veikiamas daugelio reiškinų.

p.45 Tikimybių teorija kiekybiškai nustato stochastinių įvykių galimybę (stochastiniai – atsitiktiniai).

p.47 tas $p < 0,05$ kriterijus reiškia, kad klaidos tikimybė yra 5%, o teisingos išvados tikimybė 95%.

p.53 Faktorių analize mėginama gausybę psichologinių kintamųjų suvesti į mažesnę pagrindinių kintamųjų skaičių.

p.55 Ekstrapoliacija – linijos tęsimas ta pačia, t.y. anksčiau išmatuotų dydžių kryptimi.

p.65 Žmogaus kūną valdo nervų sistema.

Singalų apdorojimą visoje CNS galima pavaizduoti skaičiais kaip kibernetinių veiksmų rezultatus (matuojama bitais per sekundę). Iš vidaus ir išorės organizmas gauna milžinišką informacijos kiekį: nuo 10 (devintam) iki 10 (dešimtam) bitų per sekundę. Tačiau apdorojama, destis (reikšmė – žiūrėti, nelygu) nuo susikaupimo laipsnio, tik nuo 25 iki 10 (antruoju) bit/s. To padarinys – jaudinimo medžiagos sutankinimas arba ekspresija (filtravimas). Išvestyje ir kt. prie kūno elektorių vėl vyksta informacijos išplėtimas maždaug nuo 10 (trečiame) iki 10 (septintame) bit/s.

p.67 Pilkoji medžiaga yra smegenų žievė, baltoji?

Svarbiausias neuropsichologijos klausimas: kaip iš CNS procesų gimsta psichiniai reiškiniai?

p.71 Nė vienas žmogus nemato objektyviai. Kiekvienas suvokimas – tai tikrųjų dirgiklių, konkretaus suvokimo aparato savybių ir psichinių veiksnių kompleksas.

<http://www.eyes-and-vision.com/how-animals-see-the-world.html> - pavyzdys kaip gyvūnai mato pasaulį.

p.75 Lazdeles ir kolbeles turi tik aukščiausi gyvieji organizmai.

Lęšiuko sustorėjimas/suplonėjimas – akomodacija – keičia šviesos lūžimo kampą ir suteikia galimybę matyti daiktus ir arti (nuo 10 cm) ir toli (iki 10 m) pakankamai ryškiai.

p.79 Svarbiausias suvokimo uždavinys yra orientavimasis aplinkoje.

p.81 Atskleisti dėsnius – kiekvieno mokslo tikslas. Psichologijoje tai labai sunku, nes viskas turi individualumo bruožų.

p.83 Savo pasaulį žmogus ne tik randa, bet ir išranda. Suvokimas yra ne tik išorinių dirgiklių reprodukcija, bet drauge ir kūrybos aktas.

p.82 maluma ir takete (dvi figūros kurioms reikia priskirti vardus, apvalesnei kažkodėl daugelis maluma skyrė, o kampuotesnei – takete).

p.85 Rubino taurė – galima matyti tik vieną geštalą, negalima matyti abiejų vienu metu.

Gešaltai yra reikšminiai vienetai suvokėjui sudarantys visybę. Gerų pavyzdžių paskaitai yra.

p.87 Subjektyvus laiko paradoksas – įvykių gausa sukelia greitai bėgančio laiko įspūdį.

p.93 Ausis laikoma sudėtingiausiu jutimo organu.

p.95 Klausos sutrikimus lemia individo psichologinis santykis su garsais. Dirigentams, kurių ausims tenka patirti stiprų garsų poveikį, kur kas rečiau sutrinka klausa negu panašiomis sąlygomis dirbantiems darbininkams.

p.121 Svarbiausia atsimenant – sukurti prasminius ryšius. Beveik visų žm. 2/3 prisiminimų rimti, 1/3 linksmi.

p.129 Apskritai mokymasis yra ne kas kita kaip patirtimi grindžiamas žinojimo arba elgesio keitimas.

p.133 Pavyzdys (teigiamas arba neigiamas) kaip mokymosi paskata veikia stipriau.

p.135 Mokymuisi kur kas svarbesni yra tikslo motyvai: ką paskui galėsiu veikti su išmoktuoju dalyku?

p.137 Atmesti visuomet sunkiau nei kaupti.

Mokytis kur kas lengviau tiksliai žinant dėl ko tai daroma. (Žodį mokytis musiau galima drąsiai keisti ir kitais žodžiais: dirbti, stengtis, laukti).

p.139 Mokymosi aplinka turi kuo mažiau trukdyti.

p.141 Labiausiai mokymuisi kenkia per dideli arba per maži reikalavimai.

p.143 1860 Fechneris: „NS generuoja nervinę energiją, kuria patenkinamos gyvenimo reikmės, o jos perteklius (Spencer) investuojamas į žaidimus“.

Žmogaus elgesį lemia ne tik NS, bet ir su ja susijusi hormonų sistema. Manoma, kad ir agresyvumas turi hormoninį pamatą (Kerami).

Lewin – topologinė psichologija.

p.145 Psichika yra viena, bet turi nepaprastai daug kokybinių skirtumų.

Budrumas = vigilumas.

p.155 Rengiantis kažką pirkti (apie tai galvojant), kyla „veikslių mirgėjimas“ (Kuhl) – t.y. nepastovus veikimo kryptį kaitaliojimas.

p.157 Herostratas padegė Efeso šventyklą tam, kad išgarsėti. Herostratizmas – nusikaltėliškas siekis išgarsėti.

p.159 Kognicija – tai sąmoningos pastangos objektus rasti, suvokti, atpažinti, suprasti, skirti, sisteminti, vertinti ir kaip temas nagrinėti.

p.161 Goethe: „Mąstymas – geros minties laukimas“.

p.163 Mąstymas – tai (bežodis ar balsus) galimybių svarstymas; mintinių turinių svarstymas.

Nuolatinė grįžtamaisiais ryšiais grindžiama diskusija su savimi – vienas svarbiausių mąstymo bruožų.

p.171 Svarbiausia mąstymo stadija laikomas struktūrinimas – planavimas, hipotezių kėlimas. Esmė – padaryti problemą apčiuopiama, konkrečia.

p.173 Psichologijoje intelektas yra gebėjimų kompleksas, teikiantis galimybę atitinkamai tvarkyti mokymosi, profesijos arba **bendruosius būties reikalus**.

p.177 Kūrybiškumas ir intelektas beveik nepriklauso vienas nuo kito.

p.181 „Jei mokinys bent pusės kelio nenuėjo savarankiškai, jis nieko neišmoko“ Sokratas.

Geram dėstymui reikia:

- geros struktūros (turinio)
- atkarpų apibendrinimo
- įdomių nuokrypių, vaizdingumo
- įtraukimo emociškai
- temos reikalingumo klausytojui

p.199 Žmonės yra inertiški, todėl reikia didelių pastangų išjudinti arba sustabdyti minią.

p.207 Patys pagrindiniai poveikiai yra alkis-troškulys ir miegas. Lytiniai poreikiai koncentracijos stovyklose nunyksta.

p.217 Jausmingas žmogus pasaulį patiria intensyviai; išvirkštinė šios teigiamybės pusė – didelis jautrumas. Depresijos apimtas žmogus pasižymi trejopu negatyviu požiūriu: į save, į aplinką, į ateitį.