

Psykologi 2 Hjelpearck – VG3

Forskningsmetoder, biologisk, kognitiv, utviklings-, sosial- og klinisk psykologi — LK20

Forskningsmetoder

Vitenskapelig metode

- **Hypotese** – testbar påstand
- **Operasjonalisering** – målbare variabler
- **Reliabilitet** – pålitelighet, konsistens
- **Validitet** – gyldighet, måler vi det vi skal?
- **Replikasjon** – gjenta forskning

Kvantitative metoder

- **Eksperiment** – manipulerer uavhengig variabel
- **Kontrollgruppe** – sammenligningsgrunnlag
- **Randomisering** – tilfeldig fordeling
- **Korrelasjonsstudie** – sammenheng, ikke årsak
- **Spørreundersøkelse** – selvrapportering

Kvalitative metoder

- **Intervju** – dybdeinformasjon
- **Observasjon** – naturlig/strukturert
- **Kasusstudie** – enkelttilfelle grundig
- Fokus på mening og opplevelse

Forskningsetikk

- **Informert samtykke** – frivillig deltakelse
- **Konfidensialitet** – personvern
- **Debriefing** – informasjon etterpå
- **Ikke skade** – minimere belastning
- Etisk komite godkjenner forskning

Biologisk psykologi

Nervesystemet

- **CNS** – hjerne og ryggmarg
- **PNS** – sensoriske og motoriske nerver
- **Autonomt** – sympatisk (aktivering) / parasympatisk (hvile)
- **Nevroner** – nerveceller som kommuniserer

Hjernen

- **Frontallappen** – planlegging, impulskontroll
- **Parietallappen** – romlig orientering, sanser
- **Temporallappen** – hørsel, språk, hukommelse
- **Oksipitalappen** – syn
- **Limbiske system** – emosjon, motivasjon

- **Amygdala** – frykt, emosjonell hukommelse
- **Hippocampus** – læring, langtidshukommelse

Nevrotransmittere

- **Dopamin** – belønning, motivasjon, bevegelse
- **Serotonin** – humør, sovn, appetitt
- **Noradrenalin** – årvåkenhet, stress
- **GABA** – hemmer aktivitet, angst-dempende
- **Glutamat** – læring, hukommelse
- **Acetylkolin** – hukommelse, muskler

Hormoner

- **Kortisol** – stresshormon
- **Adrenalin** – kamp-flukt-respons
- **Oksytocin** – tilknytning, sosial binding
- **Testosteron/østrogen** – kjønn, atferd
- HPA-aksen: hypothalamus-hypofyse-binyre

Kognitiv psykologi

Hukommelse – multilagingsmodellen

- **Sensorisk register** – kort, ubearbeidet
- **Korttidshukommelse** – 7 ± 2 enheter, 20-30 sek
- **Arbeidshukommelse** – aktiv bearbeiding
- **Langtidshukommelse** – ubegrenset kapasitet

Typer langtidshukommelse

- **Eksplisitt (deklarativ)** – bevisst
 - Episodisk – personlige hendelser
 - Semantisk – fakta, kunnskap
- **Implisitt (ikke-deklarativ)** – ubevisst
 - Prosedural – ferdigheter
 - Klassisk betinging

Glemsel

- **Forfall** – spor svekkes over tid
- **Interferens** – proaktiv/retroaktiv
- **Undertrykkelse** – motivert glemsel
- **Manglende retrieval-cues**
- Ebbinghaus' glemseskurve

Tenkning

- **Problemløsning** – algoritmer, heuristikk
- **Beslutningstaking** – rasjonell vs. intuitiv
- **Kognitive skjevheter**:
 - Bekreftelsestendens
 - Tilgjengelighets-heuristikk
 - Forankringseffekt
 - Representativitetsheuristikk

Persepsjon

- **Sensasjon** – sanseinntrykk
- **Persepsjon** – tolkning av sanseinntrykk
- Top-down vs. bottom-up prosessering
- **Gestaltprinsippene** – nærhet, likhet, lukkethet
- Selektiv oppmerksomhet, perseptuell konstans

Utviklingspsykologi

Piagets kognitive utviklingsteori

- **Sensori-motorisk** (0-2 år) – objekt-permanens
- **Pre-operasjonell** (2-7 år) – egosentrisme, symbolsk tenkning

- **Konkret-operasjonell** (7-11 år) – logikk, konservasjon
- **Formell-operasjonell** (11+ år) – abstrakt tenkning
- Skjemaer, assimilasjon, akkomodasjon

Vygotskys sosiokulturelle teori

- **Den proksimale utviklingssonen** – det barnet kan med hjelp
- **Stillasbygging** – gradvis støtte
- Språk som tankeverktøy
- Sosial interaksjon driver utvikling

Eriksons psykososiale stadier

- Tillit vs. mistillit (0-1 år)
- Autonomi vs. skam (1-3 år)
- Initiativ vs. skyld (3-6 år)
- Flid vs. mindreverd (6-12 år)
- Identitet vs. rolleforvirring (12-18 år)
- Intimitet vs. isolasjon (ung voksen)
- Generativitet vs. stagnasjon (voksen)
- Integritet vs. fortvilelse (eldre)

Tilknytning

- **Bowlby** – indre arbeidsmodeller
- **Ainsworth** – fremmedsituasjonen
- **Trygg tilknytning** – utforsker, søker trøst
- **Utrygg-unnavikende** – unngår nærhet
- **Utrygg-ambivalent** – klengende, sint
- **Desorganisert** – ingen strategi

Sosialpsykologi

Sosial kognisjon

- **Attribusjoner** – årsaksforklaringer
 - Intern (person) vs. ekstern (situasjon)
 - Fundamental attribusjonsfeil
 - Selvtjenende attribusjonsskjevhet
- **Skjemaer** – mentale strukturer
- **Stereotypier** – generaliserte oppfatninger

Sosial påvirkning

- **Konformitet** – tilpasse seg gruppen (Asch)
- **Lydighet** – følge autoritet (Milgram)
- **Gruppetenkning** – kritikkløs enighet
- **Sosial fasilitering** – bedre på enkle oppg.
- **Sosial løffing** – redusert innsats i gruppe
- **Tilskuereffekten** – ansvarsspredning

Holdninger

- Kognisjon, affekt, atferd
- **Kognitiv dissonans** – ubehag ved inkonsistens
- Holdningsendring: sentral vs. perifer

route

- Fordommer og diskriminering

Grupper

- Inngruppe vs. utgruppe
- Sosial identitetsteori (Tajfel)
- Gruppepolarisering
- Deindividuering – tap av selvbevissthet

Klinisk psykologi

Normalitet og avvik

- Statistisk, sosial, funksjonell definisjon
- **DSM-5 / ICD-11** – diagnosekriterier
- Lidelse, dysfunksjon, fare, avvik

Angstlidelser

- **Generalisert angst** – vedvarende bekymring
- **Panikkklidelse** – plutselige anfall
- **Fobier** – spesifikke/sosiale
- **OCD** – tvangstanker og tvangshandlinger
- **PTSD** – traumer, gjenopplevelse

Stemningslidelser

- **Depresjon** – nedstemthet, apati, håpløshet
- Kognitive, biologiske, sosiale faktorer
- **Bipolar lidelse** – mani og depresjon

Andre lidelser

- **Schizofreni** – psykose, vrangforestillinger
- **Personlighetsforstyrrelser** – rigid mønster
- **Spiseforstyrrelser** – anoreksi, bulimi
- **ADHD** – oppmerksomhet, impulsivitet

Behandling

- **Kognitiv atferdsterapi (KAT)**
 - Identifisere negative tankemønstre
 - Atferdseksperimenter
 - Eksponering ved angst
- **Psykodynamisk terapi**
 - Ubevisste konflikter
 - Overføring, forsvar
- **Humanistisk terapi**
 - Rogers: ubetinget positiv aksept
 - Empati, kongruens
- **Medikamenter**
 - Antidepressiva (SSRI)
 - Antipsykotika
 - Anxiolytika (benzodiazepiner)

Sårbarhet-stress-modellen

- Sårbarhet (genetikk, oppvekst) + stress
- Beskyttelses- og risikofaktorer
- Biopsykososial forståelse

Helsepsykologi

Stress

- **Stressor** – hendelse som utløser stress
- **Stressrespons** – fysiologisk og psykologisk
- **GAS** – alarmfase, motstand, utmatelse (Selye)
- Akutt vs. kronisk stress

Mestring

- **Problemfokuset** – endre situasjonen
- **Emosjonsfokuset** – håndtere følelser
- **Unngåelsesmestring** – maladaptiv
- **Lazarus** – vurdering og mestring
- Sosial støtte som buffer

Helseatferd

- Kosthold, trening, sovn, rus
- **Health Belief Model** – oppfattet risiko
- **Transteoretisk modell** – endringsstadier
- Selveffektivitet (Bandura)

Psykosomatikk

- Sammenheng kropp og psyke
- Stress påvirker immunforsvar
- Psykonevroimmunologi
- Livsstilssykdommer

Kommunikasjon og påvirkning

Kommunikasjonsteori

- **Sender-mottaker-modell**
- **Verbal** – ord, språk
- **Nonverbal** – kroppsspråk, tonefall
- **Metakommunikasjon** – om kommunikasjonen
- Kontekst og tolkningsrammer

Aktiv lytting

- Oppmerksomhet og tilstedeværelse
- Speiling og parafrasering
- Åpne spørsmål
- Empati og validering

Overtalelse og påvirkning

- **Cialdinis prinsipper:**
 - Gjensidighet
 - Forpliktelse og konsistens
 - Sosial bevis
 - Autoritet
 - Liking
 - Knapphet
- Sentral vs. perifer prosessering (ELM)

Manipulasjon og propaganda

- Skjulte påvirkningsteknikker
- Appell til følelser
- Falske dikotomier
- Kildekritikk og mediekompetanse

Profesjonell kommunikasjon

- Terapeutisk allianse
- Motiverende samtale (MI)
- Konflikthåndtering
- Kulturell sensitivitet

Psykologiske perspektiver

Biologisk perspektiv

- Hjerne, gener, hormoner, neurotransmittorer
- Evolusjon og adaptiv atferd

Kognitivt perspektiv

- Tanker, tolkninger, informasjonsbehandling
- Skjemaer og kognitive prosesser

Psykodynamisk perspektiv

- Ubevisste prosesser, barndom
- Id, ego, superego (Freud)
- Forsvarsmekanismer

Behavioristisk perspektiv

- Lært atferd, miljøpåvirkning
- Klassisk og operant betinging

Humanistisk perspektiv

- Selvrealisering, fri vilje
- Maslows behovspyramide

Sosiokulturelt perspektiv

- Kultur, sosiale forhold, kontekst
- Sosial konstruksjon av virkelighet

Sentrale studier

- **Milgram (1963)** – lydighet mot autoritet
- **Asch (1951)** – konformiteteksperiment
- **Zimbardo (1971)** – Stanford fengselseksperiment
- **Ainsworth (1978)** – fremmedsituasjonen
- **Bandura (1961)** – Bobo-dukken, modelllæring
- **Rosenhan (1973)** – “Being sane in insane places”
- **Harlow (1958)** – apemødre, tilknytning
- **Loftus & Palmer (1974)** – øyenvitne-

psykologi

- **Seligman (1967)** – lært hjelpeløshet

Viktige fagbegreper

- **Atferd** – observerbare handlinger
- **Kognisjon** – mentale prosesser
- **Emosjon** – følelser med fysiologi
- **Motivasjon** – drivkraft bak atferd
- **Persepsjon** – tolkning av sanseinntrykk
- **Læring** – varig endring gjennom erfaring
- **Personlighet** – stabile egenskaper
- **Intelligens** – evne til tilpasning
- **Bevissthet** – awareness, oppmerksomhet

- **Selvilde** – oppfatning av seg selv
- **Selvtillit** – tro på egne evner
- **Resiliens** – motstandskraft

Sjekkliste eksamen

- ☐ Bruk relevante psykologiske perspektiver
- ☐ Referer til teorier og forskning
- ☐ Drøft styrker og svakheter
- ☐ Bruk fagbegreper korrekt
- ☐ Gi konkrete eksempler
- ☐ Vis kritisk tenkning
- ☐ Drøft etiske aspekter
- ☐ Vurder metodiske begrensninger
- ☐ Integrer flere perspektiver
- ☐ Skriv strukturert og oversiktlig