



# Innhold

<b>1 Introduksjon, Tor-Johan Ekeland</b> .....	17
Hvorfor psykologi? .....	17
Den daglige psykologien .....	18
Hva er psykologi? .....	19
En definisjon .....	20
Sentrale spørsmål .....	20
Menneskekunnskap og psykologi som vitenskap .....	21
Vitenskapelig kunnskap .....	22
Å teste hypoteser .....	23
Forskningsmetoder .....	24
Noen historiske utviklingslinjer .....	27
Å forklare eller å forstå .....	29
Noen hovedperspektiver .....	32
Biologiske perspektiver .....	32
Atferdsperspektivet .....	35
Det psykodynamiske perspektivet .....	37
Humanistisk psykologi .....	39
Nye strømninger .....	41
Motsetninger og sammenhenger .....	44
Oversikt over boka .....	46
<b>2 Motivasjon – hva driver mennesker til handling?</b>	
Grethe Nordhelle .....	49
Motivasjonsbegrepet .....	49
Psykologiske teorier om motivasjon .....	50
Spenningsreduksjon som motivasjonsteori .....	51
Spenningsøken som motivasjonsteori .....	51
Maslows motivasjonsteori .....	52





## 10 Klasserommet utenfor

Må lavere ordens behov være tilfredsstilt før høyere behov kan realiseres? .....	54
Er det bare spesielt begavede mennesker som kan tåle å hoppe over noen kategorier i behovshierarkiet? .....	56
Hvilken betydning har det for klientens motivasjon at helse- og sosialarbeideren medvirker i endringsprosessen? .....	58
Beveger man seg oppover i behovshierarkiet når et underordnet behov er tilfredsstilt? .....	60
Aktivering av ulike behov .....	61
McClellands behovsteori.....	62
Jungs instinktteori .....	63
Er skapertrangen iboende i alle mennesker? .....	64
Jungs selvrealisering som motivasjonskraft .....	65
En helhetlig hierarkisk motivasjonsmodell .....	66
Motivasjon for å unngå ubehag.....	66
Motivasjon som tiltrekning mot behag.....	67
Motivasjon til selvrealisering.....	68
Motivasjon til å fullføre moralske plikter.....	70
Behov som motivasjonens handlingskraft .....	72
Indre motivert tilstand som en selvhelbredende kraft .....	72
Indre versus ytre motivasjon.....	72
«Flow» – optimalopplevelsens psykologi.....	73
Øvelse i konsentrasjon gjør mester .....	75
<b>3 Kognisjon, emosjoner og motivasjon, Grethe Nordhelle.....</b>	<b>77</b>
Kognisjon og motivasjon .....	77
Kognitive faktorerens betydning for motivasjon.....	79
Persepsjon som motivasjonsfaktor .....	79
Mestringsforventning.....	80
Bevisstgjøring av konsekvensene av handlingen.....	81
Negative selvinstruksjoner – automatiske tanker .....	81
Janteloven – en kollektiv mestringsforventning? .....	82
Optimistisk eller pessimistisk attribusjonsstil.....	83
Emosjoner og motivasjon .....	84
Emosjoner .....	85
Universelle og kulturbetingede emosjonelle uttrykk .....	86
Emosjonelle faktorerens betydning for motivasjon .....	87
Noen sentrale positive emosjonelle motivasjonsfaktorer .....	88
Glede.....	88
Lyst, lidenskap og forelskelse .....	89





Kjærlighet.....	90
Noen sentrale negative emosjonelle motivasjonsfaktorer.....	91
Frykt eller angst.....	91
Tristhet, sorg eller depresjon.....	93
Aggresjon, sårhet og hat.....	94
<b>4 Utviklingspsykologi – en livslang utvikling, Anbjørg Ohnstad ....</b>	<b>99</b>
Hva er utviklingspsykologi?.....	99
Hvorfor skal helse-, barneverns- og sosialarbeidere lære utviklingspsykologi?.....	99
Historiske holdninger til barns utvikling.....	101
Dagens holdninger til barns utvikling.....	106
Hvordan forstå utvikling?.....	107
Samspill og utvikling.....	110
Samspill og utvikling i voksen alder.....	112
Tilknytning.....	112
Utvikling av tilknytning.....	114
Individuelle forskjeller.....	115
Kritiske innvendinger mot klassifisering av tilknytning.....	117
Betydningen av tilknytning for senere utvikling.....	118
Tilknytning og autonomi som livstema.....	118
Det kulturpsykologiske utviklingsperspektivet.....	120
Stopper vi å utvikle oss etter barndommen?.....	120
<b>5 Identiteten – våre synlige kjennetegn, Grethe Nordhelle.....</b>	<b>123</b>
Identitetsbegrepet.....	123
Å se seg selv gjennom andres øyne – George Herbert Mead.....	124
Identitetsdannelsesprosessen.....	124
Identitetens to ansikter.....	125
Dannelse av identitet som utviklingsstadium – Erik H. Erikson.....	126
Behov for ny identitet.....	127
Identitetsendringsprosessen.....	128
De sentrale komponentene i identitetsprosessen.....	129
Å ta forpliktende valg.....	130
Frihet til å velge.....	131
Å gi det indre et ytre uttrykk.....	132
Identitetsprosessens fire mulige utfall.....	133



<b>6 Personligheten</b> , Grethe Nordhelle .....	137
Hvordan kan søsken være så forskjellige? .....	137
Personlighetsbegrepet .....	138
Personligheten dannes i et samspill mellom arv og miljø .....	139
Vår maske – presentasjonen av oss selv.....	140
Den private personligheten .....	141
Er det personligheten eller situasjonen som styrer vår atferd? .....	142
Styres vi av omgivelsene, eller tar vi styringen selv? .....	143
Dannelse av personligheten – indre drifters betydning .....	144
Freuds teori om de ubevisste driftene .....	144
Freuds strukturelle personlighetsteori.....	145
Forsvarsmekanismene .....	146
Alfred Adler – driften til å bli bedre .....	148
Objektrelasjonsteori – den sosiale driften .....	149
Miljøets betydning – læringspsykologien .....	149
Den subjektive opplevelsens betydning .....	150
Kulturens betydning .....	151
Den arvelige komponentens betydning.....	152
Selvbegrepet .....	152
Selvrealiseringsbegrepet .....	153
Hvordan kan personligheter sammenlignes? .....	155
Personlighetstype.....	155
Personlighetstrekk .....	156
«Big Five» – den mest anerkjente trekkteorien.....	157
Svein Torgersens fire personlighetstrekk .....	158
Måling av personlighetstrekk .....	161
Personlighetsstrukturen .....	161
Hvilken nytte har en test som måler personlighetstrekk? .....	161
 <b>7 Læring – individuelle eller kollektive prosesser?</b>	
Oddmar Iversen .....	163
Hva er læring? .....	164
Læring som resultat eller prosess?.....	166
Læringsteorier .....	167
Klassisk betinging .....	167
Operant (instrumentell) betinging .....	170
Forsterkningsbegrepet .....	171
Noen praktiske konsekvenser av behavioristisk læringspsykologi....	173
Psykologisk behandling .....	173



Spilleavhengighet.....	174
Spiseforstyrrelser .....	175
Kritikk av behavioristisk læringspsykologi.....	176
Biologiske synspunkter på læring .....	176
Kognitive synspunkter på læring .....	178
Sosial læringsteori.....	181
Kognitiv atferdsterapi.....	183
Læring og hjernen .....	184
Konsekvenser for læring?.....	187
Læring i vår tid.....	190
<b>8 Mennesket som sosialt og kulturelt vesen, Tor-Johan Ekeland.....</b>	<b>193</b>
Det ondes problem .....	194
Person eller situasjon .....	196
Sosiale normer og roller.....	196
Sosiale normer .....	197
Konformitet .....	199
Sosial rolle .....	199
Symbolsk interaksjonisme .....	200
Strukturell rolleteori .....	201
Det dramaturgiske perspektivet .....	201
Rolletyper .....	202
Ulike rolledimensjoner .....	204
Noen praktiske sider.....	205
Rolle, stress og konflikter.....	205
Individ og gruppe.....	206
Kultur og individ .....	210
<b>9 Sosial persepsjon, Tor-Johan Ekeland .....</b>	<b>213</b>
Persepsjon .....	214
Perseptuell organisering.....	216
Persepsjon av personer .....	218
Stereotypier .....	219
Klær som budskap.....	220
Kroppslige tegn.....	221
Attribusjon – å finne årsaker som gir mening .....	222
Fra handlinger til egenskaper.....	222
Kausale skjemaer .....	224
Feilkilder, snarveier og tilbøyeligheter .....	225
Selvoppfyllende profetier .....	228

<b>10 Holdninger – i et skeivt lys, Anbjørg Ohnstad</b> .....	231
Hvordan dannes holdninger? .....	232
Hvordan endres holdninger? .....	233
Holdninger til tabuiserte tema .....	234
Hvordan oppstår faglige holdninger? .....	236
Hvordan ulike faglige holdninger gir ulike tilnærminger .....	237
Marginalisering og manglende bekreftelse .....	240
Uorden i den sosiale ordenen .....	241
Usynliggjøring eller flombelysning .....	242
Oppsummering om holdninger .....	243
Et oversatt spørreskjema – Martin Rochlin .....	244
<b>11 Om makt og avmakt, Anbjørg Ohnstad</b> .....	247
Hva er makt? .....	247
Hva er avmakt? .....	251
Kommunikasjon om avmakt .....	252
Ulike former for taushet .....	253
En illustrasjon .....	255
Oppsummering av makt og avmakt .....	256
Fra en ekspertposisjon til en ikke-vitende posisjon .....	256
Ulike former for kunnskap .....	257
Hersketeknikker, maktens språk .....	259
Usynliggjøring .....	259
Latterliggjøring .....	260
Tilbakeholding av informasjon .....	260
Dobbelstraffing .....	260
Påføring av skyld og skam .....	261
Oppsummering om hersketeknikker .....	262
Motmakt .....	262
Selvhevdelse .....	263
<b>12 Kliniske og anvendte tema i psykologien, Tor-Johan Ekeland</b> ....	265
Klinisk psykologi .....	266
Diagnoser, normalitet og avvik .....	267
Psykiske lidelser .....	269
Psykososer .....	270
Schizofreni .....	270
Bipolar lidelse .....	271
Nevroser .....	271
Personlighetsforstyrrelser .....	272



## Innhold 15

Symptomnevroser.....	273
Avhengighetslidelser.....	275
Spiseforstyrrelse.....	276
Psykoterapi og psykologisk behandling.....	277
Noen hovedretninger.....	279
Og hvilken er best?.....	281
Helsepsykologi.....	282
Helseopplysning.....	283
Kropp og sjel.....	283
Stress og immunologi.....	284
Stress og mestring.....	285
Lært hjelpeløshet.....	286
Positiv psykologi.....	286
Salutogenese.....	287
Placebo som helseressurs.....	287
Organisasjonspsykologi.....	288
<b>Litteratur.....</b>	<b>293</b>
<b>Stikkord.....</b>	<b>307</b>

