

## **Innholdsfortegnelse**

Sammendrag Passer & Smith – PSY110 / PSY1100.....	1
Generelt om oppgaveløsning.....	2
(kap 1) Forskjellige perspektiver.....	3
(kap 2) Studie av atferd vitenskapelig.....	3
(kap 3) Biologisk grunnlag for atferd.....	4
(kap 4) Sensation and Perception [sansning og persepsjon].....	5
(Kap 5) States of consciousness [bevissthetstilstander] – bevissthet.....	7
(kap 6): Læring og tilpassing.....	8
(kap 7) Minne.....	9
(Kap 8:) Intelligent tenkning og atferd.....	10
(Kap 9): Motivasjon – fra lat “to move”.....	12
(Kap 10): Emosjoner, stress og helse.....	13
(Kap 11): Utvikling over livsløpet.....	14
(Kap 12): atferd i en sosial sammenheng.....	16
(Kap 14): Personlighet .....	19
(Kap 14): Psykiske lidelser.....	21
(Kap 15): Behandling av psykiske lidelser.....	24
(Kap 16): fra grunnforskning til allmenpsykologia.....	25

## **Generelt om oppgaveløsning**

### **Løsning av oppgavene:**

Langsvar:

1. Les oppgaven
2. Få hull på begrepene
3. Begreper lekker flere ting:
4. Ikke start med definisjon!
5. Hva faller inn under begrepet
6. Split begreper
7. Bruk kommenterende stil med eksempler
8. Finn alle elementene som det er ønsket svar på

Mulig oppdeling av langsvær:

- Innledning
- Tolkning og avgrensning / inndeling av oppgaven
- Definisjon av begreper
- Diskuter de enkelte delene
  - Historisk bakgrunn
  - Sentrale fakta, drøfting
  - Forskjellige angrepsvinkler / diskusjon / alternative syn
  - Konklusjon
- Muligens: Avslutning

Kortsvær:

- Direkte på sak
- Gjerne punktvis
- Vesentlige sider ved spørsmålet

Husk:

- Forhold = årsaksforhold
- Vis oversikt: Historie og Teori + Innsikt (forskningsresultater)
- Utfordring: Strukturering, problematisering, vise hvordan en har tenkt.

Perspektiver:

- Biologisk - biologisk
- Kognitivt \
- Psychodynamic | - Psychological
- Humanistisk /
- Sociocultural \ - Enviromental / omgivelser
- Behavioural /

### **(kap 1) Forskjellige perspektiver:**

- Biologisk
  - Hjerne
  - Mind / Body Dualism - Monoism
- Gener
  - "On the Origin of Species" (Darwin, 1859)
- Behaviour [atferd]
- Kognitivt perspektiv
  - Structuralism - Wundt, Leipzig 1879 - Introspection
  - 1. -> USA: Functionalism (Tietchener, Cornell)
  - Gestalt - Tyskland (Hele / Organisasjon)
    - Sum større & forskjellig fra delene (vs. Reductionisme [reduksjonisme])
    - Wolfgang Köhler - Aper, Kanariøyene (Sultan + boks)
  - Piaget (1896 - 1980). Observasjon
  - Moderne: AI, cognitive neuroscience, social constructivism
- Psychodynamic
  - Sigmund Freud (1856-1939)
- Wien 1880: Hysteria (represjon sex)
- Behaviourism (enviroment – omgivelser / miljø)
  - 17th British Empirism (John Locke) - tabula rasa
  - John Watson: Nei til "mentalisme", alt er observerbar atferd
  - Skinner: Bare enviroment
  - Cognitive behaviourism: Bandura: Enviroment - mind - atferd
- Humanistisk perspektiv - frihet og selvaktualisering
  - Carl Rogers: Self Concept

### **(kap 2) Studie av atferd vitenskapelig**

- Hypotese: Tentativ forklaring
- Initial observasjon / spørsmål (Kitty Genovese - Darley / Latane)
- Form hypotese (Fler personer -> utvanning av ansvar)
- Test hypotese (Eksperiment i lab)
- Analyser data (Grafer)
- Ny teori (Teori - bredere en hypotese + 50 studier)
- Test nye hypoteser (Selvkorreksjon)
- Teori: Integrert nettverk av forutsigelser [predictions]
  - Integrerer kjente fakta
  - Er testbar
  - Supportert av ny research
  - Law of Parsimony: Enklest av to tilsvarende er foretrukket
  - Krever ikke nødvendigvis forståelse (i.e. Newton og gravitasjon)
- Operational definition of variables (abstract -> measurable)  
-> Operational definition of concept - self report, others, biologisk, atferd
- Forskningsmetoder:
  - Descriptive [beskrivende]:
    - Case study [kasusstudie]
    - Naturalistic observation
    - Survey research
  - Correlational research:
    - Korrelasjonskoeffisient
    - Basis for prediksjon

- Eksperimenter:
  - Cause & effect (årsak & virkning)
    - Mills kriteria
  - Independent & dependent variabler [uavhengig & avhengig]
  - Eksperiment & kontrollgruppe
  - Experimental Vs Descriptivt / Korrelasjonelt
  - Problemer:
    - Confounding / sammenblanding of variables
    - Demand characteristics
    - Placebo
    - Experimenter expectancy (+subject +investigator fra metodebok)
    - Replisering og generalisering
  - Metaanalyse
- Etske prinsipper: Deception & debriefing (APA)

### (kap 3) Biologisk grunnlag for atferd

- Nervesystemet
  - Hjernen:
    - Neuroner - nucleus, dendrites, axon, myelin sheat, node of Ranvier
    - I Axionet: Action potensial:  $-70\text{mv}$  -  $+40\text{mv}$  (depolarisering)
      - Positive sodium ions, negative potasium ions (300 skifte i sekundet)
      - Neuroner har "input via dendrites" (neurotransmittere), "output via axon" (50 000! / 200 miles sec)
      - Multiple scleriosis: myelin sheat blir brutt ned
  - Neurotransmittere – lagret i "synaptic vesicles" i synapsene
    - Excitation (-> Depolarisering) – Dopamin, Acetylholine
    - Inhibition (-> Hyperpolarisering) - Serotonin
    - Deaktivering ved nedbryting eller ved reuptake
    - For mye dopamin: type 1 schizofreni. For lite serotonin: depresjon
    - Neurotransmittere har forskjellige roller forskjellige steder (Norepinephrine).  
Forskjellige neurotransmittere passer forskjellige receptors [mottakere]
  - Nervesystemet: (Sensory, motor, interneurons)
  - Sentralnervesystem
    - Hjernen
      - Forhjernen
        - Thalamus – sensorisk sentralbord for alle sanser (link schizofreni)
        - Hypotalamus – motivasjon og følelser (sex, aggresjon) (link pitulary gland, hormoner)
        - Cerebral cortex – største delen i hjernen
        - Primary motor cortex – bevegelse
        - Broca område – taleforming
        - Wernickes område – taleforståelse
        - Primary auditory, sensory (somatic og motor) og visuell "dekoding"
        - Association cortex: Resten – koblinger
        - Frontal lobes [frontallappene]– the human difference (29% of cerebral-  
Selverkjennelse, tenkning, planlegging,
        - Prefrontal cortex – executive functions
        - Limbiske system – mine, planlegging (impulser fra hypotalamus)
        - Amygdala – emosjoner (spes frykt), også ubevisst
        - Hippocampus - hukommelse
        - Corpus callosum

- Midthjernen - vidreformidlingsbit
  - Reticular formation – styrer sensoriske meldinger til forhjernen og søvn, alertness (ascending & descending)
- Bakhjernen (hindbrain)
  - Cerebellum (lillehjernen) Motorisk koordinasjon, litt læring minne
  - Pons (bro) – koblet til medula: Søvn, arousal [kroppsure]
  - Medula – hjernestammen koblet til ryggmarg: vitale funksjoner
- Høyre og venstre halvdel:
  - Venstre halvdel: verbalt, språk, matte og logikk, positive emosjoner
  - Høyre halvdel: Romfølelse, gjenkjenning, musikk, artistisk, negative emosjoner
  - Split brain – øyne, ører går til begge, man fungerer ok + tester
  - Keivhendte: 50 (vs 95)% har språk i left, 25% right, 25 begge
  - Kjønnforskjeller: kvinner mer holistiske
- Plastiskhet etter skader (yngre klarer seg bedre), tidlig påvirkning viktig for utvikling. Neural stem cells
  - Ryggmargen – )( spinal reflexes
- Periferie nervesystemet
  - Somatisk (sensory og motor nerves)
  - Autonomt (glands / kjertler, hjerte, pust): sym + parasym = homeostasis
    - Sympatetisk (Gen. Aktiverende arousal – øker hjerttakt, dilates pupil)
    - Parasympatisisk (Generelt inhiberende – senker hjerte, contract pupi)
- Endocrine systemet (kjertler): Hormoner
  - Tregere enn nervesystemet (pulser), men mer varig (blodstrøm)
  - Pituitary: “mesterkjertelen”, vekst, testikler / ovaries
  - Thyroid: Metabolisme
  - Adrenal cortex (metabolisme, inflammatory) og adrenal medulla (stress / Aktivitet)
- Biologiske tester:
  - Neuropsykologiske tester (hjerneskode, minne, planlegging)
  - Dyreforsøk med ødelegging / stimulering av deler
  - EEG, CT, PET, MRI, fMRI
- Immunforsvaret:
  - Antigen – **antibody generators**
  - Underaktivt (AIDS)
  - Overaktivt (allergier)
  - Autoimmunne – angriper seg selv (diabetes, reumatisme)
  - Nervesystemet -> Immunforsvaret -> Endocrine sirkel ink. hjerne
    - Depresjoner (Negative life events) fører til lavere immunforvar
    - Åpenhet / positiv / coping (håndtering) strategies tenkning -> bedre
- Genetisk:
  - Gener – DNA sekvens med oppskrift på et protein (“The building blocks of life”)
  - Kromosoner: X, med en strek fra hver foreldre
  - Hver cellekerne har 46 kromosomer i 23 par (XX vs XY)
  - Antall gener: Var 140000, nå 35 000
  - Dominant, ressesive, polygenisk (flere gener fører til trekk)
  - Genenes innvirkning på atferd:
    - Galton
    - Heritability coefficient: .50 for IQ betyr at halvparten av variasjon i IQ skyldes arv
    - Konkordans (concordance / co-occurrence) “samhendelse” mellom slektninger: Tyder på arvelighet (F.eks. IQ, tvillingstudier)
    - Også kriminalitet (antisosiale faktorer) er arvelig

#### (kap 4) Sensation and Perception [sansning og persepsjon]

- Sansning: stimulus deteksjon i sanseorganene -> nerveimpulser
- Perception [persepsjon]: organisering av nerveimpulser til mening (aktiv, kreativ)
- Sanser: 5 klassiske: syn, hørsel (auditory), smak (gustation), lukt (olfaction), berøring, men også: balanse og kroppsposisjon + berøring kan deles opp i: pressure, smerte og temperatur
- Psychophysics: studie av maksprestasjoner og minste mulige forskjeller
  - Ernst Weber 1830: Absolute threshold – 50% av gangene (vekt: +1/50)
  - Subliminal stimulus (James Vicary – 1950', popcorn, coca cola)
  - Sensory adaption (habituation): Fast støy / bilde på netthinne blir borte (Pritchard, 1961) – kanskje enkleste form for læring (alle arter / dyr)
- Syn: Cornea, pupil / iris, lens, retina/fovea/blind spot, div celler, cone(6") / rod(120")
- Transduction: stimulus -> nerveimpuls, via photopigments [fotopigmenter].
  - Dark adaption: regeneration av flere photopigments (cone:5-10m, rod: 30m: 1/10')
  - Røde briller stimulerer bare cones
  - Trichromatic: Young-Helmholtz (1800): RGB (RG blinde og gult, etterbilder)
  - Oponent-process: Hering (1870): RG BY BW
  - Dual-Process: current: cones: RGB, Ganglion cell: RG, BY
  - Fargeblinde: Trichromats – dichromat, monochromat
  - 10 feature detectors i primary visual cortex (/ | \ - osv) -> Visual association process
  - Utha Intercortical Electrode Array, gir blinde synet ved implantasjon i hjernen.
- Hørsel:
  - Frekvens, amplitude (desibel), bølger i sneglehuset, lokalisering via stereo
  - Conduction deafness (trommehinne, stigbøyle) vs nerve deafness i indre øret
- Smak og lukt (gustation og olfaction)
  - 9000 smaksløker (søt, salt, insensitivt, surt, bittert + kjøtt?)
  - 40 millioner lukt receptorer (hunder 1 milliard) – Pheromones / menstrual sync
- Taktilt – huden er kroppens største organ – phantom limb
- Kinetisk: Kropssanser, vestibular sense (indre øret)
- Perception (persepsjon):
  - Bottom-Up, f.eks. Synssansen
  - Top-down: tolkning av ord fra input
- Oppmerksomhet: 1) focus 2) filter alt annet – testes med shadowing (forskjellig lyd i ørene)
- Synaesthesia [smake farger ol]
- Gestaltprinsipper (tidlig 1900): top down (hele forskjellig fra delene)
  - Figure / ground relations (former vs bakgrunn, melodi vs akomp)
  - Gestalt laws of perceptual organization: similitude, nærhet, closure, kontinuitet
  - Persepsjon er å finne det som passer best på input (jfr synsbedrag)
    - Perseptuelle sett – en ser lettere det en tror en vil se
  - Perseptuelle konstanter: form konstant (gjennkjenning av personer fra forskjellige vinkler), brightness konstant (relativ lik lys), størrelsekonstant (mann / måne)
  - Dybdepersepsjon: 2d -> 3d via Lyss og skygge (Escher), perspektiv, interposition (objekter i forgrunnen dekker for objekter bak), klarhet / tekstur, relativ størrelse
  - 3d via binocular (2øyd): Binocular disparity: Hvert øye ser forskjellig + konvergens (meldinger fra muskler i øyet)
  - Bevegelse – stroboskop, Wertheimer (gestalt) 1912 – phi effekten
- Illusjoner: Feiltolkning av perseptuelle konstanter (Ponzo illusjon – perspektiv), kontekst (hvilken sirkel er størst), spesielt monokulære dybdehint
- Smerteforståelse: nerveendinger i hele kroppen (også internt bortsett fra hjernen) mekanisk, termisk, kjemisk – suffering er når det er emosjoner med.

- Naturlige opiat er endorfiner (f.eks. fra stress). Kulturelle forskjeller (India og guruer)
- Erfaring styrer hva en kan se (dybde, pygme, antropologi) + kulturelle forskjeller
- Kritiske faser som baby styrer fysisk utvikling i hjernen (ikke i stand til å se vertical stimuli). Vanskelig / umulig å få "evne" etter kritisk fase. (testet med kattunger)

### **(Kap 5) States of consciousness [bevissthetstilstander] – bevissthet**

- bevissthet er karakterisert av: subjektivt og privat, dynamisk, selv-reflekterende/sentral til selvet, knyttet til oppmerksomhet
- Måles via selv rapportering, fysiske målinger, atferd (speiltest og sjimpanser)
- Psykodynamisk perspektiv: bevisst (conscious), preconscscious, unconscious
- Kognitivt: u/bevisst komplementerer hverandre – automatisk + kontrollert prosessering. Automatisk muliggjør delt oppmerksomhet.
- Circadian rytmer (lat. circa: rundt, dia: dag). Regulert av Suprachiasmatic nuclei (SCN) i hypothalamus. Koblet til pineal gland – produserer melatonin, øyne. (24.2-24.8t)
- SAD (seasonal affective disorder), jet lag, nattarbeid skaper problemer.
- Bevissthetsstadier: (måles med hjernebølgeaktivitet – EEG) – sykluser på 60-90m
  - Våken / alert: beta (15-30 cps)
  - Avslappet / døs: alfa (8-12 cps)
  - Søvn nivå 1: Theta (3.5-7.5 cps) – lett å vekkes
  - Søvn nivå 2: Delta med "sleep spindle" (12-15cps)
  - Søvn nivå 3 og 4 (slowwave): Kraftigere/tregere delta (niv3: 0.5-2 cps, amplitude)
  - REM: tilsvarende nivå 1 – mest og lengst drømmer her – REM søvnparalyse
  - Husk grafen!
- Nyfødte (1-15 dager) sover 16t, 8t REM. 14-18: 8t, 20% REM. Genetisk betinget (tvillingstudier, Finland), men også jobb, støy mens en sover osv.
- Hvorfor sove?
  - Restoration modell (Hess, 1965): recover fra fysisk og mental utmattelse (Mildt støttet – trening fører til 10m lengre søvn neste natt)
  - Evolusjons modell: Søvn er bra fordi natten er farlig / bevaring av energi.
- Søvnproblemer:
  - Insomnia (stimulus kontroll)
  - Narcoeplesi (problemer med å være våken, soveanfallet)
  - REM søvn atferdproblemer (manglende paralyse – beger seg om natten)
  - Sleep apnea – en slutter å puste
  - Søvnngange (?) oppstår på nivå 3-4! Nightmares og night terrors – "sleep paralysis"
- Drømmer
  - Drømmer er ikke like underlige som stereotypisk (men underlige huskes bedre)
  - 80% inneholder negativt følelser / aggresjon (gjør gjerne koblet til våkent liv)
  - opptil 50% inneholder noe om foregående dagene
  - Psykoanalytisk: Drømmer er ønskefulfillelse (manifest content, latent content)
  - Aktivasjon-synthesis: 1977, Allan Hobson: tilfeldig impulser fra hjernestammen
  - Kognitivt: Problemløsningsmodeller (+ lucid dreaming)
- Medikamenter
  - agonist – øker aktiviteten til en neurotransmitter. Presynapse: øke produksjon, lagring eller frigjøring. Postsynapse: stimulere postsynapse receptor / gjøre det enklere å binde til postsynapse. Hindre reopptak. F.eks. opiater
  - antagonist: Presynapse: mindre produksjon, lagring eller frigjøring. Postsynapse: hindre binding. f.eks. Antipsykotiske medikamenter.
  - Toleranse, withdrawal, classisk betinging (læring)
  - Fysisk avhengighet, "psykologisk avhengighet" er misvisende (avhengigheten er i hjernen)
- Depressants (midler som hindrer aktivitet)

- Alkohol: hindrer aktivitet i cerebral cortex ved hjelp av GABA (gamma-aminobutyric acid), hoved inhibitory neurotransmitter (.40 BAL er dødlig 50+%)
- Barbiturater: valium, sovepiller – øker mengde GABA
- Stimulanter:
  - Stimulanter: Amfetamin (øker dopamin, norephine) – tilsvarende schiz type 1
  - Kokain: som amfetamin, men ved å hindre reopptak
  - Opiater: Endorfiner og øking av dopamin
  - Hallicunogener: Ukjent virkemåte, kanskje noe med serotonin å gjøre
  - Marijuana: cannabinoids – mild eupheri
- Hypnose: subjekt tror induert (hypnotic induction) forslag er virkelig
  - Subjektiv forståelse av uvillighet, men en kan ikke hypnotiseres uvillig. (jfr. Millgram)
  - Hypnose kan produsere analgesia
  - Falske minner
  - Disassosiasjon modell: deling av bevissthet i to strømmer (skjult observatør)
  - Sosialkognitive teorier: Sosial forventning av hypnose (stiv hånd – Orne 1959)

### (kap 6): Læring og tilpassing

- Læring kan sees på som personlig adaptasjon til miljø
- Behaviorism: Tabula rasa
- Ethology (biologi, Europa): Pga evolusjon instinkter (fixed action patterns) med adaptiv signifikans. "Indigo bunting" fugl har navigasjon etter fikset stjerne som instinkt, men må lære hvilken stjerne det er
- Klasisk betinging: assosiering mellom to stimulus (nesten refleks)
- Pavlov: Acquisition – perioden atferd blir lært
  - Ubetinget stimulus UCS (mat) fører til ubetinget respons UCR (salivering)
  - Mat med tone (betinget stimulus CS) via læringsprøver fører til betinget respons CR. Best forward short delay pairing, forward trace pairing. Ved negativt (strømstøt) kan bare et forsøk være nok.
  - Extinction, spontant recovery
  - Stimulus generalisering (pitchendring) vs diskriminering (begrensning)
  - Higher order betinging: CS koblet til CS - svakere
- Behaviorism: Watson 1920, lille Albert (11mnd), hvit rotte + lyd
  - Generalisering med julemaske
  - Exposure terapi: CS uten UCS fører til ekstinsjon
  - Systematisk desensitivisering (avslapingsmetoder sammen med stimuli)
  - Flooding – øyeblikkelig eksponering til stimulus (heis m psykolog kan hjelpe mye)
  - Aversjonsterapi – strømstøt med bilder av barn, antabust
  - Immunsystemet kan trenes (rotter døde av å drikke vann de trodde var forgiftet, Adler 1974)
- Operant betinging – assosiasjon mellom atferd og konsekvenser (lært)
  - Klassisk betinging forklarer ikke hvorfor en hund sitter ved kommando
  - Edward L. Thorndike (1898): Puzzle box -> dyr har instrumental læring, "law of effect" (mest gunstig atferd har lettest for å bli gjentatt) - > grunnlag for behaviorism
  - Skinner: Operant atferd, hvordan en organs operates på environment
  - Operant betinging: Læring influert av atferd (Skinner 1938)
  - Darwin natural selection som personlig adaptasjon
  - Skinner Box -> Trykk på spake for mat, rotter trykker oftere og oftere på spaken
    - Reinforcement: konsekvens hvor atferd blir forsterket (f.eks. ved mat)
    - Straff: Strømstøt ved å trykke på spaken
    - Om antedecent stimuli (A) finnes      Om jeg sier "sitt"
    - Og behavior (B) gjøres                      hunden sitter
    - Så vil konsekvens (c) skje                      hund får mat



- Diskriminerende faktor: Mat kommer bare når lys er på (situasjonssetter -A)
- Konsekvenser: positivt reinforcement: En får mat. Negativt reinforcement: hodepine blir borte når en tar en pille
- Operant extinction: Mat kommer ikke når en trykker på spake – mindre trykking
- Aversive punishment: respons -> aversive stimulus (straff). Response cost: respons -> fjerning av fordel (TV rettigheter)
- Primary (mat) og secondary (penger/good dog) reinforcers. (chimps og tokens)
- Immediate vs delayed konsekvenser. Kokain – positivt reinforcement (endorfiner), røyk er negativt reinforcement (“tension” når en slutter å røyke)
- Shaping: (Skinner) First – second approximation til endelig mål
- Chaining: Fra målet legg til flere og flere steg for å nå dit (rotter)
- Operant generalisering: hund sitter selv når andre sier sitt. Operant diskriminering kan brukes til å sjekke om dyr ser forskjell på farger / ansikter
- Continuous reinforcement vs partial reinforcement (ratio, interval)
- fixed schedule vs. variable schedule.
- FR (fixed ratio schedule): Betaling for hver x item (f.eks. FR-3)
  - scallop: Kort pause etter hver reinforcement
  - VR (Variable ratio): I snitt hver 3dje gang (god mot extinction)
  - FI fixed interval, f.eks. hvert 3dje minutt / hvert semester
  - VI Variable interval, f.eks. tester av atleter for doping.
  - Extinction er viktig. VR kan føre til at en høne plukker 100’ uten extinction (Skinner, 1953)
  - Escape og avoidance betinging: Boks med strøm i bunnen. Lys er UCS, strømstøt er CS (klassisk betinging). Så kommer negativ reinforcement (rømme)
  - Applikasjoner: trening av dyr, datatrening, token økonomier (gruver), applied behavior analysis (atferdsmodifikasjon) - selvregulering
  - Begrensning av klassisk betinging: Syk opptil 24t etter at en har spist noe (CS-UCS) betinging også evolusjonsmessig riktig (lyd -> smak dårlig)
  - Biologisk forberedt på å mislike visse ting (edderkopper vs. Blomster). Instinktiv drift – aper som vasker tokens for mat som om de var mat.
- Behaviorists nektet ikke for at mennesker har tanker og følelser, men mente atferd kunne forklares uten å referere til slikt. (Men: S-O-R er kognitiv modell -O er organismens kognitive modell av verden)
- Kohler: 1925: innsiktslæring (vs. Thorndike)
- Kognisjon i klassisk betinging: Expectancy [forventning] modell: ikke hvor ofte CS er før UCS, men hvor bra den forutsier
  - Rotter hvor UCS kom uten CS like ofte som med lærte ikke UCS-CS kobling (Robert Rescola, 1968, Yale) – forklarer at en ikke blir betinget av neutrale S
- Kognisjon i operant betinging: “hmm-mmm” og overtro – bevissthet og misforstått “percieved contingency”.
  - Latent learning, selvevaluering som reinforcement og straff
- Læring basert på observasjon: modelling (Albert Bandura, 1977): Attention, retention, reproduction og motivasjon (“bobo doll” eksperiment, 1965)
  - Joyce Sprafkin: eksperiment med lassie filmer for å se om barn oppfører seg bedre mot dyr om de ser filmer med positive menneske – dyr assosiasjoner først (Ja) (71 lassie snill, 43 lassie nøytral, 31 brady bunch)
- Språk er også viktig, mennesker kan bli fortalt.

### (kap 7) Minne

- Encoding, storage (lagring), retrieval (uthenting)
- Atkinson, Shifrin 1968: Trekomponentmodellen: input -> sensory registers -> Working (short term) <-> long term minne. (I working: øving og sensory-> working er encoding og oppmerksomhet)

- Sensorisk minne: opptil 1 sekund, auditory (echoic), opptil flere
- Arbeidsminne: Mentale representasjoner, visuelle, lyd, semantisk, kinetisk. Georg Miller, 1972: Magisk nummer 7 +/- 2. (digit span)
  - Chunking: større items av mening
  - maintenance rehearsal (gjentar over og over), elaborative rehearsal: koblet til noe vi allerede vet. (Ikonisk minne)
- Opprinnelig: kortidsminne bare en vei. Nå: Mer "arbeidsminne".
  - Alan Baddeley (1986, 1998): auditory working loop, visual-spatial working memory, central executive
- Langtidsminne: U kurve, med Primacy (første huskes bedre), recency (siste huskes bedre). Skyldes manglende øving i kortidsminnet. Serial posisjoneringseffekten
- Enkoding: effortfull (fakta) og automatisk (hvor på siden fakta står).
- Craik, Lockhart (1972): struktur (grunn), fonetisk (dypere), semantisk (dypest). Elobarate rehearsal.
- Hierarkier & chunking, mnemonic devices, visuelt minne. Dual coding (verbalt og visuelt) – gresk "method of loci".
- Skjemaer: mentale rammeverk -> ekspertkunnskap (lese noter, kode, sjakkbrett)
- Minne som nettverk: Assosiative nettverk (Collins, Loftus 1975) – knyttet til neuroner (neurale nettverk)
- En teori: langtidsminne er delt i declarative (fakta og episoder) og procedural (skills og klassisk betinging)
- Annen teori: Langtidsminne: Explicit (bevisst – recognition og recall) og implicit (ubevisst). Priming.
- Personlige "cues" gir mer mening (mantlya), samt diskontinuitet – men en husker ikke nødvendigvis bedre selv om en tror en gjør det (flashbulb memory)
- Context + mood avhengig minne: Godden, Baddeley (1975) scuba dykkere (land/water, etc)
- Tips for læring: Elobarate rehearsal, linking til lært, organisering, overlæring, repetering, interference, visualisering.
- Glemsel: Herman Ebbinghaus (1885) 2000 nonsensord (kons, vokal, kons): relearning, glemsel,
  - Hvorfor glemme? Enkodingsfeil, "decay theory" (tidlig), interference (pro og retro aktiv), retrieval failure / tip-of the tongue. Motivert glemsel: repression.
  - Amnesia: retrograde (tidligere) og anterograde (framtidig): Alzheimer (acetylcholine)
  - Infantile amnesia: tidlige fakta glemmes.
- Minne er konstruktivt, fakta tilpasses skjema. (Bartlett, 1932)
- Feil pga: Boundary effekt, misinformation effect, øynevitne, kildeforvirring, recovered memory (dommeravhør av barn).
- Hvor lages minner? Human / nonhuman lesion experiment (hjerneskader):
  - Hipocampus lager langtidsminne (jfr skader).
  - Cerebral cortex: enkoding av visuelt / echoic minne, distriert lagring av semantisk.
  - Thalamus er også viktig (usikkert hvorfor)
  - Amygdala har med sterke følelser å gjøre
  - Cerebellum (lillehjernen) kan ha med procedural memories.
- Hvordan formes minner?
  - Protein Kinase: Bygger flere receptorer mellom neuroner. (Kandel: Aplysia californica studier). Neurale "stier" blir sterkere.

### **(Kap 8:) Intelligent tenkning og atferd**

- Språk
  - Chomsky (1972): The human essence
  - Nivåer: symbolsk (ideer – displacement), struktur (formelle regler), generativ (kan kombineres i en uendelig mengde melding)

- Psykolingvistik: surface structure (syntax, grammatikk), deep structure (underliggende mening). Koblingen mellom disse er sematikk.
- Phonemenes (fonetiske tegn), morphener (play er s), ord, fraser, setninger
- Biologisk grunnlag: før 6mnd: babling med alle mulige lyder. Sensitiv periode fra spedbarn til pubertet.
- Sosial læring: Skinner: Operant betinging: Foreldres forsterkning [reinforcement] av riktig språk. Kanskje ikke riktig: Barn lærer for fort (6år, 15 ord pr dag)
- 1-3mnd: spedbarn kan skille mellom tale og ikke. 4-6mnd: babling som svar. 7-11mnd: begrensning av fonetikk. 12Mnd: første ord. 12-18mnd: Bruk av enkeltord. 18-24mnd: 50-100ord, setninger. 2-4 år: rask økning i ordforråd. 4-5år: grunnleggende grammatikk
- Whorf (1956): Språk bestemmer hvordan vi tenker. I dag: Språk influerer hva vi kan tenke (stereotyper og 11,12,13).
- Konsepter (grunnleggende units of semantic memory). Propositions – utsagn som uttrykker fakta. Prototyper: typiske medlemmer som definerer et konsept
- Kan dyr lære språk? (fugler og mobilringetoner), dyr (bonobono, sjimpanser tilsvarende 2.5år barn)
- Tenkning og problemløsning:
  - Deduksjon (generelle prinsipper -> individuell kasus) og induksjon (fakta -> generelle prinsipper)
  - Problemer: Distraksjoner, belief bias, expecancy, feilaktige problemløsningsskjemaer, manglende forståelse for logikk / statistikk, sammenblanding av representativitet og sannsynlighet. Confirmation bias – vi ser etter bevis for vår teori.
  - Forståelse av problem -> generere potensielle løsninger -> Testing av løsning -> Evaluering av resultat.
  - Algoritmer (tar tid) og heurestikk (generelle problemløsningsstrategier, f.eks. Means-end heurestikk – en gjør endringer tilstrekkelig for å gå fra status quo til mål, subgoal analysis).
  - Vi husker ting som er viktige for oss (availability heurestikk / tilgjengeligshurestikk)
- Intelligens – konsept / konstrukt som henviser til evne til å tilegne kunnskap, tenke og resonere effektivt og forholde seg adaptivt til omgivelsene.
  - Sir Francis Galton (1869: Hereditary Genius – viste arvelighet, men kunne ikke vise kobling mellom “nervous system efficiency” og sosial / akademisk suksess)
  - Alfred Binnet (fr): Standard intervju med spørsmål for å finne et barns mentale alder. (for skolevesenet og plassering av barn i klasser). F.eks. 12 år: Løsning av verbale absurditeter “jeg så smeltede isfjell”.
  - William Stern (de): Intelligenskvotient, original formel:  $(\text{mental/kronologisk alder}) \cdot 100$ . Denne formelen brukes ikke lengre (etter 16 år er den svært feil)
  - Stanford-Binnet (Lewiss Terman): US versjon av Binnets tester.
  - Wechsler WAIS (Wechsler adult intelligence skala): Verbal (informasjon, forståelse aritmetikk, likheter, digit span, vokabular) + performance skala (test av hurtighet for “hvilket bilde passer inn her”) WISC for barn. 3 resultater, verbal, ytelse og total.
  - Gruppetester av hva folk kan (achievement) og aptitude (evne til å lære nytt)
- Vitenskapelige standarder for psykologiske tester
  - Reliabilitet (konsistente målinger) – inter test reliabilitet (test – retest reliabilitet), intern konsistent, interjuge reliabilitet. F.eks. IQ mellom 9-40 år .70-.80.
  - Validitet (hvor bra testen måler det den er ment å måle) – konstrukt validitet, content validitet, predictive validitet
  - SAT har en korrelasjon på rett under .50 for karakterer.
  - Standardisering, normer, normalfordeling (47% er 100+/- 10 for IQ). 150Iq er ikke 2x 75, en kan bare si noe om fordelingen. (1 av 150 over 150, 95% over 75)
- Hva er intelligens?
  - Psykometri: Finne forskjellige dimensjoner, via statistikk og korrelasjon, faktor analyser.

- Spearman (1923): g faktoren: den generelle intelligensen (det felles for engelsk & matte)
  - Thurstone: 7 grunnleggende mentale ferdigheter (space, verbal, ord, etc)
  - Cattell & Horn: Generell intelligens = krystallisert (språk og kulturelle problemløsning "wisdom") + fluid intelligens (løsning av nye problemer)
  - Emosjonell intelligens: intermenneskelige forhold
  - Kognitiv prosess vinkling: Studerer spesifikke underliggende tankeprosesser
    - Prøver å forklare hvorfor folk er som de er
    - Sternbergs triarchic teori (1998): Analytisk, praktisk og kreativ <-> Metakomponenter, ytelseskomponenter, kunnskapstilegningskomponenter
- Arv, miljø og intelligens: identiske tvillinger sammen (.86), identiske tvillinger fra hverandre (.75).. adopterte barn sammen (.02) + Biologisk reaksjons range (15-20 poeng)
  - Etniske gruppeforskjeller (japanske barn 111p), amerikansk italienske fra 87 (i dag afro-amerikansk i usa!) til over snittet i dag.
  - Kjønnforskjeller: kvinner best på perceptual hastighet, finmotorikk, matte. Men bedre på spatial, kaste spyd og matematisk forståelse. (12% 5/6 vs 28% for kvinner etter ungdomsskolen)
  - Tro, forventninger / expectancies spiller også en rolle. (Stanford, Spencer 1995)

### (Kap 9): Motivasjon – fra lat "to move".

- Perspektiver:
  - Instinkteori (fixed action pattern) William James (1890) tre dusin menneskelige instinkter. Lite anerkjent, men evolusjonsmessig underlag for atferd (f.eks., hvorfor er mennesker sosiale?)
  - Walter Cannon (1932): Homeostasis – internt likevekt – sult, tørst, kroppstemperatur, osv ("drive theory").
  - Incentiv og forventning teorier: Eksterne faktorer (fra Skinner).
  - Kognitivt: motivasjon = forventning x incentiv verdi. Extrinsic motivasjon (for å få ytre belønning eller unngå straff), intrinsic motivasjon (for sakens egen del) -> overjustification hypothesis (play -> work)
  - Psykodynamisk: konflikt mellom ubevisste impulser og forsvar -> energi -> motivasjon. (f.eks. Aggresjon -> kariærejag)
  - Humanistisk: Maslows behovspyramide – need hierarchy, med fra mat, sikkerhet, tilhørighet -> kognitive, estetiske med selvaktualisering på toppen. (krit: vagt)
  - Biologisk: genetisk, kroppsmekanismer, kjemiske signaler, neurale meldinger
  - Psykologisk: tenke på mat, lærte handlinger, minne om hva vi har spist, kroppsbilde
  - Omgivelser: mat tilgjengelig, smak, andre stimuli (lært atferd), normer
- Sult og vektregulering: metabolisme, basal metabolisme, satiety (mett), homeostatis, set point (fettmengde reguleres rundt via homeostasis – men kan være læring)
  - Mennesker og dyr er sultne selv uten mage – kan ha noe med glukose i blodet. Mettet kan komme fra hormoner frigjort fra tarmene (CCK)
  - Washburn: Balong i magen.
  - Leptin produseres i fettvev og kan fortelle at "nå trenger en ikke spise mer" (generell vektregulering)
  - Behaviorism: spising er positivt reinformet fra smak, og negativt reinforced ved sultreduksjon. + forventninger om utseende, og lært atferd
  - Årsaker til fedme
    - gener (stillehavsøyer), omgivelser (mye tilgjengelig mat), omlegging av kost
- Sjasjonssøking Biologisk: pga. Lavere reaksjoner på stimuli
- Seksualitet: Kinsey (surveys), Masters & Johnson (biologiske eksperimenter)
  - Normer (stillehav vs usa), omgivelser, osv fører til mer ell er mindre sex
  - Følger av pornografi: endret atferd (sosial læring), catharsis – trygg utvei (Freud)

- Donnerstein & Berkowitz (1981) variant av milgram m. Film først. Aggressiv seksuell film -> mer "straff" (mest ved "villig") – provokasjon økte ytterligere
- Seksuell legning: Kan deles opp i: Selv-Identitet, seksuell attraksjon, aktuell seksuell oppførsel. (flere har erfaring enn det de sier de er)
  - Ingen felles omgivelse rot for homoseksualitet – 52% av identiske tvillinger deler homofil legning om en er det (genetisk) + prenatal hormoner (isbjørner)
- Tilhørighet (vennskap, gruppetilhørighet)
  - Hvorfor: Darwin / evolusjon
  - Sosial sammenligning, psykologisk følelse av samhørighet
  - Attraksjon: proximity (nærhet) og mere exposure – men gjerne like personer
  - Elaine Walster (1966): 700 Univ of Minnesota studenter – fysisk attraksjon viktigst 1ste date
  - Parental investment theory: Kjønnnet med mest kost i produksjon av avkom vil være mest selektivt av partner.
  - Social-cultural perspektiv: Kjønnroller i samfunnet.
  - Thibaut & Kelley: Social exchange theory: rewards - cost = outcomes. Outcomes vs comparison levels -> satisfaction with relationship. Outcomes vs comparison level for alternatives -> commitment to relationship.
  - Love: Passionate love & companionate love alt: Sternberg: triangular love: intimitet, commitment, passion. (infatuation, fatuous, empty, companionate, liking, romantic – i midten consummate love)
  - Cognitive arousal modell: interaktive kognitive og psykiske komponenter -> transfer of excitation (forsøk med hengebru – Dutton & Aron)
- Motivasjon for ytelse
  - Motivasjon for suksess (+ mastery, performance), frykt for å feile (- performance approach, performance-avoidance)
- De med motivation for suksess og lite frykt for å feile scorer bedre i maksprestasjoner (likt på vanlig) – de velger også valget med størst usikkerhet, ikke nødvendigvis det vanskeligste
  - Familie og kultur – Japan vs USA
  - Motivasjon for arbeid (Taylor, 1911: Penger alene)
    - I dag: personlig oppnåelse, mestring, vekst, interpersonlige forhold.
    - Japan: Kaizen (kontinuerlig forbedring).
    - Det er bare en svak kobling mellom jobbforhold og ytelse.
    - Interne (variasjon, motivasjon) og eksterne incentiver (belønning for ytelse)
    - Lewin: Approach – Approach (valgets kvaler) vs Approach – Avoidance (både for og mot samme sak) -> defensive avoidance vanlig

### **(Kap 10): Emosjoner, stress og helse**

- Emosjoner er positive eller negative følelser (affekt) "states" som består av et mønster av kognitive, fysiske og atferdsreaksjoner til begivenheter relevante til viktige mål eller motiver. (reaksjon både på eksterne situasjoner og interne minner / tanker – eliciting stimuli)
- Forskjell motivasjon og emosjon: motivasjoner opererer som interne stimuli som styrer atferd mot mål, mens emosjoner er reaksjoner på begivenheter.
- Negative emosjoner begrenser oppmerksomhet, positive omvendt (utforsker, nye ideer)
- Eliciting stimuli -> Cognitive appraisal <-> (Psykologiske responser -&- express behaviours) -> -> Instrumental atferd
  - Framprovoserende stimuli (eliciting): Lært og kulturelt, biologisk (evolusjon)
  - Kognitivt komponent: "vurderingsprosessen" (appraisal) – mye ubevisst og automatisk., etter som en er eldre er språk viktig – subjektiv virkelighet
    - Vurdering er kulturelt betinget, f.eks. å være alene (Japan vs Norge)
- Hva gjør mennesker lykkeligere? Subjektiv well being (SWB – Ed & Carol Diener, 1999) . 20 rikdom (1-10, snitt 6.3, bare India og Dominikanske republikk under 5)

- Eksterne faktorer bare 15-20% av variasjonen i SWB. Downward & upward comparison. Også biologisk betinget (tvillingstudier, Lykken og Tellegen 1966)
- Biologi:
  - Thalamus: Aktivering av emosjoner før bevisste prosesser (underbevissthet)
    - a. -> sensory input til neocortex for cognitive prosessering
    - b. -> amygdala for fysiologisk og atferd komponenter av respons (ubevisst)
    - c. -> Cerebral cortex behandler og tolker -> amygdala
  - Limbisk system og påvirkning med strøm. (Hippocampus: minne)
  - LeDoux: En kan ha to følelser samtidig (cerebral cortex og amygdala)
  - Britiske forskere: Test av klassisk betingning ansikt – støy trigget i amygdala selv om en ikke bevisst kunne rapportere det.
  - Lesjoner og hjerneskader: venstre er depresjoner, høyre euphoria – tilsvarende med babyer og gråt.
  - Flight – or – fight: symmetetisk del av autonome nervesystemet + hormoner fra endocrine. (nervene med en gang, endocrine ved stresshormoner som kortisol)
  - David Lykken: Polygraffester fungerer ikke, en kan lære å kontrollere alt (grafene beveger seg ikke ved løgn, men ved reaksjon)
- Behavioural komponentet: expressive behaviors (uttrykk – ansikt) -> empati (tilsvarende følelser i oss selv) (Darwin: The expressions of emotions in man and animals, 1872). Selv blinde fra fødselen viser sinne og frykt likt
  - Forskjellige emosjoner vises med forskjellige deler av ansiktet + kulturelle forskjeller. (kvinner bedre enn menn på tvers av kulturer) display rules: forskjellige tradisjoner (ok tegn, nikking) mellom kulturer.
  - Instrumental atferd: målrettet atferd, best med litt arousal (avhengig av kompleksitet – mer kompleksitet lavere arousal – stimulering) feks golf
- Interaksjon mellom emosjonskomponenter:
  - James-Lange somatic theory: fysisk tegn -> emosjon (1890)
  - Cannon-Bard: Både fysiske tegn (autonomic) og bevisste tegn samtidig (thalamus)
    - Dyr / mennesker uten kobling til interne organer føler fortsatt frykt
    - Men: om en smiler (blyant i munnen) så er en gladere
- Cognitive affective: Lazarus: eliciting stimuli -> appraisal <-> arousal. Schacter: stimulisert til både appraisal og arousal samtidig (to faktorer – arousal indikerer styrke).
  - Lazarus: lydspor til film påvirker svetting, dvs, appraisal bestemmer.
  - Schacter: endorfiner vs bedøvning påvirker hvor morsom en synes en film er.
- Stress, mestring (coping) og helse
  - Tredelt syn på hva stress er
    1. eliciting stimuli - Stressor: stimulus som stiller krav til personen (ytre)
    2. respons med kognitive, fysiologisk og atferdskomponenter
    3. inklusiv modell: person-situasjon interaksjon, en transaksjon mellom organismen og omgivelsene (Lazarus, 1991) – viktigst herfra
  - Stress karakteristika (intensitet, varighet, prediktilitet, etc) -> situasjonskrav / ressurser (stressor) -> kognitiv vurdering (-> effekter (bekymring, selvtillit, håpløshet) <-> fysiske responser (sympathetic arousal, stresshormoner) (-> muskel krampe, hjerterate) -> coping and task behaviors -> dårlige responser (og sikkert noen gode også)
    - Lazarus: 1. vurdering (primary appraisal). 2. hvilke ressurser finnes (secondary appraisal). 3. Vurdering av konsekvenser. 4. vurdering av personlig mening. (ved 2 kan en føle stress -> kroppslige reaksjoner)
    - microstressors -> major negative events måles på life event scales. Bare negative er stressorer
  - Stressresponser: GAS- General adaptation syndrome (Selye 1976): st1: sympathetic nervesystem. 2. endocrine 3. utmattelse
- Stress og helse: Traume (ww2, Vietnam, voldtekt) -> usikkerhet, frykt
  - neurotisme: typisk 3dje faktor (negative life events <-> psykologisk distress, Eysenck)

- Stress kan føre til problemer med immunforsvaret '94 jordskjelv i SF 3x døde av hjerte problemer. Også atferd som selvskader (alkohol).
- Viktigste protective faktor: sosial støtte (2x dødelighet om svake bånd) – identitet / mening Pennebaker: bedre immunforsvar (blodprøve) og halvparten besøkt lege 6mnd (problem: valgbar gruppe)
- Kognitive beskyttelsesfaktorer: Hardiness (Commitment, control, challenge 3C), coping self-efficacy (Bandura, 1989): Tro på at en kan Mestre situasjonen, optimisme, finne mening (religion feks) (efficacy: vit term om tro på positive utfall)
- Mestring av stress: problemfokuset (planlegging, problemløsning, konfrontering, emosjonsfokusert (positiv retolkning, akseptering, denial, repression), søke sosial støtte (hjelp og guidance, emosjonell støtte, affirmation of verdi) + pusteteknikker
  - problemorientert og sosial støtte er best så lenge en kan kontrollere situasjonen

### (Kap 11): Utvikling over livsløpet

- Utviklingspsykologi: ofte cross sectional design (motsat av longitudinal)
  - nature (arv) vs nurture (omgivelser)
  - critical (noe må skje) and sensitive periods (optimal periode)
  - kontinuitet vs diskontinuitet – dvs, er det stadier i utvikling?
  - Stabilitet vs endring – er vi stabile eller ikke?
- Prenatal utvikling (før fødselen) zygote – placenta, 9 uke: fetus, 24uke: øynene åpnes: 28 uke: kan overleve utenfor livmoren
  - Kvinner er XX og menn Xy (23 par kromosoner) y'en inneholder bla TDF genet som trigger utvikling til mann (testis determining factor).
  - Omgivelser spiller en rolle, teratogens som alkohol (FAS – fetal alcohol syndrome)
- Spebarn og barndom:
  - 2 dager gamle: en liker best å se på ansikter (lengre fokusering). Rooting, sucking, klassisk betinging fungerer (luft i øyet)
  - 4mnd, sitte med armstøtte, 5mnd stå med støtte 6, stå på egenhånd, 10mnd stå alene, 11mnd gå alene. En vokser fra hodet og ned og innenfra og utover.
  - 6mnd: hjernen er 50% av sin voksne vekt, 5år: 90%. Berøring er viktig for utvikling både av babyer og rotter (størrelse og antall synapser for rotter)
  - Biologi begrenser, omgivelser kan være viktig, disse interakterer med hverandre.
  - Piagets stadiemodell: (Piaget jobbet for Alfred Binet – men ikke hvor bra, men hvordan barn tenker – kvalitativ utvikling over tid)
    - hjernen bygger skjemaer: assimilering (nye opplevelser inn i eksisterende skjemaer – katt er bææ). Accommodation: Prosess som får eksisterende skjemaer til å endre seg (katt er ikke sau) + noen ting kan suges på, andre ikke.
    - Fødsel til 2: sensorimotor, med objektpermanens og begynnende symbolsk tanker. (Out of sight, out of mind – 8mnd, objektpermanens) 2-7: preoperational: Symbolsk tenkning, ord og bilder, latesomlek (egosentrisk – andre ser verden som seg, irreversibility, contraction – like mye veske i større glass). (egosentrisk – 4 år i følge nyere teorier: grønn og rød boks) 7-12 concrete operational: Logisk tenkning om konkrete begivenheter. Oversvasjon og seriell orden (kortest til høyest). 12+: formal operational: logisk, abstrakt og fleksibelt, kan forme hypoteser og teste dem (mer kreativitet, liker “brain teasers”).
    - Kritikkk: Barn er ofte tidligere ute, samt at de er inkonsistente, kulturelle faktorer (utvikling er mental problemløsning i følge P)
  - Vygotsky: 1935: zone of proximal development – identifiserer evner på vei
  - Informasjonsprosesseringsvinkling: information search, memory capability, metacognition utvikles hver for seg.
  - Tidlig intervensjon (kap16): “toxic omgivelser” -> progressivt dårligere IQ tester. Intervensjon i 4 års alder med sommerskole og ekstra undervisning viste ingen bedring sammenlignet med kontroll. Abecedarian Program: fra 6mnd til 5 år: Bra effekt, spesielt barn med mor med IQ under 70: 20+ poeng bedre enn kontroll og i

- snitt 32 poeng bedre enn mor i 15 års alder. Ekstra trening mellom 5 og 8 år hadde liten effekt.
- Moral utvikling:
    - Freud (1935): identifisering med foreldre
    - Skinner (1971): reinforcement og punishment
    - Piaget (1932): mentale stadier fra “fordi foreldrene sier det” -> kompleks modell
    - Kohlbergs modell for moral tenkning (basert på Piaget): Årsaker til valg:
      - 1. Preconventional: st1: punishment / obedience, st2: instrumental/hedonistic
      - 2. Conventional: st3: “Good child, st4: law and order
      - 3. Postconventional: st5: Sosial kontrakt orientering st6: universelle etiske prinsipper.
      - I følge studier: St1 blir borte ved 18 års alder, ved 36 år er rekkefølgen: 4,3,5
        - Kjønnns og kulturelle forskjeller.
    - Erik Erikson 1963, 78: Psykososial teori: 4 kriser i barndommen:
      - basic trust vs basic mistrust (0-1 år)
      - autonomy versus shame and doubt (3-5) - pottetrening
      - initiative versus skyldfølelse (3-5) nysgjerrighet
      - industry vs inferiority (6-12): Mestring og skole
      - 12-20: identity vs rolleforvirring, osv
    - Attachment: andunger: imprinting. Barn og voksne: attachment: første 5 år er sensitiv for kobling, viktig seinere i livet.
      - Harlow 1958: Test av apeunger med pelsmor som fikk mat fra ståltrådmor foretrakk pelsmor: kontaktkomfort er viktigst.
      - Bowlby (1969): første 3mnd, indiskriminerende attachemnt. Etter 3 måneder oppmerksomhet mot kjente, 7-8 mnd: meningsfulle kobling – “secure base”
        - 7-8mnd: stranger anxiety. 12-16mnd – 2/3år separation anxiety
      - Strange situation: securely vs insecurely attached (Ainsworth)
    - Det er sensitive perioder for isolasjon + younger companion.
    - Foreldrestiler: Varme – fientlighet vs permissive – restriktive. (Authorative – autoritær og indulgent – negligerende) best: restrictive + varme: authorative.
    - Kjønnnsidentitet: 6-7år forståelse av stabilt. Stereotyper, sosialisering, sex-typing, roller.
  - Ung voksenalder (adolescence) fra puberteten til voksen
    - tidlig pubertet bedre for gutter enn jenter
    - Medfører: Abstrakt tenkning (Piaget: formal operational). Sosial tenkning / egosentrisme (“jeg er spesiell”)
    - Leting etter identitet: James Marcia: identity diffusion, en har enda ikke bestemt seg, eller hatt en krise. Fra 12-24 år kan en fordele unge etter: Moratorium (krise), Foreclosure (uten krise, fra foreldre, venner), identity achievement (etter krise), identity diffusion
    - Forhold til familie (stort sett bra), og venner (kulturelle forskjeller)
  - Voksenalder
    - Maks muskelstyrke 25-30, syn, hørsel, reaksjonstid og koordinasjon: 20-25. basal metabolic rate går ned ved 40, menopause
    - Kognitiv utvikling: Piaget – formal operational, etter dette intet. Andre: Postformal tenkning, hvor en godtar forskjellige syn på ting og resonerer.
    - Reaksjonstid går ned etter 30, minne går ned, recall går ned raskere enn recognition
    - Longitudinal studier viser at topp for tenkning er 46 (inductive / spatial), 67 for verbal! Dette vs. Cross sectional data (topp inductive / spatial (fluid) v 25, så verbal 39-67 (crystalized) studie siden 1956, univ of Pennsylvania, Warner Schaie)
    - Schaie viste også mesteparten 70% beholdt fram til 75år. (Alt bortsett fra reaksjonstid)
    - Erikson: sammenlignet friske 73åringer mot friske 22åringer i Boston og London – spørsmål som testet visdom, som hvorfor gjorde noen noe. 73Åringene scoret bedre



- Erikson: intimacy vs isolation 20-40, generative versus stagnation 40-60, integrity vs-despair for over 60 – den endelige krisen.
- Samboerskap, kultur i kjærlighet vs ekteskap (india vs usa). U form på ekteskapeleg lykke (ned etter fødsel, opp etter barna forlater huset)
- Daniel Levison: Det er ingen tegn på noen midtlivskrise hverken for menn eller kvinner.
- Analysenivåer:
  - Bilogisk: xx vs xy, hjerneutvikling -> kognitivt, pubertet, biologiske endringer
  - psykologisk: endringer i skjema, intellektuell kapasitet, kjønnsidentitet, roller, personlighetsutvikling
  - omgivelser: teratogener, foreldrestiler, major life events, normer

### (Kap 12): atferd i en sosial sammenheng

- Triplett (1898): atferd endres når andre er til stede: høyere ytelse (sykkelres), men lavere læring
- Zajonc (1965): arousal økes -> dominant atferd blir tydeligere. Ved læring er dominant respons å gjøre feil. Men, enkle oppgaver eller vellærte går bedre -> social facilitation
- Sosiale normer – delte forventninger om atferd. Sosial rolle: sett med normer som karakteriserer sosial posisjon (politimann, mor). Rollekonflikt: mor vs politimann. Roller er viktige: Stanford Prison experimnt
  - Roller og normer er arbitrary avhengig av kultur, selv tilfeldige grupper oppretter normer (big brother? ;): test av autokinetic effekt (lyspunkt i mørke beveger seg): En gruppenorm opprettes, ikke enkelt snitt.
- Konformitet og lydighet:
  - informational sosial influens: Fordi andre har “rett”
  - normativ sosial influens: for å oppnå premie / unngå rejection
    - Asch (1951, 1956): Lengde på streker (25% aldri, 25% ofte, resten noen ganger) – totalt 37% vs 1% for kontrollgruppe (alene). Overaskende, men subject sa det skyldtes ønske om å ikke skille seg ut, “make waves”, rejection
      - Gruppestørrelse 5-35% ved 1-4 andre
      - Presence of disenter
      - Incentiv (premie): mer konformitet ved vanskelig, mindre ved lett
- Milgram (1960-63 18 eksperimenter): Strømstøt til andre (random draw, 15V til 450V), hjerteproblemer, av 40 menn så kvinner, 26 av hvert til slutten. Hjerteproblemer ved 150, “I can't stand the pain” v 180, skrik ved 270, sterke skrik 315 (70%), 65% stillhet
  - De fleste protesterte minst en gang.
  - Viktige faktorer:
    - Remotenes (samme rom 40%, fysisk kontakt (hånd på plate) 30%)
    - Nærhet og legitimitet til autoritetsfigur (“vanlig fyr” 20%)
    - 93% om noen andre brukte selve bryteren
    - Om subject er personlig ansvarlig (Tilker 1970) tok ingen testen til slutten
    - Svake eller ingen korrelasjon til personlighet, religion, kjønn
  - Hvorfor? Overføring av autoritet – “fulgte ordre”
- Deindividualisering (“hopp! Hopp!”) og masseatferd
  - Anonymitet til utenforstående
- Social loafing, 1913: Ringelmann “dra i snor så hardt dere kan tester) 18% mindre når enn tror enn er i gruppe.
  - Karau & Williams (1993) Kollektiv anstrengelsesmodell: Tro på at individuell ytelse ikke måles, personlig uinteressant mål, gruppen er ubetydelig for personen, enkel oppgave / redundant med andre medlemmer
  - Kjønnforskjeller, utmattelse, kulturelle forskjeller
  - Sosial kompensering: om viktig mål kan personer yte mer.

- Gruppepolarisering og “groupthink” (Bay of Pigs, Watergate) – deaktivering av kritisk tenkning (antecedents: stress + isolering fra utsiden + leder med agenda + godt samhold = lojalitet til mål)
- Holdninger: positiv eller negativ evaluering av reaksjon mot stimulus
  - Holdninger bestemmer til en viss andel atferd (LaPiere, kinesisk par)
    - Holdninger bestemmer atferd bare når andre faktorer er svake
      - Positiv holdning til atferd øker sjansen for at en gjør det
      - Subjektive normer – hva vi tror andre synes vi bør gjøre
    - Holdninger har mer virkning når vi er klar over dem / de er sterke
      - personlige erfaringer
    - Generelle holdninger forutsier generell atferd, spesifikke holdninger spesifikk atferd. (Religion vs. Be før måltider)
    - Selvjustifisering: Om en får 1\$ for å lyve om eksperiment er en mer fornøyd med eksperimentet enn om en får 20\$ (1\$ er for lite – det blir kognitiv dissonans, Festinger)
    - counterattitudinal atferd: unnskyldes med “andre drikker mer enn det jeg gjør” (dvs, dissonans fører ikke nødvendigvis til endret atferd)
    - Selvbildeteori (Bem, 1972): En ser hvordan en oppfører seg og justerer selvbildet etter det.
    - Dissonansteori kan forklare hvorfor holdninger endres ved atferd klart mot holdninger. Selvbildeteori hvor holdningene ikke er faste. (Bruk av placebo pille ved dissonans test gir bruker en ekstern forklaring)
    - Overtaling: Kommunikatør (credibility, expertise), melding (to sider, moderat frykt) gjennom kanal til publikum i en kontekst (kulturell setting). Publikum er forskjellig: noen krever mye kognisjon (sentralrute til overtaling), andre ser ikke på meldingen (periferal rute til overtaling)
      - Reciprocity: Få gave gi gave (hare krishna og blomster)
      - Door-in-the-face: Først stort spørsmål, så mindre forespørsel (17vs 51% godtok å hjelpe til ved en tur til zoo)
      - Foot-in-the-door: Liten forespørsel først: “gå med pin”, så “gi penger”
      - Lowballing: Få folk til å si ja før de vet alle vilkårene
  - Attribusjon (årsaksvurderinger om andres atferd)
    - Heider (1958): personlig (intern) attribusjon: B er en uhøflig person. Situasjon (ekstern) attribusjon: B ble provosert.
      - Bestemmes av: Konsistens (alltid det samme), distinkthet (forskjellig fra andre meninger), consesus (andre er enige)
    - Fundamental attribusjonsfeil: Underestimering av situasjon og overestimering av interne faktorer. (tenk millgram og stanford prison) Klassisk eksperiment: Jones & Harris (1967): Den som skrev Castro tale ble tilskrevet som pro/mot selv om personen ikke hadde noe valg. Problem: Andres atferd mot oss selv – Gestalt og figur / bakgrunn.
    - Self serving bias: Vi vant fordi vi er flinke, tapte fordi vi hadde uflaks.
    - Inntryk: Asch, 1946: det første vi hører er viktigst (primacy & recency effekt)
    - Mentale sett (vi ser verden som vi tror den er), stereotyper (generalisert tro om grupper eller kategorier)
    - Selvoppyllende profetier: forventninger -> ubevisste atferdsendringer: Rosenthal & Jackson (1968): barneskolelærere og tilfeldige “framtidige genier”
  - Sosiale forhold
    - Fordommer og diskriminering – vi forhåndsdommer personer basert på diverse kriterier
    - Overt og covert fordommer: Greenwald (1998): implisitt assosiasjonstest med ordpar “farget – behagelig” og reaksjonstest – fordommer mot fargede -> tregere
    - Kognitive årsaker: kategorisering og “oss-dem” tenkning -> raskere reaksjonstid. In-group og out-group (homogenisert) -> favoritisering

- Stereotyper: hvite vist video av farget som skyver hvit vs hvit som skyver farget (73vs 13% voldelig). Subgrupper (feminist), unntak
- Motivasjonelle årsaker: realistisk konfliktteori: Konkurrans og konflikt (trussel mot "in group", ikke personlig)
- sosial identitetsteori: økning av self-esteem (selvtillit)
- Fordommer bekrefter seg selv – Carl Word (1974): fargede blir behandlet forskjellig (avstand, talefeil), om hvite blir behandlet som fargede gjør de det dårligere. + Steele: Trussel mot stereotype (SAT vs lab test)
- Prosocial atferd (altruisme)
  - Hvorfor?
    - Evolusjon (kin selection – en hjelper de en deler gener med).
    - Sosiobiologer: reciprocal altruisme: hjelp andre så hjelper de deg.
    - Sosial læring og kulturell influering (normer i samfunnet) "norm of reciprocity" og "norm of social responsibility" -> self reinforcers.
    - Batson: Altruisme finnes ikke, men et resultat av empati (eksperimentet med strømstøt og forskjellige / tilsvarende holdninger), Kritisk: Kan være pga skyldfølelse (negative state relief model – vi senker vår egen distress ved å hjelpe andre)
    - Kitty Genovese: Når hjelper andre (bystander effect)
    - Hvem blir hjulpet: likhet, kjønn (kvinner hjulpet av menn, kvinner likt), antatt ansvar. "The just world hypothesis" (irrasjonal skyld på ofre)
- Aggresjon: Skading av andre: Alle former for atferd som er ment å skade andre
  - Biologisk: Arv? Ja: identiske tvillinger – kanskje pga evolusjonsmessig adaptasjon til konkurranse (hypothalamus, amygdala, frontallobene og impuls kontroll)
  - Omgivelser: Calhoun (1962): test med mus – maks 5000 mus, ble 150 pga patologisk atferd. 1939: Frustrasjon-aggresjon hypotesen. (1) all frustrasjon leder til aggresjon, og (2) all aggresjon skyldes frustrasjon. Feil: 1: ikke alltid (også depresjon) 2: smertefulle stimuli, provokasjon, folkemasser kan også føre til aggresjon,
  - Læring: Ved å konsekvent vinne over svakere dyr. (positive utkom) Banduras:bobo doll eksperiment.
  - Psykologiske faktorer: selvjustifisering, intensjonsattribuering (provokasjoner), andel empati og forståelse av andre. Freud: psykodynamisk: instinktiv + catharsis. Overkontrollert fiendtlighet
  - Mediavold: Cartasis vs sosial læringsteori: Sosial læringsteori: 40% av vold startet av rollemodeller, 75% uten anger, bare 15% viste langtidsvirkninger. Endron (1987): TV vold ved 8års alder -> mye mer seriøs kriminalitet ved 30 år.
    - Irwin & Gross (1995 – univ of Mich): to grupper, to spill, voldelig spill -> mer aggresjon i 20 minutter etter spillet. Korttidseffekter.
- Perspektiver:
  - Biologisk: genetisk, evolusjon, hjernen, serotonin og andre neurotransmittere
  - Psykologisk: persepsjon, empati, tankeprosesser, selvjustifisering
  - Omgivelser: stimuli som produserer frustrasjon, smerte, tidligere reinforcement for aggresjon, exposure for aggressive rollemodeller

#### **(Kap 14): Personlighet**

- Hva er personlighet? På noen måter er vi like alle andre, lik noen andre, og like ingen andre som har levd eller kommer til å leve. Distinktive og relativt varige måter å tenke, føle og oppføre seg på som definerer en persons responser
  - Tre karakteristika:
    - Components of identity (distingverende komponenter)
    - Antatt interne faktorer
    - Antatt organisasjon og struktur
- Psykodynamisk perspektiv:

- Freud (1856-1939) Wien – tidlig hos Charcot (neurlog – conversion hysteria), hypnose, fri assosiasjon, drømmeanalyse. 1900: The interpretation of Dreams. Bygd på observasjon.
- Inspirert av hydraulikk: instinktive drives -> psykisk energi. Mentale begivenheter er : bevisste, prebevisste, ubevisste. Struktur av personlighet: ID (ubevisst) – EGO (repressed) – SUPEREGO (preconscious), på toppen: perception – bevissthet.
  - Id er eneste del ved fødsel (kaos – pleasure prinsipale)
  - Ego er hovedsakelig bevisst “reality principle” når er det trygt å få utløp for Id
  - Superego utvikles sist, her ligger moral og sosiale normer (viktoriaanske..)
- Fører til konflikt, usikkerhet, forsvar, repression (freudian slips), denial, displacement (impulser er repressed, så annet utløp), intellectualization (repressed, så intellektuelt tenkt på), projection (repressed, så attributert til andre), rationalization (falsk men plausibel årsak), rejection formation (motsatt utløp), sublimation (sosialt ok utløp)
- Psykoseksuell utvikling: oral stadie, anal stadie, phallic stadie (4-5 år, odipus kompleks, electra kompleks), 6 og seinere latent stadie til puberteten (genital stadie starter her)
- Kasusstudier, mot eksperiment – men seinere kognitive studier (hjernebølger ved sublimal visning av nøkkelord / konfliktord viser at hjernen prosesserer forskjellig)
- Neoanalytikere: Adler, Horney, Erik Erickson, Carl Jung: For mye vekt på infantil seksualitet, Adler: sosial interesse i stedet for instinkter og aggresjon. Jung: Arketyper. Objektrelasjonsteori: (Melanie Klein): Personers mentale bilder og tolkninger av bilder (TAT test)
- Humanistisk perspektiv: delvis reaksjon på Freud – positivt menneskesyn
  - Selvaktualisering (Maslow)
  - Carl Rogers: Ikke ubevisst, men bevisst opplevelse av selv og virkelighet
    - selv-konsistent (me vs not-me), kongruens (konsistens mellom selvopplevelse og erfaring), trusselmestring, håndtering av inkonsistenser mot selvbylde – folk tolker og oppfører seg så andre bekrefter selvbylde.
    - Behov for positiv akseptanse, sympati og kjærlighet. Ubetinget er best mot barn og betinget kjærlighet. Behov for positiv selv oppfatning (regard) oppstår også.
    - Fully functional persons: Personer som er selvaktualisert: Erfaringer er integrert med selvet med lite distortions.
  - Selvbylde (esteem – bra), selv-verifisering (rogers: mennesker er motivert til å bevare selv-konseptet med konsistens og kongruens, en husker bedre adjektiver som passer) og selv-forfremmende motiver (de fleste ser på seg selv som bedre enn snittet, attribueringer – deprimerte er faktisk mer realistiske)
  - Det er også kultur og kjønnsforskjeller (skjemaer) – kan testes med å måle forskjeller mellom “percieved self” og “ideal self”.
- Trekk (trait - dominans, snillhet, etc) og biologisk perspektiv:
  - Faktoranalyse for identifisering av klustere, f.eks. Reserverte personer og fester
    - extraversion, introversion (innadvendthet)
    - Cattell: 16 personlighetstrekk (1965): reservasjon – outgoing, intelligent – mindre intelligent, påvirket av følelser – følelsesmessig stabil, etc.
    - Digman, 1990, McCrae & Costa, 1999: OCEAN (5 faktor modellen: The Big Five) Openess (intellektuell vs ureflektert), Conscientiousness (fussy, tidy vs careless - pliktoppfyllende), Extraversion (talkativ vs stille), Agreeableness (irritabel vs godlynt), Neurotisme (rolig vs engstelig)
    - Eysenck: Extraversion-stabilitet
      - Introversion – extraversion \ På en akse 90 grader
      - Stability – instability (neurotisme) /
- Biologisk grunnlag:
  - Eysenck (1967): arousal mønstre. Introverts er kronisk overarousert jfr optimum, extroverts er det omvendte. Stability-instability har med store skift i nervesystemet.
    - Genetisk grunnlag.

- Tvillingstudier viser at identiske tvillinger er mye mer like enn vanlige, og det spiller liten rolle om de er oppdratt sammen eller ikke. (Tellegen, University of Michigan: Genetiske faktorer 39-58% av personlighetstrekk – well-being, achievement, etc)
- Evolusjons vinkling: Hvor kommer trekk fra? Fysisk overlevelse og reproduksjon. Extraversjon -> lett å få avkom. Conscientiousness -> gruppeoverlevelse. Åpenhet -> problemløsning.
- Stabilitet: noen trekk (extraversjon vs introversjon), samt temperament er stabile. Det samme gjelder vaner, som optimistisk tenkning. 1. atferd er situasjonsbetinget + at de påvirker hverandre -> vanskelig å forutsi. 2. viktighet for personen 3. varierende selv-monitorering (grad av oppmerksomhet mot situasjonen -> mindre konsistens)
- Type A personlighet: Store krav til seg selv og andre (stress) -> 2x hjerteproblemer (pga negative emosjoner og selvforsterkning)  
Type B personlighet: mer avslappet.  
Type C: Sosiale og hyggelige, men problemer med å vise negative følelser -> høyere kreftfare (opsamling av følelser)
- Sosialkognitive teorier (læringsteori)

#### Forståelse av atferd:

- Psykodynamisk, humanistisk og trekkteoretikere legger vekt på interne personlige årsaker, som ubevisste konflikter selvaktualisering og personlighetstrekk. (innsiden og ut)
- Radikale behaviorister: omgivelser, mennesker reagerer på eksterne begivenheter. (utsiden inn)
- Sosialkognitive teoretikere er i midten, både interne og eksterne faktorer.
  - Reciprocal determinism: miljø <-> person <-> atferd <-> miljø – alt toveis.
- Julian Rotter (1954): sannsynlighet for atferd avhengig av: forventning og “reinforcement value” (hvor mye vi ønsker eller misliker resultatet)
  - internal-external locus of control – om resultater av atferd er avhengig av interne eller eksterne faktorer (internt: selvbevisst, bedre karakterer) - generell forventning
  - Albert Bandura: selv-efficacy (effektivitet?) tro
    - Ytelseserfaring (tidligere) - viktigst – f.eks. selvforsvar
    - Observert læringsteori – 5min mile
    - Verbal overtalelse - lærere
    - Emosjonell arousal som kan tolkes som entusiasme eller engstelse
  - Bedring av ytelse: Goals + feedback best (feedback og goals alene ikke bedre enn kontroll – test av sykling Bandura) Goals: spesifikke og målbare, ytelse ikke målet i seg selv. Klare tidsbegrensninger.
- Mischel & Schoda: Kognitiv affektive personlighetssystem (CAPS)
  - Enkoding strategier, forventninger og tro, motivasjonsstruktur, affeksjon / følelser, kompetanse og selvregulering. -> 5 verdier som bestemmer hvor bra en person gjør det -> atferdssignaturer som kan observeres utenfra (feks aggresjon).
  - atferd avhengig av 5 variabler og interaksjonen mellom disse -> inkonsistens fra situasjon til situasjon.
  - Sosialkognitive konstrukter kan defineres og måles (vitenskap)
- Perspektiver for forståelse av atferd:
  - Biologisk: evolusjon, genetisk, individuelle forskjeller
  - psykologisk: psykodynamisk, selv-konsept og selv-aktualisering (Rogers), personlige trekk, kognitive sosial læringsvariabler
  - Omgivelser: psykodynamisk (tidlig psykoseksuell), støtte eller begrensning fra omgivelser (humanistisk), tidligere sosial læring og nåværende faktorer (sosial kognitivt)
- Måter å måle / vurdere personlighet på:
  - Intervjuer – strukturerte intervjuer inneholder standardspørsmål (i tillegg til verbalt også utseende, kroppspråk) + for direkte personlig kontakt – for intervjuer bias
  - Projective tester (Fra Freud &co)

- Rorschach: tolkning av blekkflekker + atferd under intervju. Svar kategoriseres og scoret. -> tolkning (problem: manglende støtte fra forskning)
- Thematic appreciation test (TAT): bilder – brukes for å finne motiverende elementer og holdninger.
- Rapporter, ratinger av andre mennesker
- “fjern atferds sampling” – beeper og subject noterer tanker, situasjon, o.l.
- atferdsvurdering – trente observatører (like vurderinger, altså interjudge reliability), kategorisering (brukt for å finne atferdssignaturer) + naturalistisk
- Personlighetsskalaer / inventories, og selv-rating
  - Inventories er objektive målinger pga. Standard sett spørsmål vanligvis med j/n svar. (største problem; folk er ikke alltid ærlige) Rational approach: En plukker spørsmål som en tror passer. Empirical approach, f.eks. Minnesota Multiphasic Personality Inventory: schizofrene svarer forskjellig. Validitetsskala: måler validitet. -> graf med 10 kliniske skalaer (f.eks, paranoia) + 3 validitetsskalaer
- Fysiologiske målinger
- Projective tester: psykodynamikere
- Humanister: selvrapportering av selvkonsept og personlige mål.
- Sosial kognitive forskere bruker atferdsmålinger, samt remote behavior tester
- Trekkteoretikere og atferds-genetikere liker MMPI og NEO-PI

#### **(Kap 14): Psykiske lidelser**

- Historisk: Dæmøner, onde ånder, djevelen, trepanering
  - hipocrates 500bc: sykdom i hjernen
  - 1800 tallet: General parasis løst – skyldes sene stadier av syfilis
- Psykologiske perspektiver:
  - Psykodynamisk: Freud: uløste konflikter fra barndommen – forsvarsmekanismer -> neuroser (hvor en ikke mistet kontakt med virkeligheten). Mer alvorlig: psykoser
  - Behavioral: lært atferd via klassisk betinging, operant betinging og modellering (viktig for forståelse av hvordan omgivelser påvirker atferd)
  - Kognitive: Tanker om seg selv og omgivelsene. (Aaron Beck og andre – feilaktige tankemønstre)
  - Humanistisk: Resultat av omgivelser som frustrerer eller “perverterer” selvaktualiseringstendenser og søk for mening. Krav fra foreldre og andre kan føre til negative selvforståelser og fornektning av livet
  - Sosiokulturelt: Har med kulturelle faktorer å gjøre
  - Sårbarhet – Stress modell: Sårbarhetsfaktorer (genetikk, biologi, psykologiske trekk, lært atferd, lite sosial støtte) + Stressors (økonomi, omgivelser etc) -> psykiske lidelser
- Hva som er abnormt er relativt til kulturelle normer (f.eks. Abnormt for en slave å søke friheten.) 3Der: Distressing til seg selv eller andre, Dysfunctional for person eller samfunn, Deviant: går mot sosiale normer.
- Krav til diagnose: Reliabilitet (flere med samme system bør gi samme diagnose), Validitet: diagnosen finner det essensielle i lidelsen.
- Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders 4<sup>th</sup> edition: DSM-IV
  - Mer enn 350 diagnostiske kategorier, fordelt på 9 hovedkategorier (f.eks. Angst, somaforme, disassosiatve, schizofreniske og andre psykotiske, narkotika)
  - Fordelt over 5 akser: 1. Primærdiagnose 2. langvarige personlighet eller utviklingsproblemer. 3.fysiske problemer. 4. Alvorlighet for stressors. 5. Global vurdering av funksjon
- David Rosenhan: 1973: Merkelapper blir henge ved selv om du ikke viser symptomer.
- Angst / fryktlidelser (anxiety)
  - 1. Kognitivt komponent: subjektive følelser av fare, mestringsproblemer
  - 2. Fysisk komponent: raskere hjerte, pust, kvalme, diare

- 3. atferdsrespons: Unngåelse av situasjon, dårligere ytelse
- Eksempler:
  - Fobier (frykt for vann, slanger, agorafobi)
  - angst (generell anxiety – ikke situasjonsbetinget)
  - panikk lidelser (plutselig angrep av kraftig angst uten stimulus, kan føre til agorafobi 3.5% av amerikanere)
  - post-traumatiske lidelser (PTSD) flashbacks, nummenhet / unngåelse av stimuli som minner om lidelsen (fly, biler), skyldfølelse pga overlevelse. Krig, voldtekt, ulykker. Voldtekt: nesten halvparten har PTSD 3 mnd etter angrep
  - tvangslidelser (obsessive-compulsive – obsessions: reperterte uvelkomne tanker og impulser, compulsions: reperte atferdsrespons, som vasking av hendene).
  - Penn Optimism Project: Svært gode resultater av å lære optimistisk tenkning som tenåring (5% vs 30% deprimert etter 1 år). Uvisst om varig.
- Årsaksfaktorer for angstlidelser
  - Biologisk: arv kan føre til for mye neurotransmittere som har med emosjoner å gjøre. 50-60% av variasjonen har med genetik å gjøre. For kliniske nivåer 40% konkordans mellom eneggede tvillinger, 4% i vanlige. Muligens lave nivåer av GABA. Ofte hos kvinner
  - Psykologiske faktorer
    - Psykodynamik: neurotic anxiety: uakseptabel impuls truer med å overvelde egos forsvar. Phobic disorders: displacement. (Hans og frykt for hester skyldes oedipus kompleks og frykt for kastrering). Compulsions: måte å håndtere "dirty" tanker. Lite støttet av forskning.
    - Kognitive faktorer: Feilaktige tankemønstre, katastrofetenkning – både sannsynlighet og kostnad. Barlow (1991): Panikkangrep skyldes feiltolkning av kroppens signaler (stimuli -> fysisk respons -> katastrofetenkning). Frykt som lært respons, fall fra høyt sted (CR) fører til høydeskrekk fordi det høye stedet (CS) var assosiert med smerten i fallet (UCS) + lært (TV)
    - Sosiokulturelle faktorer: culture-bound-disorders: japan, frykt for å fornærme med lukt / lyd -> morsomme toaletter. I vesten: anorexia nervosa.
- Mood / affektive lidelser (sinnsstemning – depresjon og mania)
  - Depresjon: 1/5 vil ha klinisk depresjon i livstiden (usa)
    - Emosjonelle symptomer: tristhet, håpløshet,
    - Kognitive symptomer: negative tanker om seg selv, fremtiden, verden
    - Motivasjonelle symptomer: Mangel på interesse, drive, starte ting
    - Somatiske symptomer: Tap av appetitt, energi, søvnproblemer, vektproblemer
    - dysthymia: kronisk mild depresjon
  - Bipolær lidelse: Skifter mellom mania og depresjon
  - Generelle / biologiske årsaksfaktorer:
    - Depresjon: 40% gjentas, 10% kronisk, 50% vil aldri gjentas
    - 67% for eneggede tvillinger mot 15% for vanlige.
    - Neurotransmittere i hjernen.
    - Bipolar lidelse: 1% av befolkningen, men 50% av pasienter har en foreldre, besteforeldre eller barn med lidelsen. (mania: overproduksjon av de samme neurotransmittere som for depresjon for lite – lithium brukes for mania)
  - Psykologiske faktorer:
    - Person-basert: Freud: Tidlige traumer eller avvisninger skape reiner sårbarheter (sorg og raseri) humanistisk: "me" generasjonen etter 1960 fordi selvverdi = det en oppnår.
    - Kognitive faktorer (Beck): Depressiv kognitiv triad: 1. verden 2. seg selv 3. fremtiden. Manglende evne til å tenke på sine suksesser.
      - Depresivt tilleggsmodusmønster (Beck): Deprimerte attributterer negative utfall til seg selv, positive faktorer er eksterne. Ikke-deprimerte attributterer positive utfall til seg selv, negative utfall skyldes andre.
  - Lært hjelpeløshet (rotter i bur med strøm i gitter)

- Lewinshon: Ond sirkel manglende positivt reinforcement / straff -> depresjon -> mindre søk etter belønning / andre -> mer depresjon -> ubehagelig oppførsel som andre ikke liker (mindre sosial support -> dypere depresjon).
- Familieforhold kan starte syklus på nytt.
- Sosiokulturelle faktorer: mindre depresjoner i land med sterke bindinger til familie. Kjønnforskjell mellom Afrika (tykk er ok) og vesten (tynn er bra) -> mer kvinner blir deprimeret.
- Somaforme lidelser: Hypokonderi, smertelidelser, psykofysiologiske lidelser (astma), conversion disorder (paralyse, blindhet men likegyldighet, ofte fysisk umulig – hanskeparalyse) Freuds teori om at traumet er så stort at ego holder konflikten ubevisst ved å konvertere den til symbolsk fysisk symptom er fortsatt god tatt.
- Disassosiative lidelser:
  - Psychogenic amnesia – stress fører til hukommelsestap
  - Psychogenic fuges – mister identitet, vandrer rundt til en finner en ny
  - Disassosiative disorder (DID): Teori om ny alternativ personalitet som håndterer traume / stress. Alternativ personalitet kan synes via EEG
- Schizofreni: Mest seriøs psykologiske lidelse (1-2% av befolkningen)
  - Eugene Bleuler 1911: Split mind (derav forvirring med DID). Splitten er her split i kognitive funksjoner som tenkning.
  - Karakteristikk: Delusions (delusion of persecution, grandeur), hallucinasjoner, manglende organisering av ord og tanker,
  - DSM-IV: 4 subtyper: Paranoid, disorganized (confusion, inchoerence, manglende adaptering), Catatonic (motorproblemer, waxy flexibility), undifferentiated (noen av de over).
  - Type 1: Positive symptomer, som delusions, hallucinations, rotete tale og tanker (ekstremer av normale prosesser)
  - Type 2: Negative symptomer, manglende uttrykk for følelser, motivasjon, tale
  - Det er forskjeller i hjernefunksjon mellom type 1 og 2, samt at type 1 oftere blir friske.
  - Årsaksfaktorer:
    - Biologiske: gode bevis for genetik: 48% ved identical twin, 46% ved barn av to pasienter (adoptivbarn har ingen problemer). Strukturelle abnormiteter i hjernen – 20-45% brain atrophy i cerebral cortex / limbic (kognitive prosesser og emosjoner). Dopamin overaktivitet (spesielt type 1) pga flere receptorer / medikamenter senker mengde dopamin fungerer.
    - Psykologiske: Freud: Ekstremt eksempel på regresjon til infantilt stadie. Kognitivt: Defekt i oppmerksomhetsmekanismen som filtrerer vekk inntrykk -> overload.
    - Omgivelser: Stress i livet 2-3 uker før symptomer synes. Ved 2 års alder: generelle koordinasjonsproblemer og mindre emosjoner uttrykt -> negative reaksjoner (ond sirkel).
    - Sosialkulturelle faktorer: Fattige er oftere schizofrene. (4x mellom “lower og upper class”) sosial-causation hypotese: mindre inntekt er mer stress. Social-drift hypotese: folk med schizofreni har problemer med å tjene penger. Ingen kulturelle forskjeller, men en blir oftere frisk i 3dje verden (sosial support).
- Personlighetsforstyrrelser: stabile uflexible og maladaptive tenke, følelse og atferdsmåter (axis II i DSM-IV – dramatisk / impulsiv, anxious / fearfull, odd/excentric)
  - Antisocial personlighets disorder: Tidligere, psykopater og sosiopater (3x menn enn kvinner). Mangel på samvittighet, ofte impulsive, viser ikke skyldfølelse, manglende koblinger til andre. Kan være farlige for samfunnet – intelligente og sjarmende, kan rasjonalisere atferd, men manipulerer andre.
    - Biologi: Arv viktig – kriminalitet kan arves. (liten mengde kriminalitet ved uasoc barn / kriminell far, 2x så høy ved asoc barn / normal far. Enda høyere ved begge.) Teori: Kronisk mangel på stimulering i hjernestrukturer for emosjonell arousal. (Støttet av MRI – prefrontal lobes)
    - Psykologi: Psykodynamik: Manglende superego. Kognitivt: Lært mangel på selvkontroll, problemer med å koble CS (myk tone) med UCS (høy tone) i 15 års



alderen. Bandura: Lært fra foreldre. Jacobson & Gottman 1998: Pitbulls & Cobras.

- Max-sikkerhet fengsel i Canada 1960-70: Ambisiøst prosjekt med terapi både individuelt og i grupper – “produsere innsikt og fremme utvikling av samarbeid, ansvar, omsorg og empati” vurdert spesielt bra for menn med antisosial personlighetsforstyrrelse (psykopater): Resultat: Repetert vold for ikkepsykopater fra 0.4 (kontroll i fengsel) til 0.2 (ikkepsykopater). For psykopater: i fengsel: 0.55, terapi: 0.75, dvs, en kraftig økning i kriminell atferd etter 10 år. To mulige årsaker: terapi økte selvtillit eller psykopater lærte mer manipulerende atferd. Tilsvarende resultater med “sommerskole for barnekriminelle”.

### (Kap 15): Behandling av psykiske lidelser

- Terapi: Hjelpende forhold (Terapist + klient -> Terapeutisk forhold + terapeutiske teknikker -> terapeutisk resultat)
- Psykodynamiske terapier: Freuds psykoanalyse: interne konflikter og ubevisste faktorer -> innsikt, bevisst forståelse av psykodynamiske faktorer.
  - Psykoanalyse
  - Fri assosiasjon – Gir hint om underbevisste konflikter (sjaselong)
  - Drømmetyding – “Freud: Kongeveien til det ubevisste”
  - Resistance – klienter har et ubevisst behov for å beholde status quo -> defensiv atferd.
  - Transference – overføring av følelser til terapeuten (blank screen). (positiv og negativ)
  - Interpretation – utsagn fra terapeut for å hjelpe klient med innsikt.
- Kortvarig psykodynamisk terapi: Mesteparten av forbedring etter 8 sesjoner. Mange av konseptene, men ansikt til ansikt, og mer aktivt
- Humanistisk psykoterapier: Mennesker kan bevisst endre sine tanker, terapeuten hjelper til med å fjerne blokeringer for selvaktualisering og naturlig vekst.
  - Carl Rogers: Kliententret (1959): Uforbeholden positiv regard, empati, ektehet, tillit til klient.
  - Gestalt terapi: Fredrick S. Perls. Som Rogers, selvaktualisering, men ofte i grupper. (Lite i dag)
- Kognitive terapier: Fokuserer på irrasjonale og selvmodarbeidene tankemønstre
  - Ellis Rational-Emotive terapi: ABCD (Activating event – Belief system – Consequences of vurdering – D Disputing eller challenging feilaktig belief system) Mennesker tror gjerne at C kommer direkte fra A, men dette er feil (date).
  - Beck’s Kognitiv terapi: Som Ellis, finne feil i tenkemåter og logikk som underligger emosjonelle problemer + identifisering og “reprogramering”. Bra mot depresjoner
- atferdsterapier (behavioral – 1960 tallet) avviste “indre dynamikk”. 1) atferdsproblemer er lært tilsvarende annen atferd. 2) en kan ulære ved hjelp av betinging.
  - Klassisk betinging
    - Exposure: Fobier skyldes klassisk betinging: fobisk objekt (neutralt stimulus) med aversive UCS -> neutralt stimulus blir CS som fører til CR (frykt). Deretter kommer operant betinging med unngåelse. Terapi ved å eksponere samtidig som CR unngås. Fungerer både for dyr og mennesker
    - Systematic desensitization: Også mot fobier, klassisk betinget. Men terapi er “counterconditioning” ved hjelp av et stimulus hierarki med visualisering av fryktsener samtidig som avslappingsteknikker (en kan ikke være begge deler samtidig). Også forsiktig innføring av CS (plastederkopper). Systematisk desensitivering er tregere men fører til mindre stressfaktorer.
    - Aversjonsterap: Kobling av deviant atferd til ubehag – antabus, strømstøt samtidig som bilder av barn. Ofte generaliseringsproblemer.
  - Operant betinging – atferdsmodifisering av utvendig atferd
    - Positiv reinforcement: token økonomi – i stedet for direkte belønning får en et token som kan byttes i noe fra en meny.

- Straff: Etske problemer, svært autistiske selvskadende barn kan stoppe atferd med 12-15 strømsstøt.
- Modellering og læring av sosiale ferdigheter: Selvhjelp, NLP. Visualisering og observasjon.
- Gruppe, familie og ekteskapsterapi
  - familie terapi – eksempel anorexia hos jente – hun fikk bare affeksjon når hun viste at hun var syk.
  - Ekteskapsterapi: Foksering på akseptanse, visning av følelser.
- Biologisk terapi (medikamenter)
  - Medikamenter
    - Antianxiety: 15% av amerikanere mellom 18-74 bruker valium, xanax, buspar eller lignende. (også tranquiliser her)
    - Antidepressant: Midler som høyner opptak av serotonin og norepinephrine og midler som hindrer reopptak av serotonin (SSRI som prozac). De første har bieffekter med f.eks blodtrykk, de andre nervøsitet, insomnia. SSRI er i ferd med å erstatte MAO.
    - Antipsychotic: Kraftige (major) bedøvelsesmidler for type 1 symptomer. Bivirkning: fare for tardive dyskinesia – motorisk ukontrollerbart og irreversibelt.
  - Elektrosjokk (ECT): schizofrene og eplepsi sjeldent samtidig. Originalt: 100V direkte til hodeskallen, kramper, benbrudd - kunne føre til minneproblemer (Hemingway). I dag: under bedøvelse, ofte bare på en side, mindre enn 1 sekund, varierende strømstyrke. Stor fare for tilbakefall.
  - Psykooperasjoner: Lobotomi – 50000 i USA alene. (frontal lobotomi av frontal lobes), kuttet kobling mellom limbisk system og “planleggings delene”
- Det er forskjeller mellom kulturer og kjønn. Terapeuter som vet dette lønner seg.
- Overforenkling: Fungerer psykoterapi? Bedre spørsmål: Hvilke typer terapi, fra hvilke typer terapeuter til hvilke typer klienter med hvilke typer problemer produserer hvilke effekter?
  - Hans Eysenck (1952): utfra forsikringsutbetalinger for uføre: spontane remisjoner var like høy som suksessratio til psykoterapeuter. (Nå: terapi er empirisk validert)
  - (kap16): Terapi er ofte multimodal (f.eks. Aversjon som en del av..): stress og avslappingsteknikker, selvmonitorering, mestring og sosiale ferdigheter, familie og ekteskapsterapi, positiv reinforcement.

### **(Kap 16): fra grunnforskning til allmenpsykologia**

Også over hvor relevant.

- Intervensjon: systematisk program for å løse praktisk problem.
  - Må evalueres i etterkant
- Prochaska & DiClemente: Hvordan folk endrer seg – i stadier (precontemplation -> contemplation -> preparation -> action -> maintenance -> termination)
- Rusproblemer: Motivational intervjueteknikk kan hjelpe mye. (“hvordan er du”, “hvordan vil du være”, “hva blir bedre da”, “jeg kan hjelpe deg”)
  - Relapsproblematikk – en må lære å håndtere høyrisiko situasjoner + “abstinence violation effect” (kan mesteres)
  - Intervenering uten konfrontering men med rasjonalisert visning av “slik er du” og “dette kan være følgende”. (Etter kort intervenering + 6mnd 11% alkoholikere vs 27%)
- Jenter bruker ofte mer “relational aggression” (gutter er oftere fysiske)
  - Antecedents (fornærmelse) -> negative reinforcement (fjerning av fornærmelse med vold)
  - “strike first” tenkning (andre vil skade deg)
  - Positiv reinforcement – tyverier eller status.