

Innhold

Forord til 3. utgave	13
Kapittel 1	
Hva er psykologi?	15
Introduksjon	15
Ulike kilder til menneskekunnskap	15
Psykologiens innhold	18
Mentale tilstander	18
Atferden og dens forhold til indre og ytre påvirkning	19
Psykologisk forskning	21
Nysgjerrighet og kritisk tenkning	21
To ulike forskningstradisjoner	22
Kort om eksperimenter	23
Andre forskningsmetoder	24
Psykologiens teoretiske hovedretninger	25
Førvitenskapelig «psykologi»	25
Eksperimentalsykologi	26
Behavioristisk psykologi	27
Psykoanalyse	28
Humanistisk psykologi	29
Kognitiv psykologi	30
Andre viktige teoretiske perspektiver	30
Mennesket som biologisk vesen	33
Hjernens elektrokjemiske aktivitet	34
Hjernens oppbygning	36
Top-down- og bottom-up-prosesser	38
Kort sammenfatning	40

Kapittel 2

Om tenkning	43
Introduksjon	43
Grunnleggende kognitive prosesser	44
Persepsjon	44
Oppmerksomhet	46
Arbeidshukommelsen og langtidshukommelsen	48
Eksplisitt og implisitt hukommelse	50
Aktive og samarbeidende tankeprosesser	51
Tenkningens fallgruver	52
Hva er en kognitiv skjevhet?	54
Bekreftelsesskjevheten	55
Status quo-skjevhet	56
Etterpåkløskap	57
Forankringsskjevheten og rammeeffekten	58
Heuristikker	60
Hvor stor ressurs er tenkningen vår?	61
Kreativitet	62
Kort sammenfatning	64

Kapittel 3

Om emosjoner og motivasjon	67
Introduksjon	67
Hva er emosjoner?	68
Mer om emosjonenes komponenter	68
Sammenhengen mellom komponentene	71
Genetisk eller kulturelt bestemte emosjoner?	72
Emosjonskontroll	73
Psykisk selvforsvar	75
Noen modne og nyttige forsvarsstrategier	76
Noen primitive og uhensiktsmessige forsvarsstrategier	77
Hva er motivasjon?	79
Emosjonenes sentrale rolle i motivasjonen	80
Hjernens lyst- og belønningssenter	81
Behovene våre	82
Fysiologiske behov	82
Psykologiske behov	83
Behovskonflikter	85

Vekstmotivasjon	87
Maslows vekstbehov	88
Personlig vekst – et krevende mål	89
Prestasjonsmotivasjon	91
Selvbestemmelse, ytre og indre motivasjon	92
Flytbegrepet	94
Kort sammenfatning	96

Kapittel 4

Om læring	98
Introduksjon	98
Hva er læring?	98
Læringsformer innenfor behaviorismen	99
Klassisk betinging	99
Operant betinging	102
Atferdsterapi	106
Modellæring	107
Læring på høyere nivå	109
Konsekvenspedagogikk	111
Læring i et sosialt og kulturelt perspektiv	113
Kulturtilegnelse gjennom samhandling i hverdagen	113
Dialogens muligheter	115
Kort sammenfatning	116

Kapittel 5

Menneskers individuelle forskjeller: intelligens og personlighet	118
Introduksjon	118
Intelligens	119
Tradisjonelle oppfatninger	119
Intelligensmåling	120
Nyere intelligensteorier	122
Personlighet	124
Kort historikk og begrepsavklaring	124
Personligheten som noe vi har	126
Personligheten som noe vi er	131
Personligheten som noe vi skaper	135
Personlighetsvurderinger	142
Kort sammenfatning	143

Kapittel 6

Barns utvikling	146
Introduksjon	146
Et nytt barneperspektiv i psykologien	147
Noen sentrale problemstillinger	148
Arv og miljø	148
Stadieteorier	150
Risiko, beskyttelse og resiliens	152
Transaksjonen mellom barn og foreldre	154
Barnets tidlige utvikling	155
Barnets medfødte kompetanse og det første samspillet	155
Viktige milepeler i den tidlige utviklingen	159
Tilknytning	159
Selvregulering	161
Mentalisering	162
Barnets kognitive utvikling	163
Piagets teori	163
Vygotskys kulturhistoriske perspektiv	167
Barns utvikling i dagens kulturelle virkelighet	169
Bronfenbrenners bioøkologiske modell	170
Noen refleksjoner basert på Bronfenbrenners modell	172
Barns moralske utvikling	173
Oppdragelse	175
Kort sammenfatning	179

Kapittel 7

Fra ungdom til alderdom	183
Introduksjon	183
Den «stormfulle» ungdomstiden	184
Biologi og kultur: både-og, ikke enten-eller	185
Identitetsprosessen	186
Løsrivningsprosessen	190
Å være ung i dagens Norge	193
Tilværelsen som voksen	194
Familielivets betydning for trivsel og velvære	195
Karrierens betydning	197
Egenmarkering vs. kompromissvilje i parforholdet	198
Alderdommen	200
Begrensninger og muligheter i alderdommen	201
Kort sammenfatning	206

Kapittel 8

Stress, kriser og traumer 209

Introduksjon 209

Stress og stresspåvirkning 210

 Hva er stress? 210

 Mer om stressorene 210

 Mer om den kognitive stressvurderingen 212

 Mer om de fysiologiske reaksjonene 213

 Effekten av stress på helse og livskvalitet 214

Sårbarhet for og beskyttelse mot stress 215

 Biologiske faktorer 215

 Psykologiske faktorer 216

 Sosiale faktorer 218

Kriser, sorg og traumer 219

 Begrepsavklaringer 219

 Kriseutløsende faktorer 220

 Sorg- og kriseforløpet 222

 Nyere traumeforståelse 224

 Avsluttende refleksjon om hjelpetiltak overfor kriserammede og
traumatiserte personer 228

Kort sammenfatning 230

Kapittel 9

Stressmestring og helsefremming 232

Introduksjon 232

Ulike strategier for stressmestring 234

 Problemfokuserte strategier 234

 Emosjonsfokuserte strategier 235

 Unngåelsesstrategier 237

 Betydningen av sosial støtte 239

Fremme egen helse 240

 Prochaskas stadiemodell for atferdsendring 241

 Ulike helsefremmende tiltak 243

Kritiske refleksjoner rundt helsebegrepet 245

Kort sammenfatning 248

Kapittel 10

Psykisk helse og psykiske lidelser	251
Introduksjon	251
Hva er psykiske lidelser?	252
Somatiske sykdommer vs. psykiske lidelser	252
Avvik og normalitet	253
Psykiatriske diagnoser	255
Psykisk lidelse: en definisjon	258
Behandlingstilbud og forebyggende tiltak	259
Behandlingsmetoder	260
Verdien av gode sekundærforebyggende tiltak	264
Ulike typer psykiske lidelser	266
Angstlidelser	267
Depresjoner	269
Bipolar lidelse	270
Tvangslidelser	270
Belastningslidelser	271
Somatoforme og dissosiative lidelser	272
Psykososer	274
Personlighetsforstyrrelser	278
Kort sammenfatning	281

Kapittel 11

Sosial påvirkning	284
Introduksjon	284
Gruppepsykologi	285
Hva er en sosial gruppe?	285
Gruppedynamikk og gruppestørrelse	286
Sosialt dagdriveri	288
Har grupper personlighet?	288
Angst og sosiale tilpasningsstrategier	290
Konflikt og konflikthåndtering	291
Gruppetenkning	293
Rolle og status	295
Andre former for sosial påvirkning	300
Effekten av å ha et publikum	300
Sosiale normer og konformitet	301
Lydighet overfor autoriteter	304
Deindividualisering og tilskuereffekten	307
Kort sammenfatning	310

Kapittel 12

Vår tenkning om andre mennesker og oss selv 312

Introduksjon 312

Sosial tenkning 312

 Sosial persepsjon og sosiale konstruksjoner 312

 Stereotypier og fordommer 314

 Selvoppfyllende profetier 316

 Førsteintrykkets betydning 318

Attribusjoner 318

 Person- og situasjonsforklaringer 319

 Den fundamentale attribusjonsfeilen 322

 Vår selvstøttende tankeskjevhet 323

Holdninger 325

 Holdningsbegrepet 325

 Forholdet mellom holdninger og atferd 327

 Holdninger, verdier og meninger 328

Utvikling og endring av holdninger 329

 Holdningsdannelse 329

 Bevisst påvirkning av folks holdninger 330

 Når det vi gjør, rokker ved våre holdninger 332

 Hva kan vi gjøre for å bevare våre sunne holdninger? 336

Kort sammenfatning 337

Kapittel 13

Det gode og det onde mennesket 340

Introduksjon 340

Aggresjon 341

 Begrepsavklaring 341

 Er aggresjon en del av menneskenaturen? 343

 Vurdering av biologiske forklaringer 344

 Indre faktorer som utløser aggressiv atferd 346

 Aggresjon som lært atferd 350

 Virkninger av medieformidlet vold 351

Prososial atferd 353

 Ulike forklaringer på prososial atferd og altruisme 354

 Samfunnets rådende normer for prososial atferd 356

 Er glasset halvtomt eller halvfullt? 359

Kort sammenfatning 362

Kapittel 14

Kommunikasjon, makt og avmakt	365
Introduksjon	365
Kommunikasjon	366
Forholdet mellom kommunikasjon og indre prosesser	367
En lineær kommunikasjonsmodell	368
Batesons sirkulære perspektiv på kommunikasjon	371
Fem grunnsetninger om kommunikasjon	372
Hva er god kommunikasjon?	380
Den gode dialogen	380
Personlig autoritet	380
Språkbruk som støykilde i kommunikasjon	381
Makt og avmakt	383
Begrepsavklaringer	383
Makt og avmakt i hjelperollen	384
Å gi brukerne makt over eget liv	388
Kort sammenfatning	390
 Litteratur	 393
 Stikkord	 409