

SADRŽAJ

1. POGLAVLJE

Što je psihologija?

Istina ili zabluda?	1
Psihologija kao znanost	2
Što psiholozi rade	5
Klinički psiholozi i psiholozi savjetovatelji	5
Školski i obrazovni psiholozi	7
Razvojni psiholozi	7
Psihologzi koji se bave ličnošću, socijalni psiholozi i psiholozi koji se bave okolišem	7
Eksperimentalni psiholozi	8
Psiholozi u industriji	8
Kako je nastala psihologija: Kratka povijest	9
Strukturalizam	10
Funkcionalizam	10
Biheviorizam	11
Geštalt psihologija	12
Psihoanaliza	13
Kako suvremeni psiholozi gledaju na ponašanje	15
Biologistički pristup	15
Kognitivistički pristup	16
Humanističko-egzistencijalistički pristup	16
Psihodinamski pristup	16
Pristup sa stajališta učenja	17
Socijalnokulturalni pristup	17
<i>Svijet različitosti: Različitost onih koji su doprinijeli razvoju psihologije</i>	20
Kritičko mišljenje i psihologija	22
Principi kritičkog mišljenja	23
Prepoznavanje pogrešaka u dokazivanju	24
Vodič za učenje	26

2. POGLAVLJE

Metode istraživanja

Istina ili zabluda?	35
Milgramova istraživanja: Na Sveučilištu Yale zadaju šokove	36
Znanstvena metoda: Provjeravanje ideja	39
Uzorci i populacije: Pokazatelji ljudske raznolikosti	42
Problemi generalizacije psihologičkih istraživanja	43
Metode opažanja: Da bi vas se njima bolje vidjelo	45

Metoda proučavanja pojedinačnih slučajeva	45
Metoda ankete	46
Svijet različitosti: Anketa o seksualnom ponašanju i socijalnokulturalnim čimbenicima	47
Metoda testiranja	49
Metoda prirodnog opažanja	50
Metoda opažanja u laboratoriju	51
Metoda korelacije: Vidjeti što raste a što pada	52
Eksperimentalna metoda: Iskušavanje stvari	55
Nezavisna i zavisna varijabla	56
Eksperimentalna i kontrolna skupina	56
Slijepo i dvostruko slijepo	57
Etička pitanja	59
Istraživanja s ljudima	59
Istraživanja na životinjama	61
Vodič za učenje	62
3. POGLAVLJE	
Biologija	
Istina ili zabluda?	71
Živčane stanice: U čarobnoj šumi	73
Građa živčane stanice	74
Živčani impuls: Pjevajmo “o električnoj struji našeg tijela”	76
Sinapsa	77
Neurotransmiteri	78
Živčani sustav	80
Središnji živčani sustav	83
Periferni živčani sustav	89
Kora velikog mozga	90
Geografija kore velikog mozga	90
Mišljenje, govor i kora velikog mozga	92
Lijevi mozak, desni mozak?	95
Dominantnost ruke: Je li nespretno biti ljevak?	96
Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (endokrini sustav)	97
Naslijede: Narav prirode	102
Geni i kromosomi	102
Istraživanja krvnih srodnika	104
Vodič za učenje	106
4. POGLAVLJE	
Osjeti i percepcija	
Istina ili zabluda?	115

Osjeti i percepcija: Ulaznica za pristup vanjskom svijetu	117
Apsolutni limen: Ima li ga ili nema?	117
Diferencijalni limen: Je li to isto ili različito?	119
Teorija detekcije signala: Je li dovoljno svijetlo?	120
Detektori oblika	120
Osjetna adaptacija: Kamo je to otišlo?	121
Vid: Dopuštenje suncu da zasja unutra	122
Svjetlo: Što je to?	122
Oko: Da te njime bolje vidim	122
Stvaranje unutarnjeg svijeta boja: Videnje boja	126
Teorije videnja boja	128
Sljepoča za boje	129
Vidna percepcija	131
Perceptivna organizacija	131
Percepcija gibanja	134
Percepcija dubine	136
Problemi vidne percepcije	139
Perceptivna konstantnost	139
Vidne iluzije	142
Slušanje: hvatanje dobrih vibracija	143
Visina i glasnoća zvuka	144
Uho: Da te njime bolje čujem	146
Lokalizacija zvukova	148
Percepcija glasnoće i visine zvuka	148
Gluhoča	149
Svijet različitosti: Mijenjaju se vremena, a s njima i znakovi, kako bi odrazili novu osjetljivost gluhih osoba	150
Njuh	151
Okus	152
Kožni osjeti	153
Dodir i pritisak	153
Temperatura	154
Bol: Često neželjena poruka	154
Kinestezija	155
Vestibularni osjeti: Biti uspravan	156
Vodič za učenje	157

5. POGLAVLJE

Svijest

Istina ili zabluda?	167
Jedno manje važno pitanje: Što je svijest?	168
Spavanje i snovi	171

Faze spavanja	171
Svrha spavanja	173
Snovi: "Grada poput one od koje su satkani snovi"	174
Poremećaji spavanja	176
Mijenjanje svijesti pomoću droga	178
Zloporaba droga i ovisnost	178
Čimbenici koji uzrokuju zloporabu i ovisnost o drogama	179
Svijet različitosti. Etnička pripadnost i zloporaba droga kod adolescenata	180
Alkohol	181
Svijet različitosti: Sociokulturalni čimbenici u zloporabi alkohola	182
Opijati	183
Barbiturati i metaqualon	184
Amfetamini	185
Kokain	185
Cigarete (nikotin)	186
Marihuana	188
LSD	189
Epilog: Nužno je više istraživati uporabu i zloporabu droga	190
Zloporaba droga u adolescenata	190
Liječenje alkoholizma	191
Uporaba zakonom zabranjenih droga u terapijske svrhe	191
Liječenje djece s poremećajima pažnje/hiperaktivnošću (ADHD)	192
Mijenjanje svijesti meditacijom: Kad se bogovi s istoka sretnu sa zapadnom tehnologijom	192
Mijenjanje svijesti biološkom povratnom vezom (biofeedbackom): Doći u dodir s nedodirljivim	193
Mijenjanje svijesti hipnozom: Biti u transu	195
Hipnotiziranje	195
Promjene svijesti do kojih dovodi hipnoza	196
Teorije hipnoze	197
Vodič za učenje	199
6. POGLAVLJE	
Učenje	
Istina ili zabluda?	207
Klasično uvjetovanje	210
Ivan Pavlov zvoni	210
Podražaji i reakcije u klasičnom uvjetovanju: BP, UP, BR i UR	212
Vrste klasičnog uvjetovanja	212
Okusna averzija	213
Gašenje i spontani oporavak	214

Generalizacija i diskriminacija	216
Uvjetovanje višeg reda	217
Primjena klasičnog uvjetovanja	217
Operantno uvjetovanje	220
Edward L. Thorndike i zakon efekta	221
B. F. Skinner i potkrepljivanje	221
Vrste potkrepljivača	225
Gašenje i spontani oporavak kod operantnog uvjetovanja	226
Potkrepljivači naspram nagrada i kazni	226
Diskriminativni podražaji	228
Programi potkrepljivanja	229
Primjena operantnog uvjetovanja	231
Kognitivni faktori u učenju	234
Teorija kontingencije: Dodirivanje (kontiguitet) ili kontingencija?	234
Što se "zaista" događa tijekom klasičnog uvjetovanja?	234
Latentno učenje: Kad učenje ne znači akciju	235
Učenje opažanjem	236
<i>Svijet različitosti: Sociokulturalni čimbenici u učenju ili Paško Patak susreće samuraja</i>	237
Vodič za učenje	238

7. POGLAVLJE

Pamćenje

Istina ili zabluda?	247
Pet izazova vašem pamćenju	248
Tri vrste pamćenja	249
Epizodičko pamćenje	249
Semantičko pamćenje	249
Proceduralno pamćenje	250
Tri procesa pamćenja	251
Kodiranje	251
Pohranjivanje	252
Pronalaženje	252
Tri faze pamćenja	253
Senzoričko pamćenje	255
Kratkoročno pamćenje	257
Dugoročno pamćenje	261
Model dubine obrade informacija	271
Zaboravljanje	272
Zadaci pamćenja koji se upotrebljavaju za mjerjenje zaboravljanja	273
Teorija interferencije	275
Represija	275
Infantilna amnezija	276

Anterogradna i retrogradna amnezija	276
Metode za poboljšanje pamćenja	278
Ponavljanje i vježba	278
Povezivanje novih informacija s onim što već znamo	278
Stvaranje neuobičajenih, pretjeranih asocijacija	279
Posredovanje	280
Mnemotehnike	280
Biologija pamćenja	281
Neuralne promjene	281
Strukturalne promjene	282
Neuralne i strukturalne promjene: Slučaj Alzheimerove bolesti	283
Konačni izazov pamćenju	285
Vodič za učenje	286
 8. POGLAVLJE	
 Mišljenje i govor	
Istina ili zabluda?	295
Pojmovi i prototipovi: Građevni materijal misli	296
Rješavanje problema	298
Različiti pristupi rješavanju problema: Stići odavde tamo	299
Čimbenici koji utječu na rješavanje problema	303
Kreativnost	308
Kreativnost i inteligencija: Je li Picasso bio pametan?	309
Čimbenici kreativnosti: Jesu li izglađnjeli umjetnici kreativniji?	311
Rasudivanje	312
Vrste rasudivanja	312
Donošenje sudova i odlučivanje	314
Heuristički postupci u odlučivanju: Ako je djelotvorno, mora li biti i logično?	314
Učinak oblikovanja: Biste li ponovili to što ste upravo rekli?	316
Preterano uvjerenje: Je li oštrina vašeg naknadnog vida normalna?	317
Svijet različitosti: Preko granične crte? Bijeli Amerikanci nasuprot Afroamerikancima o presudi O. J. Simpsonu	317
Jezik i govor	320
Temeljni pojmovi u području jezika i govora	321
Razvoj govora	323
Razvoj rječnika	324
Razvoj sintakse	324
Prema složenjem govoru	325
Teorije razvoja govora	326
Svijet različitosti: Dvojezičnost	329
Jezik i mišljenje	332
Prepostavka o lingvističkoj relativnosti	332

Vodič za učenje	334
------------------------	-----

9. POGLAVLJE

Inteligencija

Istina ili zabluda?	343
Teorije inteligencije	344
Faktorske teorije	344
Gardnerova teorija multiplih inteligencija	347
Sternbergova trosložna teorija	347
Umjetna inteligencija	349
Mjerenje inteligencije	350
Individualni testovi inteligencije	350
Grupni testovi	354
Krajnosti inteligencije: Mentalna zaostalost i nadarenost	355
Svijet različitosti: Socioekonomski i etničke razlike u inteligenciji	357
Prijeporno pitanje testiranja: Što zapravo mjeru testovi inteligencije?	359
Je li moguće stvaranje kulturno neovisnih testova inteligencije?	360
Determinante inteligencije: Odakle dolazi inteligencija?	361
Genetski utjecaji na inteligenciju	361
Okolinski utjecaji na inteligenciju	363
O etničkoj pripadnosti i inteligenciji: Zaključna napomena	366
Vodič za učenje	369

10. POGLAVLJE

Motivacija i čuvstva

Istina ili zabluda?	377
Osnovni pojmovi u vezi s motivacijom	378
Teorije motivacije: Zašto pitamo "zašto"?	380
Teorija instinkta: "Činiti ono što je prirodno"?	380
Smanjenje nagona i homeostaza: "Mirno, mirno..."	380
Teorija oprečnih procesa: Od janjeta do lava	381
Humanistička teorija: "Ja moram biti ja"?	381
Kognitivna teorija: "Mislim, dakle dosljedan sam"?	383
Sociokulturalna teorija	383
Procjena: Koji je odgovor na pitanje "zašto" najbolji?	384
Glad: Jedete li kad ste gladni?	385
Spolni nagon: Sociokulturalno stajalište	386
Organizirajući i aktivirajući učinci spolnih hormona	388

Spolna usmjerenost (orientacija)	389
Svijet različitosti: Nacionalnost i spolna usmjerenost: Pitanje pripadanja	391
“Glad” za podražajima	392
Senzorna stimulacija i aktivnost	393
Pretraživanje i manipulacija	394
Kognitivna konzistencija: Usklađivanje zamišljenog i stvarnog svijeta	394
Teorija ravnoteže	395
Teorija kognitivne disonance: “Ako sam to učinio/učinila, mora da je bilo važno”?	395
Socijalni motivi: Postignuće, afilijacija, agresija	396
Postignuće	397
Afilijacija: “Ljudi koji trebaju druge ljudе”	399
Agresija: Neke činjenice o životu i smrti	399
Čuvstva: Davanje boje životu	404
Pobuđenost, čuvstva i detektor laži	405
Koliko čuvstava postoji? Odakle potječe čuvstva?	408
Izražavanje čuvstava	409
Hipoteza facijalne povratne veze	409
Teorije čuvstava: Je li čuvstvo zaista prvo?	410
Vodič za učenje	415

11. POGLAVLJE

Razvoj

Istina ili zabluda?	423
Prijeporna pitanja u razvojnoj psihologiji	425
Je li razvoj posljedica djelovanja naslijeda ili okoline?	425
Je li razvoj kontinuiran ili skokovit?	425
Tjelesni razvoj	426
Prenatalni razvoj	426
Refleksi	428
Razvoj percepcije	429
Socijalni razvoj	432
Teorije privrženosti	433
Kognitivni razvoj	435
Piagetova teorija kognitivnog razvoja	435
Teorija moralnog razvoja Lawrencea Kohlberga	442
Adolescencija	446

Tjelesni razvoj	446
Socijalni razvoj i razvoj ličnosti	447
Svijet različitosti: Spol i etnička pripadnost u oblikovanju identiteta adolescenata	449
Razvoj odrasle osobe	450
Mlada odrasla dob	450
Srednja odrasla dob	452
Kasna odrasla dob	455
Vodič za učenje	460

12. POGLAVLJE

Ličnost

Istina ili zabluda?	469
“Zašto su žalosne i radosne i zločeste?” Uvod u ličnost	470
Stajalište o crtama ličnosti	470
Od Hipokrata do današnjih dana	471
Hans Eysenck	473
Struktura Pet velikih faktora	474
Procjena stajališta o crtama ličnosti	474
Psihodinamsko stajalište	475
Teorija psihoseksualnog razvoja Sigmunda Freuda	475
Ostale psihodinamske teorije	480
Procjena psihodinamskog stajališta	482
Stajalište teorija učenja	484
Biheviorizam	484
Socijalno-kognitivna teorija	485
Procjena teorija učenja	487
Humanističko-egzistencijalističko stajalište	489
Abraham Maslow i izazov samoaktualizacije	489
Rogersova teorija “vlastitog ja”	489
Procjena humanističko-egzistencijalističkog stajališta	491
Sociokulturalno stajalište	492
Individualizam nasuprot kolektivizmu	493
Sociokulturalni čimbenici i vlastito ja	494
Akulturacija i samopoštovanje	494
Procjena sociokulturalnog stajališta	495
Mjerenje ličnosti	495
Objektivni testovi	496

Projektivni testovi	497
<i>Svijet različitosti: Spolne razlike u ličnosti</i>	499
Vodič za učenje	505

13. POGLAVLJE**Psihološki poremećaji**

Istina ili zabluda?	513
Što su psihološki poremećaji?	515
Klasifikacija psiholoških poremećaja	517
Anksiozni poremećaji	520
Vrste anksioznih poremećaja	520
Teorijska stajališta	523
Disocijativni poremećaji	525
Vrste disocijativnih poremećaja	525
Teorijska stajališta	528
Somatoformni poremećaji	528
Vrste somatoformnih poremećaja	529
Teorijska stajališta	529
Poremećaji raspoloženja	530
Vrste poremećaja raspoloženja	530
Teorijska stajališta	531
Samoubojstvo	533
Shizofrenija	536
Vrste shizofrenije	537
Teorijska stajališta	538
Poremećaji ličnosti	541
Vrste poremećaja ličnosti	541
Teorijska stajališta	541
Poremećaji hranjenja	543
Vrste poremećaja hranjenja	543
Teorijska stajališta	546
Vodič za učenje	548

14. POGLAVLJE**Terapija**

Istina ili zabluda?	557
Što je terapija? U traženju “slatkog protuotrova zaborava”	558

Povijest terapija	559
Psihodinamske terapije: "Brisanje u mozak upisanih muka"	561
Tradicionalna psikoanaliza: "Gdje je bio id, ego će biti"	562
Suvremeni psihodinamski pristupi	564
Svijet različitosti: Žene i psihoterapija	565
Humanističko-egzistencijalističke terapije:	
Prema autentičnom življenju	567
Na klijenta usmjerena terapija: Uklanjanje zapreka na putu do samoaktualizacije	567
Transakcijska analiza: Ja sam O.K. - ti si O.K. - svi smo O.K.	568
Geštalt terapija: Skupiti sve zajedno	569
Kognitivne terapije: "Mišljenje to čini takvim"	570
Racionalno-emocionalna terapija:	
Kako prevladati "moram" i "trebam"	571
Kognitivna terapija: Ispravljanje kognitivnih pogrešaka	571
Bihevior terapija: Traži se prilagodba	573
Metode smanjivanja straha	574
Averzivno uvjetovanje	575
Postupci operantnog uvjetovanja	575
Metode samokontrole	577
Grupne terapije	579
Grupe susretanja	580
Terapija parova	581
Obiteljska terapija	581
Djeluje li psihoterapija?	582
Problemi istraživanja djelotvornosti psihoterapije	582
Analize djelotvornosti terapija	583
Svijet različitosti: Psihoterapija u novim, multikulturalnim Sjedinjenim Državama	584
Biološke terapije: U potrazi za magičnom pilulom	590
Farmakološka terapija	590
Elektrokonvulzivna terapija	592
Psihokirurgija	593
Vodič za učenje	594

15. POGLAVLJE

Zdravlje

Istina ili zabluda?	603
Zdravstvena psihologija	604

Stres: Pritisci, naprezanja i natezanja	605
Izvori stresa: "Nemoj me gnjaviti"	605
Psihološki moderatori stresa	611
Opći adaptacijski sindrom	615
Djelovanje stresa na imunološki sustav	617
Multifaktorski pristup zdravlju i bolesti	620
Sociokulturalni faktori u zdravlju i bolesti: Narodi unutar naroda	620
Svijet različitosti: Zdravlje i socioekonomski status - bogatiji postaju sve bogatiji, a siromašniji postaju sve.... bolesniji	624
Suvremeno shvaćanje i rješavanje glavnih zdravstvenih problema u Sjedinjenim Američkim Državama	625
Glavobolje	625
Srčane bolesti	626
Astma	628
Rak	629
AIDS	632
Gojaznost	634
Vodič za učenje	640

16. POGLAVLJE

Socijalna psihologija

Istina ili zabluda?	649
Stavovi	651
S-P problem: Radimo li onako kao što mislimo?	652
Porijeklo stavova	653
Promjena stavova pomoću persuazije	653
Predrasude i stereotipi	657
Svijet različitosti: Polarizacija spolova i njezina cijena	659
Socijalna percepcija	662
Učinci prvih i novih dojmova: Važnost prvih dojmova	662
Atribucijska teorija: Vi ste slobodni, ali ja sam uhvaćen u sredini?	663
Govor tijela	666
Interpersonalno privlačenje: Sviđanje i naklonost	668
Tjelesna privlačnost: Koliko je važno dobro izgledati?	668
Stereotipi o privlačnim ljudima: Jesu li dobre stvari i lijepo umotane?	671
Sličnost: Privlače li se suprotnosti ili "Svaka ptica svome jatu leti"?	672

Ljubav: Ponašati se u skladu s onim što se događa...	
Kulturalno uvjetovano?	673
Socijalni utjecaji	675
Poslušnost prema autoritetu: Je li moć dovoljno opravdanje?	676
Konformnost: Je li brojnost dovoljno opravdanje?	678
Grupno ponašanje	680
Socijalna facilitacija	680
Grupno donošenje odluka	681
Grupna zasljepljenost	682
Ponašanje gomile i poništavanje individualnosti (deindividualizacija)	683
Altruizam i fenomen pasivnog promatrača: Neki gledaju kako drugi umiru	685
Vodič za učenje	688

DODATAK

Statistika

Deskriptivna statistika	698
Raspodjela frekvencija	698
Mjere centralne tendencije	700
Mjere variranja	701
Normalna krivulja	703
Koeficijent korelacije	704
Inferencijalna statistika	705
Statistički značajna razlika	706
Uzorci i populacije	707
Rječnik	709
Literatura	735
Kazalo pojmoveva	759