

Innhold

Første del

Psykologiens to hovedoppgaver

Kapittel 1	Atferd og mentale prosesser – en første oversikt.....	22
Kapittel 2	Kunnskapsanvendelse: Porten til endring. Eksempler fra praksis.....	54
Kapittel 3	Kunnskapsbygging: Porten til innsikt. Eksempler fra forskning.....	84

Annen del

Menneskers livsverden

Kapittel 4	Våre drivkrefter: Motivasjon og emosjoner	118
Kapittel 5	Vår livslange utvikling: Endringsprosesser fra unnfangelse til død	150
Kapittel 6	Vårt sosiale univers: Påvirkning, tilhørighet og samspill	182

Tredje del

Det indre drivverket

Kapittel 7	Våre unike egenskaper: Individuelle forskjeller i oppførsel, evner og preferanser	216
Kapittel 8	Våre mentale representasjoner: Informasjonsbehandling, læring og erkjennelse	248
Kapittel 9	Vår fysiske ballast: Evolusjon, genetikk og biologi	278
Kontaktliste.....		311
Referanser		317
Stikkord.....		327

Innholdsfortegnelse

Første del

Psykologiens to hovedoppgaver

Kapittel 1

Atferd og mentale prosesser – en første oversikt	22
Introduksjon	23
En første definisjon	24
Studiet av atferd og mentale prosesser	25
Psykologi som vitenskap	27
Kunnskapsbygging og kunnskapsanvendelse	29
En inngangsport til faglighet	30
Videre litteratursøk	35
Et populært og tidvis omdiskutert fag	36
Psykologiske forklaringer	41
En integrert forståelse av atferd og mentale prosesser	44
Valg av utdanning	45
Yrkesgrupper og interesseforeninger	49
Min jobb: Jeg veileder psykologistudenter	50
Sammenfatning	52
Videre lesning	53

Kapittel 2

Kunnskapsanvendelse: Porten til endring. Eksempler fra praksis	54
Introduksjon	55
Faglig profesjonalitet	57
Faglig ekspertise	58
Psykisk helse og normalitet	60
Omfanget av psykiske problemer	62
Arnstein Mykletuns korrelasjonsstudie:	
Er det en sammenheng mellom depresjon og dødelighet?	63
Arnstein Mykletuns beskrivende studie:	
Hvilke følger får psykiske lidelser for arbeidsførheten?	63
Psykologiske lavterskeltilbud	64
Min jobb: Jeg forebygger mobbing	66
Min jobb: Jeg populariserer faget	69
Min jobb: Jeg har tid til å bli kjent med rusavhengige med psykiske lidelser	71
Min jobb: Jeg ansetter leger og sykepleiere	73

Min jobb: Jeg leder familievernkontoret.....	75
Min jobb: Jeg forebygger seksuelle overgrep.....	78
Min jobb: Jeg hjelper toppidrettsfolk og andre yrkesutøvere med å takle arbeidspresset	80
Sammenfatning	82
Videre lesning	83

Kapittel 3

Kunnskapsbygging: Porten til innsikt. Eksempler fra forskning	84
Introduksjon.....	85
Å spørre, anta, teste, analysere og konkludere	88
Valg av metode.....	91
Observasjonsmetoder med kvalitativ tilnærming.....	94
Observasjonsmetoder med kvantitativ tilnærming.....	95
Eksperimentelle metoder	97
Offentliggjøring av forskning	99
Etiske og juridiske retningslinjer.....	101
Vitenskapelig holdbarhet.....	104
Studenters bidrag til forskning	108
Vår jobb: Vi skaffer kunnskap om barnevernsbarns psykiske helse	111
Sammenfatning	113
Videre lesning	114

Annen del

Menneskers livsverden

Kapittel 4

Våre drivkrefter: Motivasjon og emosjoner	118
Introduksjon.....	119
Motivasjonsteorier	120
Emosjonsteorier	124
Motivkonflikter og blandede følelser.....	125
Selvregulering.....	126
Angst, rus og depresjon.....	127
Livskvalitet og lykke	128
Joar Vittersøs korrelasjonsstudie:	
Kan lykken måles?	129
Psykologisk test: Er du lykkelig?	130
Ragnhild Bang Nes og Espen Røysamb's korrelasjonsstudie:	
Hvordan oppstår forskjeller i lykke?.....	131
Seksuell lyst	132
Bente Træens beskrivende studie: Hvor utbredt er den seksuelle ulysten?	132

Bente Træens beskrivende studie med kvalitativ tilnærming: Hvorfor svikter sexlysten?	133
Anders Ågmos dyreeksperiment: Hva påvirker sexlysten til hunnrotter?	133
Spiseforstyrrelser	134
Jan Rosenvinges tilbakeskuende studie: Hva er utfallet av spisevegning?	135
Jan Rosenvinges langsgående studie: Hva forverrer utfallet av spiseforstyrrelser? ..	136
Arbeids- og skolemotivasjon	136
Bård Kuvaas' korrelasjonsstudie: Hva påvirker jobbmotivasjonen til vikarer?	137
Anne Grete Danielsen og Bente Wolds korrelasjonsstudie: Hva får elever til å ta selvstendig initiativ til skolearbeid?	138
Emosjonelle ansiktsuttrykk	139
Ulf Dimbergs eksperiment: Hvor bevisst er vi vårt eget ansiktsuttrykk?	140
Bruno Laengs eksperiment: Hvor i hjernen tolkes ansiktsuttrykk?	141
Fryktlæring og eksamensangst	142
Arne Öhmans eksperimenter: Hvilke farer lærer vi lettest for å frykte?	142
Ingrid Dundas' beskrivende studie med kvalitativ tilnærming: Hvilket utbytte fikk studenter av terapi mot eksamensangst?	143
Min jobb: Jeg ga psykologisk krisehjelp til overlevende fra Utøya	145
Sammenfatning	147
Videre lesning	148

Kapittel 5

Vår livslange utvikling: Endringsprosesser fra unnfangelse til død	150
Introduksjon	151
Biologisk modning og vekst	153
Fem nivåer av miljøpåvirkning	153
Sosialisering og individualisering	154
Sosial utvikling	155
Kognitiv utvikling	156
Moralutvikling	157
Livskriser	158
Fem sentrale forskningsmetoder	160
Sosialt samspill i spedbarnsalderen	161
Kåre Sten Olafsens randomisert kontrollerte studie: Påvirker foreldrenes evne til å lese barnets særegne signaler dets videre utvikling? ..	161
Emosjonell kompetanse i småbarnsalderen	162
Francisco Pons' korrelasjonsstudier: Hvordan utvikles barns evne til å forstå og styre følelser?	162
Moralutvikling i ungdomstiden	164
Eva Skoes korrelasjonsstudier: Har gutter og jenter ulik moralsk orientering?	164
Utvikling av identitet	167
Jane Krogers metastudie: Utvikles personlig identitet i stadier?	167

Psykologisk motstandskraft i ungdomstiden.....	169
Trine Waaktaars langsgående studie:	
Gir belastende hendelser økt risiko for depresjon?	169
Utvikling av antisosial atferd	171
Ragnhild Bjørnebekks tilbakeskuende studie med kvalitativ tilnærming:	
Hvilke ungdommer havner i voldelige gjenger?	171
Tilknytning mellom eldre ektefeller.....	173
Reidun Ingebretsen og Per Erik Solems langsgående studie med	
kvalitativ tilnærming: Har eldre ektefeller ulike relasjonskontrakter?.....	173
Mestringsprosesser i eldre år.....	176
Linn-Heidi Lunde og Inger Hilde Nordhus' randomisert kontrollerte studie:	
Hva reduserer kroniske smerter hos eldre mest – medikamenter eller	
kognitiv orientert terapi?	176
Min jobb: Jeg er barnas talsperson	177
Sammenfatning	179
Videre lesning	180

Kapittel 6

Vårt sosiale univers: Påvirkning, tilhørighet og samspill.....	182
Introduksjon.....	183
Sosialt samspill.....	184
Sosial påvirkning.....	185
Sosial kognisjon.....	186
To klassiske sosialpsykologiske studier.....	187
Holdninger	188
Endring av holdninger	189
Sosial identitet og rollemodeller.....	190
Karl Halvor Teigens beskrivende replikasjonsstudie:	
Hvem har unge mest lyst til å ligne på?	190
Oppgave: Hvem har du mest lyst til å ligne på?.....	191
Karmela Liebkind's felteksperiment:	
Svekkes fordommer gjennom imitering av rollemodeller?	192
Politisk orientering.....	195
Hulda Thorisdottirs korrelasjonsstudie og eksperimenter:	
Gjør økt frykt folk mer sneversynte og konservative?	195
Bevisste og ubevisste holdninger	196
Andreas Olssons eksperiment: Har vi ubevisste holdninger?	196
Sosiale stereotypier	198
Ellen Margrethe Wessels eksperimenter: Hva får et vitne til å virke troverdig?	198
Samfunnets innflytelse på enkeltindividet.....	200
Leif Edvard Aarøs beskrivende studie:	
Førte det norske røykeforbudet til mindre trivsel og lavere omsetning på utesteder? ..	201

Jostein Rises beskrivende studie: Virker offentlige informasjonskampanjer mot skadevirkninger av alkohol?	203
Håvar Brendryen og Pål Krafts randomisert kontrollerte studie: Kan digital oppfølging bidra til røykeslutt?	204
Enkeltindividets innvirkning på gruppen	206
Brita Bjørkelos korrelasjonsstudier: Hvem varsler om kritikkverdige forhold på arbeidsplassen?	206
Brita Bjørkelos kasusstudie med kvalitativ tilnærming: Hva er følgene av å varsle om kritikkverdige forhold og ikke bli hørt?	207
Min jobb: Jeg følger opp ansatte i Statoil	209
Sammenfatning	211
Videre lesning	212

Tredje del

Det indre drivverket

Kapittel 7

Våre unike egenskaper: Individuelle forskjeller i oppførsel, evner og preferanser... 216

Introduksjon	217
Psykologiske tester	218
Intelligenstester	219
Personlighetstester	222
Oppgave: Test personligheten din	224
Personlighetsforstyrrelser	225
Intelligens	226
Willy Bjarne Eriksens korrelasjonsstudie: Kan forhold under fosterstadiet påvirke senere intelligens?	226
Petter Kristensens korrelasjonsstudier: Kan posisjon i søskenflokket påvirke intelligens i voksenalder?	227
Carin Tillmans korrelasjonsstudie: Er det en sammenheng mellom flytende intelligens og kapasiteten på arbeidshukommelsen?	229
Oppmerksomhetssvikt	231
Heidi Aases kvasieksperiment: Skyldes ADHD svikt i grunnleggende læringsmekanismer?	231
Kirsten Rasmussens beskrivende studie: Hvilke psykiske vansker har folk i fengsel?	233
Personlighetstrekk	234
Tilman von Soests korrelasjonsstudie: Hvorfor er personlighetstrekk relativt stabile?	234

Nazar Akramis korrelasjonsstudie og eksperiment: Farges generaliserte fordommer mest av omgivelsene eller av personligheten?	235
Mannskapsseleksjon	237
Anita Lill Hansens eksperiment: Kan man forutsi soldaters impuls kontroll på grunnlag av hvilepuls?.....	237
Monica Martinussens metastudie: Hva er den beste testen på framtidig flyvedyktighet?	238
Christian Enger Gimsøs korrelasjonsstudie: Rekrutteres narsissister oftere til lederposisjoner i Forsvaret?	239
Personlighetsforstyrrelser	240
Svenn Torgersens beskrivende befolkningsstudie: Hvor vanlig er personlighetsforstyrrelser i Oslo?.....	240
Kirsten Rasmussens beskrivende studie: Hvor mange innsatte har personlighetsforstyrrelse?	243
Min jobb: Jeg vurderer om personer er farlige og utilregnelige	243
Sammenfatning	245
Videre lesning	246

Kapittel 8

Våre mentale representasjoner: Informasjonsbehandling, læring og erkjennelse .. 248

Introduksjon	249
Ytre læringsmekanismer, indre erkjennelsesprosesser.....	250
Læringsmekanismer	251
Hukommelse.....	252
Oppgave: Test hukommelsesspennt ditt.....	253
Automatiserte og bevisst kontrollerte prosesser	254
Utenfrastyrte og innenfrastyrte prosesser	255
Persepsjon og kategorisering	256
Resonnering og beslutningsprosesser	257
Visuell oppmerksomhet	259
Claus Bundesens eksperiment: Hvordan fanges oppmerksomheten?	259
Stine Vogts kvasieksperimenter: Kan visuell oppmerksomhet trenes opp?	261
Talepersepsjon	262
Jørgen Pinds eksperiment: Hvordan er det mulig å kategorisere språklyder?.....	262
Else-Marie Løbergs kvasieksperiment: Skyldes stemmehallusinasjoner forstyrret talepersepsjon	263
Mentale skjemaer	264
Bo Ekehammars eksperimenter: Fordreier fordommer hukommelse og persepsjon?	264
Hans M. Nordahls korrelasjonsstudie: Kan psykiske vansker motvirkes ved å endre på mentale skjemaer?.....	266
Hans M. Nordahls randomisert kontrollerte studie: Kan skjemabasert korttidssterapi redusere bekymringer og angst?	267

Mentale tommelfingerregler	268
Tine K. Jensen og Karl Halvor Teigens beskrivende studie:	
Har man flaks eller uflaks om man rammes av en katastrofe?	268
Maria Anderssons eksperiment: Hva utløser flokkmentalitet?	268
Svein Larsen og Wibecke Bruns korrelasjonsstudie:	
Vurderer turister maten som farligere i utlandet – uansett hjemland?	270
Bedømmelser og overveielser	271
Gisela Böhms korrelasjonsstudie: Hvordan reagerer studenter på miljøtrusler?	271
Maria Anderssons korrelasjonsstudie: Hva får folk til å oppføre seg mer miljøvennlig?	272
Frode Svartdals eksperimenter:	
Er folk seg bevisst mekanismene som gjør uvaner vanskelige å legge fra seg?	273
Min jobb: Jeg forebygger atferdsvansker hos barn	274
Sammenfatning	276
Videre lesning	277
Kapittel 9	
Vår fysiske ballast: Evolusjon, genetik og biologi.....	278
Introduksjon	279
Evolusjonspsykologi	280
Genetik	282
Nervesystemet	283
Hjernen	284
Hjernebarken	285
Nervecellen og synapsen	286
Forskning på atferds-, hjerne-, celle- og molekylnivå	287
Luktpersepsjon	289
Xin-Cheng Zhao og Bente G. Bergs dyreeksperimenter: Hvordan behandler nervesystemet luktinformasjon?	289
Årvåkenhet og søvn	290
Tom Eicheles eksperiment:	
Kan man på grunnlag av hjerneaktivitet forutsi risikoen for å gjøre feil?	290
Ståle Pallesens korrelasjonsstudier: Hva er følgene av for lite søvn?	292
Cathrine Hallans randomisert kontrollerte studie:	
Er vuggeviser like beroligende som legemidler?	293
Placeboeffekten	294
Magne Arve Flatens eksperiment: Har kaffe placeboeffekt?	294
Hilde Gundersens eksperiment:	
Kan biologiske og psykologiske virkninger av alkohol skiller fra hverandre?	295
Hukommelse	296
May-Britt og Edvard Mosers dyreeksperimenter: Hvor ligger stedsans?	296
Maria Larssons eksperiment: Hva utløser de eldste barndomsminnene?	298

Aldring	299
Lars-Göran Nilssons kryss-sekvensielle befolkningsstudie: Forandrer hukommelsen seg med alder?	299
Martin Andersson og Astri Lundervolds kvasiek eksperimenter: Varierer oppmerksomheten med alder?	300
Kristine Walhovds korrelasjonsstudie: Krymper hjernen med alder?	301
Kristine Walhovds randomisert kontrollerte studie: Kan mental trening føre til vekst i hjernebarken hos eldre.....	301
Kjønnsforskjeller	302
Agneta Herlitz' kryss-sekvensielle befolkningsstudie og kvasiek eksperimenter: Har kvinner bedre hukommelse enn menn?	302
Leif Edward Ottesen Kennairs kvasiek eksperiment: Hvorfor oppgir gutter at de ønsker sex oftere, raskere og med flere partnere enn jenter gjør?	303
Min jobb: Jeg utreder og rehabiliterer hodeskadepasienter	306
Sammenfatning	307
Videre lesning	308
Til ettertanke.....	309
Kontaktliste.....	311
Omtalte forskere	311
Omtalte praktikere.....	313
Psykologiutdanninger i Norden	313
Norge.....	313
Danmark.....	313
Finland.....	314
Island.....	314
Sverige.....	314
Stillingsannonser	314
Organisasjoner og interesseforeninger.....	314
Tidsskrifter	314
Aktuelle nettsider.....	315
Referanser.....	317
Stikkord.....	327