

Innhold

INNLEDNING	9
DEL I PSYKOLOGI	11
Introduksjon	11
KAPITTEL 1 EMOSJONER OG MOTIVASJON	13
Introduksjon	13
Automatiske og bevisste funksjoner	14
Emosjoner	15
Den kognitive fortolkningen	15
Den fysiologiske aktiveringen	16
Den mentale opplevelsen	17
Det formidlende uttrykket	18
Sammenfatning om emosjonell kontroll	18
Motivasjon	19
Behovenes motiverende krefter	20
Våre psykologiske behov	21
Noen konsekvenser av udekkede behov	23
Vekstmotivasjon	24
Indre og ytre motivasjon	27
Flytopplevelser	29
KAPITTEL 2 LÆRING	32
Introduksjon	32
Klassisk betinging	33
Operant betinging	35
Modellæring	38
Kunnskapslæring på høyere nivå	39
Læring som resultat av sosial aktivitet	43

KAPITTEL 3 UTVIKLING	47
Introduksjon	47
Generelt om barns utvikling	48
Arv og miljø	48
Risiko og beskyttelse	49
Den tidligste utviklingen	51
Tilknytning	53
Barnets regulering av sine emosjoner	55
Mentalisering	56
Eriksons stadieteori om barns utvikling	57
Barnets kognitive utvikling	59
Vygotskys teori	63
Oppdragelse	65
KAPITTEL 4 FRA UNGE ÅR TIL ALDERDOM	71
Ungdomstiden - introduksjon	71
Biologiske endringer eller kulturell påvirkning?	71
Ungdomstiden som identitetsprosess	74
Marcias identitetsteori	75
Venners versus foreldres betydning i ungdomsårene	78
Å være voksen - introduksjon	80
Eriksons stadier gjennom voksenlivet	81
Familiens og nettverkets betydning for trivsel og velvære	81
Karrierens betydning	84
Alderdommen	85
Fortsatt livskraft eller forfall?	85
Fysiologiske og psykologiske endringer	86
Tap som tjener vekst	88
KAPITTEL 5 STRESS, KRISER OG TRAUMER	92
Introduksjon	92
Mer om stress	93
Mer om kognitive stressvurderinger	95
Mer om fysiologiske reaksjoner	95
Stressets effekter på helse og livskvalitet	97
Sårbarhet for og beskyttelse mot stress	98
Hvordan vi forsøker å mestre stress	101
Kriser, sorg og traumer	104
Begrepsavklaringer	104
Kriseutløsende faktorer	106
Kriseprosessen	107
Mer om psykiske traumer	110

Traumebevisst omsorg (TBO)	111
Sammenfattende om hjelperrollen overfor krise- og traumatiserte personer	113
KAPITTEL 6 STEREOTYPIER OG HOLDNINGER	116
Introduksjon	116
Stereotyper og fordommer	117
Selvoppfyllende profetier	121
Attribusjoner	123
Den fundamentale attribusjonsfeilen	125
Sosiale holdninger	126
Forholdet mellom holdninger og atferd	126
Holdningsdanning	128
Holdningsendring	129
Når atferd påvirker holdninger	132
DEL II SOSIOLOGI	137
KAPITTEL 7 HVA ER SOSIOLOGI?	138
Introduksjon	138
Hva er sosiologi?	138
Mennesket som enkeltindivid og i gruppe	140
Samfunn	142
KAPITTEL 8 SOSIALE SYSTEMER OG SOSIALE STRUKTURER/MØNSTRE ..	148
Introduksjon	148
Sosialt system	148
Sosial struktur	150
KAPITTEL 9 SOSIALISERING, ROLLER OG AVVIK	153
Introduksjon	153
Sosialisering, roller og avvik	153
Sosialisering	154
Roller og avvik	156
KAPITTEL 10 KULTUR OG KULTURMØTER	161
Introduksjon	161
Begrepet kultur	162
Medarbeidere fra andre kulturer	164
Kultur og fordommer	165
Å forlate sitt hjemland	167

Kultur og sykdomsforståelse	169
Kultur og kjønn	170
Bruk av tolk	171
KAPITTEL 11 SOSIAL LIKHET OG ULIKHET	175
Introduksjon	175
Sosial likhet og ulikhet	175
Sosial ulikhet	176
Økonomisk, kulturell og sosial kapital	180
Sosial lagdeling	183
Sosial ulikhet i helse	187
Sosial likhet	189
KAPITTEL 12 TVERRFAGLIG OG TVERRETATLIG SAMARBEID	194
Introduksjon	194
Hva er samarbeid og hvorfor skal vi samarbeide?	195
Samhandlingsreformen	197
Egen kompetanse som grunnlag for samarbeid	200
Hva gjør en helsefagarbeider?	201
Makt og avmakt	205
LITTERATUR	210
STIKKORD	217