

Innhold

Forord til 4. utgave	5
Kapittel 1	
Hva er psykologi?	15
Introduksjon	15
Ulike kilder til menneskekunnskap	15
Psykologiens innhold	17
Mentale tilstander	18
Taus kunnskap, intuitiv atferd og sosial samhandling	19
Psykologisk forskning	21
Nysgjerrighet og kritisk tenkning	21
To ulike forskningstradisjoner	22
Kort om eksperimenter	22
Andre forskningsmetoder	23
Psykologiens teoretiske hovedretninger	25
Førvitenskapelig «psykologi»	25
Eksperimentalpsykologi	26
Behavioristisk psykologi	26
Psykoanalyse	28
Humanistisk psykologi	29
Kognitiv psykologi	30
Andre sentrale teoretiske perspektiver	30
Mennesket som biologisk vesen	33
Hjernens elektrokjemiske aktivitet	34
Hjernens oppbygning	35
Top-down- og bottom-up-prosesser	37
Kort sammenfatning	39

Kapittel 2

Tenkning	42
Introduksjon	42
Grunnleggende kognitive prosesser	43
Persepsjon	43
Oppmerksomhet	45
Arbeidshukommelsen og langtidshukommelsen	47
Eksplisitt og implisitt hukommelse	48
Refleksjon og faglig skjønn	49
Aktive og samarbeidende tankeprosesser	50
Tenkningens fallgruver	52
Hva er en kognitiv skjevhet?	53
Bekreftelsesskjevheten	54
Etterpåklokskap	55
Forankringsskjevheten og rammeeffekten	56
Heuristikker	58
Hvor stor ressurs er tenkningen vår?	59
Kreativitet	60
Kan alle lære å bli mer kreative?	61
Kort sammenfatning	62

Kapittel 3

Følelser	65
Introduksjon	65
Fornuft og følelser	66
Begrepsavklaring	66
Følelsenes nevrobiologiske forankring	67
Følelsenes funksjoner	69
Følelsenes kognitive funksjon	69
Følelsenes biologiske funksjon	70
Følelsenes fenomenologiske funksjon	70
Følelsenes atferdsmessige funksjon	71
Hva kommer først - vurderingen, uttrykket eller opplevelsen?	72
Følelsesregulering	73
Grunnfølelser og sosiale følelser	75
Følelsesbevissthet	76
Psykisk selvforsvar	77
Noen modne og hensiktsmessige forsvarsstrategier	78
Noen primitive og uhensiktsmessige forsvarsstrategier	79
Kort sammenfatning	82

Kapittel 4

Motivasjon 84

Introduksjon 84

 Noen tanker om motivasjonsfenomenet 84

Følelsenes rolle i motivasjonen 85

 Hjernens lyst- og belønningscenter 86

Behovene våre 87

 Fysiologiske behov 87

 Psykologiske behov 88

 Behovskonflikter 90

Har vi også vekstbehov? 92

 Maslows selvrealiseringsbegrep 93

Selvbestemmelsesteorien 94

 Indre, selvbestemt motivasjon 94

 Ytre motivasjon 95

 Ulike kategorier av selvbestemt aktivitet 97

 Vurdering av selvbestemmelsesteorien 99

Flytbegrepet 101

Kort sammenfatning 102

Kapittel 5

Om læring 105

Introduksjon 105

Hva er læring? 105

Læringsformer innenfor behaviorismen 106

 Klassisk betinging 106

 Operant betinging 109

 Atferdsterapi 113

 Modellæring 114

Abstrakt og teoretisk læring 116

Konsekvenspedagogikk 118

Læring i et sosialt og kulturelt perspektiv 120

 Kulturtilegnelse gjennom samhandling i hverdagen 120

 Dialogens muligheter 122

Kort sammenfatning 123

Kapittel 6

Menneskets intelligens 125

Introduksjon 125

Tradisjonelle oppfatninger av intelligens 126

 Intelligensmåling 127

Nyere intelligensteorier	128
Sternbergs teori	128
Gardners intelligensperspektiv	129
Emosjonell intelligens	130
Kort sammenfatning	131

Kapittel 7

Personlighet	133
Introduksjon	133
Kort historikk	134
Begrepsavklaring	134
Personligheten som noe vi har	135
Personligheten som noe vi er	140
Hvordan vi lar oss motivere	140
To sentrale begreper: mestringstillit og mentalisering	142
Personligheten som noe vi skaper	144
Hvor stabile er vi egentlig?	144
Utvikling av mestringstillit	149
Personlighetsvurderinger	150
Kort sammenfatning	151

Kapittel 8

Barns utvikling	154
Introduksjon	154
Et nytt barneperspektiv	155
Sentrale utviklingsteoretiske problemstillinger	156
Arv og miljø	156
Stadieteorier	158
Risiko, beskyttelse og resiliens	159
Transaksjonen mellom barn og foreldre	161
Barnets tidlige utvikling	163
Barnets medfødte kompetanse og det første samspillet	163
Viktige milepeler i den tidlige utviklingen	166
Tilknytning	166
Selvregulering	169
Mentalisering	170
Barnets kognitive utvikling	171
Piagets generelle teori	171
Vygotskys kulturhistoriske perspektiv	175
Barns utvikling i et samfunnsperspektiv	177
Bronfenbrenners bioøkologiske modell	178

Noen refleksjoner basert på Bronfenbrenners modell	180
Barns moralske utvikling	181
Oppdragelse	183
Kort sammenfatning	187

Kapittel 9

Utviklingen i ungdomsårene	190
Introduksjon	190
Den «stormfulle» ungdomstiden	190
Biologi og kultur: både-og, ikke enten-eller	192
Identitetsprosessen	193
Løsrivningsprosessen	196
Å være ung i dagens Norge	199
Kort sammenfatning	200

Kapittel 10

Voksenlivet og alderdommen	202
Introduksjon	202
Voksenalderen	203
Familielivets betydning for trivsel og velvære	203
Karrierens betydning	204
Alderdommen	207
Begrensninger og muligheter i alderdommen	208
Kort sammenfatning	212

Kapittel 11

Stress, kriser og traumer	214
Introduksjon	214
Stress og stresspåvirkning	215
Hva er stress?	215
Mer om stressorene	215
Mer om den kognitive stressvurderingen	217
Mer om de fysiologiske reaksjonene	218
Effekten av stress på helse og livskvalitet	219
Sårbarhet for og beskyttelse mot stress	220
Biologiske faktorer	220
Psykologiske faktorer	221
Sosiale faktorer	223
Kriser, sorg og traumer	224
Begrepsavklaringer	224
Kriseutløsende faktorer	225

Sorg- og kriseforløpet	226
Utviklingstraumer	229
Barnets alarmsystem	230
Oppsummerende om hjelpetiltak overfor kriserammede og traumatiserte mennesker	233
Kort sammenfatning	235

Kapittel 12

Stress- og livsmestring	237
Introduksjon	237
Ulike strategier for stressmestring	239
Problemfokusede strategier	239
Følelsesfokusede strategier	240
Unngåelsesstrategier	242
Betydningen av sosial støtte	244
Helsefremming	245
Prochaskas stadiemodell for atferdsendring	246
Ulike helsefremmende tiltak	248
Livsmestring - nyttig eller ei?	250
Kort sammenfatning	253

Kapittel 13

Psykisk helse og psykiske lidelser	255
Introduksjon	255
Hva er psykiske lidelser?	256
Somatiske sykdommer vs. psykiske lidelser	256
Avvik og normalitet	257
Psykiatriske diagnoser	260
Psykisk lidelse: en definisjon	262
Behandlingstilbud og forebyggende tiltak	264
Behandlingsmetoder	264
Verdien av gode forebyggende tiltak	269
Ulike typer psykiske lidelser	270
Angstlidelser	271
Depresjoner	272
Bipolar lidelse	272
Tvangslidelser	273
Belastningslidelser	274
Somatoforme og dissosiative lidelser	274
Psykososer	274
Personlighetsforstyrrelser	276
Kort sammenfatning	278

Kapittel 14

Sosial påvirkning 280

Introduksjon 280

Gruppepsykologi 281

 Hva er en sosial gruppe? 281

 Gruppedynamikk og gruppestørrelse 282

 Sosialt dagdriveri 283

 Gruppers unike «personlighet» 284

 Angst og håndtering av angst i gruppa 286

 Konflikt og konflikthåndtering 288

 Gruppetenkning 289

 Rolle og status 291

Andre former for sosial påvirkning 296

 Effekten av å ha et publikum 296

 Sosiale normer og konformitet 297

 Lydighet overfor autoriteter 301

 Deindividuering og tilskuereffekten 303

Kort sammenfatning 306

Kapittel 15

Vår tenkning om andre og oss selv 309

Introduksjon 309

Sosial tenkning 310

 Sosial persepsjon og sosiale konstruksjoner 310

 Stereotyper og fordommer 311

 Selvopplyllende profetier 313

 Førsteintrykkets betydning 315

Attribusjoner 316

 Person- og situasjonsforklaringer 317

 Den fundamentale attribusjonsfeilen 319

 Selvstøttende tankeskjevhet 320

Sosiale holdninger 322

 Holdningsbegrepet 323

 Forholdet mellom holdninger og atferd 324

 Holdninger, verdier og meninger 325

Utvikling og endring av holdninger 326

 Holdningsdannelse 326

 Bevisst påvirkning av folks holdninger 327

 Når vi truer våre holdninger gjennom det vi gjør 330

 Hva kan vi gjøre for å bevare våre sunne holdninger? 334

Kort sammenfatning 335

Kapittel 16

Det gode og det onde mennesket	338
Introduksjon	338
Aggresjon	339
Begrepsavklaring	339
Er aggresjon en del av menneskenaturen?	341
Vurdering av biologiske forklaringer	342
Indre faktorer som utløser aggressiv atferd	344
Aggresjon som lært atferd	348
Virkninger av medieformidlet vold	349
Altruisme	351
Teori og forskning knyttet til altruisme	352
Samfunnets rådende normer for prososial atferd	354
Er glasset halvtomt eller halvfullt?	357
Kort sammenfatning	360

Kapittel 17

Kommunikasjon, makt og avmakt	363
Introduksjon	363
Kommunikasjon	364
Forholdet mellom kommunikasjon og indre prosesser	365
En lineær kommunikasjonsmodell	366
Batesons sirkulære perspektiv på kommunikasjon	369
Fem grunnsetninger om kommunikasjon	370
Hva er god kommunikasjon?	378
Den gode dialogen	378
Personlig autoritet	378
Språkbruk som støykilde	379
Makt og avmakt	381
Makt og avmakt i hjelperollen	382
Hjelperrollens makt	386
Makt til å gi klienter makt over eget liv	387
Kort sammenfatning	390

Litteratur	393
-------------------------	-----

Stikkord	410
-----------------------	-----