

Innhold

Innledning	11
-------------------------	----

KAPITTEL 1

Psykologi og sosiologi	13
-------------------------------------	----

Sunn fornuft versus faglig kunnskap	14
---	----

Sunn fornuft og taus kunnskap	15
-------------------------------------	----

Sunn fornuft og menneskelig annerledeshet	16
---	----

Faglig kunnskap: Et supplement til sunn fornuft	17
---	----

Hva er psykologi?	19
-------------------------	----

Definisjon.....	19
-----------------	----

Atferdspsykologien	20
--------------------------	----

Psykoanalysen.....	21
--------------------	----

Humanistisk psykologi	22
-----------------------------	----

Kognitiv psykologi	23
--------------------------	----

Biologiske retninger	23
----------------------------	----

System- og kulturperspektivet.....	24
------------------------------------	----

Positiv psykologi	25
-------------------------	----

Psykologiens spesialområder	26
-----------------------------------	----

Hva er sosiologi?	27
-------------------------	----

Definisjon.....	27
-----------------	----

Teoretiske klassikere	27
-----------------------------	----

Sosiologiens sentrale begreper.....	29
-------------------------------------	----

KAPITTEL 2

Tenkning og læring	33
---------------------------------	----

Ytre atferd og indre mentale opplevelser	34
--	----

Automatisk og bevisst tenkning	35
--------------------------------------	----

Tenkningens delprosesser	37
--------------------------------	----

Persepsjon	37
Oppmerksomhet	39
Arbeids- og langtidshukommelse	40
Logisk versus heuristisk tenkning	42
Heuristikker	42
Læring	44
Klassisk betinging	45
Operant betinging	47
Modellæring	49
Kunnskapslæring på høyere nivå	50

KAPITTEL 3

Emosjoner og motivasjon	54
Vårt indre drivverk	55
Hva er emosjoner?	56
Emosjonenes fysiologi	56
Emosjonenes subjektive opplevelse og ytre uttrykk	58
Ukontrollert atferd versus emosjonsregulering	58
Forsvarsmekanismer	60
Konflikten mellom selvhevdelse og sosial trygghet	60
Ulike forsvarsmekanismer	62
Menneskelige behov	64
Fysiologiske behov	64
Psykologiske behov	65
Konsekvenser av udekkede behov	66
Fattigdom og marginalisering	66
Bruk av psykisk forsvar	67
Rus som løsningsstrategi	68
Lært hjelpeløshet	69
Vekstmotivasjon	70
Maslows behovspyramide	71
Indre og ytre motivasjon	72
Flytopplevelser	74

KAPITTEL 4

Intelligens og personlighet..... 77

Enkeltmenneskets særpreg..... 78

Intelligens..... 79

 Tradisjonelle oppfatninger 79

 Nyere oppfatninger av intelligens 81

 Emosjonell intelligens..... 83

Personlighetsbegrepet 84

 Begrepsavklaring 84

 Personlighetsmålinger..... 85

 Psykodynamiske teorier 86

 Humanistisk teori..... 88

 Sosialkognitiv teori..... 91

 Sammenfatning av teoriene 93

KAPITTEL 5

Utvikling i barneårene..... 97

Hva er utvikling? 98

Grunnleggende spørsmål i utviklingspsykologien..... 99

 Arv og miljø 99

 Risiko og beskyttelse 101

Barns emosjonelle utvikling..... 102

 Tilknytning..... 104

 Regulering av barnets emosjoner..... 105

 Eriksons utviklingsteori gjennom barndommen..... 106

Barns kognitive utvikling..... 109

 Piagets generelle teori..... 109

 Piagets stadieteori..... 110

 Kritikk av Piaget 113

 Vygotskys kulturhistoriske perspektiv..... 113

Sosialisering..... 115

 Foreldrenes versus samfunnets ansvar for barn..... 115

 Oppdragelse..... 117

KAPITTEL 6

Fra ungdom til alderdom	123
De turbulente tenårene	124
Stormfull ungdomstid - en «naturlov»?	125
Et spillperspektiv	126
Ungdomstiden som identitetsprosess	127
Venners versus foreldres betydning i ungdomsårene	130
Å være voksen	133
Eriksons stadier gjennom voksenlivet	134
Familiens og nettverkets betydning for trivsel og velvære	135
Karrierens betydning	137
Alderdommen	138
Fortsatt livskraft eller forfall?	138
Fysiologiske og psykologiske endringer	139
Tap som tjener vekst	140

KAPITTEL 7

Stress og kriser	145
Livets uunngåelige påkjenninger	146
Stress og stresspåvirkning	147
Hva er stress?	147
Stressorer	148
Kognitive stressvurderinger	150
Fysiologiske reaksjoner	150
Stresseffekter på helse og livskvalitet	152
Sårbarhet for og beskyttelse mot stress	153
Fysiologiske faktorer	153
Psykologiske faktorer	154
Sosiale faktorer	156
Stressmestring	157
Kriser, sorg og traumer	159
Begrepsavklaringer	160
Kriseutløsende faktorer	161
Sorg- og kriseprosessen	163
Konsekvenser for sorg- og krisehjelp	165

KAPITTEL 8

Individet og gruppen..... 168

Det sosiale mennesket 169

Sosiale grupper og gruppedynamikk..... 170

 Hva er en sosial gruppe?..... 170

 Hva er gruppedynamikk?..... 171

 Angst i grupper 174

 Konflikt og konflikthåndtering..... 175

 Gruppens roller..... 178

Andre former for sosial påvirkning..... 180

 Sosiale normer og konformitet 181

 Lydighet overfor autoriteter 184

 Deindividualisering og tilskuereffekten..... 186

KAPITTEL 9

Stereotypier og holdninger 190

Sosiale oppfatninger..... 191

Stereotypier og fordommer 192

 Selvoppfyllende profetier..... 195

Attribusjoner 197

 Person- og situasjonsforklaringer 198

 Den fundamentale attribusjonsfeilen..... 199

Sosiale holdninger 200

 Holdningsbegrepet 200

 Forholdet mellom holdninger og atferd..... 201

 Holdningsdanning 203

 Holdningsendring..... 204

 Når atferd påvirker holdninger..... 206

 Kognitiv dissonans 207

 Selvpersepsjon..... 209

KAPITTEL 10

Møtet mellom hjelper og bruker..... 212

Kunsten å være profesjonell 213

Makt og avmakt 214

 Begrepsavklaringer 214

 Avmakt i hjelperrollen 216

Ulike former for maktutøvelse	219
Hvordan gi mennesker makt over sitt eget liv	223
Personlig autoritet.....	225
Hjelp til selvhjelp i praksis.....	226
Balanse mellom støtte og aktiv motivering	228
Litteratur	231
Ordliste	237
Stikkord	253