



Penguin
Random
House

Original Title: How Psychology Works
Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2018
A Penguin Random House Company

Išleido leidykla „Briedis“
Parodų g. 4, LT-04133 Vilnius, Lietuva
www.briedis.lt, info@briedis.lt



© Vertimas iš anglų kalbos, doc. Birutė Tumienė, 2024
© Leidykla „Briedis“, 2024

Redaktorė Auksė Matiukė
Maketuotoja Jurgita Čeberiakaitė

Šį kūrinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

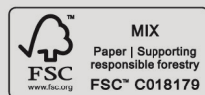
Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS)
portale ibiblioteka.lt.

ISSN 2538-8436
ISBN 978-609-494-147-4

Spausdinta Slovakijoje

www.dk.com



TURINYS

KAS YRA PSICHOLOGIJA?

Psichologijos raida	12
Psichoanalitinė teorija	14
Biheivioristiniai metodai	16
Humanizmas	18
Kognityvinė psichologija	20
Biologinė psichologija	22
Kaip veikia smegenys?	24
Kaip veikia atmintis?	30
Kaip veikia emocijos?	32

PSICHIKOS SUTRIKIMAI

Sutrikimų diagnostika	36	Šizoafektinis sutrikimas	72
Depresija	38	Katatonija	73
Bipolinis sutrikimas	40	Kliedesinis sutrikimas	74
Perinatalinis psichikos sutrikimas	42	Demencija	76
DNRS (disrupcinis nuotaikos reguliavimo sutrikimas)	44	LTE (lėtinė trauminė encefalopatija)	78
SAS (sezoninis afektinis sutrikimas)	45	Kliedesys (ūmi sumišimo būklė)	79
Patologinė panika	46	Piktnaudžiavimo medžiagomis sutrikimas	80
Specifinės fobijos	48	Impulsų kontrolė ir priklausomybės	82
Agorafobija	50	Priklausomybės nuo lošimo sutrikimas	83
Klaustrofobija	51	Kleptomanija	84
GNS (generalizuotas nerimo sutrikimas)	52	Piromanija	85
Socialinis nerimo sutrikimas	53	DTS (disociacinis tapatumo sutrikimas)	86
Atsiskyrimo nerimo sutrikimas	54	Depersonalizacija ir derealizacija	88
Selektyvus mutizmas	55	Disociacinė amnezija	89
OKS (obsesinis kompulsinis sutrikimas)	56	Nervinė anoreksija	90
Kaupimo sutrikimas	58	Nervinė bulimija	92
Dismorfofobija	59	Protarpinio persivalgymo sutrikimas	94
Odos žnaibymo ir plaukų pešiojimo sutrikimas	60	Pikacizmas	95
Nerimo dėl ligų sutrikimas	61	Komunikacijos sutrikimai	96
Potrauminis streso sutrikimas	62	Miego sutrikimai	98
Ūmi reakcija į stresą	63	Sutrikimai, pasireiškiantys tikais	100
Prisitaikymo sutrikimas	64	AS (asmenybės sutrikimai)	102
Reaktyvusis prierašumo sutrikimas	65	Kiti sutrikimai	108
DSHS (dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimas)	66		
ASS (autizmo spektro sutrikimai)	68		
Šizofrenija	70		

TERAPIJOS

Sveikata ir terapija	112	Humanistinės terapijos	130
Fizinė ir psichinė sveikata	114	Į asmenį nukreipta terapija	132
Terapijos vaidmuo	116	Realybės terapija	132
		Egzistencinė terapija	133
Psichodinaminės terapijos 118		Geštalto terapija	133
Psichoanalizė	119	Į emocijas nukreipta terapija	134
Jungo terapija	120	Į sprendimus nukreipta trumpalaikė terapija	134
Savasties psichologija ir objektų santykiai	121	Somatinė terapija	135
Transakcinė analizė	121	AJDP (akių judesių desensitizacija ir pakartotinis apdorojimas)	136
		Hipnoterapija	136
Kognityvinė ir elgesio terapija	122	Meno terapija	137
Elgesio terapija	124	Zooterapija	137
Kognityvinė terapija	124		
KET (kognityvinė elgesio terapija)	125	Sisteminės terapijos	138
Trečiosios bandos KET	126	Šeimos sistemų terapija	139
KAT (kognityvinė apdorojimo terapija)	127	Strateginė šeimos terapija	140
REET (racionalioji emocinė elgesio terapija)	127	Diadinė raidos terapija	141
KET metodai	128	Kontekstinė terapija	141
Sutelktis į išgyvenamą potyrį	129	Bioterapijos	142

PSICHOLOGIJA GYVENIME

Psichologija ir savastis	146
Savasties formavimas	148
Asmenybė	150
Saviraiška (savirealizacija)	152
Santykių psichologija	154
Prieraišumo psichologija	156
Meilės mokslas	158
Kaip veikia pasimatymai	160
Psichologija ir santykių etapai	162
Edukacijos psichologija	166
Edukacijos teorijos	168
Mokymo psichologija	172
Problemų vertinimas	174
Darbovietės psichologija	176
Geriausio kandidato parinkimas	178
Talentų vadyba	180
Komandos vadyba	182
Lyderystė	184
Organizacinė kultūra ir pokyčiai	186

REALIAME

Žmogiškųjų veiksnių inžinerijos (ergonomikos) psichologija	188	Vartotojo psichologija	224
Valdymo pulto inžinerija	190	Vartotojo elgsenos perpratimas	226
Žmogiškosios klaidos ir jų prevencija	192	Vartotojo elgsenos keitimas	228
Teisės psichologija	194	Vartotojo neuromokslas	230
Psichologija ir kriminaliniai tyrimai	196	Prekės ženklo galia	232
Teismo salės psichologija	200	Ižymybių galia	234
Kalėjimo psichologija	202	Sporto psichologija	236
Politinė psichologija	204	Igūdžių gerinimas	238
Rinkėjų elgsena	206	Motyvacijos palaikymas	240
Paklusimas ir sprendimų priėmimas	208	Kaip patekti į tėkmę	242
Nacionalizmas	210	Pasirodymo nerimas	244
Bendruomenės psichologija	214	Psichometriniai testai	246
Kaip veikia bendruomenės	216	Rodyklė	248
Igalinimas	218	Padėkos ir paveikslai	256
Miesto bendruomenės	220		
Saugumas bendruomenėse	222		

BENDRAAUTORIAI

Jo Hemmings (redaktorė konsultantė) – elgsenos psichologė, studijavusi Varviko universitete Londone. Ji parašė kelias sėkmės sulaukusias knygas apie santykius, rašo straipsnius nacionaliniuose laikraščiuose ir žurnaluose, dalyvauja televizijos ir radijo laidoose, Londone praktikuoja psichologiją. Ji taip pat psichologė konsultantė Jungtinės Karalystės televizijos laidoje „Labas rytas“.

Catherine Collin – medicinos psichologė ir „Outlook SW Ltd.“ (IAPT) direktorė, klinikinės psichologijos docentė Plimuto universitete. Catherine labiausiai domisi psichikos sveikata pirminėje grandyje ir kognityvine elgesio terapija.

Joannah Ginsburg Ganz – medicinos psichoterapeutė ir žurnalistė, kuri privačiose ir valstybinėse įstaigose dirba jau daugiau nei 25 metus. Ji taip pat dažnai rašo psichologinius straipsnius.

Merrin Lazyan – radijo laidų rengėja, rašytoja, redaktorė ir klasikinės muzikos dainininkė, psichologiją studijavo Harvarde. Ji parašė kelias mokslinės fantastikos ir grožines knygas įvairiomis temomis.

Alexandra Black – laisvai samdoma autorė, rašanti įvairiomis temomis nuo istorijos iki verslo. Rašytojos karjera ją pradžioje nuvedė į Japoniją, vėliau ji dirbo Australijoje, o tuomet persikėlė į Kembridžą Jungtinėje Karalystėje.

Kaip veikia smegenys?

Smegenų tyrimai suteikė vertingų žinių apie gyvybinius ryšius tarp smegenų aktyvumo ir žmogaus elgsenos, taip pat padėjo atskleisti sudėtingus procesus, kaip realiame gyvenime veikia smegenys.

Smegenų ir elgsenos sąsajos

XX a. vystantis neuromokslams, tapo labai svarbu suprasti smegenų biologiją ir veikimą. Šios srities tyrimai patvirtino, kad smegenys neatsiejamai susijusios su žmogaus elgsena, ir paskatino tokių specializuotų sričių kaip neuropsichologija susiformavimą. Šioje santykinai naujoje mokslo šakoje kognityvinė psichologija (elgsenos ir psichikos procesų tyrimai) susiejama su smegenų fiziologija ir tiriama, kaip specifiniai psichologiniai procesai susiję su fizine smegenų struktūra. Tokio pobūdžio smegenų tyrimai iškelia amžių senumo klausimą, ar galima atskirti organizmą ir psichiką.

Ryšiai tarp smegenų ir psichikos aptarinėjami nuo senovės Graikijos ir Aristotelio laikų, kai vyravo filosofinės idėjos, kad smegenys ir psichika yra atskiri dalykai. Ši teorija, René Descarteso atkartota XVII a. dualizmo idėjose (dešinėje), persmelkė smegenų tyrimus iki pat XX a.

Šiuolaikiniai neurologiniai tyrimai ir technologinė pažanga leido mokslininkams susieti tam tikrą elgseną su specifinėmis smegenų sritimis ir ištirti sąsajas tarp skirtingų smegenų sričių. Tai lėmė radikalią pažangą, kaip suprantamos smegenys ir kaip jos veikia elgseną, psichines funkcijas ir ligas.

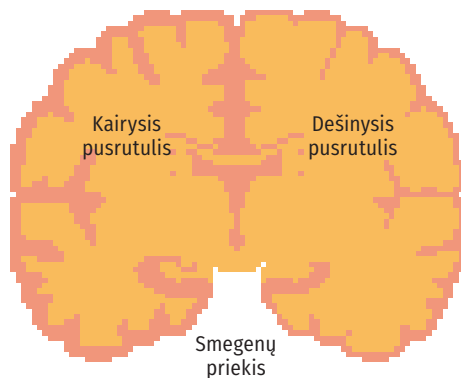
Psichika kontroliuoja smegenis

Pagal dualizmą, nefizinė psichika ir fizinės smegenys egzistuoja kaip atskiri dalykai, kurie gali sąveikauti. Manoma, kad psichika kontroliuoja fizines smegenis, tačiau neatmetama prielaida, kad smegenys kartais gali turėti įtakos dažniausiai racionalioms mintims, tarkime, kai veikiama skubotai ar iš aistros.

SMEGENŲ PUSRUTULIŲ SPECIALIZACIJA

SMEGENŲ ŽIEVĖ

Ties smegenų pagrindu nervinės skaidulos kryžiuojasi, todėl kiekvienas smegenų pusrutulis kontroliuoja priešingą kūno pusę.



Kairysis pusrutulis

- Kontroliuoja ir koordinuoja dešiniąją kūno pusę.
- Yra analitinis smegenų centras.
- Atsakingas už užduotis, susijusias su logika, svarstymu, sprendimų priėmimu, kalba.

Dešinysis pusrutulis

- Kontroliuoja kairės kūno pusės raumenis.
- Yra kūrybingoji smegenų dalis.
- Valdo tokius jutiminius atsakus kaip rega ar klausa, kūrybines ir menines savybes, erdvinį matymą.



Smegenys kontroliuoja psichiką

Pagal monoizmą, kiekviena gyva būtybė yra materiali, o „psichika“ – tiesiog fizinių smegenų funkcija. Visi psichiniai procesai, net ir mintys ar emocijos, tiksliai atitinka fizinius procesus smegenyse. Tai patvirtina ir smegenų pažeidimo pavyzdžiai: fiziškai pažeidus smegenis, pasikeičia ir psichika.

„Mąstau,
vadinasi,
esu.“

René Descartesas,
prancūzų filosofas

Psichikos ir organizmo dualizmas

Žmonės intuityviai nenori supaprastinti sąmonės iki paprasčiausios biologijos, tačiau moksliniai duomenys rodo, kad mūsų mintys atsiranda dėl fizinių neuronų iškrovų. Pagal dvi atskiras mokyklas, monoizmą ir dualizmą, keliamas amžinas klausimas, ar psichika yra kūno dalis, ar kūnas yra psichikos dalis.

Smegenų tyrimai

Elgsenos sąsajų su specifinėmis smegenų sritimis tyrimai prasidėjo XIX a., tiriant žmones su smegenų pažeidimais, nes šiuose tyrimuose elgsenos pakitimus galima tiesiogiai susieti su pažeidimo vieta. Viename iš tokių tyrimų darbininkas išgyveno po kaktinių smegenų skilčių pažeidimo, o jo charakterio pokyčiai rodė, kad su šia smegenų sritimi susijęs asmenybės formavimasis. Du kalbos centrai, Broca ir Wernicke (27 p.), pavadinti pagal chirurgus, kurie šias smegenų sritis ištyrinėjo dviem kalbos sutrikimų turintiems pacientams. Kiekvienose smegenyse nustatyti tam tikros specifinės srities pakitimai, rodantys, kur yra šnekamosios kalbos centras (Broca), o kur – kalbos suvokimo centras (Wernicke). Tačiau duomenys apie sąsajas tarp skirtingų smegenų sričių rodo, kad tam tikros funkcijos gali būti susijusios su daugiau nei

viena sritimi. Vienas iš svarbiausių smegenų tyrimų buvo Rogerio Sperry darbai, tiriant smegenų pusrutulius XX a. šeštojo dešimtmečio pabaigoje. Tirdamas pacientus su chirurgiškai atskirtais smegenų pusrutuliais jis nustatė, kad kiekvienas pusrutulis susijęs su skirtingais kognityviniais įgūdžiais (kairėje). Jis taip pat suprato, kad kiekvienas pusrutulis gali veikti atskirai.

Tačiau smegenų tyrimai turi ir trūkumų. Nustatytos koreliacijos tarp smegenų aktyvumo ir elgsenos nėra absoliučios. Vienos smegenų srities chirurginės operacijos ar pažeidimai gali paveikti ir kitas sritis, lemti ir stebimus elgsenos pokyčius. Be to, tiriant pacientus su pažeistomis smegenimis nėra eksperimentams reikalingos kontrolės, galima tik stebėti elgsenos pokyčius po pažeidimo.

DNRS (disrupcinis nuotaikos reguliacijos sutrikimas)

Disrupcinis nuotaikos reguliacijos sutrikimas – tai vaikų sutrikimas, kuriam būdingas beveik nuolatinis pyktis ir irzlumas kartu su dažnais ir stipriais pykčio priepuoliais.

Kas tai?

DNRS – neseniai apibrėžtas sutrikimas, kuris diagnozuojamas nuolat irzliems ir sunkius pykčio priepuolius patiriantiems vaikams. Vaikas kone kasdien liūdnas, blogos nuotaikos ir (ar) piktas. Pykčio priepuoliai visiškai neatitinka situacijos, įvyksta bent kelis kartus per savaitę, daugiau nei vienoje vietoje (namuose, mokykloje, su draugais). Jei įtempti santykiai yra tik tarp vaiko ir tėvų arba tik tarp vaiko ir mokytojų, DNRS nėra diagnozuojamas.

Kaip šis sutrikimas diagnozuojamas?

DNRS diagnozuojamas, kai nuolatiniai simptomai stebimi ilgiau nei metus, sutrinka vaiko gebėjimas funkcionuoti namuose ir mokykloje. Viena iš priežasčių – vaikas netinkamai interpretuoja kitų žmonių veido išraišką; tokiu atveju gali būti pasiūlomas veido išraiškų atpažinimo mokymas. Dažniausiai sutrikimas diagnozuojamas jaunesniems nei 10 metų vaikams, bet ne jaunesniems nei šešerių ir ne vyresniems nei aštuoniolikos. Šių simptomų turi 1–3 % jaunesnių nei

Disrupcinis elgesys

Vaikams su DNRS dažnai pasireiškia pykčio priepuoliai, kad ir kokios raidos stadijos jie būtų, tris ir daugiau kartų per savaitę, mažiausiai dviejose vietose.



10 metų vaikų. Anksčiau manyta, kad šie vaikai serga vaikų bipoliniu sutrikimu, tačiau iš tiesų jiems nepasireiškia epizodinė hipomanija arba manija. Kai jie suauga, nėra didesnės bipolinio sutrikimo rizikos, bet didesnė depresijos ir nerimo sutrikimų rizika.

GYDYMAS

- ▶ **Psichoterapija** (118–141 p.) vaikui ir šeimai, kuri padeda įvertinti emocijas ir išmokti nuotaikos valdymo metodų.
- ▶ **Gyvensenos valdymas**, apimantis pozityvios elgsenos stiprinimą, geresnę komunikaciją ir provokuojančių veiksnių vengimą.
- ▶ **Antidepresantai** (142–143 p.) arba antipsichotiniai vaistai kartu su psichoterapija.

2013 m. buvo apibrėžtas DNRS

SAS (sezoninis afektinis sutrikimas)

Sezoninis afektinis sutrikimas – tai su besikeičiančiais natūralios šviesos lygiais susijusios depresijos forma, kuri dažniausiai prasideda rudenį, kai dienos trumpėja. Sutrikimas taip pat vadinamas „žimos depresija“ arba „žimos miego būseną“.

Kas tai?

Skirtingiems asmenims SAS sunkumas ir pasireiškimas skiriasi, bet kai kuriems sutrikimas stipriai paveikia kasdienį gyvenimą. Paprastai simptomai pasireiškia ir praeina pagal sezoną ir visuomet atsiranda tuo pačiu metų laiku, dažniausiai rudenį. Šie simptomai – tai bloga nuotaika, sumažėjęs susidomėjimas kasdienėmis veiklomis, irzlumas, neviltis, kaltės,

nenaudingumo jausmas. Žmonėms su SAS trūksta energijos, dieną jie jaučia mieguistumą, naktį miega ilgiau nei įprastai, jiems sunku atsibusti ryte. Šį sutrikimą turi net vienas iš trijų žmonių.

Dėl sezoninio pobūdžio SAS gali būti sunku diagnozuoti. Taikant psichologinį vertinimą įvertinama nuotaika, gyvenimo, mityba, sezoninė elgsena, minčių pokyčiai ir šeimos istorija.

GYDYMAS

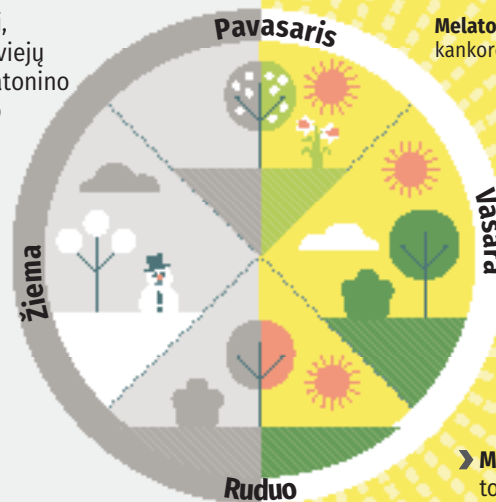
- **Psichoterapija**, kaip kognityvinė elgesio terapija (125 p.) ir konsultavimas.
- **Gyvenimo valdymas**, gerinant šviesos prieinamumą: buvimas prie lango esant patalpose, dienos šviesą imituojantis apšvietimas, kasdienės veiklos gryname ore.

Sezoninės priežastys ir pasekmės

Saulės šviesa veikia smegenų dalį, vadinamą pagumburiu, ir keičia dviejų cheminių medžiagų gamybą: melatonino (kontroliuoja miegą) ir serotonino (keičia nuotaiką).

Žieminis pobūdis

- **Melatonino sintezė sustiprėja**, todėl žmogus jaučiasi pavargęs ir nori miego.
- **Serotonino sintezė susilpnėja**, todėl nuotaika tampa prasta.
- **Noras likti lovoje ir miegoti**, gali susilpnėti socialiniai ryšiai.
- **Angliavandenių potraukis** gali sukelti persivalgymą, padidėti svoris.
- **Nuolatinis nuovargis dieną** veikia darbą ir šeiminių gyvenimą.



Melatonino sekrecija kankorėžinėje liaukoje

Vasarinis pobūdis

- **Melatonino sintezė susilpnėja**, todėl žmogus turi daugiau energijos.
- **Serotonino sintezė sustiprėja**, pagerėja nuotaika ir bendravimas.
- **Miegas pagerėja**, bet jo nėra per daug, todėl žmogus jaučiasi energingas.
- **Mityba pagerėja**, praeina maisto potraukis.
- **Pagerėja energijos lygmenys**, todėl padidėja aktyvumas, palaikoma daugiau socialinių ryšių.

DSHS (dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimas)

Šis psichinės raidos sutrikimas diagnozuojamas vaikams, turintiems elgsenos simptomų (nedėmesingumas, hiperaktyvumas ir impulsyvumas), kurie neatitinka vaiko amžiaus.

Kas tai?

Dėl šio sutrikimo vaikui sunku ramiai nusėdėti ir susikaupti, paprastai sutrikimas pastebimas iki šešerių metų amžiaus. DSHS poveikiai gali tęstis ir paauglystėje bei suaugus. Suaugusiems sutrikimas gali būti diagnozuojamas, kai pasireiškia nuolatinės problemos aukštojoje mokykloje, darbe ar santykiuose. Tačiau šiame amžiuje simptomai gali būti ne tokie akivaizdūs kaip vaikystėje (dešinėje). Suaugus hiperaktyvumas susilpnėja, tačiau vis tiek sunku sutelkti dėmesį, pasireiškia impulsyvus elgesys ir nerimastingumas.

Šiuo metu dar trūksta duomenų, kokios yra DSHS priežastys, bet manoma, kad svarbu veiksnių derinys. Gali būti svarbūs genetiniai veiksniai, tai paaiškina, kodėl šis sutrikimas dažnai nustatomas keliems šeimos nariams. Smegenų vaizdiniai tyrimai rodo tam tikrus smegenų struktūros skirtumus, nustatomi ir neurosiuntiklių dopamino bei noradrenalino koncentracijų ypatumai (28–29 p.). Kiti galimi rizikos veiksniai – neišnešiotumas, mažas gimimo svoris ir aplinkos veiksnių poveikis. Šis sutrikimas dažniau pasireiškia turintiems mokymosi problemų. Vaikams su DSHS gali pasireikšti ir kiti sutrikimai, kaip autizmo spektro sutrikimai (68–69 p.), tikai ir Tourette sindromas (100–101 p.), depresija (38–39 p.) ir miego sutrikimai (98–99 p.). Tyrimai rodo, kad visame pasaulyje šis sutrikimas daugiau nei du kartus dažnesnis tarp vyriškos lyties asmenų.

DSHS nustatymas

Oficialiai šeimos gydytojas negali diagnozuoti DSHS, bet jeigu jis įtaria šį sutrikimą, nukreipia specializuotam vertinimui. Gydymas pradėdamas tuomet, jei hiperaktyvumas, dėmesio stoka ir impulsyvus elgesys stebimi ilgiau nei šešis mėnesius.





„...DSHS smegenys – tarsi naršyklė, kurioje tikrai per daug atvirų langų.“

Patas Noue, „ADHD Collective“

NEDEMESINGUMAS

- › **Sunku susikaupti.** Dėl to vaikas priima netinkamus sprendimus ir daro klaidas. Kadangi tai lydi nuolatinis judėjimas, galimos ir traumos.
- › **Nevikrumas.** Vaikas linkęs nukristi ir sulaužyti daiktus.
- › **Vaiką lengva išblaškyti.** Atrodo, kad vaikas nesiklauso ir negali užbaigti užduočių.
- › **Blogi organizaciniai gebėjimai.** Kadangi vaikas negali susikaupti, tai paveikia ir organizacinius gebėjimus.
- › **Užmaršumas.** Vaikas dažnai pameta daiktus.

IMPULSYVUMAS

- › **Pertraukinėjimas.** Kas bekalbėtų ir kokia bebūtų situacija, vaikas linkęs pertraukti pokalbį.
- › **Negebėjimas palaukti savo eilės.** Pokalbyje ir žaidimuose vaikas nesugeba palaukti savo eilės.
- › **Plepumas.** Vaikas gali dažnai keisti pokalbio temas arba įkyriai apsisistoti ties viena.
- › **Veikimas nepagalvojus.** Vaikas negali palaukti ar prisiderinti prie grupės tempo.

GYDYMAS

- › **Elgesio terapija** (122–129 p.), kuria siekiama padėti vaikui ir šeimai atlikti kasdienės veiklas; psichologinis švietimas (113 p.) šeimai ir globėjams.
- › **Gyvensenos valdymas**, pavyzdžiui, fizinės sveikatos gerinimas ir streso mažinimas, kad vaikas būtų ramesnis.
- › **Vaistai** gali nuraminti (bet ne pagydyti) asmenį ir taip sumažinti impulsyvumą ir hiperaktyvumą. Stimuliantai (142–143 p.) padidina dopamino koncentracijas ir sužadina smegenų sritį, susijusią su dėmesio sukauptimu.

DSHS VALDYMAS

Žinoma daug būdų, kaip tėvai gali padėti vaikui susidoroti su sunkumais.

- › **Sukurkite numanomą rutiną**, kuri padės žmogui su DSHS nusiraminti. Sudarykite kasdinių veiklų grafiką ir jo nuosekliai laikykitės. Pasirūpinkite, kad mokyklos tvarkaraščiai taip pat būtų aiškūs.
- › **Nustatykite aiškias ribas** ir pasirūpinkite, kad vaikas žinotų, ko iš jo tikimasi; teigiamas elgesys turi būti iš karto pagiriamas.
- › **Duokite aiškius nurodymus**, kurie gali būti vizualiniai arba žodiniai, priklausomai nuo to, kaip vaikui lengviau.
- › **Naudokite skatinimo sistemą**, pavyzdžiui, žvaigždutes arba balus už gerą elgesį, kuriuos vaikas gali panaudoti kaip kokias nors lengvatas.

Prekės ženklo galia

Prekės ženklas išskiria įmonę, jos prekes ar paslaugas iš kitų, padeda konkuruoti. Jos vertybės gali būti perteiktos vaizdais, spalvomis, logotipais ar šūkais. Prekės ženklas sukuria ryšį tarp įmonės ir vartotojo.

Susitapatinimas su prekės ženklu

Dauguma žmonių mėgsta savo elgsena išreikšti tapatybę, tarkime, vairuoja sportinį automobilį, socialiniuose tinkluose įkelia politinius straipsnius arba traukinyje skaito Shakespeare'o

pjeses. Šiandienėje rinkoje prekės ženklai tiek pat svarbūs vartotojams, kiek ir iš jų uždirbančioms įmonėms, nes vartotojai savo nuosavybę vertina kaip savasties dalį. Jų pirkimo elgseną gali paskatinti poreikis priklausyti, saviraiškos ar savęs patiprinimo poreikis.

Ikoniniai prekės ženklai leidžia vartotojams įgyvendinti savo tapatybės troškimus. Jie pagrįsti prielaida „kas galėtų būti“ ir neapsiriboja „kas yra“. Vartotojai gali būti tuo, kuo nori būti, tiesiog pirkdami tam tikras prekes, išreikšdami savo įvaizdį tam tikrais

Prekės ženklo tapatybė

Per savo prekės ženklo tapatybę įmonės bando pabrėžti tam tikras savybes. Dažniausiai prekės ženklus galima suskirstyti į penkis plačius tapatybės tipus. Prekės atspindi ne tik prekės ženklą, bet ir pirkėjo asmenybę – es tas, ką perki.

KAIP NUSTATYTI PREKĖS ŽENKLO TAPATYBĘ

Rinkodaros strategijos profesorius Jeanas-Noelis Kapfereris 1996 m. sukūrė Prekės ženklo tapatybės prizmę, kurios šešios briaunos svarbios tapatybės formavimui.

Fizinės savybės. Prekės ženklo fizinė išvaizda, medžiagos, savybės, apimančios pakuotę ir spalvas.

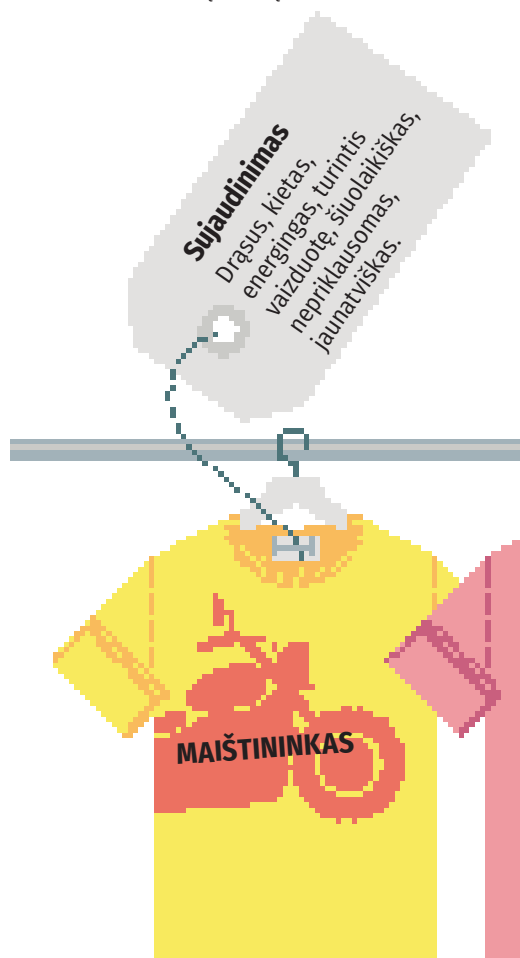
Santykis. Ryšys tarp prekės ženklo ir vartotojo, ypač svarbus mažmeninei prekybai ir paslaugų sričiai.

Atspindys. Išorinis atspindys: tas asmens tipas, kuriam, pirkėjo nuomone, skirtas prekės ženklas.

Asmenybė. Kokia tai būtų asmenybė, jei tai būtų žmogus.

Kultūra. Kultas, glaudžiai susijęs su šalimi, kurioje sukurtas prekės ženklas.

Savo įvaizdis. Vidinis atspindys: kaip kompanija vertina savo prekės ženklą.





prekės ženklais, su kuriais tapatinasi. Ištikimybė prekės ženklui veikia iš lūpų į lūpas perduodama informacija, ypač šiais socialinių tinklų laikais. Tarkime, 29 procentai „Facebook“ vartotojų stebi tam tikrą prekės ženklą, o 58 procentai – turi mėgstamų prekės ženklų.

Įtraukties rinkodara

Tradicinėje rinkodaroje prekės ženklas vartotojui pateikiamas kaip pastovus ir arba priimamas, arba ne. Įtraukties rinkodara skatina vartotojo indėlį, prekės ženklas kuriamas ilgalaikėi ištikimybei

užtikrinti. Tikslas – nuvilioti galimus pirkėjus į įmonės tinklapį ar parduotuvę, o tuomet sunkiai padirbėti, kad jie būtų išlaikyti.

77 %
pirkėjų prekes
įsigyja pagal
prekės ženklą

REIKIA ŽINOTI

- ▶ **Prekės ženklo lygybė.** Gerai žinomo prekės ženklo gebėjimai sukurti daugiau pardavimų nei konkurencijos būdu.
- ▶ **Prekės ženklo aprėptis.** Kaip platus vartotojų ratas veiksmingai susieja save su prekės ženklu.
- ▶ **Prekės ženklo architektūra.** Bendras planas sukurti daugiau prekės ženklų ir sudaryti jų hierarchiją.
- ▶ **Lojalūs vartotojai.** Įmonei ištikimi vartotojai, kurie sugrįžta.

Nuoširdumas

Žemiškas, nuoširdus, orientuotas į šeimą, sveikas, linksmas.

Grubumas

Grubus, stiprus, mėgstantis keliauti, vyriskas.

Kompetencija

Patikimas, darbštus, protingas, bendradarbiaujantis, sėkmingas, pasitikintis savimi.

Sudėtingumas

Spalvingas, geros išvaizdos, žavingas, nepretekaištingas, moteriškas.

BESIRŪPINANTIS

TYRINĖTOJAS

LYDERIS

VILIOTOJAS

