Psykologi 2

Tonje Fossum Svendsen, m.fl. - H. Aschehoug & Co. (W Nygaard) 2017, 2. utgave/1. opplag 2017 - Bokmål

  Denne boka er tilrettelagt for synshemmede. Ifølge lov om

opphavsrett kan den ikke brukes av andre. Kopiering er kun tillatt til

eget bruk. Brudd på disse avtalevilkårene, slik som ulovlig kopiering

eller medvirkning til ulovlig kopiering, kan medføre ansvar etter

åndsverkloven.

  Oslo 2019, Statped læringsressurser og teknologiutvikling.

Innhold:

[xxx1 {{Tilrettelegging}}](#_Toc11075943)

[xxx1 {{Kolofon}}](#_Toc11075944)

[xxx1 Forord](#_Toc11075945)

[xxx1 Innhold:](#_Toc11075946)

[xxx1 Del 1: Psykologien i dag](#_Toc11075947)

[xxx2 Kapittel 1: Psykologiske perspektiver og bruksområder](#_Toc11075948)

[xxx2 Kapittel 2: Fagskriving i psykologi](#_Toc11075949)

[xxx1 Del 2: Sosialpsykologi](#_Toc11075950)

[xxx2 Kapittel 3: Sosialisering og sosial kompetanse](#_Toc11075951)

[xxx2 Kapittel 4: Kultur](#_Toc11075952)

[xxx2 Kapittel 5: Grupper](#_Toc11075953)

[xxx2 Kapittel 6: Roller og holdninger](#_Toc11075954)

[xxx2 Sammendrag](#_Toc11075955)

[xxx2 Kapittel 7: Ledelse](#_Toc11075956)

[xxx2 Kapittel 8: Konflikter](#_Toc11075957)

[xxx1 Del 3 Kommunikasjon](#_Toc11075958)

[xxx2 Kapittel 9: Personlig kommunikasjon](#_Toc11075959)

[xxx2 Kapittel 10: Massemedier og sosiale medier](#_Toc11075960)

[xxx1 Del 4: Helsepsykologi](#_Toc11075961)

[xxx2 Kapittel 11: Psykiske vansker og lidelser](#_Toc11075962)

[xxx2 Kapittel 12: Forebygging og behandling](#_Toc11075963)

[xxx2 Kapittel 13: Pårørende og oppbygningen av psykisk helsevern](#_Toc11075964)

[xxx1 Begreper](#_Toc11075965)

[xxx1 Stikkord](#_Toc11075966)

[xxx1 Litteratur](#_Toc11075967)

[xxx2 Til første utgave av Psykologi 2](#_Toc11075968)

[xxx2 Til andre utgave av Psykologi 2](#_Toc11075969)

# xxx1 {{Tilrettelegging}}

- Bilder er utelatt

- Sidetall er gjengitt med tre streker foran tallet, eks: --- 2 av 100

- Oppgaver er merket med >>>

# xxx1 {{Kolofon}}

  Læreboken \_Psykologi\_ 2 følger læreplanen for programfaget psykologi 2 på programområdet for språH. Aschehoug & Co. (W Nygaard) 2017

  2. utgave/1. opplag 2017k, samfunnsfag og økonomi på studieforberedende utdanningsprogram.

  Deler av denne boken er oversatt fra dansk og tilrettelagt for norske forhold med utgangspunkt i \_Psykologiens veje ©\_ Ole Schultz Larsen og Systime A/S, Aarhus

  © H. Aschehoug & Co. (W Nygaard) 2017

  2. utgave/1. opplag 2017

  Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med \_åndsverkloven\_ eller i strid med avtaler om kopiering inngått med \_Kopinor\_, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan føre til erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

  Redaktør: Anja Zwicky

  Grafisk formgivning: Marit Jakobsen

  Omslag: Christine Clemmensen/Marit Jakobsen

  Bilderedaktør: Hege Aspelund

  Tekniske tegninger: Marit Jakobsen/Irene Løhre

  Illustrasjoner delstart, dekorelementer og emojier: Christine Clemmensen

  Grunnskrift: ITC Berkeley Oldstyle Std 11/14,5

  Papir: 100 g Artctic matt 1,0

  Trykk: 07 PrintMedia AS

  Innbinding: Bokbinderiet Johnsen AS, Skien

  ISBN: 978-82-03-40302-6

  www.aschehoug.no

--- side 2 til 464

# xxx1 Forord

  \_Psykologi 2\_ gir en grundig innføring i sentrale psykologiske emner og er skrevet til læreplanen for programfaget psykologi 2.

  Både \_Psykologi 1\_ og \_Psykologi 2\_ inneholder mye teori. Psykologi kan lett bli et «prate»-fag, der man snakker ut fra egne erfaringer. Alle kan si noe om grupper eller sosiale mediers betydning for enkeltindividet. Målet med denne boken er å sette deg i stand til å anvende psykologi på en faglig måte når du snakker eller skriver om menneskers tanker, følelser eller atferd.

  Læringsstrategiene fra \_Psykologi 1\_ er videreført i \_Psykologi 2\_ slik at det blir lettere å få med seg fagstoffet. Tankekart først i alle kapitlene viser en oversikt over stoffet, og bakerst i kapitlet vil du få i oppgave å bygge det ut videre. Ordforklaringer finner du både i margen og i egen alfabetisk begrepsliste bakerst. Ved hvert nytt tema står det et «Før du leser»- spørsmål, som skal aktivisere det du kan om temaet før du skal lære noe nytt. Her vil du også bli minnet om at du kan ta i bruk egne erfaringer, og knytte det til ny teori. Etter hvert tema er det «Test deg selv»-spørsmål i margen – da kan du kontrollere at du har fått med deg det viktigste fagstoffet. Bakerst i hvert kapittel finner du oppgaver som heter «Har du oversikten», som hjelper deg til å se sammenhenger og forstå teorier, eksperimenter og begreper. Fordypningsspørsmålene tar lengre tid og går mer i dybden, der du skal reflektere og drøfte. Hvert kapittel har én eller flere caser som kan skape gode faglige samtaler eller tekster. Anna og Sigve-casene fra \_Psykologi 1\_ er også med i denne boken og blir knyttet til psykologi 2-temaene. Bildene og skjemaene i boken er også valgt ut med tanke på at du skal få hjelp til å huske innholdet. Alle psykologiske eksperimenter er markert med en strek ved siden av teksten, slik at de er lette å skille fra resten av lærebokteksten.

  En viktig ferdighet er å kunne se helheten og sammenhengene i faget psykologi. Refleksjonsspørsmålene underveis hjelper deg til å trekke linjer, sammenligne og se at en teori som er beskrevet i ett kapittel også kan være relevant å anvende andre steder i boken.

  I den første delen av boken er det to «oppslagskapitler». Kapittel 1 presenter psykologiske teorier og perspektiver, som du vil få bruk for i resten av boken. Perspektivene er merket med ikoner, som du finner igjen utover i boken. I kapittel 2, som er nyskrevet til nytt mål i læreplanen, lærer du hvordan du bør bruke og være kritisk til kilder, og hvordan du fører opp kilder. I programfaget psykologi 2 er det større fokus på fagskriving, da du kan komme opp i skriftlig eksamen i faget. Derfor inneholder kapittel 2 også nyttige tips til hvordan du skriver fagartikler i psykologi. Del 2 og 4 er en revisjon av den gamle boken. Kommunikasjonspsykologi i del 3 er nyskrevet. Her presenteres mye ny og oppdatert forskning på massemedier, og spesielt internett, dataspill og sosiale medier.

  Til læreverket hører også et gratis elevnettsted med oppgaver og noe tilleggsstoff og et fyldig lærernettsted. Verket foreligger også som digitalbok.

  Jeg vil rette en stor takk til eksterne bidragsytere som har vært med på å hjelpe denne boken fram: Øystein Sørpoll, Åste Herheim, Hilde Deschington, Silje Erdahl Førland, Kari Frank, Heidi Solbakken og Ivar Larssen-Aas. Takk til redaktør Anja Zwicky for et inspirerende og lærerikt samarbeid nok en gang. En takknemlig hilsen går også til min kjære, gode og tålmodige mann Lars.

  Lykke til med et spennende fag!

Tonje Fossum Svendsen

--- side 3 til 464

# xxx1 Innhold:

Del 1 Psykologien i dag: 7

Kap 1 Psykologiske perspektiver og bruksområder: 8

Hovedtrekk i psykologiens utvikling og historie – tidslinje: 10

Hva er psykologi?: 12

Psykologiske bruksområder: 12

Det psykoanalytiske perspektivet: 15

Det behavioristiske perspektivet: 21

Det kognitive perspektivet: 25

Det eksistensielle og humanistiske perspektivet: 27

Det biologiske perspektivet: 31

Det sosialpsykologiske perspektivet: 37

Kap 2 Fagskriving i psykologi: 48

Kilder: 50

Kildeføring: 55

Strukturen i en fagartikkel: 58

Innholdet i en fagartikkel: 59

--- side 4 til 464

Del 2 Sosialpsykologi: 69

Kap 3 Sosialisering og sosial kompetanse: 70

Sosialiseringsprosessen: 72

Primærsosialisering: 79

Sekundærsosialisering: 90

Tertiærsosialisering: 93

Sosial kompetanse: 94

Kap 4 Kultur: 100

Hva er kultur?: 102

Multikulturell kompetanse: 102

Sosiale utfordringer ved kulturmøter: 106

Diskriminering, stereotypier og fordommer: 110

Kontaktteorien: 113

Utdanning og kunnskap: 114

Personlige utfordringer i et flerkulturelt samfunn: 115

Kulturell identitet: 123

Kap 5 Grupper: 130

Hva er en gruppe?: 132

Sherifs eksperiment – Røverhulen: 137

Sosial fasilitering og inhibisjon: 139

Gruppetilhørighet: 141

Tilskuereffekten: 143

Gruppepåvirkning, konformitet og sosial kontroll: 144

Solomon Asch' forsøk: 146

Gruppetenkning: 148

Massesuggesjon: 152

Mobbing som gruppefenomen: 154

Oppløsning av grupper: 156

Kap 6 Roller og holdninger: 160

Hva er roller?: 162

Ulike sider ved en rolle: 168

Rollekonflikt: 171

Zimbardos fengselseksperiment: 172

Holdninger og verdier: 174

Kognitiv dissonans: 176

Hvordan endres holdninger?: 178

Frankls tre grunnleggende verdier: 180

--- side 5 til 464

Kap 7 Ledelse: 184

Hva er ledelse?: 186

Hva er en god leder?: 189

Transformasjonsledelse: 191

Situasjonstilpasset ledelse: 192

Mestringsledelse: 195

Autentisk lederstil: 195

Autoritet og lydighet: 196

Kap 8 Konflikter: 202

Hva er en konflikt?: 204

Konflikttrappen: 207

Konfliktløsning: 209

Thomas Gordons teorier om konfliktløsning: 210

Kommunikasjon i parforhold: 212

Del 3 Kommunikasjon: 217

Kap 9 Personlig kommunikasjon: 218

Kommunikasjon – gjøre felles: 220

Retorikk: 224

Språket: 226

Ikke-verbalt språk: 233

Dobbeltkommunikasjon: 239

Teorier om god kommunikasjon: 241

Kap 10 Massemedier og sosiale medier: 254

Massemedier og digital kommunikasjon: 256

Medienes påvirkning: 262

Medienes muligheter og positive påvirkning på individet: 272

Medienes dagsordenfunksjon: 288

Når det private blir offentlig: 292

Medienes påvirkning på identitet: 296

Medienes påvirkning på psykisk helse: 299

Anonymitet og flokkmentalitet: 305

Medienes påvirkning på vold og aggresjon: 308

Reklamens påvirkning: 316

Andre risikofaktorer og negative sider ved massemedier: 318

Forebygging: 322

--- side 6 til 464

Del 4 Helsepsykologi: 329

Kap 11 Psykiske vansker og lidelser: 330

Klinisk psykologi og helsepsykologi: 332

Psykisk og fysisk helse: 333

Psykiske vansker: 340

Psykiske lidelser: 340

Diagnosesystemet: 342

Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser som skyldes bruk av rusmidler med psykoaktive stoffer: 347

Schizofreni: 348

Affektive lidelser: 352

Nevrotiske, belastningsrelaterte og somatoforme lidelser: 356

Atferdssyndromer forbundet med fysiologiske forstyrrelser og fysiske faktorer: 363

Personlighetsforstyrrelser: 366

Utviklingsforstyrrelser: 368

Atferdsforstyrrelser og følelsesmessige forstyrrelser som vanligvis oppstår i barne- og ungdomsalder: 370

Årsaker til psykiske vansker og lidelser: 371

Stress-sårbarhetsmodellen: 376

Omfanget av psykiske vansker og lidelser: 378

Kap 12 Forebygging og behandling: 384

Sårbarhet og risikofaktorer: 386

Sammenhengen mellom risikofaktorer og psykiske lidelser: 387

Forebygging av psykiske vansker og lidelser: 391

Forebyggende tiltak: 398

Behandling av psykiske lidelser: 404

Psykologiske behandlingsformer: 408

Hvordan virker psykoterapi?: 415

Psykososiale behandlingsformer: 417

Kap 13 Pårørende og oppbygningen av psykisk helsevern: 422

Hvor får man psykisk helsehjelp?: 424

Krisepsykiatri: 430

Å være pårørende eller venn til personer med psykiske lidelser: 433

Begreper: 442

Stikkord: 454

Litteratur: 459

--- side 7 til 464

# xxx1 Del 1: Psykologien i dag

  Hovedområdet handler om ulike psykologiske retninger innenfor dagens psykologi, og om psykologiens bruksområder i samfunnet.

--- side 8 til 464

## xxx2 Kapittel 1: Psykologiske perspektiver og bruksområder

--- side 9 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålet der du skal kunne:

- beskrive og forklare forskjellene på ulike retninger innenfor moderne psykologi

- gjøre rede for psykologiens bruksområde i dag

{{Ramme slutt}}

  I dette kapitlet vil hovedfokuset være å gi en vid definisjon av begrepet psykologi og presentere de viktigste retningene innenfor faget, som vi i denne boken vil kalle perspektiver.

  Mye av innholdet i kapitlet samsvarer med første kapittel i \_Psykologi 1\_, men i tillegg har vi tatt med en del nye emner som er relevante for \_Psykologi 2\_.

  Blant annet behandler vi temaer som identitet og selvbilde hos ungdom, da dette er relevant for mange av de temaene som tas opp videre i boken.

  Det sosialpsykologiske perspektivet får her mer plass enn i \_Psykologi 1\_, siden det utgjør en så stor del av pensum.

  Teorier som Meads speilingsteori og sosial identitetsteori vil bli vektlagt, da disse blir brukt til å belyse flere fenomener i boken.

  For å illustrere perspektivene har vi brukt to caser: en historie om \_Anna\_ og en om \_Sigve\_.

  Etter omtalen av de forskjellige perspektivene vil ulike bruksområder bli presentert.

  Kapitlet er ment å være en oppslagsdel, siden omtalen av de psykologiske perspektivene inneholder viktige begreper og teorier som du får bruk for utover i boken.

--- side 10 till 464

### xxx3 Hovedtrekk i psykologiens utvikling og historie: Fra filosofisk tenkning til vitenskapelig psykologi

\_Filosofiske tanker om å forstå sjelen\_

{{Figur, tidslinje omgjort til liste:}}

400 f.Kr.

\_Antikken\_

{{Sitat:}}

  Kropp og sjel er udelelig.

  Aristoteles (384–322 f.Kr.)

{{Sitat slutt}}

{{Sitat:}}

  Kropp og sjel er atskilt. Sjelen er fri.

  Platon (427–347 f.Kr.)

{{Sitat slutt}}

500 e.Kr.:

\_Middelalder og renessanse\_:

- dualisme

{{Sitat:}}

  Sjelen er bare noe helt fysisk. Tenkning og følelser foregår i hjernen.

  Hobbes (1588–1679)

{{Sitat slutt}}

1600:

\_Opplysningstid\_

- empirisme

{{Sitat:}}

  Jeg tenker, altså er jeg.

  Descartes (1596–1630)

{{Sitat slutt}}

{{Sitat:}}

  Mennesket er født som en tom tavle (tabula rasa).

  Locke (1632–1704)

{{Sitat slutt}}

{{Sitat:}}

  Sjelen finnes ikke som en ting, det er bare en strøm av sanseinntrykk.

  Hume (1711–1776)

{{Sitat slutt}}

1800:

\_Vitenskapens gjennombrudd\_

- naturvitenskap og positivisme

- sjel →bevissthet

- Nietzsche (1844–1900)

{{Sitat:}}

  Mennesket har utviklet seg gjennom evolusjon.

  Darwin (1809–1882)

{{Sitat slutt}}

\_Vitenskapelig psykologi\_:

1900

\_To hovedretninger

\_Behaviorisme\_

- behavioristisk perspektiv

{{Sitat:}}

  Menneskets atferd utvikler seg gjennom ytre påvirkning.

  Watson (1878–1958)

{{Sitat slutt}}

\_Psykoanalyse\_

- psykoanalytisk perspektiv

{{Sitat:}}

  Mennesket har en indre bevissthet og ubevissthet.

  Freud (1856–1939)

{{Sitat slutt}}

\_Vår tid\_

\_Flere perspektiver\_:

- Kognitivt perspektiv

- Sosialpsykologisk perspektiv

- Biologisk perspektiv

- Humanistisk perspektiv

\_Grunn forskning\_

\_Anvendt psykologi\_

{{Figur slutt}}

--- side 11 til 464

{{Ramme:}}

- Grunnforskning: systematisk forskning for å finne ny kunnskap om mennesket (se side 36)

- Anvendt psykologi: områder der man anvender psykologisk grunnforskning i praksis (se side 37)

- Positivisme: tesen om at det som ikke kan observeres eller måles, ikke finnes

- Empirisme: tesen om at all kunnskap stammer fra erfaringer

- Dualisme: tesen om at kropp og sjel er to forskjellige substanser

{{Ramme slutt}}

--- side 12 til 464

### xxx3 Hva er psykologi?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva vet du om faget psykologi?

{{Ramme slutt}}

  Psykologi er en vitenskap som handler om å forstå menneskets mentale prosesser og atferd, og som samtidig forklarer hvorfor mennesker \_opplever, føler, tenker\_ og \_handler\_ slik de gjør. Slik kan vi definere psykologi i vid forstand.

  Psykologien har som mål å:

- forstå tankene og følelsene til mennesker

- beskrive atferden til mennesker

- forstå årsakene til denne atferden

- forutsi hvordan mennesker og dyr vil oppføre seg i visse situasjoner

- påvirke atferd gjennom å påvirke årsakene til atferden

- anvende den psykologiske kunnskapen til beste for mennesker

#### xxx4 Psykologiske bruksområder

  Hovedoppgaven til psykologien er å gi mer vitenskapelig kunnskap om atferd og mentale prosesser ved hjelp av forskning og å ta i bruk kunnskapen i praksis. Den siste oppgaven kalles anvendt psykologi, og dette gjelder områder der psykologisk forskning blir tatt i bruk i samfunnet.

\_Klinisk psykologi\_ er et av de mest sentrale områdene innenfor anvendt psykologi, og er studiet av årsakene til psykiske lidelser, hvordan de opptrer, og hvordan de kan behandles.

\_Helsepsykologi\_ har et bredt og helhetlig perspektiv på mennesket. Helse og livskvalitet er viktige temaer. Bruksområdet er opptatt av den gjensidige påvirkningen mellom det sosiale miljøet, det biologiske i menneskekroppen og den psykiske helsen.

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om klinisk psykologi og helsepsykologi i del 4 i denne boken.

{{Ramme slutt}}

\_Pedagogisk psykologi\_ handler om hvordan psykologisk kunnskap kan brukes overfor mennesker i læringssituasjoner.

\_Arbeids- og organisasjonspsykologi\_ er opptatt av hvordan man kan legge til rette for gode arbeidsforhold, slik at ansatte vil trives og yte sitt beste.

\_Idrettspsykologi\_ går ut på idrettsutøveres tanker, følelser og prestering.

  I tillegg til disse bruksområdene anvendes psykologisk kunnskap også på områder som miljø, økonomi, politikk, rettsvesen, testing, reklame og transport.

--- side 13 til 464

#### xxx4 Anna og Sigve – personlighet og identitet

  Ungdomstiden er en av de vanskeligste og mest sårbare periodene i et menneskes liv. Man er veldig opptatt av hva andre synes om en, og at andre jevnaldrende skal like en. Dette er en fase av livet hvor man finner ut hvem man er, og hvor man vil frigjøre seg fra sine foreldre. Vi skal i dette kapitlet følge to ungdommer parallelt med presentasjonen av viktige psykologiske begreper og perspektiver.

  La oss se for oss to norske ungdommer, Anna og Sigve. De bor i et av verdens rikeste land og får sine materielle behov dekket, og vel så det. Mye skulle dermed ligge til rette for at de vil kunne få et godt liv. Sigve er skoleflink og veldig sosial. Ifølge femfaktormodellen for personlighet (se begrepslisten) ville han skåret høyt på \_ekstroversjon\_, som nettopp vil si at han er veldig sosial og får energi av å være sammen med mange mennesker.

  Han elsker å møte gutta, «game» og bruker mye av sin tid på russebussen. Sigve spiller fotball og har akkurat fått jobb som trener på et småguttelag. Han bor sammen med søsteren sin og moren i et stort hus ute på landet.

  \_Nevrotisisme\_ ville også Sigve skåret høyt på i femfaktormodellen. Det kan vi blant annet se av hans stadige krangler med moren og kjæresten sin og sinnet sitt. For hvis Sigve blir irritert, hender det ganske ofte at han fort blir veldig sint. Selv om han strutter av selvtillit på banen når han spiller fotballkamp, sliter han med et lavt selvbilde og opplever ofte skam og andre negative følelser rundt seg selv i forbindelse med sinnet sitt.

  Anna ville også skåret høyt på nevrotisisme i femfaktormodellen, men ellers har de to ganske ulike personligheter. Hun er for eksempel ikke like sosial som Sigve og ville her skåret høyt som en \_introvert\_ (innadvendt) person. Hun elsker å være hjemme, ser på Netflix, bruker mye tid på sosiale medier eller løper seg en tur alene. Anna er godt likt blant vennene sine, og skårer høyt på \_medmenneskelighet\_, som innebærer en personlighet med mye tillit, omtanke for andre og medgjørlighet.

  De er begge ungdommer, men hennes identitet er preget av noe helt annet enn Sigves: Anna er jente, singel, kom til Norge som flyktning for 13 år siden, bor sammen foreldrene, farmoren og seks andre søsken i en leilighet i byen, og hun er muslim.

--- side 14 til 464

  I tillegg er den videregående skolen og linjen hun har valgt, vennene rundt henne, musikken hun hører på, og bøkene hun leser, med på å karakterisere hennes identitet. Hun har en del dystre tanker og har nå planer om å søke hjelp for dette. Motivasjonen er ikke på topp, og hun sliter med å komme seg opp av sengen noen morgener. Med sitt høye fravær er hun nær ved å droppe ut av videregående skole.

{{Ramme: ordliste}}

personlighet: de typiske og mer stabile karaktertrekkene som resulterer i karakteristiske måter å tenke, handle og føle på

ekstroversjon: tilbøyelighet til å søke ytre spenning, sosial deltakelse og markere seg selv i handling

nevrotisisme: tendens til følelsesmessig ustabilitet med tilbøyelighet til angst, sinne, depresjon og skam

selvbilde: den oppfatning man har av seg selv på godt og vondt

identitet: det som over tid karakteriserer en som person

{{Ramme slutt}}

- Hvorfor oppleves ungdomstiden ofte som den mest sårbare tiden i livet?

- Hvorfor tror du Sigve ofte blir så sint?

- Hvorfor tror du Anna liker å løpe?

- Hvilke årsaker kan ligge bak tunge tanker?

- Hvilke grunner kan det være til at noen ungdommer ikke klarer å fullføre videregående skole?

- Hvilke utfordringer tror du Anna opplever ved å ha en kultur hjemme og møte en annen blant venner og på skolen? Hvorfor tror du for eksempel at Anna påvirkes av at hun en gang måtte flykte?

- Hva kan Sigves og Annas ulike bo- og familiesituasjon ha å si for deres identitet?

- Hvordan kan miljøet de er en del av, ha betydning for deres selvbilde?

- Hva bør Sigve gjøre for å bli en god trener og lede et fotballag?

- Hvilke fordeler og ulemper kan Sigve oppleve ved å være en del av gruppen i et fotballag og en russebuss?

- Hva kan Annas bruk av sosiale medier ha å si for hennes selvbilde?

- Hvilke konsekvenser kan det få for Sigves personlighet når han spiller dataspill?

- Hva slags type hjelp kan Anna få mot de tunge tankene sine?

- Hva kan skolen gjøre for å forebygge sinne hos Sigve, og tunge tanker hos Anna?

#### xxx4 Psykologiske perspektiver

  Når du blir nærmere kjent med faget, vil du finne ut at psykologi ikke er én enhetlig og klart avgrenset vitenskap: Faget består av en hel rekke forskjellige \_psykologiske perspektiver\_. Disse perspektivene ser ulikt på psykologiens mål. Det er fordi psykologi handler om mennesker, og siden vi er så forskjellige, finnes det ikke ett svar med to streker under for hvorfor vi er som vi er, og gjør som vi gjør. Det er dette som gjør psykologifaget så spennende!

--- side 15 til 464

  Det finnes flere ulike faglige måter å forklare Sigves og Annas atferd, tanker og følelser på. Den rådende forklaringsrammen i dagens psykologi kalles \_den biopsykososiale modellen\_. Denne viser en helhetlig forståelse av mennesket, ved at man forholder seg til både den biologiske delen i oss, det psykologiske i oss og det sosiale miljøet vi lever i. Den biopsykososiale modellen framhever at disse tre delene påvirker hverandre. Når man da skal forklare menneskers atferd og mentale prosesser, bør man se både på det kroppslige, altså det biologiske perspektivet, det indre sinnet ut fra ulike psykologiske perspektiver og omgivelsene ut fra et sosialpsykologisk perspektiv.

  I resten av kapitlet vil vi ta for oss de viktigste perspektivene i psykologien og knytte disse til relevante bruksområder i dag:

- Psykoanalyse

- Behaviorisme

- Kognitiv psykologi

- Humanistisk og eksistensiell psykologi

- Biologisk psykologi

- Sosialpsykologi

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er psykologi?

>>> 2. Hva er vitenskapelig psykologi?

>>> 3. Nevn noen bruksområder innenfor psykologi.

>>> 4. Hva menes med klinisk psykologi?

>>> 5. Hva er forskjellen mellom identitet og selvbilde?

>>> 6. Hva menes med personlighet?

>>> 7. Hva viser den biopsykososiale modellen?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Det psykoanalytiske perspektivet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om det psykoanalytiske perspektivet når det gjelder forsvarsmekanismer, personlighet og utviklingen til et menneske?

{{Ramme slutt}}

  Som vi så i tidslinjen på side 10 og 11, var \_psykoanalysen\_ den teorien som videreførte Platons og Descartes' tanker om at sjelen lever sitt eget liv, og at man må studere sjelen og menneskets mentale prosesser uavhengig av den fysiske kroppen. Bevissthet og det som var nytt i psykoanalysen – \_ubevissthet –\_ ble svært aktuelt i studiet som handlet om å forstå mennesket.

  Selv om psykoanalysen er blant de eldre psykologiske teoriene, kan deler av den fremdeles fortelle oss noe om mennesker i dag. Psykoanalysen ble grunnlagt av østerrikeren Sigmund Freud (1856–1939) på slutten av 1800-tallet, og den er siden blitt videreutviklet av andre psykoanalytikere.

  Freuds psykoanalyse inneholder to viktige grunntanker som fremdeles spiller en rolle i moderne psykologi. Det handler for det første om at ubevisste prosesser påvirker menneskets atferd, og for det andre om at tidlige barndomserfaringer med omsorgspersoner lever videre og preger den voksnes personlighet og hans eller hennes relasjoner til andre mennesker. Freuds teorier har hatt en helt avgjørende betydning for hvordan mennesker i Vesten forstår seg selv. De har preget vår forestilling om at de psykiske problemene vi har, kan ha grunnlag i traumatiske opplevelser i barndommen. Vi benytter også i dag freudianske begreper som «fortrengt» og «ubevisst». Nyere tanker som bygger på Freuds psykoanalyse, blir kalt psykodynamiske teorier.

{{Ramme: ordliste}}

traumatisk: omhandler en tilstand som er oppstått av belastende og stressende opplevelser

{{Ramme slutt}}

--- side 16 til 464

#### xxx4 Freuds personlighetsmodell

  Menneskets personlighet, eller \_psyke\_, sammenligner vi av og til med et isfjell. Det bevisste hos mennesket er bare toppen av isfjellet. Under vannflaten ligger den store ubevisste delen av vår psyke. Her råder menneskets drifter (seksualdriften og aggresjonsdriften), og samtidig er det her vi finner alle de opplevelsene og følelsene som vi fortrenger – det vil si de som ikke er kulturelt akseptable, eller som er vanskelige å godta. Ubevisst vil det vi fortrenger, påvirke vår atferd i hverdagen. Det kommer også til uttrykk i drømmer, og det kan bidra til psykiske problemer.

#### xxx4 Personlighetsteori

  Freud er særlig kjent for sin tredeling av den menneskelige personligheten: Fra fødselen er mennesket utstyrt med \_id\_ (det), som inneholder de impulsive og driftsstyrte sidene ved oss mennesker. Disse sidene forlanger å bli tilfredsstilt her og nå og representerer det store, ubevisste området i personligheten. I løpet av barndommen utvikler vi i tillegg \_ego\_ (jeg) og \_superego\_ (overjeg). Ego er orientert mot den ytre verdenen og er styrt av fornuft og virkelighetsnære vurderinger. Superego inneholder vår samvittighet og våre normer og idealer som vi gjennom oppdragelsen har overtatt først og fremst fra våre foreldre. Mellom de ulike sidene av personligheten er det ofte konflikter og uenigheter. For eksempel kan vi oppleve en indre konflikt mellom nytelse og fornuft. I det psykoanalytiske språket kunne vi kalt dette en konflikt mellom id og superego. Id i deg kan for eksempel ha fryktelig lyst på en sjokolade og påvirker ego til å kjøpe, men superego i deg spiller på fornuft og samvittighet: Sjokolade er usunt, det er mandag, det er dyrt og så videre. Slike dilemmaer står vi i daglig.

--- side 17 til 464

#### xxx4 Utviklingsteori

  De forskjellige sidene av personligheten blir utviklet og kommer til syne i løpet av barndommen, som Freud deler i tre faser: den orale fasen, den anale fasen og den ødipale fasen. Hver fase har utfordringer som ifølge Freud bidrar til å prege personligheten på lengre sikt.

\_Den orale fasen\_ – fra barnet blir født til det er omkring halvannet år gammelt – er knyttet til \_munnen\_. Freud mente at i denne fasen var barnet styrt utelukkende av id, av impulsive drifter og av lystprinsippet. Det vil si at barnets atferd er innrettet mot å oppnå lyst og å unngå ulyst. Hvis disse behovene ikke tilfredsstilles, hevdet Freud at det på lengre sikt ville prege personligheten i retning av grådighet, avhengighet og selvopptatthet.

\_Den anale fasen\_ – fra barnet er halvannet til det er om lag tre år gammelt – er knyttet til endetarmen. Barnets selvstendighet blir utviklet, ego kommer til syne, og barnet lærer langsomt å følge realitetsprinsippet, det vil si at det lærer å utsette behovene sine for å oppnå lyst på et senere tidspunkt. Men også superego dukker opp i denne perioden. I takt med oppdragelsen overtar barnet foreldrenes normer og regler. Fasen er i tillegg preget av konflikter mellom barnets ønske om selvstendighet og foreldrenes ønske om å veilede det og sette grenser. Freud mente at hvis konfliktene ikke blir løst i denne fasen av barnets utvikling, for eksempel på grunn av en for streng og autoritær oppdragelse, kan det på lengre sikt prege personligheten i retning av en sterk selvkontroll, tilbakeholdenhet, gjerrighet og angst for spontanitet.

\_I den ødipale fasen\_ – fra barnet er fra tre til rundt seks år gammelt – blir det klar over forskjellen mellom kjønnene. Fasen er oppkalt etter det greske sagnet om kong Ødipus, som drepte sin far og deretter giftet seg med sin mor. Freud mente at en gutt til å begynne med oppfatter faren som en rival i forholdet til moren, men identifiserer seg til slutt med ham og det maskuline og fortrenger dermed sine feminine sider. Omvendt ser en jente moren som en rival i forholdet til faren, men identifiserer seg deretter med henne og fortrenger sine maskuline sider. Ifølge psykoanalytisk teori kan det blant annet resultere i problemer rundt egen kjønnsidentitet og samvittighet hvis identifiseringen med far for gutter og mor for jenter ikke skjer som den skal.

{{Ramme: ordliste}}

oral: fra latin \_os\_, munn

anal: fra latin \_anus\_, endetarmsåpning

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Driftsteori

  Freud utviklet også en teori om at mennesket kommer til verden med spesielle drifter. Han mente at vi i langt større grad enn det vi aner, er preget av sterke biologiske drifter. Driftene kan oppfattes som indre drivkrefter som får mennesker til å utføre bestemte handlinger. De tre viktigste driftene mente han var selvoppholdelsesdriften, seksualdriften og aggresjonsdriften.

--- side 18 til 464

\_Selvoppholdelsesdriften\_ har med de fysiske behovene for blant annet mat, hvile og beskyttelse å gjøre og skal generelt sikre at individet overlever både fysisk og sosialt.

\_Seksualdriften\_ har med individets streben etter lyst og kjærlighet å gjøre. Freud bruker ordet «seksuell» i en langt videre betydning enn det vi er vant til fra dagligspråket vårt. Han setter likhetstegn mellom kroppslige lystfornemmelser og seksualitet. Barnet er et lystsøkende vesen. Til seksualdriften er det knyttet en spesiell psykisk energi, som Freud kaller \_libido\_.

\_Aggresjonsdrijten\_ kan komme til uttrykk som aggresjon rettet innover mot individet selv så vel som utover mot andre individer.

{{Ramme: ordliste}}

libido: latin, seksualdrift

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Forsvarsmekanismer

  Freud var også opptatt av at alle har forsvarsmekanismer som beskytter oss mot ubevisste lyster og drifter som ikke passer seg, og mot truende opplevelser fra barndommen. Det finnes forskjellige forsvarsmekanismer, eller psykologiske strategier, vi alle har for å kunne mestre virkeligheten og ivareta selvbildet vårt. For eksempel har mennesker en tendens til å \_fortrenge\_ traumatiske hendelser fra barndommen. Følelsene rundt slike opplevelser kan være såpass vonde at psyken rett og slett fortrenger dem for at vi skal kunne leve et godt liv. Mye kan da oppleves som glemt og borte fra personens bevissthet.

  En annen forsvarsmekanisme er \_projeksjon\_, som går ut på å skyve enkelte sider eller følelser ved seg selv over på andre. Man kan altså tillegge andre aggressive impulser, egen usikkerhet eller seksuelle lyster man selv har, men som man ikke kan akseptere. En lignende forsvarsmekanisme er \_forskyvning\_, der man skyver en følelse eller konflikt fra et område der den egentlig hører hjemme, til et mindre skremmende område. For eksempel at man skjeller ut moren sin når det egentlig er sjefen på jobben man er forbannet på. Den sunneste og mest konstruktive forsvarsmekanismen er \_sublimering\_. Her blir uakseptable lyster og følelser, som for eksempel aggresjon og seksualdrift, erstattet med sosialt akseptable aktiviteter som kunst, musikk, film eller sport.

--- side 19 til 464

#### xxx4 Nyere psykodynamiske teorier

  Som vi så i \_Psykologi 1\_, har mange psykoanalytikere tatt i bruk flere av Freuds teorier. De fleste har riktignok forlatt fokuset på seksualitet, men beholdt teorien om barndommens betydning for den psykiske helsen til voksne.

  Nyere psykoanalytiske teorier kalles \_psykodynamiske\_. En kjent psykodynamisk teori er Erik H. Eriksons (1902–94) livskriseteori i åtte faser (se \_Psykologi 1\_, side 59–67). Erikson hevder at mennesker går gjennom ulike kriser eller utfordringer som vil få betydning for framtiden. Den første utfordringen et menneske møter, som baby, er opplevelsen av tillit eller mistillit til sine omsorgspersoner. Utfallet av denne fasen får betydning for hvordan man vil oppleve trygghet senere i livet, for eksempel når det gjelder tillit til kjæreste og ektefelle som voksen. Når barnet kommer i seksårsalderen, blir det preget av spenningen mellom motivasjon for å kunne mestre og skape, og samtidig håndtere følelsen av ikke å mestre de oppgavene det blir pålagt. Her gjelder altså krisen mestringsevne, ifølge Erikson. Måten et menneske opplever denne fasen på, får betydning for selvtilliten senere i livet. I ungdomstiden er det identitetsforvirring som utgjør den største krisen. Spørsmål som «hvem er jeg som menneske» og «hvordan skal jeg finne min rolle når jeg ikke er barn og enda ikke voksen» er den store utfordringen i denne perioden.

\_Eriksons åtte faser\_:

{{Tabell omgjort til liste:}}

fase
periode
beskrivelse

Grunnleggende tillit eller mistillit
0–1 1/2 år
Barnet må løse konflikten mellom grunnleggende tillit og grunnleggende mistillit til omgivelsene. Den positive utviklingen består i at barnet opplever at verden er et trygt sted å være, og at omsorgspersonene er til å stole på.

Selvstendighet eller skam og tvil
1 1/2–3 år
Krisen i denne fasen dreier seg om forholdet mellom selvstendighet og skamfullhet og tvil på egne evner. Foreldrene oppfordrer nå barnet mer og mer til å stå på egne ben, men må samtidig beskytte det mot opplevelser preget av skam og tvil.

Initiativ eller skyldfølelse
3–5 år
Barnet må balansere konflikten mellom initiativ og skyldfølelse. Barnet blir nå mer målrettet og planleggende i sine aktiviteter, og faren består i at barnet opplever skyldfølelse i forbindelse med de målene det setter seg.

Arbeidsevne eller mindreverdighetsfølelse
6–12 år
Barnet må løse motsetningen mellom arbeidsevne og opplevelsen av mindreverdighetsfølelse og underlegenhet.

Identitet eller identitetsforvirring
Ungdom
Den unge må fra omkring puberteten balansere forholdet mellom identitet og identitetsforvirring. I puberteten og ungdomstiden blir hele den identiteten man tidligere har stolt på, trukket i tvil.

Nærhet eller isolasjon
Tidlig voksen alder
Den voksne må balansere forholdet mellom nærhet og isolasjon. I denne perioden kommer kjærligheten i sentrum, ifølge Erikson.

Produktivitet eller stillstand
Voksen
Den voksne må løse motsetningen mellom produktivitet og stillstand. Med produktivitet forstår Erikson dels interessen for å skape og veilede den kommende generasjonen, dels det samme som kreativitet.

Integritet eller fortvilelse
Alderdom
Den voksne beveger seg inn i alderdommen. Krisen i denne alderen handler om forholdet mellom integritet og fortvilelse. Enten aksepterer man sitt liv som det har vært, eller man er fortvilet over hvor lite man har oppnådd, og hvor lite man har lyktes med.

{{Tabell slutt}}

--- side 20 til 464

  Psykoanalytiker og psykiater John Bowlby (1907–90) var også svært opptatt av tilknytningen til nære relasjoner tidlig i livet (se \_Psykologi 1\_, side 67–69).

  Tilknytning er et varig emosjonelt bånd mellom to personer som et menneske trenger for å få et godt liv senere, ifølge Bowlby. Han viser at barn allerede fra tidlig alder har en medfødt tilknytningsatferd i form av smil, gråt og ved at de klynger seg til mennesker. For at barn skal tørre å utforske verden, er det helt avhengig av å ha en trygg base og være tilknyttet en eller flere omsorgspersoner.

#### xxx4 Anna, Sigve og psykoanalysen

  Psykoanalysen fokuserer altså på det voksne menneskets indre konflikter og følelsenes opprinnelse i forholdet mellom foreldre og barn. Tidligere erfaringer og utviklingsprosesser i barndommen som blant annet tillit, opplevelse av følelsesmessig tilknytning og trygghet på seg selv og andre, vil danne grunnleggende trekk i selvbildet til Anna og Sigve. Den måten de er blitt oppdratt på og sett på av sine foreldre, er med på å forme deres ungdoms- og voksenliv; det samme er eventuelle traumatiske opplevelser de har blitt utsatt for i barndommen.

  Eriksons teori om identitetsforvirring kan forklare noe av uroen Anna og Sigve opplever. En psykoanalytisk forståelse av Annas mange tunge tanker vil kanskje vektlegge relasjonen hun har til moren eller faren sin. Eller kanskje har hun opplevd noe vondt i barndommen eller da hun var på flukt, som hun ikke har fått snakket om, og som gjør at hun opplever depresjon nå. Ut fra Freuds personlighetsmodell kan Anna kanskje beskrives som en person med et sterk id som holder henne under dyna, og et svakere superego som ikke får henne opp av sengen og på skolen.

  Sinnet hos Sigve kan tolkes som en sterk medfødt aggresjonsdrift. Eller det kan være at han har fortrengt disse driftene tidligere, og at han ikke har fått være sint som barn. Dermed blir driftene enda sterkere når han blir eldre. Sinnet kan også være en slags projeksjon eller forskyvning; han er egentlig sint på noen andre, men tar det ut på moren eller kjæresten. Kanskje det er seg selv han er sint på? Fotballen kan i hans tilfelle være en slags sublimering ved at han får ut mye grums av sinnet sitt ved å spille god fotball.

--- side 21 til 464

##### xxx5 Bruksområder

  Det psykoanalytiske og psykodynamiske perspektivet anvendes ofte i bruksområdet \_klinisk psykologi\_. En klinisk psykolog vil for eksempel kunne bruke kunnskapen om barndommens utvikling med tilknytning og tillit, medfødte drifter og forsvarsmekanismer til å forstå og behandle en som sliter med psykiske problemer. For at Sigve og Anna skal få det bedre, ville det ut fra det psykoanalytiske perspektivet blitt fokusert på at de må få mer innsikt i sine egne liv og i de faktorene som styrer det. De må bli bevisst på det ubevisste, det vil si at de må finne ut av fortrengte følelser, barndomstraumer eller drifter som har styrt livet deres. Anna og Sigve kan for eksempel bevisstgjøres om hvilke forsvarsmekanismer de bruker, og hva slags påvirkning det har for eget selvbilde. I en klassisk psykoanalyse ville de ha fått tilbud om å legge seg på en sjeselong, der tanken er at man skal snakke friere om nære relasjoner og at ubevisste sider lettere kommer fram når man ikke ser terapeuten i øynene. Kjennskap til ulike livskriser gjennom livet, som Erikson pekte på, kan også være viktig i klinisk praksis.

  Et annet bruksområde der tanker fra det psykoanalytiske og psykodynamiske perspektivet kan anvendes, er i den \_pedagogiske psykologien\_. Det gjelder for eksempel viktigheten av å skape tilknytning i tidlige år i barnehagen. Barneskolelærere bør også ha bevissthet om at opplevelse rundt det Erikson kalte «mestringsevne», i seksårsalderen kan ha betydning for læringsgleden de neste skoleårene.

- Kan du gi eksempler fra filmer eller fra virkeligheten der mennesker som har hatt utfordringer i barndommen, likevel klarer seg utmerket i voksenlivet?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 8. Hva består personlighetsmodellen til Freud av?

>>> 9. Hva er hovedelementene i Freuds psykoanalytiske utviklingsteori?

>>> 10. Nevn noen forsvarsmekanismer.

>>> 11. Hva går den psykodynamiske teorien til Erikson ut på?

>>> 12. Hva går Bowlbys tilknytningsteori ut på?

>>> 13. Hvordan kan det psykoanalytiske perspektivet anvendes innenfor klinisk psykologi?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Det behavioristiske perspektivet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om det behavioristiske perspektivet i læringspsykologien?

{{Ramme slutt}}

  Mens Sigmund Freud forsøkte å trenge til bunns i de ubevisste og fortrengte sidene av menneskets psyke, ser vi på tidslinjen side 10 og 11 at store deler av den psykologiske forskningen var på vei i en helt annen retning, nemlig mot en mer objektiv og \_positivistisk\_ orientert psykologi. Positivisme betyr i denne sammenhengen at en vitenskap må bygge sine slutninger på iakttagbare og målbare kjensgjerninger.

  I 1913 grunnla den amerikanske psykologen John B. Watson (1878–1958) en ny psykologisk vitenskap som han kalte \_behaviorisme\_. Ordet «behaviorisme» kommer av det engelske ordet \_behavior\_, som betyr atferd. Og behaviorismen skulle nettopp være en vitenskap om menneskets atferd – det vil si om det ytre og iakttagbare ved mennesket. De psykiske prosessene – følelser, indre konflikter og ubevisste ønsker, som blant andre Freud studerte – kunne man ifølge Watson ikke få sikker kunnskap om siden disse indre, mentale prosessene ikke var observerbare.

--- side 22 til 464

  Dessuten var det ifølge behaviorismen også en annen og kanskje enda viktigere grunn til at psykologien skulle dempe sin interesse for menneskets psyke: Menneskets atferd eller handlinger var ikke bestemt av hva det tenkte, følte eller hadde av ubevisste ønsker, slik Freud tenkte seg det. Menneskets atferd og dets reaksjoner (R) var tvert imot bestemt av omgivelsene, det vil si av de påvirkningene eller stimuliene (S) som mennesket ble utsatt for i sitt miljø. Mellom S og R var det praktisk talt ikke noe av betydning.

  Behaviorismen oppsto derfor som en \_læringsteori\_ som handlet om hvordan mennesker lærer bestemte former for atferd gjennom de påvirkningene de blir utsatt for i det miljøet der de lever.

#### xxx4 Eksperimenter i behaviorismen

  Som et ledd i det å vitenskapeliggjøre psykologien i en mer positivistisk retning lot Watson psykologien nærme seg naturvitenskapen og introduserte eksperimentet som metode. Behaviorismen i sin klassiske form skiller mellom to læringsformer som kalles klassisk betinging og operant betinging. Det var den russiske vitenskapsmannen Ivan Petrovitsj Pavlov (1849–1936) som oppdaget \_den klassiske betingingen\_, som er knyttet til assosiasjon.

{{Ramme:}}

  I sitt laboratorium eksperimenterte Pavlov med hunders evne til å assosiere fra én hendelse til en annen. Han observerte at hundene siklet både når de så mat, men også når de bare fikk se den skålen de pleide å få mat i. Det første kalte Pavlov en ubetinget eller medfødt reaksjon, det neste for en betinget eller en innlært reaksjon. Hundene hadde lært å forbinde skålen sin med mat.

{{Ramme slutt}}

  Et annet eksempel på klassisk betinging finner vi i Watsons eksperiment med lille Albert på elleve måneder:

{{Ramme:}}

  Albert fikk leke med en rotte, men ble samtidig utsatt for en høy og ubehagelig lyd. Hans ubetingede (medfødte) angst for lyden ble raskt endret til en betinget (innlært) angst for rotta, og det resulterte i at han begynte å gråte og bli redd når rotta var til stede, selv om han ikke ble utsatt for den ubehagelige lyden. Watson mente at han med dette eksperimentet viste at slike betingede eller innlærte reaksjoner forekommer også hos mennesker, og han mente derfor å kunne forklare at de fleste formene for menneskelig atferd var resultat av betingede reaksjoner, ved assosiasjon.

{{Ramme slutt}}

  En annen berømt behaviorist, amerikaneren Burrhus Frederic Skinner (1904–90), oppdaget i 1950-årene enda en grunnleggende læringsform: \_den operante betingingen\_. Den innebærer at et menneskes atferd blir styrt av hvilke konsekvenser atferden vil få. Dersom en type atferd fører til belønning, blir atferden \_forsterket\_. Det vil si at sannsynligheten øker for at den vil forekomme på ny. Hvis en type atferd derimot ikke resulterer i noen ting, eller hvis den eventuelt blir ignorert, vil den med tiden avta eller blir avlært.

--- side 23 til 464

  Resulterer en type atferd i straff, vil den også i mange tilfeller bli avlært. Men hvis man straffes, kan man reagere med urasjonelle strategier for å unngå straffen, noe som kan føre til usikkerhet og passivitet hos den som blir straffet. Skinners teori baserer seg blant annet på omfattende eksperimenter med dyr, og hans laboratorieforsøk med rotter i en såkalt «skinnerboks» er nok mest kjent.

{{Ramme:}}

  Skinner ga rotter belønning i form av mat hver gang de tråkket på en pedal i buret. Han så at rottene fort lærte hva de skulle gjøre så lenge det var belønning å få. Ifølge Skinner danner den klassiske og den operante betingingen til sammen grunnlaget for mesteparten av vår praktiske og sosiale atferd i hverdagen.

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Sosial læringsteori

  Den \_sosiale læringsteorien\_, som bygger videre på behaviorismen, peker også på en tredje grunnleggende læringsform, den vi kaller \_læring via imitasjon\_. Den kanadiske sosialpsykologen Albert Bandura (1925-) viste gjennom sin forskning at store deler av menneskers atferd læres gjennom å imitere og observere andres handlinger.

{{Ramme:}}

  Han er kjent for et eksperiment som han utførte i 1961, «Bobo Doll», der han lot en gruppe barn observere en voksen som var slem mot en dukke, og en annen gruppe se at en voksen var snill med dukken. Etterpå fikk barna leke med dukken, og eksperimentet viste at de barna som hadde sett den voldelige atferden hos en voksen, etterlignet den, mens de barna som så at en voksen var snill med dukken, ble snille selv.

{{Ramme slutt}}

  Denne teorien hevder altså at vi har lært mye av vår atferd ved å ta etter andre og gjøre det samme som dem. Vi kan for eksempel tenke på språkinnlæring, som i stor grad dreier seg om etterligning.

--- side 24 til 464

#### xxx4 Anna, Sigve og behaviorismen

  Behaviorismen fokuserer først og fremst på den ytre atferden og studiet av hvordan den læres. Ut fra dette perspektivet blir selvbildet vårt hovedsakelig preget av det vi har lært via klassisk betinging (assosiasjon), straff og belønning og ved å iaktta og imitere det andre mennesker gjør. I et behavioristisk perspektiv kan vi kanskje forklare Sigves skoleflinkhet ved å knytte det til all den ros og positive oppmerksomheten han får når han gjør det bra på prøver. Kanskje er det slik at Anna ikke opplever noe ros på skolen, og bare får anmerkninger for å komme for sent og fravær. Å være flerkulturell og tospråklig, som Anna er, er en ressurs. Noen ganger kan det kanskje være vanskelig å stå med bena i to kulturer samtidig. Anna vil kanskje assosiere en av kulturene med noe negativt, og dette kan skape tunge tanker og lite skolemotivasjon. Det å ha norsk som andrespråk kan oppleves som vanskelig. Annas tunge tanker kan også skyldes at hun ikke har lyst til å gå på skolen.

  Hvis Sigve får oppmerksomhet når han er sint, kan det oppleves som en slags belønning. Sosial læringsteori kan forklare sinnet ved at han har sett noen hjemme være sint, spilt voldelige dataspill, eller sett mye slåssing på tv, og dermed imitert denne atferden. Annas bruk av sosiale medier med likes og kommentarer kan oppleves som en slags belønning, og dermed liker hun det godt. Grunnen til at Anna liker å løpe alene i skogen, kan forklares behavioristisk ved at hun assosierer det med gode følelser. Nesten hver gang hun løper, føler hun seg glad.

##### xxx5 Bruksområder

  Ved å fokusere på tidligere assosieringserfaringer kan et behavioristisk perspektiv legges til grunn i \_klinisk psykologi\_. Hvis Anna for eksempel er blitt mobbet i et klasserom, må hun oppleve mange nok ganger at hun ikke blir mobbet, før en slik type negativ assosiasjon skal opphøre. Fobier og annen type angst kan behandles i klinisk psykologi ut fra behavioristiske metoder. Behandlingen kan innebære at man i trygge omgivelser utsetter seg selv for det man er redd for. Dette kalles \_eksponeringsterapi\_.

 \_Pedagogisk psykologi\_ tar også i bruk behavioristisk teori. Kunnskap om \_operant betinging\_ har for eksempel ført til at ros og karaktergiving brukes som virkemidler for å forsterke ønsket atferd. Teorier om \_imitasjon\_ og \_modellæring\_ har forsterket praksisdelen i for eksempel yrkesutdanninger. En slik teori kan også brukes innenfor bruksområdet \_idrettspsykologi\_. Sigve gir belønning til fotballguttene hver gang de gjør som han sier. Tidtaking og premier blir for eksempel brukt for å øke en ytre motivasjon og prestere bra. Det samme gjelder innenfor bruksområdet \_organisasjon\_ og \_ledelse\_. Ut fra et behavioristisk perspektiv vil man kunne hevde at høyere lønn og ros vil skape en ytre motivasjon for å prestere mer og utføre et mer tilfredsstillende arbeid.

- Kan du komme på andre grunner enn lønnen til at Sigve er fotballtrener og er motivert for jobben?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 14. Hvorfor kom Pavlov til å bety mye for behaviorismen?

>>> 15. Hva menes med operant betinging?

>>> 16. Hva menes med imitasjonslæring?

>>> 17. Hvordan kan det behavioristiske perspektivet brukes i pedagogisk psykologi?

{{Ramme slutt}}

--- side 25 til 464

### xxx3 Det kognitive perspektivet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om det kognitive perspektivet knyttet til utviklingsteori og læring?

{{Ramme slutt}}

  I 1960-årene begynte man å snakke om en kognitiv revolusjon i psykologien, særlig i USA og i Storbritannia. En ny retning som videreførte behaviorismens objektive og eksperimentelle psykologi, men som ikke bare fokuserte på den ytre og iakttagbare atferden, var i ferd med å finne sin form. Det var den såkalte \_kognitive psykologien\_, som studerer de menneskelige prosessene som har med \_oppmerksomhet, persepsjon, hukommelse, tenkning\_ og \_språk\_ å gjøre. Her undersøkes altså for det første \_oppmerksomheten\_ vår, som fokuserer på en begrenset mengde av den informasjonen som når oss via sansene (syn, hørsel, luktesans, følesans, smakssans og kroppssanser). For det andre har vi vår \_persepsjon\_, som sørger for at vi oppfatter og tolker sanseinntrykk. Det tredje gjelder vår \_hukommelse\_, som er i aksjon når vi husker noe, gjenkjenner noe og lærer noe nytt. For det fjerde har vi våre \_tankeprosesser\_, som innebærer at vi tenker over noe, analyserer og fantaserer. Og for det femte er det våre \_språklige prosesser\_, som gjør det mulig for oss å motta verbal informasjon og kommunisere med andre. Teoretisk kan vi holde områdene adskilt, men i praksis flyter de sammen og blir til én prosess.

  Grunntanken i kognitiv psykologi er at den måten vi \_tolker\_ vår omverden på (de ytre stimuliene), har avgjørende innflytelse på våre handlinger og vår atferd. Vi mennesker kan reagere svært forskjellig, selv om vi blir utsatt for akkurat de samme påvirkningene, fordi vi tolker ulikt.

  Ifølge den sveitsiske psykologen Jean Piaget (1896–1980) foregår våre tolkninger av omgivelsene via såkalte \_kognitive skjemaer\_. Disse indre skjemaene er mentale strukturer som på en systematisk måte tar vare på de erfaringene vi har gjort på et bestemt område eller med bestemte mennesker. Vi kan også si at de kognitive skjemaene består av generaliserte erfaringer. Det kan for eksempel være et kognitivt skjema som inneholder våre allmenne oppfatninger av eldre mennesker, eller et skjema som inneholder våre vanlige oppfatninger av det motsatte kjønn. Skjemaene er utviklet på bakgrunn av alle de erfaringene vi i tidens løp har gjort med henholdsvis eldre mennesker og menn/kvinner. Skjemaene er nyttige i hverdagen fordi de raskt gjør oss i stand til å «plassere» andre mennesker, men de kan også lett føre til svært stereotype oppfatninger av andre.

  Vi har også mer praktiske skjemaer. For eksempel kan vi ha et restaurantskjema som er blitt utviklet på bakgrunn av alle de erfaringene vi i tidens løp har gjort ved å gå på restauranter.

  Den amerikanske psykiateren Aaron Beck (1921-) er regnet som far til den kognitive terapien. Han vektlegger hvordan situasjoner og hendelser utløser tanker som påvirker følelsene våre. Av og til kan man feiltolke situasjoner. Hvis du for eksempel går forbi to klassekamerater som ler, så tenker du: «De ler av meg, de synes jeg ser rar ut.»

--- side 26 til 464

  Men kanskje hadde den ene nettopp fortalt en vits til den andre og så lo de begge av det. Dette kaller kognitive psykologer «tankefeil». Slike tankefeil kan føre til unødvendige negative følelser. I kognitiv terapi vil man da forsøke å endre tolkningen og finne andre alternative og bedre tanker om en situasjon.

#### xxx4 Anna, Sigve og kognitiv psykologi

  Sett i et kognitivt perspektiv kan Annas atferd forklares ut fra tankene hennes. I løpet av en dag får vi rundt 70 000 tanker i hodet, og det sier seg selv at vi ikke kan forholde oss til alle disse. Kanskje fokuserer Anna altfor mye på de negative tankene som kommer, og som fører til at hun føler seg trist. Måten informasjon om seg selv blir lagret, strukturert og hentet fram på, får betydning for hennes selvbilde.

##### xxx5 Bruksområder

  I \_klinisk psykologi\_ kan man ta i bruk ulike kognitive teknikker. For å hjelpe Anna med vonde tanker vil en terapeut som bruker metoder fra kognitiv terapi, få henne til å jobbe med hjemmelekser, for eksempel skjemautfylling, for å bevisstgjøre henne om tankefeil, skille tanker fra følelser, vurdere realiteten i de negative tankene og drøfte alternative tanker. Hun lærer etter hvert å observere de negative tankene, men ikke reagere på dem.

  Du kan lese mer om kognitiv terapi på side 396 og 410.

  Sigves skoleflinkhet kan også forklares ut fra et kognitivt perspektiv. Den \_pedagogiske psykologien\_ på skolen kan ha bidratt med gode læringsstrategier, noe som gjør at han får med seg det han leser, mer effektivt. For eksempel er han flink til å hente fram et relevant kognitivt skjema fra langtidshukommelsen sin når han skal lære noe nytt, og feste den nye kunnskapen til det. Kanskje har også pedagogikken på barneskolen hans vært påvirket av Piagets teorier om læring i stadier: Kunnskapen deles opp i grunnleggende og håndterlige biter, og disse formidles så til elevene. For eksempel er det viktig å bruke konkrete gjenstander for å forklare matematikk, og konkrete eksempler for å forklare abstrakte og vanskelige fenomener. Ideelt sett skal ikke læringen gå videre før elevene har mestret de grunnleggende stadiene. Også fokus på ulike typer intelligenser og læringsstiler kan være en god kognitiv, psykologisk pedagogikk i skolen.

  I bruksområdet \_idrettspsykologi\_ er det også aktuelt med et kognitivt perspektiv På fotballaget til Sigve får de for eksempel kognitive utfordringer som å visualisere et straffespark før de utfører det, takle tap og ha positive tanker rett før en kamp. Kognitive strategier kan hjelpe idrettsutøvere til å prestere bedre under press.

--- side 27 til 464

  \_Helsepsykologien\_ tar også i bruk kognitive teknikker. Dette bruksområdet er opptatt av helheten i mennesket og ser på den gjensidige påvirkningen av biologiske, sosiale og psykologiske faktorer for god helse. Løpingen til Anna kan for eksempel få henne til å glemme de negative tankene og heller tenke på fine ting. Under fysisk sykdom fokuseres det også på tankene. Kreftbehandling kan for eksempel bli kombinert med kognitiv terapi for å forberede kroppen best mulig på en slik behandling og skape optimistiske tanker rundt bedring.

- Kan du komme på eksempler der du har tenkt deg glad eller trist, altså at tankene dine har skapt sterke følelser i deg?-

- Kan man bli frisk etter en depresjon uten å fokusere på årsaken til depresjonen?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 18. Hva er kognitiv psykologi?

>>> 19. Hva betyr persepsjon?

>>> 20. Hva er kognitive skjemaer?

>>> 21. Hva menes med en tankefeil?

>>> 22. Hvordan brukes et kognitivt perspektiv i den kliniske psykologien?

>>> 23. Hvordan brukes et kognitivt perspektiv i idrettspsykologien?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Det eksistensielle og humanistiske perspektivet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om Maslows behovspyramide?

{{Ramme slutt}}

  I motsetning til psykoanalysen, den kognitive psykologien og behaviorismen legger \_den eksistensielle psykologien\_ vekt på at mennesket gjennom sine valg har en frihet til å skape sitt eget liv og dermed forme sin egen identitet. Den eksistensielle psykologien er knyttet til en egen filosofisk tradisjon, eksistensialismen, som ble utformet av den danske filosofen Søren Kierkegaard (1813–55) og videreutviklet av tyske og franske filosofer som Martin Heidegger (1889–1976) og Jean-Paul Sartre (1905–80).

  Den eksistensielle psykologien avviser ikke at mennesket blir påvirket av både arvelige og miljømessige forhold, men i kraft av menneskets vilje og bevissthet er mennesket i stand til å forholde seg til påvirkningene fra arv og miljø og ikke bare la seg styre bevisstløst av dem. Mennesket får dermed en selvbestemmelse og en \_frihet\_ til å forme sitt eget liv gjennom de valgene det gjør. Vi kan velge om vi vil ta en utdanning eller la være, om vi vil gifte oss eller la være, om vi vil få barn eller la være. Gjennom de valgene vi gjør, får vårt liv innhold og mening. Valget blir dermed en helt sentral eksistensiell kategori. Vi velger selv hva vi gjør, og hvem vi vil være. Gjennom våre valg får vi innflytelse på vår egen personlighetsutforming.

  Men samtidig er valget forbundet med \_angst\_ for om vi velger riktig, og overfor det store \_ansvaret\_ som ligger i at vi selv skal forme vårt liv. Innenfor et eksistensielt perspektiv kan man tenke at angsten kan bli så stor at vi bare lar det stå til, at vi ikke gjør annet enn å flyte med strømmen og gjør som de andre gjør, eller vi lar andre velge for oss. Men dermed blir vi samtidig \_fremmedgjort\_ og mister både vår identitet og vårt livsinnhold.

--- side 28 til 464

  På mange måter er den eksistensielle psykologien en svært moderne og vestlig psykologisk teori som passer til de livsvilkårene mennesker har i vår tids samfunn i Vesten, der det i mindre grad er faste tradisjoner og normer for hvordan vi skal leve våre liv, der den enkelte har stor frihet, men også kan føle et stort ansvarspress når det gjelder å skape og lykkes med sitt eget liv og velge mellom de mange mulighetene som blir tilbudt mennesker i dag.

   \_Den humanistiske psykologien\_ er beslektet med den eksistensielle psykologien og går også ut fra at mennesket er i stand til å forme sitt eget liv. Humanistiske psykologer som Abraham Maslow (1908–70) og Rollo May (1909–94) framhever imidlertid at mennesket er født med noen \_grunnleggende behov\_ som det streber etter å realisere.

  Sentralt i den eksistensielle og humanistiske psykologien er menneskets frie vilje, valg, ansvar, angst og frihet. Mennesket har mulighet til å forme sin egen personlighet – ifølge den eksistensielle psykologien gjennom valg, og ifølge den humanistiske psykologien ved å ta hensyn til sine egne behov og foreta valg som er i samsvar med dem.

#### xxx4 Maslows behovspyramide

\_Fysiologiske behov.\_ De fysiologiske behovene består av behovet for mat og drikke, luft til å puste i, søvn og hvile. Hvis disse behovene ikke blir tilfredsstilt, dersom man for eksempel er i livsfare og er i ferd med å dø av tørst eller av mangel på mat, vil de utilfredsstilte behovene fullstendig dominere personens oppmerksomhet, og alle andre behov vil bli tilsidesatt og utsatt.

\_Trygghetsbehov.\_ Når de mest elementære fysiologiske behovene er dekket, melder behovet for trygghet og sikkerhet seg. Det mest sentrale er her behovet for orden, stabilitet og sikkerhet i ens hverdag, slik at man sikrer seg mot forskjellige fysiske og sunnhetsmessige trusler, mot krig og overgrep og mot sosialt kaos. Ifølge Maslow vil behovet for sikkerhet og trygghet under normale omstendigheter bli dekket i løpet av barndommen, og de færreste mennesker vil da bli dominert av dette behovet når de blir voksne.

\_Sosiale behov.\_ Mennesker har bruk for en følelse av å høre til og være akseptert som den personen det er. Hos barnet blir dette behovet tilfredsstilt gjennom samhørigheten med foreldrene. Senere blir det tilfredsstilt gjennom kontakten med jevnaldrende barn og ungdom, med kolleger og i kjærlighetsforhold. Dersom samspillet mellom barn og foreldre bygger på kjærlighet og omtenksomhet, vil dette prege barnets videre utvikling og også dets evner til som voksen å inngå i nære forhold til andre mennesker. Har man fått tilfredsstilt dette behovet som barn, vil det ifølge Maslow bli mindre uttalt med alderen, eller mer presist sagt: Behovet for å motta kjærlighet blir minsket, mens evnen til å gi kjærlighet blir større.

--- side 29 til 464

  Men har man ikke fått tilfredsstilt behovet for kjærlighet som barn, kan man som voksen hele tiden komme til å kretse om dette behovet og ha et stort behov for andres bekreftelse. Dessuten kan man være preget av stor usikkerhet om man er elsket av andre mennesker.

\_Behov for selvrespekt.\_ På dette trinnet vil behovet for å kjenne selvverdi eller selvrespekt dukke opp. Vi har behov for å bli respektert av andre og for å ha respekt for andre. Vi har behov for at andre anerkjenner vår innsats og våre prestasjoner, og at vi har en viss status i andres øyne. Får vi ikke dekket dette behovet, vil vi oppleve en følelse av mindreverdighet og utilstrekkelighet. For mennesker som ikke har fått dekket behovet for selvrespekt i tilstrekkelig grad mens de var barn, kan det være problematisk å få det dekket som voksen. Det setter ofte i gang en jakt på berømmelse, men selv om man oppnår suksess, kan det likevel være vanskelig å bli fornøyd med seg selv.

\_Behov for selvrealisering.\_ Når alle de øvrige behovene er blitt dekket, vil mennesker lete etter muligheter til å utvikle sine talenter, sine ferdigheter og sine kunnskaper. Nå er det nysgjerrigheten og kreativiteten som står i sentrum for vår søken. I motsetning til mangelbehovene er behovet for selvrealisering, som selve ordet uttrykker, fokusert på å realisere et menneskes iboende evner og talenter. Her er målet ikke å få noe man mangler, men å utvikle noe som allerede ligger i ens person som iboende muligheter. Målet er her å bli et helt menneske, men i samme grad som man ønsker å få dekket dette behovet, ligger tilfredsstillelsen i å utføre selve det arbeidet som fører fram til målet. Opplevelsen av veien man har gått, får i seg selv en vesentlig betydning for tilfredsstillelsen ved å nå fram.{{Figur: Maslows behovspyramide}}

{{Figurtekst:}} Individet vil ikke strebe etter å få de øverste behovene dekket før de nederste er oppfylt.

{{Figur omgjort til liste:}}

- Selvrealisering: Behov for å være kreativ ogrealisere seg selv.

- Behov for selvrespekt: Behov for selvrespekt, anerkjennelse, ansvar og status.

- Sosiale behov: Behov for kjærlighet, fellesskap og sosial status.

- Trygghetsbehov: Behov for trygghet, beskyttelse og stabilitet i tilværelsen.

- Fysiologiske behov: Behov for mat, væske, varme, søvn, luft osv.

{{Figur slutt}}

--- side 30 til 464

#### xxx4 Anna og Sigve – eksistensialisme og humanisme

  Annas nedstemthet kan ut fra det eksistensielle perspektivet forklares med at hun er i en alder der hun kanskje er frustrert over de mange valgene hun må ta i livet. For enkelte kan disse valgene oppleves som svært vanskelige, og kan være en grunn til at de gir opp å fullføre videregående skole. Samtidig kan det være at Anna faktisk ikke forholder seg til valgene på samme måte som sine klassekamerater, fordi foreldrene ikke gir henne samme typen frihet. De kan for eksempel ha en klar forventning om hva som er gode yrker å velge, og hvem hun bør gifte seg med.

  Sigve har en stor frihet når det gjelder valg av yrke og framtid, men samtidig opplever han at bygdemiljøet begrenser hans valgmuligheter. Hvis man for eksempel ikke liker fotball, er det få andre valg for ungdommer i nærmiljøet hans. Han er forberedt på å måtte flytte hjemmefra tidlig for å kunne gjøre det han ønsker, etter videregående.

  Det humanistiske perspektivet kan legges til grunn for å beskrive Annas og Sigves selvbilde sett i sammenheng med hvilke behov de har. Trolig har Sigve et enormt behov for sosial aksept blant venner, og hvis ikke det blir tilfredsstilt, skaper det angst, uro eller sinne. Valget hans om å bli med på en russebuss, kan også forstås ut fra et behov om å høre til. Behovet for å bli anerkjent for den man er, blir kanskje ikke tilfredsstilt for Annas vedkommende. Og kanskje løper hun fordi løpingen er en del av hennes selvrealiseringsmål.

##### xxx5 Bruksområder

\_Pedagogisk psykologi\_ kan være inspirert av eksistensiell og humanistisk psykologi. På videregående får for eksempel Anna og Sigve velge linje og noen fag selv ut fra egen interesse. Pedagogikken i klasserommet kan også bygge på indre motivasjon og vekke nysgjerrighet. Anna velger kanskje psykologi programfag fordi et av hennes selvrealiseringsmål er å bli psykolog. Grunnen til at Sigve gjør det bra på skolen, er kanskje at han har et bestemt mål, og dermed blir det å få gode resultater viktig for hans selvrealisering. Noe lignende kan gjelde innenfor bruksområdene \_organisasjon og ledelse\_ og \_idrettspsykologi\_: Sigve har en indre motivasjon som gir han lyst til å være en god fotballtrener fordi han interesserer seg for fotball. Han kjenner tilhørighet og blir glad når laget gjør det bra. Bevissthet overfor hvilke konkrete mål man har når det gjelder egen selvrealisering, har vist seg å være fruktbart. Innenfor bruksområdet \_organisasjon og ledelse\_ er tanker fra eksistensialismen aktuelle i teorier om ledelse som går ut på å gi ansatte frihet og fleksibilitet og vise dem tillit.

  Innenfor \_klinisk psykologi\_ kan en terapeut jobbe med ulike behov med betydning for tunge tanker og skoledropouts. Kanskje opplever ikke Anna nok tilhørighet, trygghet, sosial aksept eller selvrealisering på skolen? Og kanskje bør det iverksettes tiltak for at hun skal få tilfredsstilt noen av disse behovene?

- Kan Maslows behovspyramide gjelde i alle land og kulturer?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 24. Hva kjennetegner det eksistensielle perspektivet?

>>> 25. Hva kjennetegner det humanistiske perspektivet?

>>> 26. Hva illustrerer Maslows behovspyramide?

>>> 27. Hvordan kan teorier og ideer fra det eksistensielle og humanistiske perspektivet brukes i organisasjons- og ledelsespsykologi?

>>> 28. Hvordan kan teorier og tanker fra det humanistiske perspektivet brukes i klinisk psykologi?

{{Ramme slutt}}

--- side 31 til 464

### xxx3 Det biologiske perspektivet

,

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om biologisk psykologi?

{{Ramme slutt}}

  Det biologiske perspektivet deles ofte opp i evolusjonspsykologi, genetikk og nevropsykologi.

#### xxx4 Evolusjonspsykologi

  I evolusjonspsykologien ser man på menneskets psykologi i lys av utviklingen av mennesker og dyr og undersøker hvordan mennesket har utviklet bestemte atferdsmønstre som er spesielt tilpasset miljøet det lever i. Det var den engelske naturforskeren Charles Darwin (1809–82) som i boken \_Om artenes opprinnelse\_ i 1859 la fram sin teori om hvordan dyr og mennesker har endret seg ved at de individene som hadde trekk som var best tilpasset miljøet og som gjorde dem best i stand til å overleve (naturlig utvalg), førte disse trekkene videre til sitt avkom. Darwins teori ga en forklaring på hvordan dyr og mennesker hadde endret seg, og den pekte samtidig på menneskets nære slektskap med andre dyrearter.

  Ifølge evolusjonsteorien er det altså slik at de eksemplarene av arten som best tilpasser seg miljøet, har større sjanse for å få avkom. Det er på denne måten de genene som gir den beste tilpasningen til miljøet, blir videreført og etter hvert preger arten. Menneskets intelligens er blitt formet på denne måten. Fordi vi ikke er en spesielt stor eller sterk art, har vi mange utfordringer og fiender i miljøet. De individene av menneskearten som var best til å løse problemer og lære seg forskjellige strategier for å overleve, var de som førte arten videre. Slik kan det som i utgangspunktet var egenskaper hos enkeltindivider, bli til egenskaper ved arten.

  Inspirert av Darwins teori studerte den østerrikske biologen Konrad Lorenz (1903–89) og hans elev Niko Tinbergen (1907–88) i 1930-årene dyrs atferd ut fra et utviklingsmessig perspektiv og sammenlignet dyr og mennesker for å finne fellestrekk som kunne vise at også mennesker har medfødte og instinktive atferdsmønstre. I boken \_Den såkalte ondskap – om aggresjon hos mennesker og dyr\_ forsøkte Lorenz å vise at mennesket var født med et \_aggresjonsinstinkt\_ eller \_kampinstinkt\_ som det hadde til felles med andre dyr, og som det var viktig å kontrollere og forme i en mer sosial retning. Men Lorenz ønsket med boken også å vise at menneskets evne til \_samarbeid\_ og \_moralsk\_ atferd, som man kanskje skulle tro var noe spesielt menneskelig eller kulturelt bestemt, var betinget også av medfødte programmer, og at man kunne finne igjen denne evnen hos mange dyrearter.

#### xxx4 Genetikk

  Alle cellene i kroppen vår (med unntak av kjønnscellene) inneholder 46 kromosomer som danner 23 kromosompar. Kromosomparene er satt sammen av ett kromosom fra far og ett fra mor. I kromosomene finner vi gener, og det er genene som gir «oppskrifter» for hvordan kroppen skal bygges opp og fungere.

--- side 32 til 464

  De som har vokst opp sammen med sin biologiske mor og far, vil ofte erfare at de har arvet en rekke egenskaper, at de ligner på foreldrene sine. Det mest synlige er selvfølgelig utseendet, men mange opplever også at de ligner mer på den ene forelderen enn den andre når det kommer til egenskaper som tallforståelse eller temperament. De siste tiårene har vi fått mye ny kunnskap om gener, og denne kunnskapen får stor oppmerksomhet. For eksempel kan vi lese i mediene at noen har funnet genet for schizofreni, eller genet for sjokoladeavhengighet. Slike overskrifter formidler ofte overforenklinger av hvordan atferden vår henger sammen med det genetiske materialet.

\_Samspillet mellom gener og miljø.\_ Debatten om hvor stor betydning arv og miljø har for hvordan vi blir som individer, har eksistert i vitenskapen i over 100 år. Stadig er det blitt diskutert om man er født sånn eller blitt sånn, både når det gjelder personlighet, intelligens, kjønn og voldelig atferd. Arv-miljø-debatten kan noen ganger bli polarisert og på den måten tilsløre i hvilken grad biologi og miljøfaktorer påvirker hverandre i et gjensidig samspill. For eksempel vet vi at vårt genetiske utgangspunkt kan påvirke miljøet på flere måter. Et barns interesser og temperament kan utløse bestemte typer atferd hos voksne. Dersom et barn liker mye nærhet, vil de voksne sannsynligvis tilby dette barnet mer fysisk nærhet enn et barn som sjelden selv tar initiativ til å kose. Det er også slik at de fleste mennesker aktivt søker noen typer miljø og stimuli mens vi unngår andre. Et barn som erfarer at det er god til å mestre motoriske utfordringer, vil naturlig søke slike aktiviteter og på den måten forsterke det medfødte talentet.

--- side 33 til 464

\_Epigenetikk.\_ For å forstå kompleksiteten i samspillet mellom arv og miljø er det viktig å understreke at miljø er et vidt begrep. Det beskriver alt fra hva fosteret opplever i mors liv, til komplekse sosiale, psykologiske og fysiske sammenhenger. For eksempel kan miljøet direkte påvirke hvordan genene kommer til uttrykk. Dette kalles epigenetikk. Epigenetikken er studiet av hvordan geners funksjon eller uttrykk kan endres gjennom miljøpåvirkning. Slik miljøpåvirkning kan være opplevelser (læring eller stress), sykdom (for eksempel virusinfeksjoner) eller at vi utsettes for forskjellige substanser (forurensning, tilsetningsstoffer eller legemidler). For eksempel viser forskning på rotter at rotteunger som ikke får tilstrekkelig omsorg i tidlige faser av livet, får varige endringer i genene som styrer immunsystemet og hvordan hjernen regulerer stress. Dette får igjen konsekvenser for hvordan disse individene håndterer stress i senere livsfaser. Det er relativt ny kunnskap at miljøpåvirkning kan påvirke genmaterialet.

  Samspillet mellom vårt biologiske utgangspunkt, genene, og miljøet er altså langt mer komplisert enn man tidligere har trodd. Mulighetene og begrensningene som ligger i den enkeltes genmateriale, former oss i samspill med forskjellige former for miljøpåvirkning.

\_Atferdsgenetikk\_ er studiet av hvordan arv og miljø påvirker psykiske egenskaper, og i hvilken grad arv eller miljø kan forklare individuelle forskjeller i atferd. For eksempel kan en atferdsgenetiker forske på i hvilken grad nivåer av aggresjon eller intelligens kan forklares med genetiske faktorer. Tvillingstudier, der man sammenligner eneggede tvillinger som har vokst opp i forskjellige miljøer, blir ofte brukt for å vurdere i hvilken grad utvikling av visse egenskaper påvirkes mest av miljø eller mest av arv (genetikk). Eneggede tvillinger har et helt identisk genetisk utgangspunkt. Når forskere har undersøkt mange tvillingpar som har vokst opp i svært ulike miljøer, kan de se at noen egenskaper påvirkes mye av miljøet og andre mindre. For eksempel har forskning vist at eneggede tvillinger som vokser opp i ulike miljøer, ofte har svært like personlighetstrekk og intelligens, mens søsken som er vokst opp i det samme miljøet, kan være like forskjellige som barn fra helt ulike familier.

- Er det gener eller våre individuelle erfaringer, for eksempel relasjoner til foreldre, venner og lærere, som preger vår personlighet?

--- side 34 til 464

#### xxx4 Nevropsykologi

  Den tredje viktige delen av den biologiske psykologien er nevropsykologien, som er opptatt av hvordan strukturer og prosesser i hjernen henger sammen med menneskets tanker, opplevelser, følelser og atferd. Nevropsykologiens sentrale temaer er hjernens oppbygning og hvordan den fungerer.

\_Sanseinntrykk.\_ I likhet med det kognitive perspektivet er også et av nevropsykologiens undertemaer persepsjon, som vil si hvordan vi tar inn og tolker sanseinntrykk. Vi kan si at sansning foregår på to nivåer. Mens den kognitive psykologien er mest opptatt av hvordan tolkningen av et sanseinntrykk skjer, er nevropsykologien opptatt av det fysiologiske nivået av sansningen. Man ser på hvor i hjernen tolkningen av de forskjellige sanseinntrykkene foregår, som for eksempel lydbølger som registreres av sansecellene i øret. Tegningen viser forskjellige deler av hjernen. Den delen av hjernen som blant annet tolker signaler fra ørene, er kalt tinninglappen, mens synsinntrykk blir tolket i nakkelappen.

\_Hjernens funksjon.\_ Man kan lokalisere bestemte psykologiske funksjoner til bestemte hjerneområder, men de er ofte et resultat av mange prosesser som virker sammen i hjernen. Hjernen er på den ene siden en sammenhengende helhet, men på den andre siden er det mye som taler for at grunnleggende kognitive funksjoner – spesielt de som er knyttet til sansene våre – er lokalisert i bestemte nettverk eller moduler i hjernen. Mer komplekse prosesser som tenkning og beslutninger er i større grad avhengig av hjernen som helhet. At hjernen blir oppfattet som en plastisk og formbar størrelse som i høy grad er avhengig av stimulering fra omgivelsene, er ganske karakteristisk for nevropsykologien i dag. Mennesket har en lang barndomsperiode der den uferdige hjernen blir påvirket av miljøet, og slik får mennesket grunnleggende sosial og kognitiv kompetanse for å bli et velfungerende menneske.

\_Hjernens signalstoffer: nevrotransmittere.\_ Teorier om hvordan de forskjellige delene av hjernen kommuniserer med hverandre, eller med andre systemer i kroppen, er også en viktig del av nevropsykologien. Hjernecellene (nevronene) er ikke knyttet sammen fysisk, men kommuniserer gjennom å frigjøre og ta opp substanser. Disse substansene fungerer som kjemiske budbringere og kalles nevrotransmittere. Det finnes mange forskjellige typer nevrotransmittere som påvirker ulike funksjoner i hjernen. Vi vet for eksempel at nevrotransmitteren acetylkolin påvirker muskelfunksjoner og er involvert i hukommelsesprosesser. På samme måte er serotonin involvert i reguleringen av humør, søvn og matlyst. Medisiner som brukes ved depresjon, påvirker serotoninsystemet i hjernen. Men også andre nevrotransmittere har betydning for stemningsleiet, for eksempel \_dopamin\_.

--- side 35 til 464

  Forskjellige nevrotransmittersystemer kan ha innvirkning på noen av de samme funksjonene, sannsynligvis gjennom et komplekst samspill.

\_Nervesystemet samarbeider med hormon- og immunsystemene.\_ Hjernen og nervesystemet samarbeider med to andre sentrale systemer i kroppen: immunsystemet og hormonsystemet. Immunsystemet beskytter oss mot sykdom gjennom å oppdage og ødelegge fremmede og potensielt skadelige substanser, for eksempel virus eller bakterier. Hormonsystemet (også kalt det endokrine systemet) består av kjertler som er plassert på forskjellige steder rundt i kroppen. Kjertlene produserer forskjellige hormoner som fungerer som budbringere både i kropp og hjerne. Eksempler på hormoner er kortisol, som er et stresshormon, adrenalin, som øker blodtrykket og gjør kroppen «kampklar», og oksytocin, velværehormonet som kan dempe kortisolnivået og gi følelse av velbehag. Østrogen er et hormon som vedlikeholder kvinnelige kjønnstrekk, og testosteron er et hormon som er knyttet til mannlige kjønnstrekk, men også til sinne og aggresjon.

\_Hjerneskanning.\_ Den tidlige nevropsykologien beskjeftiget seg mest med å studere hvordan hjerneskader påvirket forskjellige psykologiske funksjoner. Når man studerte mennesker som hadde fått en hjerneskade, kunne man lage teorier om hvor i hjernen de ulike funksjonene var plassert.

  Senere utvikling av nevropsykologien viser at det som regel er flere deler av hjernen som er involvert i komplekse prosesser. Vi vet også at hjernen er fleksibel eller plastisk. Det vil si at man kan trene opp hjernen til delvis å få tilbake nedsatte funksjoner, eller lære nye måter å gjennomføre oppgaver på. I noen tilfeller ser man at andre deler av hjernen kan overta funksjoner som det skadede området tidligere hadde.

  Nevropsykologien har i det siste mottatt betydelig inspirasjon fra den kognitive psykologien, og denne retningens studier av menneskets \_kognitive prosesser\_. Hjerneforskningen fikk en kraftig dytt framover i 1980-årene, da man ved hjelp av de såkalte MR-skannerne (MR står for magnetisk resonansfotografering) fikk muligheter til å ta detaljerte bilder av hjernens strukturer og aktivitet. Nå kan man studere hjernen utenfra, der man tidligere måtte åpne hjernen for å undersøke den.

  I de seneste tiårene har det i nevropsykologien vært en økt interesse for å forstå menneskets \_emosjonelle prosesser\_. Det har betydd at nevropsykologien har nærmet seg et undersøkelsesfelt som Sigmund Freud og psykoanalysen tradisjonelt har holdt på med. Dermed begynner noen ender å møtes – for Freud var egentlig utdannet nevrolog og drømte hele sitt liv om å finne det biologiske eller fysiske grunnlaget for menneskets psykiske funksjoner.

- Kan hjerneskanning alene si noe om de komplekse prosessene i hjernen vår?

--- side 36 til 464

#### xxx4 Anna, Sigve og biologien

  Ut fra et biologisk perspektiv kan det være forskjellige måter å beskrive hvorfor Sigve og Anna er som de er. De kan ha arvet genene til mor eller far og fått ulike egenskaper derfra. Anna kan for eksempel ha arvet anlegg for medmenneskelighet fra faren sin, og Sigves evner som bidrar til at han gjør det bra på skolen, har han kanskje fra moren sin. Det at Anna er så glad i løpeturer, kan skyldes at kroppen hennes da produserer endorfiner, hormoner som gir en god følelse.

  Nevrotransmittere kan bidra til å forstå både depresjon og aggresjon. Det kan hende at Anna ikke frigjør nok av nevrotransmitterne \_dopamin\_ og \_serotonin\_ i hjernen sin. For lite av disse kjemiske budbringerne kan blant annet skape nedstemthet, søvnløshet og dårlig impulskontroll. Et lavt nivå av serotonin kan også bidra til at til Sigve lett blir sint. Forskere mener at dette har sammenheng med vold og aggresjon.

  Evolusjonspsykologien kan forklare Sigves sinne med nedarvede mannlige egenskaper fra tidligere tider, der aggressiv og voldelig atferd bidro til økt sjanse for å overleve og reprodusere seg.

  Annas og Sigves opplevelse av at ungdomstiden er en tøff periode, kan blant annet skyldes den enorme hormonproduksjonen som skjer i puberteten. Hormonene skaper både store humørsvingninger og forandrer kroppen fysisk. Man får mer hår, guttene får mørkere stemme, og jentene får bryster. Hjernen er heller ikke ferdig utviklet i ungdomsårene, og dette gjør blant annet at konsekvenstenkning ikke er til stede på samme måte som i en voksen hjerne; og emosjonene oppleves som sterkere enn noen gang.

{{Ramme: ordliste}}

dopamin: nevrotransmitter (signalstoff) ved overføring av impulser mellom nerveceller i hjernen. Lystbetonte aktiviteter og bruk av rusmidler fører til økt frigjøring av dopamin i hjernen

serotonin: nevrotransmitter som blant annet er viktig for regulering av kroppstemperatur, humør, søvn, appetitt og seksualitet

{{Ramme slutt}}

##### xxx5 Bruksområder

  I \_klinisk psykologi\_ er det noen ganger aktuelt å gi klienter medisiner. Medisiner som påvirker serotoninnivået i hjernen, kan hjelpe mot Annas nedstemthet.

  I \_helsepsykologien\_ er det biologiske perspektivet aktuelt når det gjelder den fysiske påvirkningen på det psykiske – og omvendt. For Sigve og Anna kan fotballtrening og løpeturer gjøre dem i god fysisk form, noe som kan bidra til å forebygge psykiske plager.

  Lite søvn kan skape psykisk ubehag – og omvendt. Psykisk stress produserer kortisol, som påvirker hele kroppen, også fysisk. Vi vet også at faktorer som stress og depresjon kan føre til at det fysiske immunsystemet blir svekket. Sigves kjæreste kan for eksempel påvirke hans psykiske helse, blant annet fordi fysisk berøring produserer hormonet oksytocin, som demper kortisolnivået og gjør at man opplever glede og velvære.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 29. Hva går hovedsynet i evolusjonspsykologien ut på?

>>> 30. Hva er gener?

>>> 31. Hva er epigenetikk?

>>> 32. Gi eksempler på hva nevropsykologien er opptatt av.

>>> 33. Hva er nevrotransmittere?

>>> 34. Hvordan brukes et biologisk perspektiv i helsepsykologien?

{{Ramme slutt}}

--- side 37 til 464

### xxx3 Det sosialpsykologiske perspektivet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra \_Psykologi 1\_ om hva det sosialpsykologiske perspektivet kunne si om ungdomskulturens påvirkning på psykisk helse?

{{Ramme slutt}}

  Sosialpsykologi er el bredt og interessant område innenfor psykologien, og en stor del av denne boken handler om sosialpsykologiske områder. Opprinnelig dreide det seg om en krysning mellom psykologi og sosiologi, altså mellom studiet av individet og studiet av samfunnet. Sosialpsykologien er opptatt av hvordan vi samhandler i og mellom grupper, hvordan vi påvirkes av hverandre og det sosiale miljøet, og hvordan vi tenker om oss selv og andre i sosiale situasjoner. Når vi er sammen med andre mennesker i dagliglivet vårt, er vi i en sosialpsykologisk kontekst der våre handlinger og væremåter i stor grad er preget av menneskene og samfunnet rundt oss.

  De forskjellige ytre faktorene i et menneskes miljø som påvirker identiteten, er en del av det vi kaller \_sosialiseringsprosessen\_. I denne prosessen lærer individet samfunnets normer, verdier og regler. Foreldre, søsken og venner er eksempler på sosialiseringsagenter, men også institusjoner som barnehage, skole og jobb er en del av sosialiseringen. I de senere årene er digitale medier som tv og Internett blitt viktige faktorer i sosialiseringen.

  Ett av de viktigste resultatene av sosialiseringen er utviklingen av \_sosial kompetanse\_. Sosial kompetanse innebærer blant annet kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å opprette gode relasjoner til andre mennesker. Kjennetegn ved sosial kompetanse er empati (evnen til å forstå andres følelser) selvhevdelse (evne til å utrykke egne behov og meninger), selvkontroll (evne til å ta hensyn til andre og utsette egne behov), samarbeidsferdigheter og ansvarlighet.

{{Ramme: ordliste}}

normer: underforståtte og uskrevne regler og forventninger om oppførsel som gjelder for et mindre sosialt fellesskap og for samfunnet i sin helhet

{{Ramme slutt}}

--- side 38 til 464

#### xxx4 Gruppe- og anonymitetseksperimenter

  Det sosialpsykologiske perspektivet springer ut av forskjellige tradisjoner. En tradisjon baserer seg på en lang rekke klassiske eksperimenter som handler om gruppepåvirkning, holdninger og fordommer. Denne eksperimentelle sosialpsykologien har sin opprinnelse i USA i begynnelsen av 1900-tallet.{{Ramme:}}

  Den amerikanske sosialpsykologen Muzafer Sherif (1906–88) viste i et eksperiment med skolegutter på sommerleir, det såkalte Røverhuleeksperimentet (se side 137), hvordan grupper skaper stereotype oppfatninger og fordommer om andre grupper. Den polsk-amerikanske sosialpsykologen Solomon Asch (1907–96) viste i et annet eksperiment hvordan grupper med studenter presser de enkelte medlemmene til konformitet og ensartet atferd (se side 146).

{{Ramme slutt}}

  Den amerikanske sosialpsykologen Philip Zimbardo (1933-) har også vist hvordan man kan bli påvirket av hverandre. I et eksperiment lot han mannlige studenter delta som aktører i et fiktivt fengsel, der en tilfeldig gruppe fikk utdelt fangevokterrollen, og resten ble innelåst i små celler som fanger. Eksperimentet viser også hvordan roller og anonymitet i uniformering kan få mennesker til å utføre onde handlinger.

  Anonymitetens og uniformeringens makt viste også lydighetseksperimentene til amerikaneren Stanley Milgram (1933–84) i 1961. Tilfeldige mennesker ble bedt om å gi elektrisk støt til et annet menneske hvis de svarte feil på oppgaver de ble spurt om. Eksperimentet viser at overraskende mange er villige til å påføre et annet menneske stor smerte hvis en autoritetsperson i uniform (hvit legefrakk) ber dem om det.

  Et annet eksempel på slik \_deindividualisering\_, som betyr at den enkelte kan føle økt anonymitet som medlem av en gruppe eller gjeng og derfor opptre mer ansvarsløst, er den såkalte \_tilskuereffekten\_ (engelsk: \_bystander effect)\_.

--- side 39 til 464

  Her er det blitt utført utallige eksperimenter som viser at mennesker unngår å hjelpe andre i en nødssituasjon hvis det er mange til stede. Et eksempel kan være at man går forbi et lidende menneske på gaten når andre gjør det.

  Disse eksperimentene viser alle hvordan menneskers atferd påvirkes av andre mennesker. Atferden vår farges av at noen er til stede og, ikke minst, hvem disse er, og hvordan vi forholder oss til dem. Sosialpsykologien viser også hvordan vi endrer atferd overfor autoriteter.

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om disse sosialpsykologiske eksperimentene i kapittel 5, 6 og 7.

{{Ramme slutt}}

  Karakteristisk for den eksperimentelle sosialpsykologien er nettopp det eksperimentelle preget den har: Den er preget av laboratorieforskning eller kontrollerte felteksperimenter. Målet er å undersøke menneskers reaksjoner under så kontrollerte forhold som mulig. På denne måten forsøker forskerne å finne fram til allmenne lovmessigheter for hvordan mennesker gjensidig påvirker hverandre, og hvordan de blir påvirket av de gruppene de inngår i – det vil si lovmessigheter som gjelder for alle mennesker, uansett hvem de er og hvilket miljø og samfunn de stammer fra.

  Denne måten å drive forskning på var svært vanlig i 1950- og 1960- årene, men i 1970-årene ble den eksperimentelle sosialpsykologien utsatt for kritikk, både fordi den etter kritikernes mening helt overså hvordan mennesker blir påvirket av de konkrete sosiale miljøene de lever i til daglig, men også fordi de eksperimentene som ble foretatt, ofte utsatte deltakerne for betydelige psykiske belastninger og ikke sjelden innebar at de ble feilinformert om hva eksperimentene i virkeligheten gikk ut på. Likevel spiller den eksperimentelle delen av sosialpsykologien fremdeles en svært viktig rolle innenfor den etablerte sosialpsykologien. Og mange av de tidlige eksperimentene kan da også fremdeles si oss noe vesentlig om hvordan mennesker reagerer og blir påvirket i grupper. I dag er det dessuten innført strenge etiske regler for hvordan man utfører eksperimenter, slik at forsøkspersoner ikke skal bli utsatt for uheldige bivirkninger etter å ha deltatt i eksperimentene.

{{Bildetekst:}}Den franske legen og sosiologen Gustave Le Bon fant at det å være en del av en mengde mennesker, kunne skape en slags hypnose, som han kalte massesuggesjon. Han baserte sine teorier på observasjoner av kriminelle bander og av streikedemonstrasjoner, ikke på eksperimenter.

{{Slutt}}

{{Ramme: ordliste}}

konformitet: ensretting, en form for sosial påvirkning der bestemte normer påvirker tenkning og atferd

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Kulturstyrt atferd

  En annen tradisjon i sosialpsykologien er mer opptatt av hvordan menneskets selvbilde og identitet er preget av den kulturen det lever i. I denne tradisjonen forsøker man å vise hvordan menneskers tenke- og handlemåter blir preget av de sosiale forholdene de lever under i en bestemt historisk periode. Her er det spesielt viktig at man ikke skal finne fram til allmenne lovmessigheter på tvers av tid og rom, men i stedet fange opp de spesielle forholdene som gjelder for mennesker i den spesifikke historiske konteksten de lever i her og nå.

  Vi skal i det følgende se på noen sosialpsykologiske teorier som har sitt utspring i observasjon av det reelle miljøet man er en del av, og ikke i manipulerte eksperimenter.

--- side 40 til 464

#### xxx4 Sosial kognisjon

  Måten vi tenker om oss selv og andre på i sosiale situasjoner, blir ofte kalt \_sosial tenkning\_ eller \_sosial kognisjon\_. Sosial kognisjon ligger i skjæringsfeltet mellom sosialpsykologi og kognitiv psykologi, med bidrag fra personlighetspsykologi, språkpsykologi og nevrovitenskap. I forskning på sosial kognisjon bruker man teorier fra kognitiv psykologi, for eksempel oppmerksomhet, minne, koding og gjenfinning. Når man snakker om sosial kognisjon, ser man på mennesker som aktive tenkere som bruker kognitive strategier for å gi mening til opplevelsen av den sosiale verdenen. Temaer og teorier innenfor sosial kognisjon er blant annet:

- attribusjon (attribusjonsteori)

- holdninger til andre, inklusive sosial kategorisering og stereotypier (sosial identitetsteori)

- selvoppfatning og identitet (sosial sammenligningsteori og speilingsteori)

#### xxx4 Attribusjonsteori

  Attribusjon dreier seg om hvordan vi forklarer egen og andres atferd. Attribusjonsteori er med andre ord en sosial-kognitiv teori om motivasjon som forteller hvorfor vi gjør som vi gjør. Noen attribuerer – har ulike årsaksforklaringer – ut fra kontekst og situasjon, mens andre attribuerer ut fra personlige forhold. I \_Psykologi 1\_, side 244, så vi for eksempel at tre skoleelever med dårlig resultat på en prøve kan attribuere helt ulikt. En tenker: «Jeg gjorde det dårlig på denne prøven fordi jeg ikke leste nok. Hvis jeg leser mer neste gang, vil det gå mye bedre.» En annen kan tenke at «det var uflaks, bedre lykke neste gang», og en tredje kan skylde på skolen eller læreren. Her ser vi at elevene attribuerer ulikt, og dette får betydning for motivasjon og mestring senere. Mennesker som i stor grad forklarer suksess som flaks, får mindre motivasjon til å gjenta en bestemt atferd enn mennesker som forklarer suksess ved at de selv er flinke.

- Har du en tendens til å skylde på situasjonen og omgivelsene mer enn på deg selv?

#### xxx4 Sosial identitetsteori

  I sosial identitetsteori, med de britiske sosialpsykologene Henri Tajfel (1919–82) og John Turner (1947–2011) i spissen, hevdes det at menneskers identitet bestemmes mye av de sosiale gruppene de er medlem av. Et gruppemedlemsskap kan for eksempel markere en type mennesker, en livsstil og sosial status.

  Tajfel og Turner skiller mellom personlig og sosial identitet. Vi kan ha flere ulike sosiale identiteter avhengig av situasjonen og gruppen vi er i. Personlig identitet er mer permanent – hvem man er innerst inne – og uavhengig av den sosiale situasjonen. De sosiale identitetene virker imidlertid inn på hvordan vi vurderer vår personlige identitet. Hvis man for eksempel tilhører en gruppe med høy status, vil også vår personlige identitet preges av dette.

--- side 41 til 464

  Gruppene vi er med i, kalles \_inngrupper\_, og ifølge Tajfel og Turner har mennesker en tendens til å favorisere sin egen gruppe i forhold til andre \_utgrupper\_. Dette skyldes menneskets behov for å opprettholde en positiv sosial identitet.

  Den sosiale identiteten som formes ut fra en gruppetilhørighet, produserer ulike selvbilder og ulik atferd. I noen situasjoner er vår atferd mer påvirket av gruppemedlemskap enn i andre, for eksempel i konflikter mellom grupper og diskriminering. Typiske fenomener er at stereotypier og fordommer om «de andre» blir ekstra tydelige, for eksempel mellom forskjellige profesjoner eller sosiale grupper. Stereotypier og fordommer er noen av drivkreftene når det oppstår konflikter mellom grupper.

  Hvis mennesker føler at et positivt selvbilde ikke kan opprettholdes i den gruppen de hører til, vil de søke andre grupper. Hvis de ikke har mulighet til å forlate en gruppe som gir dem et negativt selvbilde, benyttes ulike strategier for endring. Eksempel på slike strategier kan være fornekting av den negative gruppekarakteristikken eller omfortolkning av den til positive beskrivelser.

  Etnisk identitet kan også formes ved hjelp av grupper. Et gruppemedlemskap der alle snakker samme minoritetsspråk, kan for eksempel skape en etnisk identitet. Dette innebærer en trygg oppfatning av seg selv i forhold til egen etnisk bakgrunn. Samtidig kan inn- og utgruppedynamikken også her føre til fordommer, konflikter og andre uheldige sider. Man kan for eksempel utvikle en motstand overfor majoritetskulturen, noe som igjen kan føre til at majoritetsspråket ikke læres, eller at en flerkulturell identitet blir vanskelig å opprettholde.

#### xxx4 Sosial sammenligningsteori

  Mennesker har alltid sammenlignet seg med hverandre. Det er en del av å være i flokk. Idet man sammenligner seg med ande, vurderer man også seg selv. Ifølge den amerikanske psykologen Leon Festinger (1919–89) blir ens eget selvbilde påvirket av dem man sammenligner seg med.

--- side 42 til 464

  Hva man tenker om sitt eget utseende, er ofte basert på andres utseende. Om man opplever seg selv som flink på skolen, sammenlignes med hvor flinke klassekameratene er. Dessuten har mennesker stadig behov for bekreftelse på egne oppfatninger av seg selv, og dette gjør man ved igjen å sammenligne seg med andre.

  I dag opplever vi at vi sammenligner mye mer enn før, og det henger sammen med sosiale medier. For femten år siden var det hovedsakelig vennegjengen og klassen en ungdom sammenlignet seg med, mens det nå er tusenvis å sammenligne seg sosialt med.

#### xxx4 Speilingsteori

  Sosialpsykologiens grunnlegger, George Herbert Mead (1863–1931), hevdet at mennesker er opptatt av anerkjennelse og aksept fra andre. Mead mente at mennesker bruker samfunnet til å speile seg selv i. Tilbake-meldinger har stor betydning for ens selvbilde. Selvbildet er, som nevnt innledningsvis, både oppfatningen vi har av oss selv, og hvordan vi tror andre oppfatter oss. Menneskers tolkning av reaksjoner på seg selv endrer og utvikler selvbildet. Svært mye av denne utviklingen skjer i barne- og ungdomsårene, men endringer skjer også senere. Tanker og følelser om en selv blir gjennom hele livet påvirket av om man får positive kommentarer, blir sett, applaudert, nikket og smilt til eller oversett, avvist, buet på eller får negative bemerkninger. Kjærlighet, oppmerksomhet og andre positive tilbakemeldinger vi får fra omgivelsene våre, gjør at vi får en positiv oppfatning av oss selv. Stadig kritikk medvirker til et dårlig selvbilde.

  Selvbildet vårt blir altså ifølge Mead utviklet i nær sammenheng med de personene vi er sammen med – og hvordan vi oppfatter oss selv sammen med disse. Noen personer er viktigere enn andre, og har mye større betydning. Disse kaller Mead «signifikante andre». Det er betydningsfulle personer som fungerer som rollemodeller og gir støtte og omsorg. Ofte er det mor eller far, men det kan også være en lærer, søsken, en eller noen gode venner.

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om speilingsteorien i kapittel 3 (side 77).

{{Ramme slutt}}

--- side 43 til 464

  Når vi «speiler oss i andre», vurderer vi altså verdien av oss selv og våre handlinger ut fra andres tilbakemeldinger. Det er ikke alltid like heldig. Noen ganger er det fint å tilpasse seg andre, mens det andre ganger kan begrense oss. Man må prøve å strebe etter en konstant og stabil egenverdi og godt selvbilde, uavhengig av hva andre sier, mener og gjør. Det er viktig å tørre å gå egne veier selv om man skulle få negative reaksjoner på det.

- På hvilken måte speiler du deg i andre?

#### xxx4 Anna, Sigve og sosialpsykologien

  I et sosialpsykologisk perspektiv kan Annas og Sigves atferd forklares ut fra ytre faktorer som venne-, skole-, barnehage- og familiemiljø. Hvor man har vokst opp, og hvem man har vokst opp sammen med, kan ha stor betydning for hvordan man utvikler seg. Kultur og sosialisering er en viktig del av utviklingen av selvbilde og identitet.

  Sigves sosialisering vil være preget av bygdemiljøet der han bor, og av ulike grupper han har tilknytning til. Vennegjengen og fotballaget kan legge grunnlag for sosiale identiteter som påvirker hans personlige identitet, og dermed styrker selvbildet hans. Ifølge sosial identitetsteori kan Sigves personlige identitet være påvirket av russebussgjengen, som er høyt ansett i bygdemiljøet. Miljøet der kan påvirke positivt med en sterk gruppeidentitet, der han føler seg vel og opplever trygghet, samtidig som det kan skape uheldige inn- og utgruppedynamikker med fordommer til andre gjenger. Miljøet i russebussen kan også forårsake en negativ konformitet der alle er like, og Sigve kan være redd for å skille seg ut. Anonymiteten i gjengen kan resultere i en negativ deindividualisering, som igjen kan ende i uheldig atferd. Problemene Sigve har med sinne, kan kanskje forklares ut fra miljøet han befinner seg i, eller med at han ser på filmer og dataspill med voldelig innhold.

  Identiteten til Anna er mer preget av forvirring enn Sigves. Hun har flere sosiale identiteter som er ulike hverandre, og de ulike kulturene har forskjellige rolle forventninger til henne. Noen ganger går dette helt fint; hun har en rolle hjemme og en annen på skolen og blant venner. Men andre ganger kommer hun i en rollekonflikt, for eksempel når det gjelder å drikke alkohol eller få en kjæreste. Noen av søstrene hennes har valgt å bruke hijab og er dessuten mer aktive i meningheten enn hun er. Dette gjør at Anna ofte lurer på om hun gjør de riktige valgene når det kommer til for eksempel klær og religion.

   Annas aktive bruk av sosiale medier gjør at selvbildet hennes blir dårligere fordi hun foretar så mange sosiale sammenligninger. Hun ser på andres liv, klær, prestasjoner og utseende som bedre enn sitt eget liv, sine klær og prestasjoner, sitt utseende. Kanskje påvirkes hennes følelser og tanker om seg selv ut fra tilbakemeldingene hun får i kommentarfeltene og «likes» på det hun legger ut på sosiale medier. Hun speiler seg selv i andres reaksjoner på henne.

--- side 44 til 464

##### xxx5 Bruksområder

  I \_pedagogisk psykologi\_ med hovedfokus på et godt skolemiljø er det sosialpsykologiske perspektivet vesentlig. Her er tanken at skoleelevene Anna og Sigve vil trives bedre på skolen hvis det sosiale miljøet er godt og læringsmiljøet i klassen fungerer bra. Sosialpsykologien framhever viktigheten av å ha lærere som bryr seg, og av å ha venner på skolen som avgjørende faktorer for at ungdom ikke skal droppe ut av videregående skole. I den pedagogiske psykologien ligger det også sosialpsykologiske tanker bak for eksempel sosialisering i barnehager og formidlingen av sosial kompetanse for å forebygge mobbing.

  I bruksområdene \_organisasjon og ledelse\_ og \_idrettspsykologi\_ anvendes sosialpsykologiske tanker på samme måte som i skolen. Viktigheten av at arbeidstakere gleder seg til å komme på jobb for å møte kolleger, er helt sentral. Et godt miljø får folk til å yte mer. Sigve arrangerer en gang iblant pizzafest for fotballaget for å skape et bedre miljø der. Sosial kompetanse med empati, ansvarlighet og samarbeid har betydning i disse bruksområdene. Gode relasjoner mellom lærer og elev, leder og ansatt eller trener og fotballspiller er også viktige faktorer. Sosialpsykologer har utarbeidet mange typer ledelsesteorier, og tanker fra disse kan både lærere, ledere og trenere gjøre bruk av. For eksempel prøver Sigve ut en mer demokratisk og inspirerende lederstil fordi han har innsett at den litt autoritære lederstilen han praktiserte tidligere, ble for streng for de små guttene. Gruppeteorier om samarbeid, konformitet og inn- og utgruppedynamikker bidrar også til å gi bedre resultater i de tre bruksområdene som er nevnt her.

  Ulike behandlingsformer innenfor klinisk psykologi benytter seg også av kunnskap om hvordan menneskers psykiske helse påvirkes av andre rundt en. For eksempel kunne Anna og familien fått familieterapi, der de får snakket ut om de kulturkonfliktene søstrene gjennomgår. Gruppeterapi kan være en løsning for Sigve; slik kan han snakke om sinnet sitt med andre som har samme problem. Her kan han gjenkjenne mye og lære en del av å sammenligne seg med og lytte til andre. Kliniske psykologer kan i samtaler med Anna om hennes bruk og tolkning av sosiale medier bidra til refleksjon rundt dette. Det er uheldig hvis hennes selvbilde i for stor grad skal gå på utseende og prestasjon og ikke på de fine egenskapene hun har som person. Det å ha et godt selvbilde ser ut til være av grunnleggende betydning for den psykiske helsen.

  Klinisk psykologi kan også omfatte det sosialpsykologiske begrepet sosial kompetanse. Det viser seg for eksempel at Sigve er god på samarbeid, men trenger å jobbe mer med selvkontroll og for mye selvhevdelse. Anna er god på empati, men hun trenger også å jobbe mer med selvhevdelse ved, i motsetning til Sigve, å lære seg å si imot og si fra. Det kan man få hjelp til i samtaleterapi.

  Tanker om at det sosiale miljøet har betydning for psyken og den fysiske kroppen, er aktuelle i \_helsepsykologien\_. Har man gode venner og en omsorgsfull familie, vil den sosiale støtten styrke både psykisk og fysisk helse.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 35. Hva er sosialpsykologien opptatt av?

>>> 36. Hvilke fordeler kan deltakelse i grupper gi?

>>> 37. Hva menes med konformitet?

>>> 38. Hvilke alvorlige konsekvenser kan anonymitet som oppstår en gruppe, ha?

>>> 39. Hva menes med attribusjon?

>>> 40. Hva går sosial identitetsteori ut på?

>>> 41. Hva går Meads speilingsteori ut på?

>>> 42. Hvordan kan man anvende sosialpsykologiske perspektiver i bruksområdene pedagogisk psykologi, idrettspsykologi og organisasjon og ledelse?

{{Ramme slutt}}

--- side 45 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- Fagområdet psykologi har utviklet seg fra å være «læren om sjelen» til å bli «studiet av bevissthet, opplevelse og atferd».

- Psykologiens historie var i utgangspunktet delt i to hovedretninger: Den ene rettet seg mot naturvitenskapene, og man forsket på ytre omgivelser for å forklare atferd. Den andre retningen så på menneskets indre sjel som noe eget, og var mer opptatt av følelser og behov.

- Etter hvert har de to hovedretningene utviklet seg til flere psykologiske perspektiver som hvert på sitt vis bidrar til å forklare hvorfor mennesker er som de er.

- Psykologi er en vitenskap som handler om å forstå menneskets psyke og atferd, og som samtidig forklarer hvorfor mennesker opplever, føler, tenker og handler slik de gjør.

- Identiteten vår omfatter alt som karakteriserer oss som personer over tid.

- Den biopsykososiale modellen samler alle perspektivene i en helhetlig forståelse av mennesket.

- Det finnes mange psykologiske bruksområder i samfunnet i dag. Klinisk psykologi, helsepsykologi, pedagogisk psykologi, organisasjons- og ledelsespsykologi og idrettspsykologi er eksempler på psykologiske bruksområder.

- Eksempler på perspektiver i psykologien er psykoanalysen, behaviorismen, evolusjonspsykologien, eksistensiell og humanistisk psykologi, kognitiv psykologi, biologisk psykologi og sosialpsykologi.

- Psykoanalysen legger vekt på at personligheten blir utviklet gjennom ulike faser eller stadier i barndommen.

- Freuds personlighetsmodell, forsvarsmekanismer, utviklings- og driftsteori, Eriksons åtte faser og Bowlbys tilknytningsteori er sentrale faglige forankringer i det psykoanalytiske perspektivet.

- Behaviorismen har fokus på studiet av atferd. Assosiasjonslæring ved Pavlovs hunder, straff og belønning ved Skinners boks og imitasjonslæring ved Banduras «Bobo Doll»-eksperiment er sentrale faglige forankringer i et behavioristisk perspektiv.

- Fokuset i den kognitive psykologien er persepsjon, tenkning og språk. Kognitive skjema, hukommelse, intelligens, læringsstrategier og tankefeil er sentrale faglige forankringer i et kognitivt perspektiv.

- Eksistensiell og humanistisk psykologi legger vekt på menneskets frie vilje.

- Maslows behovspyramide er en sentral modell som peker på at atferd, tanker og følelser kan forklares ut fra behov på ulike nivå.

- Biologisk psykologi er delt opp i tre hovedgrupper: evolusjonspsykologi, genetikk og nevropsykologi.

- Evolusjonspsykologien er påvirket av Darwins utviklingsteori.

--- side 46 til 464

- Genetikk er opptatt av nedarvede gener og epigenetikk.

- Nevropsykologien ser på hvordan strukturer og prosesser i hjernen har forbindelse med menneskets tanker, følelser og atferd. Nevrotransmittere og hormoner er sentrale i dette perspektivet.

- Sosialpsykologien er opptatt av hvordan vi inngår i et samspill med og blir påvirket av våre nære omgivelser.

- Vår sosiale og kulturelle påvirkning kalles sosialisering, og noe av det viktigste er å utvikle sosial kompetanse.

- En tradisjon i sosialpsykologien har fokusert på gruppe- og maktpåvirkning. Eksperimentene til Muzafer Sherif, Solomon Asch, Philip Zimbardo og Stanley Milgram er sentrale faglige forankringer i det sosialpsykologiske perspektivet.

- En annen tradisjon i det sosialpsykologiske perspektivet er observasjon av de faktiske kulturelle omgivelsene og tolkningen av dem. Teoriene om attribusjon, sosial identitet, sosial sammenligning og speiling er sentrale faglige forankringer i denne sosialpsykologiske tradisjonen.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hvilke psykologiske perspektiver kjenner du til? Lag en liste.

>>> 3. Bruk den biopsykososiale modellen til å forklare hva som kan påvirke personligheten til et menneske.

>>> 4. Lag en liste over noen kjennetegn ved det psykoanalytiske perspektivet. Bruk for eksempel kolonnenotat, der du skriver ned fagbegreper i én kolonne og forklaringer i en annen.

>>> 5. Hva skiller behaviorismen og den kognitive psykologien i synet på det man mener psykologien kan forske på?

>>> 6. Lag en liste over noen kjennetegn ved det biologiske perspektivet. Bruk kolonnenotat, skriv ned fagbegreper i én kolonne og forklaringer i en annen.

>>> 7. Tegn Maslows behovspyramide og plasser følgende behov på riktig nivå: Å ha venner, ha en kjæreste, være sulten, ha lyst til å studere psykologi, like å lese en roman, trenge tid for seg selv, trenge søvn, være redd og søke beskyttelse.

>>> 8. Hva kjennetegner det sosialpsykologiske perspektivet? Hvordan skiller det seg fra de andre perspektivene i psykologien?

>>> 9. Lag et oversiktsskjema i tre kolonner. I den venstre kolonnen skriver du inn de ulike bruksområdene du har lært om i psykologi. I den midtre skriver du inn hvilke temaer man jobber med i de ulike bruksområdene. I høyre kolonnen skriver du inn hvilke psykologiske perspektiver som brukes.

--- side 47 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 10. Del klassen i seks grupper som fordyper seg i hvert sitt psykologiske perspektiv. Lag en veggavis til hvert av de psykologiske perspektivene. Presenter hovedtankene. Tenk gjennom spørsmål som for eksempel forholdet mellom arv og miljø, barndommens betydning, hva som motiverer til handling, fokus på følelser, atferd eller kognisjon.

>>> 11. Drøft påstanden: Ved bruk av kognitiv psykologi kan man kurere psykiske plager, fordi man kan hjelpe mennesker til å tenke på nye måter.

>>> 12. Drøft påstanden: I psykologien kan man bare studere menneskers atferd, alt annet er uvitenskapelig.

>>> 13. Sammenlign Freuds og Maslows teorier om hvilke behov vi mennesker har, og hva som motiverer mennesker til handling. Drøft likheter og forskjeller mellom de to teoriene.

>>> 14. Hvordan kan mennesker lære å bli redd for noe gjennom klassisk betinging? Og hvordan kan man bruke behavioristiske metoder til å avlære frykt? Forklar prosessen bak innlæring og avlæring, og bruk fagbegrepene fra teorien til Pavlov.

>>> 15. Bruk nettet og søk på begrepet «epigenetikk». Lag en presentasjon der du beskriver hva epigenetikk er, og trekker fram noen momenter forskere har funnet ut som kan være relevante for psykologifaget.

>>> 16. Det sosialpsykologiske perspektivet har ulike bruksområder, blant annet pedagogisk psykologi, idrettspsykologi og organisasjon og ledelse. Velg ett av bruksområdene og lag en digital presentasjon av hvordan det sosialpsykologiske perspektivet kan brukes.

>>> 17. Ta utgangspunkt i ett av bruksområdene innenfor faget. Tenk deg at du skal holde et foredrag om dette området for kommende psykologistudenter. Lag en PowerPoint eller en prezi der du presenterer dette bruksområdet. Hva kjennetegner det? Hvor jobber man med dette området? Hvilke perspektiver brukes?

>>> 18. De ulike perspektivene i psykologi innebærer ofte ulikt syn på mennesket. Dette betyr også at perspektivene har fått kritikk. Ta utgangspunkt i ett psykologisk perspektiv: Hva slags kritikk har dette perspektivet fått? Bruk læreboken og ulike nettkilder til å finne svar. Skriv svaret ditt ned som en kort tekst.

>>> 19. Case: Ta utgangspunkt i casen om Anna og Sigve i læreboken på side 13 og jobb i grupper på seks. Hvert gruppemedlem tar på seg «brillene» til et av de seks ulike perspektivene du kan lese om i kapitlet. Finn så momenter i casen dere mener kan forklares ut fra deres perspektiv, og samtal om dette i grupper etterpå. Hvilke momenter i casen mener du kan forklares ut ifra et psykoanalytisk perspektiv? Hva ville en evolusjonspsykolog fokusert på, osv. Se om dere kan finne fram til likheter og forskjeller mellom de ulike retningene gjennom samtalen.

--- side 48 til 464

## xxx2 Kapittel 2: Fagskriving i psykologi

--- side 49 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålet der du skal kunne:

- innhente, vurdere og bruke kilder på en relevant og etterprøvbar måte

  Dette kapitlet er, i likhet med kapittel 1, tenkt som et oppslagskapittel. Og det dekker kompetansemålet fra del 3 om bruk av kilder. Du vil ha nytte av det når du skal skrive fagartikler. I programfaget psykologi 2 kan du komme opp i muntlig og skriftlig eksamen, og en oppgavebesvarelse regnes som en fagartikkel. Når du skal starte arbeidet, er det en del du må ha klart for deg: For det første er det viktig at du bruker relevante kilder og er kritisk til hvilke kilder du bruker. Det er også viktig at du vet hvordan du skal integrere kildene i din egen tekst, og at du fører dem opp korrekt. Her vil du finne tips til hvordan du gjør dette. For det andre er det viktig at det er en ryddig struktur i teksten du skriver. I kapitlet får du dessuten noen råd om hvordan innholdet i en psykologisk fagartikkel kan struktureres.

--- side 50 til 464

### xxx3 Kilder

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan vet du om du kan stole på det du finner på nettet?

{{Ramme slutt}}

  Som vi skal se i del 3 i denne boken, er Internett blitt en uunnværlig del av hverdagen. Hvem som helst kan legge ut noe på nettet, der det er en mengde informasjon. Når du bruker Internett for å finne kilder til en oppgave du jobber med, kan det være vanskelig å skille relevante kilder fra kilder som kanskje ikke er så holdbare.

  Når du skriver fagartikler i psykologifaget – hjemmeoppgaver, skoleoppgaver og eksamensoppgaver – må du være bevisst og tenke selvstendig og kritisk i valget av de kildene du vil bruke. Det innebærer at du lærer deg hvilke kilder som er til å stole på, hvordan du bruker dem i oppgaven din, og hvordan du fører opp kilder og kildehenvisninger riktig. Hvis du kommer opp i skriftlig eksamen i psykologi, vil du 24 timer før du får eksamensoppgaven, få et tema. «Individet i gruppa», «Roller og rolleforventning», «Forebygging» og «Sosialiseringsprosessen» er eksempler på temaer som er blitt gitt på forhånd. Før selve eksamensdagen er det med andre ord meningen at du skal søke etter kilder knyttet til det temaet som er oppgitt.

  Før vi fortsetter med kilder, skal vi se på hvordan vi skal forholde oss kritisk til den forskningen vi får presentert i kildene.

#### xxx4 Kritisk tenkning

  En vitenskapelig måte å tenke på som kan hjelpe oss til å vurdere holdbarheten i påstander og kilder, kalles \_kritisk tenkning\_. Kritisk tenkning har sine røtter tilbake til filosofene Sokrates og Platon og handler om å sette spørsmålstegn ved vedtatte sannheter.

  Ordet «kritisk» betyr i denne sammenhengen ikke å være negativ eller dømmende, men å vise en sunn skepsis og nøye undersøke forutsetningene for den kunnskapen som presenteres. Filosofen Morten Fastvold skriver i en bok om kritisk tenkning: «I en filosofisk sammenheng må vi holde fast ved at ordet 'kritisk' er synonymt med apen, undersøkende'. Å forholde seg kritisk innebærer å stille spørsmål som: Henger det virkelig sammen slik vi tror det gjør? Må vi justere våre oppfatninger på dette punktet?»

  I forrige kapittel så vi at man kan forholde seg til ting ut fra et bestemt perspektiv eller et bestemt utgangspunkt. Det finnes for eksempel mange teorier om årsakene til atferdsforstyrrelsen ADHD. Hvis forskerens område er genetikk, vil hun se på det genetiske grunnlaget for utvikling av ADHD. Er forskeren sosiolog, vil han kanskje være opptatt av på hvilken måte forhold i samfunnet kan bidra til at barn får atferdsproblemer.

  I mediene og i debatter brukes ofte ordene «forskning viser ...». Vi kan noen ganger få inntrykk av at det er nok å vise til at fenomenet det snakkes om, eller argumentet som legges fram, «har vært forsket på» for å kunne trekke konklusjoner. Men er det slik? Hva er forskning? Og kan vi alltid tro på det som noen hevder at forskningen viser?

--- side 51 til 464

  Det er mange sider ved forskningen som må vurderes før vi kan vite om vi bør stole på resultatene. Først og fremst må vi vurdere om forskningens kvalitet er god. En ting vi da ser på, er forskningsmetoden. Spurte eller testet forskerne mange nok mennesker? Hvis du spør fire klassekamerater om de tror på Gud, kan du da trekke konklusjoner om hva tenåringer i Norge tror på? Hvis du spør femti tenåringer du møter på gaten, ville du kanskje kunne konkludere litt mer sikkert. Men det ville avhenge av hvor i Norge du er. Spør du femti tenåringer på gaten i bydelen Grønland i Oslo, vil du trolig få andre svar enn om du spør femti tenåringer på gaten i Grimstad. Når vi skal vurdere forskning, undersøker vi altså om vi har grunn til å tro at måten dataene er framskaffet på, er god nok.

  Psykologisk forskning blir ofte presentert i mediene. Det er underholdende å lese bastante konklusjoner om hvordan vi mennesker er, og hva som er årsakene til atferden vår. I tillegg er det av og til slik at vi synes vi kjenner psykologifaget fordi det «handler om oss selv». Erfaringer vi har gjort, gir grunnlag for å tro noe om hvordan vi selv og andre fungerer.

--- side 52 til 464

  Psykologisk forskning kan både støtte og motbevise en del typiske oppfatninger vi har om mennesker.

{{Ramme:}}

\_Test: Tror du på psykologiske myter?\_

Påstander:

1. Mennesker med svært høy IQ har dårligere sosial kompetanse enn dem med normal intelligens.

2. Motsetninger tiltrekker hverandre i romantiske forhold.

3. Vi bruker bare omkring 10% av hjernen.

4. En person med schizofreni har som regel en eller flere personligheter, det er derfor det heter splittet personlighet.

5. Det er best å uttrykke det dersom man er sint, ellers vil aggresjonen øke.

6. Kvinner snakker mer enn menn.

7. Barn som hører klassisk musikk, får høyere intelligens.

8. De fleste kvinner er i dårligere humør i perioden før menstruasjon.

Svarene finner du i slutten av kapitlet.

{{Ramme slutt}}

  Det er viktig å skjerpe sansene når noen argumenterer med «forskning viser ...». Politiske eller religiøse overbevisninger kan få oss til å gripe begjærlig de forskningsresultatene som støtter det vi allerede tror på, mens vi avviser forskning som kan tyde på at vi tar feil. 1 dagliglivet er vi selv «forskere» som hele tiden lærer om verdenen rundt oss. Hos små barn er det tydelig hvordan de endrer atferd i takt med nye erfaringer. For eksempel vil de nærme seg varme ting mer forsiktig etter at de har brent seg. Der det er direkte sammenhenger mellom atferd og resultater, er vi mennesker ganske gode til å lære. Men jo mer komplekse sammenhengene er, desto større risiko er det for at vi trekker feil slutninger. Det skjer både fordi vi ofte ikke kjenner alle forholdene som påvirker resultatet, men også fordi vi legger større vekt på noen forhold enn andre. Dette styres blant annet av verdiene våre. For eksempel vil mennesker som mener at homofili er uakseptabelt, sannsynligvis tro at det er skadelig for barn å vokse opp med homofile foreldre. Lenge har dette blitt hevdet i debatter om om lesbiske og homofile skal få adoptere barn, og på samme måte om lesbiske kvinner skal kunne få kunstig befruktning. De som av religiøse årsaker ikke har ønsket at homofile skal få disse rettighetene, hevder at barn av homofile foreldre vil ha større risiko for å bli homofile (og underforstått at dette er negativt). De mener også at disse barna vil bli ertet på skolen på grunn av foreldrenes legning. Forskning de siste to tiårene har ikke støttet disse antakelsene.

  Et bidrag til kritisk tenkning kan være å sørge for å vurdere mange forskjellige teorier om samme fenomen. For eksempel kan det i en oppgave i psykologi være fruktbart å forholde seg til flere av de perspektivene som ble presentert i kapittel 1.

--- side 53 til 464

#### xxx4 Gode kilder

  I det følgende vil du få noen tips om hvordan du skiller de gode kildene fra de dårlige. For det første bør du undersøke om kildene du har funnet fram til, er relevante og faktisk gir svar på det du spør om. Det kan være lurt å sjekke om de spørsmålene forskerne stiller, er åpne, relevante og nøytrale, og ikke styrer hva slags svar man vil få. Hvis et forskningsprosjekt starter med spørsmålet: «Hvilke feil gjør foreldre til barn med ADHD?», starter forskningen med en antakelse i forkant. Svarene på et slikt forskningsspørsmål vil ikke gi et riktig bilde av årsakene til ADHD.

  For det andre bør du undersøke om bevisene som legges fram, virker gode nok. Er forskningen godt gjennomført? Finnes det andre resultater som støtter opp under den? Er det informasjon som mangler eller burde belyses fra flere sider? Hvilke beviser støtter eller avviser et argument, og hvilke støtter eller avviser det motsatte synet?

  For det tredje bør du stille spørsmålet om konklusjonene er rimelige. Vurder om de forskningsfunnene som det vises til, virkelig kan brukes til å underbygge påstanden som legges fram. Er sammenhengene direkte eller indirekte (tolket)? Det er ikke alltid slik at to fenomener som opptrer sammen eller samtidig, har en direkte forbindelse. For eksempel kan vi tenke oss at vi gjennom observasjon av foreldre til barn med ADHD kan finne mer uhensiktsmessig foreldreatferd enn hos andre foreldre. Men dette sier oss ingenting om årsakssammenhengene, det vil si om foreldreatferden var der forut for atferden hos barnet.

  Når du skal vurdere kildene dine, er det viktig at du gjør deg tanker om hvem avsenderen er. Du bør altså undersøke hvem som står bak kilden, og dessuten hvilket nettsted den er hentet fra. En kritisk vurdering vil for eksempel gå ut på å finne ut om kilden skriver seg fra en organisasjon, myndigheter eller en privatperson, og om avsenderen har troverdighet. For å være sikker på om du kan stole på avsenderen, må du ha kjennskap til den kunnskapen og erfaringen han har på det aktuelle området. Det kan også være fruktbart å undersøke om vedkommende tilhører en bestemt psykologisk forskningstradisjon. Vurder også nettsiden, om den er der for å informere, selge eller underholde, om det finnes kontaktinformasjon, om det henvises til kilder, og om det som er gjengitt der, er datert.

  Domenenavnet kan gi nyttig informasjon når det gjelder å fastslå hvem eller hva vi har å gjøre med. For eksempel er domenenavn som slutter med \_.no\_ lokalisert i Norge, \_.com\_ forteller oss at dette er en kommersiell server og \_.org\_ er en organisasjon.

  Vitenskapelige kilder er vanligvis gode kilder. Men for å finne ut om de er vitenskapelige, må du vurdere om de er objektive og nøytrale ved at de viser flere sider av saken. De må ikke bygge på enkeltopplevelser eller bare på egne erfaringer. For eksempel er ikke kilden holdbar vitenskapelig hvis avsenderen legger til grunn tilfeldige observasjoner av at kvinner snakker mer enn menn. Når vi argumenterer vitenskapelig, må vi holde oss til forskning der et fenomen er undersøkt systematisk.

--- side 54 til 464

  Et forskningsprosjekt med amerikanske universitetsstudenter gikk ut på at de ble utstyrt med elektroniske ordtellere i noen dager. Undersøkelsen viste at det ikke var noen forskjell mellom kvinnelige og mannlige studenter når det gjaldt hvor mange ord de sa hver dag.

  Forskere kontrollerer som regel reliabiliteten og validiteten i kildene de bruker. Vitenskapelig forskning må vise \_reliabilitet\_, som går ut på at man kan stole på den og at det gis samme svar hver gang det samme spørsmålet stilles, og \_validitet\_ eller gyldighet, som viser om forskningen kommer fram til det som var hensikten med den.

  Før vi oppsummerer, er det er alltid vitenskapelig korrekt å vise til at flere studier peker i samme retning. Dette gjelder også innhenting av kilder til en fagartikkel.

\_Eksempler på gode kilder\_

  Eksempler på gode kilder til dine fagartikler i psykologi: Forskning, no, Psykologisk.no, Psykologtidsskriftet.no, Webpsykologen. no, Fhi. no, snl.no, Helsenorge.no, Krisepsyk.no, Psychology.about.com, Kriser.no, Psykiskhelse.no, Mentalhelse.no, Speilvendt.no, Barnevakten.no, Ung.no, Nettvett.no Gjennom skoleportalen har du også tilgang til Retriever (også kalt A-tekst), som er et nyhetsarkiv med 181 norske aviser og tidsskrifter.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva menes med kritisk tenkning?

>>> 2. Gi eksempler på hva som kjennetegner gode kilder.

{{Ramme slutt}}

--- side 55 til 464

### xxx3 Kildeføring

{{Ramme: Før du leser:}}

Vet du hvordan du skal føre opp kildene dine?

{{Ramme slutt}}

  Alle verk er beskyttet av åndsverkloven. Det er strengt forbudt å bruke andres ord eller kopiere andres verk uten å oppgi kilden. Det kalles plagiat, og dersom man blir tatt i plagiat, vil for eksempel en eksamensbesvarelse bli annullert. Man bør prøve å bruke egne ord og formulere egne setninger også når man viser til kilder. For å unngå plagiat er det viktig å føre opp kilder på en korrekt og etterprøvbar måte. Det betyr at den som leser oppgaven din, lett skal kunne finne fram til kildene du brukte, og dermed skal ha muligheten til å kontrollere at du har brukt dem riktig. I en fagartikkel skal du derfor vise til kildene du bruker, i selve artikkelen, og du skal føre opp en utfyllende litteraturliste til slutt (se under).

#### xxx4 APA-stil

  APA står for \_American Psychological Assosiation\_, som er en vitenskapelig organisasjon for psykologer i USA. APA har utviklet en mal for kildeføring i vitenskapelige tekster som svært mange bruker. APA-stilen er blitt en standard innenfor de fleste fag på universitets- og høyskolenivå.

  Hvis du skal vise til en kilde, kan du enten skrive: \_Harald Eia (2016) tar i bruk femfaktorrmodellen i podkasten «Big Five».\_ Eller du kan skrive litt mer utfyllende: \_I 2016 laget Harald Eia en programserie på podkast der han testet kjendiser for fem sider ved personligheten.\_

  Det er viktig at du i teksten din markerer tydelig hva som er dine egne ord, og hva som er hentet fra andre. Du må forsøke å bruke kildestoffet mest mulig selvstendig, og presentere teorier og argumenter fra ulike kilder med dine egne ord. Når man skriver om og bruker egne ord, kalles det en parafrase. Hvis det er et direkte sitat, må de ordene eller setningene som er hentet fra kilden, markeres med anførselstegn:

  Når bloggere viser syltynne bilder av seg selv eller forteller hvor lite de spiser, kan det bidra til et uheldig selvbilde for unge mennesker. Spesielt for jenter, fordi deres selvbilde i stor grad knyttes til kropp og utseende. Psykiater Finn Skårderud skriver (2015) at «... kroppsmisnøye blant jenter og kvinner er for tiden et normalfenomen. Den tilfredse er en statistisk avviker».

  Siden forfatteren blir presentert med fullt navn i selve teksten, er det nok å oppgi årstall for når artikkelen eller boken ble publisert. Tre prikker markerer at sitatet starter midt i en setning. Hvis du siterer fra en bok, for eksempel psykologiboken din, bør du også skrive sidetallet i parentesen: (Fossum Svendsen mfl. 2017, s. 55).

--- side 56 til 464

  Hvis sitatet går over mer enn tre linjer, kan det settes opp med innrykk i venstre kant og blank linje før og etter. Det kan da gjengis i en mindre skriftstørrelse enn standardstørrelse 12 (men ikke nødvendigvis), og det kan settes opp med enkel linjeavstand:

{{Ramme: teksteksempel}}

  Noen av de forsvarsmekanismene vi tar i bruk, kan altså være uheldig både for vår egen psyke og våre relasjoner til andre mennesker, mens andre forsvarsmekanismer er helt nødvendige for å opprettholde en emosjonell stabilitet. Men blir de brukt i altfor stor grad, eller brukt hver eneste gang en person blir utsatt for en angstprovoserende opplevelse, blir personens atferd ganske uforståelig både for vedkommende selv og for andre mennesker (Fossum Svendsen & Schultz Larsen 2016, s. 129).

{{Ramme slutt}}

  Hvis sitatet utgjør mindre enn tre linjer, skriver du det i standardstørrelse 12, og med halvannen linjeavstand, som resten av teksten din skal ha. Da markeres direkte sitat bare med anførselstegn som over.

  Hvis det er tre eller flere forfattere, kan man skrive: \_(Skårderud et al. 2016)\_ eller \_(Skårderud mfl. 2016)\_

  Hvis en organisasjon er kilden, skal hele navnet på organisasjonen skrives der den nevnes først, og deretter kan det brukes forkortelser: Dagens ungdom er flinkere på skolen, røyker og drikker mindre, krangler mindre med foreldrene sine, men har flere psykiske problemer. Dette viser undersøkelser foretatt av Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) i 2015.

  Neste gang du nevner denne undersøkelsen, kan du skrive \_(NOVA 2015).\_

  Ofte henvises det til andres arbeid i tekster man leser. Du bør ha som hovedregel å prøve å referere til primærkilden. Hvis dette ikke er mulig, kan du nevne primærkilden i selve teksten, og sekundærkilden (der du har hentet det fra) i parentes. For eksempel slik: Erik Erikson hevdet at identitetsforvirring var den store utfordringen i ungdomsårene (Fossum Svendsen mfl. 2017, s. 19).

#### xxx4 Kildeliste

  Bakerst i hver fagartikkel må alle kildene du har brukt, stå oppført. Husk at det bare er kilder som du har henvist til i den løpende teksten, som skal stå her. Her kommer etterprøvbarheten fram, ved at navnet som står i parentes i den løpende teksten, er det man skal kunne slå opp på i kildelisten. Kildene som er oppført i parentes, skal i kildelisten stå i alfabetisk rekkefølge. Hvis man henter kildene fra nettet, må hele nettsideadressen limes inn. Boktitler, navn på tidsskrifter og aviser skal stå i kursiv, mens navn på artikler skal stå med rett skrift. På neste side ser du noen eksempler.

--- side 57 til 464

{{Kommentarer i margen er lagt inn i etterkant av kildeoppføringene.}}

Eia, Harald (2016). \_Big 5 med Nils og Harald\_ https://itunes.apple.com/no/podcast/big-5-med-nils-og-harald/id1 123 566 563?l=nb&mt=2 (\_lest oktober 2016\_)
- Tittel på podkast
- Dato for nedlastning av nettside

Fossum Svendsen, Tonje, Herheim, Åste og Schultz Larsen, Ole (2017). Psykologi 2. \_Aschehoug,\_ Oslo
- Forlaget som utgir boken, må være med

NOVA Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (2015). \_Ung i Oslo 2015 NOVA Rapport nr. 8, 2015.\_ Hentet fra høgskolen i Oslo og Akershus hjemmeside: http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjonar/Rapporter/2015/Ung-i-Oslo-2015 (lest oktober 2015)
- Navn på et helt verk/en bok skal skal stå i kursiv

Skårderud, Finn (2016). \_Bloggere burde forsøke å se seg selv utenfra – og noen av brukerne innenfra\_ i Aftenposten, 13. juli 2016
- Navn på avisartikkel med rett skrift

Skårderud, Finn \_et al.\_ (2016). Kvinneguiden.no, United Influencers, Bonnier Media og Aller Media. Sunn fornuft-plakaten http://sunnfornuft.unitedbloggers.no/(lest august 2016)
- «et al.» eller «mfl.» må utdypes i kildelisten

  Det finnes flere måter å føre opp kilder på. For eksempel kan man sette inn fotnoter, der man i stedet for en parentes setter en fotnotemarkør, et tall, i den løpende teksten. Selve notene kommer da nederst på siden, eller bak i boken. Noen skoler har utarbeidet sine egne retningslinjer; det kan være lurt å spørre læreren hvilken metode som er ønskelig.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 3. Hva menes med at alle verk er beskyttet av åndsverkloven?

>>> 4. Hva menes med plagiat?

>>> 5. Hva er APA-stilen?

>>> 6. Hvilke opplysninger kan stå i parentes i selve teksten?

>>> 7. Hva gjør du hvis sitatet du skal bruke fra en kilde, er over tre linjer?

>>> 8. Hvordan settes forfatternavnet opp i en kildeliste?

{{Ramme slutt}}

--- side 58 til 464

### xxx3 Strukturen i en fagartikkel

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva mener norsklæreren din med tilbakemeldingen «God struktur»?

{{Ramme slutt}}

  Ved siden av bevissthet rundt kilder må du også tenke på form og innhold når du skal skrive en fagartikkel i psykologi. Som oftest vil artikkelen være en oppgavebesvarelse. Med form menes hvordan besvarelsen er satt opp, selve strukturen eller «skjelettet» for den. Det er viktig at teksten din har med alle poengene du ønsker den skal ha, at disse poengene er logisk og ryddig satt opp ved at teksten er delt opp i avsnitt.

  For å komme i gang med skrivingen kan det være lurt å lage et tankekart.

  Eller du kan skrive en avsnittsdisposisjon som du kan gå ut fra. Da kan du for eksempel skrive ned 5 punkter:

1. Innledning

2. Hovedpoeng

3. Hovedpoeng

4. Hovedpoeng

5. Avslutning

  I disposisjonen kan hovedpoengene settes opp med stikkord som du mener er relevante for det oppgaven spør etter. Deretter kan du prøve å utdype disse punktene med hele setninger. De hele setningene kan fungere som «temasetninger» først i hvert hovedavsnitt.

  Eksempel på disposisjon til oppgaven:

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 9. Hva menes med form og innhold?

>>> 10. Hva menes med struktur?

>>> 11. Hva er en temasetning?

>>> 12. Hvilke deler kan en fagartikkel inneholde?

{{Ramme slutt}}

--- side 59 til 464

### xxx3 Innholdet i en fagartikkel

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvorfor er det viktig å bruke fagbegreper i en psykologiartikkel?

{{Ramme slutt}}

  Vi skal nå gi noen tips til hva de ulike delene i en fagartikkel kan inneholde.

#### xxx4 Innledning

  Innledningen skal først og fremst introdusere artikkelens tema og innhold. Det er fint å gi leseren forventninger, og det kan du gjøre med å informere om hvilke momenter du skal ta for deg. Disposisjonsinformasjonen må gjerne være kort, helst bare en setning eller to om hva som venter. Temaet kan for eksempel bli presentert ved en definisjon, en konflikt mellom to syn, historisk eller ved en observasjon. Noen ganger kan en allmenn betraktning – common sense – om temaet være en fin start. For eksempel: «Ungdom er et tema samfunnet til alle tider har vært opptatt av.» Eller: «Ungdomstiden er en tøff periode i de flestes liv.»

  Det er viktig å få fram problemstillingen i innledningen. I en skoleoppgave kan den av og til være gitt, og du trenger bare å omformulere oppgaveteksten. For eksempel var eksamensoppgaven i psykologi et år: «Gjør rede for måter å tilpasse seg en gruppe på, og drøft ulike konsekvenser tilpasning kan få.» Da kan problemstillingen din være så enkel som: «Hvordan tilpasser man seg en gruppe, og hvilke konsekvenser kan denne tilpasningen få?»

  Hvis du i besvarelsen av en oppgave i psykologi ønsker en mer spesifikk og avgrensende problemstilling, må du passe på at den er relevant i forhold til det oppgaven spør om. Sørg for at du får med noen aktuelle tanker om psykologi, for eksempel om atferd eller følelser. Det kan være lurt å bruke spørsmål som «hvordan», «hvorfor», «på hvilken måte», «hvilke faktorer/forhold». Slike spørsmål åpner for flere svar.

  Du må foreta en avgrensning der du bestemmer deg for hva du skal ha med, hvor mye du trenger å gå i dybden, og hva du bare kan nevne. Her kan du gjerne nevne flere relevante teorier eller temaer som du kunne tatt med, for så å begrunne ditt valg, hva du ønsker å fokusere på, og hva du avgrenser deg fra. For eksempel: «I denne besvarelsen har jeg valgt å avgrense framstillingen ved å drøfte begrepet sinne ut fra et psykoanalytisk, sosialpsykologisk og et biologisk perspektiv. Det kunne også vært interessant å se på behaviorismens syn på oppmerksomhet som belønning eller ta for seg et humanistisk perspektiv, der ulike behov kan forklare sinne. Det vil imidlertid føre for langt i denne sammenhengen.»

  Det kan være lurt å gå gjennom innledningen helt til slutt, og forsikre seg om at det blir god sammenheng mellom den og avslutningen (oppsummeringen). Et godt virkemiddel er å gjøre bruk av en såkalt sirkelkomposisjon, der du starter og slutter noenlunde likt. For eksempel med et bilde, et eksperiment, en case eller situasjon, en kjent hendelse. Mulighetene er mange. Uansett er det viktig at mottakeren sitter igjen med en forståelse av hva temaet i besvarelsen går ut på, hva han eller hun kan forvente, og, ikke minst, at innledningen vekker interesse for å lese videre. Til slutt i dette kapitlet får du et eksempel på en innledning.

--- side 60

#### xxx4 Hovedavsnittene med ferd

  I hovedavsnittene er det viktig at du gjennomfører det du i innledningen har fortalt at du skal gjøre. På side 58 nevnte vi at teksten må ha et skjelett før vi skal fylle den med innhold. Da blir stoffet ryddigere disponert.

  Hovedpoengene som ble gjort om til temasetninger, er viktige å forholde seg til. En temasetning skal være en slags minioverskrift for avsnittet, og resten av avsnittet skal utdype denne setningen/påstanden.

  For at du lett skal huske hva hvert hovedavsnitt bør inneholde, kan du tenke på ordet «FERD». Bokstavene står for fire viktige nøkkelord: \_Faglighet, Eksempler, Refleksjon, Drøfting\_. Disse bør helst – i hvert fall de tre første – være til stede i hovedavsnittene.

\_Faglighet.\_ Siden psykologi handler om mennesker, kan de fleste, i kraft av å leve et liv, si noe om psykologiske fenomener. For eksempel kan alle si noe om mobbing og tenke seg hvilke ulike konsekvenser det kan få for et individ. Det samme med temaet grupper, der alle kan tenke seg fram til fordeler og ulemper med å tilhøre en gruppe. Dermed er det svært viktig at du som psykologielev forklarer fenomener med faglighet. \_Faglighet\_ innebærer psykologiske fagbegreper, perspektiver, modeller, eksperimenter, teorier og teoretikere/forskere. Du bør kunne bruke fagbegreper naturlig i språket ditt. Du kan gjøre bruk av definisjoner der det er naturlig, eller bare vise at du forstår det du vil formidle, ved hjelp av resonnementet ditt.

  Fagligheten kan gjerne komme til uttrykk allerede i temasetningen, slik som i punkt 3 og 4 på side 58. Hvis fagligheten ikke kommer til uttrykk først i avsnittet, er det viktig at det kommer i de neste. I avsnitt nummer 2 med temasetningen \_Film og dataspill med voldelig innhold kan være en av årsakene til Sigves sinne\_ kan det for eksempel vises til begreper som \_sosialpsykologisk perspektiv, behavioristisk perspektiv, sosial læringsteori, imitasjonsteori\_ eller \_Albert Bandura.\_

  Minst to av de faglige forankringene bør man gå litt i dybden med, mens man kan vurdere hvor mye plass man vil bruke på andre. For eksempel kan eksperimentet «Bobo Doll» til Banduras forklares i to setninger. Man trenger ikke ta med hele historien om Pavlovs hunder i en besvarelse om ulike syn på angst, heller ikke hele Freuds begrepsapparat hvis det ikke er direkte relevant for temaet.

\_Eksempler\_ er viktige for å vise at du har forstått den faglige forankringen. Noen ganger er eksemplet allerede gitt ved en slags case-historie slik som Anna og Sigve-casene i forrige kapittel, andre ganger må du finne på eksemplene selv.

--- side 61 til 464

  Eksempler kan være hentet fra ditt eget liv, som du så knytter til en teori. Eksemplet i punkt 2 på side 58 kommer allerede i temasetningen: \_Filmer og dataspill med voldelig innhold.\_ I punkt 3 kunne eksemplet vært fra de tidligste samfunn der kvinnene hadde omsorg for barn og sanket røtter og bær, mens mennene gikk på jakt, konkurrerte og kriget og dermed produserte en mengde testosteron. Eller det kan være et eksempel fra hverdagen, der guttene ofte viser mer sinne enn jentene.

\_Refleksjon.\_ Evne til selvstendig refleksjon øker kvaliteten på besvarelsen/artikkelen. Når du reflekterer, må du passe på at du har en rød tråd. Minn deg selv om hva problemstillingen er, eller hva oppgaven spør etter, og knytt egne tanker om temaet opp til faglighet og eksempler. Det er her du skal vise at et eksperiment eller en teori kan uttrykke noe allment. For eksempel at Pavlovs eksperiment med hunder kan si noe om hvorfor en elev opplever angst i klasserommet, eller hvordan Banduras «Bobo Doll»-eksperiment kan si noe om barns atferd etter å ha sett vold på tv.

  De aller fleste psykologiske temaer har tilknytning til en rekke andre temaer, og det kan være lurt å trekke linjer og vise helheten i faget i dine refleksjoner. Disse formuleringene kan hjelpe deg til å reflektere:

- Kanskje kan det være grunnen til ...

- Denne teorien kan knyttes til ...

- Her ser vi likheter med ...

- Her kan vi trekke linjer til ...

- Det er altså ...

- Dette tyder på at ...

- Av den grunn ...

- Derfor ...

  Når du reflekterer, er det lurt å stille følgende spørsmål til deg selv: Hva spør oppgaven om? Hvordan kan jeg knytte denne teorien til dette temaet? Minner dette meg om en annen teori? Hva kan denne teorien si om menneskelig atferd, tanker og følelser?

\_Drøfting\_ har, som refleksjon, med selvstendig tenkning å gjøre, men i tillegg skal man forsøke å se flere sider av en sak eller et tema. Det er ikke krav om drøfting i hvert hovedavsnitt, men til sammen bør hovedavsnittene ha drøftinger som belyser flere sider ved temaet. Mye av drøftingen har å gjøre med kritisk tenkning, som du leste om på side 50. Det er viktig å vurdere kritisk og se ulike sider av årsaker og forklaringer på et tema.

--- side 62 til 464

  Disse tekstbinderne kan hjelpe deg til å drøfte:

- Likevel ...

- På den ene siden/på den andre siden ...

- Samtidig ...

- Imidlertid ...

- Derimot ...

- Til tross for ...

- Noen vil mene ...

- En annen mulig forklaring ...

- Fra et annet perspektiv/en annen vinkling ...

- For det første/for det andre ...

- Det kan også tenkes ...

#### xxx4 Avslutning

  Du trenger ikke å konkludere i en fagartikkel i psykologi; kall det heller en oppsummering eller en avslutning. Her skal du samle de viktigste punktene fra hvert hovedavsnitt og knytte dem opp til problemstillingen eller oppgaveformuleringen, flette sammen, oppsummere teorier og finne fellesnevnere. En oppsummering skal gjenta de viktigste momentene fra oppgaven, men gjerne sagt på en ny måte, for eksempel ved å sette poengene inn i en større sammenheng. I hovedavsnittene skal du prøve å unngå å bruke ordet \_jeg\_, men i avslutningen kan du godt bruke formuleringer som: \_Jeg har sett på ulike måter ...\_

--- side 63 til 464

  I forrige kapittel leste du om mange psykologiske perspektiver, og alle kan gi ulike svar på hvorfor noen for eksempel blir deprimert. Mange teorier kan vise til forskning som bekrefter hvert sitt resultat. Det er derfor viktig å hente kilder fra ulike steder når du skal skrive en fagartikkel fordi det kan være ulike svar på samme fenomen. Mennesker er forskjellige, og dermed blir det ulike svar i psykologisk forskning. Vær forsiktig med å være for bastant i avslutningen. Formuleringer som kan være fine å bruke i avslutningen, er for eksempel:

- Tendenser til ...

- Det kan tyde på at noen mennesker ...

- Hos noen vil denne atferden (tanken eller følelsen) altså være ...

#### xxx4 Vurderingskriterier i psykologi

  På Utdanningsdirektoratets (Udir) sider kan du lese om eksamen i psykologi 2. Her finner du blant annet vurderingskriteriene som blir brukt av sensorene. Disse kriteriene kan det være lurt å gjøre seg kjent med når du skal skrive en fagartikkel i psykologi. Som du ser i skjemaet under, er vurderingen delt i tre. Det første kjennetegnet på måloppnåelse er «psykologisk fagterminologi». Det er altså svært viktig, som vi allerede har sett, å bruke fagbegreper fra psykologien. Andre kjennetegn på måloppnåelse er «kunnskap om psykologiske emner»; det dreier seg om den faglige oversikten du har over modeller, teorier og perspektiver. Videre er «Bruk og refleksjon» et eget vurderingskriterium, og dette måler din evne til å bruke den psykologiske kunnskapen selvstendig ved å sammenligne, argumentere, eksemplifisere, reflektere og drøfte.

  I tillegg til disse vurderingskriteriene vil ryddig struktur og bruk av relevante kilder oppført på en etterprøvbar måte være av betydning i vurderingen av en fagartikkel i psykologi.

\_Kjennetegn på måloppnåelse for sentralt gitt skriftlig eksamen (eksamensveiledning i psykologi 2 fra Utdanningsdirektoratet)\_

{{Tabellen er gjengitt som tre lister:}}

\_Psykologisk fagterminologi\_

Karakteren 2: Eleven kjenner til noen grunnbegreper.

Karakterene 3 og 4: Eleven har nokså god eller god kunnskap om fagets begrepsapparat.

Karakterene 5 og 6: Eleven har meget god eller utmerket kunnskap om fagets begrepsapparat.

\_Kunnskap om psykologiske emner\_

Karakteren 2: Eleven har noe kunnskap.

Karakterene 3 og 4: Eleven har nokså god eller god kunnskap.

Karakterene 5 og 6: Eleven har meget god eller utmerket kunnskap og faglig oversikt.

\_Bruk og refleksjon\_

Karakteren 2: Eleven bruker enkle argumenter og forklaringer.

Karakterene 3 og 4: Eleven bruker noe teori i argumentasjonen og viser nokså god eller god forståelse og selvstendighet.

Karakterene 5 og 6: Eleven argumenterer meget godt eller utmerket med forankring i psykologiske teorier. Eleven viser meget god eller utmerket forståelse, innsikt og selvstendighet.

{{Tabell slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 13. Hva slags innhold skal en innledning ha?

>>> 14. Hva bør et hovedavsnitt inneholde?

>>> 15. Hva står FERD for?

>>> 16. Hva skal en avslutning inneholde?

>>> 17. Hva legger vurderingsmatrisen fra Udir vekt på?

{{Ramme slutt}}

--- side 64 til 464

### xxx3 Svar på mytetest fra side 52:

1. Nei, forskning tyder på at de klarer seg bra også på andre områder i livet.

2. Det finnes ikke forskning som støtter at dette gjelder for majoriteten av mennesker. Snarere tvert imot har vi en tendens til å tiltrekkes av mennesker som er like oss selv når det gjelder bakgrunn, verdier, interesser og utdanningsnivå.

3. Alle hjernens deler har en funksjon. Evolusjonsmessig ville det vært rart om vi hadde en så stor hjerne og så ikke brukte den!

4. Nei, begrepet schizofreni i betydningen splittet sinn er et (litt misvisende) navn på en type psykoselidelse.

5. Nei, forskning kan tyde på at det å uttrykke sinne faktisk øker aggresjonsnivået.

6. Feil. En studie av amerikanske studenter konkluderte med at begge kjønn bruker ca. 16 000 ord om dagen. (Men det varierer nok noe fra kultur til kultur.)

7. Nei, men kanskje myten oppsto fordi barn av foreldre med høy utdanning (som typisk vil tilhøre en subkultur som i større grad lytter til klassisk musikk) gjennomsnittlig scorer høyere på IQ-tester?

8. Det er bare 3–8% av kvinner som fyller kriteriene for å få diagnosen premenstruell dysfori. Forskning gir ikke støtte til den oppfatningen noen har om at \_de fleste kvinner\_ er sure før menstruasjonen (men det hadde vært interessant å undersøke hvorfor vi tror det).

  Kilder til mytetest: Micheal W. Passer, Ronald E. Smith, Nigel Holt, Andy Bremner, Ed Sutherland, Michael Vliek (2009) Psychology: The Science of Mind and Behaviour og Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio, Barry L. Beyerstein (2009) 50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior.

--- side 65 til 464

### xxx3 Sammendrag

- For å skrive en god fagartikkel i psykologi bør du sørge for å finne gode kilder, vurdere dem og føre dem opp riktig.

- Når du vurderer kilder, er det viktig å tenke kritisk for å kunne vurdere holdbarheten i kildene, det vil si en vitenskapelig måte å tenke på.

- For å undersøke om du bruker pålitelige kilder, må du blant annet vurdere avsenderens troverdighet og kildenes relevans, gyldighet og pålitelighet.

- Gode kilder skal ha en vitenskapelig forankring. Det innebærer blant annet at påstandene ikke baseres på egne opplevelser, men er systematisk utforsket og undersøkt.

- Åndsverkloven forbyr å kopiere eller sitere andres verk uten å opplyse om kilden. Det kalles plagiat og blir sett på som svært alvorlig.

- Det er viktig at kilder er etterprøvbare, det vil si at de som leser teksten, lett kan finne kildene. Dette gjøres blant annet ved korrekt kildeføring.

- APA-stilen er en måte å føre opp kilder på som American Psychological Assosiation har utviklet, og som brukes på mange høyskoler og universiteter. Ifølge denne malen skal man i den løpende teksten ha med forfatternes etternavn og årstallet for utgivelse i parentes og en mer utfyllende i kildeliste bak. Direkte sitater må markeres i teksten.

- I en fagartikkel er det viktig med en god og ryddig struktur.

- En fagartikkel må alltid ha en innledning som presenterer temaet og problemstillingen. Det kan i innledningen være relevant å foreta en avgrensning av stoffet du vil legge fram.

- Hovedavsnittene i en fagartikkel bør bygges opp ut fra en temasetning som blir en slags «overskrift» for det ene avsnittet. Hvert hovedavsnitt bør ha ett poeng som utdypes ved hjelp av begrunnelse, beviser og eksempler.

- Ordet FERD kan hjelpe deg med å huske hva som bør kjennetegne et innhold i en god fagartikkel: faglighet (F), eksempler (E), refleksjon (R) og drøfting (D).

- Avslutningsavsnittet skal oppsummere hovedpoengene i fagartikkelen/besvarelsen og knytte dem til oppgavetekst og problemstilling.

- Vurderingskriteriene i psykologi 2 fra Udir er delt opp i tre deler: «Psykologisk fagterminologi», «Kunnskap om psykologiske emner» og «Bruk og refleksjon». I tillegg er ryddig struktur og bruk av kilder vesentlig i vurderingen av en fagartikkel/oppgavebesvarelse i psykologi.

--- side 66 till 464

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hvilke kilder kan være relevante å bruke i psykologifaget?

>>> 3. Hvorfor er kildekritikk viktig i et fag som psykologi? Pek på ulike grunner til at dette er viktig.

>>> 4. Lag en liste over krav til gode kilder i faget. Lag det gjerne som et kolonnenotat, der du skriver krav i én kolonne og beskrivelse av kravet i en annen.

>>> 5. Les om ulike nettkilder som kan være relevante å bruke i faget. Legg dem inn som bokmerker eller finn en annen måte å lagre dem på på pc-en din.

>>> 6. Hvordan kan du bruke kilder uten at det er plagiat? Svar helt konkret.

>>> 7. Skriv et sitat fra læreboken, og før opp den som kilde. Bruk APA-stilen.

>>> 8. Hvordan markerer man sitater?

>>> 9. Hvordan fører man kilder?

>>> 10. Lag en liste med gode tips til struktur i en fagartikkel.

>>> 11. Lag en liste med gode formuleringer man kan bruke i refleksjonsdelen i FERD.

>>> 12. Hvilke formuleringer er gode å bruke når man skal drøfte?

>>> 13. Hva kjennetegner ifølge Udir en tekst med høy måloppnåelse?

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 14. Søk etter en artikkel på www.forskning.no, www.psykologisk.no eller www.fhi.no om for eksempel depresjon eller anoreksi. Gå så inn på www.vg.no, www.kk.no eller et annet mer «livsstilsaktig» nettsted. Vurder kriterier for gode kilder på de to nettstedene. Hvilket nettsted virker mest pålitelig som kilde? Begrunn svaret ditt.

>>> 15. Bruk de ulike nettkildene du kan lese om i læreboken, til å finne stoff om et emne innenfor faget som du synes er interessant. Skriv en skisse til en fagartikkel der du bruker kunnskaper fra disse kildene, ett avsnitt til hver.

>>> 16. Sett deg inn i hva som menes med FERD (faglighet, eksempel, refleksjon, drøfting). Lag to-tre eksempelavsnitt der du viser hvordan du kan bygge opp et avsnitt på denne måten. Ta for eksempel utgangspunkt i følgende «F-er»:

a) Maslows behovspyramide er egnet til å si noe om hvorfor vi mennesker bruker sosiale medier.

b) Det psykoanalytiske og det humanistiske perspektivet representerer ulike syn på hva som motiverer mennesker til handling.

c) Den kognitive psykologien kan ses som en kritikk av behaviorismen.

--- side 67 til 464

  Ta utgangspunkt i en av setningene over. Setningen kan være temasetningen i et avsnitt. Setningene er også F-setninger, det vil si at de viser faglighet. Skriv så et helt avsnitt der du skriver inn et eksempel (E) og refleksjon (R). Se om du også klarer å skrive en drøftende setning.

>>> 17. Diskuter med noen elever i klassen: Hvor går grensen mellom god kildebruk og plagiat? Hvordan kan man «trå feil»? Konkretiser med eksempler.

>>> 18. Se på listen over gode formuleringer man kan bruke når man skal reflektere og drøfte. Velg et tema du skal skrive om, gjerne fra kapittel 1 eller fra det siste fagstoffet du har jobbet med. Skriv reflekterende og drøftende setninger ved hjelp av formuleringene.

>>> 19. Les om struktur og temasetninger på side 58 og 60. Lag en disposisjon for en fagartikkel der du enten svarer på en av oppgavene nedenfor, eller på en oppgave læreren har gitt deg:

a) Beskriv og forklar forskjellen mellom ulike retninger innenfor moderne psykologi.

b) Gjør rede for ulike lederstiler, og drøft hva som kjennetegner en god leder.

c) Drøft muligheter, begrensninger og risiko knyttet til digitale kommunikasjonsarenaer.

  Lag først et tankekart og/eller skriv en avsnittsdisposisjon som du kan gå ut fra. Da kan du for eksempel skrive ned fem punkter:

- Innledning

- Hovedpoeng

- Hovedpoeng

- Hovedpoeng

- Avslutning

  Tenk bevisst gjennom bruk av temasetning og FERD. Skriv en fagartikkel med fem avsnitt. La en medelev lese teksten din. Synes han/hun at teksten er ryddig og strukturert? Er temasetningene gode? Skriv om hvis du får innspill på at noe bør endres.

  Gå inn på www.udir.no og les eksempeltekstene i psykologi som ligger der. Bli enig med en elev i klassen at dere leser samme tekst, og bruk vurderingsskjemaet utarbeidet av Udir. Diskuter hva dere synes er bra med teksten, og hva som eventuelt trekker ned, med utgangspunkt i vurderingsskjemaet.

--- side 68 til 464

>>> 20. Her ser du et eksempel på en god innledning på en fagartikkel. Oppgaven lyder: «Gjør rede for teori om ulike lederstiler og hvordan makt kan utøves. Drøft så hva som kjennetegner en god leder.» Les innledningen og svar på spørsmålene nedenfor.

{{Eksempeltekst:}}

\_Den gode leder\_

  Et stadig viktigere tema i dagens samfunn er ledelse. Interessen for å være en god leder, studere og forske på hva som utgjør den gode lederen er ettertraktet, og vi ser i større grad at toppledere i bedrifter har høy status. Men hvorfor er det slik? Hva gjør lederrollen til et attraktivt fagfelt, og hvem er det som blir gode ledere? I denne fagartikkelen vil jeg ta for meg ulike lederstiler, sette dem opp mot hverandre, og drøfte hva som utgjør forskjellen mellom en god og en dårlig leder. Med et intervju av psykiater Dag Furuholmen ved Bedriftspsykologisk Rådgivningstjeneste sammen med faglig, relevante artikler om ledelse vil jeg besvare oppgaven om ulike lederstiler og hva som kjennetegner den gode lederen.

{{Slutt}}

a) Hva synes du om overskriften? Er den beskrivende? Interessevekkende?

b) Hvordan åpner eleven teksten, det vil si de aller første setningene? Viser hun kunnskaper om emnet hun skal skrive om? Aktualiserer hun?

c) Hvordan formidler eleven hva teksten skal handle om, det vil si hvordan integrerer hun oppgaveteksten i sin egen innledning?

d) Sier hun noe om hvordan hun skal skaffe informasjon om fagfeltet hun skal skrive om, altså om kilder eller informanter?

e) Ta utgangspunkt i denne innledningen og skriv selv en innledning til en artikkel om ledelse, men lag din egen vri. Ta for eksempel utgangspunkt i en artikkel på forskning.no om ledelse (du kan søke på ledelse i søkefeltet) for å få din egen vinkling.

--- side 69 til 464

# xxx1 Del 2: Sosialpsykologi

  Hovedområdet handler om individet som en del av det sosiale fellesskapet. Det dreier seg om grupper, roller, verdier og holdninger, og om sosial kompetanse, ledelse og makt.

--- side 70 til 464

## xxx2 Kapittel 3: Sosialisering og sosial kompetanse

--- side 71 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- gjøre rede for sosialiseringsprosessen i et psykologisk perspektiv

- drøfte betydningen av å ha sosial kompetanse

  I dette kapitlet skal vi bevege oss inn i det området av psykologien som kalles sosialpsykologi. Som du leste om i kapittel 1 på side 37, tar sosialpsykologien for seg forholdet mellom individ og samfunn. Du vil lære om hvordan vi blir sosialisert inn i samfunnet, og om hva som skjer i vårt møte med andre mennesker. Sosialiseringsprosessen blir forklart ut fra et psykologisk perspektiv, og vi vil se på hva sosialisering har å si for individet. Så vil begrepet sosial kompetanse bli forklart, og vi drøfter betydningen av å ha en slik kompetanse.

--- side 72 til 464

### xxx3 Sosialiseringsprosessen

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du fra det sosialpsykologiske perspektivet som ble omtalt i kapittel 1? Hva er det som har påvirket deg til å bli den du er i dag?

{{Ramme slutt}}

  Sosialisering er en livslang prosess der den ytre sosiale og samfunnsmessige virkeligheten blir \_internalisert\_.

  Vi blir alle født inn i en kulturell sammenheng som påvirker de holdningene, verdiene, kunnskapene, ferdighetene og væremåtene som etter hvert blir våre egne. Sosialiseringen er en prosess der individet utvikler seg fra et biologisk til et sosialt og kulturelt vesen. Vår atferd blir ikke bare formet eller påvirket av vår biologiske natur, men også av den ytre sosiale og kulturelle virkeligheten. Mennesket må gjennom en sosialiseringsprosess for å fungere i et samfunn og sammen med andre mennesker. Vi prøver i stor grad å bli som de andre i samfunnet, og vår identitetsoppfatning påvirkes av menneskene rundt oss. Samtidig som vi tilpasser oss omgivelsene, er det også elementer av selvstendighet i denne prosessen.

  De faktorene som påvirker individets sosialisering, kalles \_sosialiseringsagenter\_. Vi skiller mellom uformelle og formelle. Uformelle sosialiseringsagenter er de faktorene som påvirker oss uten å ha et formelt oppdrag om å gjøre det, for eksempel venner, sosiale medier, reklame og nabomiljøet. Formelle sosialiseringsagenter er personer eller institusjoner som har et formelt mandat til å påvirke eller oppdra, for eksempel foreldre, lærere, skole og barnehage.

{{Ramme: ordliste}}

internalisering: psykologisk prosess der ytre normer tas opp og blir en del av en persons selvbilde

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Ulike typer sosialisering

  Den første og mest grunnleggende formingen og utviklingen skjer i barneårene. Svært forenklet kan vi beskrive sosialiseringsprosessen ved hjelp av en sirkel med flere ringer rundt. Midt i sirkelen står individet/barnet. Den innerste ringen er familien, som er viktigst og mest grunnleggende for et barns utvikling. Det kaller vi \_primærsosialisering\_. Etter hvert blir barnehage, skole, venner, naboer og andre personer viktige. Det kaller vi \_sekundærsosialisering\_. Dessuten påvirkes vi av massemedier som aviser og tv, Internett, sosiale medier og reklame. Det kalles \_tertiærsosialisering\_.

  Sosialiseringsprosessen hos barn i Norge har endret seg svært mye de siste hundre årene, så inndelingen i primær-, sekundær- og tertiærsosialisering er noe problematisk. Økt krav til skolegang, et nytt og kunnskapsbasert arbeidsmarked og mange nye påvirkningskanaler har endret rammen rundt sosialiseringen. Det viser seg at sekundær- og tertiærsosialiseringen har like stor innflytelse som den primære. For eksempel er det perioder i livet der venner oppleves viktigere enn familie, eller at nettbrett og sosiale medier opptar et barns hverdag i like stor grad som familien. Dette skal vi komme tilbake til.

--- side 73 til 464

#### xxx4 Sosialiseringsteorier

  Hele livet påvirkes og formes vi gjennom kontakt og samspill med andre, og vi er også selv med på å påvirke omgivelsene våre. Før vi ser på de ulike sosialiseringsfaktorene, skal vi kort gå gjennom noen teorier som kan knyttes til sosialisering.

  Vi har allerede lest om psykoanalytikeren Erik H. Erikson (side 19), som beskriver en livslang utvikling i åtte faser. Han hevder at de menneskene man har med å gjøre, påvirker ens egen utvikling av personlighet og selvbilde. Det er i samspillet mellom mennesket og miljøet at utvikling skjer. Hvis man for eksempel opplever mistillit fra de nærmeste sosialiseringsagentene de første leveårene, vil dette prege relasjonen til andre mennesker senere i livet. Opplevelsen av å mestre på skolen vil ha betydning for at man tror på seg selv senere, og ungdomsmiljøet man er i, vil være med og prege opplevelsen av identitet og rolleforståelse senere.

  Albert Banduras teori om imitasjon (etterligning) er også relevant å trekke inn i sammenheng med sosialisering. «Bobo Doll»-eksperimentet til Bandura viser at vi svært ofte kopierer sosial atferd fra de menneskene vi har rundt oss. Dette gjelder både nyfødte babyer som imiterer ansiktsuttrykkene til foreldrene sine, ungdom som imiterer atferden og klesstilen til dem rundt seg, og voksne som imiterer kroppsspråket til kjæresten eller ferdighetene til kollegaen sin. Observasjon og imitasjon av mennesker i det miljøet som omgir oss, er viktige begreper i sosialiseringsprosessen. Riktignok har senere studier vist at resultatet i Banduras eksperiment var avhengig av hvilke voksne barna så på og imiterte. Noen rollemodeller skaper større identifisering hos barnet, og dermed er det større sjanse for at det imiterer og internaliserer atferd og holdninger. Det var for eksempel større sannsynlighet for imitasjon der det var dominerende modeller, kjente modeller som venner og familie, eller mennesker som var lik i alder, kjønn eller interesser.

--- side 74 til 464

  I sosialpsykologien finner vi flere ulike tilnærminger til sosialisering. Nå skal vi se på analysene til to av de mest innflytelsesrike personene innenfor dette feltet – den russisk-amerikanske psykologen Urie Bronfenbrenner (1917–2005) og den amerikanske sosiologen og psykologen George Herbert Mead (1863–1931).

#### xxx4 Urie Bronfenbrenners sosialiseringsmodell

  Urie Bronfenbrenner utarbeidet en modell som beskriver hvordan individer sosialiseres inn i en kultur. Modellen viser hvordan individ og omgivelser er gjensidig avhengige av hverandre og fungerer i et samspill. Barn og ungdom påvirkes av familie, venner, lærere og nærmiljøet for øvrig, og de påvirkes indirekte av blant annet politiske avgjørelser, kulturelle og samfunnsmessige strømninger. Dette kalles \_et bioøkologisk perspektiv\_, og med det mente Bronfenbrenner at når vi ser på menneskets utvikling, må vi forholde oss til både den biologiske, psykologiske og sosiale siden av utvikling, slik som den biopsykososiale modellen også viser (se side 15).

  Bronfenbrenner stilte i sin modell opp fire systemer for å forklare hvilken kontekst ethvert individ inngår i. Han så på sammenhengen og samspillet mellom de forskjellige arenaene vi beveger oss i. Modellen tar utgangspunkt i at individet allerede er preget av sin biologi, med gener, kjønn, alder og fysiske helse, og beskriver de omkringliggende faktorene som påvirker dette på ulike nivåer. Se figur side 76.

  Det innerste systemet – \_mikrosystemet\_ – illustrerer ifølge Bronfenbrenner den viktigste delen av et oppvekstmiljø. Her beskriver han de påvirkningene som finnes i hjemmet og i nærmiljøet der barn og unge ferdes. Barnet er selv til stede og møter disse påvirkningene ansikt til ansikt, i familien, blant venner, i barnehagen, på skolen, i idrettslaget. Her er barnet selv handlende og aktiv.

  Påvirkningsagentene i mikrosystemet er ofte relasjoner som varer over lengre tid. Her er både det psykiske og fysiske miljøet viktig. Med psykisk miljø mener Bronfenbrenner opplevelser med familie og venner i barndommen og relasjonene mellom dem og individet. For eksempel har det betydning om menneskene rundt er kjærlige og aksepterende, og intellektuelt utfordrende og stimulerende når det gjelder språk, lek og lesing. Når han forklarer det fysiske miljøet, ser han for eksempel på betydningen av å vokse opp i byen eller på landet, i et stort hus eller i en liten leilighet, om barnet har mange søsken eller er enebarn.

\_Mesosystemet\_ omfatter ifølge Bronfenbrenner samspillet mellom de ulike påvirkningsfaktorene i mikrosystemet. Her analyseres oppvekstmiljøet ved å se på mesosystemer som skole-hjem-samarbeid, hjem – fritidsaktiviteter, naboer – venner eller venner – fritidsaktiviteter.

--- side 75 til 464

  For eksempel vil det ha stor betydning hvis foreldrene ikke følger opp informasjon fra skolen eller ikke respekterer skolens verdier. Foreldrenes innsats for fotballaget kan virke inn på barnets deltakelse. Det er større sjanser for at alle jentene i en klasse fortsetter der hvis også foreldrene opplever fotballen som en sosial arena, stiller opp på treninger og kamper og arrangerer fester eller turer. Venners deltakelse i fritidsaktiviteter er også av betydning. Det er mye større sjanse for at et barn fortsetter på korpsøving hvis noen av vennene gjør det.

- Hvilken betydning kan det ha om foreldrene ikke deler skolens verdier?

\_Eksosystemet\_ omfatter faktorer som individet ikke har direkte kontakt med, men som likevel har en påvirkning. For eksempel kan oljekrisen ha betydning for et barn ved at moren eller faren mister jobben. Avgjørelser i NRK har betydning for hva som blir sendt i barne-tv. Opprettelse av en frivillig hjelpeorganisasjon som ønsker å hjelpe flyktninger, kan påvirke et flyktningbarns oppvekst og integrering i sitt nye nærmiljø.

--- side 76 til 464

\_Makrosystemet\_ er det ytterste systemet og omfatter den kulturen individet er vokst opp med, altså med de politiske ideologier, normer, verdier, tradisjoner og holdninger som preger dem i mikrosystemet. Kristne, humanistiske og demokratiske verdier gjennomsyrer for eksempel idealer og lovverk i vårt samfunn. Den norske skolen fremmer et felles verdimønster basert på dette. Slik utvikler det seg en felles forståelse av og forventning om sosial atferd.

  Påvirkning fra reklame og andre massemedier er også en del av makrosystemet. Her blir det ifølge Bronfenbrenner mikrosystemets ansvar å skille ut hva som skal framheves, og hva som skal nedtones av denne ytre påvirkningen fra makrosystemet. For eksempel vil den muslimske familien til Anna i kapittel 1 kanskje «stenge av» for kristen påvirkning og framheve hjemlandets kultur og religion. Sigves mor vil kanskje forsøke å begrense hans tilgang til voldsfilmer som blir sendt på tv, og heller framheve skolens regler.

  Uten at vi er det helt bevisst, vil hele vår persepsjon, vår religiøse tro og vår tankeverden være gjennomsyret av den kulturen vi lever i. Vi tolker med andre ord virkeligheten med makrosystemet som «briller». Ulikheten mellom kulturer gjør at de unges oppvekst i ulike land blir forskjellig, og det er forskjeller som vil sette sitt merke på deres sosialisering. Når vi ved å studere land over hele verden ser hvor mange ulike mønstre menneskene kan utvikle seg i og til, blir vi slått av hvor formbar den menneskelige natur er.

  I modellen illustrerer \_kronosystemet\_ en tidsforståelse. Bronfenbrenner understreker at både individ og miljø utvikles og endres over tid. For eksempel kan hendelser i livshistorien til et individ påvirke det på ett eller flere områder i de systemene vi har omtalt. Å gå fra å være barn til å bli voksen er en endring gjennom tid. Flytting eller foreldres skilsmisse er eksempler på at miljøet til barnet kan endres. Tiltakende globalisering og bruk av sosiale medier i samfunnet har fått stor innvirkning på barns og unges oppvekst. Dette skal vi se mer på i kapittel 10.

{{Ramme: ordliste}}

økologi: vitenskapen om forholdet mellom organismer og miljø

mikro: av gresk \_mikros\_, liten

meso: av gesk \_misos\_, i midten

ekso: av gresk \_ekso\_, utenfor, ytre

makro: av gresk \_makros\_, stor

persepsjon: oppfatning og tolkning av sanseinntrykk

krono: fra gresk: som forstavelse: tids-

{{Ramme slutt}}

--- side 77 til 464

#### xxx4 George Herbert Meads speilingsteori

  Som vi leste om i kapittel 1, var sosialpsykologen George Herbert Mead opptatt av hvordan omgivelsene kunne være med på å utvikle menneskets selvbilde. Mennesket bruker ifølge Mead samfunnets reaksjoner som et speil på seg selv. Utgangspunktet for Mead var det grunnleggende spørsmålet om hvordan psyken er knyttet til den ytre sosiale virkeligheten, og hvordan denne virkeligheten påvirker vår identitet, vår personlighet og også vår væremåte.

  I forbindelse med sosialisering er Meads analyse av vårt tillærte kroppsspråk et interessant utgangspunkt. Kroppsspråk er ifølge Mead symbolske handlinger som har en betydning utover dets fysiske form eller måten det blir utført på. For eksempel lærer barn kroppsspråk lenge før de lærer seg det verbale språket. Når barn har lært å vinke, kan dette bety både at det er greit at du går, og at nå ønsker barnet at du skal gå. Slik er kroppsspråket en form for aktivt skapende kommunikasjon. Senere er språket bare en spesialisert form for kroppsspråk som barnet og andre mennesker bruker for å kommunisere, og samspillet mellom barnet og omgivelsene bidrar til å utvikle barnets egen identitet. Dette skjer ved at barnet får reaksjoner fra andre, som igjen danner grunnlaget for at barnet ser seg selv utenfra, fra de andres posisjon. Barnet tar over de andres rolle og ser seg selv ut fra disse rollene. På denne måten gjør barnet seg til et objekt for seg selv. Det tenker og reflekterer over egen væremåte for gjennom den å endre eller korrigere egne handlinger i samspillet med andre. Dette sosiale samspillet mellom barnet og dets sosiale omgivelser danner grunnlaget for hvordan barnet oppfatter seg selv.

  Gjennom sosialiseringsprosessen blir barnet påvirket og tilegner seg omgivelsenes normer og væremåter, og samtidig er det en aktivt skapende prosess der barnet også bidrar til å forme seg selv.

  I tillegg til foreldre og den nærmeste familien som sosialiseringsagenter blir barnet påvirket av andre konkrete eller betydningsfulle mennesker i sine omgivelser – dem vi kaller \_signifikante andre\_. Som vi så i kapittel 1, er de signifikante andre de nærmeste rundt deg som er viktige i utviklingen av ditt selvbilde og din selvfølelse. Det de mener om deg, og det de står for, er viktig for deg. Disse personene er også med på å regulere atferden din. Signifikante andre svarer til det primære sosiale nettverket.

  Hvem disse personene er, varierer med alderen. I et lite barns liv er foreldrene og den nærmeste familien eksempler på signifikante andre. Etter hvert vil barnet få flere omsorgspersoner som blir viktige, og venner vil spille en stor rolle. Med økende modenhet vil man også kunne vurdere seg selv gjennom en generell referanseramme, det Mead kalte «den generaliserte andre», som representeres av «folk flest», og av generelle og delvis abstrakte samfunnskrav som lover og forskrifter.

--- side 78 til 464

  Ifølge speilingsteorien vil barnet etter hvert tilegne seg allmennhetens syn på seg selv ved å reflektere over sine konkrete møter med omgivelsene, og det vil generalisere sine erfaringer og se seg selv utenfra med allmennhetens øyne. På denne måten tilegner også barnet seg andre sider ved den ytre virkeligheten enn den som er formidlet gjennom konkrete og betydningsfulle mennesker i barnets nære omgivelser. Når andre reagerer på barnet gjennom negative sanksjoner – for eksempel «du er slem» eller «du er dum» – kan dette føre til at barnet etter hvert også ser på seg selv på denne måten og konstruerer seg selv som et slemt eller dumt individ.

{{Ramme: ordliste}}

signifikant: betydningsfull, ikke tilfeldig

{{Ramme slutt}}

- Knytt sosial sammenligningsteori (side 41) til sosialisering.

--- side 79 til 464

#### xxx4 Sosialisering påvirker selvbildet

  I sosiale sammenhenger har vi ikke oppmerksomheten rettet bare mot andre mennesker. Vi retter den også mot oss selv – vi «betrakter» vår egen atferd. Vi er både aktør og observatør samtidig. Vi er aktører i en gitt situasjon samtidig som vi er observatører av andres atferd og observatører av vår egen atferd. Det vil si at når vi er sammen med andre, kan vi ha oppmerksomheten rettet mot ulike forhold. Etter hvert som vi observerer oss selv i ulike situasjoner, «lærer» vi oss selv å kjenne. På denne måten er det mulig å bli bevisst på og kjent med ulike sider ved vår personlighet, ved våre evner og våre følelser i forskjellige sammenhenger.

  Selvbildet – vår følelse av verdi – er en del av personligheten, men blir brukt til å beskrive hvordan vi ser på og vurderer oss selv. Selvbildet er med andre ord vår evaluering av oss selv på en positiv eller negativ måte. Denne beskrivelsen synes å være relativt stabil over tid og også i ulike situasjoner. Vi kan derfor si at de fleste mennesker har et enten overveiende negativt selvbilde eller et overveiende positivt selvbilde. Selvbildet vårt kan bli bygd opp eller svekket gjennom erfaringer vi gjør gjennom livet, mens selve grunnlaget for selvbildet blir lagt i barndommen vår.

  Selvbildet vårt har også betydning for hvordan vi kommer i kontakt med og omgås andre mennesker. Mennesker med et positivt selvbilde har lettere for å komme i kontakt med andre mennesker, de blir mer verdsatt av andre, og de har generelt en større tro på at de kan løse utfordringer og oppgaver bedre. Slik blir også selvbildet vårt en spiral: Et positivt selvbilde fører til gode sosiale relasjoner og positive opplevelser, som igjen fører til et enda sterkere selvbilde.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er sosialisering?

>>> 2. Hva er forskjellen mellom primær- og sekundærsosialisering?

>>> 3. Hva er tertiærsosialisering?

>>> 4. Hvilke deler er Urie Bronfenbrenners modell delt opp i?

>>> 5. Hvordan kan Meads speilingsteori knyttes til sosialisering?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Primærsosialisering

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan foreldrene dine påvirke deg? Hvilken betydning har hjemmet ditt hatt for den du er i dag?

{{Ramme slutt}}

  Primærsosialisering skjer i hjemmet og i familien, og foreldrene er de viktigste sosialiseringsagentene. Som vi så da vi i \_Psykologi\_ 1, kapittel 3, gikk gjennom utviklingspsykologien (jf. også denne bokens kapittel 1) med Freud, Erikson og Bowlby som de fremste representantene for dette perspektivet, er tillit og tilknytning til omsorgspersonene noe av det viktigste som skjer de første årene i livet. I primærsosialiseringen lærer barna også språk, normer og verdier. De imiterer søsken og foreldre, identifiserer seg med dem, og internaliserer det de lærer. For eksempel vil en liten gutt automatisk spise grøt med fingrene, men så ser han at storesøster spiser med skje, og han prøver å gjøre det samme som henne (imiterer). Den lille gutten identifiserer seg med storesøster, og neste gang han skal spise grøt, stikker han kanskje ikke fingrene automatisk ned i grøten, men ber om en skje for å spise grøten sin med den (internaliserer).

--- side 80 til 464

#### xxx4 Anna og Sigve

  I primærsosialiseringen er det stor variasjon, og kultur og miljø har mye å si. For eksempel har Anna fra kapittel 1 sin primærsosialisering i en storfamilie med mange søsken og besteforeldre, mens Sigve bare bor sammen med moren og broren sin. Han har et stort hjem i en bygd med få sosialiseringsagenter i familien, mens Anna bor i en liten leilighet i byen og bruker mye tid sammen med andre familiemedlemmer og slektninger. Primærsosialiseringen til Anna går blant annet ut på at hun imiterer foreldrenes førstespråk og internaliserer islam som en viktig verdi i livet. For Sigve er religion fraværende, men verdier som sunnhet, friluftsliv og turer i skog og mark blir vektlagt i hans primærsosialisering.

#### xxx4 Oppdragelse – en viktig del av sosialiseringen

  Oppdragelse er den delen av sosialiseringen foreldre har mest kontroll over; det er en styrt og villet handlemåte. Vi kan si at oppdragelsen er den bevisste delen av sosialisering. For eksempel kan en mor være opptatt av å overføre sunne matvaner til barnet sitt, og dette blir en del av oppdragelsen og primærsosialiseringen. Men det at hun røyker, blir også en del av sosialiseringen. Det kan påvirke barnet til selv å begynne å røyke, men dette er ikke en del av morens oppdragelse. Når ungdom flytter hjemmefra, slutter i stor grad foreldrenes oppdrageransvar, men sosialiseringsprosessen fortsetter.

  Begrepet oppdragelse kan lyde litt gammeldags og kan gi assosiasjoner til kjefting, mas og regler, men i realiteten representerer oppdragelse et helt grunnleggende trekk ved den menneskelige tilværelsen. Selv om den moderne spedbarnsforskningen (som vi leste om i \_Psykologi 1\_, side 74–75) har vist at barn faktisk kommer til verden med overraskende mange ferdigheter, ligger ikke samfunnets normer og regler i genene, men er noe man må lære seg. Det skjer dels gjennom den indirekte oppdragelsen som foregår når barnet deltar i hverdagslivets faste rutiner sammen med andre, dels gjennom den direkte oppdragelsen, der foreldre og andre omsorgspersoner veileder barnet om hvordan det skal oppføre seg, og hjelper det med å tilegne seg alle normene og spillereglene som finnes i samfunnet, og som man må rette seg etter.

  Selv om vi ser på oppdragelse som noe grunnleggende, er det også viktig å understreke at måten barn blir oppdratt på, kan variere svært mye fra kultur til kultur og fra samfunn til samfunn, og også fra samfunnsklasse til samfunnsklasse. I noen samfunn blir barn oppdratt til å ta mest hensyn til fellesskapet i familien, mens det i andre samfunn legges vekt på selvstendighet og individuell frihet. Hvert samfunn og hver tidsperiode har sitt syn på hvordan oppdragelsen skal foregå. De ulike oppdragelsesidealene forteller noe om hva man ideelt sett ønsker å oppdra barna til, og de har også ulike syn på hvordan man oppfatter et barn. Alt dette henger selvfølgelig nøye sammen.

- Har du opplevd at noen av dine venner har hatt en annen oppdragelse enn deg?

--- side 81 til 464

#### xxx4 Fra lydighet til selvstendighet

  Sverige var det første landet i verden som fikk en lov som forbød fysisk avstraffelse av barn; den kom i 1979. I Norge kom dette forbudet åtte år senere, i 1987. Det vil si at det er forbudt ved lov fysisk å straffe sine barn. Men slik er det ikke i alle land, og det er mange eksempler på land og kulturer der fysisk avstraffelse fortsatt er en del av oppdragelsen. Det er også viktig å understreke at selv om fysisk avstraffelse er forbudt, vil det ikke si at det ikke forekommer.

  På 1700- og 1800-tallet, i enkelte kulturer også senere, ble barn utsatt for en autoritær og ofte svært hardhendt oppdragelsespraksis som skulle gjøre dem til lydige mennesker som innordnet seg i samfunnet. Uttalelser om barneoppdragelse fra britene Samuel Johnson og Susanna Wesley gir oss et innblikk i synet på barnet og barneoppdragelse på 1700-tallet. (Se rammetekst neste side.)

--- side 82 til 464

\_Uttalelser om barneoppdragelse\_

Samuel Johnson:

  Refselse er i og for seg ikke noe grusomt. Da barn ikke har noen fornuft, kan de bare bli ledet gjennom frykt. Å skape denne frykten er derfor en av de første pliktene for dem som har med barn å gjøre. Det er foreldrenes plikt, og denne plikten har man alltid ansett som en annen side av foreldrekjærligheten.

{{Sitat slutt}}

Susanna Wesley:

  Derfor kan jeg ikke ofte nok gjenta: Knekk barnas vilje i tide. Begynn med dette viktige arbeidet før de kan løpe selv, før de kan snakke rent eller kanskje før de kan snakke i det hele tatt. Overvinn deres gjenstridighet – hva det enn måtte koste av smerter. Knekk deres vilje, om du ikke vil gi pokker i barnet... Derfor: 1) Lær barnet fra det er ett år gammelt å frykte kjeppen og gråte i stillhet. For å kunne dette: 2) La ham ikke få noe han skriker etter, absolutt ingenting, stort eller smått, ellers ødelegger du ditt eget verk. 3) Få ham under alle omstendigheter fra og med den alderen til å gjøre som han får beskjed om, om du så skal piske ham ti ganger i strekk for at du skal lykkes.

{{Sitat slutt}}

- Hva tenker du om Johnsons og Wesleys uttalelser? Hvordan tror du det påvirker et barn å bli oppdratt slik de foreskriver?

  Den autoritære oppdragelsen hører imidlertid ikke hjemme bare i en fjern fortid. I Norden dominerte den i en mer eller mindre streng utgave helt fram til 1960-årene, men allerede i løpet av i første halvdel av 1900-tallet begynte kritikken å komme fra flere hold. Til tross for dette finnes det i noen deler av verden fremdeles måter å tenke oppdragelse på som minner om den autoritære.

  Sigmund Freud og psykoanalysen, som du leste om i kapittel 1 (side 16), påpekte at denne formen for oppdragelse kunne skape grobunn for angst, usikkerhet og nevrotiske lidelser senere i livet. Det var mulig at denne oppdragelsen kunne tvinge lærdom og dannelse i barna og gjøre dem mer veltilpasset i arbeidslivet og i familien, men omkostningene var ofte psykiske problemer når oppdragelsen ble for hard og ufølsom.

  I mange vestlige land begynte den autoritære oppdragelsen for alvor å tape terreng etter 1960-årene. Årsakene til det var mange. Demokratiseringen av samfunnet og den økte oppmerksomheten overfor enkeltindividets rettigheter var sterkt medvirkende faktorer, og dette preget pedagogikken i både barnehager og skoler så vel som oppdragelsen i familien. Barnet hadde ikke bare plikter, men også rettigheter. Man ønsket at barna skulle utvikle seg så individuelt og originalt som overhodet mulig. Oppdragerne skulle i størst mulig grad ta hensyn til barnas naturlige interesser og behov og dermed gi opp voksenstyringen og undertrykkelsen av barnas behov, noe som uunngåelig var et resultat av den autoritære oppdragelsen. De voksne skulle ikke strukturere barnas gjøremål, men gi dem anledning til selv å bestemme hva de hadde lyst til å drive med. Barn skulle ha tid til å leke, leve i øyeblikket og utforske verden sammen med andre barn på en måte som var naturlig for dem.

--- side 83 til 464

  Den sveitsiske psykologen Jean Piagets (se kapittel 1, side 25) syn på barn og hans teorier om hvordan barn utvikler tenkning, var også med på å endre synet på barn og oppdragelse. Barn er, sa Piaget, ikke som voksne som tenker mindre og må veiledes i ett og alt; de tenker like mye, men helt annerledes. For å forstå barn og kunne legge til rette for best mulig utvikling, må man ta hensyn til dette. Piaget brukte ikke begrepet sosialisering om å lære fra omgivelsene, han kalte dette en \_adaptasjonsprosess\_. Barns forståelse av omverdenen er samlet i «skjemaer» som stadig endres gjennom slike prosesser i to parallelle trinn: Barn forsøker aktivt å assimilere de eksisterende kognitive skjemaene, eller akkomodere til nye skjemaer. Kunnskapen om barns tankeprosesser som Piaget utviklet, var viktig for å forstå hvordan barn forholder seg til sine omgivelser.

  I utviklingspsykologien vokste det fram et nytt syn på barn fra 1970-årene. Den moderne spedbarnsforskningen påviser at barn blir født med mange sosiale ferdigheter, og at de er aktive medskapere i sitt eget liv.

--- side 84 til 464

  Den tankegangen tok den danske familieterapeuten Jesper Juul (1948-) opp i boken \_Dit kompetente barn\_ fra 1995. Barn blir ikke født ufornuftige, men tvert imot med mange sosiale ferdigheter, hevdet Juul. Derfor bør voksne i høyere grad lytte til barna i stedet for bare å bestemme over dem. Jesper Juul avviste at barn trenger det han kalte «oppdragelse i tradisjonell forstand».

  Jesper Juul mente at den autoritære oppdragelsen ødelegger menneskers egenverdi. Barn skal ikke bare tilpasse seg de voksnes verden på de voksnes premisser, men de voksne skal også ta barnas behov på alvor. En måte å gjøre dette på er å la dem få være med i familiens beslutninger for slik å utvikle deres egen ansvarlighet og integritet. Ansvarliggjøring og respekt er sentrale begreper for Jesper Juul.

  På den andre siden kritiserte Juul også det han kalte en misforstått form for demokratisk oppdragelse, der foreldrene lar barna gjøre akkurat det de har lyst til, tar på seg rollen som serviceforeldre og nærmest gir opp å ta personlig ansvar for hva barna trenger. En slik form for oppdragelse resulterer ifølge Juul i «små tyranner» og i det som er blitt kalt den «narsissistiske barnekarakteren». Disse barna blir ikke selvansvarlige og selvstendige, men tvert imot selvopptatte, mente han.

  I det første tiåret av 2000-tallet kom det en rekke tv-programmer, for eksempel \_Nannyhjelpen\_, som viste en tilbakevending til et mer tradisjonelt oppdragelsessyn der man hevdet at man med de riktige dosene straff og belønning kunne få selv de mest gjenstridige barna til å oppføre seg pent og dannet og være lydige overfor foreldrene. Programmene kan betraktes som et signal om de problemene foreldre i dag har med å oppdra barn, både å gi dem plass og kjærlighet og samtidig være konsekvente i de grensene de setter for dem. Det man ønsket å oppnå, var snille, lydige barn og unngå konflikter i familien. Programmene hadde som tanke å endre atferd, ikke å ta tak i problemene som eventuelt lå bak den uønskede atferden. Denne pedagogiske tenkemåten ble av mange kalt «et gufs» fra fortiden. Programmene ble møtt med voldsom kritikk både fra foreldre og fagpersoner innenfor psykologi og pedagogikk. Professor i jus Lucy Smith (1934–2013) mente blant annet at slike programmer var problematiske i forhold til FNs barnekonvensjon.

{{Ramme: ordliste}}

adaptasjon: tilpassing, tilvenning

assimilere: når en person tar opp nye erfaringer og knytter dem til sine tidligere opplevelser, slik at de nye erfaringene ligner og bekrefter tidligere opplevelser

akkommodere: når en person endrer sine erfaringer og kunnskaper, slik at nye erfaringer kan innpasses og nye situasjoner mestres

{{Ramme slutt}}

- Diskuter hvilke oppdragelsesidealer dere selv synes bør være de viktigste.

- Hvilke fordeler kan dere se i den demokratiske oppdragelsen som vanligvis blir praktisert i dag i vårt land?

--- side 85 til 464

#### xxx4 Diane Baumrinds oppdragelsesstiler

  Selv innenfor den samme kulturen er det ofte store forskjeller i hvordan foreldre oppdrar barn for å tilpasse dem til det sosiale livets krav og spilleregler. Den amerikanske psykologen Diane Baumrind (1927-) har foretatt en rekke omfattende undersøkelser av sammenhengen mellom foreldres måte å utøve omsorg og oppdragelse på, og konsekvensene dette har for barnas utvikling. På bakgrunn av disse funnene har hun laget en modell for ulike oppdragelsesstiler.

\_Diane Baumrinds modell for ulike oppdragsstiler\_

{{Tabell: 3 kolonner, 3 rader}}

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ....  | Lydhør/barnesentrert | Avvisende/voksensentrert |
| Krav-stillende | Autoritativ | Autoritær |
| Krav-unnvikende | Ettergivende | Uinvolvert |

{{Tabell slutt}}

  Modellen skjelner på den ene siden mellom de foreldrene som setter grenser for barna og stiller mange krav, og dem som bare setter få grenser for barna og stiller få krav til dem. Den skjelner også mellom de foreldrene som er oppmerksomme på barna og lydhøre (innlevende) overfor deres ønsker og behov og viser dem varme og omtanke, og dem som er avvisende overfor barna og konsentrert om egne ønsker og behov, ofte med en følelsesmessig avstand. Kombinasjonen av disse to sidene gir i alt fire forskjellige oppdragelsesstiler.

\_Den autoritære oppdragelsesstilen\_ er karakterisert ved at foreldrene stiller mange krav til barnet uten samtidig å være støttende og lydhøre overfor barnets ønsker og behov. Dette er foreldre som trumfer gjennom sine krav og regler uten varme og innlevelse i barnas situasjon og uten å gå inn i en dialog med dem og lytte til deres meninger. De verdsetter lydighet, respekt for autoriteter, arbeid, tradisjon og konformitet. Barnets selvstendighetstrang kan lett bli oppfattet som ulydighet og mangel på respekt.

  Ifølge Baumrinds undersøkelser har barn som har vært utsatt for denne oppdragelsesstilen, en tendens til å bli mer trassige, mer avhengige og mer sosialt tilbaketrukne enn andre barn. De har også en tendens til å bli mindre selvstendige og initiativrike og er mer usikre på seg selv. Spesielt jentene utvikler seg i retning av avhengighet og mangel på motivasjon, mens guttene i høyere grad har en tendens til å reagere med aggressivitet og fiendtlighet.

\_Den uinvolverte oppdragelsesstilen\_ kjennetegnes ved at foreldrene både er uinteresserte i barna og unnlater å stille krav til dem. Det er ofte i sterkt belastede familier at man finner denne oppdragelsesstilen. I de mest alvorlige tilfellene blir barna direkte forsømt og utsatt for omsorgssvikt. Foreldrene er konsentrert om sine egne behov og interesser og makter verken å stille krav til barnet eller støtte og trekke det med seg i forpliktende aktiviteter.

  Barn med en slik bakgrunn blir påvirket negativt på alle områder i sin utvikling. De har en tendens til å vise antisosial atferd i ungdomsårene og være mindre prestasjonsorientert på skolen.

--- side 86 til 464

\_Den ettergivende oppdragelsesstilen\_ kjennetegnes også ved at foreldrene stiller svært få krav til barna, men i motsetning til den uinvolverte oppdragelsesstilen er de lydhøre og støttende overfor dem. Dette er foreldre som setter svært få grenser for barna og nøler med å bryte inn når de overskrider helt selvsagte regler for sosial oppførsel. Barnas ønsker og behov blir trukket inn i familiens beslutninger, men det skjer ofte i så stor grad at barnas ønsker og behov blir satt foran de voksnes. I utstrakt grad er det barna som bestemmer og legger premissene for resten av familiens hverdag. Bak den ettergivende oppdragelsesstilen kan det ligge en angst for eller et ønske om ikke å bli altfor autoritær og dirigerende i oppdragelsen, og det kan også være en tro på at i et varmt og støttende klima kan barnet selv finne fram til en sosial atferd som stemmer med den alderen barnet befinner seg i.

  Barn som er oppdratt på denne måten, har ifølge Baumrinds undersøkelser en tendens til manglende impulskontroll og sosial ansvarlighet, og de får også et mer negativt syn på sin egen verdi. De er mer krevende overfor og avhengige av voksne enn andre, de har mindre konsentrasjonsevne og en tendens til å gi opp når de blir stilt overfor oppgaver og krav.

--- side 87 til 464

\_Den autoritative oppdragelsesstilen\_ er karakterisert ved at foreldrene både er lydhøre og varme overfor barna, men samtidig stiller krav til dem. Det dreier seg om en gjensidig respekt, der det blir tatt hensyn til både barnas og foreldrenes behov. Foreldrene viser interesse og kjærlighet for barna og lever seg inn i deres gjøremål. De grensene de setter for barna, blir satt på en tålmodig og argumenterende måte, og kravene blir satt ut fra om de er aldersriktige og hensiktsmessige i forhold til barnas modenhetsnivå. De konfliktene som nødvendigvis må oppstå mellom barns og foreldres behov, løses gjennom forhandlinger og diskusjoner innenfor et forhandlingsrom som foreldrene mener er rimelig.

  Sammenlignet med andre barn er barn som er oppdratt etter den autoritative oppdragelsesstilen, mer samarbeidsvillige, mer uavhengige, mer initiativrike og tar med større selvsikkerhet fatt på nye oppgaver. Dessuten er det en tendens til at denne gruppen barn er mindre preget av de tradisjonelle kjønnsrollene – jentene er mer selvstendige, mens guttene er svært samarbeidsvillige.

  Som alle modeller representerer også denne modellen et forenklet bilde av virkeligheten. For det første er det en amerikansk undersøkelse som ikke nødvendigvis stemmer helt med norske forhold. For det andre kan det være vanskelig å plassere foreldre inn i en bestemt stil. Foreldre bruker ofte forskjellige oppdragelsesstiler på forskjellige tidspunkter, under forskjellige omstendigheter og overfor forskjellige barn. For eksempel vil noen foreldre stille svært få krav mens barna er små, men bli stadig mer kontrollerende når de blir større. Mange foreldre er kanskje ganske tålmodige, varme og støttende når et barn i trassalderen oppfører seg fryktelig trassig, mens de forventer en mer sosialt akseptabel oppførsel når barnet når skolealder, og blir da strengere.

  Dessuten består en familie for det meste av to foreldre, som ofte kan ha forskjellige måter å utøve omsorg og oppdragelse på. For barns utvikling er det svært viktig at foreldrene er enige om en felles plattform for oppdragelsen, og at de er lojale overfor den andres avgjørelser. Det er viktig å få med at Baumrinds undersøkelser har en tendens til å tolke barnas atferd bare som en konsekvens av oppdragelsesstilen, og at de ikke tar med at måten foreldrene oppdrar og gir omsorg på, i høy grad også kan være en konsekvens av barnas atferd og temperament. Ikke desto mindre er mange av de forskerne som jobber innenfor dette området, enige om at Baumrinds undersøkelser og kategorisering av forskjellige oppdragelsesstiler fanger noen typiske måter å oppdra og gi omsorg for barn på i vår tid.

--- side 88 til 464

#### xxx4 Den barnesentrerte familien

  Baumrinds autoritative oppdragelsesstil og det vi tidligere har betegnet som den demokratiske oppdragelsen, kan ses som et uttrykk for den vanligste oppdragelsesmåten i Norge i dag, og det har sin bakgrunn i samfunnsutviklingen. På samme måte som demokratiske verdier og mer medbestemmelse for den enkelte har vunnet fram i samfunnslivet og arbeidslivet, har en slik utvikling vunnet fram i familielivet. Også barn har rettigheter og skal bli tatt med på mange av familiens beslutninger. Barn skal ikke lenger «ses, men ikke høres», som det så avvisende het med et gammelt uttrykk, men de skal bli sett og hørt som individuelle personer på like fot med de voksne familiemedlemmene.

  Denne typen familie beskrives ofte som en forhandlingsfamilie, og med forhandling mener man her at det er argumentenes vekt som er avgjørende i familiens beslutninger og ikke de voksnes styrke- og maktposisjon.

  Forhandling og argumentasjon ivaretar ideelt sett både barnas selvstendighet og foreldrenes ønske om sosial kontroll. Barnet opplever at regler og grenser ikke er endelig vedtatt og udiskutable, men at de kan bli endret, og man kan i mange situasjoner forhandle seg fram til kompromisser med de voksne for å skape rimelige endringer.

--- side 89 til 464

  Forhandlingsfamilien har erstattet tidligere tiders mer autoritære familie, og det positive resultatet av denne utviklingen er at barn i dag er flinkere til å stille krav, er mindre autoritetstro og opptrer med langt større selvsikkerhet i sosiale sammenhenger. De negative sidene møter vi kanskje først og fremst i den ettergivende oppdragelsesstilen. Den svekkede autoritetstroen og de flytende reglene kan skape grensesøkende, egoistiske, konstant forhandlende og usikre barn.

  Barn har i dag stor plass i familien, og det er, som vi har sett, større fokus på barns rettigheter og på at de får en god oppvekst. Mange barn vokser i dag opp med bare én søster eller bror. Det gir foreldrene større mulighet til å konsentrere seg om hvert enkelt barn, og det gir barnet større mulighet til å få foreldrenes oppmerksomhet. Dessuten er barna i familien som regel ønskebarn takket vært mulighetene for prevensjon og abort. De har foreldrenes ubetingede kjærlighet, og ofte er følelsene mellom barn og foreldre svært sterke. Man kan gjerne kalle det den barnesentrerte familien som bruker all ledig tid etter arbeid og barnehage eller skole til å konsentrere seg om barna. Det er særlig deres aktiviteter og behov, og ikke de voksnes ønsker, som strukturerer livet i en slik familie. Ofte forsøker foreldrene å imøtekomme barnets behov for å unngå konflikter i den begrensede tiden man har sammen i fritiden. Dagens ungdom rapporterer i undersøkelser om at foreldrene er viktige rollemodeller og «signifikante andre» langt ut i voksenlivet.

  Mange foreldre bekymrer seg over barna. Takket være psykologisk og pedagogisk kunnskap er foreldre i dag oppmerksom på at barnet er et formbart vesen. De vet at den måten de oppdrar barnet på, de rammene de gir det, og det de lærer barnet, har betydning for dets oppvekst og kanskje også for dets videre suksess i livet. Denne kunnskapen kan lett skape usikkerhet, og foreldrene spør seg selv om de gjør det riktige, og om deres holdninger overfor barnet vil føre til det ønskede resultatet på lengre sikt.

  Usikkerheten i oppdragelsen i dag må også ses på bakgrunn av den norm- og tradisjonsoppløsningen som kjennetegner dagens vestlige, postmoderne samfunn. Som følge av det raske tempoet i samfunnsutviklingen blir tradisjonelle mål og verdier stadig undergravd. På den ene siden har det betydd et oppgjør med den gamle autoritære oppdragelsen, der barnet skulle lære lydighet. På den andre siden har det også betydd at det er vanskelig å finne faste verdier for hva som er riktig og galt i oppdragelsen. Alt kan i prinsippet være gjenstand for diskusjon, alt er mulig, og man kan forhandle om alt mellom himmel og jord. Pedagogiske eksperter står klar på sidelinjen med råd om hvordan barna bør oppdras, men ofte endrer disse rådene seg fra ekspert til ekspert og fra år til år.

{{Ramme: ordliste}}

postmodernisme: filosofisk retning som i Vesten var spesielt populær på 1980-tallet (\_post\_ er latin og betyr «etter»), og som ofte setter spørsmålstegn ved eksisterende tenkemåter og såkalte universelle sannheter

{{Ramme slutt}}

- Synes du foreldre bør stole på seg selv eller høre på eksperter? Hvor sikre er rådene fra eksperter? Skal man høre på råd fra sine egne foreldre eller fra den øvrige familien?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 6. Hvem er de viktigste sosialiseringsagentene i primærsosialiseringen?

>>> 7. Hva er forskjellen mellom oppdragelse og sosialisering?

>>> 8. Gi eksempler på ulike oppdragelsesstiler.

>>> 9. Hva menes med «den barnesentrerte familien»?

{{Ramme slutt}}

--- side 90 til 464

### xxx3 Sekundærsosialisering

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan har barnehage og skole påvirket deg?

{{Ramme slutt}}

  Som vi har sett, er det ikke bare foreldrenes oppdragelse og omsorg som preger barna, men også den sosialiseringen som finner sted i samfunnet for øvrig. Venner og offentlige institusjoner som barnehage og skole påvirker barnet mer og mer.

#### xxx4 Anna og Sigve

  Sekundærsosialiseringen til Anna kan vi si var venner og nabomiljø, siden hun ikke gikk i barnehagen, men var hjemme sammen med moren, søsken og farmor. Fra hun var seks år ble skolen en viktig sosialiseringsagent. Her opplevde hun mange normer og verdier som ikke var lik dem i primærsosialiseringen hennes, og hennes ulike roller hjemme og på skolen ble opplevd som motstridende. Denne rollekonflikten skal vi komme tilbake til i neste kapittel. Sigve begynte i barnehagen da han var åtte måneder, og dette var en dominerende sosialiseringsagent i oppveksten hans.

  I Norge har barnehagene fått en svært viktig betydning for sekundærsosialiseringen av de fleste barn. Vi snakker derfor om barnets \_dobbeltsosialisering\_ i familie og barnehage. Mange små barn tilbringer i dag en stor del av sin våkne tid i barnehage eller hos en dagmamma, og det har mange konsekvenser for deres hverdag: Hver dag blir de skilt fra de primære omsorgspersonene. I barnehagen er de sammen med voksne som i motsetning til foreldrene har ansvaret for et stort antall barn.

--- side 91 til 464

  De blir en del av en stor og mer eller mindre jevnaldrende barnegruppe. De må forsøke å skape en form for sammenheng i de forskjellige erfaringene de får, og finne ut av de forskjellige måtene de blir behandlet på av familien og barnehagen. Dersom det oppstår en norm- og verdikonflikt mellom hjemmet og barnehagen, kan det også føre til forvirring hos barna.

  I begynnelsen av 1950-årene var det mange kritiske røster som mente at barnet fikk de beste utviklingsbetingelsene gjennom omsorgen i hjemmet. Man fryktet at barnehagene på lengre sikt kunne gi barna emosjonelle skader fordi de der manglet den tette kontakten med en fast omsorgsperson. Den britiske psykiateren og psykoanalytikeren John Bowlby som du leste om i kapittel 1 (side 20), kom med følgende advarsel i 1953: «Vi må innse at det å forlate et barn under tre år er en svært voldsom handling som bør skje bare når det er gode og nødvendige grunner til det, og når det skjer, må det bli gjort med stor forsiktighet. Under ingen omstendigheter må barnet bli plassert hos mennesker det ikke kjenner.»

  I dag mener de fleste at barnehager har en positiv innflytelse på barnet. Bronfenbrenner (se side 74) så barnehagen som en viktig motvekt til den moderne familiens stadig mer intense følelsesmessige relasjoner. I barnehagen er barnet sammen med voksne som behandler det mer saklig og fornuftsorientert, og som har pedagogisk fagkunnskap. Her har ikke barnet foreldre som kan «lese av» dets innerste behov, så det må lære å gi uttrykk for hva det ønsker, og i barnegruppen må det lære å være sammen med de andre barna og utøve en viss selvkontroll. Barnet må også lære å fremme sine egne behov og interesser og utvikle en sosial atferd og innlevelse i de andre – både barn og voksne.

  Andre framhever at medlemmene av den jevnaldrende gruppen av småbarn i barnehagen har noe grunnleggende å lære hverandre i leken og det daglige samværet; det er noe som eldre barn og voksne ikke kan gi dem. Det kroppslige og lystbetonte samværet med andre barn bidrar til å skape en grunnleggende tillit barna imellom, og nettopp denne tilliten kan bli et viktig fundament for vennskap og fellesskap senere i livet.

{{Ramme:}}

  Småbarnsstudier peker på at barnehagene kan fungere som en emosjonell og sosial støtte for barnet når familien opplever kriser eller stress. En svensk undersøkelse av barn i 8- og 13-årsalderen har sett på de langsiktige konsekvensene av barnehageerfaring, og den viste at de 8- og 13-åringene som hadde begynt tidligst i barnehagen, klarte seg best i skolen og ble vurdert som de sosialt mest kompetente. De barna som begynte senere eller var blitt passet hjemme, klarte seg i gjennomsnitt dårligst. Undersøkelsen bygger på 128 svenske familier fra åtte boligområder i henholdsvis Stockholm og Göteborg, og ifølge forskerne skal de undersøkte personene utgjøre et noenlunde representativt utsnitt av den svenske befolkningen. Undersøkelsen konkluderte med at barnehageerfaring har en positiv effekt på barns sosiale og kognitive ferdigheter.

--- side 92 til 464

  Flere undersøkelser påpeker imidlertid at barnehagens positive innflytelse på barna er avhengig av om den har en tilstrekkelig høy kvalitet med et tilstrekkelig velkvalifisert personale og med gode rammer og aktivitetstilbud til barna. Amerikanske undersøkelser har påvist negative effekter av pass i barnehage, men her har forholdene ofte vært langt dårligere og mindre stimulerende for barna enn dem man ser i norske og svenske barnehager.

{{Ramme slutt}}

  Fra barnet er seks år tar skolen over oppgaven som formell sosialiseringsagent og gir barnet holdninger, ferdigheter og kunnskaper som det etter hvert internaliserer. Her er lærere og skolemiljøet svært viktig, og det har påvirkning på elevrollen. For eksempel kan skolen legge til rette for gode hverdager for en elev som har et uheldig hjemmemiljø; en lærer kan bli en viktig rollemodell eller «signifikant andre». Skolen kan bli et sosialt møtested, der man kan oppleve endelig å bli godtatt som den man er, møte likesinnede, få dekket flere behov, som det å bli sett, oppleve struktur, trygghet og sosial anerkjennelse. På den andre siden kan skolehverdagen påvirke elever negativt ved at de opplever ikke å mestre skolekravene, at de er i et skolemiljø med høyt karakterpress og konkurranse, at de opplever et negativt læringsmiljø eller mobbing. En slik type sosialisering kan få betydning for selvbildet og den psykiske helsen. Dette skal vi komme tilbake til i kapittel 11.

  Hvis man ikke utvikler en positiv selvoppfatning på skolen, vil man trolig oppleve det som et stort nederlag. Dette kan blant annet føre til at man søker sammen med andre som er i en lignende situasjon, der man sammen utvikler en positiv selvoppfatning på godt og vondt. En slik gruppe utvikler en kollektiv sosial identitet og subkulturer med normer og verdier i opposisjon til omgivelsene – altså skole- og storsamfunnet.

  Økonomi kan også spille en rolle i sekundærsosialiseringen. For eksempel er det ikke alle familier som har råd til å sende barna sine på turer, leirer og bursdager, eller delta på Skolefritidsordning (SFO)/Aktivitetsskolen (AKS) og på ulike fritidsaktiviteter eller andre sosialiseringsarenaer som er vesentlige i sekundærsosialiseringen.

  Venner er en viktig del av den sekundære sosialiseringen. Disse uformelle sosialiseringsagentene får større og større betydning utover i skolealderen. Som vi så, knyttet Erikson ungdomstiden til identitetsforvirring, og i denne fasen vil løsrivelsen fra foreldrene og påvirkningen fra de vennene man har, spille en stor rolle for identitetsoppfatningen og selvbildet. Venner kan skape trygghet og sosial anerkjennelse, men også uheldig forventningspress når det gjelder utseende, vekt, klær eller prestasjoner. Gruppepress skal vi komme tilbake til i kapittel 5.

{{Ramme: ordliste}}

dobbeltsosialisering: når primærsosialiseringen brytes opp ved at små barn tilbringer like mye tid i barnehagen som med familien

{{Ramme slutt}}

- Hvordan kan du bruke Eriksons, Meads, Festingers og Maslows teorier i refleksjoner rundt sekundærsosialiseringen? Se kapittel 1.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 10. Hva er sekundærsosialisering?

>>> 11. Hva menes med dobbeltsosialisering?

>>> 12. Nevn noen fordeler med sekundærsosialisering, og noen ulemper.

{{Ramme slutt}}

--- side 93 til 464

### xxx3 Tertiærsosialisering

{{Ramme: Før du leser:}}

Blir du påvirket av mediene?

{{Ramme slutt}}

  Påvirkningen vi utsettes for ved å forholde oss til ulike typer medier, kalles tertiærsosialisering. Hva vi leser i aviser, hva som sendes på tv og i radio, hvilke filmer vi ser, eller hvilke sosiale medier vi bruker, påvirker uten tvil individets utvikling av identitet og selvbilde. En grunn er at de i høy grad formidler normer og verdier. Nyhetene i radio, på tv og i avisene legger føringer for hva vi skal være opptatt av. En blogg eller instagramprofil som viser treningsbilder og sunn mat, kan formidle verdien å være tynn. Når sportssidene hyller seierherrene, heter det at det er viktig å vinne og bli en ener i samfunnet. Når tv-programmer og filmer forteller om det gode liv for rike kjendiser, sier de at lykken er penger. Vi finner imidlertid også fortellinger om varme mennesker som ofrer nærmest alt for sine medmennesker, og dokumentarer som gir ny kunnskap.

#### xxx4 Anna og Sigve

  Sigve har sett norsk barne-tv gjennom oppveksten, han ser filmer på Netflix, spiller mye dataspill og hører mye på musikk. Disse kanalene er med på å påvirke ham på godt og vondt. Ved å se barne-tv har han tilegnet seg mange gode verdier, og musikktekster har påvirket både humøret hans og valg han har tatt. Han kjenner seg igjen i tekstene, og opplever en tilfredsstillelse i å høre at andre tenker som ham. Samtidig ser han at dataspill holder ham oppe om natten og ødelegger mye for skolearbeid og innsatsen på skolen.

  Anna har sett på tv i oppveksten, hun er en aktiv bloggleser og bruker Snapchat og Instagram aktivt sammen med vennene sine. Hun dras mellom medienes fokusering på kroppsidealer og reklameindustriens pågående kampanjer og familiens ønske om at hun skal gå med hijab og i tradisjonelle klær. Chatting med andre jenter med flerkulturell bakgrunn hjelper henne i hennes identitetsbygging, og å lese blogger av sterke muslimske kvinner påvirker holdningene hennes.

  Det er ikke bare snakk om en dobbeltsosialisering i sekundær- og primærsosialiseringen, men også i tertiærsosialiseringen. I dagens samfunn har barns bruk av massemedier og Internett økt betraktelig, og det har stor innflytelse på normdannelsen. Hvilken innvirkning foreldre og skole har på sosialiseringsprosessen for dagens ungdom, er mer tvetydig. Undersøkelser viser at barn bruker mer tid på massemedier enn skolearbeid. Små barn leker like mye med nettbrett som med foreldre og søsken. Mange unge (og voksne) sammenligner seg med mennesker de trolig aldri har møtt eller noen gang kommer til å møte. De speiler identiteten sin i idoler og idealer i mediene med ønsker om å være som dagens trendsettere. Vi skal se mer på medienes påvirkning på individet i kapittel 10.

- Hvordan kan sosialisering påvirke den psykiske helsen vår?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 13. Hva er tertiærsosialisering?

>>> 14. Gi eksempler på hvordan mediene kan påvirke individet.

{{Ramme slutt}}

--- side 94 til 464

### xxx3 Sosial kompetanse

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva legger du i det å være sosial intelligent?

{{Ramme slutt}}

  Sosialiseringens mål er blant annet at menneskene skal bli «gode samfunnsborgere» og oppøve en god sosial kompetanse. Det å skille mellom godt og vondt, rett og galt er en viktig del av sosialiseringen. Her spiller barnehagen og skolen en stor rolle.

  Vi tilbringer livet vårt i et fellesskap, i sosial samhandling med andre. Derfor er det nødvendig at vi utvikler sosial kompetanse, slik at vi kan mestre samspill med andre og lykkes i å omgås andre. Hva som er sosial kompetanse, er avhengig av hvilken situasjon vi er i, og av hvem vi samhandler med. Ulike sosiale situasjoner kan kreve ulik sosial kompetanse.

  Sosial kompetanse er ferdigheter som gjør det mulig å møte sosiale utfordringer i livet – med et positivt selvbilde. Sosial kompetanse gjør det mulig å etablere positive sosiale relasjoner. Det handler om å kunne følge regler eller å leve opp til normer og forventninger til akseptabel atferd. Det omfatter både verbal og ikke-verbal atferd. Grunnlaget for den sosiale kompetansen blir lagt i barneårene, men man kan utvikle eller styrke sin sosiale kompetanse gjennom hele livet.

- Kjenner du noen som du mener har spesielt god sosial kompetanse? Beskriv hva denne personen gjør i samspill med andre, og fortell hva som er så bra ved det.

- Drøft i klassen om det er noen egenskaper som kjennetegner god sosial kompetanse.

#### xxx4 Et sammensatt begrep

  Sosial kompetanse er et sammensatt begrep som inneholder ulike delområder og ferdigheter. Sosial kompetanse omfatter hvordan vi mestrer omgivelsenes forventninger, og hvordan vi dekker våre sosiale behov. Kompetanse kan man forklare som en kapasitet og som ferdigheter i å samhandle effektivt med andre i forskjellige daglige situasjoner. Sosial kompetanse påvirker også hvordan vi har det med oss selv, for eksempel følelsen av å være akseptert og respektert.

  I faglitteraturen definerer man sosial kompetanse på ulike måter. Noen av definisjonene er innholdsmessig vide og omfattende, og andre er mer avgrensede og operasjonelle. Vide definisjoner legger for eksempel vekt på forhold som vennskap og tilpasning, mens de mer avgrensede kan legge vekt på bestemte kommunikasjons- eller problemløsningsferdigheter.

  Professor i psykologi ved Universitetet i Oslo, Terje Ogden, har definert sosial kompetanse på denne måten (2001): «Sosial kompetanse er relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, er en forutsetning for sosial mestring, for å bli sosialt akseptert og for å etablere vennskap.»

--- side 95 til 464

#### xxx4 Sosiale ferdigheter

  For å handle kompetent i en sosial sammenheng må vi bruke våre sosiale ferdigheter. I \_Utvikling av sosial kompetanse. Veileder jor skolen\_, utgitt av Utdanningsdirektoratet, grupperer man ferdighetene i sosial kompetanse i fem dimensjoner eller områder:

- empati

- samarbeidsferdigheter

- selvhevdelse

- selvkontroll

- ansvarlighet

\_Empati\_ vil si evne til å leve seg inn i andres situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andres side og vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære forhold og er en motvekt mot mobbing og vold.

\_Samarbeidsferdigheter\_ handler om å dele med andre, hjelpe andre og vise evne til å jobbe sammen med andre på en gjensidig avhengig måte. Det dreier seg også om å følge regler og ta beskjeder, og å bidra positivt i samhandling med andre.

\_Selvhevdelse\_ er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og å reagere på andres handlinger. Dessuten handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å uttrykke egne meninger og standpunkter og si nei til det man helst ikke bør eller vil være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er svært viktig for å kunne delta aktivt i sosiale miljøer og fellesskap.

\_Selvkontroll\_ regulerer forholdet mellom atferd og følelser, og noen omtaler dette som impulskontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre.

--- side 96 til 464

  Når man opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten man reagerer på ved erting og kommentarer, uten at man blir sint og tar igjen. Man må kunne utsette behov, for eksempel vente på sin tur, og kunne vise glede og sinne på situasjonstilpassede måter.

\_Ansvarlighet\_ handler om å vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid samt å kunne ta ansvar for og utføre oppgaver. Man utvikler ansvarlighet gjennom å få medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit.

  Førsteamanuensis i pedagogikk Kari Lamer har arbeidet mye med hvor viktig utviklingen av sosial kompetanse er, og hevder at barnehagen har en særskilt rolle når det kommer til slik kompetanse. I tillegg til de fem kjennetegnene ovenfor vektlegger hun også \_lek, glede og humor\_ som kjennetegn på sosial kompetanse. Dette har stor betydning i barndommen fordi lek er barns naturlige atferds- og læremåte. Rollelek er en av de viktigste arenaene for sosial kompetanse, mener Lamer.

  Et fellestrekk ved disse sosiale kompetanseområdene er at de dreier seg om å utvikle prososiale handlinger. Med prososial atferd mener vi atferd som har som hensikt at man hjelper, støtter og er gode mot andre, uten at man selv nødvendigvis oppnår noe med det. Prososiale handlinger blir betraktet som frivillige og er til nytte for andre. Prososiale barn gir andre ros, er vennlige og viser tydelig at de bryr seg om andre. De utfører positive sosiale handlinger som å anerkjenne andre, gi hjelp og støtte og dele med andre. En prososial holdning handler også om empati, om å kunne sette seg inn i hvordan andre har det og kunne trekke konsekvenser av dette. Det er handlinger som man utfører spontant uten at man er opptatt av den umiddelbare fordelen for en selv.

  Sosial kompetanse og sosiale ferdigheter er viktig for barns og unges utvikling av forhold til både jevnaldrende og voksne. Mislykkes man i å utvikle sosial kompetanse, kan resultatet være en rekke negative konsekvenser, for eksempel problemer overfor andre barn, faglige vansker, ensomhet og følelsen av ikke å høre til. På lengre sikt kan man utvikle psykiske problemer. Barn og unge som har god sosial kompetanse, er positive og i stand til å løse konflikter og avklare uenigheter seg imellom. De har tro på at de kan bruke sine sosiale evner til å mestre motgang og stress. Sosialt kompetente barn har tiltro til sine egne evner, og de opplever at dette blir etterspurt og bekreftet i ulike sosiale miljøer.

  Som vi ser, er det ikke nok med sosiale ferdigheter for å utvikle seg sosialt. Barn og unge må i tillegg ha kunnskap om hvilke ferdigheter som blir krevd av dem i ulike situasjoner, og kunne vurdere hvilke ferdigheter det er riktig å benytte til enhver tid.

- Hvordan kan læring av sosial kompetanse knyttes til forebygging av mobbing?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 15. Hva menes med sosial kompetanse?

>>> 16. Hvilke kjennetegn har vi på sosial kompetanse?

>>> 17. Hvilken betydning har sosial kompetanse?

{{Ramme slutt}}

--- side 97 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- Sosialiseringsprosessen er en livslang prosess som alle mennesker gjennomgår, der vi tar til oss samfunnets normer, verdier og forventninger og internaliserer disse, det vil si gjør dem til våre egne.

- Sosialisering skjer når individet utvikler seg fra et biologisk til et sosialt og kulturelt vesen. Sosialiseringen får betydning for menneskets selvbilde og identitet.

- Urie Bronfenbrenner har utarbeidet en modell som beskriver hvordan individer sosialiseres inn i en kultur ved at ulike områder samspiller med hverandre. Disse områdene illustrerer han i modellen med systemer: mikrosystemet (hjem, foreldre, venner, skole), mesosystemet (relasjonen mellom de ulike påvirkningsfaktorene), eksosystemet (indirekte hendelser som får betydning for individet) og makrosystemet (kulturen som preger mikrosystemet). Kronosystemet handler om tidsforståelse og har å gjøre med at individer og miljø utvikles og endres over tid.

- George Herbert Mead er kjent for sin speilingsteori, og tar utgangspunkt i spørsmålet om hvordan psyken vår er knyttet til den ytre sosiale virkeligheten, og hvordan denne virkeligheten igjen påvirker/speiler vår identitet, vår personlighet og vår væremåte.

- Primærsosialiseringen foregår via foreldre og søsken. Oppdragelse er en viktig del av sosialiseringsprosessen. Synet på oppdragelse har endret seg mye gjennom historien, og særlig de siste femti årene. Diane Baumrind har laget en modell med fire ulike oppdragelsesstiler: den autoritære, den uinvolverte, den ettergivende og den autoritative oppdragelsesstilen.

- Sekundærsosialiseringen foregår i barnehagen, på skole og via venner.

- Tertiærsosialiseringen består i all hovedsak av medienes påvirkning på individet.

- Vi snakker i dag om en dobbeltsosialisering, der sekundærsosialiseringen påvirker like tidlig i livet som primærsosialiseringen.

- Med sosial kompetanse mener vi evnen til å fungere i samspill og sosial samhandling med andre, og kunne lykkes i møte med andre mennesker.

- Kjennetegn på sosial kompetanse er empati, samarbeidsferdigheter, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet. Disse ferdighetene gir seg uttrykk i prososial atferd.

--- side 98 till 464

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hva menes med at Bronfenbrenners modell er en bioøkologisk modell?

>>> 3. Hva forstås med kronosystemet i Bronfenbrenners modell?

>>> 4. Hva mener Mead med at kroppsspråket vårt er handlinger som har en betydning utover dets fysiske form eller måten det blir utført på?

>>> 5. Hva mener Mead med begrepet speiling?

>>> 6. Lag et skjema der du i den venstre kolonnen skriver begrepene primærsosialisering, sekundærsosialisering og tertiærsosialisering, og i den høyre skriver konkrete eksempler på de ulike sosialiseringsagentene som du kjenner fra eget liv, for eksempel venner, foreldre, søsken, medelever, Internett, tv, en organisasjon/forening du er med i.

>>> 7. Gi eksempler på at synet på barneoppdragelse har forandret seg gjennom tidene.

>>> 8. Hvilken oppdragelsesstil mener Diane Baumrind skaper de mest samarbeidsvillige, uavhengige og initiativrike barna?

>>> 9. Lag en liste over egenskaper du mener kjennetegner sosial kompetanse. Sammenlign den med lærebokens kjennetegn.

--- side 99 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 10. Tegn Bronfenbrenners modell på et stort ark og skriv inn de ulike nivåene i modellen. Skriv ned konkrete eksempler på sosialiseringsagenter i de forskjellige systemene, for eksempel: Hvor vil du ha med familien? Hvor vil du plassere klassekamerater? Læreren din? Jobben til faren din? At moren din liker/ikke liker kjæresten eller bestevennen din? At man i Norge har demokrati og parlamentarisme? Skriv ned dette og fem andre sosialiseringsagenter i livet ditt og plasser dem i riktig sirkel i modellen.

>>> 11. Gå i par. Ta utgangspunkt i de fire oppdragelsesstilene Diane Baumrind beskriver: den autoritære, den uinvolverte, den ettergivende og den autoritative oppdragelsesstilen. Definer noen situasjoner foreldre og barn samspiller i, for eksempel en situasjon med en trassig treåring som vil ha godteri, en situasjon med en 17-åring som vil på fest, eller en situasjon du selv kommer på, og lag eksempler på hvordan du tenker foreldre i de fire ulike kategoriene ville ha løst situasjonen. Skriv det ned som en case/samtale mellom forelder og barn, eller lag det som et rollespill som dere framfører for klassen.

>>> 12. Drøft påstanden: Sosialiseringen har større betydning for et barns personlighet enn oppdragelsen.

>>> 13. Lag en undersøkelse som dere i grupper gjennomfører på medelever. Definer noen sosialiseringsagenter og spør medelevene deres hvilke agenter de mener påvirker dem mest. Presenter undersøkelsen gjennom å lage en presentasjon der dere viser resultatene i kakediagram, søylediagram eller lignende.

>>> 14. Søk på «sosialisering» og «barnehage» i Google Advanced Search, og finn to til tre artikler som sier noe om hvordan barns sosialisering er preget av å gå i barnehage, og hvordan barnehager jobber med sosial kompetanse. Samarbeid så med en medelev som har gjort det samme. Diskuter: Hvordan preges barns sosialisering av å gå i barnehagen? Hvordan jobber man med sosial kompetanse i barnehager?

>>> 15. Case: Kjennetegn på sosial kompetanse er empati, samarbeidsferdigheter, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet. Diskuter med en medelev: Hvordan reagerer dere på mennesker som er lite empatiske, har lite samarbeidsferdigheter, er altfor mye eller altfor lite selvhevdende, mangler selvkontroll og tar lite ansvar for fellesskapet? Lag en egen case der dere forteller litt om hvordan det går med en person som på denne måten viser lav sosial kompetanse.

--- side 100 til 464

## xxx2 Kapittel 4: Kultur

--- side 101 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- definere multikulturell kompetanse og drøfte personlige og sosiale utfordringer i et flerkulturelt samfunn

- drøfte diskriminering med utgangspunkt i kunnskaper om grupper, roller og holdninger

  Dette kapitlet handler om multikulturell kompetanse og drøfter personlige og sosiale utfordringer i et flerkulturelt samfunn. Først definerer vi kulturbegrepet, og dernest ser vi på begrepet multikulturell kompetanse i lys av sosial kompetanse, etnosentrisme og kulturrelativisme.

  Møter mellom kulturer og forholdet mellom majoritets- og minoritetsgrupper er det sentrale i kapitlet. Vi drøfter ulike sosiale og personlige utfordringer som finnes i et flerkulturelt samfunn. Kapitlet tar blant annet for seg migrasjonen til Norge, ulike strategier i et samfunn for å ta imot innvandrere (segregering, integrering og assimilering), diskriminering, fordommer og kulturforskjeller som kan skape utfordringer.

--- side 102 til 464

### xxx3 Hva er kultur?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva mener du er typisk norsk kultur? Er norsk kultur det samme i dag som for 50 år siden?

{{Ramme slutt}}

  I 1871 definerte den engelske sosialantropologen Edward Tylor (1832–1917) kultur som «den komplekse helheten som består av kunnskap, trosretninger, kunst, moral, rett og sedvaner ved siden av alle de øvrige ferdighetene og vanene et menneske har tilegnet seg som medlem av et samfunn». Denne definisjonen er fremdeles brukbar. Man kan i forlengelsen av den si at kultur er vår måte å oppfatte verden på. Kulturen er det betydningsuniverset vi lever i, og den representerer de «brillene» vi har på oss både når vi betrakter verden, og når vi opptrer der.

  Til hverdags tenker vi ikke så mye over dette. Ofte oppdager vi ikke «brillene» før vi reiser ut i verden og møter andre mennesker og kulturer, eller når mennesker med en annen kultur dukker opp der vi holder til. Da blir det tydelig at mennesker kan ha på seg forskjellige «briller», og slik blir vi bevisst på at vår egen kultur kan være forskjellig fra andres kultur. Handlinger kan bli utført på andre måter enn vi er vant til, og de kan bli forstått på helt forskjellige måter. Noe som virker rart i én kultur, kan være helt akseptert i en annen kultur. Slike kulturmøter blir altså bevisstgjørende for vår kulturelle selvforståelse. De blir et speil vi ser oss selv i. I tillegg vil møter med nye mennesker føre til at vår egen kultur gradvis endrer seg. Vi blir inspirert til å tenke nytt, kommunisere på nye måter, kle oss i andre klær og spise annen type mat.

- Knytt Bronfenbrenners makrosystem (side 76) til kultur og ulike «briller».

  Når vi leser om kultur, er det lett å generalisere om mennesker ut fra den kulturen de tilhører. Her blir det viktig å ha i bakhodet at selv om mennesker har samme kultur, har de ulike personligheter og forskjellige holdninger til sin kultur

### xxx3 Multikulturell kompetanse

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvorfor er det viktig å ha sosial kompetanse, som du lærte om i forrige kapittel, i et flerkulturelt samfunn?

{{Ramme slutt}}

  Med begrepet \_multikulturell kompetanse\_ mener vi evnen til å kommunisere hensiktsmessig i gitte situasjoner med mennesker med annen kulturell bakgrunn. Et individ med høy multikulturell kompetanse tåler å møte nye kulturer og har respekt og forståelse for andre kulturer. For at et flerkulturelt samfunn skal fungere godt, er vi avhengig av at både majoriteten og minoriteten har multikulturell kompetanse. Begge må ha evne til å forstå kulturelle forskjeller, ha vilje til å evaluere andre kulturer positivt, verdsette et flerkulturelt miljø, møte andre kulturer med et åpent sinn, skaffe seg kunnskap om de nye kulturene og være nysgjerrig. Innvandrere som kommer til Norge, må respektere de normene som gjelder her, men de skal også ha mulighet til å videreføre egne verdier og tradisjoner.

--- side 103

  I forrige kapittel lærte du om sosial kompetanse, noe som er svært viktig for å skape et vellykket flerkulturelt miljø. Spesielt områdene empati, samarbeidsvilje og ansvarlighet inngår i en multikulturell kompetanse. Den sosiale kompetansen må vurderes i forhold til det miljøet vi er en del av, for at den skal bidra positivt til vår livskvalitet.

  Evnen til å se, lytte og lære står ikke i motsetning til det å være seg selv og finne sitt eget ståsted i forhold til det som er nytt. Ofte er møtet med det nye og fremmede nettopp en anledning til å bli bevisst på hvem vi selv er, og hvilke verdier vi vil stå for. Det er lettere å bli bevisst sine egne normer og verdier når vi møter andres. Når vi bare er sammen med andre som deler vår kultur, blir ikke dette like synlig for oss. Et kulturmøte er en stor utfordring og samtidig en spennende mulighet til å bli bedre kjent med seg selv og hva en synes er viktig og riktig. Globaliseringen og utviklingen av flerkulturelle samfunn utfordrer oss til å utvikle multikulturell kompetanse i nærmiljøet, på jobb og skole, i helsevesenet og i næringslivet.

  Gjennom et bevisst forhold til multikulturell kommunikasjon kan vi se ut over vår egen kultur. Vi kan lære hvordan mennesker med ulike forutsetninger tolker og forstår seg selv og hverandre. Med større innsikt i prosessene som ligger bak flerkulturell samhandling, kan vi forbedre vår evne til kommunikasjon.

--- side 104 til 464

#### xxx4 Etnosentrisme og kulturrelativisme

  Utfordringen er å overskride vår \_etnosentrisme\_. Etnosentrisme vil si at vi vurderer og måler andre kulturer ut fra vår egen kulturelle målestokk. I utgangspunktet har vi da en tendens til å se på andre kulturer ut fra de skikkene, normene og tradisjonene som vi har i vår egen kultur.

  En opplagt risiko ved etnosentrismen er at vi oppfatter vår egen kultur og vår egen måte å gjøre tingene på som riktigere eller bedre enn andres, og at vi trekker feilaktige slutninger om andre ut fra vårt eget begrensede perspektiv og erfaringsgrunnlag. Når vi sier om briter og andre som bruker venstrekjøring, at de kjører på «feil» side av veien, er det utslag av etnosentrisme. Da de første antropologene på 1800-tallet betraktet ikke-europeere som en mer «primitiv» utgave av det europeiske mennesket, var også det et klart utslag av etnosentrisme. Hvis etnosentrismen går for langt, gir den grobunn for fordommer og rasisme. I dag er det få samfunnsforskere som har slike etnosentriske holdninger, men i samfunnsdebatten er det lett å spore holdninger og verdier som er etnosentriske. Både politikere og folk flest diskuterer ofte utfordringer i flerkulturelle samfunn på en måte som setter deres egen kultur høyere enn andres.

  Dersom vi ønsker å kritisere andres kulturelle praksiser, er det viktig at våre vurderinger baserer seg på et inngående kjennskap til det vi snakker om, ellers kan våre vurderinger bli grunnlag for fordommer og løse formodninger om andre, og vi blir hindret i noe som er svært viktig – nemlig muligheten til å lære noe av andre og oppdage at det er flere måter å gjøre eller forstå tingene på. Vi må øve oss i å se tingene slik de ser ut fra andres ståsted, med de forutsetninger de andre har. Kunnskap om andre kulturer og andre måter å oppføre seg på kan utvide vår forståelse og gjøre oss i stand til å knytte kontakter over kulturelle grenser.

--- side 105 til 464

  Det motsatte av en etnosentrisk tilnærming til kultur er en \_kulturrelativistisk\_ tilnærming, som går ut på at andre kulturer bare kan forstås på sine egne premisser. Ifølge en slik tankegang skal man ta utgangspunkt i hvordan den andre kulturen ser på seg selv og verden. Det betyr av vi må studere andre mennesker og andre levemåter i den konteksten der de befinner seg, og ikke trekke slutninger ut fra vår egen oppfatning av hva som er «gode» og «dårlige» mennesker.

  Et viktig poeng i den kulturrelativistiske tankegangen er at hvis vi overhodet skal forstå andre mennesker, må vi sette oss inn i deres livssituasjon. Vi må leve oss inn i deres verden for å få mer kunnskap om hvorfor de tenker på den måten som de gjør. Vi kan ikke være enige eller uenige i andres måter å gjøre tingene på uten at vi har satt oss grundig inn i hvorfor de handler som de gjør. Skal vi for eksempel kritisere palestinernes eller israelernes handlemåte i Midtøsten, må vi forsøke å sette oss inn i deres situasjon, slik at vi vet hva vi snakker om.

  En absolutt form for kulturrelativisme kan noen ganger føre til at vi overser menneskerettighetsbrudd eller kulturelle praksiser som er skadelige for mennesker. Eksempler kan være steining eller kvinnelig omskjæring. I slike tilfeller er det viktig at vi bruker vår multikulturelle kompetanse på en hensiktsmessig måte. Vi må lytte til menneskene i kulturen det gjelder, og vi må ha respekt for de valgene de gjør. Samtidig er det viktig at vi tør å sette søkelyset på det vi mener er problematisk, og at vi gjennom dialog kan skape et samfunn som er godt for alle.

  I møte med andre kulturer enn vår egen er det vanlig å benytte noe fra begge disse to tilnærmingene. Ren etnosentrisk eller ren kulturrelativistisk tankegang er to ytterpunkter, og vi bør strebe etter ikke å bli dømmende og nedlatende, men heller ikke overse det vi mener er brudd på menneskerettighetene.

  Multikulturell kompetanse kan vi utvikle over tid. Vi kan arbeide med oss selv og forandre egne holdninger og egen atferd. Med et stadig mer internasjonalt og flerkulturelt samfunn blir utvikling av multikulturell kompetanse enda viktigere. Vi er alle sammensatte personer når det gjelder atferd, kunnskaper og holdninger. Slik tilhører vi ikke bare én kultur. På samme tid kan vi være medlemmer av ulike interessegrupper eller kulturer.

- Tenk deg en kvinne med norsk pass. Hun har foreldre fra Marokko, er født og oppvokst i Norge, er muslim, liberal, glad i farger, utdannet lærer, er heteroseksuell, er opptatt av homofiles rettigheter, er medlem i et politisk parti, er teaterentusiast, tennisspiller og jazzmusiker. Hvilken kultur vil du si hun tilhører?

- Hvordan kan du knytte sosial identitetsteori med inngruppe og utgruppe (side 40) opp mot multikulturell kompetanse?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva menes med kultur?

>>> 2. Hva er multikulturell kompetanse?

>>> 3. Gi et eksempel på etnosentrisk syn på kultur.

>>> 4. Hva menes med et kulturrelativistisk syn på kulturer?

{{Ramme slutt}}

--- side 106 til 464

### xxx3 Sosiale utfordringer ved kulturmøter

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke utfordringer og muligheter kan oppstå i flerkulturelle samfunn?

{{Ramme slutt}}

  Den moderne verden blir stadig mindre, og møtene mellom forskjellige kulturer og etniske grupper blir stadig flere og har langt større konsekvenser for våre liv enn de tidligere har hatt. Det norske samfunnet er allerede et \_pluralistisk\_ og \_flerkulturelt\_ samfunn. Mange kulturer er representert i Norge, noen har eksistert lenge, mens andre er relativt nye. Høsten 2015 økte antall asylsøkere til Norge til litt over 31 000, som er det tredobbelte av hva det hadde vært årene før, og aldri hadde så mange søkt asyl i Norge som da. På grunn av krig og uroligheter i Syria, Afghanistan og Irak kom over én million mennesker enten sjøveien eller landeveien til Europa i løpet av 2015. Mennesker på flukt søker en bedre og tryggere framtid for seg og sine nærmeste. Men store flyktningstrømmer kan skape utfordringer i de landene som har forpliktet seg til å ta imot dem. De som kommer, må ha et sted å bo, barna må ha skoleplass, og de voksne må tilbys utdanning og arbeid. Mange europeiske land er redde for at de ikke kan tilby dette til alle fordi de strever med å integrere innvandrere som allerede er her.

  Møtene med mennesker fra andre kulturer betyr at vi hever vår multikulturelle kompetanse – vi lærer hverandre å kjenne, påvirker hverandre, og mange kulturforskjeller blir langsomt utjevnet. Men samtidig med at det skjer, blir vi stadig mer bevisst på de etniske forskjellene, konfliktområdene, særtrekkene ved vår kultur i forhold til deres, og møtet skaper ofte fordommer om de andre, og slike fordommer kan bidra til å forsterke forskjellene.

--- side 107 til 464

  Vi skal i det følgende se på ulike utfordringer ved et flerkulturelt samfunn. Først vil vi drøfte de sosiale og samfunnsmessige utfordringene. Deretter vil vi ta for oss mer konkrete eksempler på hvilke personlige utfordringer man møter som flerkulturell. Vi skal se at mange av disse utfordringene både er personlige og sosiale.

#### xxx4 Minoriteter og majoriteter

  I de kulturmøtene vi skal se nærmere på, kommer minoritetsgrupper til et samfunn, som regel til en storby, med en dominerende majoritetsgruppe som lager retningslinjene for hvordan dette samfunnet og det sosiale livet fungerer. Denne majoritetsgruppen har ikke bare den økonomiske og politiske makten, den har også den symbolske makten, og det er denne som definerer hvilke ferdigheter, vaner, uttrykksmåter og verdier som er de viktigste i dette samfunnet.

  For å komme til orde overfor majoritetsgruppen og for å kunne bli en del av samfunnet, vil minoritetsgruppen forsøke å tilpasse seg samfunnets og dermed den dominerende gruppens vedtatte normer. Samtidig har alle mennesker rett til å få leve ut sine religiøse, etniske og kulturelle preferanser uansett hvilket samfunn de etablerer seg i. Spørsmålet om hvor mye man skal og kan tilpasse seg, og hvor mye man skal forsøke å holde fast ved sitt særpreg, vil da bli svært aktuelt. Deres personlige utfordringer skal vi komme tilbake til senere i kapitlet.

  Majoritetssamfunnet vil alltid fremme krav og forventninger til medlemmene av minoritetskulturer om å tilpasse seg gjeldende normer og verdier i samfunnet. Kravene kan være begrunnet i en likhetsoppfatning og i mål om å skape flerkulturelle fellesskap der alle kan leve et godt liv. I denne tilpasningsprosessen, som kan være selvvalgt eller påtvunget, har vi tre hovedstrategier: \_integrering, assimilering\_ og \_segregering\_.

\_Integrering.\_ Denne tilpasningsstrategien ser vi i tilfeller der den etniske minoritetsgruppen har bevart vesentlige deler av sitt kulturelle særpreg samtidig som dens medlemmer er blitt involvert i samfunnets forskjellige felles institusjoner på like fot med medlemmer av majoritetskulturen. Integrering handler ikke bare om minoritetskulturens tilpasning til majoritetskulturen. Samfunnet må også skape betingelsene for at en slik integrasjon kan finne sted. I Norge er integrering en politisk ønsket strategi, og her legges det til rette for at nye borgere får muligheter til å lære språket og bli kjent med norsk kultur, at de kan delta på jobbsøkingskurs og komme inn på arbeidsmarkedet, at de får barnehageplass, at det opprettes nettverk for kvinner, og at de ikke blir utsatt for diskriminering.

  Integrasjon er bare mulig hvis vertslandet er villig til å tilpasse sine nasjonale institusjoner til en befolkning som består av forskjellige folkeslag. Både minoritetene og majoriteten må verdsette ulikheter, og befolkningen som helhet må ha høy multikulturell kompetanse.

--- side 108 til 464

  Det betyr blant annet at både skolen og arbeidslivet må fokusere på verdien av mangfold og tone ned fordommer, diskriminering og negative stereotypier. Da vil også integreringen være mer vellykket.

  Den kanadiske sosialpsykologen John W. Berry (1939–) fant i sin forskning at unge med integrasjon som tilpasningsstrategi skåret høyt både på forståelse av etnisk og nasjonal identitet og mestring på skolen. De hadde venner i begge grupper og hadde færre psykiske problemer. Barna blir ofte tidligere integrert enn foreldrene siden de oftere deltar på flere av samfunnets sosiale arenaer i sin sekundærsosialisering. Barn tilpasser seg et nytt samfunn relativt raskt også fordi de lærer språk og kulturelle koder på kort tid. I noen tilfeller blir barna ressurspersoner og fungerer som tolker og representanter for integrasjonsstrategien.

\_Assimilering.\_ Denne tilpasningsstrategien går ut på at en minoritetsgruppes etniske særpreg og felles identitet langsomt forsvinner og etter hvert smelter sammen med majoritetskulturen. Man endrer kanskje klesstilen, man tilegner seg majoritetens normer og holdninger, og man tar kanskje til og med et annet navn for lettere å få arbeid.

--- side 109 til 464

  Majoritetens språk blir kanskje med tiden ens primære språk, og i løpet av noen generasjoner har man kanskje bare et vagt minne om den bakgrunnen man en gang kom fra. Et eksempel på assimilering er de norske myndighetenes fornorskingspolitikk overfor samene fra midten av 1800-tallet og helt opp til etterkrigstiden. Målet var å assimilere samene i det norske samfunnet, og dette ble gjort ved blant annet å frata dem retten til å bruke sitt eget språk og utøve sin egen religion.

\_Segregering.\_ Dette er en ikke-tilpasningsstrategi, eller atskillelsesstrategi. I et segregert samfunn lever de ulike etniske gruppene i det samme samfunnet, men stort sett er de skilt fra hverandre. Et eksempel kan være det sørafrikanske apartheidsystemet, som ble opphevet først i 1993, og som betydde at svarte sørafrikanere – som var de opprinnelige innbyggerne i landet – ble hindret i å få økonomisk og politisk innflytelse og ble henvist til å leve i avgrensede reservater ut fra det argumentet at de forskjellige «kulturene» best kunne utvikle seg hver for seg.

  I Sør-Afrika var det snakk om en påtvunget atskillelse, men man finner også minoritetsgrupper som selv velger å leve atskilt fra majoritetskulturen. Minoritetsgruppen begrunner det ofte med at man er redd for at ens særpreg vil forsvinne om man lever for tett på majoritetsgruppen. Et eksempel på en gruppe som mange steder i Europa har levd skilt fra majoritetskulturen, er romfolket. Prisen for denne atskillelsesstrategien blir ofte at minoritetsgruppen etter hvert blir en utgruppe i samfunnet og ikke oppnår de kulturelle ferdighetene som er nødvendige for å fungere godt i samfunnet.

  Noe av det samme skjer ved det vi kaller \_marginalisering\_. Det er når innvandrere havner i en situasjon der de opplever liten interesse for eller mulighet til å bevare sin opprinnelige kulturelle identitet, og samtidig opplever liten kontakt med andre mennesker, både i sin egen etniske gruppe og i samfunnet for øvrig.

  Vanligvis finnes det trekk fra alle disse tilpasningsstrategiene i alle samfunn. Det er dessuten store variasjoner innenfor hver enkelt minoritetsgruppe når det gjelder hvilken strategi de ønsker å bruke. I Norge er integrering et politisk mål.

- Norge er i dag et pluralistisk og flerkulturelt samfunn. Hvilke utfordringer og muligheter møter dette samfunnet? Diskuter med en medelev hvordan vi kan møte disse utfordringene, men også ta vare på mulighetene.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 5. Hva menes med majoritet i et flerkulturelt samfunn?

>>> 6. Forklar begrepene assimilering, integrering og segregering.

{{Ramme slutt}}

--- side 110 til 464

### xxx3 Diskriminering, stereotypier og fordommer

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du følt deg diskriminert noen gang?

{{Ramme slutt}}

  En sosial og personlig utfordring i det flerkulturelle samfunnet er at mennesker fra ulike kulturer er forskjellige, og det kan føre til fordommer og diskriminering.

  Diskriminering betyr forskjellsbehandling, og oftest betyr det usaklig eller urimelig forskjellsbehandling ved at man behandler noen dårligere enn andre på grunn av religiøs tilhørighet, hudfarge, nedsatt funksjonsevne, alder, nasjonal eller etnisk opprinnelse, kjønn, legning, leveform eller politisk orientering.

  Både FN og EU har definert diskriminering uavhengig av om det ligger et motiv eller en hensikt om å diskriminere bak. Det betyr at handlinger er diskriminerende hvis noen kommer dårligere ut på grunn av hudfarge, etnisk opprinnelse og så videre, uavhengig av om hensikten var å forskjellsbehandle eller ikke. Dette er viktig fordi bare en liten del av den forskjellsbehandlingen som enkelte personer og grupper utsettes for, skyldes at noen har til hensikt å diskriminere. Virkningen av en handling er av mye større betydning for den som rammes, enn motivet som ligger bak handlingen.

  Diskriminering er ikke lovlig i Norge. Den som mener at han eller hun er blitt diskriminert, kan klage og legge saken fram for Likestillings- og diskrimineringsombudet. De vil da be om uttalelser fra begge parter i saken, vurdere disse og komme med en uttalelse om diskriminering har funnet sted.

{{Ramme:}}

  Ifølge en rapport fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) i 2008, «Ungdom med innvandrerbakgrunn», opplever mange flerkulturelle ungdommer å bli forskjellsbehandlet på en eller annen måte, eller å bli utsatt for rasisme. Etter hvert som de lærer seg språket, blir de også mer bevisst på majoritetens stereotypier og medienes framstilling av sin egen gruppe. Som et eksempel viser IMDi-rapporten at ordene islam/muslim ble omtalt 77 000 ganger i norske medier i løpet av 2008, og 70 prosent av disse artiklene hadde et problemfokus.

{{Ramme slutt}}

  Navnet ditt eller hudfargen skal altså ikke ha betydning for om du får jobb og skal heller ikke ha betydning for om du får tilgang til bestemte varer og tjenester eller kommer inn på utestedet du vil inn på. Å bli diskriminert oppleves svært krenkende for den det gjelder. Her kan vi minne om Meads speilingsteori. De som blir diskriminert, har ikke den samme muligheten til å utvikle et positivt selvbilde og hente selvtillit fra storsamfunnet. En som blir diskriminert, kan føle seg motløs og uønsket, og det føles uverdig å bli dårlig behandlet for den man er. Derfor er arbeid mot diskriminering svært viktig.

- Vet du om noen som blir diskriminert i dag når de skal søke jobb, gå på byen eller i andre situasjoner? Hvorfor tror du det er slik?

--- side 111 til 464

#### xxx4 Hva er stereotypier og fordommer?

  Den etnosentriske tilnærmingen til andre grupper og kulturer kommer ofte til uttrykk i stereotypier og fordommer. En \_stereotypi\_ er en forenklet og generalisert oppfatning av andre, der man ut fra deres gruppetilhørighet eller ut fra enkelte, ofte ytre trekk gjør seg opp en mening om hvem eller hvordan de er. Har en utestedeier opplevd eller hørt at noen gjester med en annen etnisk bakgrunn enn norsk har skapt problemer, vil han kanskje allerede ved inngangsdøren avvise alle gjester med en annen etnisk bakgrunn enn norsk fordi han antar – bare han ser dem – at han kan få problemer. Han ser altså ikke lenger forskjellige individer, men kategorier av mennesker som han generaliserer ut fra på grunn av deres etniske bakgrunn.

  Stereotypisering er helt grunnleggende for oss mennesker. Det er en måte å skape orden i vår omverden på. Vet vi, eller ser vi, at et menneske tilhører en bestemt gruppe, kommer vi nokså fort fram til hva vi kan vente av vedkommende. Det kan være ganske hensiktsmessig, men som eksemplet ovenfor klart viser, kan stereotypier også lett resultere i fordommer om andre. Vi tror vi vet noe om noen, og handler deretter. For eksempel er det en del som mener at muslimske kvinner som går med hijab, er tvunget til det og derfor er undertrykte. Kanskje vil noen tro at de snakker dårlig norsk også på bakgrunn av dette? Men dersom vi blir kjent med flere muslimske kvinner, vil vi kanskje oppdage at de snakker flytende norsk, og at de selv har valgt å bære hijab. Kanskje opplever de frihet ved å kunne kle seg som de selv ønsker. I slike møter kan fordommene våre endre seg, vi får mer kunnskap og en bedre multikulturell kompetanse.

  Andre kjente stereotypier er blant annet måten mange karakteriserer blondiner, homofile, eller mennesker fra ulike deler av en by eller et land.

--- side 112 til 464

  I kapittel 1 leste vi om \_sosial identitetsteori\_ (se side 40). Når vi har å gjøre med minoritetsgrupper som vi ikke kjenner så godt, og som vi samtidig er usikre på fordi de skiller seg fra oss, risikerer vi å skape negative stereotypier, som bekrefter vår usikkerhet og våre forskjeller. Ikke alle former for gruppedannelse og sosial identitet blir skapt bare i forhold til dem man er i gruppe med, men også i kontrast til andre grupper som man er forskjellig fra. Vår egen gruppe, \_inngruppen\_, får en del av sin identitet gjennom å være forskjellig fra den fremmede gruppen, \_utgruppen\_. Nordmenn er forskjellige fra svensker, svarte er forskjellige fra hvite, heteroseksuelle er forskjellige fra homofile. Vanligvis har man mange positive stereotypier om sin egen gruppe selv om man ser mange individuelle forskjeller der, mens de negative stereotypiene og fordommene blir tildelt de forskjellige utgruppene man ikke ønsker å ligne på.

  De negative stereotypiene og fordommene om andre er grenser som man setter opp for å fastholde sin identitet. Mennesker som har fordommer om at innvandrere er kriminelle, at de blir tvangsgiftet, at de ikke vil ha kontakt med nordmenn, at de alltid går i store grupper og setter religionen høyere enn alt annet, viser at slik er ikke den gruppen de selv tilhører. Det vesentlige er ikke at noen innvandrere faktisk er kriminelle eller blir tvangsgiftet. Det vesentlige og problematiske er at den som har slike fordommer, ikke tar hensyn til individuelle forskjeller og tildeler alle i utgruppen en rekke felles karakteristika, som igjen blir grunnlaget for hvordan den enkelte blir oppfattet og behandlet.

  I kulturmøtet vil disse negative stereotypiene eller fordommene være de «brillene» vi ser de andre gjennom. De forstyrrer kommunikasjonen og muligheten til å forstå den andre. Andre ganger vil fordommene føre til at det ikke blir noe møte fordi vi bevisst holder avstand til dem vi ikke ønsker å identifisere oss med.

- Gi eksempler på stereotype forestillinger om andre.

- Diskuter om dere selv har noen fordommer om andre.

- Kan dere kjenne igjen stereotypiene i denne vitsen: I himmelen er britene politibetjenter, franskmennene er kokker, italienerne er elskere, og det hele blir organisert av tyskerne. I helvetet er franskmennene politibetjenter, britene er kokker, tyskerne er elskere, og det hele blir organisert av italienere.

- Hvordan kan man bruke sosial identitetsteori og attribusjonsteorien fra kapittel 1 (side 40) til å reflektere rundt fordommer?

--- side 113 til 464

### xxx3 Kontaktteorien

{{Ramme: Før du leser:}}

Får man flere eller færre fordommer ved å bo sammen med mennesker fra andre samfunn og kulturer?

{{Ramme slutt}}

  En av de mest kjente teoriene om hvordan man kan begrense fordommer og øke toleransen overfor minoritetsgrupper, er kontaktteorien til den amerikanske psykologen Gordon W. Allport (1897–1967). Teorien, som ble formulert i 1954 og stadig utvikles, går ut på at grunnleggende fordommer om andre grupper blir skapt og opprettholdt i inngruppen, slik vi har beskrevet det tidligere.

  Teoriens viktigste påstand er at jo mindre kontakt en majoritetsgruppe har med en minoritetsgruppe, desto mer forsterkes fordommene og intoleransen. Grunnen til dette er at fantasien får fritt spillerom, og man får ofte sine informasjoner om de andre bare fra aviser, radio, tv og sosiale medier. Skal muligheten for toleranse øke, må det ifølge kontaktteorien etableres kontakt mellom de to gruppene. Da vil man få erfaringer med at gruppene vi ikke kjenner så godt, kan ha mange positive kvaliteter, og fordommene vil da bli skjøvet mer i bakgrunnen. Kontaktens positive virkninger går selvfølgelig også den motsatte veien og kan minske minoritetsgruppens fordommer om majoritetsgruppen.

  Det er imidlertid ikke slik at enhver form for kontakt bidrar til å minske fordommene. Den mer flyktige og tilfeldige kontakten kan tvert imot ofte være med på å forsterke fordommene siden man lett får øye på tegn som kan bekrefte de fordommene man har. Kontakten er med på å bryte ned fordommer først når det er snakk om mer forpliktende og regelmessige møter som gjør det mulig å snakke sammen og bygge opp et vennskap.

  I kontaktteorien er det særlig tre betingelser som må være oppfylt for at kontakten skal kunne minske fordommer.

--- side 114 til 464

- Det må være møter mellom mennesker med samme sosiale status. Det vil for eksempel si at ufaglærte innvandrere må møte ufaglærte nordmenn.

- Det må være møter der man samarbeider om et felles mål. Allport viser til hvordan rasistiske konflikter mellom svarte og hvite amerikanere ble minsket da de kjempet sammen under andre verdenskrig.

- Møtene må være regulert ved at man har avtalt på forhånd hvordan gruppene skal fungere sammen, og hvor det selvfølgelig er forbudt med fordomsfull og diskriminerende atferd.

  Er disse betingelsene oppfylt, vil rammene ifølge kontaktteorien være til stede for en læringsprosess der gruppene kan få et mer nyansert bilde av hverandre, der de kan kvitte seg med noen av sine fordommer om hverandre, og der de kan utvikle en større toleranse for forskjeller. Sosialpsykologen Muzafer Sherifs berømte Røverhule-eksperiment (se side 137) bekrefter kontaktteoriens tese om at kontakt og samarbeid om et felles mål minsker fordommer og intoleranse.

  En viktig begrensning i kontaktteorien er at den forutsetter at den kontakten som blir etablert, foregår under helt bestemte betingelser (sosial likhet, felles mål, avtalte rammer der diskriminering ikke finner sted). Problemet er at disse betingelsene ikke alltid er oppfylt. Er den kontakten man har med personer fra en minoritetsgruppe for det meste negativ, risikerer man at kontakten bare bekrefter de fordommene man hadde på forhånd om gruppen.

- Ut fra kontaktteorien skulle vi kunne si at forholdet mellom majoritetsgrupper og minoritetsgrupper er tettere og bedre på mindre steder enn i byene. Tror du det er slik?

### xxx3 Utdanning og kunnskap

  Flere undersøkelser viser at utdanning er en viktig faktor når man skal forklare hvorfor noen grupper viser større velvilje overfor minoritetsgrupper enn andre. Personer med eksamen fra videregående skole er mer velvillig innstilt enn personer med bare grunnskoleutdanning, og personer med en akademisk utdanning er mer velvillige enn personer uten høyskoleutdanning.

  Dette kan ha flere forklaringer. For det første kan det skyldes at utdanning betyr at man blir sosialisert til samarbeid og til å oppføre seg i samsvar med demokratiske normer. For det andre kan utdanning gi kunnskaper om faktiske samfunnsforhold, og slike kunnskaper kan avdekke egne og andres fordommer og vise at de baserer seg på feilaktige generaliseringer. For det tredje fører utdanning til at individet øker sin evne til å mestre sitt liv og ikke lar seg skremme av den tiltakende kompleksiteten i samfunnet. På det intellektuelle området øker utdanning individets forsvar overfor urovekkende budskap, og på det følelsesmessige området reduserer utdanning individers opplevelse av maktesløshet og fremmedgjøring.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 7. Hva er diskriminering?

>>> 8. Hva er stereotypier?

>>> 9. Hvorfor har vi fordommer?

>>> 10. Hva går kontaktteorien ut på?

>>> 11. Hva har utdanning å si når det gjelder å vise velvilje overfor minoritetsgrupper?

{{Ramme slutt}}

--- side 115 til 464

### xxx3 Personlige utfordringer i et flerkulturelt samfunn

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke utfordringer kan en ungdom med minoritetsbakgrunn møte?

{{Ramme slutt}}

  I forrige kapittel ga vi flere eksempler på personlige utfordringer i det å tilhøre en minoritet i et flerkulturelt samfunn. Anna opplever for eksempel sin egen primærsosialisering helt annerledes enn sekundærsosialiseringen og erfarer dermed en dobbelthet når det gjelder kultur, verdier og identiteter. Hun synes det er vanskelig å håndtere det norske språket, siden hun for det meste snakket foreldrenes språk i sin barndom. Anna befinner seg i et krysspress, der krav og forventninger er forskjellige alt ettersom hvilken arena hun opptrer på – hun går på et vis i spagaten mellom hjem og skole.

  For eksempel er holdningene til ekteskap helt forskjellige. Faren hennes vil at hun skal gifte seg med fetteren sin, mens vennene hennes og skolen påvirker henne til å velge selv med den begrunnelse at ekteskap skal komme av forelskelse.

  Hun opplever også en rollekonflikt når det gjelder klesvalg. Moren og faren hennes forventer at hun skal gå med hijab og tradisjonelle klær, men på skolen vil hun helst gå i jeans og T-skjorte. En annen rollekonflikt har hun opplevd i svømmetimene på skolen. Her forventes det at jenter og gutter skal svømme sammen, men det tillater ikke hennes foreldres religiøse tro. Hun har også opplevd å bli diskriminert når hun har søkt på sommerjobb på grunn av sitt utenlandske etternavn. Med andre ord har Anna opplevd flere klassiske problemstillinger for barn og ungdom i muslimske familier som har innvandret til Norge.

{{Ramme: ordliste}}

krysspress: en situasjon som oppstår når en person skal ta en beslutning i en sak, men er påvirket av motiver og ønsker som vanskelig lar seg forene

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Ishiyamas konfliktteori

  Når mennesker lever i komplekse kulturelle virkeligheter, kan det resultere i konflikter eller kriser hos noen. Dette kan komme av at det ikke er samsvar mellom familiens normer og verdier og de verdiene som finnes i majoritetsbefolkningen. Denne konflikten kan vise seg på mange ulike måter, og den kan bli forsøkt løst på mange slags vis. Vi må gå ut fra at den er størst der mennesker kommer fra eller har tilknytning til kulturer som er svært forskjellige fra majoritetskulturen.

  Den japanskfødte professoren i psykologi Ishu Ishiyama, som er bosatt i Canada, har laget en modell for de forskjellige typene konflikter som kan oppstå mellom et menneskes kulturelle bakgrunn (hjemkulturen) og majoritetskulturen (vertskulturen):

- Konflikt med vertskulturen

- Lav konflikt

- Konflikt med hjemkulturen

- Tokulturell konflikt

--- side 116 til 464

{{Figur: Ishiyamas konfliktteori}}

{{Forklaring: Tabellen sammenstiller konfliktnivået (lav eller høy konflikt) med henholdsvis vertskultur og hjemkultur. Horisontalen (kolonnene) viser konfliktgrad med hjemkultur, vertikalen (radene) med vertskultur. Tabellen er snudd, slik at rad1, kolonne1 =lav, lav.}}

{{Tabell: 2 rader, 2 kolonner.

|  |  |
| --- | --- |
| lav konflikt, tokulturell integrasjon  | konflikt med hjemkulturen  |
| konflikt med vertskulturen  | tokulturell konflikt |

{{Tabell slutt}}

  Det er viktig å understreke at et menneske i løpet av en integreringsprosess har muligheter til å bevege seg gjennom flere av de konflikttypene som modellen presenterer.

\_Konflikt med vertskulturen.\_ Her opplever personen at det kan være vanskelig å tilpasse seg de nye normene og verdiene i vertskulturen. Man blir kanskje utsatt for diskriminering, misforståelser og mangel på aksept og respekt fra vertskulturen. Man opplever kanskje at ens normer og verdier er altfor forskjellige fra vertskulturens, og at ens ferdigheter ikke kan bli brukt eller ikke er særlig høyt verdsatt. Eller man erfarer at ens tradisjonelle rolle og status i familien (som autoritet, forsørger og lignende) langsomt blir underminert. Resultatet kan bli tilbaketrekning. I stedet for å forsøke å integrere seg i samfunnet kan man etablere avgrensede sosiale rom der hjemlandets tradisjonelle normer og verdier kan bli videreført. Man utvikler kanskje en negativ holdning til vertskulturen, noe som også kan omfatte stereotype oppfatninger og fordommer om majoritetsbefolkningen og dens normer og verdier. I noen tilfeller oppstår det som er blitt betegnet som etnisk revitalisering eller gjenoppliving, der en gruppe forsøker å beskytte eller ta opp igjen gamle normer eller religiøse tradisjoner som er i ferd med å forfalle i de nye omgivelsene, og man stiller strenge krav til hverandre om å følge dem.

\_Lav konflikt.\_ Her har personen integrert seg i vertskulturen og er i stand til å bevege seg forholdsvis fritt mellom hjemkulturens og vertskulturens normer og verdier. For noen er hjemkulturen fortsatt den kulturen man i første rekke identifiserer seg med, mens det for andre heller er snakk om en form for tokulturell identifikasjon, der man greier å ta i bruk forskjellige kulturelle strategier i ulike situasjoner. For mange unge med en annen etnisk bakgrunn enn vertskulturens kan denne pendlingen mellom forskjellige kulturer skje på en overraskende positiv og givende måte.

\_Konflikt med hjemkulturen.\_ Her har personen tilpasset seg og har blitt assimilert i vertskulturen, men det skaper konflikter i forholdet til hjemkulturen. Det gjelder ofte unge som langsomt har tilpasset seg majoritetskulturen og føler seg godt hjemme i den, men som fra familien møter stigende motstand og kritikk av sin atferd fordi den ikke passer inn i hjemkulturens rammer.

--- side 117 til 464

  Det kan innebære at den unge må holde hemmelig det han eller hun holder på med i vertskulturens verden, og det kan samtidig resultere i at eldre familiemedlemmer eller søsken overvåker det man holder på med utenfor hjemmet.

\_Tokulturell konflikt.\_ Her opplever personen, som vi så i eksemplet med Anna, konflikter både i forhold til vertskulturen og hjemkulturen. Det kan igjen resultere i et stort behov for å holde de to kulturene skarpt skilt fra hverandre, og det kan gi identitetskonflikter og en følelse av å være en kameleon som, uansett hvor man er, hele tiden må skifte atferd og væremåte for å bli akseptert. Anna kan for eksempel oppleve utfordringer rundt sin egen identitet når hun får tilbakemeldinger både fra skolen og hjemmefra om at hun er annerledes, og dette påvirker hennes opplevelse av sitt eget selvbilde.

- Ut fra det du vet eller har lest: Hva tror du er det mest problematiske for ungdom som slites mellom to kulturer på denne måten?

- Kan du knytte Meads speilingsteori fra kapittel 1 (side 42) til refleksjonen rundt tokulturell konflikt?

- Hvor vil du plassere Anna i Ishiyamas modell?

#### xxx4 Ungdom og kjønn

  Som vi har sett i eksemplet med Anna, er forhold omkring kjønn og makt to sentrale områder der mange ungdommer med innvandrerbakgrunn ofte kommer i konflikt med familien og hjemkulturen. Det handler både om helt små ting, som hva slags klær man skal ha på seg, og større og mer grunnleggende saker, som hvem man skal være sammen med, om man skal skaffe seg en utdanning, og hvilken ektefelle som kan komme på tale når man når det stadiet i livet.

#### xxx4 Familiens betydning

  For noen ungdommer med innvandrerbakgrunn er familien den trygge rammen i tilværelsen. Da er det familien som skaper mening og helhet, og de unge har tidlig blitt vant til at det er de eldre som tar ansvaret. Derfor strekker de seg ofte langt for å imøtekomme foreldrenes forventninger og føler det naturlig at foreldrene har et avgjørende ord med i laget når viktige beslutninger skal tas. Både guttene og jentene blir møtt med familiens forventninger og ønsker om hvem de skal være sammen med, og etter hvert hvem de skal gifte seg med.

--- side 118 til 464

  I dokumentaren \_Frivillig tvang\_ av Ulrik Imtiaz Rolfsen forteller norskpakistanske Hassan at han ikke forstår seg på nordmenn som plasserer sine foreldre på sykehjem. For Hassan er det en selvfølge at han og hans framtidige kone skal ha hans foreldre boende hos seg. Men dokumentaren viser også hvordan ungdommene tar valg som ikke alltid er en kopi av foreldrenes ønsker.

#### xxx4 Tokulturell livsform

  Mange unge med innvandrerbakgrunn er blitt flinke til å pendle mellom sin egen kultur og vertskulturen og til å verdsette idealer fra begge kulturer, selv om dette ikke er noen enkel og konfliktfri prosess.

  Aksept av individets frihet på den ene siden og aksept av familiens betydning på den andre siden blir til tider svært motsetningsfylt, gir mange konflikter og innebærer tilpasningsprosesser for å få alt til å fungere. Men mange unge klarer faktisk å leve med disse konfliktene og samtidig utvikle en aksept av og en tilhørighet til begge kulturer. De makter å innarbeide verdier og normer både fra hjemkulturen og vertskulturen i sin selvforståelse og identitet. I noen situasjoner er det normene fra hjemkulturen det blir lagt mest vekt på, og i andre forhold er det vertskulturens normer som blir prioritert.

#### xxx4 Språklige utfordringer

  Barn med etnisk minoritetsbakgrunn kan ha større språklige utfordringer enn etnisk norske barn. Som Anna har de kanskje snakket foreldrenes språk helt til de er seks år, og bare hørt norsk sporadisk blant nabobarna. Dette blir da morsmålet til Anna, og norsk andrespråket. For å kunne følge den ordinære opplæringen på skolen er det viktig at en mestrer å snakke, forstå og skrive på andrespråket. Undersøkelser viser at minoritetsspråklige elever med svake norskkunnskaper oppnår langt dårligere resultater enn andre elever. Tidlig opplevelse av ikke å mestre skolen kan få konsekvenser senere i utdanning og arbeidsliv. På skolen er det også en utfordring dersom foreldre fra et annet land ikke kan norsk, og dermed ikke får med seg viktig informasjon fra skolen. Språkproblemer kan også gjøre barna mer sårbare i noen sosiale sammenhenger fordi de ikke forstår kodene for kommunikasjon.{{Ramme:}}

  Den amerikanske psykologen Lucas Torres utførte i 2010 en studie der han så på sammenhengen mellom språkproblemer og psykisk helse blant innvandrerungdom med latinamerikansk bakgrunn i USA. Torres fant i forskningen sin at hos dem som opplevde det vanskelig å lære seg engelsk, var forekomsten av depressive symptomer dobbelt så høy som hos andre ungdommer.

{{Ramme slutt}}

  En annen språklig utfordring er at morsmålet til minoritetene ikke får samme status som majoritetens språk. Språk er et viktig instrument for å sette navn på tankene og omgivelsene og blir av mange sett på som den viktigste delen av etnisk identitet. Dette skal vi komme tilbake til i kapittel 9. Hvis minoritetsspråklige elever opplever at morsmålet deres ikke får plass i skolen eller blir respektert på samme måte som majoritetsspråket, speiler dette deres opplevelse av kultur og identitet. Enkelte utvikler et dårlig selvbilde og får lite å være stolte over på grunn av sin bakgrunn. Her ser vi at språk både er en personlig og sosial utfordring. Det er viktig at skolen har gode opplæringstilbud både i morsmålet og i norsk som andrespråk. Flerspråklighet bør også bli sett på som en ressurs og som noe positivt.

- Hvordan kan du forbinde Meads speilingsteori og Tajfels sosiale identitetsteori til spørsmålet om konsekvenser rundt språkproblemer knyttet til kultur og identitet?

--- side 119 til 464

{{Tekatutdrag:}}

\_Skam»-Iman snakker ut om troen: – Jeg følte meg annerledes\_

\_Student og skuespiller Iman Meskini er ikke redd for å vise sin gudstro.\_

  – Jeg vil ikke krangle med vitenskapen, men jeg tror det er noe større bak!

  Iman Meskini (19) er ikke som alle andre studenter. Ikke bare spiller hun Sana i tv-serien Skam og basketball i toppserien for kvinner, hun tror også på Gud.

  Det er nemlig kun én av fem studenter som oppgir at de tror på en gud, viser en fersk undersøkelse utført av Sentio på vegne av Universitas. Iman studerer arabisk og Midtøstenstudier på Universitetet i Oslo, og merker godt at det ikke er mange som henne.

  – Ofte får jeg spørsmålet: «Hallo, hvordan kan du tro på en gud, vi er i 2016!» Landet vårt er så sekularisert, så vi er jo en minoritet vi som tror. Likevel er hun ikke redd for å vise sin religiøsitet og bruker hijaben helt bevisst.

--- side 120 til 464

  – Hijaben vil jeg gå med, ikke bare er den vakker, den er ofte også en samtalestarter. Siden jeg går med hijab blir det litt lettere å komme i kontakt med folk. Den viser at jeg tilhører en religion som tror på en gud, og da regner folk med at det er et tema som interesserer meg. Hvis de også tror på en gud, har man automatisk noe til felles, sier hun.

\_Lærte om islam av mor\_

  Rett fra videregående og egentlig ganske skolelei snublet hun tilfeldig over studieretningen. For med en far fra Tunisia og norsk mor som konverterte til islam som tjueåring, har religion alltid interessert henne.

  – Jeg føler meg heldig som har vokst opp med å tro. Min egen mor har lært meg og søsknene mine mye om islam i oppveksten, men på skolen har vi nesten bare lært om kristendom og vestlige verdier og kultur, og det var derfor jeg valgte dette studiet. Midtøsten har en fantastisk historie, og vi lærer også mye om islam, sier hun.

  Familien til Iman har likevel et avslappet forhold til religionen, og hun og søsknene har selv kunnet velge selv om de vil være muslimer eller ikke. Det er et valg Iman står inne for, og et par ganger i uka pleier hun å dra til Rabita-moskeen i Brugata.

  – Der er det et stort mangfold med muslimer fra alle verdens land. På foredrag moskeene tilbyr får jeg stort utbytte og lærer masse om islam.\_Må tilpasse religionen\_

  Noe av det som Iman irriterer seg over mest, er når folk ikke skiller mellom kultur og religion.

  – Det er veldig viktig å skille mellom disse tingene. Selv om mange muslimer gjør en viss ting, betyr ikke det at det har noe med islam å gjøre.

  Hun mener at koranen oppfordrer mennesker til å prøve å leve som profeten, uten at man må leve akkurat slik han gjorde.

  – Da måtte vi ha ridd på kameler og sånn. Koranen må ikke tolkes så bokstavelig, vi må sette den inn i dagens kontekst, sier Iman og legger til:

  – Islam snakker om balanse, ingen kan være perfekte, ditt forhold til Gud er personlig det er bare noe mellom deg og Gud. Islam kan tolkes forskjellig og jeg er veldig stor fan av mamma sin tolkning. Hun er mitt forbilde, mamma prøver å trekke eksempler fra Koranen til dagens dato. Istedenfor å ville tilbake til profetens tid, må vi sette Koranen i dagens kontekst.

\_Forbilde\_

  Med rollen i Skam har Iman blitt et forbilde for mange muslimske jenter. Det synes hun selv er bra.

  – Det er veldig kult, og det er mye av grunnen til at jeg tok rollen som Sana i Skam. Jeg har hatt en ganske lik oppvekst som Sana. Jeg vokste opp på Kolbotn, og var en av få muslimer og i det hele tatt få som ikke var helt etnisk norske. Jeg var nok trygg på meg selv da også, fordi jeg hadde søsknene mine og min mor som også gikk med hijab. Men jeg opplevde jo å føle meg annerledes.

  Iman mener det er for få muslimske jenter på TV som går med hijab og synes det er gøy at det finnes en slik rolle i Skam.

  – Det varmer veldig når jeg får kommentarer på at jeg er et forbilde for unge muslimske jenter.

Skrevet av Kristin Steenfeldt-Foss i Universitas 22.11.2016

{{Tekstutdrag slutt}}

--- side 121 til 464

#### xxx4 Traumer

  Flyktninger har ofte flere alvorlige og traumatiske hendelser bak seg. Noen har vært vitne til bombing med drepte og sårede rundt seg, andre kan ha vært utsatt for tortur og lemlestelse eller opplevd fengsling og mord. Reisen fra et krigsherjet land til Norge kan også være fylt med vonde minner.

--- side 122 til 464

  Når flyktningene først er fremme i mottakslandet, venter flere utfordringer. Boforholdene kan være dårlige og ustabile. Ofte må de bo på flyktningeller asylmottak, eller kanskje i kirkeasyl, svært lenge mens de venter på svar på asylsøknaden eller venter på å få tildelt bolig i en kommune. Noen ganger må de flytte på seg. Mange isolerer seg og lever med en konstant frykt for å bli sendt tilbake til hjemlandet. Det skaper høy risiko for psykiske lidelser, som vi skal komme tilbake til i kapittel 11. En midlertidig bosituasjon påvirker også barnas skolegang og omgang med venner. Slike opplevelser kan føre til at barn og unge med flyktningbakgrunn sliter faglig på skolen og sosialt i lokalmiljøet. Noen utvikler atferdsproblemer, skulker skolen, driver med nasking og kommer i konflikt med medelever og voksne. Barn kan i slike situasjoner lett bli stigmatisert, og dette speiler seg igjen i deres selvtillit.

#### xxx4 Psykisk helse

  Dårlig psykisk helse er helt klart en personlig utfordring for mange innvandrere som har flyktet fra konfliktområder, eller som har måttet oppgi det sosiale og trygge miljøet de flyttet fra for å etablere seg i et annet land. Som vi har sett, kan noen ha hatt traumatiske opplevelser før de kom til det nye vertslandet. Men også det å være nykommer et sted, oppleve rolle- og verdikonflikter, diskriminering og rasisme, språkproblemer eller problemer på skolen faglig og sosialt er naturlige årsaker til psykiske problemer. Undersøkelsen «Ung i Oslo» fra 2015 viser at dobbelt så mange av de unge med flerkulturell bakgrunn har hatt tanker om å ta sitt eget liv sammenlignet med de unge i majoritetsbefolkningen. Det er også gjort en norsk studie for å undersøke de unges psykiske helse i forhold til de ulike tilpasningsstrategiene (se side 108), der man fant at barn og unge som valgte integrasjon som sin strategi, rapporterte om færre depressive tendenser og følelse av ensomhet enn dem som hadde valgt marginalisering eller separasjon som strategi.

#### xxx4 Kriminalitet

  Språkproblemer og traumer kan altså føre til psykiske plager for noen, mens andre kan reagere med vold og aggresjon. Opplevelsen av å bli sett på som annerledes, ekskludert, isolert eller diskriminert kan naturlig nok skape et sinne hos unge med minoritetsbakgrunn. Behov for tilhørighet kan føre til at ungdommer, spesielt unge menn, havner i destruktive, voldelige gjenger. Dette er gjenger som driver med kriminalitet, og som er preget av machoidealer der guttene skal være tøffe. Det er også slik at når en tilstrekkelig ofte får høre at ens egen etniske gruppe er udugelig og kriminell, kan det lett bli til selvoppfyllende profetier – man blir det. De forventningene samfunnet har til en, får betydning for hvordan en blir.

--- side 123 til 464

  Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at flertallet av dem som dropper ut av videregående skole, er gutter med flerkulturell bakgrunn. Hvis man ikke opplever å utvikle et positivt selvbilde og bygger selvtillit på skolen, kan det også være en medvirkende årsak til at unge med etnisk minoritetsbakgrunn danner subkulturelle grupper som i enkelte tilfeller er kriminelle, og som fungerer som en erstatning for det skolesamfunnet ikke klarer å gi dem.

{{Ramme: ordliste}}

subkultur: kultur som eksisterer innenfor en annen, større kultur og kjennetegnes ved en rekke trekk som er i opposisjon til majoritetskulturen

{{Ramme slutt}}

- Hvordan kan Meads speilingsteori brukes til å forstå hvorfor noen gutter med minoritetsbakgrunn begår kriminelle handlinger?

### xxx3 Kulturell identitet

{{Ramme: Før du leser:}}

Kan man ha mange identiteter?

{{Ramme slutt}}

  I dokumentaren \_Frivillig tvang\_ beskriver en av de norsk-pakistanske ungdommene sin identitetsforvirring slik: «I Pakistan er jeg norsk, og i Norge er jeg pakkis ... hvem er jeg liksom?» Ungdommer som forsøker å leve på tvers av helt forskjellige kulturelle miljøer, kan, som vi nå har sett, oppleve en kulturell splittelse og identitetsforvirring og kan ha behov for å velge side mellom de to kulturene. Samtidig går det veldig greit for mange unge med innvandrerbakgrunn å leve med de mange motsigelsene som denne situasjonen skaper. Det kan forklares ved at mennesker i den vestlige kulturen i dag ikke har bare én, men mange identiteter, og de passer til like mange forskjellige sosiale arenaer.

--- side 124 til 464

  Eller vi kan bruke forklaringen til den britiske sosiologen Anthony Giddens (1938–) om at mennesker i dag gjennom å reflektere greier å skape en sammenhengende fortelling om seg selv på tross av at de hele tiden lever på helt forskjellige sosiale arenaer. Uansett er det klart at det krever en stor grad av selvrefleksjon og aksept av indre motsetninger når man skal lære å oppføre seg og føle seg veltilpasset på tvers av forskjellige kulturelle tradisjoner og miljøer.

#### xxx4 Etnisitet

\_Etnisitet\_ er felles særtrekk ved en gruppe mennesker som identifiserer seg som en folkegruppe. Gruppen har felles opprinnelse, språk og kultur. Den norske sosialantropologen Fredrik Barth (1928–2016) kom fram til at etnisitet ikke er en isolert egenskap hos en gruppe, men at det snarere er \_grensene\_ mellom gruppene som gjør etnisitet relevant. Ifølge Barth er ikke kulturer absolutte, for de utvikles og påvirkes av hverandre. Han er opptatt av at behovet for en etnisk identitet bare er til stede når man møter andre etniske grupper. Det er derfor naturlig at etnisitet blir relevant når minoritetsmiljøer møter en majoritetsbefolkning og andre minoritetsgrupper.

  Den amerikanske sosiologen Herbert J. Gans (1927-) utviklet i 1970-årene begrepet \_symbolsk etnisitet\_ for å forklare et fenomen som man så blant andre- og tredjegenerasjonsinnvandrere i USA, og som kom til uttrykk i en intens dyrking av etniske symboler og tradisjoner. Noen så på denne fokuseringen på verdier og vaner knyttet til egen opprinnelige etnisitet som et tegn på at assimilasjonen av de innvandrede befolkningsgruppene hadde gått i stå. Herbert Gans mente imidlertid at det ikke var slik det hang sammen.

  Den symbolske etnisiteten hos andre- og tredjegenerasjonsinnvandrere handler ifølge Gans om stolthet over egen kultur – om å bevare tradisjoner man kan ha et fellesskap omkring, om estetiske og symbolske tegn som tydelig kan uttrykke ens tilhørighet, og om måter å uttrykke protest mot majoritetskulturen på. Den handler kort og godt mer om å føle en sterk tilhørighet til en annen kultur, enn at man faktisk har vokst opp i den. Mens førstegenerasjonsinnvandrere i høyere grad er opptatt av sin etnisitet, er det for andre- og tredjegenerasjonsinnvandrere tale om å konstruere en etnisitet og identitet, som imidlertid alltid bærer preg av den kulturelle konteksten den er blitt gjenskapt i. Generelt er den karakterisert ved ikke å være for inngripende og forstyrrende i ens sosiale liv og hverdag. Sagt på en annen måte er den symbolske etnisiteten en måte å føle identitet på i en assimileringsprosess. Den er ikke lenger en rolle som man har fått i kraft av sin kulturelle bakgrunn, men etnisiteten har mer og mer fått preg av en rolle man selv skaper og fyller, og det er dessuten slik at man selv velger hvilke situasjoner man vil bruke til å framheve sin bakgrunn.

  Det kan være viktig for mange å vektlegge kulturelle og etniske elementer utenfor det opprinnelige hjemlandet eller området.

--- side 125 til 464

  Handlinger som tidligere var en selvfølgelig del av hverdagen, men som ikke har vært så viktige en stund, blir nå igjen vernet om og gjort viktig, for eksempel det å gå i templet, feire høytider og så videre.

- Knytt sosial sammenligningsteori (side 41) til kulturkonflikt og identitet.

#### xxx4 Kultur eller personlighet?

  I dette kapitlet har vi brukt ganske sterke generaliseringer. Vi har blant annet sett på innvandrere bare ut fra deres kulturelle bakgrunn. Men mennesker med innvandrerbakgrunn er ikke bare preget av sin kultur. De er mennesker med helt forskjellige personligheter, og med helt forskjellige holdninger til sin kultur. De har foreldre som representerer et mangfold av kulturell og sosioøkonomisk bakgrunn.

  Ungdom med etnisk minoritetsbakgrunn er, i likhet med øvrig ungdom, veldig forskjellige hva angår utseende, drømmer, evner, muligheter og hobbyer. Har de vært lenge i Norge, er de også et produkt av sine norske oppvekstbetingelser og sin sosiale bakgrunn her i landet. Et typisk eksempel på den altfor sterke fokuseringen på kultur ser vi i den koblingen som ofte blir gjort mellom innvandrere og kriminalitet eller mellom innvandrere og manglende utdanning. Avisinnlegget nedenfor peker på dette problemet.

{{Tekstutdrag: Hvis du er svart, er du kriminell}}

  Innvandrere som vokser opp i dag, blir fra diverse nyhetsmedier ofte minnet om at de er et samfunnsproblem. Når man leser i avisene og ser tvnyhetene, blir det redegjort for statistikker som viser at innvandrere begår mer kriminalitet, at innvandrere er arbeidsløse, og at innvandrere er dårligere utdannet enn befolkningen ellers. Dette skaper et bestemt og ensidig bilde av innvandrere, og det bildet er ikke særlig flatterende. Problemet er at alt blir framstilt så svart-hvitt: Hvis du er svart, er du kriminell – hvis du er hvit, er du fredet.

  Jeg sier ikke at innvandrere ikke begår kriminalitet, men jeg påstår at alle som tror at kriminalitet er kulturelt betinget, ikke er særlig oppvakt. Ifølge statistikker begår innvandrere mer kriminalitet enn nordmenn, men hvis man analyserer statistikkene, er den andelen kriminelle som begår mest kriminalitet, fra de lavere sosiale klassene. Hvorfor kan man da ikke snu på flisa og skrive at «de fleste kriminelle kommer fra de lavere sosiale klassene» i stedet for å spre giftige fordommer med tekster som «de fleste kriminelle kommer fra innvandrerfamilier»?

  Sosial arv er ikke et nytt fenomen. Hvorfor fortsetter vi da med bare å snakke om kultur når vi diskuterer kriminalitet og manglende utdanning blant innvandrere? Det er ikke noen hemmelighet at akademikerbarn klarer seg bedre og får lengre utdanning. Det er rett og slett så enkelt at det er lettere å bli lege, ingeniør eller advokat hvis man kommer fra en akademiker familie. For å gjøre mitt budskap klart påstår jeg ikke at det ikke finnes kriminelle blant innvandrere – jeg påstår bare at innvandrere ikke er kriminelle fordi de er innvandrere.

  Veien til kriminalitet ligger like utenfor din dør hvis du bor i et sosialt belastet område, om du er svart eller hvit.

Utdrag fra innlegg i MetroXpress

{{Tekstutdrag slutt}}

--- side 126 til 464

  De aller fleste unge med minoritetsbakgrunn klarer å hevde seg minst like bra som, og i noen tilfeller enda bedre enn, jevnaldrende etnisk norske, både på skolen og hjemme. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) viser i en undersøkelse fra 2014 blant annet at etnisk minoritetsungdom drikker mindre alkohol og er langt mer forsiktige med rusmidler enn ungdom med majoritetsbakgrunn. Mange skoleelever med minoritetsbakgrunn er like flinke på skolen, går oftere på bibliotek, leser flere bøker, tar skolen mer på alvor og gjør en bedre innsats. Dette fenomenet, å lykkes i skole og høyere utdanning til tross for sin bakgrunn og foreldrenes manglende utdanning, kalles «innvandrerdriv». Det vil si at ungdommene er motiverte til å gjøre en ekstra innsats på skolen for å øke sine livssjanser.

  Det er selvfølgelig viktig å drøfte de utfordringene en flerkulturell oppvekst fører med seg, men det er like viktig å legge til rette for at disse utfordringene kan snus til noe positivt i de unges liv. Med mer livserfaring og høy multikulturell og sosial kompetanse er ungdom med minoritetsbakgrunn en kjemperessurs i dagens samfunn.

  Vi har alle et ansvar for å fremme integrering og hindre marginalisering. Dette kan vi gjøre blant annet ved å øke vår multikulturelle kompetanse, redusere risikoen for stereotype trusler og diskriminering i samfunnet og gi alle en mulighet til å etablere en trygg identitet.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 12. Gi eksempler på personlige utfordringer i et flerkulturelt samfunn.

>>> 13. Hvilke ulike kulturkonflikter skiller Ishu Ishyama mellom?

>>> 14. Hva menes med etnisitet?

{{Ramme slutt}}

--- side 127 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- En av de mest brukte definisjonene av kultur har vi fra sosialantropologen Edward Tylor: «Den komplekse helheten som består av kunnskap, trosretninger, kunst, moral, rett og sedvaner ved siden av alle de øvrige ferdighetene og vanene et menneske har tilegnet seg som medlem av et samfunn.»

- Kulturen er den virkeligheten vi lever i, og den representerer måten vi ser verden på, og hvordan vi opptrer i verden. Vi blir ofte først klar over vår egen kultur i møte med andre kulturer som er annerledes enn vår egen. Slike møter fører også til at alle kulturer er i kontinuerlig endring.

- Multikulturell kompetanse vil si å kunne kommunisere hensiktsmessig med mennesker med en annen kulturell bakgrunn. Det innebærer blant annet å møte nye kulturer med respekt og forståelse.

- Å vurdere andre kulturer ut fra vår egen kulturelle målestokk, kaller vi etnosentrisme. Det kan lett føre til at man bare ser gode eller dårlig kopier av vår egen kultur. Denne tilnærmingen til andre grupper og kulturer kommer ofte til uttrykk i stereotypier og fordommer. Det motsatte av en slik tilnærming er en kulturrelativistisk tilnærming, som går ut på at andre kulturer bare kan forstås på deres egne premisser.

- Det norske samfunnet i dag er pluralistisk og flerkulturelt; mange ulike kulturer møtes og lever side om side. De tilfører hverandre mye nytt og positivt, men det bringer også med seg utfordringer når mange kulturer skal leve sammen.

- En majoritet er de som er i flertall, og en minoritet er de som er i mindretall. I de fleste kulturmøter er det slik at en etnisk minoritetsgruppe kommer til et samfunn med en dominerende majoritetsgruppe som har laget «retningslinjene» for hvordan dette samfunnet og det sosiale livet fungerer.

- Viktige begreper i kulturdebatten er assimilering, integrering og segregering, som alle omhandler ulike måter for et majoritetssamfunn å forholde seg til en minoritet på, og for en minoritet å forholde seg til majoritetssamfunnet på.

- Diskriminering betyr forskjellsbehandling, ofte usaklig eller urimelig på bakgrunn av blant annet religiøs tilhørighet, hudfarge, nedsatt funksjonsevne og alder.

- En av de mest kjente teoriene om hvordan man kan begrense fordommer og øke toleransen overfor minoritetsgrupper, er kontaktteorien til Gordon W. Allport, som viser at jo mindre kontakt en majoritetsgruppe har med en minoritetsgruppe, desto mer blir fordommene og intoleransen forsterket.

--- side 128 til 464

- Utdanning og kunnskap er viktige for å hindre fordommer.

- Forhold knyttet til kjønn, valg og maktforhold utgjør sentrale områder der mange ungdommer med innvandrerbakgrunn ofte kommer i konflikt med familien og hjemkulturen. Mange unge i denne situasjonen «pendler» mellom to ulike identiteter og livsformer. Noen mestrer dette greit og bygger opp sin egen identitet; for andre er det vanskeligere.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Gi konkrete eksempler på egenskaper du mener kjennetegner multikulturell kompetanse.

>>> 3. Hvilke opplagte risikoer finner man ved etnosentrisme?

>>> 4. Hva kan være utfordringen ved et gjennomført kulturrelativistisk syn?

>>> 5. Definer begrepene pluralistisk og multietnisk.

>>> 6. Beskriv majoritetskulturen i Norge.

>>> 7. Gi eksempler på minoritetskulturer i Norge.

>>> 8. Hvilke tre betingelser må ifølge Allports kontaktteori være oppfylt for at man skal redusere fordommer?

>>> 9. Hvilke ulike typer konflikter mener den japanske psykologen Ishu Ishiyama kan oppstå mellom et menneskes egen kulturelle bakgrunn (hjemkulturen) og majoritetsbefolkningens kultur (vertskulturen)? Konkretiser svaret ditt med eksempler.

>>> 10. Hva menes med tokulturell livsform?

>>> 11. Hvilke utfordringer kan flyktninger fra krigsrammede land, som kanskje kulturelt sett er veldig ulike Norge, spesielt oppleve?

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 12. Google ordet «kultur». Skriv ned åtte-ti eksempler på fenomener/aktiviteter/definisjoner som dukker opp som treff. Diskuter med en medelev: Hva er felles for alt du har funnet?

>>> 13. Gå i grupper på tre-fire. Finn eksempler på etnosentriske og kulturrelativistiske forklaringer på dagsaktuelle saker i mediene, som dere legger fram for klassen og diskuterer. På hvilken måte er de etnosentriske eller kulturrelativistiske?

>>> 14. Diskuter påstanden: En kulturrelativist er likeglad, en etnosentriker er selvgod.

--- side 129 til 464

>>> 15. Se dokumentaren \_Frivillig tvang\_ av Ulrik Imtiaz Rolfsen. (finnes her: https://tv.nrk.no/serie/brennpunkt/mdupll 001 514/04-11-2014) Bruk historien til de ulike medvirkende i filmen til å gi eksempler på assimilering, integrering og segregering

>>> 16. Lag to lister med fem punkter på hver. På den ene skriver du hva som ville vært viktig og ønskelig for deg hvis du skulle flytte til en fremmed kultur. Hvordan ville du forholdt deg til den nye kulturen? Språket? Menneskene? Hva ville du tatt med deg fra din egen kultur? Lag en prioritering og fokuser på fem ting du mener er viktig for at du skulle hatt det bra. På den andre listen skriver du fem punkter om hva du mener innvandrere bør gjøre når de bosetter seg i det norske samfunnet. Sammenlign listene dine. Hva finner du?

>>> 17. Case: I Andeby har det akkurat flyttet inn en gruppe flyktninger fra Biterud. Andebys befolkning tilhører den øvre middelklassen. De fleste har godt betalte jobber, solid utdanning og lever stabile familieliv. Flyktningene fra Biterud er unge, enslige menn med liten utdanning. Det eneste majoritetsbefolkningen i Andeby og flyktningene fra Biterud har til felles, er en genuin interesse for fotball. Ta utgangspunkt i Gordon W. Allports kontaktteori. Hvorfor er det vanskelig å bruke kontaktteorien for å hjelpe de to gruppene til å få et bedre forhold? Hva kunne man gjort for å få redusert fordommene og økt kontakten mellom gruppene noe?

>>> 18. Se dokumentaren \_Joe Erling Jahr og drapet på Benjamin\_, som du finner på NRK skole (https://www.nrk.no/video/PS\* 18 920). Filmen viser hvorfor en sosialiseringsprosess gikk galt. Diskuter i klassen: På hvilke måter viser filmen hvordan fordommer, diskriminerende holdninger og stereotype forestillinger kan utvikle seg?

>>> 19. Ut fra kontaktteorien skulle vi kunne si at forholdet mellom majoritetsgrupper og minoritetsgrupper er tettere og bedre på mindre steder enn i byene. Tror du det er slik? Forsøk å finne fram til undersøkelser eller forskning som sier noe om dette. Hva finner du av resultater da?

>>> 20. Jobb i grupper. Tenk at dere får en stilling i kommunen som integreringsansvarlig. Hvilke tiltak ville dere satt i gang for å integrere personer som har en annen kulturell bakgrunn? Bruk det dere har lært i kapitlet, til å lage en slags kommunal handlingsplan. Start med å beskrive forholdene i hjemkommunen deres. Så definerer dere tre ulike typer innvandrergrupper, som dere så skal integrere. Formuler minst ni tiltak, tre per gruppe. Bruk relevant teori og fagbegreper.

--- side 130 til 464

## xxx2 Kapittel 5: Grupper

--- side 131 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- forklare hvorfor og hvordan grupper oppstår, vedlikeholdes og oppløses

- forklare fenomenet massesuggesjon, og reflektere over hvordan dette kan skje i dagens samfunn

  Overalt i samfunnet rundt oss finnes det grupper, og vi er alle medlemmer av mange ulike grupper. I dette kapitlet gjør vi rede for noen slike grupper, som primær- og sekundærgrupper, formelle og uformelle grupper, referansegrupper og utgrupper. Vi vil se på hvorfor grupper oppstår, og hvorfor de er så viktige for oss. Så vil vi drøfte hvilke fordeler og ulemper grupper har for individet, og drøfte sentrale fenomener som behovstilfredsstillelse, gruppepåvirkning, konformitet, sosial kontroll, gruppetenkning og massesuggesjon. Hvordan blir atferden vår formet av gruppene vi er en del av, og hva gjør vår egen atferd med gruppene? Hvorfor søker vi oss til grupper, og hvorfor oppløses grupper igjen? Vi ser også på mobbing som gruppefenomen.

--- side 132 til 464

### xxx3 Hva er en gruppe?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke grupper tilhører du?

{{Ramme slutt}}

  Studiet av grupper og studiet av hvordan menneskers atferd blir påvirket av de gruppene de inngår i, har alltid hatt en framtredende plass innenfor sosialpsykologien. Men hvordan definerer man egentlig en gruppe?

  Begrepet gruppe brukes på mange forskjellige måter i dagligtalen. Vi snakker blant annet om yrkesgrupper, minoritetsgrupper, etniske grupper, svake grupper og pressgrupper, men det er ikke den typen grupper vi interesserer oss for i gruppepsykologien. En tilfeldig samling av mennesker, som for eksempel står og venter på toget, utgjør heller ikke noen gruppe i psykologifaglig forstand. En mye brukt definisjon av \_gruppe\_ er utviklet av en av grunnleggerne av sosialpsykologien, Muzafer Sherif:

1. Medlemmene har ett eller flere felles motiver eller mål, som blir bestemt av den retningen gruppen beveger seg i.

2. Medlemmene utvikler et sett normer som klargjør grensene for hvilke gjensidige forhold som kan bli etablert, og hvilken aktivitet som blir utført i gruppen.

3. Hvis samspillet fortsetter, blir det etablert et sett av roller, og gruppen skiller seg stadig mer ut fra andre grupper på grunn av felles kjennetegn.

4. Et nettverk av gjensidig tiltrekning blir utviklet på basis av om medlemmene liker hverandre eller ikke.

  For å utgjøre en gruppe må medlemmene med andre ord først ha et felles mål som de er mer eller mindre enige om å arbeide for å nå. Målet skal helst være tydelig og ha betydning for alle som er med i gruppen. Dernest må det også bli utviklet et minimum av felles avtaler og normer som utgjør rammene for hvordan samarbeidet fram mot målet skal foregå. Hvor ofte skal man møte hverandre? Hvor mye skal man arbeide? Hva skal man begynne med å gjøre? Skal det være faste plikter? Skal oppgavene bli fordelt? Det er altså mange avgjørelser gruppen må bli enige om.

  Etter hvert som tiden går, utvikler gruppens medlemmer forskjellige roller i samarbeidet. Noen kan få en mer innflytelsesrik rolle i gruppen, mens andre bare gjør det de blir fortalt. Med tiden vil gruppens medlemmer prege hverandre på forskjellig vis – på den måten at gruppen langsomt blir mer ensartet, for eksempel når det gjelder væremåte, klesstil eller holdninger, og dermed begynner gruppemedlemmene samtidig å skille seg fra andre personer som ikke er medlemmer av gruppen. Det utvikles også forskjellige sympatier og antipatier på kryss og tvers i gruppen, og slike følelser kan påvirke gruppens samarbeid i både positiv og negativ retning.

--- side 133 til 464

  Grupper trenger ikke være store eller vare over lang tid. Tenk på eksemplet med samlingen mennesker som ventet på toget, men som vi ikke kunne definere som en gruppe. Tenk deg så at toget ikke kommer, og dere er mange som skal på jobb eller skole eller et annet sted i samme retning. Plutselig starter én eller et par av de ventende å organisere en annen mulig måte å komme seg videre på. De tar initiativ, får de andres oppmerksomhet, legger fram en plan, delegerer oppgaver og blir enige om hvem som skal gjøre hva. Plutselig har dere både samspill, kommunikasjon, roller og mål. Dere har fått en gruppestruktur og er blitt en gruppe – selv om den ikke skal vare så lenge.

  Det finnes altså mange forskjellige typer grupper. De varierer når det gjelder mål, verdier, varighet, samhold og medlemmenes tilhørighet til gruppen. Hvor viktig gruppen er for gruppemedlemmene, varierer også. Ut fra graden eller styrken i disse forholdene kan man bestemme forskjellige typer av grupper. Uansett – grupper er viktige for oss mennesker; vi trenger gruppetilhørighet og et sted å høre til.

### xxx3 Primær- og sekundærgrupper

  En primærgruppe er, som navnet sier, en gruppe som er primær, altså opprinnelig, for individet. Primærgruppen er primær i tid; det er gruppen individet «fødes inn i». Den er primær i rom; det er medlemmer i denne gruppen som står individet nærmest sosialt og psykisk. I primærgruppen har mennesker ansikt-til-ansikt-relasjoner, og gruppen er grunnleggende for individets utvikling av identitet og sosiale egenskaper. Primærgruppen vår utgjøres med andre ord av dem som står oss nærmest. Bronfenbrenner ville plassert den i mikrosystemet (se side 74). Eksempler på en primærgruppe er familien og nære venner. En primærgruppe kan ikke være større enn at alle kjenner hverandre personlig og kan treffe hverandre ansikt til ansikt. Det spesielle ved primærgruppen er nettopp de sterke følelsesmessige båndene som utvikler seg mellom medlemmene. For de aller fleste er den nærmeste familien en sentral del av primærgruppen. Men det er viktig å merke seg at familiemedlemmene er en del av primærgruppen fordi man selv føler en nærhet og trygghet til dem, ikke fordi de er familie biologisk sett. Noen mennesker har liten eller ingen kontakt med deler av familien sin, og da er ikke de familiemedlemmene lenger i primærgruppen.

  I sekundærgruppene er forholdet mellom medlemmene mindre personlig og intimt og mer bygd opp omkring noen spesifikke felles interesser; man møtes regelmessig og har en følelse av fellesskap. Eksempler på sekundærgrupper kan være arbeidskolleger, medlemmer i en idrettsforening eller et partilag, klassekamerater eller en vennekrets som man oppsøker av og til, jf. Bronfenbrenners mesosystem. Selv om primærgruppen ofte blir sett på som mer betydningsfull for oss og spiller en viktig rolle for dannelsen av våre sosiale egenskaper, er det likevel svært viktig for vår selvforståelse å være tilknyttet bestemte sekundærgrupper. Da har vi et større og mer variert sosialt nettverk å spille på, som dekker flere sosiale behov.

--- side 134 til 464

  Hvilke som er våre primær- og sekundærgrupper, kan endres gjennom livet. Det kan gjerne dannes én eller flere primærgrupper i en sekundærgruppe. Det er helt vanlig at det på arbeidsplasser, i idrettslag og i klasser oppstår tettere vennskap og samhold blant noen av medlemmene. Da har det dannet seg primærgrupper innenfor disse sekundærgruppene.

- Hvem er i dine primær- og sekundærgrupper?

#### xxx4 Formelle og uformelle grupper

  Inndelingen av grupper i formelle og uformelle grupper går på tvers av inndelingen i primærgrupper og sekundærgrupper og blir bestemt av hvor organisert gruppen er. En \_formell gruppe\_ er en gruppe som er dannet helt bevisst og ofte med det helt klare formålet å skulle løse spesifikke oppgaver. Gruppens medlemmer har sjelden et svært personlig forhold til hverandre i utgangspunktet, men dette kan endre seg. De har ofte en formelt valgt leder, og grunnlaget for gruppens arbeid kan ofte være detaljert beskrevet. Typiske eksempler på formelle grupper er en skoleklasse, et styre, et elevråd eller en prosjektgruppe på en høyskole eller en arbeidsplass.

--- side 135 til 464

  I motsetning til den formelle gruppen er \_den uformelle gruppen\_ dannet spontant og ut fra felles interesser eller gjensidig tiltrekning. Gruppen er ofte preget av solidaritet og kameratskap. Eksempler på denne typen grupper kan være en vennegruppe eller en klikk i en klasse eller på en arbeidsplass. I gruppen vil det finnes en eller flere uformelle ledere, som er ledere i kraft av tilliten og respekten de har innad i gruppen.

  Ofte vil det i større formelle grupper danne seg mindre uformelle grupper (subgrupper/undergrupper) som treffer hverandre i pauser eller etter arbeidet eller skolen og utvikler en felles fortrolighet og omgangsform. Mer eller mindre bevisst søker et medlem av en gruppe å fylle en rolle som passer til hans eller hennes personlighet. Hvis dette behovet ikke kan bli tilfredsstilt i den formelle gruppen, kan det kanskje la seg gjøre i en uformell undergruppe.

  Den uformelle gruppen kan få en spesiell betydning og påvirke den større gruppen i en positiv eller en negativ retning. En negativ påvirkning kan man for eksempel se der en uformell gruppe på en arbeidsplass eller i en klasse utvikler noen holdninger og normer som står i sterk kontrast til og i verste fall direkte motarbeider de holdningene og normene som preger den formelle gruppen.

#### xxx4 Medlemsgrupper og referansegrupper

  Vi kan også dele grupper inn i medlemsgrupper og referansegrupper. En \_medlemsgruppe\_ er rett og slett en gruppe man er medlem av. Det kan være et politisk parti, et idrettslag eller en forening. Vi kan definere \_referansegrupper\_ som «grupper av mennesker vi har som forbilder, eller som vi sammenligner oss med». Referansepersoner kan vi definere som «mennesker vi har som forbilder eller rådfører oss med før vi velger atferd eller preferanser».

  Referansegrupper er altså de gruppene vi henter våre ideer, normer og holdninger fra, det vil si de gruppene vi ser opp til, har våre idealer i og ønsker å sammenligne oss med. Ofte vil én eller flere av de gruppene vi er medlem av, samtidig være referansegruppe for oss. Fra en slik gruppe henter vi en viktig del av vår identitet og selvforståelse, og vi vil i betydelig grad være engasjert i den og opptatt av å få positiv respons fra den. Men vi vil også til en viss grad være sårbare hvis vi ikke får en slik positiv respons. Ofte kan vi være misunnelige på medlemmer av våre referansegrupper fordi vi ikke har det de har, eller vi opplever at vi ikke har den samme statusen som de har.

  En referansegruppe kan for eksempel være et bestemt ungdomsmiljø som en ungdom gjerne vil høre til i, en bestemt gjeng han eller hun ser opp til. Det kan være en gruppe vi vet at vi ikke kan bli medlem av, for eksempel en bestemt musikkgruppe, en bestemt klubb eller et bestemt sosialt miljø som vi vet vi aldri blir sluppet inn i, men som vi likevel identifiserer oss sterkt med. Vi kler oss kanskje som denne gruppen gjør, har de samme synspunktene og oppfører oss som de gjør.

--- side 136 til 464

  Referansegruppen kan også være en sosial gruppe med høyere sosial status, og vi drømmer om å «stige til deres nivå». Dette gjør at vi etter hvert fjerner oss fra normene og verdiene i den sosiale gruppen vi egentlig er en del av. Det kan hende at en slik referansegruppe bare eksisterer i fantasien, og slik kan en dagdrøm gi et menneske en fiktiv referansegruppe.

  En referansegruppe trenger ikke nødvendigvis bare å være positiv. Tvert imot kan medlemmene i den også være noen vi på ingen måte ønsker å ligne. Det de gjør eller står for, kan representere det motsatte av hva vi ønsker å stå for.

{{Ramme: ordliste}}

preferanse: noe som blir foretrukket framfor noe annet

{{Ramme slutt}}

- Hvordan kan du knytte sosial sammenligningsteori til referansegrupper?

#### xxx4 Inngrupper og utgrupper

  I gruppepsykologien er det også vanlig å skille mellom \_inngrupper\_ (eller egengrupper) og \_utgrupper\_ (eller fremmedgrupper). Denne typen grupper leste du om i forrige kapittel, der det handlet om diskriminering, stereotypier og fordommer, og i kapittel 1 under Tajfels sosiale identitetsteori (se side 40).

\_Inngrupper\_ er dem vi identifiserer oss med, som gir oss våre sosiale identiteter og som vi har stor lojalitet til. Som en konsekvens av at man identifiserer seg med gruppen, oppstår det ofte en avgrensning utad, og man markerer forskjeller i forhold til andre grupper, som vi kaller \_utgrupper\_. Det er altså snakk om «vi» og «de andre».

--- side 137 til 464

  Denne forskjellen gir først og fremst mening når vi har å gjøre med grupper som i en eller annen grad har med hverandre å gjøre, og som står i et forhold til hverandre. Utgruppen kan være tilhengere av en annen fotballklubb eller medlemmer av en annen religiøs, etnisk eller politisk gruppe enn den man selv hører til. Forskjellene mellom gruppene kan utvikle seg til et regulært konfliktforhold, der de andre er «de onde», de som tar feil, de fortapte eller de fiendtlige. Som vi så i forrige kapittel, forsvinner alle nyanser i forståelsen av dem på grunn av fordommer og stereotype oppfatninger. Det at de ikke ses på som «oss», er med på å definere hvordan vi kan behandle dem og oppføre oss overfor dem.

  Utgruppen kan i verste fall bli en syndebukk for det som inngruppen finner uverdig, og det vil nærmest være rimelig at man tar avstand fra medlemmene i utgruppen, og at man i verste fall bekjemper dem med mer eller mindre alvorlige følger. Utgrupper trenger ikke alltid å utgjøre en virkelig gruppe, og medlemmene av en utgruppe trenger ikke selv å føle seg som en gruppe. Den kan eksistere som en gruppe utelukkende i hodene på inngruppen i kraft av enkelte fellestrekk. Innad i gruppen vil motsetningsforholdet til en annen gruppe kunne være med på å styrke samholdet og ytterligere bekrefte for medlemmene at det bare er deres egne normer og holdninger som er de riktige. Å ha en «ytre fiende» kan altså være med på å styrke fellesskapet og identiteten innad i en gruppe.

### xxx3 Sherifs eksperiment – Røverhulen

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd å tro bedre om dem du er på gruppe eller lag med, enn dem du har konkurrert mot?

{{Ramme slutt}}

  Et eksperiment som ble foretatt av Muzafer Sherif i 1950-årene i Robbers Cave State Park i Oklahoma, viser hvordan fordommer og negative stereotype oppfatninger av en utgruppe kan oppstå og prege atferden.

{{Ramme:}}

  Sherif valgte ut 22 elleveårige gutter fra hvite amerikanske middelklassehjem til å delta i det de trodde var en alminnelig sommerleir, men som i virkeligheten var et sosialpsykologisk eksperiment. Ved ankomsten i leiren ble guttene delt inn i to grupper som ikke visste om hverandre eller hadde kontakt med hverandre.

  I de første ukene utviklet guttene et tilhørighetsforhold til de andre i den gruppen de var blitt plassert i, gjennom aktiviteter som kanopadling, svømming og overnatting ute i friluft. Det ene gruppen kalte seg Klapperslangene, mens den andre gikk under navnet Ørnene. Da de to gruppene fikk kjennskap til hverandre, fikk de vite at de skulle konkurrere mot hverandre, og forskerne satte opp premier til vinnerne. Under disse konkurransene utviklet det seg raskt fiendtligheter mellom Klapperslangene og Ørnene. Den ene gruppen brente den andre gruppens flagg etter å ha beseiret dem i en konkurranse; de hånte hverandre, stjal fra den andre gruppens hytte og gjorde hærverk mot hverandre.

--- side 138 til 464

  Samholdet i inngruppen ble stadig bedre i takt med at fordommene og de negative oppfatningene mot utgruppen vokste. Til slutt måtte forskerne skille gruppene fra hverandre. Ved evalueringen beskrev guttene sin egen gruppe i svært positive vendinger, mens «motstanderne» ble beskrevet tilsvarende negativt. Man forsøkte deretter å løse opp spenningene mellom de to gruppene ved å la dem møte hverandre i mer forsonlige situasjoner, men det førte ikke fram. Det lyktes først å dempe spenningene da man skapte situasjoner der de ble tvunget til å samarbeide om et felles mål og måtte oppgi fordommene og de stereotype oppfatningene de hadde av hverandre.

{{Ramme slutt}}

  Lignende tendenser kan vi se i ulike realityprogrammer der deltakerne er delt inn i lag. En gruppedynamikk og gruppementalitet som ligner den man fant i Sherifs eksperiment, vokser fram og preger gruppenes tanker om, og handlinger mot, den andre gruppen.

- Diskuter om det akkurat nå er programmer på tv som får fram lignende tendenser som det man fant i Muzafer Sherifs eksperiment fra 1950-årene.

- I Oslo og Akershus har vi sett eksempler på at ungdom i russebusser møter hverandre for å slåss, buss mot buss. Hvordan kan dette knyttes til Sherifs Røverhule-eksperiment og den sosiale identitetsteorien med utgruppe og inngruppe?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er en gruppe?

>>> 2. Hva er en primærgruppe og en sekundærgruppe?

>>> 3. Hva er forskjellen mellom en formell og en uformell gruppe?

>>> 4. Gi eksempel på en referansegruppe.

>>> 5. Hva menes med utgruppe og inngruppe?

>>> 6. Hva viser Røverhuleeksperimentet?

{{Ramme slutt}}

--- side 139 til 464

### xxx3 Sosial fasilitering og inhibisjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Presterer du bedre med andre til stede?

{{Ramme slutt}}

  Den amerikanske sosialpsykologen Norman Triplett (1861–1934) så en interessant side ved å være i en gruppe: Han registrerte at syklister presterte mye bedre i konkurranser når de syklet sammen i en gruppe enn når de syklet alene mot klokken. Dette kalte Triplett sosial fasilitering, som betyr at prestasjoner fremmes eller lettes av andres tilstedeværelse. Flere eksperimenter har vist at idrettsprestasjoner også ble bedre med publikum til stede.

{{Ramme:}}

  I et kontrollert laboratorieeksperiment med 40 barn undersøkte Triplett om barna klarte å utføre oppgaver lettere og raskere med andre barn til stede enn når de var alene. Barna skulle blant annet sveive inn et fiskesnøre alene og to og to. Eksperimentet viste at flertallet sveivet fortere og kraftigere når de var sammen i par.

{{Ramme slutt}}

  Resultatet i dette eksperimentet var likevel ikke overbevisende, og Triplett så at måten man presterer på, er ulikt fra individ til individ. Noen har for eksempel mer konkurranseinstinkt enn andre og vil derfor gjøre det best når andre er til stede. I en skoleklasse vil noen prestere bedre i en muntlig presentasjon foran klassen enn helt alene, mens andre vil gjøre det bedre alene foran læreren. Situasjonen man skal prestere i, kan også ha betydning. For eksempel kan man holde ut lenger og løpe bedre og raskere i en løpegruppe enn alene, men gjøre vanskelige konsentrasjonsoppgaver bedre alene enn sammen med en gruppe.

  Den polsk-amerikanske sosialpsykologen Robert Zajonc (1923–2008) videreførte Tripletts teori om sosial fasilitering ved å tilføre begrepet arousal – årvåkenhet. Med dette menes at det skjer en kroppslig aktivering av nevrotransmittere som gjør en våken både psykisk og fysisk, en blir skjerpet og energisk. Nærvær av andre mennesker gjør en årvåken, mente Zajonc. Det er bra i situasjoner der man skal utføre enkle oppgaver eller kjente ferdigheter, men vil bare oppleves som stressende ved komplekse eller nye oppgaver. Når andres nærvær fører til at man ikke presterer så godt, kalles det sosial inhibisjon. Slik fikk Zajonc fram at det var både positive og negative effekter ved å være i en gruppe når et individ skal prestere noe.

{{Ramme: ordliste}}

arousal: henviser til hjernens våkenhetstilstand og generelle aktivitetsnivå, fra søvn og hviletilstander til hyperaktivitet, brukes også om opphisselse

inhibsjon: hemming, hindring

{{Ramme slutt}}

- Ved hvilke oppgaver eller aktiviteter tror du at du presterer dårligere når andre er til stede?

- Tror du at det har noen betydning hvem som er til stede?

- Er det forskjell på om de andre deltar i samme aktivitet, eller bare er observatører?

--- side 140 til 464

#### xxx4 Sosial loffing

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd at noen medelever aldri gjør noe når dere har gruppearbeid?

{{Ramme slutt}}

  En stor oppgave blir som oftest mindre ved å utføre den i en gruppe. Når man skal samarbeide i en gruppe, er det mange som får ekstra energi og giv til å stå på litt ekstra. Men dessverre er det ikke slik at alle stimuleres til mer innsats i en gruppe. Tvert om viser det seg at hvis gruppen øker i størrelse, synker egeninnsatsen per deltaker. Denne psykologiske mekanismen kalles sosial loffing, og betyr rett og slett latskap i gruppesamvær. Et gruppemedlem gidder ikke å prøve like hardt som hvis man var alene.{{Ramme:}}

  Den franske professoren Max Ringelmann (1861–1931) regnes som opphavsmannen til begrepet sosial loffing. Han viste i et eksperiment at menn som var med på tautrekking, trakk mindre hardt i tauet når de var i en gruppe enn når de var alene, altså det motsatte av Tripletts sosiale fasiliteringsteori: Jo flere det er i gruppen, desto mindre innsats fra hver enkelt.

  Et annet eksperiment med sosial loffing utførte den amerikanske sosialpsykologen Bibb Latané (1937-) i 1979. Han lot mannlige collegestudenter ha bind for øynene og hørselsvern, og ba dem så rope så høyt de kunne. De ble fortalt når de ropte sammen med en annen, med flere eller alene. Resultatet viste at alle ropte mye høyere når de ble fortalt at de var alene enn når de ble fortalt at de var sammen med en annen eller flere. Forsøkspersonene brukte minst energi i ropene sine når de ble fortalt at de var sammen mange andre.

{{Ramme slutt}}

  Fenomenet sosial loffing kan ha å gjøre med anonymitet. Jo større gruppen blir, desto mindre effektiv blir hver gruppedeltaker, fordi de ikke føler det samme ansvaret. Hvis man opplever at det ikke vises hva man gjør i en gruppe, er dette også grunn til sosial loffing,

- Gir samarbeid og brainstorming bedre resultat enn individuelt arbeid?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 7. Hva menes med sosial fasilitering?

>>> 8. Hva er sosial inhibisjon?

>>> 9. Hva er sosial loffing?

{{Ramme slutt}}

--- side 141 til 464

### xxx3 Gruppetilhørighet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvorfor danner vi grupper?

{{Ramme slutt}}

  I det følgende skal vi se på fordeler med å være i en gruppe og deretter komme inn på en del negative sider ved gruppeeffekter. Å være med i grupper og tilhøre et fellesskap er viktig for alle mennesker. Vi ønsker å være en del av noe større, og vi er i stor grad flokkdyr. Evolusjonspsykologien framhever deltakelse i grupper som en viktig del av å overleve.

  Menneskeheten har alltid opptrådt i grupper. I de tidligste tider var det viktig å være i grupper for å lære av hverandre, dele mat, drikke og andre ressurser, og, ikke minst, beskytte seg mot rovdyr og fiender. I dag er det kanskje mer psykiske behov som gjør at vi søker mot en gruppe. Den sosiale utviklingen vår er også avhengig av at vi er i grupper. For eksempel baserer primærsosialiseringen seg, som vi så i kapittel 3, på en familiegruppe og sekundærsosialiseringen på å være sammen med jevnaldrende.

#### xxx4 Grupper og behov

  Det som i all hovedsak bestemmer hvilke grupper vi ønsker å bli en del av, er våre behov. Hvilke behov en gruppe dekker, varierer fra person til person. Ungdommer eller nyinnflyttede på et sted har ofte et sosialt behov de vil ha oppfylt. For andre kan det være viktigere å få dekket et trygghetsbehov eller et interessebehov.

  Hvilke behov en gruppe dekker hos oss, kan også endre seg over tid. I starten kan kanskje gruppen dekke et sosialt behov. Etter hvert finner vi andre måter å få dekket dette behovet på, men vi velger kanskje å bli værende i gruppen likevel fordi den fyller et behov for anerkjennelse. I kapittel 1 (side 29) leste du om den amerikanske psykologen Abraham Maslow, som delte de menneskelige behovene inn i ulike typer. Maslow mente at behovene står i et visst avhengighetsforhold til hverandre, det han kaller et \_behovshierarki\_. Han mente at noen av behovene er mer grunnleggende enn andre, og disse grunnleggende nivåene finner vi nederst i pyramiden. Disse må være dekket før vi søker behovstilfredsstillelse på et av de høyere nivåene.

  Det å delta i grupper er en viktig forutsetning for å få mange av disse behovene tilfredsstilt. For eksempel vil primærgruppen kunne tilfredsstille både trygghetsbehovet og de fysiologiske behovene et menneske har.

--- side 142 til 464

  Men også en medlemsgruppe kan gi et menneske trygghet og tilhørighet.

  Alle mennesker har ulike erfaringer og har fått dekket behovene sine i ulik grad. Dette vil ha betydning for hvilke grupper vi søker mot. Har du ikke fått dekket behovet for trygghet i oppveksten, er muligheten stor for at du vil søke deg til en gruppe med en sterk «vi-følelse», der du er «innenfor» og trygg. Hvis du har fått dekket dette behovet i barndommen, er det kanskje ikke det du søker å dekke når du skal finne en gruppe du kan være en del av. Hvis du er god i en idrett, er det sannsynligvis behovet for å få utviklet talentet ditt videre i en klubb på høyt nivå som avgjør hvilken klubb du vil være medlem i, ikke om de har det spesielt hyggelig eller er gode venner.

  Mange mennesker opplever at behovet for trygghet, tilhørighet og sosial aksept blir tilfredsstilt ved å delta i en gruppe. Det kan være positivt, men i noen tilfeller kan gruppene vise seg å være svært destruktive. Det har vært eksempler på at nynazistiske grupper har vervet ungdom som ikke har fått dekket sine sosiale behov, og mobbeofre har blitt tilbudt støtte og beskyttelse.

  Professor i politivitenskap på Politihøgskolen, Tore Bjørgo, har forsket på hva som får unge til å delta i voldelig ekstremisme. Ved siden av årsaker som eventyrlyst, ideologi eller en traumatisert barndom ser han at søking etter å få dekket sosiale behov er en viktig medvirkende faktor. Han kaller dem «medløperne», og de er først og fremst drevet av et ønske om tilhørighet, vennskap og beskyttelse. På grunn av sitt sterke behov for anerkjennelse og aksept er de ifølge Bjørgo lette å lede til å delta i militante aktiviteter.

{{Ramme:}}

  Bjørgo viser til en uttalelse av en tidligere skinhead (18) som forteller om betydningen av å bli del av en sterk gruppe:

  «Da jeg var 14, ble jeg jævlig mobbet på skolen. Tilfeldigvis ble jeg kjent med en litt eldre skinhead. Han var både stor og sterk og tøff, han kunne slåss, var selvsikker, og visste hva han ville – han var alt hva jeg ikke var. Derfor bestemte jeg meg for å bli skinhead selv. Jeg barberte av håret og kjøpte svart Bomber-jakke og Doc Martensstøvler. Neste morgen dukket jeg opp på skolen i full habitt. Den første jeg møtte i skoleporten, var en av mine verste plageånder. Da han så meg, sto han der – helt lamslått, med ryggen presset inn mot veggen mens skrekken lyste ut av øynene hans. Jeg var nesten like lamslått selv – over hvilken mektig virkning mitt nye image hadde på ham og andre. Etter dette var det ingen på skolen som våget å gi meg bank. De var redde for at jeg ville hente kompisene mine.»

  Kilde: http://www.22julisenteret.no/undervisning/fordypningstekster/voldelig-ekstremisme/, lastet ned 23.1.2017

{{Ramme slutt}}

{{Figur gjengitt som liste: Maslows behovspyramide}}

- Selvrealisering: Behov for å være kreativ og realisere seg selv.

- Behov for selvrespekt: Behov for selvrespekt, anerkjennelse, ansvar og status.

- Sosiale behov: Behov for kjærlighet, fellesskap og sosial status.

- Trygghetsbehov: Behov for trygghet, beskyttelse og stabilitet i tilværelsen.

- Fysiologiske behov: Behov for mat, væske, varme, søvn, luft osv.

{{Figur slutt}}

--- side 143 til 464

### xxx3 Tilskuereffekten

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du sett noen som lå på gaten og kanskje trengte hjelp, mens du bare gikk forbi fordi alle andre gjorde det?

{{Ramme slutt}}

  Bibb Latané (1937-) utførte en rekke eksperimenter med sin kollega, sosialpsykologen John Darley (1938-), omkring det de kalte «the bystander effect», eller \_tilskuereffekten\_ på norsk. Tilskuereffekten handler også om mangel på ansvarliggjøring når vi inngår i store menneskegrupper. Utgangspunktet for forskningen til Latané og Darley var et brutalt drap som skjedde på åpen gate i New York i 1964. Offeret var 29 år gamle Kitty Genovese, som ble voldtatt, knivstukket og drept utenfor sitt eget hus. Hun kjempet mot drapsmannen i over en halv time uten at noen kom henne til unnsetning. Det viste seg i ettertid at over 30 mennesker hadde hørt rop om hjelp eller observert det hele fra vinduet, men ingen grep inn eller tok kontakt med politiet. De ventet alle på at en annen i menneskemengden skulle gjøre det. Eksempler på denne typen mangel på handling er dessverre mange.

{{Ramme:}}

  Latané og Darley utførte et eksperiment der forsøkspersonene ble satt til å fylle ut et spørreskjema i et rom hvor de enten satt enkeltvis eller sammen med to andre. De visste ikke at oppførselen deres ble observert av forskerne fra et skjult vindu. Etter en tid begynte det å sive ut røyk i rommet gjennom en ventil. Det kom inn mer og mer røyk, og etter fire minutter ble det vanskelig å puste. Blant de forsøkspersonene som satt alene i rommet, var det 75 prosent som tok ansvar og slo alarm på ulike måter i løpet av de to første minuttene. Til sammenligning var det bare 15 prosent av dem som satt sammen med en gruppe mennesker i rommet, som foretok seg noe som helst.

{{Ramme slutt}}

  Eksperimentet viser at sannsynligheten for at noen griper inn, minker når flere er til stede når en alvorlig hendelse oppstår. Når vi oppfatter oss selv som en del av en gruppe, føler vi mindre personlig ansvar; dette kalles \_ansvarspulverisering\_.

  Tilskuereffekten har senere blitt forsket på over store deler av verden, og er i dag et velkjent fenomen innenfor sosialpsykologien. Programmet «Hvem bryr seg?» på TV2 utforsket tilskuereffekten og fant blant annet at mennesker bare gikk likegyldig forbi grove mobbescener, barn som ble slått, et skadet menneske på gaten og dyremishandling.

- Hvordan kan tilskuereffekten knyttes til mobbing?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 10. Hva kan Maslows behovspyramide fortelle om fordeler og ulemper med grupper?

>>> 11. Hva går tilskuereffekten ut på?

>>> 12. Hva menes med ansvarspulverisering?

{{Ramme slutt}}

--- side 144 til 464

### xxx3 Gruppepåvirkning, konformitet og sosial kontroll

{{Ramme: Før du leser:}}

Kan du komme på situasjoner der du har opplevd gruppepress? Hvordan føltes det, og hva gjorde du?

{{Ramme slutt}}

  Vi mennesker er på samme tid svært forskjellige og svært like. Når vi ser på måten vi fungerer på i det daglige sosiale livet, er det ofte likhetene som er mest iøynefallende. Vi kler oss svært ofte som andre, hører den samme musikken og leser de samme bøkene som andre. Vi forsøker å oppføre oss som andre, innreder våre hjem med de samme møblene som andre – og så videre. Vi deler også mange holdninger og verdier med andre. Men hvordan oppstår egentlig alle disse fellestrekkene? Ifølge sosialpsykologien kommer det blant annet av ønsket om å høre til og være som de andre, redselen for å skille seg ut og gruppepress.

  For at en gruppe skal kunne fungere godt sammen, er det nødvendig at hver enkelt i noen grad tilpasser seg de andre i gruppen. En viss felles enighet eller konsensus om hvordan man fungerer sammen sosialt og arbeidsmessig, må være til stede for at gruppen som helhet skal fungere og kunne utføre sine aktiviteter. Det betyr at de enkelte gruppemedlemmene blir utsatt for et visst press, bevisst eller ubevisst. Sanksjonene for ikke å tilpasse seg kan være kraftige. Mange mennesker gir etter for dette presset og retter seg på en eller annen måte inn etter de felles normene og forventningene som hører til i gruppen. Det oppstår dermed en konformitet i gruppen. \_Konformitet\_ kan defineres som en ensretting av individets tanker, følelser og atferd etter gruppens normer.

--- side 145 til 464

  Det er vanlig å skille mellom privat konformitet og offentlig konformitet. Det er privat konformitet når vi selv som individer er overbevist om at gruppens normer er riktige. Offentlig konformitet, derimot, er det når vi offentlig opptrer i samsvar med gruppens normer, men privat er uenig i disse normene. Vi «later som» og er føyelige.

  Denne tilpasningen skyldes at vi mennesker ikke er isolerte øyer som har nok med oss selv, men har et grunnleggende behov for å bli anerkjent av andre mennesker. Det hender innimellom at tilpasningen kommer i konflikt med det vi selv står for. Vi kan komme i tvil om det vi mener er riktig når de andre mener noe annet. Vi kan komme i et dilemma om vi skal handle ut fra vår egen overbevisning og forsvare våre egne synspunkter, eller om vi skal tilpasse oss normene og synspunktene som preger resten av gruppen. Velger vi det første, risikerer vi kanskje å bli isolert i gruppen og miste den tryggheten den gir. Velger vi det siste, kommer vi i konflikt med vår egen selvforståelse. Å kunne håndtere gruppepresset som man finner i enhver gruppe, er sannsynligvis en av de mer grunnleggende sosiale ferdighetene et menneske må lære i løpet av sin utvikling. I vår tid, når mennesker daglig deltar i mange forskjellige grupper, er denne ferdigheten særdeles viktig.

  Det menneskelige behovet for å bli anerkjent av andre og være en del av et fellesskap er svært sterkt. Dette behovet ligger til grunn for redselen for å skille seg for mye ut og være annerledes.

#### xxx4 Gruppepress og ungdom

  Gruppepress er et alvorlig og økende problem. Ungdom er en gruppe som i stor grad opplever å bli utsatt for sterkt press, særlig i forbindelse med bruk av alkohol, seksuell debutalder, slanking og det å ha de «riktige» tingene. En god del føler seg også presset til å gjøre ting de egentlig ikke synes er greit. For mange er ungdomstiden en sårbar periode da man skal finne ut hvem men er, og hva man står for. Å være en del av en gruppe eller et sosialt nettverk er svært viktig. I perioden mellom barn og voksen kan man oppleve at det ikke er mange håndfaste leveregler å forholde seg til. Og det er kanskje også vanskelig å snakke med foreldre og andre voksne. Derfor forholder de unge seg til hverandre, mens de later som om de står stødigere enn de i virkeligheten gjør. Identifikasjonen med andre unge er veldig sterk, og man er livredd for å falle utenfor.

- Knytt sosial sammenligningsteori (side 41) til konformitet.

--- side 146 til 464

### xxx3 Solomon Asch' forsøk

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd å gjøre noe du ikke ville, men gjorde det fordi resten av gjengen gjorde det?

{{Ramme slutt}}

  Gruppepresset kan bli opplevd som spesielt sterkt når et enkelt gruppemedlem opplever at hans eller hennes egne meninger avviker fra meningene til flertallet i gruppen. Det undersøkte den polsk-amerikanske sosialpsykologen Solomon Asch (1907–96) i 1950-årene i et berømt eksperiment.

{{Ramme:}}

  Asch viste noen forsøkspersoner to kort med henholdsvis én og tre linjer. Linjen på kort A svarte til en av de tre linjene på kort B.

  Forsøkspersonene fikk som oppgave å finne ut hvilken linje på kort B som svarte til linjen på kort A. Forsøkspersonene befant seg i grupper, og det spesielle var at mange av dem var blitt instruert på forhånd om hva de skulle svare. I en rekke tilfeller fikk de falske forsøkspersonene beskjed om å svare galt, og i 36,8 prosent av disse tilfellene svarte de ekte forsøkspersonene også galt, selv om forskjellen på linjene var svært tydelig. Det finnes mange versjoner av dette forsøket på Internett, blant annet på YouTube. Forsøkene viser at de ekte forsøkspersonene i eksperimentet blir usikre og ser rart på de andre når de svarer innlysende feil. Under hele eksperimentet kommer usikkerheten fram, og forsøkspersonene gir liksom litt opp og svarer det de andre svarer. Hvis derimot en av de falske forsøkspersonene svarer det som er innlysende riktig, svarer forsøkspersonen det han jo vet er riktig, han også.

  Forsøket viser at vår atferd i vesentlig grad er bestemt av det sosiale samspillet vi inngår i, det vil si av gruppepsykologiske faktorer. I Asch' forsøk ble 36,8 prosent av personene påvirket av det kunstig skapte gruppepresset til å svare motsatt av hva de ellers ville ha gjort. Av de intervjuene som Asch gjorde med dem etterpå, framgikk det at de hadde ulike grunner til å svare som de gjorde:

– Noen personer var så sterkt avhengige av gruppen at de ikke ante at de svarte galt på tross av de tydelige forskjellene mellom linjene.

– Noen personer innrettet sin vurdering etter gruppens og gikk kritikkløst ut fra at når alle de andre sa noe annet, måtte det være de selv som tok feil.

– Noen personer visste godt at de hadde svart helt galt, men hadde gjort det fordi de ikke ville være «annerledes».

--- side 147 til 464

  I et annet forsøk ga Asch en rekke personer den samme oppgaven. Men de skulle besvare den i enerom, og det viste seg etter mange forsøk at ingen svarte galt. På bakgrunn av dette kom Asch fram til at grupper har en tendens til å påvirke medlemmene til konformitet og ensartet atferd. Overholder man gruppens normer, får man positive sanksjoner fra de øvrige medlemmene, for eksempel i form av kontakt, privilegier eller bare større imøtekommenhet. Viser man en avvikende atferd, blir man lett utsatt for negative sanksjoner, som for eksempel ulike grader av latterliggjøring, mobbing og utskjelling, eller det kan komme svært indirekte til uttrykk i form av manglende oppmerksomhet eller ved at man unngår øyekontakt med vedkommende, og dermed blir hans eller hennes muligheter til å kontakte de andre i gruppen begrenset. Det kan også resultere i at man ikke lenger er velkommen i gruppen.

{{Ramme slutt}}

  Asch' forsøk forklarer hvorfor det kan være vanskelig å få etablert en debattkultur på noen arbeidsplasser der medarbeiderne fritt diskuterer de problemene som finnes i virksomheten, uten å skjele til hva kollegene mener. Som en helt grunnleggende egenskap har vi mennesker problemer med å gi uttrykk for uenighet fordi forskjellige meninger truer stabiliteten og samholdet i gruppen.

  Det er en sammenheng mellom hvilken betydning en gruppe har for oss, og vår vilje til å gi etter for gruppepress. Presset om for eksempel å innta en bestemt holdning vil være lettere å etterkomme i en familiegruppe, en arbeidsgruppe eller en vennegruppe enn i en gruppe man tilfeldig dumper ned i på fest. Men vår villighet til å etterkomme gruppens press avhenger i stor grad også av vår personlighet – det vil si av individualpsykologiske faktorer. Noen gir lettere etter for press enn andre, slik vi så det demonstrert i forsøket til Asch. Forklaringen kan være at noen har større behov enn andre for den tryggheten og anerkjennelsen som gruppen kan gi. Men det er også viktig å huske at hele 63,2 prosent i Asch' forsøk svarte riktig. Disse personene må på en eller annen måte hatt noen personlige ressurser som har gjort at de har klart å motstå presset fra de andre medlemmene i gruppen.

--- side 148 til 464

### xxx3 Gruppetenkning

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du noen gang endret mening bare fordi resten av vennegjengen mente noe annet enn deg?

{{Ramme slutt}}

  Det du nettopp har lest om gruppepress, har en tydelig parallell til det fenomenet den amerikanske organisasjonspsykologen Irving Janis (1918–90) kaller \_gruppetenkning\_. Det går ut på at grupper, og arbeidsgrupper spesielt, ofte når fram til en felles beslutning uten å ha evaluert situasjonen tilstrekkelig eller undersøkt de forskjellige alternativene godt nok. Janis omtaler gruppetenkning som «den desperate hangen til enighet for enhver pris». Den felles beslutningen blir mer et resultat av det presset som hviler på gruppens medlemmer for å vise enighet og leve opp til de felles normene, enn den er et resultat av grundige vurderinger som angår selve saken man skal behandle.

  Av og til kan gruppetenkningen oppstå fordi noen gruppemedlemmer i kraft av den maktposisjonen de har i gruppen, får de andre medlemmene til å tvile på sine egne meninger eller får dem til å utøve en form for selvsensur for ikke å komme i konflikt med de sterke medlemmene i gruppen. I enhver gruppe vil det utvikles et sett med roller. Disse er viktige for gruppens dynamikk og utvikling. Du vil lære mer om roller i neste kapittel.

  Resultatet av gruppetenkning kan være beslutninger som senere viser seg å være gale fordi de ikke har bakgrunn i den virkelige saken, men heller er basert på ønsket om å være lojal overfor gruppen. Man kan si at hele ideen med å være i en arbeidsgruppe på denne måten undergraves fordi noen av medlemmenes tanker og ideer, som kunne ha kvalitetssikret beslutningene, blir undertrykt til fordel for ønsket om enighet og for å unngå konflikter og diskusjoner. Dette kan være svært kostbart og ødeleggende for bedrifter, men eksemplene strekker seg lenger enn til arbeidslivet. Dårlige politiske beslutninger kan også være et resultat av gruppetenkning, for dette er noe som finner sted på alle nivåer i samfunnet, sier Janis.

--- side 149 til 464

  Han har forsket mye på dette og peker på eksempler fra amerikansk politikk, blant annet krisen mellom USA og Sovjetunionen i Grisebukta (1961), den manglende beredskapen ved Pearl Harbor (1941), den fastlåste situasjonen i Koreakrigen på 1950-tallet og opptrappingen av Vietnamkrigen på 1960-tallet. De dårlige beslutningene i disse tilfellene dreier seg ikke om at enkeltindividene var dumme, sier Janis. For å forstå hva som skjedde, må vi se på fiaskoene fra et gruppedynamisk ståsted.

  Irving Janis oppsummerer fenomenet gruppetenkning på følgende måte:

1. Gruppen deler en illusjon om å være usårlig.

2. Gruppen går i gang med kollektiv rasjonalisering for å utelate opplysninger som ikke er i tråd med deres ønsker.

3. Gruppen begynner å tro på den innebygde moralen i det den ønsker å gjøre.

4. Gruppen utvikler stereotype oppfatninger av andre grupper og av andre som har en annen oppfatning.

5. Gruppen legger direkte press på avvikere for å få dem til å tie.

6. Gruppemedlemmene begynner å sensurere sine egne tanker (gruppepress).

7. Gruppen kommer til å tro på sin egen enighet av mangel på uenighet og troen på at «den som tier, samtykker».

8. Noen medlemmer av gruppen kommer til å fungere som «hjernevoktere» som beskytter lederne mot avvikende synspunkter ved aktivt å hindre avvikerne i å framsette dem.

  Skal man unngå gruppetenkning, er det viktig at gruppen gir plass til diskusjon, at medlemmene blir rost for sin idérikdom, også når ideene viser seg ikke å holde i praksis, at kritikk foregår på en konstruktiv måte uten at man blir personlig, og at eventuelle ledere av gruppen ikke er for utålmodige etter å nå fram til den endelige beslutningen.

- Kommer du på eksempler i vår tid der gruppetenkning kan ha ligget til grunn for dårlige politiske beslutninger?

#### xxx4 Gruppepolarisering

  I 1960-årene ble man oppmerksom på et fenomen som siden fikk betegnelsen \_gruppepolarisering\_. Setter man sammen mennesker som har noenlunde samme holdning til en sak, og lar dem diskutere, skulle man tro at de ville bevege seg mot en felles holdning som lå midt mellom oppfatningene deres. Men det som skjer, er at gruppen i løpet av diskusjonen beveger seg mot en mer ekstrem utgave av den holdningen de hadde til å begynne med. Den konservative som snakker med andre konservative, blir enda mer konservativ i sine synspunkter, og på samme måte blir abortmotstanderen en enda mer ekstrem motstander av abort.

--- side 150 til 464

  Hvorfor er det slik? For det første er det antakelig slik at medlemmene i gruppen får «gode argumenter» som er med på å forsterke deres holdning. For det andre er det sannsynligvis også en tendens til at når man opplever at ens egne synspunkter samsvarer med synspunkter fra likesinnede, gjør det den enkelte mer sikker i sin sak og dermed også mer klar til å gjøre sine synspunkter mer ekstreme. For det tredje kan det være en tendens til at den som framfører synspunktet mest ekstremt, gjør det med en slik overbevisning og selvsikkerhet at det virker tiltrekkende på de andre, og dermed får deres egen tvil og mer moderate tilnærming til å virke mer usikker eller ordinær. Og for det fjerde er det igjen snakk om at enkelte i gruppen gjerne vil bli oppfattet positivt av de andre og derfor har lettere for å tilpasse sine holdninger til de andre i gruppen og undertrykke en eventuell tvil. Dette samsvarer med det vi tidligere omtalte som gruppetenkning.

  Denne gruppepolariseringen kan utløse handling, også voldelig handling, spesielt i ekstreme og konfliktfylte situasjoner. Sosialpsykologer har i mange år studert faktorer som kan virke utløsende på voldelig atferd. Tap av vanlig orden, av struktur og av tidligere oppfatninger fører til frykt, som lett kan føre til sinne og voldelig atferd. Frykt er farlig fordi den er selvforsterkende. Når frykt sprer seg i en gruppe, kan mennesker trampe ned andre (både fysisk og psykisk) for å overleve selv. Dette ser vi i panikksituasjoner. Dersom man i konfliktsituasjoner kan identifisere en «fiende» som årsaken til egen frykt, usikkerhet eller elendighet, forsterkes voldsbruken ytterlige.

--- side 151 til 464

  Og selv om enkeltmedlemmene ikke er voldelige hver for seg i utgangspunktet, vil gruppen kunne opptre som svært voldelig.

  Jakten på syndebukker, felles ytre fiender og «heksejakt» er eksempler på gruppepolarisering; det er velkjente fenomener også i internasjonale konflikter. Vi kjenner også fenomenet fra litteratur, tv og film, for eksempel i William Goldings roman \_Fluenes herre\_ og tv-serien \_Lost\_.

\_Cass Sunsteins eksperiment om politisk ekstremisme.\_ I 2005 foretok den amerikanske jussprofessoren Cass Sunstein (1954–) sammen med en rekke andre forskere et eksperiment om gruppepolarisering i Colorado i USA. Eksperimentet ble støttet av det amerikanske fjernsynsselskapet ABC News, som ønsket å starte en debatt om politisk ekstremisme i USA, basert på forskningsresultatene.{{Ramme:}}

  To byer ble valgt ut til eksperimentet: Boulder (et hovedsakelig liberalt område) og Colorado Springs (hovedsakelig et konservativt område). Omkring 60 personer ble samlet for å diskutere tre kontroversielle emner: positiv særbehandling av minoritetsgrupper, en internasjonal deklarasjon om begrensning av den globale oppvarmingen, og registrert partnerskap for homofile og lesbiske personer. Innbyggerne fra Boulder ble satt sammen i grupper, og det samme gjorde man med innbyggerne fra Colorado Springs, slik at deltakerne i eksperimentet satt i grupper med politisk likesinnede.

  Innbyggerne kom med sine synspunkter i tre omganger: først individuelt og anonymt før diskusjonene i gruppene fant sted, deretter under selve diskusjonene, der gruppene forsøkte å nå fram til en enighet, og igjen individuelt og anonymt \_etter\_ at diskusjonene i gruppene var avsluttet. Forskerne ønsket å finne ut hvilken effekt gruppediskusjonene hadde på medlemmenes holdninger. Resultatene var følgende:

1. De liberale fra Boulder ble mer liberale i sin holdning til alle de tre emnene. Og de konservative i Colorado Springs ble mer konservative i sitt syn på de tre emnene.

2. Forskjellen mellom de liberale og de konservatives holdninger til emnene ble større. Før diskusjonene startet, var en moderat holdning til emnet i Boulder-gruppen ikke så langt fra en moderat holdning i Colorado Springs-gruppen, men etter diskusjonene ble holdningsforskjellene mellom de to gruppene langt mer markante.

3. Diskusjonene minsket forskjellen mellom folks syn på de tre emnene i både Boulder-gruppen og Colorado Springs-gruppen.

  I sine anonyme og individuelle svar etter diskusjonene viste medlemmene av alle gruppene langt større enighet og konformitet enn de gjorde før diskusjonene begynte.

{{Ramme slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 13. Hva menes med konformitet?

>>> 14. Hvorfor er man mest utsatt for gruppepress i ungdomstiden?

>>> 15. Hva viser forskningen til Solomon Asch?

>>> 16. Hva menes med gruppetenkning?

>>> 17. Hva menes med gruppepolarisering?

{{Ramme slutt}}

--- side 152 til 464

### xxx3 Massesuggesjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd å være i en kollektiv «vi-stemning» og blitt overrasket over dine egne handlinger?

{{Ramme slutt}}

  Vi liker å tro at vi blir lite påvirket av andre rundt oss, at vi har en egen sterk vilje og selvstendighet. Men som vi allerede har sett i dette kapitlet, kan grupper ha en voldsomt stor innflytelse på oss, ofte uten at vi er klar over det. Dette beskrev den franske legen og sosiologen Gustave Le Bon (1841–1931) allerede på slutten av 1800-tallet i sin bok \_La psychologie des foules\_ (1895), om massenes psykologi, et verk som kom til å inspirere mange senere sosialpsykologer.

{{Ramme:}}

  Le Bon studerte i første rekke marginaliserte grupper i samfunnet, grupper som levde på kant med det etablerte samfunnet, blant andre kriminelle bander og mennesker som hadde deltatt i arbeideroppstander. Han hevdet at når mennesker er en del av større grupper eller masser, som han kalte dem, oppstår det visse psykologiske prosesser i gruppen som ikke er til stede hos den enkelte. Det oppstår en slags flokkmentalitet eller kollektiv atferd, og denne atferden fører til at medlemmene i gruppen blir i stand til å oppføre seg på måter som de ikke ville funnet på om de hadde vært alene.

  Le Bon sammenlignet det som kan skje i en større folkemengde eller menneskemasse, med den ubevisste atferden man kan se i forbindelse med hypnose. Det er sannsynligvis på denne bakgrunnen man i dag benytter begreper som massehypnose eller massepsykose i forbindelse med grupper som handler på en urimelig måte. Adolf Hitlers forføreriske evner under sine taler til folket i 1930-årenes Tyskland forutså Le Bon svært presist i sin bok mange år tidligere: «Mengden lytter alltid til en mann med en sterk vilje. Når individer blir samlet i en masse, mister de all vilje og vender seg instinktivt mot den personen som har en vilje», skriver han. Man oppgir sin selvkontroll i gruppen og lar seg derfor forføre av en slags kollektivhypnotisk \_vi-stemning\_.

{{Ramme slutt}}

--- side 153 til 464

  Som vi så på side 143 i dette kapitlet, er fenomenet tilskuereffekten en slags massesuggesjon: Når mange mennesker er samlet på ett sted, ser vi at enkeltpersoner kan føle seg mindre ansvarlige og ikke så lett tar tak i situasjoner som krever ansvarlighet.

  Le Bon fokuserte i sin tid primært på eksempler der marginaliserte grupper reagerte ekstremt voldelig og aggressivt, men man kan også finne eksempler på at flokkmentaliteten ikke kommer til uttrykk på en aggressiv og voldelig måte, men i stedet får form av en felles gledesrus eller noe som ligner en lykketilstand. For eksempel kan det være tilfellet i religiøse forsamlinger eller ved store musikk- eller idrettsarrangementer som har bred appell. Fokuset på «oss» i motsetning til «dem» blir i begge tilfeller tydelig.

{{Ramme:}}

\_Heysel stadion\_

  Under Europacup-finalen mellom Juventus og Liverpool på Heysel stadion i Brussel i 1985 ble 39 tilskuere drept. Det har gått mange år siden det hendte, men episoden vil bli husket svært lenge som den største katastrofen i fotballens historie.

  Det var lagt opp til en drømmefinale, alle billetter var revet vekk, og journalister fra hele verden var til stede på stadion. Nesten hundre land verden over kunne følge kampen direkte på tv. I mange år hadde voldelige engelske fotballpøbler, såkalte \_hooligans\_, fulgt med de engelske klubbene rundt til kamper i Europa. Nå hadde de kommet til Brussel for å følge storkampen.

  Nede bak det ene målet sto de to lagenes grupper av supportere like ved hverandre. Det var plassert et skillegjerde mellom gruppene, men det var bare et tynt stengsel, og det skulle snart vise seg at det på langt nær var nok. Vanligvis sørger man på den slags kamper for å få plassert nøytrale tilskuere mellom de to lagenes tilhengerskarer, eller plassere dem på forskjellige steder på stadion for å holde dem fysisk skilt fra hverandre. Slik var det ikke denne kvelden på Heysel stadion, og i ettertid så man hvor galt det gikk. Nå sto de to klubbenes fanatiske tilhengergjenger faretruende tett på hverandre.

  Mindre enn en time før kampen begynte, startet bråket mellom de to tilhengergruppene – og det var engelskmennene som tok initiativet til det som etter hvert utviklet seg til en tragedie. Det startet med enkelte tilrop mellom de to gruppene og utviklet seg videre til bruk av kasteskyts. Og da engelskmennene ikke lenger nøyde seg med raketter og annet skyts, gikk de til kroppslig angrep på italienerne. Gjerdet mellom de to tilhengerskarene var lett å fjerne, og etter at dette stengselet var fjernet, sparket og slo engelskmennene mot alt og alle de kom i nærheten av. De italienske supporterne forsøkte å rømme. Da de ikke kunne komme inn på banen, ble de presset sammen i den motsatte enden, vekk fra engelskmennene, mot en mur som skilte sitteplassene fra ståtribunen bak målet.

  Presset fra alle menneskene ble så stort at både gjerdet inn mot banen og muren som markerte enden av ståtribunen, brøt sammen. Mange døde av kvestelser. Katastrofen var et faktum.

{{Ramme slutt}}

- Les teksten om Heysel stadion og diskuter om fotballfanatikere blir utsatt for en form for massepsykose, eller om en slik hendelse er en følge av menneskers spesielle karakteregenskaper eller deres bakgrunn.

--- side 154 til 464

### xxx3 Mobbing som gruppefenomen

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvorfor blir noen mobbere?

{{Ramme slutt}}

  Ordet «mobbing» stammer opprinnelig fra det engelske uttrykket \_mob\_, som betyr en pøbel eller bande, eller som verb: å stimle sammen eller overfalle i flokk. Her vil vi definere mobbing som en gruppes systematiske forfølgelse eller utelukkelse av en person i en sosial sammenheng, der denne personen er «tvunget» til å være. Med det siste legger man vekt på at mobbingen hovedsakelig finner sted i gruppesammenhenger som medlemmene ikke uten videre kan forlate uten store omkostninger – for eksempel en skoleklasse, en arbeidsplass, en militæravdeling, et fotballag eller en gjeng. Det karakteristiske er dessuten at det ikke er snakk om enkeltstående tilfeller, men om systematiske og gjentatte overgrep, der en person gjennom lengre tid blir utsatt for andres erting, utfrysing, sinne og aggressive atferd.

  Mobbing kan foregå åpenlyst for alle i gruppen, eller den kan foregå i det skjulte, slik at man nesten ikke legger merke til hvordan bestemte ansiktsuttrykk eller manglende oppmerksomhet er med på å isolere en person eller fryse vedkommende ut av gruppen. Mennesker har, som vi tidligere har vært inne på, et grunnleggende behov for å bli anerkjent av andre og være en del av et fellesskap. Mobbingen blir opplevd som et brudd på denne anerkjennelsen og aktiverer en angst for utstøtelse fra fellesskapet, noe som ligger dypt i alle mennesker. På lengre sikt kan mobbingen resultere i vanskelige levekår og depressive stresstilstander for den personen mobbingen går ut over. Det er også flere tilfeller av selvmord etter lang tids mobbing; man føler seg mindre verdt og helt alene, livet mister mening.

  Men hvordan skal man forklare mobbingen? Hvordan utvikler vanlige mennesker en slik type antisosial atferd? Her kan man skille mellom et individualpsykologisk og et gruppepsykologisk perspektiv. Ser man på mobbingen fra et individualpsykologisk perspektiv, vil man spørre etter mobbernes og mobbeofferets karaktertrekk: Hvem er det som mobber, hva er deres bakgrunn og motiver, og hvem er det som vanligvis blir mobbet?

--- side 155 til 464

  Her peker undersøkelser på at personer som mobber, ofte er personer med et aggressivt reaksjonsmønster, som fra tidlig alder har lært at en aggressiv atferd lønner seg, og som mangler evne til innlevelse i hvordan andre har det.

  Mobbingen er med på å sikre deres posisjon i fellesskapet. De føler kanskje selv at de står i en utsatt posisjon og forsøker gjennom sin mobbeatferd å projisere sin usikkerhet over på andre.

  Mobbeofre kan risikere å bli utsatt for mobbing på grunn av særtrekk ved utseende, etnisk bakgrunn, påkledning, klossethet og annet som skiller dem fra de andre i gruppen. Den norsk-svenske mobbeeksperten og professoren i psykologi, Dan Olweus (1931–), skiller mellom to offertyper: de passive og de provoserende mobbeofrene. De passive mobbeofrene karakteriserer han på følgende måte: Det er som om «deres holdning og oppførsel signaliserer til omgivelsene at de er engstelige og mislykkede individer som ikke våger å ta igjen hvis de blir angrepet eller forulempet. Man kan også si at de passive mobbeofrene er kjennetegnet av et engstelig og passivt reaksjonsmønster, gjerne kombinert med (i hvert fall for gutters vedkommende) fysisk svakhet».

  De provoserende mobbeofrene utgjør ifølge Olweus en mindre gruppe. De er kjennetegnet ved at de ofte har et heftig temperament og vanligvis er støyende og urolige, noe som betyr at andre lett blir irritert på dem og deres væremåte.

  Ser vi på mobbing fra et gruppepsykologisk perspektiv, handler det ikke så mye om det enkelte individets særtrekk, men om det vi har sett på i dette kapitlet – nemlig hvordan menneskers atferd påvirkes når de er sammen i grupper. Her ser man mobbingen som et resultat av at gruppemedlemmene gjensidig forsterker hverandres reaksjonsmåter og ubevisst utvider grensene for hva som er tillatt og akseptabel atferd. Her er det igjen gruppepresset som gjør seg gjeldende. Den enkelte i gruppen blir «smittet» av de andre og overskrider sine egne normer og verdier fordi gruppen setter nye standarder for hva man kan tillate seg å gjøre mot andre personer. Ansvaret blir på mange måter pulverisert; det at «alle andre» gjør det, gjør det lettere å gjøre det samme.

  Man snakker i den forbindelsen om en \_deindividualisering\_ eller flokkmentalitet, der de enkelte gruppemedlemmene mister sin selvkontroll og blir forført av gruppens atferd. Sett i dette perspektivet er mobbing ikke nødvendigvis et resultat av at enkelte gruppemedlemmer har spesielt aggressive reaksjonsmønstre. Helt alminnelige og velfungerende mennesker kan også finne på å delta i mobbingen.

  Ofte ser man imidlertid at en enkelt person eller noen få personer fører an i mobbingen, mens andre er medløpere. Spør man medløperne om hvorfor de deltok i mobbingen, vil mange kanskje svare at de torde ikke annet og var engstelige for selv å bli mobbet dersom de ikke fulgte med på hva de andre foretok seg.

{{Ramme: ordliste}}

projisere: overføre

{{Ramme slutt}}

- Hvordan kan fenomener som konformitet, behov, massesuggesjon og tilskuereffekt knyttes til mobbing?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 18. Hva menes med massesuggesjon?

>>> 19. Hvordan kan mobbing forklares som et gruppefenomen?

{{Ramma slutt}}

--- side 156 til 464

### xxx3 Oppløsning av grupper

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du forlatt en gruppe noen gang?

{{Ramme slutt}}

  Vi har til nå tatt for oss mange aspekter ved grupper, hva grupper er, hvordan de fungerer, hva som kjennetegner dem, og menneskers samhandling i grupper. Vi har sett hvilke positive sider grupper har på mennesker, hvorfor vi søker oss til grupper, og sett negative sider ved grupper. Men to viktige spørsmål gjenstår: Hvorfor oppløses grupper? Og sist, men ikke minst: Hvorfor kan det være så vanskelig å forlate en gruppe?

  Noen ganger oppløses grupper av seg selv fordi de har nådd målet sitt og er «ferdig» som gruppe. Det kan være en skoleklasse eller et styre. Hvis det har dannet seg mindre grupper inni en større gruppe, kan de selvsagt fortsette. Andre ganger bryter noen ut av gruppen på grunn av uenighet eller konflikter, og de danner kanskje en ny gruppe. Dette kan foregå rolig og ved enighet, eller det kan være konfliktfylt og problematisk. Hvis nære grupper oppløses, kan det være mange vonde følelser knyttet til bruddet. Sentrale forhold som opprettholder en gruppe, er felles verdier eller interesser, lojalitet og konformitet, klare roller og forventninger, dessuten de klare kjennetegnene på en gruppe som ble tatt opp i begynnelsen av kapitlet. Når disse forholdene blir borte, vil gruppen ha problemer med å fortsette å være en gruppe.

  Det kan være vanskelig å bryte ut av en gruppe selv om man egentlig vil det. Det gjelder i særlig grad mer ekstreme grupper som kan være på kant med de etablerte normene i samfunnet, som politiske ekstremistgrupper, religiøse sekter eller andre mer «lukkede» grupperinger. Disse gruppene har klare «vi» mot «dem»-holdninger, og for mange vil medlemskap i slike grupper bety at de ikke har så mange andre utenfor å støtte seg til. Da blir man ekstra sårbar når det gjelder å bryte ut av gruppen, og risikoen for å bli stående alene er stor. Dersom man har en stor del av sin identitet og tilhørighet knyttet til gruppen, er man kanskje også redd for å bli kastet ut av gruppen. Dette kan igjen føre til at man innordner seg og er lojal selv om en er uenig fordi kravet om lydighet og lojalitet er sterkt, og trusselen om mulig eksklusjon er skremmende.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 20. Hvorfor oppløses grupper?

>>> 21. Hvorfor kan det være vanskelig å forlate en gruppe?

{{Ramme slutt}}

--- side 157 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- Det finnes grupper overalt i samfunnet vårt, og vi er alle medlemmer av mange grupper, enten vi velger det selv eller ikke.

- Grupper er viktige for oss mennesker, vi trenger en gruppetilhørighet.

- Det er mange måter å definere grupper på. I psykologifaget er det vanlig å definere en gruppe på grunnlag av kriterier utviklet av sosialpsykologen Muzafer Sherif, der han setter fire kriterier for hva som skal til for å være en gruppe: ett eller flere felles mål, felles avtaler og normer, det utvikles ulike roller i samarbeidet, og det utvikles et nettverk av gjensidig tiltrekning.

- Eksempler på gruppetyper er primærgrupper og sekundærgrupper, formelle og uformelle grupper, medlemsgrupper og referansegrupper, inngrupper og utgrupper.

- Når prestasjoner fremmes eller lettes av andres tilstedeværelse, kalles det sosial fasilitering.

- Når andres nærvær fører til at en aktivitet blir utført dårligere, kalles det sosial inhibisjon.

- Det er tale om sosial loffing når egeninnsatsen synker jo større gruppen blir.

- Når prestasjoner fremmes eller lettes av andres tilstedeværelse, kalles det sosial fasilitering.

- Når andres nærvær fører til at en aktivitet blir utført dårligere, kalles det sosial inhibisjon.

- Det er tale om sosial loffing når egeninnsatsen synker jo større gruppen blir.

- Vi søker til grupper blant annet for å bygge en identitet og dekke ulike behov i oss. Her er sosial identitetsteori og Maslows behovspyramide relevant.

- Grupper dekker behov hos oss, og det er de ulike behovene vi har, som bestemmer hvilke grupper vi velger å gå inn i.

- Tilskuereffekten kaller vi det fenomenet der ansvarliggjøring minker når andre mennesker er til stede. Sjansen for at man ikke bryr seg, er mye større hvis man er blant mange andre.

- For at en gruppe skal kunne fungere godt sammen, er det nødvendig at det enkelte medlemmet i noen grad tilpasser seg de andre som er med i gruppen. Innad i grupper kan gruppepress forekomme, også ønske om ensretting og konformitet.

- Solomon Asch gjorde flere forsøk knyttet til lydighet, og hans forsøk viser at vår atferd i stor grad er bestemt av det sosiale samspillet vi inngår i, altså av gruppepsykologiske faktorer.

- Gruppetenkning som fenomen handler om at grupper ofte når fram til en felles beslutning uten at gruppemedlemmene har gjennomdrøftet situasjonen tilstrekkelig.

--- side 158 til 464

- Gruppepolarisering kaller vi det når medlemmer av grupper med noenlunde samme holdning beveger seg mot en felles holdning som er mer ekstrem enn den holdningen de hadde opprinnelig, og får sterkere fronter mot grupper med andre meninger. Dette kan utløse handling, også voldelige.

- Le Bon forsket på fenomenet massesuggesjon, som går ut på at man nærmest kan bli hypnotisert inn i en kollektiv «vi-følelse» og oppføre oss på en måte vi ikke hadde gjort hvis vi hadde vært alene.

- Mobbing kan beskrives som et gruppefenomen. Vi kan definere mobbing som en eller en gruppes systematiske forfølgelse eller utelukkelse av en person i en sosial sammenheng, der denne personen er tvunget til å være.

- Det kan være svært vanskelig å gå ut av grupper selv om vi ønsker det og vet det er riktig. Noen grupper oppløses av seg selv etter en stund, uten at det ligger noen dramatikk i det.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Ta utgangspunkt i Muzafer Sherifs definisjon av grupper. Hvilke grupper tilhører du selv hvis du tar utgangspunkt i kriteriene til Sherif?

>>> 3. Gi eksempler på en formell og en uformell gruppe du selv er medlem av.

>>> 4. Hvordan kan en referansegruppe påvirke et individ?

>>> 5. Gi konkrete eksempler på sosial fasilitering, sosial inhibisjon og sosial loffing.

>>> 6. Læreboken beskriver en rekke fenomener der det å tilhøre en gruppe kan være negativt. Definer de ulike begrepene og konkretiser med eksempler du kjenner fra eget liv eller fra medieomtale.

>>> 7. Nevn årsaker til at grupper oppløses.

>>> 8. Lag en oversikt over de ulike eksperimentene du kan lese om i kapitlet. Sett den opp som et skjema, der du har navn på forsker i én kolonne, én kolonne som kort beskriver eksperimentet, og én kolonne som kort redegjør for hva eksperimentet kan forklare om gruppepsykologi. Bruk relevante fagbegreper der det er mulig.

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 9. Hvorfor søker mennesker mot gruppefellesskap, med andre ord: Hvilke behov hos individet dekker grupper? Skriv en fagtekst der du drøfter dette spørsmålet. Du kan forankre svaret ditt i psykologiske perspektiver som du lærte om i kapittel 1, for eksempel evolusjonspsykologi, humanistisk psykologi og sosialpsykologi.

--- side 159 til 464

>>> 10. Drøft i en samtale i klassen fordeler og ulemper/farer ved å tilhøre grupper. Start med et ark der dere skriver fordeler på den ene siden og farer eller ulemper på den andre. Bruk momentene fra deres liste i en klassediskusjon. Bruk fagbegreper og teorier fra kapitlet.

>>> 11. Sett deg inn i Røverhule-eksperimentet gjennom å lese om det på side 137 og gjennom å søke det opp på nettet (Robbers Cave Experiment). Gå så i grupper og lag et rollespill inspirert av eksperimentet, for eksempel i tilknytning til russebuss, vandreruss eller andre grupperinger som oppstår i russetiden. Tenk gjennom: Hva skaper samhold? Hva skaper en vi-mot-dem-holdning, det vil si en inngruppe og en utgruppe? Hvordan oppstår konflikt? Hvordan skapes stereotype oppfatninger av «de andre»? Framfør rollespillet for klassen.

>>> 12. Sett deg inn i hva tilskuereffekten går ut på, gjennom å lese om det på side 143. Se så utgaven av \_Schrødingers katt\_ på nrk.tv: (https://tv.nrk.no/serie/schrodingers-katt/dmpv73 001 114/13–03–2014) der dette fenomenet blir forklart og vist. Hvilke faktorer påvirker tilskuereffekten ifølge dette programmet?

>>> 13. Les om Salomon Asch' konformitetsforsøk i læreboken. Søk også eventuelt på nettet, for eksempel gjennom å se filmklipp på YouTube. Gå i grupper og forsøk å lage et lignende eksperiment som dere gjennomfører på en gruppe mennesker. Dere kan for eksempel vise bilder av halvkjente personer som ligner litt på hverandre, og la noen fra gruppen deres sitte i klasserommet og svare bevisst feil på hvem de er. Se om det påvirker forsøkspersonene deres. Hvilke resultater får dere? Lar folk seg like lett overbevise av dere? Diskuter så resultatene dere får.

>>> 14. Gi eksempler på at norsk politisk debatt er preget av gruppepolarisering. Finn fram til aktuelle politiske saker, og vis hvordan aktører i debatten polariseres i sine holdninger.

>>> 15. Hendelsen på Heysel stadion i 1985, der 39 tilskuerne ble drept, er et tragisk eksempel på massepsykose. Kjenner dere til andre eksempler på slike hendelser? Bruk gjerne nettet for å søke, og diskuter med hverandre.

>>> 16. Mobbing kan ses som et gruppefenomen. Finn ut hvilke tiltak som gjøres på skolen din mot mobbing. Ut fra hva du har lært i dette kapitlet: Hvilke råd vil du gi til en skole som ønsker å forebygge mobbing?

>>> 17. Ta utgangspunkt i skjemaet du laget i oppgave 7 om ulike eksperimenter i psykologifaget. Hva slags kritikk tror du forsøkene har fått, for eksempel når det gjelder etikk, overførbarhet til andre situasjoner, utvalget man har forsket på, eller andre faktorer? Bruk så nettet til å søke opp kritikk. Hva finner du?

--- side 160 til 464

## xxx2 Kapittel 6: Roller og holdninger

--- side 161 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- gjøre rede for ulike roller individet kan ha i sosiale sammenhenger, og gi eksempler på rollekonflikter

- drøfte hva som påvirker og endrer holdninger

  Gjennom sosialiseringen lærer vi oss ulike normer, holdninger og roller. I dette kapitlet skal vi først se på hva roller er, hvilke forskjellige roller vi kan ha i sosiale sammenhenger, og hvilke ulike rollekonflikter vi kan komme i. Så vil vi ta opp hva som påvirker og endrer holdninger. Vi ser på hvordan holdninger utvikles, og drøfter hva som er verdifullt for oss, og hvordan vårt forhold til andre påvirker vår atferd og våre opplevelser, og slik påvirker våre holdninger og verdier. Kapitlet er faglig forankret i Goffmans rolleteori, Zimbardos fengselseksperiment, Festingers teori om kognitiv dissonans, Heiders balanseteori og Frankls verditeori.

--- side 162 til 464

### xxx3 Hva er roller?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke roller har du i løpet av en dag?

{{Ramme slutt}}

  Vi kan definere en \_rolle\_ som det settet av forventninger og normer som blir rettet mot personer i bestemte posisjoner i en bestemt sosial sammenheng. Nøkkelen til å forstå rollene er nettopp posisjonen eller stillingen en person har. Får vi vite hvilken posisjon en person har i livet – som dommer, lærer, elev, politiker, mor, kunde eller noe annet – vet vi også straks noe om hva vi kan forvente av personen, selv om det som regel ikke er noe vi tenker over. For eksempel skal en lærer opptre på en bestemt måte overfor elevene sine. Han eller hun skal være lyttende og hjelpsom og være oppmerksom overfor hver enkelt elev og skal ikke favorisere noen elever. I en slik stilling venter vi at personen som har denne rollen, er faglig kompetent på sitt område.

  Svært komplisert blir en rolle fordi det ofte blir rettet ulike forventninger til den fra forskjellige kanter. Elevene har ikke helt de samme forventningene til læreren som foreldrene har, og de andre lærerne på skolen kan ha andre forventninger til den læreren det er snakk om. På den måten kan det oppstå en \_rollekonflikt\_ (se side 171) fordi ulike personer kan ha motstridende forventninger til den som har en bestemt rolle.

  Når vi snakker om roller innenfor psykologien, er det vanlig å skille mellom det sosiale systemet (de andre) og det personlige systemet (deg selv). Det vil si at de rollene vi er i, oppleves ulikt ut fra hvor vi befinner oss i disse to systemene. Du som elev opplever og iakttar lærerrollen gjennom de rolleforventningene du har, og læreren din, på sin side, befinner seg i sitt personlige system, som gir hans eller hennes oppfatning av sin rolle.

#### xxx4 Goffmans dramaturgiske modell

  Den kanadiske sosiologen og sosialantropologen Erving Goffman (1922–82) brukte teatermetaforer i sin rolleteori. Han sammenlignet vårt dagligliv med et teater, der vi står på scenen og spiller roller, og der omverdenen er publikum. Som skuespillere tar vi på oss ulike masker når vi skal spille forskjellige sosiale roller. I dagliglivet inntar vi ifølge Goffman hele tiden ulike roller, og vi skifter roller ofte. Hver rolle er tilpasset den situasjonen vi befinner oss i akkurat der og da, og henger sammen med de sidene av oss selv vi ønsker å vise. Noen roller er medfødt, som sønn, datter og søster, mens andre er valgt, som kollega, venn eller ektefelle. Vi endrer vår atferd avhengig av hvem vi er sammen med – besteforeldre, lærere, venner, foreldre – både når det gjelder språk, kroppsspråk, oppførsel og kanskje klesstil.

  På den sosiale scenen søker vi å presentere en ønsket fasade. Den skapes av ulike forventninger i situasjonen. Her tilpasser vi oss etter som hvordan vi vil framstå for andre. Goffman kaller dette \_frontstage\_. Et publikum ser på oss, og derfor sørger vi for å fylle våre roller på best mulige måte og å tilpasse oss de normene og de uuttalte reglene som gjelder på nettopp den scenen eller det området vi befinner oss. Til daglig er scenen/frontstage de offentlige eller yrkesmessige sammenhengene vi går inn i (skolen, gaten, arbeidsplassen, butikken, bussen og så videre).

--- side 163 til 464

  Her framhever vi visse sider ved vår personlighet og undertrykker andre, slik at vi gir publikum best mulig inntrykk av oss selv. Vi gjør et stort arbeid med å opprettholde vårt ansikt når vi er på scenen, sier Goffman.

  At vi spiller roller, betyr ikke nødvendigvis at vi forsøker å lure hverandre eller framstår som andre enn dem vi egentlig er. Det betyr at vi kan velge å framstå på ulike måter i ulike situasjoner, og alle disse måtene kan være ekte presentasjoner av oss selv. Vi ønsker å gi andre mennesker informasjon om hvordan de skal oppfatte oss. Hvordan vi opptrer i sosiale sammenhenger, er uttrykk for sider ved selvet vårt som vi ønsker å vise overfor andre, og som vi vil at andre skal oppfatte. De som spiller roller på den sosiale scenen, kan måle hvor godt de spiller sin rolle ut fra de andre deltakernes respons og publikums applaus.

  Bak kulissene har vi muligheten til å uttrykke sider ved oss selv som vi ikke viser fram på scenen. Dette kaller Goffman \_backstage\_. Her blir vi ikke utsatt for publikums vurderende blikk. Dette er det private området der vi lar maskene falle. Bak scenen behøver vi ikke være redde for at vi skal avsløre sider ved oss selv som vi ikke ønsker skal komme fram i lyset. Ifølge Goffman vil vi gjerne holde backstage så utilgjengelig for publikum som mulig, da et blikk på dette stedet risikerer å svekke troverdigheten i vår opptreden på scenen. Men backstage er ikke et totalt rollefritt og maskefritt område. Selv om vi der er sammen med mennesker vi kjenner, inngår vi i forskjellige rollespill og ønsker å opptre på bestemte måter.

--- side 164

\_Ulike typer roller \_

{{Tabell gjengitt som liste}}

- Ulike typer roller
Forklaring
Eksempel

- Komplementære roller
Roller som er avhengig av en motsvarende rolle. Klare spilleregler
lærer–elev, lege–pasient, mor–barn

- Tilskrevne roller
Roller vi får ved fødselen eller når vi oppnår en viss alder. Stor betydning for vår identitet og personlighet
jente, gutt, skoleelev, jøde, muslim, ung, gammel, storesøster, lillesøster

- Oppnådde roller
Roller vi skaffer oss selv med egne kunnskaper, ferdigheter og personlig innsats
lærer, psykolog, lege, kjæreste, miljøaktivist, sportsutøver, kunde, passasjer

- Formelle roller
Roller som er definert gjennom en bestemt stillingsbeskrivelse som gjør rede for hvilke oppgaver som hører til rollen
leder eller kasserer i en forening

- Uformelle roller
Roller som ikke er avtalt eller nedskrevet, men som oppstår i det daglige samspillet mellom de forskjellige gruppemedlemmene, og som vil gi de enkelte medlemmene ulik status og prestisje i gruppen. Ofte er det de samme personene som inntar lignende roller i de ulike gruppene de er med i
lederen, medløperne, de aktive eller de passive, de perifere: klovnen, syndebukken, det sorte får, kranglefanten, dummingen Elevroller: Gulljenta, nerden, spurvejenta, gutteromsgutten, gromgutten, machogutten, villkattjenta, jålejenta

{{Tabell slutt}}

#### xxx4 Uformelle standardroller og status

  De uformelle standardrollene oppstår i det daglige samspillet mellom mennesker, og ofte er det de samme personene som inntar den samme rollen i ulike grupper som de er med i. I en ungdomskultur må man for eksempel finne sine spesielle roller for å få aksept blant jevnaldrende. Så må man følge de kodene og reglene for rollene man har havnet i.

  Noen standardroller har mer status enn andre. For å oppnå status må man blant annet være synlig, hevde seg, vise sin identitet og at man er trygg på seg selv. I det følgende skal vi se på uformelle standardroller som kan forekomme i en vennegjeng og i en skoleklasse – innenfor den formelle elevrollen.

  Sosialpsykologen Arne Sjølund (1947–) har listet opp en rekke uformelle standardroller som vanligvis opptrer i grupper. Som vi ser i skjemaet ovenfor, er dette roller som «lederen», «de aktive», «medløperne» «de passive» og «de perifere». Hvis vi tenker oss en vennegjeng, er det nesten alltid én i hver gruppe som tar en slags lederrolle, som delegerer oppgaver, tar ansvar, bestemmer og tar de viktigste avgjørelsene. «De aktive» har en sentral posisjon i gruppen og deler holdninger og synspunkter med lederen. «Lederen» og «de aktive» har høyest status. Hva de har på seg, sier, påstår eller ønsker, blir sett og hørt.

--- side 165 til 464

  De snakker ofte mest og kommer med flere forslag til hva gruppen skal foreta seg. De mer perifere rollene blir sjeldnere tatt med på råd, og ingen spør hva de mener. «Medløperne» tar sjelden egne avgjørelser, men gjør alt det lederen ber om. «Medløperne» kan for eksempel finne på å holde noen utenfor andre bare fordi lederen ber om det, og de vil dermed beholde sin status i gruppen. «De passive» befinner seg i utkanten av gruppen. De er tilskuere til det som foregår, og tar ikke initiativ selv. De kan for eksempel beholde sin egen selvforståelse som går på tvers av gruppens, samtidig som de får del i gruppens trygghet. Disse blir akseptert i gruppen så lenge de innordner seg og ikke protesterer eller gjør for mye ut av seg.

  Den siste standardrollen Sjølund lister opp, «de perifere», har flere undertyper. Grupper kan ha behov for noen «avvikere» innad i gruppen som man kan skylde på hvis noe går galt. Avvikerne i gruppen har de perifere rollene, har minst status, og de er også de mest utsatte medlemmene i gruppen. For eksempel peker Sjølund på rollen som «det sorte får» som er den gruppen skammer seg over. «Dummingen», «syndebukken» og «kranglefanten» er andre uformelle standardroller. «Klovnen» er den de andre ler av og aldri tar alvorlig. Klovnen kan ofte frivillig ha trådt inn i rollen for på denne måten å få en sosial aksept som han eller hun ellers ville hatt vansker med å oppnå i gruppen.

--- side 166 til 464

  Klovnerollen har flere fordeler: den skaper en god stemning i gruppen, den er ofte fritatt fra mange av de kravene som naturlig blir stilt til de andre, den får en oppmerksomhet som ofte kan kompensere for en indre usikkerhet eller flytte fokus fra ytre særtrekk og skavanker (liten, stor, tykk, rødhåret, stamming eller annet). På den andre siden kan klovnerollen også skape store problemer: Det er vanskelig å komme ut av den, og den ansvarsfraskrivelsen som følger med rollen, kan på lengre sikt bli et hinder for personlig utvikling og evnen til å ta ansvar for sitt eget liv.

- Hvordan kan Freuds begrep projeksjon (side 18) knyttes til rollen «syndebukk»?

  Det kan være nyttig å kjenne igjen de ulike rollene og være bevisst på sin egen og andres typiske standardrolle i ulike grupper. Kanskje er det en venn som alltid får «dumming»-rollen? Det kan være lurt å stille spørsmål til den kompisen som alltid tar lederrollen og vil bestemme. Eller er det slik at du selv alltid er en av de «passive» som bare dilter med? En rolle kan henge ved i mange år, og hvis det er en destruktiv eller uheldig rolle for ens egen identitet og selvbilde, er det viktig å ikke bli sittende fast i den, men heller prøve å utfordre sin standardrolle.

  De rollene som er nevnt ovenfor, er standardroller, det vil si at de går igjen i mange grupper. Standardrollene oppstår fordi de gjensidig utfyller hverandre. Det betyr at i en gruppe kan ikke alle være ledere, eller alle kan ikke være passive. Det vil raskt få gruppen til å gå i oppløsning.

  Hvilken standardrolle man havner i, avhenger av selve dynamikken og konstellasjonen i gruppen. Men det vil også være slik at den enkelte ofte passer til eller glir inn i noen roller mer enn i andre, og derfor får tildelt eller inntar de samme standardrollene i flere av de forskjellige gruppene vedkommende inngår i. Hvilke roller man får i gruppen, har altså også noe å gjøre med ens personlighetstype og med de ressursene og behovene man tar med seg inn i gruppen. Det er altså snakk om en gjensidighet her.

\_De uformelle elevrollene.\_ I skolesammenheng kan ungdom ha helt andre uformelle roller enn dem som er beskrevet ovenfor. Sosiologen Selma Therese Lyng har etter mange timers observasjon i forskjellige klasserom beskrevet ulike elevroller. Hun skriver i sin avhandling at man kanskje skulle tro at ungdommen lever i en kaotisk verden uten regler og lover, men i virkeligheten må tenåringene forholde seg til «roller med strenge manuskripter».

  Lyng har identifisert åtte ulike roller som ungdom har på skolen: gulljenta, nerden, spurvejenta, gutteromsgutten, gromgutten, machogutten, villkattjenta og jålejenta. Utenfor skolen kan de spille en del andre uformelle standardroller, men i klassen er det klare forventninger til hvordan de ulike rollene skal spilles: Gulljenta er for eksempel en pliktoppfyllende «flink pike» som gjør alt hun skal, er stresset, men får gode karakterer.

--- side 167 til 464

  Hun har ofte de fineste Instagram-bildene. Nerdene er enda mer «skolelys» og kan både være gutter og jenter. De kan mye og er gode i alt unntatt gym. Spurvejentene gjør lite ut av seg, er stille, snille og bryr seg ikke om gutter og festing. Gutteromsguttene gjør også lite ut av seg på skolen; de «bare er der», men er ofte ivrig i en fritidsaktivitet eller i dataspill. Gromguttene gjør mer ut av seg. De er flinke både faglig, sosialt og på idrettsbanen, de har høy status og er både populære og snille. Machoguttene fokuserer mye mer på det sosiale enn det faglige. De er ofte provoserende, tøffe, fester mye og ser på seg selv som kulest i klassen, Noe av den samme atferden har villkattjentene, men de får ikke status i klassen av det. De fester og har sex med eldre gutter, noen ganger bare for å øke sin egen status. Jålejentene kalles «fnisejenter», «beibs» og «berter». De har høy status, regnes som kule, har de beste bloggene og flest klikk på Instagram. De er mer opptatt av gutter, klær og sminke enn skole, men «skeier» ikke ut som villkattene.

- Kjenner du igjen deg selv og dine venner i noen av disse uformelle rollene?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er en rolle?

>>> 2. Hva går Goffmans dramaturgiske modell ut på?

>>> 3. Hva menes med komplementære roller?

>>> 4. Hva er forskjellen mellom tilskrevneog oppnådde roller?

>>> 5. Gi eksempler på uformelle roller.

{{Ramme slutt}}

--- side 168 til 464

### xxx3 Ulike sider ved en rolle

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan bør elevrollen være? Hva kan vi forvente av en elev?

{{Ramme slutt}}

  Roller medfører gjensidige forventninger til atferd mellom de ulike gruppemedlemmene i vårt sosiale univers; dermed blir gruppens aktiviteter mer forutsigbare og organiserte. Roller bringer rett og slett orden inn i vår og gruppenes eksistens. Vi «vet» hvordan vi selv og de andre i gruppen vil oppføre seg. Vår rolle i gruppen er og blir en del av vår selvpersepsjon (observasjon og vurdering av egen atferd) i gruppen. Den blir en del av vår identitet og forteller hvem vi er.

  Vi skal vi nå se nærmere på følgende sider ved en rolle: rolleforventninger, rolleopplevelser, rolleaksept og rolledistanse, og rolleutføreise. Rolleforventninger og rolleutførelsen er knyttet til de ytre omgivelsene, og kalles gjerne «det sosiale systemet». Opplevelsen, aksepten av eller distansen til rollene er individuelle og kalles «det personlige systemet».

  \_Rolleforventninger\_ er alle de forventningene og alle de skrevne og uskrevne reglene som er knyttet til rollen, og handler om hva man kan vente av personen som inntar rollen. I elevrollen er det for eksempel mange nedskrevne forventninger og plikter som kommer fra Utdanningsdirektoratet, ledelsen på skolen og lærerne. Å delta, komme inn etter hvert friminutt, levere inn oppgaver, høre på læreren, sitte stille ved pulten og respektere medelever er bare noe av det som ventes av en skoleelev. Rolleforventningene er ikke alltid tydelige og klare, og det kan være flere og motstridende forventninger til rollen; det kan føre til at det blir vanskelig å utføre rollen på en tilfredsstillende måte. For eksempel kan det sosiale systemet som en elev befinner seg i, være et læringsmiljø der det blant medelevene forventes at man bare skal få femmere og seksere på prøver, mens det i et annet miljø kan være forventninger fra medelevene om at man skal være på nett i timene og ikke bry seg om hva læreren sier.

  \_Rolleopplevelsen\_ er i det «personlige systemet», og er den måten den enkelte opplever eller forstår (eller misforstår) sin egen rolle på med hensyn til innhold og handlingsmuligheter. Denne opplevelsen kan være mer eller mindre i samsvar med omverdenens forventninger til rollen. For eksempel ser man ofte at en person gir seg selv færre handlingsmuligheter i en rolle enn andre venter av den – det kan være en forsagt kunde som mener at man ikke kan kaste bort butikkpersonalets tid med spørsmål.

--- side 169 til 464

  Eller eleven som ikke tør å spørre mattelæreren om noe han ikke forstår. Eller man ser at en person forsøker å overfylle rollen. Det kan være kvinnen som gir barnet sitt altfor mye oppmerksomhet for å leve opp til det hun mener er omverdenens forventninger til hvordan en mor bør handle og ta seg av barnet.

  \_Rolleaksept og rolledistanse.\_ Noen ganger aksepterer vi den rollen vi har fått – kanskje identifiserer vi oss med den også. Det kaller vi rolleaksept, og den er personlig. Men andre ganger gjør vi det ikke eller gjør det i mindre grad, og vi har dermed en distanse til rollen – en \_rolledistanse\_. Dette begrepet innførte Goffman for å peke på det faktum at en rolle ikke oppsluker et menneskes personlighet helt og fullt. Det er ofte avstand mellom person og rolle. Det kan i positiv forstand bety at man kan gi rollen en spesiell vinkling eller utforming.

  Rolledistansen kan også komme til uttrykk som en mangel på engasjement eller en ambivalens overfor rollen, eller kanskje som en avsky for den, noe som kan hemme rolleutførelsen og kanskje på lengre sikt bety at vi forsøker å komme ut av rollen eller forsøker å endre forventningene til den. Dette gjelder for eksempel eleven som ikke finner seg til rette med de kravene som stilles til ham på skolen, og som derfor slutter. Et annet eksempel på rolledistanse er kvinnebevegelsens kamp i 1970-årene mot den tradisjonelle kvinnerollen, der kvinner ikke var likestilt med menn. Det førte til at mange kvinner tok opp sin kjønnsrolle til revisjon, og det innebar samtidig at mennene og mannsrollen ble nødt til å endre seg og tilpasse seg de nye kravene fra den moderne kvinnerollen. Dette eksemplet viser for øvrig at roller ikke er fastlagt for all evighet, men utvikler seg og blir preget av samfunnsutviklingen.

  \_Rolleutførelsen\_ er den måten vi faktisk utfører rollen på. Andre kan reagere og kan stille krav til oss dersom rolleutførelsen ikke lever opp til deres forventninger. Noen ganger utfører vi rollen vår godt, andre ganger elendig. Det avhenger blant annet av hvor engasjert vi er i rollen, hvor godt vi forstår den, hvor mange rollekonflikter som utspiller seg i den, og det avhenger også av hvem vi er, og hvilket humør vi er i akkurat den dagen.

  Den måten en rolle blir fylt på, er ikke bestemt bare av rollen selv (jf. det du leste om rolledistanse ovenfor). Rolleutførelsen er i like høy grad bestemt av den personen som inntar rollen – det vil si av vedkommendes evner, karaktertrekk, holdninger, temperament, kjønn, utdanning, alder og andre personlige egenskaper. Det er nettopp det som skaper konfliktene mellom rolleforventningene på den ene siden og rolleopplevelsen og rolleaksepten på den andre siden, og mellom andres rolleforventninger og selve rolleutførelsen. En person er ikke identisk med sine roller, men «flytter» inn i dem med sine evner og egenskaper, som påvirker de ulike rollene, samtidig med at personen blir påvirket av dem.

- Hvordan utøver du din rolle som elev?

--- side 170 til 464

#### xxx4 Roller og identitet

  Spørsmålet om hvor mye rollene påvirker vår personlighet eller identitet, er omdiskutert. Noen roller er helt sentrale for vår selvforståelse og identitet, mens andre er mindre viktige for oss. Det er for eksempel klart at en kvinnerolle og en farsrolle er mye viktigere for et menneskes identitet og selvforståelse enn rollen som passasjer på et tog eller som en kunde i en butikk. På den andre siden er det svært individuelt hvilke roller mennesker identifiserer seg med og i særlig grad blir påvirket av, og hvilke roller de har et mer perifert forhold til. Som vi så i skjemaet side 164, skiller man mellom tilskrevne (eller medfødte) og oppnådde (valgte) roller. De tilskrevne rollene har kanskje mest betydning for vår identitet og personlighetsdannelse, mens en del oppnådde roller kan være mer midlertidige, der man nærmest eksperimenterer med en bestemt rolle i en begrenset periode.

  Mange av de rollene mennesker gikk inn i før i tiden, hadde mest preg av å være tilskrevne roller som var blitt overlevert av tradisjonen og var bestemt av kjønn, alder og sosial bakgrunn. Også roller i arbeidslivet hadde som regel karakter av tilskrevne roller. Skomakerens sønn ble selv skomaker. I dag er de fleste av de rollene vi inngår i, oppnådde roller. Og noen av de rollene man ville betegne som tilskrevne roller, for eksempel morsrollen, kan i dag ses på som en oppnådd rolle som kvinner selv velger – de gjør et bevisst valg og kan faktisk la være å bli mødre. Og selv om de få tilskrevne rollene vi fremdeles har, er viktige for identiteten, henter vi i dag en stadig større del av vår identitet og selvforståelse fra de oppnådde rollene vi selv har vært med på å velge. Ja, i dag er det til og med slik at vi får stadig større mulighet til selv å skape og tilpasse de rollene vi går inn i og identifiserer oss med. Det gjelder blant annet i de mer karriereorienterte delene av arbeidslivet, der det i høy grad handler om at man selv skal være med på å utforme og fylle sin rolle i yrkeslivet.

  På den måten kan man si at det moderne mennesket blir stadig mer ansvarlig for sitt eget identitetsarbeid. Det gjelder å finne fram til og velge de rollene man vil spille i tilværelsen, og det gjelder dessuten å fylle dem på sin egen måte. Selv om denne valgfriheten kan være positiv, er det ikke alltid lett å velge når mulighetene er mange. Mange unge opplever det problematisk og stressende å skulle velge alt selv i et samfunn der rammer og normer ofte er vage. Ansvaret på den enkelte blir stort; å ta gode valg er ikke alltid lett.

- Hvordan kan sosial sammenligningsteori (side 41) si noe om roller?

--- side 171 til 464

### xxx3 Rollekonflikt

{{Ramme: Før du leser:}}

Når opplevde du sist en rollekonflikt?

{{Ramme slutt}}

  Siden alle har mange roller og bytter på å vektlegge ulike roller gjennom hele dagen, kan det lett oppstå \_rollekonflikter\_. Som vi har sett, er det i det sosiale systemet mange ulike forventninger, og ofte harmonerer disse forventningene med hverandre. Men andre ganger blir man utsatt for motstridende krav og forventninger, og dermed havner man i en rollekonflikt. Rollene kan også være såpass uklare at det blir vanskelig å tolke forventningene. Rollekonflikter er en del av hverdagen for oss alle.

  I kapittel 4 leste vi om Annas konflikt i rollen som norsk venninne og som datter i et muslimsk hjem. Venninnene forventer at hun er med ut på fest, foreldrene forventer at hun er hjemme hos dem og ikke drikker alkohol. Et annet eksempel er arbeidslederen som må arbeide overtid, samtidig som han føler at han svikter sin rolle som mann og far, eller det kan være kvinnen som har vanskeligheter med å forene sin morsrolle med sin yrkesrolle. I tillegg har slekt og venner sine forventninger til hvordan man bruker tiden og ter seg overfor dem.

  Vi skiller mellom \_interrollekonflikt og intrarollekonflikt\_. En \_interrollekonflikt\_ oppstår når det er konflikt mellom flere av de rollene en person har. For eksempel kan det hende at du har en viktig prøve i morgen som du burde lese til. Tenk deg at venninnen din ringer og vil ha deg med på kino, eller hun trenger trøst og selskap fordi hun har kranglet med kjæresten sin. Da vil det oppstå en konflikt mellom elevrollen din og venninnerollen din, og du må ta et valg. Noen rollekonflikter er enklere å løse enn andre; det er når den ene rollen er viktigere og tydeligere enn den andre. Er et foreldrepar ute og spiser med venner, men blir oppringt av barnevakten som sier at barnet er sykt, er valget enkelt: De reiser hjem.

  En \_intrarollekonflikt\_ kan oppstå når forskjellige personer har motstridende forventninger til innehaveren av en bestemt rolle, og også når innehaveren selv føler at hun ikke lever opp til de forventningene hun selv og de rundt henne har til rollen hennes, for eksempel rollen som mor. Mange mener noe om hvordan en bør være «en god mor», og hun selv har kanskje forventninger til rolleutførelsen som ikke passer med hvordan hun utfører rollen.

  Vi kan også snakke om \_overlessing av roller\_, som vil si at det er så omfattende krav og forventninger til en rolleinnehaver, og så lite ressurser eller så liten makt til rådighet, at det blir umulig å utføre jobben skikkelig. En skoleleder som får et altfor trangt budsjett, men skal oppnå høye mål, kan være et eksempel på rolleoverlessing.

- Nevn noen roller du selv har i det daglige. Er noen av dem i konflikt med hverandre?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 6. Hva menes med rolleforventning?

>>> 7. Gi et eksempel på rolleutførelse.

>>> 8. Gi eksempel på rollekonflikter.

{{Ramme slutt}}

--- side 172 til 464

### xxx3 Zimbardos fengselseksperiment

{{Ramme: Før du leser:}}

Kan rollene man har, påvirke ondskapsfull atferd?

{{Ramme slutt}}

  Den amerikanske sosialpsykologen Philip Zimbardo (1933–) ønsket i 1971 å utforske hvordan roller og grupper har betydning for menneskets atferd. På Stanford University i California utførte han et eksperiment i 1971 som ble kalt «The Stanford Prison Experiment», der han ønsket å undersøke hvordan vanlige mennesker oppfører seg i rollen som fengselsinnsatte og fangevoktere.

{{Ramme:}}

  Zimbardo samlet frivillige studenter som trengte en sommerjobb. Av 70 studenter som meldte seg, plukket han ut 24 deltakere som etter diverse tester skåret høyt på modenhet, emosjonell stabilitet og intelligens.

  Eksperimentet fant sted i kjelleren på universitetet i Stanford, som ble bygd om til et slags fengsel. Deltakerne fikk tilfeldig utdelt rollen som enten fange eller fangevokter. «Fangene» ble fratatt alle personlige eiendeler, iført en enkel fangedrakt, lenke på føttene og fikk et nummer på brystet. De fikk beskjed om å adlyde vokterne. «Fangevokterne» fikk utdelt uniformer, solbriller og køller. De fikk beskjed om at fysisk vold ikke var lov.

  Oppgaven til deltakerne var å spille ut rollene sine som om de skulle vært i et ekte fengsel. Det utviklet seg et rollespill som ble mer og mer alvorlig, der deltakerne svært raskt tilpasset seg sine roller. «Fangevokterne» ble aggressive og trakasserte sine medstudenter mer og mer etter som forsøket utviklet seg. «Fangene» ble for eksempel vekket midt på natten til oppstilling; de måtte ha bind for øynene, de ble straffet med armhevninger, isolasjon, ved ikke å få mat, ved å bli nektet å gå på toalettet eller ved å bli tvunget til å vaske toalettene med hendene. De første dagene gjorde «fangene» opprør, men etter hvert ble de svært passive og deprimerte og aksepterte i stor grad «fangevokternes» brutale regime.

--- side 173 til 464

  De opplevde et tap av sin opprinnelige identitet og gikk mer og mer inn i rollen som fange. Selv om noen av «fangevokterne» ble oppfattet som snillere enn andre, var det ingen som forsvarte «fangene» når de andre «fangevokterne» gikk over streken.

  Eksperimentet var ment å vare i to uker, men Zimbardo måtte avbryte allerede etter seks dager, for da var situasjonen blitt så kritisk hos studentene i deres rolleaksept at Zimbardo anså det som uetisk å fortsette på grunn av «fangenes» mentale tilstand.

  Alt ble filmet og observert av Zimbardo og hans kolleger. Deltakerne måtte svare på et spørreskjema før, under og etter eksperimentet. Ut fra dette materialet ser man hvordan vanlige mennesker på rekordtid utviklet en ondskapsfull og brutal atferd overfor studiekameratene. Det var svært oppsiktsvekkende hvor fort studentene tilpasset seg den gruppen og rollen de fikk tildelt, og hvor stor betydning dette hadde for deres atferd.

{{Ramme slutt}}

  Som vi også så i forrige kapittel, har sosialpsykologien mange eksempler på at menneskers atferd er avhengig av hvem man er sammen med, hvilke forventninger som stilles, hvilken rolle man spiller. Vi så at mennesker var i stand til å utføre handlinger de ellers aldri ville ha gjort hvis de ikke hadde vært i en gruppe. I Zimbardos eksperiment ser vi mye av det samme: «Fangevokterne» ble oppildnet av de andre i gruppen, og de opplevde ansvarspulverisering og anonymitet. Anonymiteten ble enda sterkere ved at Zimbardo utstyrte dem med like uniformer og solbriller så «fangene» ikke kunne se dem i øynene. «Fangenes» individualitet ble også minsket ved at de mistet navnet sitt og bare fikk et nummer i stedet.

  Zimbardos fengselseksperiment har fått mye oppmerksomhet. Det har gitt kunnskap om hvordan roller i noen sosiale sammenhenger kan få vanlige mennesker til å bli ondskapsfulle og sadistiske. Det er laget flere filmer basert på denne sanne historien, og resultatene fra eksperimentet er stadig aktuelle. For eksempel ble amerikanske soldater avslørt i mediene for å ha gjort mye av det samme i Abu Ghraib-fengselet i Irak i 2003. Mediene viste bilder som soldatene selv hadde tatt av nakne irakiske fanger med poser over hodene og soldatene selv som moret seg blant annet ved å urinere på dem og torturere dem på mange ulike måter. Uniformeringens makt har vi også sett i russefeiringen, der russ blir en gruppe med like uniformer, og ikke enkeltmennesker, og utøver ulik antisosial atferd som de ellers aldri ville ha gjort under andre omstendigheter.

- Knytt Zimbardos eksperiment til disse begrepene fra forrige kapittel: konformitet, tilskuereffekt, massesuggesjon, deindividualisering og gruppetenkning.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 9. Hva gikk fengselseksperimentet ut på?

>>> 10. Hva kan fengselseksperimentet si om roller og makt?

>>> 11. Hva kan fengselseksperimentet si om uniformer og ondskap?

{{Ramme slutt}}

--- side 174 til 464

### xxx3 Holdninger og verdier

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke holdninger er viktigst for deg?

{{Ramme slutt}}

  Et sentralt tema i sosialpsykologien er menneskers holdninger. Men hva er egentlig en holdning? Holdninger henger tett sammen med meninger og verdier, og vi skal her ta for oss disse begrepene.

  Når vi vokser opp, lærer vi å forstå verden rundt oss på bestemte måter. I de første leveårene er det oftest foreldrene som er den sterkeste påvirkningskilden; etter hvert blir det også venner og andre vi omgås. Vi utvikler meninger, holdninger og verdier som påvirker vår atferd og vår opplevelse av verden. \_Verdier\_ er en holdning som er grunnleggende for oss, det som er verdifullt for oss. Verdier sitter dypt forankret i oss og kan være vanskelige å endre. Ofte dreier verdier seg om religion, politikk eller andre grunnleggende spørsmål. \_En holdning\_ kan defineres som det å reagere på en bestemt måte overfor andre mennesker, hendelser eller ting. En \_mening\_ retter seg mot noe konkret, vi kan mene noe om mye, men det er ikke alltid like godt gjennomtenkt eller dypt forankret i oss, og påvirker ikke atferd på samme måte som holdninger og verdier.

#### xxx4 Trekomponentmodellen

  I kapitlet «Holdninger og verdier» i \_Psykologi 1\_ (side 168) så vi at en holdning består av tre komponenter: en kunnskaps- og tankedel (kognitiv), en følelsesdel (affektiv) og en handlingsdel (atferd). Dette kan illustreres ved den såkalte trekomponentmodellen.

{{Figur omgjort til liste: Trekomponentmodellen}}

- kunnskap, tanke (kognitiv)

- følelse (affektiv)

- handling (atferd)

{{Figur slutt}}

  De tre delene spiller sammen i våre holdninger, og ofte vil det være et relativt stort samsvar mellom dem.

  La oss ta et eksempel: En persons syn på flyktninger kan være sammensatt på følgende måte: Vedkommende mener oppriktig at alle mennesker er like og har rett til å leve et liv i frihet. Derfor må vi ta imot så mange flyktninger som landet kan klare. Det er den \_kognitive komponenten\_. Dessuten har personen medlidenhet med mennesker som er forfulgt i sitt hjemland, men opplever samtidig også et ubehag når han blir konfrontert med mennesker som lever etter helt andre normer enn ham selv. Det er den \_affektive komponenten\_. Resultatet er at Personen stemmer på et politisk parti som gjerne vil åpne for at Norge mottar flere flyktninger, men samtidig unngår han å ha kontakt med de flyktningene som bosetter seg i hans nærområde. Det er \_atferdskomponenten\_.

  Eksemplet peker både på konflikter mellom de enkelte komponentene og på noe som er like typisk, nemlig konflikter innenfor den enkelte komponenten. Det sier noe om hvor kompliserte våre holdninger kan være, og hvor mye ubalanse eller inkonsekvens det ofte kan skjule seg i holdningene våre. Men at det ofte oppstår en uoverensstemmelse mellom \_atferdskomponenten\_ og de andre, er ikke så overraskende.

--- side 175 til 464

  Det er altså ikke bare våre holdninger som styrer våre handlinger, men ofte blir vi preget av de gruppene og de sosiale miljøene vi er i, og da kan vi måtte gå på akkord med våre holdninger eller bli presset til å endre dem. Det var det vi så i forbindelse med gruppepåvirkning og sosial kontroll, som du har lest om i tidligere kapitler.

  Det som også kompliserer, er at vi ikke bare har én holdning, der alle delene skal være i samsvar med hverandre, men vi har mange holdninger som skal spille sammen til daglig. Noen holdninger vil være i samsvar med hverandre, men ofte vil noen av dem komme i konflikt med hverandre, og da blir handlingen et kompromiss eller et tvungent valg mellom de ulike holdningene. Det kan for eksempel være en konflikt mellom en holdning som sier at det er viktig å gjøre karriere, og en annen som sier at det er viktig å bruke mye tid på å være sammen med barna sine mens de er små. Holdninger er evaluerende, det vil si at de bedømmer eller vurderer noe positivt eller negativt. En holdning innebærer derfor at vi tar et standpunkt til noe.

  Noen holdninger er vi mer bevisst på enn andre, og dem har vi et aktivt forhold til. De ubevisste holdningene er mer skjult, og vi trenger kanskje å jobbe litt mer med å få dem fram i dagen, for det kan for eksempel være slike holdninger som skaper fordommer hos oss.

- Kan du komme på et konkret eksempel der dine følelser, tanker og din atferd samsvarer – altså at de tre komponentene i din holdning til et fenomen samsvarer?

- Kan du komme på et eksempel der det ikke er samsvar? Hva skjer da, hvordan reagerer du?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 12. Hva er en holdning?

>>> 13. Hva er trekomponentmodellen?

{{Ramme slutt}}

--- side 176 til 464

### xxx3 Kognitiv dissonans

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd å gjøre noe som du egentlig vet er galt, og så forsvart det etterpå?

{{Ramme slutt}}

  Den amerikanske sosialpsykologen Leon Festinger (1919–89) utviklet i 1950-årene en teori som tar for seg hva som skjer når våre tanker (holdninger og kunnskaper) ikke er i samsvar med våre handlinger.

  Festinger argumenterer for at mennesket streber etter kognitiv konsonans (samklang) – det vil si samsvar mellom det vi tenker, og det vi sier og gjør. Vi liker orden og at ting henger sammen og gir mening. Hvis det ikke er samsvar mellom våre tanker og våre handlinger eller ytringer, oppstår det en ubehagelig indre konflikt og spenningstilstand som Festinger kaller \_kognitiv dissonans\_ (uoverensstemmelse). Det kan være en lettere indre konflikt, som hos forbrukeren som gjerne vil leve sunt og kjøpe økologiske varer, men ikke har råd til det. Eller det kan være en langt vanskeligere konflikt, som hos moren eller faren som er klar over at det er galt og forbudt å slå sitt barn, men som likevel flere ganger har ristet barnet for voldsomt. Eller det kan være snakk om en sterk indre konflikt, som den som må ha utspilt seg hos den kjente amerikanske fjernsynspredikanten Ted Haggart, som ble avslørt i et homofilt forhold til en mannlig prostituert samtidig med at han i sine prekener offentlig fordømte utroskap og homofil praksis.

  For å sikre kognitiv konsonans eller redusere kognitiv dissonans finnes det flere forskjellige strategier:

1. Vi kan redusere den kognitive dissonansen ved å endre våre handlinger/ytringer slik at de kommer mer i samsvar med våre tanker («Jeg har sluttet å røyke fordi det er usunt for meg selv og andre»).

--- side 177 til 464

2. Vi kan redusere den kognitive dissonansen ved å endre vår måte å tenke på, slik at den stemmer mer overens med våre handlinger/ytringer («Det gjør ikke noe at man tar en røyk av og til»).

3. Vi kan redusere den kognitive dissonansen ved å tilføye ny kunnskap som kan styrke vår vanlige måte å tenke på, slik at den igjen kan være i samsvar med våre handlinger/ytringer («Jeg har lest at det kan være farlig å slutte å røyke hvis man har røkt i lang tid»).

4. Vi kan sikre kognitiv konsonans ved å unngå informasjoner som strider mot den kunnskapen vi har fra tidligere («Jeg stoler ikke på norske leger, de gir så ulike råd at jeg orker ikke høre på noen av dem»).

5. Vi kan sikre kognitiv konsonans ved å unngå situasjoner der vi risikerer å handle/ytre oss i konflikt med våre holdninger og vår tenkemåte («Jeg liker ikke å være sammen med den gjengen lenger fordi jeg hele tiden følte meg presset til å gjøre noe dumt»).

  Strategi 1 kan i noen situasjoner være vanskeligere enn strategi 2 fordi det er mer synlig for andre når vi endrer våre handlinger og ytringer, og vi er ofte underlagt et sosialt press for å handle og ytre oss på bestemte måter i det sosiale miljøet vi befinner oss i. På den andre siden kan det også være stressende for et menneske å skulle endre sin måte å tenke på. Det tilsvarer det som den sveitsiske psykologen Jean Piaget kaller \_akkommodasjon\_, der vi reviderer våre kognitive skjemaer når vi tar til oss ny kunnskap.

  Strategi 4 og 5 ovenfor ligner en slags forsvarsmekanismer, der vi forsøker å unngå informasjoner eller situasjoner som kan kompromittere våre holdninger.

  Festinger utførte tidlig i sin karriere en observasjonsstudie i delstaten Minnesota i USA, og denne viste med all tydelighet hvordan mennesker streber etter å unngå kognitiv dissonans.

{{Ramme:}}

  En gruppe mennesker var overbevist om at jorden ville gå under i en syndflod 21. desember ved midnatt, og gruppen ville selv bli reddet av en flygende tallerken. Festinger og hans medarbeidere infiltrerte i all hemmelighet gruppen for å undersøke hvordan den ville forsøke å redusere den kognitive dissonansen som naturlig ville oppstå når den antatte syndfloden ikke kom som ventet. Da tidspunktet for jordens undergang kom og gikk uten at noe skjedde, fikk gruppen det riktig ille. Medlemmene led av kognitiv dissonans. Bare noen timer etter trådte gruppens leder fram og proklamerte at Gud hadde talt til henne, og at Gud i en fantastisk kamp med dødens krefter hadde hindret jordens undergang. Gruppen sluttet seg under jubel til dette budskapet, den kognitive dissonansen ble redusert, og gruppen endret siden tidspunktet for jordens undergang.

--- side 178 til 464

  I et annet eksperiment som Festinger gjorde, ble en gruppe forsøkspersoner satt til å utføre en serie kjedelige og ensformige oppgaver. I én gruppe fikk forsøkspersonene én dollar for det, og i en annen gruppe fikk de 20 dollar. Deltakerne i begge gruppene ble samtidig bedt om å fortelle neste forsøksperson som skulle inn, at oppgavene var kjempespennende. Da de til slutt ble spurt hva deres egentlige mening var, viste det seg at de som bare hadde fått én dollar, vurderte oppgavene som langt mer interessante enn de som hadde fått 20. Festinger forklarte dette med kognitiv dissonans. Her hadde man gjort en kjedelig jobb, fått dårlig betalt og fortalt andre at jobben var gøy. Det harmonerte dårlig hvis en ikke overbeviste seg selv om at oppgavene ikke var så kjedelige likevel.

{{Ramme slutt}}

  Det er Festingers oppfatning at det alltid vil være kognitiv dissonans til stede i et individ i ett eller annet omfang. Man kan her føye til at skillet mellom det private og det offentlige, mellom hva vi gjør og tenker som privatmennesker, og hva vi gjør og sier i de offentlige sammenhengene vi inngår i, sikrer at vi kan klare oss gjennom en hel del dissonans, kanskje mer enn Festinger tenkte seg.

- Knytt kognitiv dissonans til Zimbardo-eksperimentet.

- Hvordan kan vi knytte fordommer og diskriminering (side 110) til kognitiv dissonans?

### xxx3 Hvordan endres holdninger?

  Å forandre holdninger er både tidkrevende og følelsesmessig krevende. Holdningene våre har vi med oss over tid; de er derfor relativt varige. Og de er en viktig del av personligheten vår; mange av holdningene betyr mye for oss, og det skal derfor mye til for å endre dem. Men ny kunnskap kan være med på å forandre holdningene; det samme kan opplevelser som gjør inntrykk.

- Har du opplevd at en hendelse har ført til at du har endret holdning til noe eller noen?

  Ofte er én holdning knyttet tett til andre holdninger vi har; det vil si at vi har knipper av holdninger eller meninger som henger sammen og passer sammen med hverandre. De er samstemte. Dersom vi endrer én holdning, kan den da kollidere med andre holdninger vi har.

  En teori som tar for seg dette, er \_balanseteorien\_ som den østerrikske psykologen Fritz Heider (1896–1988) utviklet i midten av 1940-årene. Den går ut på at vi langt på vei kan forklare holdningsendringer ved å studere samspillet mellom de ulike holdningene en person har, og hvordan våre holdninger endres i møte med andre med andre holdninger enn oss selv.

--- side 179 til 464

  Det er viktig, mente Heider, at dine holdninger i stor grad samsvarer med holdningene til dem du velger å være sammen med. Han brukte begrepene «balanserte» og «ubalanserte» tilstander. La oss ta et eksempel: Hvis du er positiv til miljøvern og handler deretter, og din gode venn har den samme holdningen, er det en balansert tilstand, og ikke noe grunnlag for holdningsendring. Men hvis du er positiv til miljøvern, og din venn er negativ (og handler deretter), vil dere ha en ubalansert tilstand. Da er det, ifølge Heider, behov for holdningsendring. Du kan endre din holdning, eller din venn kan endre sin. Alternativt kan dere droppe vennskapet.

  Denne teorien har mye til felles med Festingers teori om kognitiv dissonans, men balanseteorien dreier seg om forholdet mellom deg og andre, ikke mellom to eller flere motstridene holdninger du måtte ha.

- Klarer du å knytte den sosiale identitetsteorien (side 40) til balanseteorien?

--- side 180 til 464

### xxx3 Frankls tre grunnleggende verdier

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva er det som gir livet verdi eller mening?

{{Ramme slutt}}

  Ifølge den østerrikske psykiateren Viktor Emil Frankl (1905–97) er det tre grunnleggende verdier som gjør livet meningsfullt og verdt å leve: de skapende verdiene, opplevelsesverdiene og innstillingsverdiene.

  Ifølge Frankl er det viktig at vi ikke holder oss til bare én av disse verdiene, men er åpne nok til å ta imot de mulighetene og utfordringene som alle tre tilbyr oss.

  For det første er det \_de skapende verdiene –\_ at livet blir meningsfullt gjennom det man utretter eller gir til verden i kraft av det man skaper for eksempel i arbeidslivet, i frivillig arbeid, på det kunstneriske området eller i familielivet. Det er ikke viktig hvor lite eller mye vi gir, men at vi gir det vi kan ut fra våre egne forutsetninger, og at vi oppfatter det som meningsfylt.

  For det andre er det \_opplevelsesverdiene:\_ Livet gir mening gjennom det vi mottar fra verden i form av opplevelser. Det kan være kunstneriske opplevelser, opplevelser i naturen, men også det vi opplever i møtet med andre mennesker, i vennskap, kjærlighet og seksualitet. Opplevelsesverdiene kan ofte være små ting i hverdagen, men det gjør dem ikke mindre viktige. Det kan være et lite kjærtegn, en tur i skogen, en konsert, et smil fra et annet menneske eller et godt måltid.

  For det tredje snakker Frankl om \_innstillingsverdiene\_. Vi kan finne mening og verdi i den holdningen eller innstillingen vi har til de vanskelige vilkårene som livet stiller oss overfor. Det kan være hvordan vi møter sykdom, skilsmisse eller nærstående menneskers død – problemsituasjoner som vi må innstille oss på å komme igjennom. Vi må finne mening i det livet vi har. Meningen kan være nye oppgaver eller nye utfordringer i slike situasjoner, eller det kan være å holde ut eller kanskje rett og slett overvinne dem og komme oss videre i livet. Vår holdning eller innstilling til tingene har vi ifølge den eksistensielle psykologien frihet til å velge selv. Frankl formulerer det på denne måten: «Den skjebnen som et menneske lider seg igjennom, har altså for det første den meningen at man skal forme den – der det er mulig – og for det andre at man skal bære den – der det er nødvendig.»

  Frankl kjente altfor godt til hvilken betydning innstillingen hadde å si fra sine år i en tysk konsentrasjonsleir, der han måtte lære å leve sitt liv i en helt umenneskelig tilværelse. Et sted skriver han: «Når du ikke lenger kan endre din situasjon, kan du endre deg selv i den forstand at du kan endre innstillingen til din egen skjebne.»

- Diskuter om meningen med tilværelsen er noe vi fritt og aktivt velger selv, eller om det er noe som kommer til oss i form av oppgaver og verdier i tilværelsen, slik Viktor Frankl mener.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 14. Hva er kognitiv dissonans?

>>> 15. Hva går balanseteorien ut på?

>>> 16. Hva mener Viktor Frankl er verdier i livet?

{{Ramme slutt}}

--- side 181 til 464

## xxx2 Sammendrag

- En rolle kan defineres som det settet av forventninger og normer som blir rettet mot personer i bestemte posisjoner i en bestemt sosial sammenheng.

- Erving Goffman sier at vårt dagligliv kan sammenlignes med et teater, der vi står på scenen og omverdenen er vårt publikum. I dagliglivet vårt, sier Goffman, framstår vi hele tiden i ulike roller, og vi skifter roller ofte.

- Vi kan dele inn de ulike rollene vi har, etter om de er tilskrevne (medfødte), oppnådde eller skapte roller. Vi skiller også mellom formelle og uformelle roller.

- Rollekonflikter vil si at to eller flere roller vi har, kolliderer med hverandre. Noen rollekonflikter er vanskelige å løse, andre er enklere. Vi skiller mellom interrollekonflikt, når det er en konflikt mellom flere av de rollene en person har, og intrarollekonflikt, der forskjellige personer har motstridende forventninger til den som har en bestemt rolle.

- Sentrale aspekter ved roller er rolleforventninger, rolleopplevelser, rolleaksept, rolledistanse og rolleutførelse.

- Zimbardos «Stanford Prison Experiment» ga kunnskap om hvordan sosiale roller i noen sosiale sammenhenger kan få vanlige mennesker til å utøve ondskapsfull atferd.

- En holdning kan defineres som det å reagere på en bestemt måte overfor andre mennesker, hendelser eller ting.

- Gjennom oppveksten og sosialiseringsprosessen utvikler vi meninger, holdninger og verdier.

- Trekomponentmodellen viser at våre holdninger består av de tre komponentene: følelser (affektive), tanker og kunnskap (kognitive) og handlinger (atferd).

- Kognitiv dissonans er noe vi mennesker opplever som en ubehagelig spenning eller indre konflikt når våre tanker (holdninger og kunnskaper) ikke stemmer overens med våre handlinger. Det finnes flere strategier for å sikre kognitiv konsonans (samklang) eller redusere kognitiv dissonans.

- Det er ikke lett å endre holdninger, verken hos enkeltpersoner eller i grupper; det er både tidkrevende og følelsesmessig krevende. Holdningene våre har vi med oss over tid og er en viktig del av vår personlighet. Og en holdning vi har, er ofte knyttet til andre av våre holdninger.

- Balanseteorien handler om endring av holdninger, og hva som skjer med våre holdninger i møte med andre menneskers holdninger.

- Verdier er grunnleggende og dyptgripende holdninger. De er vanskeligere å endre, og ofte knyttet til viktige og eksistensielle spørsmål som betyr mye for oss.

--- side 182 til 464

- Vi har alle noe som er verdifullt for oss og som gir livet verdi. Ifølge den østerrikske psykiateren Viktor E. Frankl er det tre grunnleggende verdier som gjør livet meningsfullt og verdt å leve: de skapende verdiene, opplevelsesverdiene og innstillingsverdiene.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hva mener Goffman med frontstage og backstage?

>>> 3. Gi eksempler på roller du selv har, gjennom å bruke fagbegrepene tilskreven rolle, oppnådd rolle, formell rolle og uformell rolle.

>>> 4. Hvilke rolleforventninger kjenner du selv på i rollen som elev? Som venn?

>>> 5. Pek på positive og negative sider ved rolledistanse.

>>> 6. På hvilken måte kan rollekonflikter skape problemer for individet?

>>> 7. Hvordan påvirkes våre holdninger? Og hvordan kan de endres?

>>> 8. Hva er forskjellen mellom holdninger, verdier og meninger?

>>> 9. Nevn ulike måter å redusere kognitiv dissonans på.

>>> 10. Hvordan kan man skape balanse i sine holdninger, ifølge balanseteorien?

>>> 11. Les om Viktor Frankls teori om verdier i livet. Konkretiser en skapende verdi, en opplevelsesverdi og en innstillingsverdi i ditt liv.

--- side 183 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 12. Ta utgangspunkt i sosialpsykologen Arne Sjølunds liste over en rekke såkalte uformelle standardroller som vanligvis opptrer i grupper, eller i sosiologen Selma Therese Lyngs teori om de uformelle elevrollene – og lag et rollespill. Situasjonen kan være knyttet til en russebuss, en vennegjeng – eller en skoleklasse. Fyll de ulike standardrollene/elevrollene. Lag en scene der dere spiller ut en sitasjon. Spill rollespillet for klassen.

>>> 13. Diskuter påstanden i klassen: Vi mennesker har ikke én identitet, vi er bare summen av de rollene vi får og tar i løpet av livet.

>>> 14. Roller kan endre seg over tid, og et godt eksempel på det er manns-og kvinnerollen i perioden etter annen verdenskrig. På disse sytti årene har svært mye forandret seg i synet på – og forventningene til – disse rollene. Hvilke endringer mener du har skjedd, og er de positive eller negative, synes du? Diskuter med en medelev og begrunn svarene dine.

>>> 15. Diskuter hvordan vi med rollebegrepet kan forklare hvorfor det er så vanskelig å bryte ut av de tradisjonelle kjønnsrollene. Bruk blant annet begrepene rollekonflikt, rolleforventninger, rolleopplevelse, rolledistanse og rolleutførelse i samtaler om dette.

>>> 16. Les om «The Stanford Prison Experiment» i læreboken på side 172 og gjennom å søke på Internett. Les også om de reelle hendelsene i Abu Ghraib-fengselet i Irak. Du kan for eksempel google «Stanford Prison» and «Abu Ghraib Prison». Lag en presentasjon der du presenterer likheter mellom eksperimentet til dr. Philip Zimbardo og de reelle handlingene til amerikanske soldater i Irak. Drøft så: Hva sier dette om forholdet mellom sosiale roller og makt? Bruk fagbegreper fra dette kapitlet og fra kapitlet om sosiale grupper (konformitet, tilskuereffekt, massesuggesjon, deindividualisering og gruppetenkning) i svaret ditt.

>>> 17. Ta utgangspunkt i trekomponentmodellen og lag en trekant der du definerer dine tanker, følelser og din atferd knyttet til et konkret fenomen, for eksempel «jul», «trening», «innvandring» eller «familie». Skriv inn hvilke tanker og følelser du har for fenomenet, og hvordan du handler i forhold til dette. Sammenlign med en medelev som har tatt utgangspunkt i samme fenomen. Hva er likt? Hva er ulikt?

--- side 184 til 464

## xxx2 Kapittel 7: Ledelse

--- side 185 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- gjøre rede for ulike lederstiler, hvordan makt kan utøves, og hva som kjennetegner en god leder

- drøfte autoritet og lydighet

  I dette kapitlet skal vi se på ledelse i et sosialpsykologisk perspektiv. Vi starter med å liste opp noen kjennetegn på en god leder og beskriver deretter forskjellen mellom uformelle og formelle ledere. Kurt Lewins ledelseseksperiment blir brukt for å forklare hvordan ulike lederstiler fungerer. Så vil vi presentere flere ledelsesteorier. Vi skal se på autentisk ledelse, transformasjonsledelse, transaksjonsledelse, mestringsledelse og situasjonsbasert ledelse. Kapitlet tar også for seg hvordan makt kan utøves, og forholdet mellom autoritet og lydighet drøftes. I den forbindelse presenteres Stanley Milgrams kjente forsøk fra 1960-årene.

--- side 186 til 464

### xxx3 Hva er ledelse?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke ledere vet du om?

{{Ramme slutt}}

  «The art of getting things done through people.»

  «Å løse oppgaver og nå mål ved å samarbeide med andre.»

  «Å få en gruppe til å fungere best mulig, og få alle til å bidra med sitt.»

  «Å motivere til innsats, sørge for at arbeidet blir samordnet og organisere arbeidet slik at målet blir nådd.»

  Utsagnene ovenfor sier alle noe om hva ledelse er. Som du ser, omfatter begrepet \_ledelse\_ svært mye, og vi starter med å se nærmere på hva ledelse er generelt.

  Det finnes mange definisjoner av ledelse og hva det vil si å være en god leder. Innenfor sosialpsykologien kan vi si at ledelse handler om samspill og sosial innflytelse og om det å nå mål. Lederens oppgave er å motivere til innsats og sørge for at arbeidet blir samordnet, organisert og utført på en slik måte at målene blir nådd. Samtidig skal de som samarbeider om å nå målene, trives og bli ivaretatt. Det finnes noen kjennetegn på hva en god leder er. En god leder

- jobber med og gjennom andre mennesker

- er en kommunikasjonskanal innen gruppen

- står til ansvar for det gruppen som ledes, gjør

- må balansere og prioritere mål

- må kunne tenke analytisk og sette ting i perspektiv

- må kunne ta avgjørelser, også de tøffe og upopulære

- må kunne lytte og være tilpasningsdyktig

- tilpasser sin ledelse etter situasjonen, målsettingen og gruppens medlemmer

- Hvordan kan du trekke inn sosial kompetanse (side 94) når det gjelder det å være en god leder?

#### xxx4 Formelle og uformelle ledere

  I nesten alle grupper finnes det en leder. Eller som Goffman kunne sagt det: Alle teateroppsetninger har en regissør, og regissørene er de menneskene som i stor grad har makt over andre rundt seg, og bestemmer hva de skal gjøre.

  I forrige kapittel leste du om ulike roller. Lederrollen kan være både uformell og formell. De \_uformelle lederne\_ har oppnådd sin lederrolle i gruppen i kraft av sine egne evner og sin egen styrke; deres maktgrunnlag ligger i selve gruppen. Det kan være en uformell leder i en klasse, i en vennegjeng eller på en arbeidsplass.

  Som vi har sett (side 164), listet sosialpsykologen Arne Sjølund opp en del uformelle standardroller, blant annet lederrollen. Noen mennesker tar fort på seg lederrollen i de gruppene de inntrer i. Ifølge Sjølund er det den uformelle lederen som mest preger gruppens handlinger og gruppemedlemmenes relasjoner til hverandre.

--- side 187 til 464

  Lederen utfører vanligvis mye av gruppens arbeid for å få medlemmenes oppmerksomhet. Han eller hun har ikke nødvendigvis uinnskrenket makt i gruppen, og er avhengig av sitt forhold til de øvrige medlemmene. Dersom gruppens forventninger til lederen ikke blir innfridd, eller hvis han eller hun ikke overholder gruppens normer og verdier, risikerer vedkommende å miste sin posisjon.

  Man kan skille mellom «lederen» og «herskeren», som utgjør to svært ulike roller når det gjelder det å lede en gruppe. Den første fremmer gruppens felles interesser, medvirker til samhold, glatter over motsetninger, er med på å løse uenighet, lytter til de andre og tar hensyn til deres mening. Herskeren fremmer derimot primært sine egne interesser, ønsker makten for maktens egen skyld, skaper lett splittelse i gruppen (splitt-og-herskprinsippet), favoriserer noen framfor andre og er med en slik hersketeknikk med på å skape syndebukker.

\_De formelle lederne\_ har fått tildelt rollen av andre, ofte av personer utenfor gruppen. Det kan for eksempel være en leder av en bedrift, en lærer eller styreleder. En formell leder har ansvar for en formell gruppe. Det kan være positivt for gruppen på alle måter hvis den formelle og den uformelle lederen trekker samme vei og kommer godt overens. Hvis det er konflikt mellom de to ulike lederne, vil det kunne ha en negativ innvirkning på gruppen. En formell og uformell leder kan også være samme person.

### xxx3 Hvem blir ledere i en gruppe?

  Det er ikke lett å forklare hvorfor noen medlemmer av en gruppe får høyere status enn andre, og hvordan utvelgelsen av en uformell leder skjer. Men personlige egenskaper er helt klart viktig. Personer som blir ledere i grupper, har ofte normal intelligens, er utadvendte, er verbalt dyktige, er kreative, har evne til å lytte og har handlekraft. De uformelle lederne er også ofte gode til å organisere grupper, fordele roller, ordne opp i konflikter og holde gruppen samlet.

--- side 188

  Andre viktige faktorer er gruppens oppgaver og mål og de kravene de stiller til den som skal lede – det avgjør hvilke egenskaper som er viktige for den som skal fylle lederrollen. Grupper velger ofte ledere som passer til de oppgavene, målene og utfordringene gruppen har. Lederen gjenspeiler på mange måter atmosfæren i gruppen.

#### xxx4 Ledelsesprosessen

  Det er vanlig å dele ledelsesprosessen inn i fire deler: planlegging, organisering, veiledning og vurdering. \_Planlegging\_ handler om å få oversikt over det som skal gjøres, formulere mål og bestemme hvordan det skal arbeides for å nå målene. God planlegging vil føre til god flyt og oversikt i arbeidet. \_Organisering\_ vil si å strukturere arbeidet – hvem skal gjøre hva og når? Hvilke tidsfrister og andre rammer gjelder? \_Veiledning\_ og instruering underveis i arbeidet er også et lederansvar og må tilpasses gruppens kompetanse og gruppens vilje til å utføre oppgavene som skal utføres. Ulike grupper vil trenge ulik veiledning. Dette skal vi komme tilbake til senere i kapitlet under de ulike lederstilene. \_Vurdering\_, eller kontroll, vil si å sørge for at man når de målene man setter seg. Det er viktig å vurdere om arbeidet er på rett spor, og om gruppen oppnår det den ønsker.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er ledelse?

>>> 2. Hva er forskjellen mellom formen og uformell ledelse?

>>> 3. Hvilke deler blir ledelsesprosessen delt inn i?

{{Ramme slutt}}

--- side 189 til 464

### xxx3 Hva er en god leder?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke egenskaper mener du en leder bør ha?

{{Ramme slutt}}

  Innledningsvis i dette kapitlet nevnte vi noen kjennetegn på det å være en god leder. Nå skal vi se at det finnes mange ledelsesteorier med ulike meninger om hva det vil si å være en god leder. For eksempel vektlegges det i noen teorier at en leder må ha svært gode kunnskaper om det sosiale livet i gruppen og forholdene mellom gruppemedlemmene, og at en leder har store muligheter til å påvirke normene og det sosiale klimaet i gruppen, dessuten måten gruppen jobber på. Dette kommer tydelig til uttrykk i et av sosialpsykologiens mest kjente ledelsesforsøk, Kurt Lewins ledelseseksperiment.

#### xxx4 Kurt Lewins ledelseseksperiment

{{Ramme:}}

Har du hatt en lærer som lar elevene gjøre hva de vil? Har du hatt en som har vært veldig streng? Når jobbet du best?

{{Ramme slutt}}

  Et av de mest kjente og omtalte ledelseseksperimentene ble påbegynt i 1939 av en av pionerene i sosialpsykologien, tysk-amerikaneren Kurt Lewin (1890–1947), sammen med to andre forskere, Ralph K. White og Ronald Lippitt.

{{Ramme:}}

  Forsøket gikk ut på å undersøke hvordan ulike former for ledelse virker inn på effektiviteten og det sosiale klimaet i grupper. I eksperimentet lot de et antall speidergrupper med fem gutter i hver gruppe lage ansiktsmasker i papir. Til hver gruppe ble det knyttet en voksen person som skulle bruke en bestemt lederstil overfor gruppen:

  \_Laissez faire-lederen\_ skulle bare skaffe de nødvendige materialene og redegjøre for den oppgaven som gruppen skulle utføre. For øvrig skulle denne lederen opptre helt passivt uten interesse for arbeidet som ble utført i gruppen; gruppen arbeidet helt på egen hånd. Lederen var til stede i deler av forsøket, men forlot også gruppen flere ganger.

  \_Den autoritære lederen\_ skulle gi ordre om hva som skulle gjøres, og han skulle også i detalj gjøre rede for hvordan det skulle foregå. Det var ikke snakk om medbestemmelse og delegering av ansvar til medlemmene av gruppen. Det var heller ikke rom for diskusjon og egne meninger. Lederen skulle snakke med gruppemedlemmene på en vennlig, men bestemt måte og samtidig opprettholde en viss avstand til dem.

  \_Den demokratiske lederen\_ skulle være vennlig og hjelpe gruppen til å finne fram til en måte å utføre arbeidet på. Han skulle inspirere til diskusjon i gruppen og forsøke å få gruppemedlemmene til å fungere selvstendig og ta beslutninger i fellesskap. Diskusjon og egne meninger ble høyt verdsatt. Overfor medlemmene skulle lederen være saklig, men også glad og munter.

  Gruppene som deltok i forsøket, var satt sammen så de ble så like som mulig med hensyn til intelligens og sosial status, og de voksne lederne byttet grupper og lederstil med mellomrom for å unngå at deres personlige egenskaper skulle påvirke resultatet. Resultatet av de forskjellige lederstilene ser du på neste side.

--- side 190 til 464

  \_Laissez faire-ledelsen.\_ I laissez faire-gruppen ble det nesten ikke gjort noe i det hele tatt, spesielt når lederen ikke var til stede, og kvaliteten på det utførte arbeidet var også på bunnivå. Mangelen på ledelse førte til misnøye, usikkerhet og stridigheter om makt og posisjon i gruppen; i det hele tatt var gruppen preget av mangel på samarbeid.

  Gruppen oppnådde ikke det den skulle, effektiviteten og kvaliteten var elendig, og det sosiale klimaet var svært dårlig. Det viste seg at når den formelle lederen forlot gruppen, tok et av medlemmene over ansvaret og ble en uformell leder; da fikk gruppen gjort litt av det den skulle. Men med en gang den formelle lederen kom, trakk den uformelle lederen seg tilbake.

  \_Den autoritære ledelsen.\_ I gruppen med en autoritær leder var produktiviteten ofte høy når lederen var til stede, og den sank betydelig når han forlot gruppen. Guttene i denne gruppen viste to ulike reaksjonsmønstre: Noen adlød og underordnet seg lederen, mens andre ble aggressive og fiendtlige. Ofte oppsto det i denne gruppen en syndebukk som de andres aggresjoner og misnøye ble rettet mot, og det var mange krangler, særlig når lederen ikke var til stede. Denne gruppen fikk gjort alle oppgavene den hadde, men kvaliteten på arbeidet var ikke spesielt god, og det sosiale klimaet var dårlig og preget av konflikt.

  \_Den demokratiske ledelsen.\_ I gruppen med en demokratisk ledelse var produktiviteten ikke så høy som i gruppen med en autoritær leder, men den endret seg ikke, uavhengig av om lederen var til stede eller ikke, og kvaliteten var langt bedre enn i den autoritært ledede gruppen. Guttene viste kreativitet og engasjement, de hjalp hverandre, det var få konflikter i denne gruppen, det sosiale klimaet var svært godt, og det var tydelig at gruppen trivdes med å jobbe sammen.

  Lewin konkluderte med at dette var den beste lederstilen.

{{Ramme slutt}}

{{Ramme: ordliste}}

laissez faire: fransk uttrykk som betyr «la det gå som det vil» eller «la det skure»

{{Ramme slutt}}

- Sammenlign Lewins lederstiler med Diane Baumrinds oppdragelsesstiler på side 85 i kapittel 3. Hva finner du?

--- side 191 til 464

### xxx3 Transformasjonsledelse

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du hatt en lærer som har vært så engasjert i faget sitt at du har fått lyst til å lære mer om temaet på grunn av det?

{{Ramme slutt}}

  Transformasjon betyr forvandling, og tanken er her at en god leder kan endre/forandre et individ, et team eller en organisasjon ved sin inspirerende lederstil. En inspirerende leder kan få en gruppe til å gjøre jobben sin \_ \_enda\_ \_ bedre. Ledelsesteorier som nettopp betoner inspirerende ledelse, er blitt stadig mer populære i organisasjonspsykologisk forskning de siste tiårene. Evnen til forandring er essensiell i dagens kunnskapssamfunn, og ledere som skaper og applauderer endring, er viktige i arbeidslivet i dag. Ledelsespsykolog Bernard Bass (1925–) er en sentral skikkelse innenfor transformasjonsledelsesteorien, og han karakteriserer transformasjonsledelse med de «fire I-er»:

  \_Inspirerende motivasjon\_ er det beste kjennetegnet på transformasjonsteorien. Ledere inspirerer og bygger opp under de ansattes indre motivasjon. Han eller hun er selvsikker, entusiastisk og åpen, og gir energi og optimisme.

  \_Idealisert innflytelse.\_ Lederen er karismatisk og framstår som rollemodell og forbilde for de ansatte. Gjennom retorikk, kroppsspråk og et særegent ytre eller framtreden kan en karismatisk leder overbevise og vekke stolthet.

  \_Individuell omtanke.\_ Lederen ser hvert individs unike behov og vier oppmerksomhet til hver enkelt. Lederen blir nesten en kompis, som er et godt medmenneske og som har respekt for andres synspunkter og ideer.

  \_Intellektuell stimulans.\_ Lederen stiller spørsmål ved tingenes tilstand, har inspirerende og tydelige mål og oppfordrer til nytenkning for å nå målene.

  Alle de fire I-ene vil skape trivsel på en arbeidsplass eller i et klasserom. En transformerende og karismatisk lederstil vil ifølge Bass appellere til gruppens indre motivasjon. De ansatte/elevene får lyst til å utføre/lære oppgaven fordi de selv er interesserte. Det motsatte av transformasjonsledelse er \_ \_transaksjonsledelse\_, \_ som handler om ytre motivasjon. Her er det mer et nytteforhold enn et emosjonelt forhold mellom leder og ansatt, der belønningen gis etter at oppgaven er utført.

--- side 192 til 464

  De ansatte blir mer opptatt av belønningen enn av selve oppgaven. Transaksjonsledelse i en lærer–elev-relasjon ville kanskje fått elevene til å være mer opptatt av karakterer enn faktisk å lære innholdet i faget. En effektiv leder bør imidlertid ifølge Bass benytte seg både av transaksjonsledelse og transformasjonsledelse, da de ikke utelukker hverandre.

- Kan personlighetstype ha betydning for hvilken lederstil man har?

- Hvilken lederstil foretrekker du at lærerne dine har?

### xxx3 Situasjonstilpasset ledelse

{{Ramme: Før du leser:}}

Gi et eksempel på at en lærer bør lede selvstendige og mindre selvstendige elever forskjellig.

{{Ramme slutt}}

  Det kan ut fra forsøket til Kurt Lewin se ut som om den demokratiske lederstilen er den eneste som har noe for seg. Men så enkelt er det ikke. Som det har vært nevnt tidligere, er det mange forhold som avgjør hva som er god ledelse. Når en gruppe skal ledes, er det nødvendig å ta utgangspunkt i denne gruppens kompetanse og den situasjonen gruppen er i. Kompetansen og viljen til å utføre gruppens oppgaver kan også være ulik blant medlemmene i gruppen, og da må lederen ta hensyn til dette. Alle mennesker kan ikke ledes likt. Atferdsforskeren Paul Hersey (1930–2012) og ledelseseksperten Kenneth Blanchard (1939–) har utviklet en teori om situasjonstilpasset lederskap i arbeidsgrupper. De avviser helt ideen om at det finnes \_én\_ ideell lederstil.

--- side 193 til 464

  Ifølge amerikanerne Hersey og Blanchard peker all forskning på at det kan finnes produktive og tilfredse grupper under alle former for ledelse. Det avhenger helt av situasjonen og de menneskene som skal bli ledet. Hersey og Blanchards grunnleggende påstand er at jo mer lederne med sin lederstil er i stand til å imøtekomme den aktuelle situasjonen og arbeidsgruppens behov, desto mer vil de lykkes med å tilfredsstille både personlige mål og organisasjonens mål. Lederstilen må være tilpasset det modenhetsnivået som gruppen befinner seg på: Modenhetsnivået handler om både utdanning og erfaringer og om viljen til å ta ansvar og sette seg høye, men oppnåelige mål, altså om både faglige og psykologiske ferdigheter – med andre ord kompetansen som finnes i gruppen.

  Hersey og Blanchard nevner fire grunnleggende lederstiler som er tilpasset forskjellige modenhets- eller kompetansenivåer, og som varierer i forhold til om lederatferden er mye eller lite instruerende, mye eller lite støttende.

   \_Den instruerende atferden\_ innebærer at lederen forteller og viser arbeidsgruppen hva som skal gjøres, når og hvordan. Dessuten må lederen fastsette mål og klargjøre forventninger og nøye overvåke og evaluere gruppens prestasjoner.

   \_Den støttende atferden\_ innebærer at lederen bruker toveiskommunikasjon og lytter, støtter og roser. I tillegg innebærer den at lederen trekker med seg medarbeiderne i beslutningene og fremmer selvstendig problemløsing.

  De fire grunnleggende lederstilene:

- den instruerende lederstilen

- den trenende lederstilen

- den støttende lederstilen

- den delegerende lederstilen

  \_Den instruerende lederstilen\_ blir brukt når modenhetsnivået (kompetansen) i arbeidsgruppen er lavt. Her er det behov for en høy grad av instruerende atferd. Det vil si at lederen må definere mål og roller, fortelle og vise hvordan, ta kontrollen ved planlegging av aktiviteter og problemløsing, treffe beslutninger, utvikle handlingsplaner, gi spesifikke direktiver og overvåke og vurdere medarbeidernes arbeid. I en gruppe med lavt modenhetsnivå unngår lederen den støttende atferden. Hersey og Blanchard forklarer det med at en støttende atferd på dette nivået kan bli misforstått som en belønning for et arbeid som ennå ikke har blitt utført tilfredsstillende.

  \_Den trenende lederstilen\_ kan tas i bruk etter hvert som modenhetsnivået hos arbeidsgruppen blir høyere. Det handler om å oppmuntre, lytte, rose, forklare hvorfor, trekke med seg medarbeiderne, identifisere problemer, sette prestasjonsstandarder, utvikle handlingsplaner for å løse problemer, ta endelige beslutninger, fortsette med å instruere medarbeiderne under arbeidet og vurdere arbeidet. Her bruker lederen med andre ord en høy grad av både instruerende og støttende atferd.

--- side 194 til 464

  \_Den støttende lederstilen\_ kan benyttes når modenhetsnivået fortsetter å stige. Her handler det om å oppmuntre og rose gruppens økende ferdigheter, skape engasjement, oppmuntre til selvstendig problemløsing, dele ansvaret for problemløsing og beslutninger med medarbeiderne og vurdere medarbeidernes arbeidsinnsats i samråd med disse. Her er det utpreget toveiskommunikasjon; den instruerende atferden er lav, mens den støttende atferden er høy.

  \_Den delegerende lederstilen\_ kan man bruke når arbeidsgruppen har oppnådd et høyt modenhetsnivå. Lederens oppgave er her å oppmuntre gruppemedlemmene til å utfordre seg selv og vente at medarbeiderne selv tar kontroll og ansvar for målsetting og egen utvikling, sørge for ressurser, støtte og ideer og – hvis det er ønskelig – dele ansvar for problemløsing og beslutninger med medarbeiderne og lytte når medarbeiderne selv foreslår metoder for evaluering. Også denne stilen er preget av toveiskommunikasjon, særlig om mål og resultater. Her er både den instruerende og den støttende atferden lav.

  Den \_instruerende\_ og den \_delegerende\_ lederstilen er ifølge Hersey og Blanchard de mest risikable lederstilene. Hvis de blir brukt galt, kan de ha en svært negativ effekt på gruppens arbeid, men samtidig bør lederen tørre å bruke disse lederstilene når situasjonen tilsier det dersom han vil maksimere sin lederrolle. Derimot er den \_trenende\_ og den \_støttende\_ lederstilen de sikre lederstilene, for de er i hvert fall aldri de minst effektive.

  Det er viktig å få fram at en person kan trenge ulike lederstiler til ulike tider. Er du helt ny i en jobb, eller skal gjøre noe nytt, vil du i begynnelsen trenge en instruerende leder, men etter hvert, når din kompetanse øker, kan en annen lederstil være den riktige.

{{Tabell gjengitt som liste:}}

\_Situasjonstilpasset ledelse\_

- Støttende:
- Lav grad av instruerende og høy grad av støttende atferd
- Høyt modenhetsnivå

- Trenende:
- Høy grad av instruerende og høy grad av støttende atferd
- Middels modenhetsnivå

- Delegerende:
- Lav grad av instruerende og lav grad av støttende atferd
- Høyt modenhetsnivå

- Instruerende:
- Høy grad av instruerende og lav grad av støttende atferd
- Lavt modenhetsnivå

{{Tabell slutt}}

  Hva tror du vil skje dersom en leder velger helt feil lederstil:

– en instruerende lederstil overfor en med svært høy kompetanse?

– en delegerende lederstil overfor en person med svært lav kompetanse?

--- side 195 til 464

### xxx3 Mestringsledelse

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva kan en lærer gjøre for å motivere deg? Og hvordan kan du selv jobbe for å holde på motivasjonen?

{{Ramme slutt}}

  I mestringsledelse er man ikke opptatt av en spesiell lederstil, men ser på de lederne som klarer å oppmuntre sine medarbeidere til mestring, som de beste lederne. Denne typen ledelse bygger opp rundt og støtter sine ansatte slik at de får gjort jobben sin på best mulig måte. I likhet med transformasjonsledelse har man også i denne teorien fokus på indre motivasjon, men har større tro på at individet får lyst til å gjøre oppgaven sin ved opplevelsen av å mestre, enn ved emosjonelle bånd til lederen sin. En god leder er mer som en «coach» enn en «kompis». Tanken er altså at opplevelse av mestring er et såpass grunnleggende behov i alle mennesker at dette også vil skape den største trivselen på en arbeidsplass eller i et klasserom.

### xxx3 Autentisk lederstil

{{Ramme: Før du leser:}}

Lærer du mer i fag der du føler at læreren din setter pris på deg?

{{Ramme slutt}}

  Et annet kjennetegn ved en god leder er at han eller hun er \_autentisk\_. Det vil si å være ekte og vise fram seg selv og sitt sanne jeg fullt ut. Hvis en leder viser sitt personlige nærvær, med sårbarhet, følelser og entusiasme, vil de ansatte bli glad i ham/henne og ønske å gjøre en god jobb. En autentisk leder byr på seg selv, leder med hjerte, medfølelse og empati. De ansatte yter ikke sitt beste fordi de skal og må, men fordi de vil. I motsetning til situasjonstilpasset lederskap går denne teorien ut på at man skal være seg selv uansett hvilken situasjon som oppstår, for eksempel om det skjer store endringer. En god leder må finne sitt eget ståsted før det er fruktbart å snakke om lederstiler.

--- side 196 til 464

  I lærer-elev-sammenheng kan dette være den læreren som tør å by litt på seg selv og vise følelser. Denne læreren vektlegger gode relasjoner til elevene sine, og ser på trygghet som en kilde til læring.

- Hvordan kan du knytte de ulike ledelsesteoriene til indre og ytre motivasjon?

- Hvordan kan vi knytte sosial kompetanse til det å være en god leder?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 4. Hva er en god leder ifølge:

a) Lewins ledelsesteori?

b) Bass' transformasjonsteori?

c) Hersey og Blanchards situasjonsbestemte ledelsesteori?

d) mestringsteorien?

e) autentisk ledelsesteori?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Autoritet og lydighet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvem har makt over deg?

{{Ramme slutt}}

  Et av de mest berømte og omdiskuterte eksperimentene i sosialpsykologien ble gjennomført av den amerikanske sosialpsykologen Stanley Milgram (1933–84) på Yale University i 1960-årene. På bakgrunn av tyskernes grusomheter overfor jødene under andre verdenskrig ønsket Milgram å undersøke hvor langt mennesker var villig til å gå i sin lydighet overfor en autoritær leder.

{{Ramme:}}

  Gjennom annonser søkte han etter vanlige folk som mot litt betaling var villige til å delta i et forsøk som handlet om å undersøke effekten av straff ved innlæring. 40 menn i alderen 20–50 år meldte seg til forsøket, og ved ankomsten ble hver av dem møtt av en forsøksleder som var kledd i en laboratoriefrakk. Dessuten av en annen person, som også ble presentert som en forsøksperson, men som i virkeligheten var en medarbeider i eksperimentet.

  Forsøkslederen foretok nå en loddtrekning mellom en av de virkelige forsøkspersonene og den falske, og den var arrangert på en slik måte at den virkelige forsøkspersonen (som hadde meldt seg frivillig til eksperimentet) alltid ble læreren i forsøket, mens den falske forsøkspersonen ble eleven. Forsøkslederen instruerte læreren til å lese opp fire ord som eleven skulle forsøke å huske. Hvis eleven gjorde feil, skulle læreren gi eleven et støt via en støtgenerator som var forbundet med eleven. Støtgeneratoren var forsynt med 30 kontakter. Den første kunne gi et lite støt på 15 volt, den neste et støt på 30 volt, den neste på 45 volt og så videre helt opp til 450 volt. Kontaktene var forsynt med merker som gikk fra «svakt støt» ved de første kontaktene til «fare» ved de siste kontaktene.

  «Eleven» (medarbeideren i eksperimentet) ble så bedt om å gå inn i et annet rom, sette seg i en stol og fikk påmontert elektriske ledninger, mens «læreren» (forsøkspersonen) så på det som foregikk. Før forsøket ble satt i gang, fikk «læreren» selv lov til å kjenne hvordan et av de lette støtene føltes når man trykket på kontakten.

--- side 197 til 464

  Før «læreren» satte i gang, fikk han vite at han når som helst kunne avbryte forsøket. «Læreren» begynte deretter å lese opp fra ordlistene, og hver gang «eleven» gjorde en feil, trykket «læreren» på en kontakt som viste 15 volt sterkere enn forrige gang. Men i virkeligheten fikk ikke «eleven» noen elektriske støt. Både «elevens» svar og de lydene «eleven» laget under forsøket for å simulere smerte og angst ved de sterke støtene, var på forhånd spilt inn på en båndopptaker, slik at hver forsøksperson hørte det samme. I forbindelse med de sterke støtene skulle «eleven» slå i veggen, skrike og be om å slippe ut, og til slutt simulere bevisstløshet. Hvis «læreren» i løpet av forsøket nektet å gi flere støt, skulle forsøkslederen alltid si det samme, for eksempel «vær vennlig å fortsette» og «forsøket krever at du fortsetter». Under disse forsøksbetingelsene var 26 av de 40 forsøkspersonene villige til å gi «eleven» det maksimale støtet på 450 volt, det vil si 65 prosent av samtlige forsøkspersoner.

  Milgram varierte senere sine forsøk på flere måter. I ett oppsett satt læreren og eleven i samme rom, i et annet skulle læreren tvinge elevens hånd ned på en metallplate for å gi støt, i et tredje ga forsøkslederen ordrer per telefon, i et fjerde hadde læreren fritt valg til å gi støt. På bakgrunn av disse forskjellige oppsettene fant Milgram at det var to grunnleggende måter man kunne bruke for å minske lydigheten til autoriteten: Man kunne gjøre elevens lidelser tydeligere under forsøket, og man kunne minske autoritetens innflytelse på forsøkspersonens situasjon. Det framgår av tabellen på neste side.

--- side 198 til 464

\_Milgrams lydighetseksperiment\_

{{Tabell: 6 rader, 2 kolonner}}

{{Forkortelser brukt i tabell:

Antall personer =Antall personer som adlyder til det siste (%)}}

|  |  |
| --- | --- |
| Forsøksoppsett  | Antall personer  |
| Eleven slår i veggen ved 300 volt  | 65% |
| Eleven er i samme rom som læreren  | 40% |
| Læreren tvinger elevens hånd ned på en plate  | 30% |
| Forsøkslederen gir ordrer per telefon  | 20,5% |
| Læreren velger selv hvor sterke støt han vil gi eleven  | 2,5% |

{{Tabell slutt}}

  I boken \_Obedience to Authority: An Experimental View\_ (1974) konkluderer Milgram at overraskende mange mennesker er villige til å adlyde, uavhengig av innholdet i handlingen, hvis bare ordren kommer fra en akseptert autoritet høyere oppe i hierarkiet. Det virker som om mennesker i en underordnet situasjon har lett for å overgi kontrollen til lederen eller autoriteten og dermed frita seg selv for ansvar for det som hender.

  På den andre siden viser Milgrams forsøk også at 35 prosent av deltakerne i det første forsøksoppsettet stoppet underveis, og noen nektet helt å gi støt som skapte smerte for eleven. Langt fra alle adlyder altså autoriteten til det siste, og man skal heller ikke glemme atferden hos deltakerne: De aller fleste av dem viste et kolossalt ubehag under forsøket. De var i en voldsom indre konflikt mellom respekten og lydigheten overfor autoriteten på den ene siden og hensynet til eleven på den andre siden. Denne indre konflikten og det forholdet at noen nekter å adlyde autoriteten, forteller at vår atferd ikke bare er en ren refleks av det sosiale samspillet vi inngår i. Atferden vår er også preget av individuelle eller personlige egenskaper (individualpsykologiske faktorer), som vi har med oss inn i det sosiale samspillet, og som i dette tilfellet handler om at noen har mer styrke enn andre til å si fra overfor autoritetene.

  Milgrams eksperiment minner på mange måter om Asch' forsøk om konformitet, som vi omtalte på side 146. Men der Milgrams forsøk sier noe om presset til å adlyde ledere og autoriteter, sier Asch' forsøk noe om presset til konformitet som den enkelte kan bli utsatt for av de andre i gruppen.

- Hva slags personlige egenskaper tror du det er som gjør at noen maktet å si fra og andre ikke, under Stanley Milgrams eksperiment?

- Tror du man kunne gjennomført eksperimentet i Norge i dag?

- Hva er likhetene og forskjellene mellom Zimbardos eksperiment og Milgrams?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 5. Hva går eksperimentet til Stanley Milgram ut på?

>>> 6. Hva kan eksperimentet fortelle om anonymitet og lydighet?

>>> 7. Hva kan eksperimentet fortelle om uniform, makt og vold?

{{Ramme slutt}}

--- side 199 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- I sosialpsykologien handler ledelse om samspill og sosial innflytelse og om måloppnåelse. Lederens oppgave er å motivere til innsats og sørge for at arbeidet blir samordnet, organisert og utført slik at målene blir nådd. Ledelse er også knyttet til autoritet og lydighet, noe som kommer tydelig fram i flere forsøk.

- En leder må ha en del egenskaper som gjør at han eller hun er egnet til å være leder.

- Det er vanlig å dele ledelsesprosessen inn i fire deler: planlegging, organisering, veiledning og vurdering.

- Vi skiller mellom formelle og uformelle ledere. De formelle lederne har fått sin rolle tildelt av andre, ofte personer utenfor gruppen, og har derfor sitt maktgrunnlag utenfor gruppen. En uformell leder har oppnådd sin lederrolle i gruppen i kraft av evner, innsats og styrke, og har dermed sitt maktgrunnlag innad i gruppen. En formell og uformell leder av en gruppe kan være samme person.

- Kurt Lewin, Ronald Lippitt og Ralph K. White regnes som pionerer innenfor sosialpsykologien og står bak mange viktige forsøk. Deres mest kjente forsøk gikk ut på å undersøke hvordan ulike former for ledelse virker inn på effektiviteten og det sosiale klimaet i grupper. De skiller mellom ulike ledertyper: laissez faire-lederen, den autoritære lederen og den demokratiske lederen.

- Ifølge teorien om transformasjonsledelse er en god leder en som klarer å få til forandringer ved individet eller gruppen, slik at de gjør en enda bedre jobb, ved hjelp av inspirasjon, idealisert modellering, individuell omtanke og intellektuell stimulans.

- Paul Hersey og Kenneth Blanchard avviser at det finnes én ideell lederstil. De presenterer fire grunnleggende lederstiler der de vektlegger viljen og kompetansen hos dem som skal ledes. De har også fokus på lederens atferd, om den er støttende eller instruerende. De fire lederstilene er den instruerende lederstilen, den trenende lederstilen, den støttende lederstilen og den delegerende lederstilen.

- Bruk av feil lederstil vil føre til misfornøyde medarbeidere, lavere produktivitet og dårlig gruppeklima. Lederstilen må tilpasses medarbeiderne og endres underveis når viljen og kompetansen endres eller nye ting skal læres.

- Noen ganger tilsier situasjonen at en må ta ledelsen der og da med utgangspunkt i det som har skjedd. Hvis det skjer akutte hendelser, for eksempel brann eller jordskjelv, må det handles raskt. Denne formen for ledelse kalles situasjonstilpasset ledelse.

- Ifølge teorien om mestringsledelse er en god leder en som fokuserer på å dekke sine ansattes mestringsbehov.

--- side 200 til 464

- En autentisk lederstil går ut på at en god leder er en som viser sitt sanne jeg, og har et personlig nærvær.

- Stanley Milgram gjennomførte i 1961 et eksperiment om lydighet og autoritet der han ønsket å undersøke hvor langt mennesker var villige til å gå i sin lydighet overfor en autoritær leder. Han konkluderte med at overraskende mange mennesker er villige til å gjøre det de får beskjed om, uten hensyn til handlingens innhold, hvis bare ordren kommer fra en akseptert autoritet høyere oppe i hierarkiet. Men det var også mange som nektet å adlyde ordre.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Les i læreboken på side 186 (innledningsvis). Hvilke egenskaper bør en god leder ha?

>>> 3. Definer begrepene ledelse, autoritet, makt og lydighet.

>>> 4. Nevn eksempler på formelle og uformelle ledere fra ditt eget liv.

>>> 5. Hva er det som gjør at noen lettere tar (den uformelle) lederrollen enn andre?

>>> 6. Hvilke lederstiler definerte Kurt Lewin, og hvilken av ledertypene mente han var best?

>>> 7. På hvilken måte er Herseys og Blanchards teori om situasjonsbestemt ledelse en kritikk av Kurt Lewins ledelsesteori?

>>> 8. Definer de fire i-ene i teorien om transformasjonsledelse. Konkretiser så hver enkelt definisjon med en leder du kjenner til, enten personlig eller gjennom omtale i mediene.

>>> 9. Hva menes med mestringsledelse?

>>> 10. Hva menes med autentisk lederstil?

>>> 11. Gjengi kort hovedtrekkene, som en momentliste, i eksperimentet til Milgram.

--- side 201 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 12. Skriv en fagartikkel der du drøfter: Hva kjennetegner den gode lederen? Underbygg med å bruke teorier om ledelse fra læreboken. Trekk gjerne også inn en eller to artikler om ledelse fra www.forskning.no.

>>> 13. Ta utgangspunkt i to–tre av de ulike teoriene om ledelse, Lewins ledelsesteori, Bass' transformasjonsteori, Herseys og Blanchards situasjonsbestemte ledelsesteori, mestringsteorien og autentisk ledelsesteori, og lag et foredrag der du drøfter spørsmålet: Hva er godt lederskap?

>>> 14. Ta utgangspunkt i noen av teoriene i kapitlet og synet på ledelse som kommer fram der, og lag noen spørsmål om ledelse. Intervju så en leder i en bedrift, på skolen eller andre ledere du kjenner eller kan få kontakt med, og still dem konkrete spørsmål knyttet til hva de mener er godt lederskap, og hvordan de leder sine ansatte.

>>> 15. Milgrams eksperiment har fått kritikk for å være uetisk. Mange av dem som deltok i eksperimentet, fikk problemer etterpå, da de tross alt hadde vist at de var villige til å drepe for forskningens skyld. Diskuter: Hvor går grensene for hva man kan forske på, og hvordan man kan forske, i sosialpsykologien? Begrunn synspunktene dine.

>>> 16. Sammenlign eksperimentet til Milgram med Diane Baumrinds teori om oppdragelse (side 85). Hvilken oppdragelsesstil tror du vil skape mest lydige barn? Og hvilken skaper mest selvstendige? Diskuter med en medelev om dere tror oppdragelsen vil ha noe å si for om man vil adlyde i et Milgram-lignende forsøk.

--- side 202 til 464

## xxx2 Kapittel 8: Konflikter

--- side 203 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålet der du skal kunne:

- gjøre rede for hvordan mellommenneskelige konflikter kan oppstå, og gi eksempler på hvordan de kan løses

  Vi mennesker kan ikke gå gjennom livet uten å komme opp i konflikter med andre mennesker rundt oss. Konflikter er en naturlig del av livet og av vår samhandling med andre, men vi bruker mye energi og krefter på å unngå dem. I dette kapitlet skal vi ta for oss hva konflikter er, og se på ulike typer konflikter. Vi skal også se på hvordan mellommenneskelige konflikter kan oppstå, hvordan konflikter kan løses og hindres i å utvikle seg og vokse.

--- side 204 til 464

### xxx3 Hva er en konflikt?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva forbinder du med konflikt? Står du i en konflikt i dag?

{{Ramme slutt}}

  Konflikt kommer fra det latinske ordet \_conflictio\_, som betyr sammenstøt. Vi kan definere \_konflikt\_ på følgende måte: En konflikt er en sosial relasjon hvor to eller flere parter på kort eller lang sikt ikke kan få realisert de interessene de går inn i relasjonen med, fordi ønskene og verdiene deres er uforenelige. Sagt på en annen måte betyr konflikt sammenstøt mellom to eller flere personer der partene som er involvert, gjensidig hindrer hverandre i å få oppfylt sine behov, eller der partene har ulike verdier og prøver å gjøre sine verdier gjeldende for den andre parten. Partene står mot hverandre, og de viser negativ atferd mot hverandre. Konflikter kan oppstå mellom grupper og mellom enkeltpersoner.

  Uenighet og konflikt er ikke helt det samme. For at vi skal kunne kalle en uenighet for en konflikt, må den ha en viss utstrekning i tid.

  Mange mener at man helst skal unngå uenighet og konflikt. I grupper er det ganske vanlig at man streber etter å bli enige og tilpasse seg de andre. Vi har i tidligere kapitler sett at dette ikke alltid er heldig. Enighet og likhet skaper trygghet, og det er viktig i sosiale sammenhenger. Men motsetninger og forskjeller er også viktige; de er ofte grunnlaget for viktige endringer i hverdagen. Den amerikanske psykologen og pedagogen John Dewey (1859–1952) snakker om at forskjeller og konflikter løfter mennesker ut av passivitet og gjør dem oppfinnsomme. Men det er sjelden vi opplever konflikter slik. Langt oftere er konflikter forbundet med skam og skyld og angsten for å miste noe, selv om vi også er klar over at konfliktskyhet ikke uten videre er et positivt karaktertrekk. Det er viktig å ha mot til å ta konflikter i hverdagen, både i de nære forholdene, og, ikke minst, i de offentlige sammenhengene vi opptrer i.

  Hvis vi ikke tør å ta en konflikt med vår partner eller med en medelev, men skjuler oss bak høflighet eller innestengt taushet, skaper vi langt flere problemer enn vi løser. Man kan si at hvis man ønsker endring, må man også være innstilt på at det kan føre til en eller annen form for konflikt for å komme fram til en god løsning.

#### xxx4 Divergerende og konvergerende konflikter

  Når vi er sammen med andre, krever det at vi tilpasser oss hverandre. Det gjelder både i de nære relasjonene og i de gruppene vi inngår i. Bestemte normer og regler utvikler seg, og dem må vi innordne oss etter. Det betyr at vi blir mer like og konforme i vår atferd og dermed unngår konflikter. Men vi mennesker har ikke bare behov for å innordne oss og være like. Vi har også behov for å få plass til oss selv og få tilfredsstilt våre egne behov. Vi svinger mellom behovet for avhengighet og selvstendighet, mellom trygghet og frihet. Noen mennesker har mer behov for trygghet og avhengighet, mens andre har mer behov for selvstendighet og personlig frihet.

--- side 205 til 464

  I denne motsetningen eller forskjellen oppstår det mange konflikter. Hvem skal bestemme – jeg eller andre? Er gruppens behov viktigere enn mine behov, og er andres behov for nærhet viktigere enn mitt behov for selvstendighet? Er mine særheter viktigere enn dine? Er det jeg som har rett, eller er det du som har rett? Av slike motsetninger skapes mange av de konfliktene som vi møter til daglig. Vi kan kalle dem \_divergerende konflikter\_, det vil si at konfliktene skyldes ulike meninger eller oppfatninger. De kan dreie seg om alt fra viktige konflikter om hvor mye frihet man skal gi hverandre i parforholdet, og hvordan man skal oppdra barna, til de helt små sakene som man krangler om – hvordan dorullen skal henge, eller hvem som skal gå ut med den fulle søppelposen. I familien møter man slike hverdagslige konflikter hele tiden fordi man er sammen dag og natt. I vennskapsrelasjoner møter man slike konflikter sjeldnere fordi man treffer hverandre i mer begrensede situasjoner. Og når man så treffes, er det ofte for å gjøre hyggelige ting. Da er det lett å vise seg fra sin beste side. Men drar man på ferie sammen, eller flytter man sammen i en periode, kan man snart oppleve at man setter vennskapet på prøve fordi de forskjellene man ikke trodde var der, plutselig dukker opp og skaper irritasjoner og gnisninger i hverdagen. I skole- og jobbsituasjoner er det også vanlig at man forsøker å vise seg fra sin beste side, forsøker å holde sine særheter for seg selv og biter irritasjonene i seg.

  Det finnes også såkalte \_konvergerende konflikter\_, som er konflikter der to eller flere mennesker ønsker det samme av en begrenset ressurs – det beste kontoret, den mest attraktive jenta i klassen, den kjekkeste gutten på festen, den mest spennende arbeidsoppgaven – og at vi som mennesker alltid sammenligner vår situasjon med andres. Noen ganger er vi fornøyd med denne sammenligningen og konstaterer at vi har like mye eller mer og har det like godt som andre eller bedre. Men andre ganger fører sammenligningen til misnøye fordi vi konstaterer at de andre har noen fordeler eller privilegier vi selv ikke har. Denne typen konflikter kan også kalles \_interessekonflikter\_, og kan dreie seg om alt fra tilgang til vann til mangel på barnehageplasser. Det er knapphet på et gode.

  På arbeidsplasser er det ofte denne typen konflikter som dominerer: Er arbeidet fordelt rettferdig? Betaler man samme lønn for det samme arbeidet?

--- side 206 til 464

  Er det noen som har frynsegoder som jeg ikke har? Men også i familien dukker disse konfliktene opp: Blir barna behandlet likt? Hvem gjør mest husarbeid, mannen eller kvinnen? Spørsmålet om likestilling mellom kjønnene er grunnleggende sett en konvergerende konflikt. Hun synes at hun bruker mye mer tid på rengjøring og matlaging enn han gjør, og hun synes kanskje også at andre menn tar seg mer av barna enn hennes mann gjør.

#### xxx4 Andre konflikter

  De to konflikttypene, \_divergende\_ og \_konvergerende konflikter\_, fanger ikke opp alle konfliktområder, men det er her vi finner mange viktige konflikter som kan bli konstruktive og føre til endringer og utvikling dersom de bare blir taklet på en skikkelig måte. Men mange av hverdagens banale konflikter kan man også finne her, som de små daglige irritasjonsmomentene og kranglene om at den andre igjen har glemt å lukke døren eller sette på korken på tannkremtuben. Det finnes konflikter som egentlig ikke er konflikter, men for eksempel misunnelse overfor andre. En konflikt kan også skyldes egne negative følelser som man overfører til andre, som for eksempel sinne eller fiendtlighet. Indre spenninger i en stresset hverdag kan føre til konflikter om ubetydelige ting.

\_Verdikonflikter\_ er en konflikttype som er svært vanskelig å løse, og de dreier seg om uenighet om det verdisynet vi måtte ha. I kapittel 6 \_Holdninger og verdier\_ leste du at verdigrunnlaget er dypt forankret i oss, og ikke lett å endre på. Derfor er det også krevende å finne gode løsninger på verdikonflikter som handler om religion, politikk eller eksistensielle spørsmål, for eksempel holdning til selvbestemt abort eller aktiv dødshjelp. Det er oppfatninger vi i liten grad er villige til å inngå kompromisser om.

  Som du ser, er det mange ulike typer konflikter, og de vanligste årsakene til at det blir konflikter mellom enkeltpersoner eller mellom grupper, er:

- kamp om ressurser

- forskjeller i personlighet og følelsesmessige behov

- forskjeller i status

  Det er også viktig å merke seg at en konflikt kan være en blanding av ulike typer konflikter, og det gjør det også utfordrende å finne gode løsninger som alle parter kan leve med. Konflikten i Midtøsten er et eksempel på en konflikt som både er en verdikonflikt og en interessekonflikt, som også handler om status, ressurser og følelser.

- Sammenlign konfliktene som er nevnt her, med konfliktteorien til Ishu Ishiyama i kapittel 4 på side 115.

--- side 207 til 464

### xxx3 Konflikttrappen

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan en konflikt utvikle seg?

{{Ramme slutt}}

  I det profesjonelle arbeidet med konfliktløsing og megling snakker man ofte om konflikttrappen, der man viser hvordan en konflikt vanligvis blir trappet opp gjennom flere trinn. Det er ikke alltid man kan følge trinnene i en konkret konflikt, men trappen gir en god forståelse av hvor viktig det er å bryte inn og stoppe opptrapping av konflikten før den for alvor fører til situasjoner man ikke ønsker seg.

  På det første trinnet er det uenighet. Man har ulike synspunkter når det gjelder en sak, men det er fremdeles saken det dreier seg om, og ikke personene. Konflikten er fremdeles ikke preget av sårede følelser. Mange konflikter finner sin løsning på dette nivået.

  På det andre trinnet kommer de negative følelsene inn i bildet. Det er nå ikke lenger den konkrete uenigheten som er problemet, men den andre personen. Det skjer en personifisering. Vi bebreider den andre, føler oss såret, forvrenger bevisst det den andre personen sier, tviler på vedkommendes motiver og generaliserer: «Du er alltid slik ... du har aldri ...»

  På det tredje trinnet trekker vi inn flere problemer og feil hos den andre. Gamle uavsluttede konflikter, som minner om den dere har for tiden, dukker nå opp.

  På trinn fire gir man opp å samtale. De mange negative følelsene sløver evnen til å tenke klart; man kommuniserer dårlig og upresist, slik at den andre misforstår alt.

--- side 208 til 464

  I stedet for å snakke \_med\_ hverandre snakker man \_om\_ hverandre. Til slutt oppgir man kanskje helt den språklige kommunikasjonen og bruker sitt mest truende ikke-verbale register og kan eventuelt i fullt sinne kaste gjenstander på hverandre, som om en slik oppførsel skulle kunne løse problemene.

  På trinn fem ser vi bare det negative ved hverandre. Det oppstår fiendebilder, der vi hos den andre bare ser de negative trekkene, som er helt motsatte av det en selv står for. Her skjer angrep og anklager. Konflikten blir en magnet for all psykisk energi. Nå er målet bare å få rett og vinne over den andre, og den opprinnelige konflikten er kanskje helt glemt.

  På trinn seks viser man åpen fiendtlighet mot den andre eller de andre. Her er det liten plass til megling, og man går ikke av veien for å såre den andre parten. Seieren eller målet gjør at tenkelige og utenkelige midler blir tatt i bruk. Vi er de gode, mens de andre er onde.

  På trinn sju kommer den endelige polariseringen; nå kan ikke partene være i samme rom lenger. Man flykter bort fra hverandre, isolerer seg og bygger forsvarsverk. Det er tiden for brudd, skilsmisse, oppsigelser og gettodannelser.

  Konflikter utvikler seg ikke etter et fast mønster og heller ikke alltid i den rekkefølgen som konflikttrappen beskriver. Mennesker er forskjellige og behandler konflikter like forskjellig. Konflikter er også, som vi så tidligere i kapitlet, ulike. Noen mennesker viser ikke sitt sinne åpenlyst i en konfliktsituasjon, selv om de kan være svært så sinte. Konflikttrappen viser heller ikke de løpende forsøkene på å trappe ned konflikten, noe som vanligvis foregår i løpet av en konflikt.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er en konflikt?

>>> 2. Hvilke typer konflikter har vi?

>>> 3. Hva kan konflikttrappen si om utviklingen av en konflikt?

{{Ramme slutt}}

--- side 209 til 464

### xxx3 Konfliktløsning

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan ble det en løsning på de konfliktene du har hatt?

{{Ramme slutt}}

  Som vi har sett, kan det være mange og sammensatte grunner til konflikter; derfor er det også mange mulige løsninger og strategier. Det å se på årsaker er uansett til hjelp når vi skal arbeide med og løse konflikter. Det grunnleggende spørsmålet i de fleste konflikter er hvem som skal bestemme; makt og autoritet er til syvende og sist den viktigste grunnen til konflikter.

  Det er et lederansvar å løse opp i konflikter i formelle grupper. Det gjelder for eksempel i konflikter på arbeidsplasser, der lederen har et overordnet ansvar for å løse problemene på en måte som er effektiv ut fra type konflikt, arbeidsmiljø og gruppeklima og organisasjonens målsetting. Her er noen eksempler på strategier som kan være til hjelp i konfliktløsing:

  \_Samarbeid.\_ Partene forsøker å komme til enighet ved å diskutere seg fram til løsninger. Dette er det vi kaller en vinn–vinn-situasjon, der begge parter kan gå ut av konflikten med en følelse av at den har blitt løst på en god måte. Denne strategien kan være nyttig når det er viktig å arbeide med følelser og holdninger som ødelegger forhold mellom mennesker, og når det er viktig å finne en løsning alle kan leve videre med.

  \_Konfrontasjon.\_ Hvis mennesker misbruker tillit eller frihet, kan det være nødvendig å ta et åpent oppgjør for å få slutt på konflikten raskt og effektivt. Denne løsningen må av og til vurderes selv om strategien innebærer bruk av makt.

--- side 210

  \_Unnvikelse.\_ Partene i konflikten trekker seg unna hverandre og lar konflikten ligge der og da. Dette kan høres ut som en dårlig løsning, men er ikke ment å være den endelige løsningen. Denne strategien kan være nyttig hvis problemet er hverdagslig og faktisk kan gå over når partene får roet seg eller tenkt seg om, hvis andre problemer må prioriteres først, eller hvis partene må få litt avstand og «kjøle seg ned» litt.

  \_Ettergivelse.\_ Her er en av partene villig til å gi seg. Kanskje harmoni og andre forhold er viktigere enn å fortsette konflikten? Eller kanskje konflikten ikke er like viktig for begge parter? Ettergivelse er ikke nødvendigvis et tegn på svakhet, men kan heller være et tegn på storsinn og riktig fokus. Hvis ettergivelsen er mer ufrivillig og den som gang på gang må være den som gir etter, ikke synes det er greit, er dette en dårlig løsning. Kanskje fører det til at det en dag blir for mye for den som hele tiden har gitt seg. Da kan en mer omfattende konflikt bli resultatet.

  \_Kompromiss.\_ Begge partene må oppgi noe gjennom forhandlinger. Når partene inngår et kompromiss, må begge gi og ta litt, vinne og tape for å finne fram til en løsning der begges behov blir noe ivaretatt, samtidig som man må være villig til å ofre noe. Vi kan kalle dette å møtes på halvveien.

  Barns evne til å løse konflikter henger sammen med deres kognitive, følelsesmessige og sosiale utvikling. Etter hvert som barna vokser til, blir de bedre i stand til å forholde seg til andre mennesker, unngå konflikter og løse konflikter, og også sette seg inn i andres situasjon. Jo modnere vi blir, desto større spekter av løsninger og tiltak for å avverge og løse konflikter behersker vi.

- Knytt sosial kompetanse til løsningsstrategier i mellommenneskelige konflikter.

### xxx3 Thomas Gordons teorier om konfliktløsning

  Den amerikanske kliniske psykologen Thomas Gordon (1918–2002) skrev flere bøker om konfliktløsning, og hans metoder er utviklet for bruk i skolesammenheng. Hans grunntanker og hva han mener kan være med på å unngå konflikter og løse konflikter, er også relevante for å løse konflikter på andre områder enn i skolesammenheng. I boken \_Snakk med oss, lærer\_ hevdet Gordon at det er flere hovedstrategier å velge mellom. Strategiene hans er knyttet til begrepene \_å vinne\_ og \_å tape\_.

  Vi skal se litt nærmere på de strategiene Gordon kaller metode 1, metode 2 og metode 3, og det er den siste han anbefaler å bruke dersom det lar seg gjøre. Vi tar utgangspunkt i en ikke helt ukjent skolesituasjon der vi tenker oss, sier Gordon, at det er en konflikt mellom en lærer og en gruppe elever.

--- side 211 til 464

  Læreren er ikke fornøyd med elevenes innsats og arbeid. Elevene vil helst jobbe sammen i grupper, men læreren er ikke enig og tror elevene bare vil lure seg unna det de egentlig skal gjøre. Han vil at elevene skal jobbe individuelt, og at pulter og bord skal stå på rad og rekke. Han vil ha arbeidsro og ikke samarbeid, bruk av musikk, og så videre. Han er også usikker på om elevene har forstått oppgavene, og om de i det hele tatt får gjort noe. Elevene på sin side synes læreren er for streng og pirkete, de vil jobbe flere sammen, prate mens de jobber, sitte i grupper og kanskje høre på musikk. Dette blir etter hvert en konflikt der læreren og elevene står mot hverandre. Det blir et dårlig arbeidsmiljø med mye rop, kjefting og protester og lite læring og arbeid.

  \_Vinn–tap-strategien.\_ Metode 1 og 2. Her blir konflikten «løst» ved at den ene parten «vinner». Læreren kan bruke sin autoritet og makt som formell leder og presse sin vilje igjennom ved bruk av maktmidler som meldinger med hjem og anmerkninger. Han eller hun bruker altså ytre kontroll. Denne løsningen kan være tilfredsstillende for læreren, men på ingen måte for elevene. Omvendt kan elevene «presse» sin vilje gjennom ved ikke å gjøre noe av det de blir bedt om, boikotte og skulke. Da «vinner» de. Men egentlig er det ingen som vinner, sier Gordon, for dette er ingen varig eller god løsning på konflikten. Det skal lite til for at konflikten blusser opp igjen, læringsmiljøet og det sosiale miljøet blir dårlig, og den tapende parten vil føle seg tråkket på og underlegen. Og ingen har lært noe om å ta ansvar for egne handlinger, eller om hvordan dette kan unngås i framtiden.

  \_Vinn–vinn-strategien.\_ Metode 3. Det er denne metoden som er ønskelig. Her er det ingen som taper. Konflikten blir løst ved at begge parter godtar en gjensidig, langvarig, tilfredsstillende løsning. Denne strategien er mer krevende og langvarig, men resultatet blir bedre på sikt, både med tanke på læringsutbytte og sosialt miljø. Denne strategien er en del av en prosess, og krever samarbeid mens partene arbeider seg gjennom konflikten fra begynnelse til slutt. Partene må være villige til å finne mulige løsninger og så finne fram til den beste, det vil si den løsningen som er best egnet til å ivareta begge parters behov. Både lærer og elever må se på konfliktårsakene, og også være villige til å se saken fra den andre partens side, de må ha en toveiskommunikasjon og de må respektere hverandre. Arbeidet bærer preg av å være en trinnvis prosess, der begge parter kommer med sine synspunkter underveis og blir lyttet til, og der man må:

1. definere problemet

2. komme med mulige løsninger

3. vurdere forslagene

4. velge det beste forslaget

5. bestemme hvordan løsningen skal gjennomføres

6. vurdere hvordan løsningen virker og eventuelt velge en annen løsning hvis den valgte løsningen ikke fungerer

--- side 212 til 464

{{Ramme}}

  På side 248 kan du lese om nedtrappende og opptrappende språk. Det viser hvor viktig den måten vi henvender oss til hverandre på, er for om konflikten blir løst.

{{Ramme slutt}}

- Når det gjelder verdikonflikter, er det vanskelig å bruke Gordons vinn–vinn-strategi. Kan du tenke deg hvorfor?

- Kan Thomas Gordons konfliktløsningsteori fungere på ulike rollekonflikter som vi har behandlet i kapittel 6 på side 171?

- Kan vi knytte denne konfliktløsningsteorien til ulike lederstiler fra kapittel 7?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 4. Hvordan kan man løse en konflikt?

>>> 5. Hva går Thomas Gordons konfliktløsning ut på?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Kommunikasjon i parforhold

  Den norske presten og forfatteren Per Arne Dahl har skrevet mange bøker om å bedre kommunikasjonen i parforhold og få det beste ut av det forholdet man er i. Han legger vekt på takknemlighet og åpenhet, og sier blant annet i boken Den \_store kjærligheten\_ «at kjærlighetens mål ikke er å finne seg selv, men heller å sette søkelyset på sin partner». Han spør: Kan vi «lære å elske»? Har vi tid og tålmodighet til å elske og fungere i et forhold i en verden der ting til stadighet skiftes ut, og der vi forventer at alt kommer lett til oss? Han hevder at kjærlighet og parforhold er noe langt mer enn bare følelser, det er en holdning som kan gi rom for å hente fram det beste i oss – hvis man tar vare på parforholdet og jobber med det.

#### xxx4 Prep-konseptet

  Gode råd for å bevare parforholdet:

- Finn ut hvilke problemer dere må ta opp. Del eventuelt emnet i flere atskilte biter. Hvis det er mange problemer: Hvilket er viktigst?

- Bruk god tid på å finne ut av problemet, og definer og avgrens det. Ofte snakker man om altfor mange ting på én gang.

- Lytt og vær nysgjerrig etter å høre din partners perspektiv. Mange hører bare på seg selv og forsøker å løse ting før de har hørt hva den andre tenker.

- Finn fram til forskjellige konkrete forslag til hvordan dere kan komme videre – alle ideer er tillatt i denne fasen.

- Drøft hver enkelt idé.

- Bli enige sammen om å prøve et av de forslagene dere har drøftet.

- Følg opp det dere har blitt enige om.

- Bestem dere for når dere igjen skal sette dere ned i ro og fred og evaluere virkningen av det dere har gjennomført.

--- side 213 til 464

  PREP-konseptet, som ligger til grunn for rådene ovenfor, er basert på forskningsresultater og praktiske erfaringer og ble utviklet av psykologer ved Denver University i USA på 1970-tallet. PREP er en forkortelse for Prevention and Relationship Enhancement Program.

  PREP er delt i forskjellige elementer:

  Del 1: å forstå faresignalene

  Del 2: å takle konflikter som et team

  Del 3: å ha glede av hverandre

  Del 4: å fullføre løpet

  Hver del har flere praktiske øvelser man kan bruke både preventivt eller etter at konfliktene har blusset opp.

\_Tale/lytte-teknikken.\_ Teknikken tar utgangspunkt i at mange konflikter ofte oppstår fordi partene ikke hører ordentlig etter hva den andre sier. I øvelsen skal man gjenta hverandres kritikkpunkter, slik at man forstår hverandres argumenter og tar hensyn til motpartens følelser.

--- side 214 til 464

\_Temaer og hendelser.\_ De fleste krangler oppstår med utgangspunkt i forholdsvis små problemer som vokser seg store fordi de aldri blir snakket igjennom. Ifølge PREP-konseptet er det viktig at man hver uke setter av tid til å diskutere forskjellige temaer i forholdet. På den måten får man luftet de små daglige problemene før de bygger seg opp og «eksploderer» i en ukontrollert og ødeleggende krangel.

\_Time-out.\_ De fleste har opplevd at en krangel kommer helt ut av kurs, og da kan man oppleve at en fortsettelse av krangelen gjør det hele verre. En time-out går ut på at man øver seg på å stoppe krangelen, og deretter blir man enige om å ta opp uenighetene på et senere tidspunkt. I mellomtiden har begge parter tid til å tenke igjennom problemet. Resultatet er at partene får snakket saklig og rolig om problemet, og ytterligere opptrapping blir unngått.

- Er det mulig og naturlig for mennesker å holde seg til én partner hele livet når vi skifter ut alt annet rundt oss som jobb, bosted og innredning? Og i så fall, hvordan kan man jobbe for å ta vare på et forhold?

- Diskuter hvilke problemer dere ser som de vesentligste i parforholdet/familien i dag.

 {{Ramme: Test deg selv}}

>>> 6. Hva mener Per Arne Dahl med at kjærlighet ikke bare er en følelse, men en holdning?

>>> 7. Nevn noen råd PREP-konseptet gir for å forebygge konflikter i et kjæresteforhold.

{{Ramme slutt}}

--- side 215 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- En konflikt er en sosial relasjon hvor to eller flere parter på kort eller lang sikt ikke kan få realisert de interessene de går inn i relasjonen med, fordi ønskene og verdiene deres er uforenelige.

- Det er viktig å ha mot til å ta konflikter i hverdagen, både i de nære forholdene, og ikke minst i de offentlige sammenhengene vi opptrer i.

- Divergerende konflikter skyldes ulike meninger eller oppfatninger. Konvergerende konflikter skyldes kamp om en ubegrenset ressurs.

- De vanligste årsakene til at det blir konflikter i mellommenneskelige relasjoner, er kamp om ressurser, forskjeller i personlighet og følelsesmessige behov eller forskjeller i status.

- Konflikttrappen beskriver opptrappingen av en konflikt, fra ufarlig uenighet om sak, via mer negative følelser og personfokus, generalisering, til total fiendtlighet og ingen kommunikasjon

- Eksempler på ulike konfliktløsningsstrategier er samarbeid, konfrontasjon, unnvikelse, ettergivelse eller kompromiss.

- Thomas Gordons teori om konfliktløsning går ut på ulike løsningsstrategier, der «vinn–vinn-strategien» er den mest ønskelige. I denne strategien blir løsningen på konflikten det som ivaretar begge parters behov best mulig. Dette gjøres ved at problemet defineres og mulige løsninger blir presentert og vurdert. Så velges det beste forslaget og det avgjøres hvordan det skal gjennomføres.

- For å unngå for mange konflikter i et parforhold er takknemlighet og åpenhet viktig. Som i annen type konfliktløsning er det lurt å vurdere og definere problemene for så å drøfte ulike løsningsforslag. Å lytte til partneren blir også sett på som en faktor for å unngå opptrapping av konflikter.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hva er forskjellen mellom en uenighet og en konflikt?

>>> 3. Hva kan være årsaker til at vi ikke tør å ta en konflikt med mennesker rundt oss?

>>> 4. Hva kan være fordelene med å våge å ta en konflikt?

>>> 5. Hva menes med begrepene \_divergerende\_ og \_konvergerende\_ konflikt? Konkretiser med eksempler.

>>> 6. Hvorfor er verdikonflikter så vanskelige å løse?

>>> 7. Nevn noen vanlige årsaker til konflikter.

>>> 8. Hvorfor er parforhold ekstra sårbare for konflikter?

>>> 9. Hvilke råd gir Per Arne Dahl når det gjelder å ta vare på et parforhold?

>>> 10. Hva er PREP-konseptet?

--- side 216 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 11. Ta utgangspunkt i noen av fagbegrepene knyttet til negative sider ved gruppetilhørighet (gruppetenkning, konformitet, gruppepress og massesuggesjon) og diskuter påstanden: Disse gruppeprosessene er styrt av individers ønske om å unngå konflikt.

>>> 12. Jobb i par. Ta utgangspunkt i teorien om konflikttrappen og lag en case der dere viser hvordan en konflikt utvikler seg gjennom alle nivåene i trappen. Presenter casen for klassen eller en mindre gruppe medelever etterpå.

>>> 13. Case: Marit og Morten har vært gift i 15 år og har tre barn i alderen 8, 11 og 14. De har i lengre tid hatt problemer i samlivet. Marit mener at hun jobber mer hjemme og følger opp barna i større grad enn Morten. Morten reiser en del med jobben, men mener at han stiller opp mye når han først er hjemme. Morten synes imidlertid Marit prioriterer samlivet for lite. Når han er hjemme, gjør hun ofte avtaler med venninner. De har derfor liten tid sammen. I det siste har de kranglet mye om den såkalte tidsklemma og om hvordan de prioriterer tiden sin når det gjelder familien. Ta utgangspunkt i teorien om konfliktløsning (samarbeid, konfrontasjon, unnvikelse, ettergivelse og kompromiss) og bruk en eller flere av de ulike konfliktløsningsstrategiene til å komme med forslag om hvordan Morten og Marit kan få løst opp i konflikten de har.

>>> 14. Bruk Thomas Gordons teorier om konfliktløsning på den samme casen. Hvordan vil du da foreslå å løse konflikten?

>>> 15. Case: Emilie og Edvart har vært sammen i to år. Begge er 18. Emilie er veldig sjalu, mens Edvart er ganske flørtete med andre. Men han har aldri vært utro. Likevel føler Emilie seg ofte utrygg, særlig når de er på fester sammen. Det hele toppet seg på en fest der Edvart danset lenge med Emilies bestevenninne, Hanna. Nå har de nok en gang kranglet, og Emilie er fryktelig lei seg. Edvart prøver å forsikre henne om at det hele var uskyldig dansing, men Emilie er så sjalu og ute av seg at hun har sagt ganske stygge ting til Edvart, og han har anklaget henne for å være en kontrollfreak og at hun ønsker å «eie» ham. Nå har de ikke snakket sammen på tre dager. Bruk råd fra Per Arne Dahl og PREP-konseptet til å foreslå en måte Emilie og Edvart kan løse konflikten seg imellom på.

--- side 217 til 464

# xxx1 Del 3 Kommunikasjon

  Hovedområdet handler om ulike kommunikasjonsmåter og samhandling. Det dreier seg om kommunikasjon på tvers av og innenfor ulike kulturer. Det omfatter også kommunikasjon knyttet til massemedier og digital kommunikasjon. Kildebruk og kildekritikk inngår i hovedområdet.

--- side 218 til 464

## xxx2 Kapittel 9: Personlig kommunikasjon

--- side 219 till 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- gjøre rede for begrepet kommunikasjon, og kunne beskrive kommunikasjonsprosessen og hva som påvirker den

- beskrive verbale og ikke-verbale former for kommunikasjon og kommunikasjon som et kulturelt betinget fenomen

- gjøre rede for språkets muligheter og begrensninger

- gjøre rede for hva som kjennetegner god kommunikasjon, og demonstrere dette i praksis

  Kapitlet retter oppmerksomheten mot den personlige kommunikasjonen mellom mennesker som står overfor hverandre ansikt til ansikt. Det beskriver hvordan kommunikasjon foregår mellom mennesker.

  Kapitlet starter med å presisere hva det vil si å kommunisere, og en kommunikasjonsmodell vil være utgangspunkt for å forklare selve kommunikasjonsprosessen og flere andre fenomener rundt personlig kommunikasjon.

--- side 220 til 464

  For å forstå hva som påvirker kommunikasjonsprosessen, blir retorisk teori presentert. Dernest vil vi behandle språket som det viktigste kommunikasjonsverktøyet, og det vil bli gjort rede for språkets muligheter og begrensinger. Språk og kulturell identitet vil også bli tatt opp. Den ikke-verbale kommunikasjonen vil så bli beskrevet ved hjelp av ulike eksempler på kroppsspråk, og kulturelle forskjeller blir trukket inn i eksemplene. Hva som skal til for at kommunikasjonen skal bli god og vellykket, vil drøftes i sammenheng med alle momentene i kapitlet, og mer teoretisk på slutten ved hjelp av det vi kaller transaksjonsanalyse og det såkalte Joharivinduet. Kapitlet avsluttes med å beskrive hvordan vi best kan kommunisere med hverandre i konfliktsituasjoner. Den delen av hovedområdet som omhandler kildebruk og kildekritikk, blir behandlet i kapittel 2.

### xxx3 Kommunikasjon – gjøre felles

{{Ramme: Før du leser:}}

Er det mulig å ikke kommunisere når man er sammen med andre mennesker?

{{Ramme slutt}}

  Ordet kommunikasjon kommer fra det latinske ordet \_communicare\_, som betyr «gjøre felles». Kommunikasjon har med andre ord noe med fellesskap å gjøre. Vi kan forstå dette på to måter: Dels etablerer vi et fellesskap når vi kommuniserer med hverandre, dels forutsetter kommunikasjonen – dersom den skal fungere – at vi har opprettet et fellesskap. Kommunikasjon er å dele tanker, kunnskaper og følelser. Dette er helt grunnleggende for alle mennesker og starter idet vi blir født.

  For å forstå det sosiale samspillet mellom mennesker er det viktig å ha kunnskap om måten vi kommuniserer på. Vi må ha noen sosialt og kulturelt bestemte regler for hvordan vi kommuniserer, og det må være regler som alle er enige om og fortrolige med. Disse reglene for kommunikasjon vil vi i det følgende kalle \_koder\_.

  Den mest raffinerte og samtidig viktigste av de kodene vi benytter oss av i den personlige kommunikasjonen, er \_den verbalspråklige koden\_ – for eksempel det norske språket – og \_tegnene\_ i denne koden er de enkelte ordene. Men vi benytter oss også av ikke-verbale koder som gester, mimikk og tonefall når vi kommuniserer med andre mennesker. Det er slike elementer vi omtaler som kroppsspråket.

  Kommunikasjon handler om hva vi sier, og hvordan vi sier det. Det er umulig å \_ikke\_ kommunisere, men vi gjør det på ulike måter. Vi må velge kommunikasjonsform, for eksempel om vi skal snakke ansikt til ansikt, bruke kroppsspråk, sende sms, ringe eller sende bilder. Vi har fått mange nye former for å kommunisere med hverandre. Den digitale kommunikasjonen har gjort det mulig for flere mennesker å kommunisere samtidig og uavhengig av hvor de er geografisk. Det skal vi se på i neste kapittel. Her skal vi fokusere på den tradisjonelle personlige kommunikasjonen ansikt til ansikt.

--- side 221 til 464

#### xxx4 Kommunikasjonsprosessen

{{Figur: Kommunikasjonsmodell}}

{{Figurtekst:}} Kommunikasjonsmodell: I situasjoner med enveiskommunikasjon (monolog) stopper kommunikasjonen hos mottakeren. Vi har en aktiv sender og en passiv mottaker. Det som kjennetegner toveiskommunikasjon (dialog), er en aktiv sender og en aktiv mottaker. Rollene som sender og mottaker veksler, og det er lettere å oppklare misforståelser og komme fram til en felles forståelse.

{{Figur slutt}}

- Kommer du på eksempler der toveiskommunikasjon er en bedre kommunikasjonsform enn enveiskommunikasjon?

\_Avsenderen\_ har et \_budskap\_ – informasjon, erfaring, meninger eller følelser – som han eller hun ønsker å formidle til mottakeren. En viktig avveining for avsenderen er å velge \_kommunikasjonsform\_ for budskapet. Er det mest hensiktsmessig å snakke? I så fall høyt eller lavt? Kan kroppsspråk brukes? Kan budskapet sendes som en sms eller kan det legges ut på et nettsted? Disse ulike mulighetene kaller vi \_kanaler\_. Måten vi uttrykker oss på, er avhengig av de ulike situasjonene og aktivitetene ytringen inngår i.

  God kommunikasjon avhenger blant annet av at man som avsender velger riktig kanal, og dessuten at man har kjennskap til mottakeren. Hvis man vet noe om hvilke erfaringer mottakeren har gjort, og hvilke kunnskaper mottakeren har, kan også innholdet i budskapet bli bedre. Et eksempel på god kommunikasjon er når avsenderen velger riktig tonefall og snakketempo fordi han eller hun kjenner mottakeren, eller informerer den andre om noe han eller hun ikke vet. Eksempel på dårlig kommunikasjon kan være at avsenderen snakker for lavt, eller om et tema som ikke interesserer den andre i det hele tatt. Hvis jeg velger sms-kanalen til å kommunisere at jeg vil slå opp med kjæresten min, er også dette et eksempel på dårlig kommunikasjon.

\_Støy.\_ I en kommunikasjonsprosess kan ulike forhold være med på å forstyrre formidlingen av budskapet. Dette kalles \_støy\_. Vi skiller mellom \_indre og ytre støy\_. Ytre støy kan for eksempel være at noen andre prater, skurring på telefonen, språkforskjeller eller lukt. Indre støy skyldes mottakeren selv – for eksempel dårlig relasjon til avsender, forutinntatte holdninger om budskapet, ingen konsentrasjonsevne fordi man er trøtt, sulten, tenker på andre ting eller er stresset.

--- side 222 til 464

  Både ytre og indre støy griper forstyrrende inn i kommunikasjonsprosessen og kan hindre at meldingen blir oppfattet av mottakeren slik den er tenkt fra avsenderens side.

\_Kommunikasjonen foregår på to plan:\_ Det skjer mentale prosesser hos individet, og det skjer sosiale prosesser mellom individene/deltakerne i samhandling. Det er ikke slik at vi kan overføre ord og mening direkte fra en person til en annen. For at det skal bli kommunikasjon, må begge parter være aktive og prøve å ta perspektivet til den andre. Mening og forståelse er noe vi forhandler oss fram til og skaper sammen, og det er konteksten som er svært viktig for hvilken mening vi skaper og forstår når vi prøver å ta den andres perspektiv.

\_Tolkning.\_ Når vi oppfatter det som andre kommuniserer til oss, tar vi svært mange ting i betraktning på samme tid. Snakker vi med et annet menneske, registrerer vi selvfølgelig ordene og deres språklige sammenheng. Vi sammenholder dem imidlertid straks med de ikke-verbale signalene den andre sender ut, vi tar med i betraktningen den situasjonen ordene blir sagt i, og vårt kjennskap eller mangel på kjennskap til den andre personen er også med i vår totale oppfatning av det den andre sier.

--- side 223 til 464

  Samtidig anstrenger vi oss for å skape mening i det den andre kommuniserer til oss. Vi forsøker å sette det sammen til en helhet, tolke det som blir uttrykt. Men det er så visst ikke noen enkel prosess. Som regel er det alltid noen elementer vi ikke helt forstår eller ikke klarer å få med oss med én gang. Det kan være slikt vi ikke hører på grunn av støy, som vi så over, eller det kan være noe i tonefallet til den andre som vi ikke synes passer helt sammen med det som blir sagt. Disse uklarhetene, eller «hullene», som alltid forekommer i enhver kommunikasjon, er vi vant til. Det ville tatt altfor lang tid å kommunisere med hverandre hvis alt det vi sa i en samtale eller ordveksling, skulle foregå med fullstendig presisjon. Vi sørger i stedet for at vi selv fyller ut hullene i det den andre sier, og vi lager en sammenhengende tolkning av hva han eller hun trolig har ment med det vedkommende sa.

  Som regel er det brukbart samsvar mellom det den andre har villet si til oss, og den måten vi forstår det på. Det kommer av at vi har noenlunde den samme oppfatningen av verden, og dermed har mange ting felles. Men det er også slik at to mennesker aldri har helt identiske oppfatninger av verden. Vi ser alle litt forskjellig på den. På grunn av dette kan det oppstå mange misforståelser i en samtale. Det vi hører den andre si, kan vi tolke annerledes enn det var tenkt, fordi vi har et litt annet bilde av hvordan verden omkring oss er innrettet. Personlig kommunikasjon er aldri en direkte overføring av informasjon fra et menneske til et annet. Det skjer alltid en tolkning eller en avkoding av informasjonen underveis.

\_Tilbakemelding\_ er viktig i en toveisprosess for å kunne tilpasse atferden og kommunikasjonen til hverandre. Reaksjoner som verbale utsagn, små nikk, latter, blikk eller andre kroppsbevegelser er svært viktig for kommunikasjonen videre. Da kan mottakeren overføre et nytt budskap til den opprinnelige senderen, og den opprinnelige senderen kan rette på eventuelle feil. Budskapet blir sendt fram og tilbake mellom sender og mottaker, og man får en felles forståelse av hva det dreier seg om. Eksempel på god kommunikasjon er klare tilbakemeldinger ved at man lytter, svarer relevant, nikker anerkjennende og har øyekontakt med avsenderen.

- Klarer du å knytte et kognitivt og sosialpsykologisk perspektiv til kommunikasjonsmodellen?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er kommunikasjon?

>>> 2. Beskriv kommunikasjonsprosessen.

>>> 3. Hva menes med kanal i kommunikasjonsmodellen?

>>> 4. Hva menes med støy i kommunikasjonsmodellen?

>>> 5. Hvorfor blir budskap i kommunikasjonsprosessen tolket forskjellig?

{{Ramme slutt}}

--- side 224 til 464

### xxx3 Retorikk

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan du knytte teori om retorikk fra norskfaget til kommunikasjonspsykologi?

{{Ramme slutt}}

  Fra norskfaget kjenner du retorisk teori, og denne teorien kan brukes i all type kommunikasjon. Retorikk er læren om å overbevise andre. Den greske filosofen Aristoteles (384–322 f.Kr.) tok i bruk virkemidlene \_etos\_, \_logos\_ og \_patos\_, som vi kaller de tre \_appellformene\_ i retorisk teori. Han var opptatt av hvordan vi kan lykkes i kommunikasjon med andre ved hjelp av disse appellformene. Kunsten er å kommunisere et budskap som underbygger avsenders troverdighet, vise kunnskap om innholdet og vekke mottakerens interesse og følelse.

#### xxx4 Etos

  Etos som appellform har å gjøre med avsenderens troverdighet. Det er en appell til mottakeren om å stole på avsenderen og avsenderens synspunkter. I en vellykket kommunikasjonsprosess må mottakeren vite hvem avsenderen er, og stole på ham eller henne. For å oppnå troverdighet er det viktig at avsenderen framstår som pålitelig, sikker, trygg og med autoritet. Da sier vi at han eller hun har høy etosappell. Avsenderen må også ha kunnskap og erfaring nok om budskapet som skal formidles, slik at den andre tror på det som blir sagt. For eksempel kan psykologilæreren din ha troverdighet når hun underviser i et tema som kommunikasjonspsykologi, fordi utdanning hun har, styrker hennes troverdighet. Men hvis hun uttaler seg om flislegging, kan det være vanskeligere å tro på henne fordi du ikke vet noe om hennes erfaring og kunnskap om dette håndverket. Dermed svekkes hennes etosappell.

#### xxx4 Logos

  Avsenderens etosappell kan styrkes av logos. Logos handler om å overbevise mottakeren ved å bruke saklig argumentasjon. Denne appellformen spiller altså på fornuft og intellekt. Hvis budskapet inneholder holdbare og relevante argumenter, er det høy logosappell, og mottakeren tror mer på avsenderen. Godt språk med gode formuleringer og holdbare argumenter vil gi en god kommunikasjon. Hvis psykologilæreren din klarer å ordlegge seg godt om flislegging, og kanskje vise bilder som beviser at hun har flislagt badet sitt selv, kan det hende at du likevel blir overbevist. Likedan kan en ukjent avsender overbevise med sitt budskap ved hjelp av en god, saklig og innholdsrik artikkel eller troverdig argumentasjon i en samtale.

--- side 225 til 464

#### xxx4 Patos

\_Patos\_ er den appellformen som henvender seg til bestemte følelser, verdier eller oppfatninger hos mottakeren. I svært mange kommunikasjonssammenhenger er patos nødvendig for å overbevise. I motsetning til logos har vi her mer å gjøre med skjult argumentasjon. Budskapet skal vekke følelser i mottaker, og det kan være følelser på en skala fra sympati til provokasjon. For å engasjere mottakeren må avsenderen ta i bruk ulike retoriske grep. For eksempel vil humor ofte skape latter, gjenkjennelige symboler fra barndommen kan skape glade følelser, eller fæle bilder av fattigdom og urettferdighet kan skape kampvilje. Gjentakelse av ord som «vi» og «oss» kan bidra til en inkluderende fellesskapsfølelse.

  Fra norskfaget kjenner du mange virkemidler som appellerer til følelser. Språklige bilder, positivt og negativt ladete ord, kontraster og oppbygging av en tekst kan være eksempler på retoriske grep. Kroppsspråket kan også skape patosappell i muntlig kommunikasjon. Mottakeren kan bli mer beveget, rørt eller engasjert hvis avsenderen smiler og bruker kroppen sin for å nå fram med budskapet sitt.

  Kroppsspråket, som er en viktig del av all muntlig kommunikasjon, skal vi se nærmere på senere i kapitlet.

  Bruken av retorikk kan, som vi ser, påvirke kommunikasjonsprosessen. En fornuftig og balansert bruk av de retoriske appellformene etos, logos og patos vil kunne bidra til god kommunikasjon. Skal du kommunisere med læreren din, kan det være at du bruker mer logosappell i kommunikasjonen enn ved kommunikasjon med vennene dine, der du kanskje vil bruke mer humor og skape patosappell.

{{Figur: Den retoriske femkanten}}

{{Figurtekst:}}Den retoriske femkanten er en modell som gir en oversikt over alle elementene i en muntlig situasjon. De fem punktene i modellen henger sammen. Emnet er budskapet, og taleren (avsender) må for eksempel vurdere hvordan det skal formidles (språk, ordvalg, kroppsspråk, virkemidler osv). Dette avhenger av avsenderens etos, den konkrete situasjonen og ikke minst hvilke tilhørere (mottakere) taleren har.

{{Figur slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 6. Hva er retorikk?

>>> 7. Hva menes med etos?

>>> 8. Hva menes med logos?

>>> 9. Hva menes med patos?

{{Ramme slutt}}

--- side 226 til 464

### xxx3 Språket

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan språket påvirke inntrykket folk har av deg? Endrer du språket ditt i ulike situasjoner?

{{Ramme slutt}}

  Verbal kommunikasjon er all skriftlig og muntlig kommunikasjon ved hjelp av ord. Språket er vårt viktigste kommunikasjonsverktøy, og vi bruker det i både tale og skrift. Vi kan si at språket er grunnlaget for intelligent atferd. Vi bruker språket når vi tenker og når vi løser problemer. Språket er også tett forbundet med hukommelsesprosessene.

  Svært ofte defineres språk som systemer av symboler med tilhørende regler for hvordan symbolene kan kombineres. Kombinasjonene av symboler kan produsere et uendelig antall mulige budskap og betydninger. Med \_symboler\_ menes lyder, skrevne tegn (bokstaver) eller bevegelser (som i tegnspråk) som representerer ting, hendelser, ideer, følelser eller handlinger. Alle språk (inkludert tegnspråk) har de samme underliggende karakteristikkene, det vil si verb, subjekt, adjektiver, adverb m.m, som skal stå i bestemte forhold til hverandre for å oppfylle språkets grammatiske regler.

--- side 227 til 464

  Evnen til å tilegne seg, forstå og produsere språk er en av de mest fascinerende kognitive egenskapene som mennesket har, og som skiller oss fra andre pattedyr. Mange forskere mener at vi har et medfødt anlegg for å lære å forstå og snakke språket (språkene) vi vokser opp med. En baby kommuniserer via gråt, pludring og ansiktsuttrykk. Men ganske tidlig lærer barnet å uttale ord, skille mellom ulike lyder og lære seg kompliserte regler uten formell opplæring.

  Kombinasjonen av medfødte anlegg og sosiale læringsprosesser – for eksempel der foreldre peker og forteller – påvirker språkutviklingen.

  Kognitive evner for minne og hukommelseslagring er også en viktig faktor. Også imitasjonslæring fra eldre barn, søsken og foreldre er en klar påvirkningsfaktor på språket. I seksårsalderen lærer barn skriftspråket bokstav for bokstav, og senere utvikles formidling av språket gjennom gode formuleringer, argumenter og resonnementer. I tillegg til morsmålet lærer de også et eller flere fremmedspråk.

  Andrespråk er det språket man lærer etter at førstespråket (morsmålet) er etablert. Vi lærer et andrespråk i miljøet der språket brukes, i motsetning til fremmedspråk, som vi kan lære utenfor språkmiljøet, for eksempel spansk på skolen her i Norge. Et viktig poeng med å lære et andrespråk er at man skal bruke språket i det samfunnet der det er majoritetsspråk. Det innebærer å kunne bruke språket til utdanning, i arbeidslivet og som samfunnsborger. For innvandrere i Norge vil det være norsk. Anna, som vi leste om i kapittel 1 og 4, har for eksempel foreldrenes språk som morsmål, norsk som andrespråk og engelsk og tysk som fremmedspråk.

  Språket er under stadig utvikling. Nye ord lages mens andre forsvinner. I 2015 var det for eksempel «det grønne skiftet», «flyktningdugnad» og «oljesmell» som var topp tre av mest brukte nyord, ifølge Språkrådet. Det muntlige språket vårt er også i høy grad preget av engelske ord. «Mail» og «skateboard» er eksempler som allerede er blitt en del av det norske språket, kanskje blir også ord som «random» og «skills» godkjent en gang. Nye ord oppstår ofte mennesker imellom, og noen av dem blir så ofte brukt at de etter hvert også kommer inn i skriftspråket.

- Hvordan kan vi knytte den biopsykososiale modellen (side 15) til språkutvikling?

  Vi skiller mellom uformelt og formelt språk. Kommunikasjon i nære relasjoner, som venner og familie, er preget av uformelt språk. Da er ikke kravene til fullstendige setninger og logiske resonnementer like sterkt til stede. Det muntlige hverdagsspråket inneholder mye mer patosappell, som kroppsspråk og følelsesuttrykk. Tekstmeldinger til folk man kjenner, bærer gjerne preg av et uformelt språk der mye er underforstått. I meldingen «Done» ligger det for eksempel mye underforstått. Dette engelske uttrykket for «ferdig» kan bety at man nå er ferdig med eksamen og drar til kafeen. Men denne tilleggsopplysningen trengs ikke fordi det er allerede kommunisert.

--- side 228 til 464

  Formelt språk skaper ofte litt mer avstand mellom avsender og mottaker. Her stilles det helt andre krav til korrekt, fullstendig og saksorientert språk. Det er også mer nøytralt og upersonlig. Hvis man skal bekrefte at noe er riktig, kan man for eksempel være formell og si «det er korrekt», mens en mer uformell uttrykksmåte kunne vært «jepp» eller «helt rett». Det formelle utsagnet «opplevelsen var interessant» kan i uformell språkbruk for eksempel være: «Det var jo dritfett!»

  For å oppnå god kommunikasjon må vi ta hensyn til noen sentrale sider ved den språklige utformingen: Språket bør for det første vært \_korrekt\_. Hvis mottakeren skal forstå budskapet, er det viktig at det blir brukt riktige ord, at de i skriftlig språk er korrekt skrevet, og at grammatikken følger reglene. For det andre bør språket være \_klart og tydelig\_, så det er lett å forstå. Man bør dessuten passe på å variere språkbruken og bruke ord som fenger. Og til slutt bør språket være \_hensiktsmessig\_. Det vil si at det er tilpasset avsenderen, emnet, mottakeren/mottakerne og situasjonen.

{{Ramme: ordliste}}

Språkrådet: den norske statens rådgivende organ i spørsmål som gjelder de norske målformene bokmål og nynorsk

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Språkets muligheter

  Språket gir mange muligheter for individet. Det er gjennom det vi blir sosialisert inn i alle livets forhold. Barnet lærer ord som symboliserer gjenstander, ord som formidler ønsker, ord som kan korrigere atferd, eller ord som gir kunnskap og forklarer regler i samfunnet. For å kunne lære er man på skolen helt avhengig av å forstå hva læreren sier, lese i læreboken og skrive notater selv. Det å bruke språket til å skrive eller presentere noe gjør at kunnskapen sitter bedre. Skrevet språk gjør oss i stand til å ta vare på informasjon og kunnskap. Minner kan også vare lenger ved hjelp av skriftspråket.

  Språket som kommunikasjonsmiddel gir oss mulighet til å ytre tanker og følelser. Det er primært gjennom språket vi kan uttrykke oss følelsesmessig. Mange psykiske plager kan vise seg å bli redusert ved at man får satt ord på dem. Å snakke om eller skrive ned de vanskelige tankene og følelsene kan få dem til å forsvinne.

  Det er viktig å ha språk for å kunne forstå verden. Gjør vi erfaringer uten å ha et språk å beskrive dem med, kan det føre til at vi ikke forstår dem. Hvis et lite barn som blir seksuelt misbrukt, ikke har språk til å sette ord på det som har skjedd, kan opplevelsen fortrenges. Det kan igjen føre til psykiske problemer i voksen alder, som uro og ubehag eller problemer med fysisk kontakt og nærhet, uten at vedkommende vet hvorfor. En psykolog kan da hjelpe den som ble misbrukt, til å sette ord på minnene, og han eller hun kan lettere lære seg å leve med en slik traumatisk opplevelse.

  Språket kan bidra til at man får større forståelse for seg selv og sine egne tanker. I mange typer psykoterapi brukes språket som hjelp til å forstå ens indre. I psykoanalytisk terapi er språkassosiasjoner mye brukt, der pasienten skal si hva han eller hun forbinder med ulike ting. I kognitiv terapi kan for eksempel pasienten bli oppfordret til å skrive ned situasjoner som gjør ham eller henne trist, redd eller usikker.

--- side 229 til 464

  Videre skal pasienten skrive ned hvilke tanker han eller hun får etter slike situasjoner, og hvilke vonde følelser det til slutt skapte. Ved å skrive ned tankene sine, kan pasienten bli mer bevisst tankemønstrene sine, oppdage de destruktive, negative tankene og innse at de ikke har noe for seg.

  Det litterære språket kan på sin side berike livet vårt som en estetisk, vakker opplevelse og gi ny innsikt i andres liv og i andre verdener. Språket i litteraturen kan også sette ord på ting vi har tenkt eller følt, men som vi ikke har klart å uttrykke selv.

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om psykoterapi på side 408.

{{Ramme slutt}}

  Det finnes ca. 7000 språk i verden. Ved å lære seg flere språk åpner det seg mange muligheter. Vi kan for eksempel få flere venner verden over, gå på skole i eller flytte til andre land, eller jobbe i internasjonale selskaper. Språk skaper tilhørighet. Som vi så i kapittel 4, er språket en av de viktigste integreringsmåtene for mennesker som bosetter seg i andre land. For å forstå og tilpasse seg en ny og fremmed kultur er det å lære språket kanskje det aller viktigste. Det hjelper ikke med kunnskap hvis man ikke kan språket. For eksempel kan ikke en lege fra Afghanistan få jobb i Norge før han har lært seg norsk.

- Kommer du på flere muligheter som språk åpner opp for?

- Finnes det fordommer overfor dem som ikke snakker et språk flytende?

--- side 230 til 464

#### xxx4 Språkets begrensninger

  Det at vi har så mange forskjellige språk i verden, kan skape begrensninger. For mennesker som skal bosette seg i et annet land, vil det hemme integreringen hvis man ikke lærer seg majoritetsspråket. Foreldre forstår ikke beskjeder fra skolen, får vanskeligheter med å bli kjent med folk i nabolaget og får kanskje heller ikke jobb. Språket kan også oppleves begrensende på reiser og kan gjøre det vanskelig å bli kjent med mennesker i andre land. For eksempel blir kommunikasjon med en brasilianer vanskelig hvis den du møter, ikke kan engelsk og du ikke kan portugisisk. Av en europeisk undersøkelse der norske bedrifter deltok, gikk det fram at mange av dem gikk glipp av store avtaler på grunn av dårlige kunnskaper i fremmede språk.

  Vi kan skille mellom \_inkluderende\_ og \_ekskluderende språk\_. Inkluderende språk er godt tilpasset sammenhengen og tar hensyn til mottakeren.

  Ekskluderende språk kan oppleves som begrensende. Her blir det ikke tatt hensyn til mottakeren. Særlig formelt språk kan noen ganger oppleves som ekskluderende fordi mottakeren ikke forstår budskapet, som kanskje inneholder fremmedord og spesifikke fagbegreper.

  Språket kan også virke begrensende når mottakeren ikke lytter, når deltakerne i kommunikasjonsprosessen snakker «forbi hverandre», ikke forstår hverandres tolkninger eller legger forskjellig mening i det som blir sagt. Det kan for eksempel skje når en schizofren skal forklare sin opplevelse av verden med sine vrangforestillinger og hallusinasjoner til sin terapeut. Som vi så på side 221, kan for mye støy også begrense forståelsen av budskapet.

  Av og til strekker ikke språket til. I lærebøker brukes da bilder og tabeller i tillegg til den verbale teksten, slik at forståelsen blir bedre. Når vi skal beskrive følelser og tanker, kan vi oppleve at vi ikke finner de rette ordene. Kjærlighet, angst eller andre følelser er vanskelige å få til å bli ord, de må bare oppleves og kjennes. Noen ganger kan andre virkemidler bidra til å beskrive følelsene bedre, slik at de framstår mer ekte. Musikk eller kunst kan skape en annen stemning enn ord, og kan dermed kanskje beskrive følelser bedre enn ord kan. Psykologer har hatt vellykkede resultater med musikk- og danseterapi for traumatiserte flyktninger. De klarer ikke å sette ord på det de har opplevd, men gjennom dans og musikk kan følelsene bearbeides.

--- side 231 til 464

  Barn som ikke har språk for å uttrykke sine erfaringer, har i tegninger «fått ut» det vonde de har inni seg, som det er vanskelig å snakke eller skrive om.

  Som vi nevnte på side 228, vil språk alltid bli gjenstand for tolkning. I norskfaget er det fint fordi vi kan forstå en tekst på ulike måter, og det oppleves som mangfoldig og kreativt. I andre kommunikasjonssituasjoner kan det være uheldig at ordene tolkes på ulike måter. For eksempel kan en tekstmelding eller en telefonsamtale oppfattes annerledes enn det avsenderen mente, og det kan oppstå misforståelser. Da kan man oppleve at det verbale språket er flertydig, begrensende, og at kroppsspråket, som vi skal se senere, kan bidra til å gjøre kommunikasjonen klarere.

- Kommer du på andre begrensninger språk kan skape?

#### xxx4 Språk og kulturell identitet

  Måten vi kommuniserer på, er tillært gjennom sosialisering i den kulturen vi tilhører. Som vi så i kapittel 4, er den kulturelle identiteten knyttet til felles grunnleggende verdier og normer. Vi er del av en hovedkultur, men også av svært mange delkulturer avhengig av hvilke grupper vi tilhører. Kjønn, yrke, alder og bosted er eksempler på forskjellige delkulturer som påvirker måten vi kommuniserer på.

  Språket påvirkes altså av det sosiale og kulturelle miljøet vi er i, og er en viktig del av identiteten. Det er gjennom språket vi tilkjennegir vår opprinnelse, gruppetilhørighet og personlighet. Er vi i utlandet, legger vi fort merke til om det er noen andre nordmenn rundt oss. Dialekter forteller oss hvor i landet folk kommer fra. Sosiolekter markerer også identitet. I Oslo vil for eksempel bruken av a- eller en-endelser i substantiver og a- eller et-endelser i verb kunne fortelle oss noe om hvilket strøk i Oslo en person kommer fra.

--- side 232 til 464

  Tilsvarende med bruk av personlig pronomen «jeg» eller «æ» i Trondheim og «jeg» og «eg» i Bergen. Personlig økonomi og yrke kan også av og til speiles i måten språket blir brukt på.

  Som sosial identitetsteori vektlegger (se side 40), har for eksempel ungdom behov for en gruppeidentitet som skiller seg fra voksengruppen. Når det gjelder identitetsmarkører som musikk og klær, er forskjellen mellom ungdom og foreldregenerasjonen i dag blitt mindre. Dermed er språket blitt desto viktigere for ungdommens identitet. Spesielle ordvalg og slang utvikles raskt innad i ungdomsmiljøene. Når voksne begynner å bruke slike ord, dør de ut. Etter \_Skam\_-suksessen på NRK i 2016 begynte for eksempel enkelte voksne å si «hooke». Dermed er dette ordet i ferd med å forsvinne som ungdomsspråk. Ord som «serr», «chille» og «beefe» vil kanskje etter hvert også miste sin ungdomstilhørighet.

{{Ramme: ordliste}}

sosiolekter: varianter av samme dialekt innenfor samme geografiske område bestemt av sosiale faktorer

{{Ramme slutt}}

- Gi eksempler på ord som du og vennene dine bruker, men ikke foreldrene dine?

- Hvordan kan du knytte konformitetseksperimentet til Solomon Asch (side 146) til ungdomsspråk?

#### xxx4 Hensiktsmessig kommunikasjon

  I kapittel 4 så vi at multikulturell kompetanse er viktig i dagens samfunn. Det vil si å ha evne til å kommunisere hensiktsmessig i gitte situasjoner med mennesker med en annen kulturell bakgrunn, og å ha kunnskaper om andres kultur og deres måte å kommunisere på. Hvis vi vil delta aktivt i et multietnisk samfunn i nærmiljøet, må vi lytte, se og lære for å oppnå det vi kan kalle \_multikulturell kommunikativ kompetanse\_. En slik kompetanse fører til deltakelse og inkludering på jobb og skole, i helsevesenet og i næringslivet.

  Gjennom et bevisst forhold til multikulturell kommunikasjon kan vi se utover vår egen kultur. Vi kan lære hvordan mennesker med ulike forutsetninger tolker og forstår seg selv og andre. Med større innsikt i de prosessene som ligger bak multikulturell samhandling, kan vi forbedre vår evne til kommunikasjon.

- Har du opplevd at mennesker fra andre kulturer har en annen humor enn deg?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 10. Hva er forskjellen mellom formelt og uformelt språk?

>>> 11. Hva er forskjellen mellom inkluderende og ekskluderende språk?

>>> 12. Hvilke muligheter ligger i språket?

>>> 13. Hvilke begrensninger ligger i språket?

>>> 14. Hvordan kan språk og kulturell identitet kobles sammen?

{{Ramme slutt}}

--- side 233 til 464

### xxx3 Ikke-verbalt språk

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva annet enn språket kommuniserer vi med? Hvis du hadde mistet taleevnen: Hadde du klart å kommunisere da?

{{Ramme slutt}}

  På side 230 så vi at noen av språkets begrensninger er at vi ikke alltid klarer å formidle følelser på en god nok måte. I tillegg til ord er også \_måten vi formidler budskapet på\_, svært viktig. Det kan formidles gjennom ulike medier, som vi skal se i neste kapittel. Men også tonefall, blikk, ansiktsuttrykk, gester, kroppsbevegelser og berøring gir mye informasjon om det budskapet vi vil formidle, og har betydning for tolkningen av det.

  Ikke-verbalt språk er all kommunikasjon som foregår ved siden av eller i stedet for verbalspråket. Ved hjelp av forskjellige tegn formidler dyr som kommer i kontakt med hverandre, hvilket forhold som består mellom dem (dominans, sympati, frykt og lignende). På samme måte bruker vi mennesker ikke-verbalt språket i den daglige omgangen med hverandre. Slik supplerer vi det verbale språket.

  Som regel har vi ikke klart for oss hvor mye ikke-verbale tegn fyller i en samtale, og hvor avhengige vi er av slike uttrykksmidler når vi skal fortelle noe. De ikke-verbale tegnene sier noe om forholdet mellom dem som kommuniserer. Vi kan presisere dette ytterligere: De ikke-verbale tegnene har i hovedsak to vesentlige funksjoner: For det første fungerer de som tegn som gir mottakeren informasjoner om avsenderens følelser, tilstand og sosiale posisjon. For det andre blir de benyttet av avsenderen for å komme fram til et bestemt forhold overfor mottakeren.

--- side 234 til 464

  Bestemte ikke-verbale tegn kan på denne måten bli brukt til å forsøke å dominere den andre. Andre tegn kan vise at jeg er ferdig med å snakke, og at det nå er den andres tur til å si det vedkommende ønsker å meddele.

  Mange av de ikke-verbale tegnene som blir utvekslet i løpet av en samtale, oppfatter vi sjelden på det bevisste planet, men vi har likevel en taus kunnskap om hvordan de skal bli forstått, og de har stor betydning for kommunikasjonen. En håndbevegelse, en endring i tonefallet eller en berøring føyer noe til det som blir sagt med ord, og slike tegn fører ofte til at det vi sier, blir mer uttrykksfullt.

  Et annet viktig forhold er at de ikke-verbale tegnene snakker mer direkte til våre følelser enn til vår fornuft. Det gjør de i en slik grad at vi blir smittet av dem, ofte uten at vi legger merke til det. Møter vi et menneske som er i godt humør, og som smiler og viser alle tegn på glede, vil dette menneskets innstilling uvilkårlig smitte over på oss, og vi vil – uten selv å være bevisst på det – begynne å smile selv. Det er snakk om en følelsesmessig smitte i kommunikasjonen, og denne smitten har faktisk sin virkning allerede før ordene kommer inn i bildet.

#### xxx4 Ikke-verbale tegn

  De ikke-verbale tegnene vi bruker, kan ikke være bare private, for ellers kunne vi jo ikke bruke dem i vår kommunikasjon med hverandre. Noen av dem er tverrkulturelle og universelle. Det vil si at det er en type tegn som alle mennesker benytter seg av. Den berømte engelske naturforskeren Charles Darwin (1809–82) var en av de første som oppdaget dette. Primære følelser som glede, vemmelse, overraskelse, bedrøvelse, sinne, frykt og angst blir i hovedsak uttrykt på den samme måten overalt i verden. Andre ikke-verbale tegn er derimot spesifikke for bestemte kulturer, og de inngår i \_sosiale koder\_ som alle innenfor en bestemt kulturell gruppe forstår, men som ikke umiddelbart blir forstått av personer som tilhører andre grupper.

  Her følger en oversikt over noen av de viktigste ikke-verbale kodene som blir benyttet i den personlige kommunikasjonen mennesker imellom.

\_Mimiske koder\_ gir regler for hvordan man skal bruke ansiktets mimikk. Et nikk med hodet betyr for eksempel «ja». Et nikk i løpet av en samtale kan også gi den andre tillatelse til å snakke videre. Nikket viser at vi lytter. Men flere raske nikk etter hverandre kan derimot signalisere utålmodighet og at vi ønsker å si noe, eller at vi er ferdige med å si noe. Andre eksempler på mimikk kan være smil, løftede øyebryn, en skeptisk rynking på nesen, hoderisting og så videre. Mange av de mimiske tegnene er like på tvers av kulturer. Men nikket betyr ikke det samme i alle kulturer, slik vi kanskje skulle tro, og som altfor mange har lett for å tro. For en kineser betyr det overraskende nok «nei» og ikke «ja».

--- side 235 til 464

  Vi kan bevisst forsøke å skjule våre følelser ved å kontrollere vår mimikk. Det bør for eksempel pokerspillere gjøre for ikke å avsløre for mye om hva slags kort han eller hun har på hånden (begrepet «pokerfjes» betyr rett og slett at en person klarer å skjule sine følelser overfor omgivelsene). Arabere og søreuropeere benytter seg ofte av en mer tydelig mimikk enn det vi skandinaver gjør, og de gestikulerer langt mer enn vi gjør i nord. For eksempel er det mer akseptert i de søreuropeiske og arabiske landene å gi uttrykk for sinne, uten at det nødvendigvis er så farlig og ødeleggende for samværet og forholdet til andre som mer kjølig anlagte skandinaver tenker seg.

- Et universelt eksempel på ikke-verbal kommunikasjon er at vi alltid løfter øyebrynene når vi møter noen vi kjenner. Dette gjør vi helt ubevisst. Prøv å ikke løfte på øyebrynene neste gang du møter en klassekamerat i gangen.

--- side 236 til 464

\_Gestuelle koder\_ gir regler for hvordan man skal bruke spesielt kroppens og armenes, men også benas bevegelser. Ofte forteller gester, eller kroppsbevegelser, noe om en persons følelsesmessige tilstand. Man snakker for eksempel om en truende gest. Loddrette bevegelser opp og ned med armene i en samtale blir ofte brukt til å overbevise og til og med dominere motparten i samtalen, mens mer flytende og sirkulære bevegelser viser et ønske om å forklare seg eller vinne sympati for sine synspunkter. Andre gestuelle koder møter vi for eksempel når vi bruker hendene til å beskrive en form på en gjenstand eller vise en retning.

  Vi bør være oppmerksomme på kulturelle forskjeller når det gjelder gestuelle koder. For eksempel symboliserer V-tegnet «seier» i flere land. I Australia betyr det samme tegnet – men da vises framsiden av peke- og langefingeren – «screw you». Å sette pekefingeren mot tinningen betyr i Frankrike «du er dum», mens det i Nederland betyr at «du er flink!». Å lage en O av peke- og tommelfingeren er koden for «ok» i USA, men «du er en tosk» i Frankrike.

\_Positurkoder\_ gir regler for hvordan man bruker kroppsholdninger og kroppsstillinger. For eksempel sier den måten vi sitter, står eller ligger på under en samtale, ofte noe om vårt forhold til den andre.

  Vennlighet, fiendtlighet, dominans eller underlegenhet blir ofte avslørt gjennom et menneskes positur. På samme måte kan posituren angi om et menneske er avslappet eller anspent under en samtale. Posituren er som regel mindre velkontrollert enn de mimiske uttrykkene: Angst, som ikke viser seg så godt i et menneskes ansiktsuttrykk, kan for eksempel svært lett komme til syne i vedkommendes kroppsstilling eller kroppsholdning. Man kan faktisk rett og slett si at kroppen er litt av en sladrehank. Den avslører ufrivillig hva vi bevisst forsøker å skjule.

--- side 237 til 464

{{Bildetekst:}} \_I\_ Psykologi 1 \_(side 147) kunne du lese om sosialpsykologen Amy Cuddy som gjennom ulike eksperimenter har vist betydningen av den påvirkningen kroppsspråket har på stress- og velvœrehormonene som skilles ut i kroppen. For eksempel fant hun at de som står noen minutter med hendene i været før de skal prestere noe, i en såkalt «powerpose», får mer positive følelser og dermed øker selvtilliten\_.

{{Slutt}}

\_Koder for øyekontakt\_ gir regler for når, i hvor lang tid og hvor ofte man bør se den andre i øynene under en samtale. Den formen for øyekontakt som blir etablert i løpet av en samtale, forteller, akkurat som posituren, ofte noe om forholdet mellom de to partene. Nistirrer vi på den andre for å få vedkommende til å senke eller vike med blikket, forteller det som regel noe om at vi ønsker å dominere samtalen. Ser vi ned mens den andre snakker, kan det være et uttrykk for underlegenhet eller usikkerhet. Ser vi vekk, kan det kanskje være et tegn på at vi ikke ønsker kontakt med den andre, og det kan også være et uttrykk for at vi ikke finner det den andre sier, av noen interesse.

  Øyekontakt i begynnelsen av et utsagn kan oppfordre den andre til å være oppmerksom eller er et ønske om at den andre skal akseptere utsagnet uten å stille spørsmål ved det. Også her kan det altså være snakk om en form for dominans. Øyekontakt mot slutten av eller etter et utsagn angir derimot en mer appellerende form for kontakt, et ønske om at den andre nå skal gi uttrykk for hva vedkommende mener.

\_Ekstra-verbale koder\_ gir regler for bruk av tonehøyde, lydlengde og intensitet når man snakker. Vi bruker ofte begrepet tonefall i denne forbindelsen. Utsagnet «det er søndag» kan – alt avhengig av hvilket tonefall man sier det med – være et spørsmål, en konstatering eller et uttrykk for overraskelse. Av tonefallet kan vi dessuten svært enkelt høre om vedkommende er usikker, glad, rasende, engasjert eller har en annen reaksjon på det som foregår. Under de ekstra-verbale kodene finner vi også elementer som aksent og dialekt, som kan fortelle noe om hvor et menneske kommer fra, og noe om hans eller hennes sosiale bakgrunn. Her finner vi også forskjeller i stemmeleie mellom menn og kvinner, og mellom barn og voksne, og slike egenskaper ved stemmen er med på å plassere et menneske i forhold til kjønn og alder.

\_Kroppskontakt-koder\_ gir regler for hvem vi får lov til å røre ved, og hvor og når vi kan gjøre det. Disse kodene varierer sammen med avstandskodene nedenfor spesielt mye fra kultur til kultur. Nordmenn – og nordboere i det hele tatt – rører mindre ved hverandre under en samtale enn mennesker gjør i en rekke andre land og kulturer. Gjennom kroppskontakt kan vi uttrykke både intimitet og avstand. I gjensidige parforhold og seksuelle forhold er det tillatt å berøre nesten hele kroppen til den andre, og man tillater naturlig at den andre gjør det samme overfor en selv. Blant familie og venner begrenser vi oss primært til å berøre armer, skuldrer og hode, mens kontakten med en fremmed som regel begrenser seg til håndtrykket.

--- side 238

\_Avstandskoder\_ regulerer den avstanden som det er eller bør være mellom avsender og mottaker. Er man mindre enn 45 centimeter fra hverandre, kan man snakke om \_intim avstand\_, over 45 centimeter og opp til 130 centimeter handler det om \_personlig avstand\_, over 130 centimeter og opp til 3,75 meter om \_sosial avstand\_ og over 3,75 meter til 8 meter om \_offisiell avstand\_ (avstandssoner hos amerikanere fra middelklassen). En gift kvinne kan derfor oppholde seg innenfor sin manns intimsone uten at det skaper problemer, men gjør en annen kvinne det samme, er det straks en helt annen sak.

  Kodene for avstand varierer mye fra kultur til kultur. For eksempel er søreuropeeres avstandssoner annerledes enn våre. De tillater langt kortere avstand mellom personer som ikke kjenner hverandre, enn vi og amerikanere gjør. Men av og til setter vi avstandskodene ut av kraft. Det skjer blant annet i profesjonelle forhold (som hos legen, tannlegen og frisøren), i køer, på busser, i T-banevogner og i togkupeer, der vi til gjengjeld unngår for mye øyekontakt.

--- side 239 til 464

  Koder for framtreden gir regler om hvordan vi bruker kroppen, klærne og alle de gjenstandene vi omgir oss med, til å kommunisere med. Her tenker vi på frisyre, makeup, klær, smykker, bil, boliginnredning og så videre. Disse elementene bruker man som regel til å fortelle om sin personlighet, sin gruppetilhørighet, sin livsstil og sin sosiale status. De såkalte statussymbolene finner vi i denne koden.

{{Figur: Avstandssoner hos amerikanere fra middelklassen, etter Hall 1973.}}

{{Figur gjengitt som tabell, 4 rader, 2 kolonner:}}

|  |  |
| --- | --- |
| offisiell avstand  | over 3,75 m –8 m  |
| sosial avstand  | 130 cm–3,75 m  |
| personlig avstand  | 45 m–130 cm |
| intim avstand  | mindre enn 45 cm |

{{Tabell slutt}}

{{Figur slutt}}

- Har du erfaring med at det finnes andre regler for kroppsspråk enn det som er beskrevet ovenfor?

- Husker du hvordan Mead knyttet kroppsspråk til sosialisering? (se side 77)

### xxx3 Dobbeltkommunikasjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du noen gang sagt noe og ment noe annet? Tror du de rundt deg har merket det?

{{Ramme slutt}}

  Tanker, følelser og atferd påvirker språket og preger ofte hva vi sier, og hvordan vi sier det. For eksempel vil vi ha mindre entusiasme i stemmen hvis vi tenker at det vi snakker om, ikke er interessant. Hvis jeg er forelsket i den jeg snakker med, vil mitt budskap til ham eller henne få en annen form enn om jeg ikke er det. Av og til samsvarer ikke det vi sier, med hvordan vi sier det. Dette kalles \_dobbeltkommunikasjon\_.

  Ofte er det klare normer og forventninger til språkbruk og kroppsspråk. Når vi er sosialisert inn i et samfunn, vet vi som regel hva vi bør si og gjøre i enkelte situasjoner. Ut fra vår \_sosiale kompetanse\_ vet vi for eksempel at vi helst bør ha en sosial atferd som er positiv og konstruktiv. Så når klassekameraten spør om han kan få halve bagetten din fordi han har glemt matpakken i dag, svarer du kanskje «ja». Men det kan godt hende at du egentlig ikke har lyst å gi bort halve bagetten fordi du selv fortsatt er sulten, og at det preger måten du sier «ja» på. Da kan det tenkes at kompisen faktisk tolker det slik at du egentlig ikke vil, og sier at det er greit. Selv om ditt budskap var «ja», tolket altså mottakeren det som «nei» fordi du med kroppsspråket ditt har vist at du ikke synes det er ok.

  Dobbeltkommunikasjon handler altså om å si én ting og mene noe annet. Det vi egentlig mener, kan ofte leses av kroppsspråket. Blikk, tonefall og kroppsbevegelser kan kommunisere noe helt annet enn verbalspråket. Mange har sikkert opplevd å si «nei, jeg er ikke sur», mens ansiktet og kroppen for øvrig kanskje har utstrålt noe helt annet. Eller man kan være veldig sint, men bare kommunisere taushet. Et annet eksempel er når foreldrene sier: «Ja, så gå på den festen da ...» Underforstått: «Men du får egentlig ikke lov.»

  Den sosiale kompetansen er relevant her. Ofte er det den som gjør at vi dobbeltkommuniserer, slik som i eksemplene over. For å kunne forstå og tolke et tvetydig budskap trenger vi høy sosial kompetanse, se kapittel 1, side 37).

--- side 240 til 464

  God kommunikasjon handler også om å være bevisst på sin egen dobbeltkommunikasjon og etterstrebe en fornuftig balanse mellom verbalt og ikke-verbalt språk. Et menneske som ofte dobbeltkommuniserer, vil etter hvert miste troverdighet, og dermed få sitt etos svekket.

  Mennesker dobbeltkommuniserer hele tiden. Men når man er sammen med barn, bør man unngå det. Forskning har vist at barn blir usikre og urolige av tvetydige budskap. Det oppstår en slags støy som de ikke forstår. Siden de ikke har lært seg å tolke denne formen for kommunikasjon ennå, blir de forvirret når kroppsspråket uttrykker noe annet enn det som blir sagt.

  Psykologer er opptatt av dobbeltkommunikasjon. I terapirommet er det viktig å tolke pasientens kroppsspråk for å få den beste forståelsen av ham eller henne. Vonde og vanskelige tanker og følelser kommer ikke alltid naturlig ut ved hjelp av det verbale språket. Noen ganger kan kroppen si mer enn språket, og det blir nødvendig for en psykolog å tolke betydningen av et stivt smil, urolige hender eller føtter, et oversminket ansikt, voldsom latter eller sår på armene.

- Hvordan kan forsvarsmekanismer (se kapittel 1) knyttes opp til dobbeltkommunikasjon?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 4. Hvilke ulike typer kroppsspråk har vi?

>>> 5. Hva menes med avstandskoder?

>>> 6. Hva er dobbeltkommunikasjon?

{{Ramme slutt}}

--- side 241 til 464

### xxx3 Teorier om god kommunikasjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva er god kommunikasjon for deg?

{{Ramme slutt}}

  Vi har sett at god kommunikasjon inneholder flere elementer: å være en god lytter, å se an sin samtalepartner eller sine samtalepartnere når vi velger innhold i budskapet vi skal formidle, og kommunikasjonskanalen vi skal bruke, å gjøre bruk av retoriske appellformer, å ha et klart, tydelig, vakkert og korrekt språk og et kroppsspråk som stemmer overens med det verbale språket.

#### xxx4 Transaksjonsanalyse

  Budskapet i kommunikasjonsprosessen forteller noe om avsenderens og mottakerens relasjon til hverandre. Dette kalles relasjonsnivå og viser hvilket forhold vi har til den vi snakker med: om vi snakker ned eller opp til vedkommende, hva vi synes om mottakeren, og hvilken rolle vi tildeler den andre. Relasjonsnivået kommer ofte fram gjennom måten man ordlegger seg på og gjennom forskjellige ikke-verbale tegn som tonen i stemmen, ulike kroppsbevegelser eller ansiktsuttrykk.

  For å forstå hva som skjer på relasjonsnivået i en samtale, kan vi bruke transaksjonsanalyseteorien til den amerikanske psykiateren Eric Berne (1910–70). Han utviklet denne teorien i 1950- og 1960-årene. Transaksjons-analysen går ut fra at vår personlighet består av tre deler eller \_jeg-tilstander\_, som på forskjellige måter kommer til uttrykk gjennom det vi sier. Det er foreldre-jeget, barne-jeget og voksen-jeget.

  I \_foreldre-jeget\_ «oppbevarer» vi alt det som ble formidlet til oss av våre foreldre og andre autoriteter i løpet av vår oppvekst: deres evne til å hjelpe og beskytte oss, deres livsvisdom og formaninger, deres påbud og forbud, deres normer for hvordan man skal oppføre seg og ikke skal oppføre seg. Når vi kommuniserer med dette jeget, er det denne ballasten av erfaringer vi trekker på. Foreldre-jeget kan komme til uttrykk på to måter: dels som det \_kritiske\_ foreldre-jeget som setter grenser, er moralsk, truende og snakker ovenfra og ned til en, dels som det \_omsorgsfulle\_ foreldre-jeget som er beskyttende, trøstende og viser medfølelse når det er påkrevd.

  I \_barne-jeget\_ lagrer vi barnet i oss og de barnlige uttrykksmåtene vi lærte en gang. Barne-jeget kan komme til uttrykk på tre forskjellige måter: som det \_naturlige barnet\_, som er uhemmet, fritt og fantasifullt i sin måte å uttrykke seg på, som det \_tilpassede barnet\_, som på den andre siden er hemmet, sjenert og stille, og endelig som det \_opprørske, rebelske barnet\_, som er trassig, uforskammet og tverr i sin måte å uttrykke seg på.

  I \_voksen-jeget\_ oppbevarer vi de mer \_rasjonelle og analytiske\_ sidene som vurderer hva som er mest praktisk og fornuftig i bestemte situasjoner. Det er dessuten voksen-jeget som skal holde de andre personlighetsdelene på plass og sørge for at de blir brukt hensiktsmessig i situasjonen man befinner seg i.

  Alle de tre jeg-tilstandene er verdifulle deler av en moden personlighet – og de er uunnværlige. Den optimale kommunikasjonen med andre oppnår man ifølge Berne når det er voksen-jeget, det omsorgsfulle foreldre-jeget og det naturlige barne-jeget som blir brukt.

--- side 242 til 464

  Kommunikasjon blir i transaksjonsanalysen kalt transaksjoner, det vil si overføringer, og transaksjonene foregår mellom personenes forskjellige jeg-tilstander. Her kan man snakke om fire forskjellige typer av transaksjoner. La oss se på noen eksempler på de forskjellige transaksjonene.

  De enkle transaksjonene kan for eksempel gå fra foreldre-jeg til foreldre-jeg og lyde: «Man bør være glad for livet!»/«Ja, ellers burde man skamme seg!» Eller den enkle transaksjonen kan gå fra voksen-jeg til voksen-jeg og lyde: «Hva er klokken?»/«Den er fem.»

  Den komplementære transaksjonen kan for eksempel gå fra det omsorgsfulle foreldre-jeget til det naturlige barne-jeget: «Jeg skal ta følge med deg til bussen!»/«Ok, takk.» Eller fra det omsorgsfulle foreldre-jeget til det trassige barne-jeget: «Jeg skal ta følge med deg til bussen!»/«Jeg greier da å gå dit alene.» I de komplementære transaksjonene kan kommunikasjonen for det meste gå for seg ganske uproblematisk og positivt, men når det kritiske foreldre-jeget eller voksen-jeget møter det trassige barne-jeget, oppstår det raskt store konflikter.

  De kryssende transaksjonene kan for eksempel gå fra voksen-jeg til voksen-jeg og tilbake fra barne-jeg til foreldre-jeg og lyde slik: «Du ser trøtt ut, Jørgen!»/«Hvorfor skal du alltid kritisere meg?» Her blir samtalen forstyrret allerede før den har begynt, fordi mottakeren hører en kritisk foreldrestemme i avsenderens budskap, noe vi altså antar at det ikke er snakk om. De kryssende transaksjonene betyr nesten alltid et brudd i kommunikasjonen.

  De dobbelte transaksjonene kan for eksempel gå fra voksen-jeg til voksen-jeg, men med et skjult budskap fra foreldre-jeget til barne-jeget. Det er tilfellet i situasjonen der vi er ute og kjører med et ektepar. Kvinnen er sjåfør. De stopper ved et lyskryss, og mannen sier snart: «Det er grønt!» På en måte er det en faktisk informasjon sendt fra voksen-jeg til voksen-jeg.

--- side 243 til 464

  Men på relasjonsnivået aner man at mannen snakker fra sitt kritiske foreldre-jeg til hennes barne-jeg; på det skjulte planet sier han til henne at hun ikke følger med og enda en gang er for treg i oppfatningen.

  Transaksjonsanalysen kan fortelle noe om årsakene til konflikter og misforståelser som ofte oppstår i løpet av en samtale, og hvordan relasjonsnivået – om vi snakker til den andre som en av foreldrene, som voksen eller som barn – i høy grad er med på å påvirke kommunikasjonen og den måten den andre svarer oss på. I parforhold er problemet ofte at det blir snakket for mye fra det kritiske foreldre-jeget og fra det tilpassede eller trassige barne-jeget. Foreldre-jeget har en tendens til å forføre partneren til å bruke sitt barne-jeg, og omvendt. Det kan sette i gang mange urimelige konflikter, der voksen-jeget ikke får komme nok til syne.

- Sammenlign transaksjonsanalysen med Freuds teori om personlighet (side 16).

#### xxx4 Johari-vinduet

  Når vi kommuniserer med andre, er det viktig at vi vet hvilke budskap vi sender, og at vi kan tolke det budskapet som andre sender til oss. Problemet er imidlertid at mange av de budskapene som blir sendt og mottatt i en samtale, ofte er skjult og ikke-bevisst. Det kan det såkalte Johari-vinduet vise oss.

  Johari-vinduet er et psykologisk verktøy som er utviklet av de amerikanske psykologene Joseph Luft (1916–2014) og Harrington «Harry» Ingham (1916–95) i 1955. Navnet Johari kommer av en sammensetning av opphavsmennenes fornavn. Det brukes fremdeles i mange sammenhenger for å gi et innblikk i hva som skjer i den interpersonelle (hverdagslige) kommunikasjonen. Johari-vinduet består av et «vindu» som er utstyrt med én vannrett og én loddrett «sprosse». Den loddrette sprossen deler vinduet i det man er bevisst på, og det man er ubevisst på, og den vannrette sprossen deler vinduet i de sidene som er synlige for andre, og de sidene som ikke er det.

  Dette gir en deling i fire forskjellige felt. Sprossene kan bli skjøvet henholdsvis opp og ned og fra side til side; på den måten vil de forskjellige feltenes størrelse variere avhengig av hvem vi er, og hvem vi kommuniserer med.

{{Figur gjengitt som tabell: Johari-vinduet}}

{{Figurtekst:}} Gjennom trygghet og åpenhet i kommunikasjonen minskes det skjulte feltet, og gjennom tilbakemelding fra andre kan det blinde feltet minskes.

{{Tabell: 3 rader, 3 kolonner:}}

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ....  | bevisst  | ubevisst |
| synlig  | Det åpne feltet  | Det blinde feltet |
| ikke-synlig  | Det skjulte feltet  | Det ukjente feltet |

{{Tabell slutt}}

{{Figur slutt}}

--- side 244 til 464

\_Det åpne feltet\_ inneholder de sidene av oss selv som vi er bevisst på, som vi ikke gjør noe som helst for å skjule, og som andre også umiddelbart kan iaktta ut fra vår atferd. I begynnelsen av et bekjentskap er det åpne feltet hos et annet menneske ikke særlig stort, men jo mer vi lærer den andre å kjenne, og jo mer vi lærer å avlese eller tolke hans eller hennes atferd, desto større blir det åpne feltet. Nære venner forstår hverandre gjerne godt. Føler vi oss trygge og har tillit til andre, skjuler vi ikke så lett sider av oss selv for andre. Er vi derimot i en utrygg situasjon, der vi ikke har særlig mye tillit til andre, kan vi lukke oss inne som en østers og ikke vise særlig mye av oss selv.

\_Det skjulte feltet\_ inneholder våre private eller hemmelige sider, som vi av forskjellige grunner ikke viser fram til andre. Det er det vi skjuler bak fasaden. I nære forhold til andre, i forhold der vi er trygge, kan det skjulte feltet bli minsket betydelig og medføre at det åpne feltet blir langt større. Det skjulte feltet må imidlertid ikke forsvinne helt, for da risikerer vi å bli stående igjen altfor sårbare overfor andre og bli invadert og manipulert av andres tanker og handlinger. Det vil si at vi må ha både nærhet og distanse i de nære forholdene til andre mennesker. Står partene i et forhold så nær hverandre at de ikke har skjulte felt, risikerer de å såre hverandre og psykologisk «fortære» hverandre, slik at de ikke vet hvor den ene slutter og den andre begynner.

  Noen mennesker kan være altfor åpne og grenseløse, selv overfor fremmede som de ikke kjenner noe særlig. Etter bare noen få minutter er de kanskje i gang med å fortelle om intime detaljer i sitt liv, om ekteskapelige problemer eller vanskeligheter som deres barn sliter med. Denne mangelen på situasjonsfornemmelse skaper ofte pinlige situasjoner fordi vi ikke er forberedt på å bli involvert i den andres privatliv. Kommunikasjonen blir som en slags enveiskommunikasjon, der vi kanskje trekker oss tilbake, kjenner oss utnyttet og føler at det ikke spiller noen rolle hvem vi er. Det virker som at den som bare prater i vei, kan bruke enhver som gidder å høre på.

  På den andre siden finnes det også mennesker som ikke gir så mye av seg selv i kommunikasjonen, som lar en stor del av sin personlighet være privat og skjult for andre, selv for de nærmeste, og som heller inntar en rolle som distansert betrakter av andres atferd. Det kan av andre bli opplevd som om vedkommende ønsker å holde avstand og ikke er interessert i samværet. Bak denne lukketheten skjuler det seg kanskje en angst for å bli avslørt eller utnyttet av andre. Kanskje skyldes det dårlige erfaringer fra oppveksten, som tilsier at det er farlig å være for åpen i kommunikasjonen med andre mennesker.

  Når et menneske viser både altfor lite eller altfor mye av seg selv, kan det av andre personer bli oppfattet som en form for likegyldighet eller avstand. Dessuten kan begge atferdsformene være et uttrykk for psykiske problemer – både det grenseløse og det veldig lukkede mennesket kan romme alvorlige og dyptliggende problemer.

--- side 245 til 464

\_Det blinde feltet\_ inneholder den atferden som andre legger merke til, men som vi ikke selv er klar over. Ofte er det de ikke-verbale tegnene vi sender, som røper våre blinde felt for andre mennesker. Det kan handle om hverdagens små vaner og uvaner, som å si «hva» eller «ikke sant» etter hver setning eller klø seg i håret hver gang man innleder en samtale med noen. Det kan også handle om viktigere saker, som at vi ikke er klar over hvor mye vi snakker, og derfor glemmer å høre på andre, eller hvor mye vi forsøker å dominere andre mennesker i en samtale.

{{Ramme:}}

  Per hadde for vane å dominere de fleste diskusjoner han deltok i. Han uttalte seg kraftfullt og selvsikkert, selv om han egentlig var helt uvitende om hva det handlet om. Av omgivelsene ble Per oppfattet som en besserwisser, som tror han vet alt. Men han var i realiteten ganske usikker på seg selv og redd for ikke å bli respektert av de andre. Hans måte å håndtere dette på var, uten at han selv var klar over det, å vende usikkerheten til det motsatte og opptre svært selvhevdende.

  Graner, 1994

{{Ramme slutt}}

\_Det ukjente feltet\_ har ingen noen nøkkel til. Det er ikke synlig for oss selv eller for andre. Det inneholder sider av oss som vi ikke har kjennskap til, og som fører til at vi av og til kanskje gjør eller sier helt uventede ting. I kommunikasjonen med andre mennesker kan dette feltet være ganske aktivt. Man kan her snakke om det vi tidligere har kalt følelsesmessig smitte, der mennesker helt ubevisst vekker forskjellige følelser hos hverandre. Det kan være både negative og positive følelser som – på relasjonsnivået og ofte via ikke-verbale tegn – ubevisst blir overført fra den ene til den andre uten at dette blir registrert bevisst. Ifølge psykoanalysens far, Sigmund Freud (1856–1939), kan det ukjente feltet romme fortrengte sider vi ikke har bevisst adgang til, og som det kan være nødvendig å bearbeide på en terapeutisk måte. Men Freuds elev Carl Gustav Jung (1875–1961) mente at det også kan romme ukjente muligheter eller krefter som vi ennå ikke er klar over eller har utviklet.

  Som en gyllen regel for kommunikasjon framhever Luft og Ingham at det åpne feltet bør bli det dominerende vinduet dersom kommunikasjonen skal bli så optimal som mulig. På den måten sikrer man seg at ubevisste prosesser ikke kommer til å få altfor stor innflytelse på kommunikasjonen.

  Utvidelsen av det åpne feltet kan for det første skje ved at kommunikasjonen foregår under så trygge forhold som mulig. Da kan vi kaste av oss litt av vår fasade og gjøre det skjulte feltet mindre.

--- side 246 til 464

  For det andre kan det åpne feltet utvides ved at vi tør å være mer åpne overfor hverandre, at vi vedstår oss våre følelser og holdninger og viser sider av oss selv som den andre ikke umiddelbart kan oppfatte eller se. Vi kan kanskje fortelle noe om oss selv, vår bakgrunn eller våre drømmer. Dermed viser vi den andre at det er plass til åpenhet i forholdet, og det kommer kanskje i gang en prosess der partene gjensidig støtter hverandre i å være åpne. Men åpenheten kan dessverre også føre til forskjellige former for problemer: Noen kan trekke seg tilbake hvis man presser fram en åpenhet helt i begynnelsen av et bekjentskap. Åpenheten kan også bli utnyttet av den andre, og endelig behøver den andre selvfølgelig ikke bli glad for det vedkommende ser, og hun eller han vil trekke seg tilbake. På den måten kan kommunikasjonen snart stoppe opp.

  For det tredje kan vi utvide det åpne feltet gjennom den tilbakemeldingen vi får fra andre. Vi kan spørre hvordan andre oppfatter oss i bestemte situasjoner, eller bare være oppmerksom på hvordan de reagerer på oss. Slik kan vi få innsikt i noen av de blinde feltene som er til stede i vår atferd, og som spiller med i kommunikasjonen, og vi får muligheten til å forholde oss til dem bevisst. Men dette er en ambivalent prosess. Vi er nok alltid nysgjerrige etter å finne ut av hvordan andre oppfatter oss; men det er også litt farlig fordi vi risikerer å få innsikt i noe vi ikke ønsker å få noen kunnskap om.

  Vi må heller ikke glemme at den tilbakemeldingen man får fra andre mennesker, ikke nødvendigvis inneholder sannheten om en selv. Forskjellige mennesker har ulike oppfatninger av oss, og ikke alle de tilbakemeldingene vi får, handler om oss selv. De kan i like stor grad handle om de spesielle «brillene» de andre ser oss gjennom. Det er også en risiko for at for mange avsløringer av et menneskes blinde felt kan gi uønskede virkninger og føre til at vedkommende lukker igjen vinduet for ytterligere kommunikasjon.

- Tenk over hvordan ditt Johari-vindu ser ut: for bestevennen din, for læreren din, for en person som kjenner deg dårlig.

#### xxx4 Kommunikasjonssirkel

  Ifølge den danske psykoterapeuten Birgitte Sally (2007) kan man se kommunikasjonen som en sirkel som består av flere lag man kan bevege seg dypere og dypere inn i jo bedre kjent man blir med folk. I de første møtene bør man holde seg ute i det ytterste klisjélaget, der småpraten finner sted. Man kan også kalle det høflighetslaget, for det viktige i dette laget er at vi ikke er avvisende overfor den andre. Det unngår vi ved å være hensynsfulle, positive, beskjedne og ikke minst fokusere på det vi kan bli enige om, og vi vil på dette stadiet nedtone eventuelle uenigheter. Jo mer vi lærer et menneske å kjenne, desto friere kan vi bevege oss fram og tilbake mellom lagene og så ta i bruk de dypere lagene, der vi kan gi uttrykk for våre egne holdninger og følelser. Til slutt kan vi også vise våre følelser overfor den andre.

--- side 247 til 464

{{Figur: Kommunikasjonssirkel}}

{{fra ytterst til innerst:}}

klisjélag, holdninger, følelser, vise følelser

{{Figur slutt}}

#### xxx4 God kommunikasjon om psykisk helse

  Som vi har sett, er kommunikasjon grunnleggende for mennesker, og det er gjennom samspillet med andre vi på mange måter blir til og utvikler oss som mennesker. Både i sosialpsykologien og i den kliniske psykologien er man opptatt av kommunikasjonens grunnleggende funksjon i våre liv. På mange måter kan vi si at god kommunikasjon er en forutsetning for god psykisk helse. Dette er noe en terapeut selvsagt er opptatt av. Du kan lese mer om dette under «Behandling av psykiske lidelser» (side 404).

  Måten vi stiller spørsmål og lytter på, har stor betydning for hva slags kontakt som oppstår mellom pasient og behandler, om behandleren oppfattes som empatisk, og om pasienten opplever at den informasjonen hun eller han kommer med, blir tatt på alvor. God kommunikasjon er blant annet å stille åpne, og ikke lukkede spørsmål.\_Åpne og lukkede spørsmål\_

\_Eksempler på lukkede spørsmål:\_

- Har du det bra?

- Merker du sykdommen din?

- Har du sagt det til familien din?

- Kan familien din hjelpe deg med noe?

\_Eksempler på åpne spørsmål:\_

- Hvordan går det med deg?

- Hva tenker du om den situasjonen du er i nå?

- Hva vet familie og venner om den situasjonen du er i?

- På hvilken måte kan familien din være til hjelp?

{{Ramme slutt}}

- Finn eksempler på gode åpne spørsmål du kan stille til en venn med psykiske problemer.

--- side 248 til 464

#### xxx4 Opptrapping og nedtrapping

  Når vi kommuniserer med hverandre, kan det av og til oppstå konflikter. Som mennesker har vi to medfødte måter å ta for oss en konflikt på, og de ligger dypt i oss. Vi kan enten flykte fra konflikten, eller vi kan ta opp kampen. Enten kan vi forsøke å unngå konflikten ved å feie den under teppet og håpe at den går over mer eller mindre av seg selv, vi kan la den prelle av ved å snakke om noe annet eller fleipe med den, eller vi kan påta oss skylden for den bare for å slippe unna konflikten. Men vi kan også reagere aggressivt på konflikten, gå til angrep og benytte forskjellige midler til å dominere og overbevise den andre om at vi har rett, og vise at vi er de sterkeste. Dette leste du om i kapittel 8, «Konflikter».

  Ifølge moderne konfliktforskning finnes det midlertid en tredje, mer kontrollert og reflektert måte å arbeide med konflikter på. Vi kan velge å se konfliktene og våre ulike oppfatninger som en mulighet til endring og læring. Da blir kommunikasjonen og måten som vi henvender oss til hverandre på, svært viktig.

--- side 249 til 464

  I konfliktforskning skiller man mellom \_opptrappende\_ og \_nedtrappende\_ språk. Det \_opptrappende\_ språket er med på å utdype og forverre konflikten. Med det forsøker vi å overbevise motparten om riktigheten i våre egne argumenter. Her bruker vi ofte \_du-språk\_. Det vil si at vi forsøker å plassere ansvaret og skylden for forskjellige hendelser hos den andre og dermed presse vedkommende inn i en forsvarsposisjon. Moren kan for eksempel si til sønnen: «Rommet ditt ser helt bomba ut.» Sønnen blir selvfølgelig både sint og trassig, for han har ikke de samme behovene som moren for å ha et ryddig rom.

  I stedet kunne moren brukt \_jeg-språk\_ og si: «Jeg vet godt at det er ditt rom, og at du har lov til å bestemme over det selv, men det plager meg litt at det ser slik ut. Jeg blir glad om du rydder litt.» Her uttrykker moren hva som er hennes behov. Jeg-språket sier med andre ord noe om hva jeg føler, hva det betyr for meg, og hva jeg ønsker av den andre. Ved å bruke jeg-språket unngår man nettopp å trenge inn på den andres banehalvdel og si noe om hva den andre mener, hvorfor den andre oppfører seg slik, hva den andre har bruk for, og så videre. Det er viktig å holde seg på sin egen banehalvdel og formulere sine egne behov og ønsker. Gjør man det, utfordrer man motparten til endring med sin egen oppfatning av situasjonen, men man stempler ikke motparten som skyldig eller tillegger ham egenskaper eller motiver man ikke vet noe om. Dermed bevarer man den positive dialogen og respekten for motparten.

- Tenk tilbake på situasjoner der du benytter jeg-språk, og situasjoner der du benytter du-språk. Hva var forskjellen?

- Sett deg sammen med en annen elev og lag eksempler på dialoger der dere bruker disse to måtene å kommunisere på.

  Det opptrappende språket bygger dessuten ofte på en \_lineær\_ forståelse av konflikter, noe som er svært utbredt i Vesten. Denne forståelsesformen fokuserer på å finne årsaken til problemet. Finner vi den, mener vi også at vi nesten har løst problemet. Men årsakene til en konflikt kan ofte være uklare. For det meste er det ikke bare én eller to årsaker til en konflikt, men et komplisert samspill av mange årsaker som gjensidig påvirker hverandre i en uoverskuelig floke av sammenhenger som det kan være vanskelig å komme til bunns i. Forsøker vi med den lineære forståelsen å finne fram til årsakene, havner vi ofte i en situasjon der beskyldninger og mistenkeliggjøring fyker fram og tilbake mellom partene, der det blir rotet opp i gamle sår og gammelt nag. Det fører til at konflikten blir ytterligere trappet opp.

  Ser man i stedet konflikten ut fra en \_sirkulœr\_ forståelse, kan det ofte føre til en \_nedtrapping\_ av den. Ifølge denne forståelsesformen konstaterer man at det er en konflikt, og at det ikke er mulig å finne en bestemt årsak til den. I stedet oppfatter man de forskjellige elementene i konflikten som deler av et større mønster der partene gjensidig har påvirket hverandres atferd i en negativ retning.

--- side 250 til 464

  Da skal man ikke finne feilen eller skylden hos den ene eller den andre, men heller se framover og forsøke å bryte den negative sirkelen man sammen har kommet inn i.

  Denne holdningen kan man støtte ved blant annet å fokusere på det som tross alt fungerer godt i forholdet, men man må også lytte aktivt til den andres synspunkter. En aktiv tilhører har evnen til å se den andres behov og sette seg inn i den andres situasjon. Det kan i praksis foregå ved at man stiller spørsmål til den andre, og slik kan man forsøke å forstå hvordan den andre ser på problemet. Det betyr ikke at jeg må være enig med den andre, eller at jeg må akseptere den andres synspunkter, men det er en innsikt i det at konflikter ikke bare har én årsak, og at den er et samspill av flere komplekse faktorer.

{{Tabell: 7 rader, 2 kolonner:}}

|  |  |
| --- | --- |
| Opptrappende språk  | Nedtrappende språk |
| Du-språk  | Jeg-språk |
| Fokuserer på fortiden  | Fokus på nåtiden og framtiden |
| Lineær forståelse  | Sirkulær forståelse |
| Går etter personen  | Går etter problemet |
| Går over på den andres banehalvdel  | Blir på sin egen banehalvdel |
| Avbryter  | Lytter og spør |

{{Tabell slutt}}

- Hva kan en leder lære av det vi har lest om i dette kapitlet?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 18. Hva går teorien om transaksjonsanalyse ut på?

>>> 19. Hva er Joharivinduet?

>>> 20. Hva menes med nedtrappende språk?

{{Ramme slutt}}

--- side 251 til 464

### xxx3 Sammendrag

- Kommunikasjon betyr «å gjøre felles», og handler om å dele tanker, kunnskaper og følelser. For å forstå det sosiale samspillet mellom mennesker, er det viktig å ha kunnskap om måten vi kommuniserer på.

- Kommunikasjonsprosessen kan beskrives i en modell med avsender, budskap og mottaker. Prosessen påvirkes blant annet av hvilken kanal som velges for å sende budskapet, og om formidlingen av budskapet forstyrres av støy. Dessuten påvirkes den av hvordan mottakeren tolker budskapet, og hvilke tilbakemeldinger han eller hun gir.

- Retorikk defineres gjerne som «overtalelsens kunst» og er et viktig virkemiddel i kommunikasjon mellom mennesker. I retorisk teori skiller vi mellom de tre appellformene etos (troverdighet hos mottaker), logos (fornuft og saklig argumentasjon i budskapet) og patos (virkemidler som vekker følelser hos mottakeren).

- Verbal kommunikasjon er all skriftlig og muntlig kommunikasjon ved bruk av ord. Kombinasjonen av medfødte evner og imitasjon gjør at alle mennesker lærer språk de første årene i livet.

- Vi skiller mellom uformelt og formelt språk. Uformelt språk brukes ved nære relasjoner og stiller mindre krav til fullstendige setninger og korrekt grammatikk.

- Det stilles fire krav til språklig utforming som gir god kommunikasjon: Språket bør være korrekt, tydelig, vakkert og hensiktsmessig.

- Språket gir mange muligheter for individet: sosialisering, læring, hukommelse, tanker og følelser, forstå seg selv og sin og andres verden bedre.

- Språket har også sine begrensninger. Blant annet kan det gi rom for ulike tolkninger og misforståelser, og det kan virke ekskluderende. Kommunikasjon med folk fra andre land vil være vanskelig hvis man ikke kan et felles språk.

- Språket er en av de største identitetsmarkørene. Nasjonale språk, dialekter, sosiolekter og slang er med på å markere en kulturell identitet.

- Multikulturell kompetanse vil si å ha evne til å kommunisere hensiktsmessig i gitte situasjoner med mennesker med en annen kulturell bakgrunn, og ha kunnskaper om andres kultur og deres måte å kommunisere på.

- Ikke-verbal kommunikasjon er kommunikasjon uten ord. Ansiktsuttrykk, gester, kroppsbevegelser, berøring og et spesielt blikk gir mye informasjon om det budskapet vi vil formidle, og har betydning for tolkningen av det. En del ikke-verbal kommunikasjon er universell, mens noe er ulikt fra kultur til kultur.

--- side 252 til 464

- Når man sier noe, men formidler noe annet ved ikke-verbal kommunikasjon, kaller vi det dobbeltkommunikasjon.

- Transaksjonsanalysen belyser hvordan relasjonsnivået i en samtale preger kommunikasjonen. Transaksjonsanalysen deler personligheten opp i ulike jeg som kommer til uttrykk gjennom det vi sier: foreldre-jeget, barne-jeget og voksen-jeget.

- Johari-vinduet er et psykologisk verktøy som kan brukes for å gi et innblikk i hva som skjer i den hverdagslige kommunikasjonen mellom mennesker. Johari-vinduet består av fire felter: det åpne feltet, det skjulte feltet, det blinde feltet og det ukjente feltet.

- God kommunikasjon i en konfliktsituasjon kan være å holde fokus på et nedtrappende språk i stedet for et opptrappende språk.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hva betyr begrepet kommunikasjon?

>>> 3. Definer begrepene verbalspråklig kode, tegn og ikke-verbale koder.

>>> 4. Hva er forskjellen mellom enveis- og toveiskommunikasjon?

>>> 5. Hvordan kan retorikk lære deg noe om hvordan man kan lykkes i kommunikasjon med andre?

>>> 6. Hvordan lærer barn språk?

>>> 7. Hvordan bør den språklige utformingen være om man skal oppnå god kommunikasjon?

>>> 8. Hva bruker vi verbalspråket til? Konkretiser ved å tenke gjennom hva du selv bruker språket til.

>>> 9. Finn eksempler på at språk er knyttet til kulturell identitet.

>>> 10. Gi eksempler på ikke-verbalt språk.

>>> 11. Hva menes med koder for øyekontakt?

>>> 12. Hvilke konsekvenser kan dobbeltkommunikasjon ha?

>>> 13. Hvorfor skaper komplementære transaksjoner ifølge transaksjonsanalysen bedre kommunikasjon enn kryssende transaksjoner?

>>> 14. Hva skjer ifølge teorien om Johari-vinduet hvis det åpne feltet er for stort i første møte med et menneske?

>>> 15. Gi eksempler på hvordan språk kan skape og redusere konflikter.

--- side 253 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 16. Lag en liste over alt du bruker verbalspråket til, skriftlig og muntlig. Tenk gjennom alle språklige aktiviteter du gjør i løpet av en dag. Diskuter så med en annen: Hva ville skjedd med deg om du mistet evnen til å kommunisere?

>>> 17. Hva mener du kjennetegner god kommunikasjon? Tenk gjerne på en venn du kommuniserer veldig godt med. Hva kjennetegner deres kommunikasjon? Lag en liste. Sammenlign listen di med listen til en annen i klassen. Hva er likt? Hva er ulikt?

>>> 18. Søk etter en politisk tale eller en «kjendis»-tale på YouTube, for eksempel av kronprins Haakon, Martin Luther King, Barack Obama eller Donald Trump. Bruk det du har lært om retorikk, til å peke på hva som gjør talen deres god eller dårlig. Hvordan bruker de appellformene til å kommunisere?

>>> 19. Elevene reiser seg og vandrer rundt i klasserommet. Dere skal teste ut avstandskoder mens dere går og hilser på medelever. Hvordan oppleves det om noen hilser på deg fra veldig lang avstand? Hvordan oppleves det om folk du kanskje ikke kjenner så godt, kommer veldig nær? Diskuter gjerne etter hvert: Hva er din avstandssone? Hvor langt unna/tett på liker du å ha medelevene dine?

>>> 20. Les om transaksjonsanalyse på side 241. Jobb i par. Bruk teorien til å lage noen situasjoner/små rollespill. Test ut de ulike variantene av \_enkle, komplementære, kryssende\_ og \_dobbelte transaksjoner\_. Hvordan oppleves de ulike situasjonene?

>>> 21. Case: Sett dere inn i teorien om opptrappende og nedtrappende språk (side 248) og lag en case om en samtale mellom en tenåring og en forelder. Først er de i konflikt og bruker opptrappende språk. Det kan dreie seg om utetid, alkohol, russebuss eller rydding av rommet – eller noe annet dere vet kan skape konflikt mellom foreldre og barn. Skriv ned replikkene, bruk et opptrappende språk. Så skriver dere om dialogen, og viser hvordan den kan løses ved at en, eller begge, begynner å benytte et nedtrappende språk.

--- side 254 til 464

## xxx2 Kapittel 10: Massemedier og sosiale medier

--- side 255 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- drøfte muligheter, begrensninger og risiko knyttet til digitale kommunikasjonsarenaer

- drøfte hvordan massemedier påvirker oss

  Kapitlet starter med å beskrive begreper som massekommunikasjon, digital kommunikasjon og sosiale medier. Så vil det handle om ulike trender i dagens massemedier, særlig i sosiale medier. Deretter behandles spørsmålet om hvordan massemediene påvirker mottakerne, og hva mottakerne bruker mediene til. Her vil vi se på hvilke muligheter, begrensninger og risikoer digital kommunikasjon kan innebære. Vi vil blant annet drøfte omtalen av privatliv i massemediene og påvirkningen massemedier kan ha på psykisk helse, og se på sammenhengen mellom massemedier og voldelig atferd.

--- side 256 til 464

### xxx3 Massemedier og digital kommunikasjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva forbinder du med massemedier? Hva har Internett gitt oss som ingen tidligere generasjoner har hatt? Har du mest kontakt med vennene dine ansikt til ansikt eller digitalt?

{{Ramme slutt}}

  I forrige kapittel så vi at den mest grunnleggende formen for kommunikasjon er \_den personlige kommunikasjonen\_ ansikt til ansikt. Det er den formen for kommunikasjon alle andre kommunikasjonsformer har sprunget ut av og på forskjellige måter har forsøkt å etterligne. Tenk bare på hvordan chatting eller spillefilmens nærbilder forsøker å etterligne den nærheten vi finner i den personlige kommunikasjonen. Samtidig ser vi også at utviklingen i kommunikasjonsformene handler om å overvinne to av begrensningene i den personlige kommunikasjonen vi opplever ansikt til ansikt: hvordan den er bundet til \_tid og sted\_ og til en \_begrenset persongruppe på to eller ganske få personer\_.

  Massekommunikasjon gir mulighet til å kommunisere med mange mennesker på én gang. I motsetning til personlig kommunikasjon er massekommunikasjon en kommunikasjonsform der en avsender formidler sitt budskap til mange, og ofte anonyme, mottakere. Massekommunikasjonen foregår gjennom såkalte massemedier, som ofte bare blir kalt medier.

  Boktrykkerkunsten ble oppfunnet i Kina på 1000-tallet, og på midten av 1400 tallet utviklet Johann Gensfleisch zum Gutenberg boktrykkerkunsten videre og gjorde det for første gang i Europas historie teknisk mulig å trykke mange eksemplarer av den samme teksten. Selv om det fremdeles bare var få mennesker som kunne lese, fantes det omkring begynnelsen av 1500-tallet allerede 13 millioner trykte bøker i Europa. Befolkningstallet var på det tidspunktet omkring 100 millioner. Med den trykte boken begynte utviklingen av \_massekommunikasjon\_ for alvor. De første avisene med nyheter, informasjoner og muligheter for debatt så dagens lys i Norge i 1760-årene.

--- side 257 til 464

  I begynnelsen av 1900-tallet kom filmmediet. Da fikk vi for første gang et medium som henvender seg til et større publikum ved hjelp av levende bilder. Og med radioen like etter første verdenskrig får vi et medium som kan sende lydmeldinger over lange avstander, og for første gang samlet store deler av befolkningen seg om ett og samme medium. Særlig viktig i det moderne mediebildet ble innføringen av fjernsynet i 1950-årene. På slutten av 1900-tallet og begynnelsen av 2000-tallet kom Internett og revolusjonerte massemediene.

  Massemedier gjør det mulig å spre et budskap til mange mennesker over et stort område på kort tid. Som vi så av den korte historiske oppsummeringen ovenfor, var bok, avis, radio, film og tv tidligere de dominerende massemediene. I dag er det Internett som dominerer. Internett med sine sosiale medier har utvisket skillet mellom personlig kommunikasjon og massekommunikasjon. I sosiale medier finner vi for eksempel både en personlig én-til-én-kommunikasjon som chatting og skype, en én-til-mange-kommunikasjon som blogger er eksempel på, og en mange-til-mange-kommunikasjon som nettaviser og nyhetskanaler er eksempler på.

  De ulike typene medier glir i dag altså over i hverandre. I de opprinnelige massemediene kan det nå foregå en toveiskommunikasjon ved hjelp av sosiale medier. Programmer på tv kan for eksempel bli kommentert på Twitter, og de fleste nettaviser har egne debatt- og kommentarfelt. Det som rører seg i sosiale medier, påvirker innholdet i de opprinnelige massemediene. Nyheter på tv refererer for eksempel mer og mer til Facebook og andre sosiale medier.

{{Figur: Massemedier}}

{{Figurtekst:}}Avsendere kan være hvem som helst, fra organisasjoner til en vanlig skoleelev. Mottakere kan være en venn, en kunde, en gruppe eller hele verden. Med Internett er ikke massemedier enveiskommunikasjon lenger. Mottakerne kommenterer og melder tilbake til avsenderen.

{{Figur slutt}}

  Massemediene har vokst eksplosivt, og vi blir hele tiden «bombardert» med informasjon og budskap fra utallige medier. Støyen som hindrer et budskap i å nå fram til mottakeren, kan være den støyen som kommer fra alle de andre mediene og budskapene som kjemper om mottakernes oppmerksomhet.

  Særlig reklamebransjen er klar over at effekten til en reklame er avhengig av at den ikke drukner i støyen fra alle de andre reklamene og informasjonene som forsøker å nå fram til mottakerne. Derfor må reklamen være stadig mer iøynefallende og overraskende for at mottakerne skal få øye på dem.

{{Ramme: ordliste}}

massemedier: teknologiske meddelelseskanaler som gjør det mulig å nå et stort publikum på kort tid innenfor et vidt geografisk område

{{Ramme slutt}}

--- side 258 til 464

{{Bilde: Tv-serien Skam}}

{{Bildetekst:}}Tv-serien Skam er et eksempel på hvordan opprinnelige massemedier tar i bruk de nye sosiale mediene. NRK valgte en nøye kalkulert strategi på sosiale medier for å nå seriens unge målgruppe, som først og fremst var tenåringsjenter. På sosiale medier kunne interesserte seere følge det fiktive livet til noen ungdommer på en videregående skole i Oslo. De fiktive karakterene i Skam hadde blant annet egne Instagram-profiler som stadig ble oppdatert og fikk titusener følgere. I snitt så 204 000 seere episodene i første sesong, og majoriteten av seerne så serien på nett. Serien vises nå i hele Norden og i mange andre land i verden, blant annet USA.

{{Slutt}}

#### xxx4 Digital kommunikasjon

  Svært mye av kommunikasjonen i dag, både personlig kommunikasjon og massekommunikasjon, er digitalisert. Gjennom historien har massemediene gått fra håndskrift, bok og avis via telegraf, film og radio til telefon, tv og Internett på digitale apparater som pc-er, smarttelefoner og nettbrett.

  Mye av vår hverdagslige kommunikasjon er blitt erstattet av digitale medier. For eksempel kan vi lese aviser, bøker og blogger, spille musikk og dataspill, høre på radio, se på tv og føre samtaler digitalt på én og samme pc, smarttelefon eller et nettbrett. Generasjonen som er født etter 1980, blir kalt «digitale innbyggere» fordi de er vokst opp med Internett. Mens de som er født tidligere, blir kalt «digitale innvandrere». For begge gruppene er nettprat, e-post, sms, messenger og blogging blitt viktige kanaler også for personlig kommunikasjon.

  Digital kommunikasjon har gitt oss mulighet til både å forbedre kommunikasjonen på tvers av tid og rom, og den har gitt oss anledning til kommunisere med mange mennesker samtidig.

--- side 259 til 464

  Den amerikanske medieforskeren danah boyd (som insisterer på små bokstaver i navnet sitt) peker på fire kjennetegn ved den nye digitale kommunikasjonen:

\_1 Ny kommunikasjon lagres.\_ Det betyr blant annet at små chatsamtaler, oppdateringer på Facebook eller innlegg på Twitter blir stående. Før måtte vi se de tv-programmene vi ønsket å se, i tv-stasjonens sendetid. Nå, derimot, ligger de fleste lagret på nett slik at vi har muligheten til å se dem når vi ønsker. Det at kommunikasjonen lagres, kan for eksempel være viktig å tenke på når du vurderer hva som skal legges ut offentlig om deg selv på nett. Kanskje er det bilder du skulle ønske ikke var lagret på nett når du skal søke jobb?

\_2 Digitale identiteter er søkbare.\_ Vi kan lett skaffe informasjon om folk, hva de har gjort og ikke gjort. Det er ikke bare private brukere som kan benytte seg av privat informasjon om andre, også kommersielle aktører vil ha stor interesse av å vite mer om et individ. For eksempel vil profilen på Facebook vise alder, kjønn, interesser og hva man trykker «liker» på. Det man søker på på nett, registreres, og spesifikke annonser som passer til det søket, kan komme opp på ens Facebook-side. Hvis man for eksempel søker på ulike joggeskomerker, vil flere joggeskoreklamer dukke opp som annonser på newsfeeden. Slik målrettet og personlig markedsføring er vanlig på nettet og betyr at vi som brukere må være bevisste og vurdere kritisk både når det gjelder hvilken informasjon vi deler med andre, og kvaliteten og bakgrunnen for den informasjonen vi får av andre, det være seg brukere eller tjenester.

\_3 Kommunikasjonen kan reproduseres.\_ Internett er bygd opp slik at det er lett å dele, kopiere, distribuere og publisere alle typer materiale. Det vil si at i det øyeblikk man legger ut noe personlig om seg selv, må man regne med at man mister kontrollen over informasjonen. Selv om det finnes et klart lovverk i flere land, som blant annet sier at man har rett til kontroll over sin egen informasjon, er dette vanskelig i praksis. Digital kommunikasjon gir blant annet muligheten til å kopiere en tekst rett fra nett og lime den inn i en skoleoppgave. Som vi så i kapittel 2, er plagiering strengt forbudt, og kilder må alltid oppgis når man henter noe fra andre. Retusjering av bilder er også et kjennetegn på at digital kommunikasjon kan reproduseres, om enn i en «pyntet» versjon; bilder kan manipuleres og pyntes på.

\_4 Usynlige tilskuere.\_ I en digital kommunikasjonsprosess ser vi ikke alltid dem vi prater med. Vi har heller ingen kontroll over hvem som studerer og når noen studerer vår digitale identitet på Facebook eller andre nettsteder. Det er også en risiko for hacking, der noen kan komme seg inn på andres private datafiler.

--- side 260 til 464

#### xxx4 Internett

  Medieverdenen har forandret seg drastisk bare de siste tjue årene. Internett er blitt det viktigste massemediet, og har blant annet endret måten vi kan kommunisere med hverandre på, og tilgangen til informasjon. Først kom det som kalles web 1.0. Dette var nettsider man kunne søke informasjon på, og kommunikasjonen gikk én vei. Hjemmesider til ulike institusjoner og organisasjoner er eksempel på web 1.0.

  Web 2.0 er betegnelsen på nye nettjenester som kjennetegnes av at de er interaktive, altså der nettbrukeren (mottaker) selv er med på å drive tjenesten ved å delta, bidra og interagere med andre brukere av tjenesten. Kommunikasjonen gjennom Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube og Wikipedia er eksempler på web 2.0-tjenester, der toveiskommunikasjon er mulig. Internett har åpnet for en toveiskommunikasjon der befolkningen i mye større grad kan påvirke selv.

  Internett er på kort tid blitt et svært viktig medium i fritiden, i arbeidslivet og på skolen. Det er blitt vanlig å ta med smarttelefonen overalt, og mange har et stort behov for å sjekke den jevnlig, ja så ofte at vi kan snakke om Internett som en tidstyv. Undersøkelser viser at vi i snitt sjekker telefonen minst 150 ganger i løpet av dagen, og at ungdom i snitt bruker åtte og en halv time hver dag på digitale medier. Noen mener telefonen er i ferd med å høre med til de helt elementære behovene vi har. For noen betyr det mer enn for andre: Når flyktninger har kommet fram til et mottaksland, er noe av det første de ber om, å få ladet telefonen sin for å fortelle sine nærmeste at de er i god behold.

  I dag er bruken av Internett så sentral at \_digitale ferdigheter\_ blir vurdert som like viktig å lære i den norske skolen som det å kunne lese, skrive, regne og uttrykke seg muntlig. Digitale ferdigheter kan være å kunne legge inn bokmerke for et nettsted, vite hvordan man skal forholde seg til og kunne endre personverninnstillingene sine på et sosialt nettverk, kunne sammenligne ulike nettsteder for å vurdere om det som står der, er troverdig, blokkere uønsket innhold, spam eller meldinger eller vite hvordan man laster opp og publiserer bilder på nett. I programfaget psykologi 2 har det å vurdere kilder på nett også blitt et eget kompetansemål, som vi så på i kapittel 2.

  Etter sosiale mediers oppblomstring utover på 2000-tallet har bruken av tekst økt betraktelig. Kommentarer på nettsider og chatting preger mye av kommunikasjonen. Istedenfor å ringe eller møtes, chattes det mer. Tendensen de aller siste årene er at den digitale kommunikasjonen ofte går gjennom bilder, figurer, emojis og GIF-er.

--- side 261 til 464

- Kommuniserer du mest med bilder eller med muntlig tekst med mobilen din? Hva er ditt favorittikon når du chatter?

- Knytt Maslows behovspyramide til dagens telefonbruk.

#### xxx4 Facebook

  I 2004 kom Facebook, og det har blitt det største og mest brakte sosiale nettsamfunnet i Norge. 81 prosent av alle nordmenn er Facebook-brukere. Dette sosiale mediet er større enn NRK, og undersøkelser viser at Facebook er viktigst når folk under 30 år skal oppdatere seg på nyheter. I tillegg er Facebook et massemedium der man blant annet kan chatte med en eller flere, legge ut bilder, kommentarer eller lenker, lage grupper, arrangementer, invitasjoner eller få inspirasjon av andres innspill.

  Ifølge medieforsker Ida Aalen er noe av årsaken til at Facebook er blitt verdens største nettsamfunn, at det var det første sosiale mediet som var seriøst. Facebook har strenge regler, for eksempel om å oppgi fullt navn, og har streng overvåkning av hva som legges ut. I august 2016 ble det for eksempel reaksjoner da Facebook fjernet et bilde på Aftenpostens Facebookside. Bildet var et ikonisk pressefoto fra Vietnamkrigen som kalles «napalmjenta», der noen barn løper livredde bort fra napalmbombene, og en av dem er naken. Bildet ble dermed utsatt for en automatisk sensur Facebook har for å forebygge barnepornografi. Etter reaksjoner fra Aftenposten og deretter fra andre medier i inn- og utland, ble bildet satt inn igjen, siden det var et historisk bilde. Flere har i ettertid pekt på problemet med at Facebook har såpass mye makt over hva som kan vises og ikke vises, samtidig som de ikke vil erkjenne at de har et redaksjonelt ansvar.{{Ramme:}}

{{Ramme:}}

  Selv om Facebook er mest brukt av de sosiale mediene, viser ny forskning at ungdom er i ferd med å endre atferd på Facebook, og bruker nettstedet mindre. Medieforsker Petter Bae Brandtzæg og hans kolleger ved Sintef intervjuet i 2016 flere hundre ungdommer i alderen 15–25 år om deres bruk av sosiale medier de siste fire årene. De fant en klar tendens til at de unge respondentene i mindre grad publiserer eller deler innhold i tidslinjen på Facebook. Den åpne delingskulturen blant unge ser ut til å gå tilbake, og bilder deles ikke med alle Facebook-vennene i samme grad som før. Trenden blant ungdom er å trekke seg tilbake og kommunisere i mindre grupper, for eksempel på Instagram, KiK, Snapchat eller lukkede Facebook-grupper.

  Ifølge Brandtzæg bekreftes resultatet fra intervjuene av statistikken. Tall fra TNS Gallup i 2016 viste at til tross for at 90 prosent av dem mellom 15 og 29 år hadde besøkt Facebook i løpet av uken, var det bare 57 prosent av dem som hadde lagt ut kommentarer, bilder eller lenker den siste uka. Til sammenligning hadde 73 prosent av folk mellom 30 og 45 år gjort dette.

--- side 262 til 464

  Det at kommunikasjonen blir mer privat på nettet og i sosiale medier, mener Brandtzæg blant annet skyldes at vi mennesker biologisk tilhører en liten flokk. Sosiale medier utgjør en stor flokk som mennesket naturlig ikke er like komfortabel med. Han tror trenden kan forklares ved at fortettingen av tid og menneskelige relasjoner har gått for langt, og at de sosiale nettverkene nå har nådd en tålegrense.

{{Ramme slutt}}

  En annen forklaring på at ungdommer deler mindre på Facebook, kan være rollekonflikter. Vi vet at ungdomstiden preges av identitetsforvirring og usikkerhet rundt egen rolle. Kanskje oppleves det som en større rollekonflikt for ungdom å legge ut et bilde som passer både for bestemor og kompisen. Voksne har et mer stabilt «jeg» som passer både for sjefen, venninnen og datteren, mens ungdom har større behov for å skille ulike grupper fra hverandre.

- Hvordan kan du knytte psykologen Erik H. Erikson (se \_Psykologi 1\_, side 59–67 og side 19 i \_Psykologi 2\_) til individers bruk av sosiale medier? Hvordan kan gruppeteoriene fra kapittel 5 i \_Psykologi 2\_ knyttes til bruken av sosiale medier?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er massemedier?

>>> 2. Hva er massekommunikasjon?

>>> 3. Hva kjennetegner digital kommunikasjon?

>>> 4. Hva tror forskere er grunnen til at færre ungdommer etter hvert legger ut bilder på nett?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Medienes påvirkning

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva gjør mediene med mennesker?

{{Ramme slutt}}

  I kapittel 3 leste vi om ulike måter individet blir sosialisert på. Vi så at familie og hjem er vår primærsosialisering, og at venner, barnehage og skole er vår sekundærsosialisering. Mediene er også en svært viktig påvirkningsfaktor i dag, og regnes til det vi kaller tertiærsosialisering. Tidlig i livet møter vi massemedier i form av barne-tv, nettbrett og dataspill.

  Dobbeltsosialisering har vi når ulike typer sosialisering får like stor påvirkningskraft. I kapittel 3 så vi at sekundærsosialiseringen kunne være på lik linje med primærsosialiseringen. Vi skal se at tertiærsosialiseringen kan bli like viktig som de to andre typene ved at mediene har såpass stor betydning for det enkelte menneske. Den kanadisk-amerikanske sosiologen Barry Wellmann (2015) kaller dette fenomenet for «nettverksindividualisme». Hans teori går ut på at nettet har stor påvirkningskraft og har tatt over mange viktige roller i et individs liv. Tradisjonelle sosialiseringsfaktorer som foreldre og lærere spiller ikke lenger samme rolle.

  Wellmann kaller det «flytende sosialitet» når individet løsrives fra tradisjonelle kontekster på grunn av Internett og sosiale medier. Sosialiseringen foregår ikke i like stor grad ovenfra og ned, med autoriteter som påvirker barnet. Individet står i sentrum og kan selv ta ansvar for sin sosialisering. Skolen er ikke lenger den dominerende formidleren av informasjon og kunnskap til barn og unge om den verden som ligger utenfor nærmiljøet. For eksempel kan dokumentarer, sportssendinger og naturprogrammer på tv lære barn og ungdom mye.

--- side 263 til 464

  Tiåringen har plutselig en hel verden i hendene sine gjennom mobiltelefonen. På Internett kan hun finne ut hvem hun vil være, og sosiale nettverk kan fort bli den viktigste sosialiseringsfaktoren og identitetsskaperen. Tv kan også gi kunnskap om sosial kompetanse og hvordan man bearbeider følelser og konflikter.

  Den «flytende sosialiteten» går også ut på at fysiske møteplasser ikke lenger er like viktige. Man kan oppsøke andre samfunn og organisasjoner på nettet uavhengig av hvor man er, eller når det er. Før var man for eksempel avhengig av åpningstider, nå kan man få tak i informasjonen eller kommunisere når som helst. Organisasjoner som skole og universitet er man heller ikke avhengig av. Man må ikke alltid fysisk være til stede i en utdanningsinstitusjon for å fullføre utdanning, som nå kan foregå på nett. Det gir større grad av fleksibilitet til å organisere sin egen hverdag.

--- side 264 til 464

#### xxx4 Påvirkningsteorier

  Så lenge massemediene har eksistert, har man har vært bekymret for hvordan massemediene påvirker publikum. Forståelsen av at det er en risiko forbundet med bruken av massemedier, er like gammel som mediene selv. Men synet på hva som utgjør en risiko, har endret seg gjennom historien. Man kan snakke om en slags \_mediepanikk\_ som handler om frykten for nye medier eller ny medieteknologi. Som oftest er det bekymring for hvordan den nye teknologien vil påvirke barn og unge som står i sentrum for en slik panikk, og den blir drevet fram av mediene selv (ofte de «tradisjonelle», etablerte mediene).

  Det er bred enighet om at medier påvirker, men hvordan de påvirker oss, er mer usikkert. Når informasjonsteknologien endrer seg, endrer også menneskene seg. Mediene har for eksempel forandret forholdet mellom mennesker når det gjelder forholdet til tid og nærhet. Nye medier skaper både frykt og begeistring.

  I forskningen på mediepåvirkning skilles det mellom tre ulike påvirkningsteorier. Teorien om \_«de allmektige mediene»\_ er den eldste, og går ut på at mennesker blir lett påvirket av mediene, og at man oppfatter at alt som blir hevdet i mediene, er sannhet. Mediene kan få oss til å gjøre og tro hva som helst. Fra 1940 til ca. 1970 var teorien om \_«de avmektige mediene»\_ dominerende. Forskningen her viser at mediene ikke har makt på den måten man før hadde trodd, og at det i mye større grad er den personlige kommunikasjonen som styrer hva vi mener.

  Senere har teorien om \_«de mektige mediene»\_ vært den dominerende. Ifølge denne teorien har mediene stor makt, men vi kan selv velge hvilket mediebudskap vi skal tro på og la oss påvirke av.

#### xxx4 De allmektige mediene

  Forskningen på massekommunikasjon har i stor grad vært preget av undersøkelser om hvilken \_effekt\_ mediene har. I mellomkrigstiden ble film og radio enormt populært, etter hvert også tv. Teorien om de allmektige mediene støttet seg blant annet til den politiske propagandaen i Nazi-Tyskland – hvordan et helt folk ble forført gjennom mediene.

  Spesielt amerikanske medieforskere gjorde mange undersøkelser om de nye medienes påvirkning, men ingen av dem klarte å påvise at mediene hadde den entydige og omfattende effekten som man hadde regnet med at de skulle ha.

\_SR-teorien\_ En viktig inspirasjonskilde til den tidlige effektforskningen i 1930-årene var behaviorismen, som på det tidspunktet var en ledende retning innenfor psykologien. Med den såkalte stimulus-respons-teorien (SR-teorien) som utgangspunkt mente man at mediene med en gitt påvirkning eller mediestimulus (S) er i stand til å fremme en bestemt respons eller reaksjon (R) hos mottakerne.

--- side 265 til 464

\_SR-teorien\_

  Behavioristisk teori som går ut på at påvirkning fra omgivelsene (S) er den eneste årsaken til atferd (R).

  Man tenkte seg med andre ord at det går en direkte vei fra stimulus til respons. Mottakeren blir i prinsippet oppfattet som en passiv størrelse i denne prosessen – en «tom boks» som helt er underlagt avsenderens og mediets påvirkningskraft.

  Modellen er av den grunn blitt kjent også under navnet «kanyleteorien» eller «den magiske patronen». Avsenderens melding blir nærmest som en sprøyte med medisiner injisert eller skutt direkte inn i mottakeren (pasienten/offeret), som deretter uten videre endrer sin atferd eller sine holdninger. I den tidlige forskningen tenkte man seg altså at massemediene var en sterk og uimotståelig kilde til påvirkning av publikum, og at alle uten unntak reagerte på nesten samme måte. Men så viste ulike undersøkelser at man ikke var i stand til å bekrefte en slik enkel sammenheng mellom medier og effekt.

--- side 266 til 464

#### xxx4 De avmektige mediene

  Kommunikasjonsforskere i dag har for lengst forlatt stimulus-responsteorien. Etter hvert er man blitt klar over at de virkningene som opptrer hos mottakerne, ikke er et resultat bare av de stimuliene eller de påvirkningene de er blitt utsatt for, men skyldes et komplisert samspill mellom selve påvirkningene og mottakerne. Man har innsett at publikum er svært forskjellige og består av mennesker med helt ulike behov og måter å oppfatte og tolke medienes innhold på. Den opprinnelige behavioristiske SR-teorien er blitt avløst av en SOR-teori, der det nye leddet står for mottakerne (O betyr organisme) og for de forskjellene som finnes mellom mottakerne når det gjelder hvordan de tolker medieinnholdet.\_SOR-teorien\_

  Behavioristisk teori som går ut på at påvirkning fra omgivelsene (S) ikke bare er et resultat av de stimuliene eller de påvirkningene de er blitt utsatt for (R), men skyldes et komplisert samspill mellom selve påvirkningene og mottakerne (O).

--- side 267 til 464

  Det var mellom 1940 og 1960 at motreaksjonen mot SR-teorien kom, og man påviste at medienes påvirkning ikke var så direkte likevel.{{Ramme:}}

{{Ramme:}}

  Den amerikanske medieforskeren Paul Felix Lazarsfeld (1901–76) utførte i 1940 en undersøkelse i forbindelse med presidentvalget i USA i 1940. Sammen med forskergruppen sin ønsket han å finne ut hva som påvirket folk til å ta standpunkt i presidentvalget. Det ble observert at svært få velgere ombestemte seg like før valget, til tross for intense valgkampanjer. Undersøkelsene viste at de som ombestemte seg, gjorde det fordi de hadde snakket med folk de hadde tillit til. Konklusjonen han trakk, var at personlig kommunikasjon var viktigere enn massemedier når det kom til påvirkning av holdninger.

{{Ramme slutt}}

  Teorien om de avmektige mediene la til grunn at formidlingen fra massemediene ikke gikk direkte til seere og lesere, men skjedde gjennom flere ledd eller trinn. Om man ble påvirket av et budskap, berodde på \_hvem\_ avsender og mottaker var. For at en mottaker skulle bli påvirket av budskapet, var det for eksempel avhengig av hvilken respekt og tiltro han eller hun hadde til avsenderen, med andre ord hvilken etosappell avsenderen hadde. Nettopp dette ligger til grunn for den såkalte totrinnshypotesen.

\_Totrinnshypotesen\_. Lazarsfeld utviklet sammen med sin kollega Elihu Katz (1926–) teorien om totrinnshypotesen. Den går ut på at medienes budskap ikke virker direkte på det enkelte individet, men blir bearbeidet eller tolket i de sosiale gruppene – familie, venner, arbeidskamerater eller lignende – som man tilhører. Spesielle nøkkelpersoner (opinionsledere) som fra tidligere er ledende i gruppen, får stor betydning for hvordan medienes budskap blir tolket. I kapittel 3 så vi på signifikante andre, som for eksempel kan være en venn eller voksen man ser opp til, og som kan minne om opinionsledere. Blogge re kan også være en slags opinionsledere. Deres tips til hva man bør lese, se, kjøpe og gjøre, har stor påvirkningskraft på leserne. Blogge re som opinionsledere kommer vi tilbake til senere i kapitlet.

{{Figur: Katz og Lazarsfelds totrinnsmodell}}

{{Beskrivelse:}} Massemedier - opinionsleder - individer i sosial kontakt med en opinionsleder

{{Figur slutt}}

--- side 268 til 464

\_Kognitiv dissonans.\_ Ifølge totrinnshypotesen er det mye lettere å bekrefte og forsterke de holdningene som er til stede i gruppen, enn å endre dem og skape nye holdninger. Det svarer til teorien til en annen amerikansk sosialpsykolog, Leon Festinger, teorien om \_kognitiv dissonans\_, som vi leste om i kapittel 6 «Roller og holdninger» (side 176). Festingers teori går ut på at mennesker har en tendens til å lete fram informasjon som kan bekrefte de holdningene de allerede har, og de vil prøve å unngå informasjoner som strider mot dem. Ifølge teorien er det også slik at gruppens opinionsledere ofte bare aksepterer og videreformidler de holdningene som passer med deres egne. De «bestemmer» hva som skal bli diskutert, og de avgjør hvordan medienes budskap skal bli forstått. Teorien framhever med andre ord at den påvirkningen og holdningsbearbeidingen som foregår via den personlige kommunikasjonen, er langt sterkere enn den påvirkningen som kommer direkte fra massemediene. Vi yter motstand mot plutselige forsøk på å endre våre holdninger.

#### xxx4 De mektige mediene

  Teorien om de «mektige mediene» er gjeldende i dag. Vi har lært å være kritiske til det vi ser og hører, og velger de mediene vi har tillit til. For eksempel blir vi mer påvirket av nyheter fra NRK eller en blogg fra en kjent og respektert person, enn reality-tv og en ukjent nettside.

  «De mektige mediene»-teorien går dessuten ut på at vår opplevelse og påvirkning fra massemedier kan være individuell. Tolkning ved innkoding og avkoding av budskap varierer fra person til person. Vi har allerede vært inne på dette i kapitlet om den personlige kommunikasjonen (se side 222). Avsender og mottaker har aldri helt den samme «modellen av verden». Derfor tolker vi ofte informasjoner fra andre på en litt annen måte enn de var tenkt, og forskjellige mennesker kan tolke det samme budskapet svært ulikt. Grunnen til at vi ikke har den samme modellen av verden, er først og fremst at vi er preget av forskjellige oppvekstvilkår, har tilhørighetsforhold til ulike sosiale grupper og har ulik utdanningsbakgrunn. Dette fører til at vi ser verden gjennom bestemte «briller», som igjen påvirker hvordan vi tolker det vi observerer.

  Vi skal på de neste sidene se nærmere på noen spørsmål som angår teorien om «de mektige mediene».

- Hvordan kan retorisk teori (side 224) belyse påvirkning fra mediene?

\_Nettrisiko.\_ Som vi så på side 264, har det eksistert mediepanikk til alle tider. Da massespredningen av Internett startet mot slutten av 1990-årene, var det en sterk bekymring hos foreldre, politikere og profesjonelle aktører, som lærere og helsepersonell, over innholdet på Internett og hvordan det ville påvirke barn og unge. Spesielt var de bekymret over den mulige tilgangen til pornografi og vold. Men også bombeoppskrifter som lå på nettet, og muligheten til å bestille narkotika vekket bekymring.

--- side 269 til 464

  Etter hvert ble det også et stort fokus på Internett som en distribusjonskanal for barnepornografisk materiale og som en måte for pedofile å få kontakt med barn på. Den tidlige debatten var preget av synet på barn som (potensielle) naive ofre, og løsninger ble ofte knyttet til å begrense barns tilgang til Internett.

  Paradoksalt nok har barn og unge, parallelt med å bli betraktet som (potensielle) ofre, også blitt sett på som de som har størst teknologisk kompetanse. Som vi så på side 258 er det nå barn som er de «digitale innbyggerne», mens de eldre generasjonene som ikke har vokst opp med Internett, er «digitale innvandrere». Denne forskjellen i teknologiforståelse og kompetanse har ofte ført til at kløften mellom generasjonene har økt. Mens foreldre har tenkt på Internett som det samme som World Wide Web, har barns bruk vært mest knyttet til spill og kommunikasjon med venner og kjente via messenger, sosiale nettsteder eller andre tjenester. Det vil si at når barn og ungdom omtaler Internett, kan de mene noe helt annet enn når voksne snakker om det. Dette er en stor utfordring når det gjelder å sette grenser for nettbruk hjemme og på skolen. Ideen om barn som spesielt teknologisk kompetente har også gjort at mange lærere har kviet seg for å introdusere digitale hjelpemidler i klasserommet i frykt for å miste kontrollen og oversikten over læringssituasjonen.

--- side 270

- Hvem kan tenkes å ha interesse av å framstille barns bruk av medier som farlig?

- Hvilke vikarierende motiver kan man tenke seg?

  De siste ti årene har ny forskning endret bildet når det gjelder barns og unges bruk av Internett, og om hva som er risikofylt eller direkte farlig atferd. I tillegg har de fleste foreldre fått egen erfaring med Internett. Det vil si at de, i motsetning til hva mange trodde i slutten av 1990-årene, vet at det ikke er slik at man bare skrur på pc-en, og så kommer det pornografiske bilder man ikke har kontroll over eller kan stoppe. Tvert imot, det krever en \_aktiv handling\_ hos brukeren for å få tilgang til slikt materiale, selv om det ikke alltid er slik at denne handlingen er bevisst (ofte er den heller et resultat av feilsøk eller lignende, spesielt for de yngre barna).

  Internett inneholder enormt mange ulike tjenester, mye informasjon og ikke minst mange andre brukere. Det vil si at det er en mulighet for at man kan bli utsatt for risiko når man bruker Internett. Innenfor det digitale området kan vi definere risiko som \_muligheten for skade eller tap\_ eller \_en kilde til fare\_. Denne «kilden» vil her være bruken av digitale kommunikasjonsmidler som Internett.

{{Figur: Toveiskommunikasjon}}

{{Figurtekst:}} Mottakerne påvirker massemediene gjennom ulike kanaler.

avsender
- massemedier
-kommentarfelt
-blogg
-twitter

mottakere
-opinions leder
-individer i sosial kontakt med en opinionsleder

{{Figur slutt}}

--- side 271 til 464

#### xxx4 Påvirkningsprosessen

  Vi kan dele påvirkningsprosessen fra mediene inn i tre faser. Først er det \_kjennskap til produktet\_, så skjer det en \_holdningsendring\_ og til slutt eventuell \_handling\_ (atferdsendring).

\_Kjennskap til produktet\_ er første fase. Mediene kan sørge for at vi blir kjent med et produkt, en institusjon, en nyhet, med personer og med ulike meninger og standpunkter. Jo oftere vi hører om og blir eksponert for noe, desto bedre husker vi det.

  Opinionsledere som bloggere og idrettsstjerner bidrar også til å skape kjennskap til et produkt. For eksempel vil tolvåringen spise mer fisk fordi idrettsidolet hans spiser den fisken han ser på plakater rundt omkring i byen. Kanskje vil han tenke: «Hvis han spiser den fisken, så vil jeg også spise den.» Annonsører legger ut sin viktigste markedsføring på sosiale medier. På en kvinnelig bloggers nettside vil man ofte få kjennskap til relevante produkter ved reklameannonser på siden, eller bloggeren er blitt betalt for å omtale diverse produkter. Når folk flest kjenner til produktet, kalles det en merkevare. En merkevare forbindes ofte med noe positivt, og da får man lyst til å kjøpe den.

\_Holdningsendring\_ er neste fase, der man kanskje endrer det man opprinnelig mente. Som vi så i kapittel 6, er en holdning basert på våre følelser og vår kunnskap, og er en del av vår personlige identitet. Det skal mye til for å endre syn på noe som er viktig for oss, for det kan gjøre oss til et annet menneske enn vi er. For eksempel kan en holdningsendring gjøre at man skifter politisk standpunkt.

  Hvis mediene skal påvirke oss, må de appellere til både kunnskap og følelser. Her kan vi jamføre med retorikk, som vi leste om i forrige kapittel. Retorikken gjelder også for massemediene. Hvis mediene skal kunne overtale lesere og seere, må både etos (troverdighet), logos (kunnskap) og patos (følelser) være på plass. For eksempel vil bilder fra Redd Barna (etos) av barn fra en bombing i Aleppo eller på flukt over Middelhavet treffe folks følelser (patos). De leser mer om krigen i Syria og flyktningsituasjonen for å få mer kunnskap (logos), og noen endrer kanskje sin opprinnelige holdning til flyktningpolitikk.

\_Handling\_ er siste fase i påvirkningsprosessen. Mediene kan i prinsippet endre vår atferd helt. Men selv om vi endrer noen av våre holdninger, er det ikke alltid at vi handler som følge av det. Det kommer an på hvor viktig vi synes det er å handle ut fra holdningsendringen.

- Hvordan kan du knytte balanseteorien og teorien om kognitiv dissonans (side 176) til mediepåvirkning?

- Kan du knytte trekomponentmodellen (side 174) til teorien om mediepåvirkning?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 5. Hva menes med dobbeltsosialisering fra massemedier?

>>> 6. Hva menes med mediepanikk?

>>> 7. Hva går SR-teorien ut på?

>>> 8. Hva går teorien om totrinnshypotesen ut på?

>>> 9. Hva er hovedtrekkene i forskningsutviklingen rundt nettrisiko?

>>> 10. Hvilke tre faser kan man dele påvirkning fra mediene inn i?

{{Ramme slutt}}

--- side 272 til 464

### xxx3 Medienes muligheter og positive påvirkning på individet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvorfor bruker vi mediene så mye som vi gjør? Hva gir mediene oss? Hva får vi ut av dem?

{{Ramme slutt}}

  Den digitale kommunikasjonen har gitt oss mange muligheter som ingen generasjoner før oss har hatt. Hvem som helst kan bli redaktører for egne nettsider, sitte i en liten bygd i Norge og bli lest av mennesker i Australia. Gjennom digitale medier kan vi finne informasjon til hjelp i skolearbeidet, vi kan snakke med venner, dele feriebilder, skrive dagbok eller blogg, laste ned filmer og musikk, se nyheter, sende e-post, spille spill, se videoklipp og delta i sosiale nettverk. Vi kan også bestille billetter, levere søknader og betale regninger ved hjelp av pc-en eller mobiltelefonen vår.

  Mens totrinnshypotesen på side 267 fokuserte på gruppens og signifikante andres (opinionsledere) betydning for påvirkning fra mediene, ser nyere teorier blant annet på alle mulighetene som ligger i digital kommunikasjon, og hvordan den tilfredsstiller en rekke behov hos oss. Internett kan dekke biologiske, sosiale og emosjonelle behov i oss. Vi mennesker elsker variasjon, forandring og det som er nytt og spennende, og derfor er Internett et populært tilholdssted for flere og flere. Forskere har for eksempel sett at hjernen får en slags «dopamin-dusj» for hver «like» eller positiv kommentar på nettet. Mange opplever også trygghet og det å få tilfredsstilt sosiale behov i omsorgen som gis i «likes» og kommentarer.

- Repeter sosial kompetanse (side 37), og reflekter over hvordan den digitale kommunikasjonen kan være med på å øke ens sosiale kompetanse.

- Bruk Maslows behovspyramide (side 29), og reflekter over hvilke behov Internett tilfredsstiller.

  Mulighetene, de gode opplevelsene og de positive påvirkningene fra massemediene er mange. Skjermbilder framstiller gjenstander og mennesker for oss på en levende og nærværende måte, slik de framtrer i virkeligheten. Vi kan umiddelbart kjenne igjen det vi ser og leser, og se det i forhold til vår egen virkelighet. Dessuten har tv- og pc-skjermene en helt spesiell evne til å påvirke oss \_emosjonelt\_, følelsesmessig. Det skjer ikke bare i kraft av de historiene som blir fortalt, men også ved selve måten de blir framstilt på. Med kameraets nærbilder kan vi komme helt innpå det som foregår. Både nærheten til andre mennesker og det forhold at vi i detalj kan avlese deres mimikk og følelser, påvirker oss følelsesmessig.

--- side 273

  I det følgende vil vi se nærmere på forskjellige teorier om sentrale motivasjonsfaktorer som spiller en rolle når vi ser tv og bruker sosiale medier. Teoriene kan si noe om hva som motiverer brukere av digital kommunikasjon til å bli sittende foran skjermen kveld etter kveld, og hva man kan oppleve i møter med medie- og nettpersoner bak skjermen, som avsendere.

#### xxx4 «Uses and gratification»-teorien

  Under utviklingen av «uses and gratification»-teorien har forskerne ikke vært opptatt av å finne ut hva mediene gjør med menneskene, men omvendt: hva mennesker gjør med mediene. Teorien, som ble utviklet fra 1960-årene, går ut på at vårt valg av programmer og kanaler er aktivt styrt av bevisste ønsker og behov.

  Publikum velger blant forskjellige programmer og kanaler ut fra hva de har bruk for (\_use\_), og hva som kan tilfredsstille dem (\_gratification\_). På den bakgrunnen undersøker «uses and gratification»-forskningen hvilke behov publikum søker å få oppfylt når de setter seg til rette i kinosalen eller foran tv og pc-skjermen.

--- side 274 til 464

  Teorien går ut fra at vårt hverdagsliv og vår sosialisering skaper en rekke behov. Arbeidet, for eksempel, skaper behov for å kunne slappe av, noe som kan bli tilfredsstilt av medienes underholdning. Føler man seg ensom, kan mediene bli brukt som erstatning for virkelig sosialt samvær. Mangler man informasjon og kunnskaper om bestemte emner, kan mediene hjelpe også med å dekke dette. Lever man med en usikkerhet når det gjelder en selv og ens egen identitet, kan identifikasjonen med medienes helter og autoriteter bidra til å styrke ens selvbilde. Den britiske medieforskeren Denis McQuail (1935–) har laget følgende oppstilling over hvilke behov mediene tilfredsstiller (1994):

1. Informasjon

2. Støtte for sin personlige identitet

3. Underholdning

4. Integrasjon og sosial samhandling

  Vi skal i det følgende se på disse fire hovedgruppene. Under hvert behov blir andre relevante teorier trukket inn. Selv om Internett og sosiale medier ikke var med i den første «uses and gratification»-forskningen, viser det seg at folk har de samme behovene som før; vi har bare fått ny teknologi som dekker disse behovene.

- Hvordan kan du knytte Maslows teori (side 28) om behovspyramiden til positiv påvirkning fra tv og sosiale medier?

#### xxx4 1 Informasjon

  Mennesker søker blant annet etter råd, oversikt og kunnskap og forsøker å tilfredsstille sin nysgjerrighet. Dette gjelder både behovet for å følge med i de nærmeste omgivelser, men også holde seg orientert om hva som foregår i verden. Facebook, nettaviser, nyheter og dokumentarer kan dekke disse behovene. Skolen har egne læringsplattformer der man kan hente informasjon om lekser, vurderinger og frister. Nettsider kan gi nødvendig kunnskap til ulike skoleprosjekter. Det finnes tusenvis av YouTube-veiledninger (tutorials), der man kan få råd og trinn-for-trinn-veiledning til hvordan man utfører diverse oppgaver og lager ting, alt fra hvordan man fletter hår, til hvordan man lager sin egen sofa.

  Den digitale kommunikasjonen gir også mulighet til å spørre om råd og hjelp. Sliter man med en spesiell sykdom eller psykiske problemer, finnes det nok av diskusjonsgrupper å delta i, eller man kan skaffe informasjon til selvhjelp.

--- side 275 til 464

#### xxx4 2 Støtte for sin personlige identitet

  Individet ønsker å få bekreftet sine egne verdier, søker etter modeller for handling og identifiserer seg med personer i mediene som vurderes høyt. For eksempel kan bloggere være forbilder og bli opinionsledere. Kanskje kan man også få økt selvinnsikt ved å finne ut at andre er som en selv. Blogging kan for noen oppleves som selvrealisering.

  Bloggere har et behov for å dele og for å føle at det de skriver, er sant og ekte. Noen blogger er nærmest dagbøker fra eget liv, og det oppleves som applaus og støtte når det kommer oppmuntrende ord, kommentarer og «likes».

- Knytt sosial sammenligningsteori til hvordan sosiale medier kan gi støtte for personlig identitet.

\_Psykoanalytisk medieteori om identifikasjon.\_ I filmvitenskap og filmanalyse har psykoanalysen hatt stor innflytelse på forståelsen av hva seerne får ut av tv- og filmopplevelsen. I motsetning til «uses and gratification»-forskningen, som legger vekt på at seerne bevisst søker å få bestemte behov tilfredsstilt når de ser tv, legger den psykoanalytiske tilnærmingsmåten vekten på seernes \_ubevisste\_ sider. Filmens visuelle verden er i stand til å gå bak det bevisste jeget og gripe fatt i fantasiene, drømmene og de fortrengte opplevelsene som ligger latent i oss.

--- side 276 til 464

  Dette skjer fordi det bildespråket filmen benytter, har likheter med det ubevisste språket vårt, for eksempel drømmens bildespråk. Våre fortrengte og uoppfylte ønsker og behov kan vi karakterisere som et mer eller mindre ubevisst lager av bilder som ikke er språklige. I møtet med filmen blir det skapt en dialog mellom disse indre bildene og de ytre filmbildene. Vi opplever og tolker filmens bilder på bakgrunn av våre egne indre bilder, samtidig som vi tolker og gjennomspiller vår egen indre fantasiverden på bakgrunn av filmens bilder.

  Ifølge den psykoanalytiske tilnærmingen er identifikasjon et begrep som er sentralt for forståelsen av publikums medieopplevelse. Mennesker kan oppleve en ubevisst jeg-identifikasjon, der man gjenkjenner noe av seg selv og sitt eget liv i en annen, eller der man ønsker å være som vedkommende. Man kan oppleve en slags sammensmelting med det man identifiserer seg med.

  Jeg-identifikasjonen oppstår der seeren kjenner igjen noe av seg selv, sitt miljø eller sin situasjon i mediepersonene, eller der seeren ønsker å være som disse rollefigurene. I film er det vanligvis helten, en av heltens hjelpere eller den hjelpeløse hovedpersonen vi identifiserer oss med. På sosiale medier er det kanskje venner på Instagram eller opinionsledere på ulike blogger. Man kjenner seg selv igjen i noen verdier eller holdninger som bloggerne har. Via identifikasjonen begynner vi å leve oss inn i personenes handlinger og overtar deres syn på verden.

  En annen type identifikasjon som det psykoanalytiske perspektivet formidler, er en slags \_autoritets-identifikasjon\_. Den består i at vi gjenopplever oss selv som barn i forhold til de voksne som snakker til oss via bloggen, filmen eller tv-sendingen, og på godt og vondt belærer oss. Autoritetsidentifikasjonen overfører barndommens tillit til foreldreautoriteten – eller frykten for den – på de personene vi ser spille sine roller i film og på tv. Denne formen for identifikasjon møter vi først og fremst i nyhetssendinger og mer generelt i faktasendinger, der seeren må foreta en autoritetsidentifikasjon med den overordnede fortelleren som står som garantist for at sendingen er troverdig, for at man kan ha tillit til det som blir sagt og vist.

{{Ramme: ordliste}}

latent: skjult

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 3 Underholdning

  Individet vil kunne bruke mediene til for eksempel flukt og avledning fra hverdagens problemer, for å slappe av, for å oppnå kulturell og estetisk nytelse, for tidsfordriv og for seksuell stimulering. Spennende filmer og dokumentarer, deling av morsomme videoer, musikkopplevelser og andres feriebilder kan for eksempel få vonde eller triste tanker bort for en liten stund.

--- side 277

\_Psykoanalytisk teori om underholdning: voyeurisme.\_ Kanskje er vi ikke alltid bevisst på hvilket behov underholdningen på tv eller nett gir oss. I den psykoanalytiske tilnærmingsmåten ligger også at vi mennesker har en voyeuristisk fascinasjon av bildemediene (voyeur: «kikker»), som knytter seg til det å kunne se inn under overflaten, innerst inni det intime.

  En av de viktigste endringene i mediebildet i løpet av de siste 25 årene er den økende publisering av aktiviteter som tidligere utelukkende hørte hjemme bak lukkede dører i privatlivet. Med Facebook, Instagram, Snapchat og andre apper deles mye privat. Tv-programmer avdekker i dag de mest personlige sidene ved våre liv: våre problemer med å passe barna, våre problemer med naboene, våre økonomiske problemer, våre seksuelle problemer og så videre. Mange mennesker har ikke noe imot å avsløre sitt privatliv for åpen scene. I realityprogrammene kan vi få et utilslørt blikk inn i menneskers verden og privatliv og ser dem elske, hate og såre hverandre. Flere forskere ser på mye av dagens massemedier som en voyeuristisk scene der mer og mer av oss selv og vårt privatliv må avsløres for å oppnå en stadig større effekt på seerne. Vi skal se nærmere på reality-tv senere i kapitlet.

  Massemediene gir oss muligheten til å betrakte fremmede mennesker og deres liv på en mer inngående måte enn vi har mulighet for til daglig. Det fascinerer oss. Sigmund Freud var opptatt av en synsdrift eller skuelyst hos mennesket, en grunnleggende trang til å se, som kommer av at vi mennesker helt fra barndommen speiler oss i omgivelsene (de andre) for å forstå eller «se» oss selv. Vi ble gjerne møtt med fortørnet irettesettelse fra voksne når vi som barn ble tatt i å stirre på et menneske eller en overraskende hendelse på gaten. De fleste kjenner sikkert også til barnets lyst til å gjemme seg og fra sitt skjulested betrakte de voksnes oppførsel. Når vi sitter foran pc-skjermen, sitter vi så å si foran et nøkkelhull, og gjennom det kan vi sniktitte på andre uten selv å bli sett. Vi kan snoke i andres private bilder på de ulike sosiale mediene, uten at de andre vet det. Det er en viktig del av den voyeuristiske fascinasjonen: Vi ser de andre, men de kan ikke se oss. Det gir oss en frihet, en distanse til tingene, og samtidig minner situasjonen oss om en ganske mektig posisjon, der vi er sentrum som de styrende, og de andre er objekter for oss.

  Ifølge Freud er syn og kunnskap tett knyttet til hverandre. I forlengelse av synsdriften snakker han om en vitedrift: Vi ser for å få tilfredsstilt vår nysgjerrighet.

--- side 278 til 464

  Dette kan også gå under det første punktet i «uses and gratification»-teorien: behovet for \_informasjon\_. Vi ser for å få vite mer. Vi ser på Dagsrevyen og andre nyhetssendinger for å få opplysninger om verden omkring oss. Det har betydning for våre handlingsmuligheter og vår evne til å orientere oss i vår omverden. Men vårt vitebegjær nagler oss også til for eksempel en spenningsfilm fordi det ukjente, det vi ikke vet, trekker oss til seg.

  Ikke sjelden presenterer tv og Internett oss for sex, vold og død, temaer som pirrer vår nysgjerrighet fordi de er omgitt av både personlige og sosiale tabuer. Det er ikke tilfeldig at filmer, tv-serier og diverse sosiale medier først og fremst beskjeftiger seg med det intime livet, med privatlivet. Vi har et umettelig behov for å se og få kunnskaper om denne delen av andre menneskers liv, alt som til daglig ikke er tilgjengelig for oss ved ansikt-til-ansikt-kommunikasjon. Deling av privatlivet på tv og nett skal vi se nærmere på side 292.

#### xxx4 4 Integrasjon og sosial samhandling

  Det siste behovet «uses and gratification»-teorien har satt opp, er behovet for fellesskap og sosial kontakt. Individet vil bruke mediene blant annet for å kunne fungere i sosiale sammenhenger, for å forstå andre, for å lære å utfylle en sosial rolle, oppleve samhørighet og få noe å snakke med andre om. De ulike mediene gir innsikt i andres situasjon, gir følelsen av tilhørighet og muligheten til å holde kontakt med venner og familie.

  Internett gjør det også mulig å finne nye venner med felles interesser på tvers av geografiske grenser. Plutselig er man ikke lenger alene med sin «sære» hobby. Når samfunnet du beveger deg i, endres fra lokalt til globalt, er sjansene store for at du treffer noen som liker det samme som deg. Nå kan ungdom med spesifikke interesser lett finne fellesskap hvor de kan lære helt nye ting. Her kan de utvikle seg innenfor felt de er spesielt interesserte i, og dele det med andre i fellesskapet, for eksempel film eller musikk.

  Facebook-grupper av ulike slag er også et eksempel på nye muligheter for sosial samhandling. Skoleklassen kan ha egen gruppe, venninnene fra folkehøyskolen har sin, det samme har fotballaget eller kompisgjengen. På slike grupper kan lenker og bilder deles, og alle i gruppen deltar i en felles kommunikasjon. Tilsvarende er det blitt vanlig med sorggrupper og egne minnesider der man kan sørge sammen. Å minnes en venn som er blitt borte, gjennom minnesider og kondolanseprotokoller på nettet, er en måte mange, spesielt unge, velger å bearbeide sorg på. Følelsen av fellesskap, selv om man ikke møtes fysisk, men digitalt, kan være en verdifull støtte.

  Sosiale medier skaper store sosiale nettverk. Selv om en «venn» på Facebook er noe annet enn en «venn» i virkeligheten, skaper man en stor bekjentskapskrets som øker ens \_sosiale kapital\_. Vi kan definere sosial kapital som de ressursene man har tilgang på gjennom sine relasjoner til andre mennesker. En rekke studier tyder på at de sosiale mediene øker vår sosiale kapital, fordi vi bygger broer mellom ulike vennegjenger og grupper.

--- side 279 til 464

  Forskningen tyder på at personer som har store og varierte nettverk, har større sosial kapital enn de med færre og mindre varierte relasjoner. Det å ha bekjente som for eksempel Facebook-venner, kan gi oss tilgang til mye ny informasjon fordi de kjenner folk vi ikke kjenner.

  Digital kommunikasjon kan også erstatte en del sosialt samvær med ansikt-til-ansikt-kontakt for dem som opplever slikt samvær som energitappende. Folk som i ansikt-til-ansikt-situasjoner er sosialt engstelige eller sjenerte, føler de har mer kontroll når de kommuniserer på nett. For dem betyr sosiale medier derfor at det blir lettere å ta kontakt med og kommunisere med andre, og dermed øke sin sosiale kapital gjennom bruk av nettet. Mange opplever også at det er lettere å snakke om private ting på nett enn ansikt til ansikt.

- Prøv om du klarer å knytte ulike psykologiske perspektiver til de fordelene og mulighetene digital kommunikasjon kan gi. Ikonene i margen kan gi deg noen hint.

--- side 280

#### xxx4 Teorien om den parasosiale kommunikasjonen

  En annen teori om hva slags psykologiske prosesser som gjelder i forbindelse med tv- og filmopplevelser, finner vi hos de amerikanske psykologene Donald Horton og Richard Wohl. I denne teorien fra 1956 bruker de begrepet parasosial kommunikasjon. I sin innflytelsesrike artikkel «Mass Communication and Parasocial Interaction» hevder de at kommunikasjonen med de menneskene vi ser på tv, har likheter med de formene for personlig kommunikasjon vi til daglig har med virkelige personer som vi møter ansikt til ansikt. Derfor brukes forstavelsen \_para\_, som betyr beslektet med.

  Teorien om den parasosiale kommunikasjonen gjelder spesielt fjernsynsmediet og hva som skjer i forholdet til programledere, nyhetsopplesere, quizprogramledere og faste kommentatorer, men også i mange andre programmer, der man regelmessig møter bestemte mediepersoner som man lærer å kjenne, som for eksempel i serier og mange reality-programmer. Bloggere og Instagram-profiler kan også skape denne parasosiale kommunikasjonen, der man har på følelsen at man kjenner mediepersonen. De kameratslige kommentarene på en del kjente blogger og Instagram-profiler vitner om en parasosial kommunikasjon.

  Grunnlaget for at den parasosiale kommunikasjonen med mediepersonene kan oppstå, er at seerens kontakt med dem er relativt stabil og regelmessig; de dukker som regel opp i våre stuer de fleste kvelder. Vi kjenner godt deres gester, deres stemmer og påkledning og deres oppførsel i forskjellige situasjoner – nesten som vi kjenner venner vi er fortrolige med, sier Horton og Wohl. Dessuten blir den parasosiale kommunikasjonen som regel forsterket av selve iscenesettelsen av programmet: For eksempel ser programlederen direkte inn i kameraet og smiler kanskje til seeren, som opplever å ha øyekontakt med vedkommende. På blogger oppleves det som om bloggeren er en slags venninne som betror seg til mottakeren. Opplevelsen av å ha en toveiskommunikasjon med programlederen eller bloggeren er med på å skape den parasosiale kommunikasjonen.

  Man får en følelse av å delta i det som skjer, som om det nesten var mottakerens egen primærgruppe. Denne «deltakelsen» i kommentarfeltet, diskusjoner og selskapelighet med kjente og respekterte personer på tv-skjermen kan ifølge Horton og Wohl gi muligheter for å prøve nye roller; den kan gi seeren innsikt i sosiale koder for oppførsel, og den kan til slutt også styrke seerens selvforståelse.

--- side 281 til 464

  Et kjennetegn ved den parasosiale kommunikasjonen er at seerne selv kan styre kommunikasjonen i den forstand at de kan involvere seg i den når de har lyst, og trekke seg tilbake fra den når de ønsker det. Det er ikke tilfellet i den personlige kommunikasjonen ansikt til ansikt; der er man på en helt annen måte forpliktet til å opprettholde kommunikasjonen med den personen man snakker med. Den parasosiale kommunikasjonen kan derfor være mindre anstrengende og til tider kanskje til og med bli foretrukket framfor den mer krevende personlige kommunikasjonen. For de fleste supplerer den parasosiale kommunikasjonen den personlige kommunikasjonen ansikt til ansikt, sier Horton og Wohl, men for noen mennesker, som kanskje er isolert og har problemer med det sosiale samværet, kan det bli en erstatning for den personlige kommunikasjonen.

- Kommer du på noen mediekjendiser du føler at du kjenner?

- Ensomme mennesker er ofte henvist til parasosial kommunikasjon. Hva gjør det med dem, tror du?

--- side 282 til 464

#### xxx4 Kognitiv-evolusjonær filmforståelse

  Ifølge den danske medieforskeren Torben Kragh Grodal (1943–) kan innsikt i kognitiv og evolusjonær psykologi bli brukt til å forstå hva som skjer i hjernen når vi ser på film. I bunn og grunn er ikke hjernen vår utviklet til det spesielle formålet å kunne se filmer og være i stand til å skille mellom fiksjon og virkelighet. De eldste delene av hjernen vår, det den amerikanske nevrofysiologen Paul MacLean (1913–2007) kaller vår \_krypdyrhjerne\_, er utviklet for å kunne finne mat, avle barn, kjempe eller flykte og unngå å bli drept av ville dyr. De noe yngre delene i den tidlige pattedyrhjernen er utviklet for å etablere tilknytning, fungere i sosiale sammenhenger med andre og uttrykke og gjenkjenne følelser. De nyeste delene av menneskets hjerne, den nye pattedyrhjernen, er ifølge MacLean skapt for at mennesket skal kunne reflektere over sine handlinger, og hemme de mer impulsive reaksjonene i hjernens eldste deler når disse viser seg uhensiktsmessige i det sosiale livet.

  Mange filmer og dataspill aktiverer ifølge Grodal de eldste delene av hjernen vår. Grunnen til at vi blir så fascinert av action- og spenningsfilmer som \_Die Hard, Star Wars\_ eller \_Terminator\_, er at de stimulerer urgamle instinkter i oss, det vil si instinkter som handler om kamp og flukt, eller som vekker grunnleggende følelser i oss, som frykt eller raseri. Når disse instinktive reaksjonsmønstrene og grunnleggende følelsene blir aktivert i oss, blir det nesten en nødvendighet for oss å følge med på det som skjer på filmduken eller skjermen. Vi befinner oss i en forhøyet alarmberedskap, og vi er i våre følelsers vold.

--- side 283 til 464

  Sterke filmopplevelser kan aktivere hele kroppen. Vi svetter, vi spenner musklene, vi sitter som på nåler, og hjertet slår i rasende fart. Vi reagerer med andre ord som om det vi ser, er virkelig for oss. De nyere delene av hjernen, de som kjenner til forskjellen mellom film og virkelighet, blir ifølge Grodal aktivert først senere i opplevelsen. Disse langsommere og reflekterende hjerneprosessene begynner ofte først å gjøre seg gjeldende når vi allerede har reagert instinktivt og lynraskt på de farene som dukker opp foran oss på filmduken. Selv om vi vet at det bare er en film vi ser, kan de eldre delene av hjernen med andre ord ikke la være å reagere som om det var en virkelighet vi står midt oppe i.

  Mens spennings- og actionfilmene og voldelige dataspill henvender seg til de eldste delene av hjernen, appellerer kjærlighetsfilmer, melodramaer, mamma- og interiør-blogger mer til den tidlige pattedyrhjernen, som inneholder atferdsprogrammer som har å gjøre med yngelpleie, ungenes tilknytning til mødrene og sosial kommunikasjon. Mange av disse mediene handler om kjærlighetens og vennskapets hverdagsproblemer og kan aktivere dyptliggende biologiske sorgreaksjoner og separasjonsreaksjoner når mennesker blir skilt fra hverandre eller mister hverandre. Igjen blir sterke instinktive reaksjoner aktivert i oss, og vi reagerer som om det vi ser på skjermen, virkelig skjer.

- Kan man legge det evolusjonspsykologiske perspektivet til grunn for å forklare hvorfor flest gutter liker actionfilmer og dataspill med voldelig innhold, mens flest jenter liker kjærlighetsfilmer og blogger?

#### xxx4 TV-titting

  Forskning har vist at barn som er vokst opp med tv, utvikler en sterk visuell hukommelse for fortellinger og en følsomhet overfor gester og mimikk. Det har også vist seg at tv er en intellektuell utfordring og stimulans for barnet. De mange klippene, nærbildene, kamerabevegelsene og sceneskiftene som forekommer i tegnefilmer og tv-serier, kan ofte være et vanskelig puslespill for barnet, og arbeidet med å sette dem sammen er med på å skjerpe barnets evne til systematisk tenkning.

  Førsteamanuensis Liseth Brevik (2016) ved Universitetet i Oslo har forsket på engelskkunnskapene til gutter i videregående skole. Hun fant i sin forskning at gutter som spiller engelskspråklige dataspill og ser mange engelskspråklige tv-serier og filmer, er betydelig bedre i engelsk på skolen enn de som ikke gjør det. Undersøkelser viser også at barns leseferdigheter i morsmålet i bestemte aldersklasser har en positiv sammenheng med tv-titting. Niåringer som så noe mer på tv enn gjennomsnittet, klarte seg bedre på leseprøver i forhold til dem som så mindre.

--- side 284 til 464

  Men de som så aller mest på tv, klarer seg dårligst. Årsaken til at et visst tv-forbruk styrker leseferdigheten, forklarer man gjerne med at konsumet av utenlandske programmer krever at man kan lese teksten under bildene og gjøre det relativt raskt. Men det er antakelig kombinasjonen av bilder og ord som gir tv det helt spesielle potensialet som kunnskapsformidler. Det at grupper som ser mest på tv, klarer seg dårligst, henger kanskje sammen med at tv-tittingen tar over det meste av annen tid som burde vært brukt til å lese bøker eller lekser. Dette skal vi se mer på senere i kapitlet.

#### xxx4 Reality-TV

  Erving Goffmans teori (se side 162) er blitt brukt av den danske medieforskeren Stig Hjarvard (1960–) for å forstå hvorfor et fenomen som reality-tv har oppnådd så stor suksess i dag, og for å se på hva seerne får ut av det. Ifølge Hjarvard gir reality-programmer som Robinson-ekspedisjonen eller Paradise Hotel en spesiell mulighet til å betrakte sosial interaksjon under meget realistiske forhold, selv om det foregår i et tv-program.

  Her handler alminnelige mennesker – som seerne selv – i situasjoner som har konsekvenser for dem. Vi ser dem kaste maskene og være åpenhjertige om sin situasjon, vi er vitne til deres følelsesmessige oppturer og nedturer, vi ser deres umiddelbare reaksjoner på det som skjer, og vi kan følge med i hva som motiverer dem, og hvorfor de gjør som de gjør.

--- side 285 til 464

  Programmene erstatter så å si \_frontstage\_ med \_backstage\_. Backstage er ikke lenger noe som skjuler seg bak scenen og tilhører privatlivets fred, men har i reality-programmene rykket fram på selve scenen og er blitt det dominerende området. I disse programmene er det privatlivets og det personlige livets forskjellige rollespill vi overværer, og som blir satt i scene. Som seere får vi en umiddelbar følelse av at vi har å gjøre med mennesker som er seg selv, og at det ikke er snakk om noen form for skuespill fra deltakernes side. Dette er en viktig fascinasjon ved reality-tv.

  Ved hjelp av nærbilder kommer vi tett på deltakernes mimikk og ansiktsuttrykk og kan avlese deres følelser og leve oss inn i deres indre kamper for å unngå å miste ansikt. Vinneren av spillet er ofte den som er best til å klare seg i den sosiale interaksjonen og inngå allianser med skiftende partnere uten å avsløre sine mer egoistiske motiver om å vinne over de andre.

  En viktig grunn til at reality-tv trekker til seg så mange seere, ligger sannsynligvis i det forholdet at programmene er en kilde til å snakke om hva som er sosialt akseptabel atferd, og hva slags oppførsel som ikke er akseptabel. Hvis noen overskrider normer, blir dette en kilde til sladder. Sladder skaper fortrolighet med andre; man kan føles seg som en del av flokken, en som ikke skiller seg ut. Fornøyelsen ved å sladre kan handle om at man er glad for at man ikke selv oppfører seg så dumt som visse andre, men også om det pirrende og fascinerende ved overhodet å snakke om alt det som ligger utenfor våre normer og tabuer – om alt det pinlige, det perverse og det forbudte.

  Sladder og voyeurisme har mange ting til felles. Som vi så på side 277, er voyeurisme ifølge Freud en grunnleggende trang og skuelyst mennesker har for å sniktitte når andre ikke kan se oss. Dette behovet kan reality-tv lang på vei tilfredsstille.

{{Ramme: ordliste}}

sosial interaksjon: samspill mellom to eller flere mennesker. Med interaksjon menes at det er noe som går begge veier, der man tenker seg at det er en gjensidig påvirkning

{{Ramme slutt}}

- Drøft om reality-programmenes popularitet skyldes at de er en kilde til å snakke om hva som er sosialt akseptabelt, og hva slags oppførsel som ikke er det. Får man høyere sosial kompetanse av å se på reality-tv?

#### xxx4 Dataspill

  En undersøkelse fra Medietilsynet fra 2014 viser at 94 prosent av alle barn i alderen 9 til 16 år oppgir at de spiller data- eller tv-spill på fritiden. Tallene inkluderer flest gutter, men også mange jenter. Dette betyr at spill er en viktig del av barns og unges hverdag. Dataspill skaper stor fascinasjon, og vi kan kanskje plassere dem under punkt 3 «underholdning» i «uses and gratification»-teorien (se side 276). Samtidig kan dataspill også utvikle den sosiale kompetansen til et barn, være et viktig middel i sosial samhandling og et pedagogisk verktøy.

  Ved hjelp av dataspill lærer man seg fort å samarbeide og sette seg inn i andre roller. Ofte samles flere spillere om en aktivitet og snakker sammen om hvordan de best kan løse de oppgavene spillet byr på.

--- side 286 til 464

  Man kan spille spill der man skal bygge hus, finne jobb, stifte familie eller der det er om å gjøre å få venner. Unge fotballspillere kan bli inspirert til neste kamp av å spille «FIFA». «Pokémon GO» er et eksempel på et dataspill på telefonen, som har fått barn, ungdom og voksne ut fra spillrommet og ut på gatene, i skogen, parkene og til og med opp på Galdhøpiggen! Spillverdenen er nasjonsløs, og alle er like uansett utseende, alder og kjønn. Dataspill har heller ingen kulturelle grenser, og er for alle. Uansett bakgrunn kan man spille, og det er lett å bli kjent med personer utenfor sin egen kultur.

  Dataspill gir også muligheter til å lære. Som vi så på side 283, har nyere forskning blant annet vist at elever kan bli flinkere i engelsk av enkelte dataspill. På nettbrettet kan man for eksempel spille gangetabellspill, engelskspråklige lydspill og lære tall og bokstaver. Nettsidene til denne boken, Lokus, tilbyr også noen spill der man skal plassere de riktige fagbegrepene i sekker. Digitale spill som læringsverktøy kan gjøre undervisningen både mer interessant, morsommere og mer engasjerende.

  Ifølge hjerneforskningen har vi et belønningssenter i hjernen som utskiller nevrotransmitterne dopamin og serotonin når man spiller dataspill. Hjernen elsker å bli stimulert i dette senteret. Det gir en behagelig velværefølelse, og kan sammenlignes med følelsen vi får når vi spiser noe godt eller gjør noe vi liker. Dessverre har det også likheter med bruk av alkohol og narkotika, og forskningen har vist at dataspill kan skape avhengighet, nettopp fordi man ønsker å få stimulert belønningssenteret. (Om nevrotransmittere, se side 34.) Mer om avhengighet og de negative sidene ved dataspill kan du lese om senere i kapitlet.

--- side 287 til 464

#### xxx4 Den digitale kommunikasjonens demokratiske side

  Den digitale kommunikasjonen kan legge til rette for et større samfunnsengasjement blant mennesker enn tidligere, og dermed bidra til et forbedret og utvidet demokrati. Demokrati betyr som kjent folkestyre og går ut på at flertallet har avgjørende innflytelse på utviklingen i samfunnet, mens det samtidig skal tas hensyn til mindretallets interesser.

  Ytringsfrihet og demokrati henger sammen. Et demokratisk styresett forutsetter at mennesker deltar i samfunnsdebatten, og at meninger formes, uttrykkes, brytes og utvikles. Her er mulighetene mange innenfor den digitale kommunikasjonen. På Internett kan folk som før ikke kom til orde, delta der meninger og oppfatninger drøftes. Mens det kan være vanskelig å slippe til i de tradisjonelle mediene, i alle fall for såkalt vanlige mennesker, gir Internett i teorien alle mulighet til meningsutveksling, uavhengig av alder, sosial status eller inntekt. Hvem som helst kan lage sine egne nettsider, blogge eller kommentere på Facebook og i nettavisenes kommentarfelt. På den måten blir flere hørt i samfunnsdebatten.

  Vi har tidligere vært innom bloggen. For enkelte er den blitt en talerstol for politikk eller livsstil. Noen blogger leses av flere tusen mennesker hver uke. Mange har profesjonalisert bloggene sine og tjener penger på dem gjennom kommersielle avtaler. Og noen av bloggerne er, som vi har vært inne på, blitt opinionsledere som kan påvirke meningene og holdningene til mange mennesker. Et annet eksempel er såkalte «YouTubere», som blir kjendiser etter å ha laget egne underholdningskanaler på YouTube.

  I motsetning til de tradisjonelle massemediene, der redaksjonen siler ut og på denne måten bestemmer hva folk skal lese eller se på, og hvilken vinkling en sak skal ha, åpner Internett for en enorm valgfrihet. Vi kan selv velge om vi ønsker å se nyhetene på NRK eller på en internasjonal nyhetskanal, og vi kan søke opp den kunnskapen og informasjonen vi selv ønsker. Hvor viktig ytringsfriheten er, ser vi tydelig i tilfeller der den mangler, som for eksempel i Nord-Korea, der myndighetene har full kontroll over alle mediene, og der sosiale medier som Facebook, Twitter og YouTube er blokkert.

  Digitale kommunikasjonsmedier kan som nevnt legge til rette for et større sosialt engasjement. Små og store saker, fra nedleggelse av lokale skoler til nasjonale og internasjonale konflikter, diskuteres ofte i Facebook-grupper. Tradisjonelle medier viser stadig til at Facebook gjenspeiler folks meninger og engasjement. Unge mennesker engasjerer seg gjerne i enkeltsaker i sosiale medier, mens stadig færre er med i lag og foreninger. En grunn kan være at sosiale medier gir mulighet til en veldig rask mobilisering, men samtidig kan samfunnsengasjementet bli mer uforpliktende. Vi kan dele en artikkel eller trykke liker-knappen uten at det krever for mye.

- Hvilke muligheter ser du i digital kommunikasjon? Hvilke utfordringer ser du ved den?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 11. Hvilke fire positive sider ved massemediene peker «uses and gratification»-teorien på?

>>> 12. Hvilke muligheter kan blogging gi?

>>> 13. Hvilken positiv påvirkningskraft kan massemediene ha ut fra et psykoanalytisk perspektiv?

>>> 14. Hva går teorien om parasosial kommunikasjon ut på?

>>> 15. Hvilke positive effekter kan dataspill ha?

>>> 16. På hvilken måte kan Internett og sosiale medier gjøre samfunnet vårt mer demokratisk?

{{Ramme slutt}}

--- side 288 til 464

### xxx3 Medienes dagsordenfunksjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva former din forståelse og oppfatning av hva som skjer rundt i verden?

{{Ramme slutt}}

  Vi har ovenfor sett på ulike positive sider ved mediene. Blant annet pekte vi på at massemediene kan bidra til en utvidelse av demokratiet og gi oss mye viktig informasjon og kunnskap. Men \_hvilken\_ informasjon og \_hva slags\_ kunnskap vi får, er det i stor grad mediene selv som bestemmer.

  Tv, radio, aviser og sosiale medier påvirker vår opplevelse og forståelse (persepsjon) av verden. Teorien om medienes \_dagsordenfunksjon\_ kan innordnes under teorien om «de mektige mediene», som vi omtalte på side 268. Den søker å vise hvordan mediene er med på å bestemme hvilke emner og problemstillinger vi til enhver tid er opptatt av.

  Teorien ble først utviklet av de amerikanske professorene i journalistikk Max McCombs (1938–) og Donald L. Shaw (1936–). De forsket på sammenhengen mellom nyhetsformidling og menneskers oppfatning av samfunnet. I likhet med Lazarsfelds undersøkelser (side 267) ble et presidentvalg i USA utgangspunktet for forskningen.

--- side 289 til 464

{{Ramme:}}

  Lazarsfelds forskning i 1940 faller inn under teorien om «de avmektige mediene», mens McCombs og Shaw mer bekrefter teorien om «de mektige mediene». I forbindelse med presidentvalget i 1968 undersøkte de hva innbyggerne i Chapel Hill i Nord-Carolina mente var den viktigste valgkampsaken, og sammenlignet det med lokale og nasjonale mediers oppfatning og nyhetsformidling. Både i denne undersøkelsen og i flere senere undersøkelser fikk de bekreftet at mediene har stor makt over hva befolkningen vet, mener og hvordan de oppfatter verden.

{{Ramme slutt}}

  Nyhetsredaksjonene i mediene bestemmer hva som er nyheter, og hva som ikke er nyheter. De velger bort noen begivenheter og framhever andre, som så vil bli oppfattet som de viktige begivenhetene. For den delen av publikum som får sine nyheter fra få kilder, kan dette være av avgjørende betydning for deres oppfatning av en virkelighet de ikke kjenner så godt til. Her vil mediene dominere meningsdannelsen. Når mediene for eksempel har mange saker om ran utført av barn i Oslo, vil en stor del av befolkningen tro at det er en mengde barneran der, selv om det faktisk har vært nedgang i denne typen ran.

  Den såkalte «rammeteorien» har mye til felles med teorien om dagsordenfunksjonen. Den bygger på Erving Goffmans bok \_Frame analysis\_ (1974), der han skrev om ulike tolkningsrammer mennesker har for å forstå verden. Rammeteorien viser \_hvordan\_ mediene presenterer en sak. Ifølge denne teorien velger ikke bare mediene hvilke saker som skal dekkes (dagsordenfunksjonen), men også hvilke sider av saken som skal vektlegges sterkest. Dermed blir vi enda mer påvirket når det gjelder hva vi skal mene og tro.

  Ved hjelp av digital massekommunikasjon kan vi nå nyhetskanaler over hele verden. Faren for ensidig påvirkning vil kanskje ikke være så sterk i grupper som gjør bruk av mange nyhetskilder. Her vil man bedre være i stand til å «filtrere» de enkelte medienes budskap. I dag, da Internett gir enkel adgang til mange forskjellige nyhetskilder, er muligheten langt større for at mediebrukerne i høyere grad selv kan velge de kildene de vil benytte. Men mediebildet er fremdeles preget av store og dominerende nyhetsbyråer som har en sterk innflytelse på hvilke begivenheter som dukker opp i nyhetsbildet.

#### xxx4 Propagandamodellen

{{Ramme:}}

  Den amerikanske forfatteren og filosofen Noam Chomsky (1928–) var uenig i teorien om dagsordenfunksjonen, altså at det først og fremst er mediene som bestemmer hvilke emner og problemstillinger vi er opptatt av. Sammen med økonomen Edward S. Herman (1925–) utviklet Chomsky i slutten av 1980-årene den såkalte propagandamodellen. Den innebærer blant annet at mediene styres og tilpasses under innflytelse fra myndighetene. Politikere og andre maktmennesker får drive propaganda for sitt syn i mediene og slik påvirke dagsordenen.

{{Ramme slutt}}

{{Ramme: ordliste}}

propaganda: bevisst manipulering av folks følelser og tanker ved hjelp av sterke virkemidler for å fremme bestemte oppfatninger og handlingsmønstre

{{Ramme slutt}}

--- side 290 til 464

#### xxx4 Sosiale mediers makt

  De sosiale mediene er i likhet med nyhetsmediene med på å sette premisser for kommunikasjon. Det som legges ut på Facebook, blir ofte gjenstand for samtale og diskusjon. Et menneske kan skrive noe på en blogg eller på et nettsted. Noen leser det og deler innlegget eller retvitrer. Så hender det at innlegget havner i nyhetsmediene, og dermed er den opprinnelige kommentaren satt på en større dagsorden. De tradisjonelle mediene som aviser, radio og tv refererer stadig mer til engasjement som foregår på sosiale medier, og begreper som «Twitter-storm» og «Facebook-storm» er ofte på deres dagsorden. Nyhetsmediene bruker ofte sosiale medier aktivt til å finne kilder til saker, caser, eksempler og problemstillinger.

- Kommer du på eksempler på noe som startet som et lite privat blogginnlegg, et bilde eller en Twitter-melding, og som så ble en stor sak i nyhetsmediene?

- Hvordan kan totrinnshypotesen (side 267) kobles til sosiale mediers makt når det gjelder å sette dagsorden?

#### xxx4 Terrorisme – glorifisering og frykt

  Psykologene Marie Midtsund og Bård Lyster peker i en kronikk i Aftenposten (12. august 2016) på faren ved massemedienes omfattende dekning av terror. Når avisene skriver side opp og side ned om terrorhandlinger, tv-stasjoner livestreamer fra et åsted og terroristene blir navngitt, da er det en fare for at terrorismen glorifiseres. Medienes massive omtale av terrorisme kan gi en positiv effekt for terroristene og smitteeffekt til andre. Terrorismen lever av oppmerksomheten.

  Ifølge Midtsund og Lyster hadde ikke terrorismen eksistert slik den gjør, hvis det ikke hadde vært for massemediene. Det kan tenkes, skriver de to psykologene, at all omtalen gir «terroristene en scene for rekruttering av marginaliserte ungdommer og innflytelse på vår kollektive forståelse av Islam». Videre skriver de: «Et ordskifte og en mediedekning badet i terrorfokus og frykt for en verdensreligion kan skape større avstand mellom grupper i samfunnet.»

  Medienes omfattende dekning av terrorisme har også en annen virkning: Den skaper økt frykt for terror. Midtsund og Lyster skriver at pressen (mediene) er «samfunnets sanseapparat» og at dramatiske hendelser lett fanger vår oppmerksomhet. Psykologene mener vi ikke har godt av dramatiske terrorbilder, sensasjonsoverskrifter og blod. Jo oftere vi ser slikt, desto mer sannsynlig vurderes det å være.

  Som psykologer møter de mange pasienter som er svært redde for terror. «Vår hjerne er spesialutviklet til å fange opp fare og annen negativ informasjon med nyhetsverdi», skriver de. Selv om faren for å dø i terror er svært lav, rapporterer halvparten av befolkningen i Norge om økt frykt for terror.

--- side 291

- Hvordan kan medienes virkelighetskonstruksjoner få ulike konsekvenser for identitet og sosialisering i ulike grupper i samfunnet?

- Tenk over hvilke kilder som oppdaterer deg på nyheter.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 17. Hva går teorien om dagsordenfunksjonen ut på?

>>> 18. Hva kan ulempene være når mediene bestemmer hva vi skal se og lese?

>>> 19. På hvilken måte har bloggere og Facebook makt?

{{Ramme slutt}}

--- side 292 til 464

### xxx3 Når det private blir offentlig

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva synes du det er greit å dele på nett av ditt privatliv?

{{Ramme slutt}}

  Som vi så innledningsvis i dette kapitlet, visker de digitale kommunikasjonsmediene ut skillet mellom personlig kommunikasjon og massekommunikasjon. Både på tv og i sosiale medier finner vi eksempler på at det personlige og private blir offentlig. Vi har sett at et innlegg på en blogg kan bli fanget opp av nyhetsmediene og dermed bli lest av svært mange mennesker. Noen ganger kan det være innlegg som godt kan debatteres. Andre ganger er det noe som kanskje bare var ment for noen få venner eller følgere, men som plutselig kan få et millionpublikum.

  På side 162 leste du om Erving Goffman, som så tilværelsen som et teater, og som skilte mellom selve sceneområdet, frontstage, og området bak kulissene, backstage. Dette bildet kan vi også bruke når vi ser på massemedier. Frontstage og backstage har en parallell i det skillet vi normalt vil foreta mellom samfunnets offentlige og private sfære. Vanligvis forsøker vi å holde de to sfærene skilt fra hverandre. I privatsfæren hører for eksempel følelsene og seksualiteten hjemme. Her har vi omgang med mennesker vi kjenner godt, og her kan vi forfølge våre personlige interesser og kaste våre offisielle masker. I den offentlige sfæren kan vi ikke opptre så spontant og umiddelbart som i privatsfæren. Her skal vi kunne være sammen med fremmede mennesker, og her er det et sett felles normer og allmenne interesser vi som gode borgere må innordne oss under.

  Tradisjonelt har mediene arbeidet i forlengelsen av dette skillet og skapt både medier og sjangrer som er tilpasset det. Vi finner sjangrer og medier som primært tematiserer den private og den hjemlige verden (romaner, ukeblad, filmer og lignende), og vi har medier og sjangrer som er talerør for den offentlige og politiske debatten i samfunnet (aviser, nyhetssendinger, dokumentarprogrammer og debattprogrammer).

  Men skillet mellom det private og det offentlige har aldri vært absolutt i mediene. Så lenge det har vært massemedier, har det eksistert såkalte sladderblad, der offentlige personers privatliv blir stilt ut til alminnelig skue. Det har vært en form for journalistikk man har levd med, men sjelden har villet anerkjenne som seriøs. Det nye er imidlertid at journalistikk og medier som blander det private og det offentlige, har bredt seg, og i vår tid er blitt en stadig mer dominerende og akseptert del av mediebildet. I mange programtyper blir vi invitert inn i menneskers private verden for å høre om deres liv eller se deres hjem eller deres hage. Politikeren møter vi ikke lenger bare i hans eller hennes offisielle arbeidsrolle, men via mediene blir vi i dag invitert hjem i stuen, eller vi får et personlig intervju med ham eller henne i uformelle og avslappede former. Det private er ikke lenger noe som nødvendigvis skal bli holdt hemmelig for offentligheten. Det gir snarere status å vise at man har et interessant eller velfungerende privatliv ved siden av sin offisielle rolle.

- Kommer du på eksempler der kjendiser har fått status ved å vise at de har et velfungerende privatliv?

--- side 293 til 464

  Den amerikanske medieforskeren Joshua Meyrowitz (1949–) har undersøkt hvorfor interessen for de private sidene av offentlige personer har økt så mye gjennom de siste 50 årene. En av de vesentlige forklaringene er, ifølge Meyrowitz, at vi via tv er kommet tettere innpå dem. I den senere tid er også blogging et eksempel på et medium der man kommer tett innpå andre mennesker. Tidligere fikk man informasjoner om offentlige og kjente personer via aviser, tidsskrifter og blader. Her kunne man lese om hva en politiker, en idrettspersonlighet eller en annen kjent person hadde sagt eller gjort. Den oppfatningen man fikk av personen, ble dannet uten at man nødvendigvis hadde anledning til å se eller høre vedkommende. Bare sjelden hadde man muligheten til å møte vedkommende, og dersom det likevel skulle skje, var det som regel på god avstand ved store møter.

  Med tv og sosiale medier er dette bildet fullstendig endret. I dag kommer offentlige personer helt inn i stuene til oss, og vi kan se og høre dem som om de var til stede i stuen. Det betyr at tv og nettets kommunikasjon får flere likheter med den personlige kommunikasjonen som foregår ansikt til ansikt. En side ved dette er at vi ikke lenger bedømmer offentlige personer bare på grunnlag av \_hva\_ de uttaler, men også \_hvordan\_ de uttaler det, og hvordan de ser ut, og vi liker eller ikke liker dem basert på om de virker troverdige eller sympatiske på oss. Vi avleser deres ikke-verbale signaler og får dermed også innblikk i hvordan de framstiller seg selv, hvordan de henvender seg til oss, og dermed hvordan de indirekte appellerer til oss.

  Ifølge Meyrowitz har utviklingen tatt igjen Goffmans skille mellom frontstage og backstage. Det skillet fanger ikke de nye tendensene i medieutviklingen. Det hører til i en tid da den personlige kommunikasjonen ansikt til ansikt og de trykte mediene dominerte.

--- side 294 til 464

  I dag visker tv og sosiale medier ut grensen mellom det private og det offentlige, og Goffmans skille kan vanskelig forklare den måten mennesker framtrer på i mediene.

  Meyrowitz deler den måten mennesker framtrer på i mediene, i tre områder: \_deep backstage, forward frontstage\_ og det nye området som han kaller \_middle stage\_. Det er det siste området vi, ifølge Meyrowitz, har fått ubegrenset adgang til via mediene. Det er et halvprivat eller halvoffentlig område, mens deep backstage og forward frontstage blir mer ekstreme utgaver av Goffmans backstage og frontstage.

  Når vi for eksempel er «sammen med» politikeren i hans eller hennes egen stue i et personlig intervju, er det verken den offisielle framtredenen eller den helt private måten å være på, vi ser. Politikeren kan være avslappet og får muligheten til å vise seg som noe annet enn sin offisielle maske, men samtidig være svært bevisst på hvilke signaler og sider av seg selv hun eller han viser fram. Det samme gjelder en blogger, der vi ofte får vite mye om privatlivet til bloggeren, men det er likevel med en bevisst fasade. En persons forward frontstage ser vi bare i helt offisielle sammenhenger, og deep backstage ser vi for det meste ikke, eller bare hvis det er snakk om noen form for avsløringer.

{{Figur:}}

Figurtekst:}}Sammenligning av Goffmans og Meyrowitz deling av områder for sosial interaksjon (fritt etter modell av Stig Hjarvard (2005))

{{Tabell omgjort til liste:}}

Deep backstage
Joshua Meyrowitz
Lukket privatsfære
....

Backstage
Erving Goffman
Mer spontan atferd
Bak scenen, privatsfæren

Middle stage
Joshua Meyrowitz
Halvprivat eller halvoffentlig atferd
....

Frontstage
Erving Goffman
Mer kontrollert atferd
På scenen, den offentlige sfæren

Forward frontstage
Joshua Meyrowitz
Offentlig og offisiell framtreden
....

{{Tabell slutt}}

{{Figur slutt}}

#### xxx4 Åpenhet i sosiale medier

  Som vi har sett tidligere i dette kapitlet, er det flere positive sider ved den store åpenheten i media, og at folk deler sin backstage. For eksempel kan man dele sine sorger og problemer med andre som har det likedan. Tabuområder rundt psykisk lidelse og seksualitet kan også bli mindre ved at flere deler av sitt privatliv. Samtidig er ikke denne private delekulturen bare positiv. Når de private og offentlige rollene blandes, kan det skape konflikter. Det er stadig eksempler på folk som angrer på hva de har delt på sosiale medier. Når man deler privatlivet, kan man risikere opplevelser som sårende kommentarer, uthenging i andre medier, misbruk av bilder, følelsen av å bli kledd av eller tap av selvfølelse. Kjennetegnene ved digital kommunikasjon, som vi så på side 259, var blant annet at man aldri vet hvem som faktisk leser eller ser det en har lagt ut, og en har aldri kontroll over hva som dukker opp i andres newsfeed, hva som retvitres, eller om store nyhetskanaler plutselig lenker til en blogg.

--- side 295 til 464

  Et annet kjennetegn ved digital kommunikasjon er at denne kommunikasjonen aldri forsvinner. Deler man private bilder, hemmeligheter eller fortrolige kommentarer på nett, vil de alltid finnes der ute. Som vi leste på side 261, har ungdom endret sin atferd på Facebook de siste årene. De deler mindre i de store gruppene. Når private bilder og kommentarer skal deles, foregår det i mindre grupper.

- Hvordan kan du knytte Johari-vinduet fra forrige kapittel (side 243) til åpenhet på tv og nett?

- Milgram-eksperimentet kapittel 6 (side 196), som viser at mennesker som blir satt i spesielle situasjoner, er i stand til å utføre handlinger de ellers aldri ville ha gjort, kan også være relevant å trekke fram når det gjelder reality-tv og tv-show. På hvilken måte?

- Kommer du på eksempler i mediene der privatlivet til noen er blitt helt blottstilt?

- Hvordan kan du benytte den psykoanalytiske teorien om identifikasjon og voyeurisme på side 277 og teorien om parasosial kommunikasjon på side 280 til personlige blogger og reality-tv?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 20. Hvordan kan man knytte Erving Goffmans teori om backstage og frontstage til deling av privatlivet i sosiale medier?

>>> 21. Hvilken risiko ligger det i å dele privatlivet sitt på nett?

>>> 22. Hvordan kan det psykologiske verktøyet Joharivinduet knyttes til deling på nett?

{{Ramme slutt}}

--- side 296 til 464

### xxx3 Medienes påvirkning på identitet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan påvirker mediene din identitet?

{{Ramme slutt}}

   Som vi leste i kapittel 1 og på side 275 i dette kapitlet, påvirker og former de nye medievanene vår identitet. Sosiale medier er blitt det nye gatehjørnet, og mye av det sosiale samværet foregår på rommet og på nettet. Identiteten – opplevelsen av «hvem jeg er» – er dermed i stor grad basert på hva som står om en på nettet, og hvilke reaksjoner man får på det man selv skriver og deler på nettet. Vi har sett at grensene for hva som er greit å skrive om seg selv og andre, oppfattes ulikt av ulike nettbrukere. Det samme gjelder for hva man viser av seg selv og forteller om seg selv. Dette sier oss at brukerne har forskjellige verdier og normer for hva de vil dele med ukjente, dessuten at sosiale medier kan presse brukerne, bevisst eller ubevisst, i ulike retninger.

  Påvirkningsprosessen, som vi gikk igjennom på side 271, foregår i tre faser: fra \_kjennskap\_ til \_holdningsendring\_ og \_handling\_. La oss se på et eksempel som har å gjøre med mote: En jente kan finne en mengde bilder på Instagram av jenter med sokker i sandalene eller bukser med høyt liv. Utgangspunktet hennes er at hun ikke synes det er fint, men når opinionsledere som kjente bloggere, og dessuten de mange bildene, eksponeres for henne på skjermen, kan det føre til at hun endrer holdning, og likevel etter hvert går rundt med sokker i sandalene og bukser med høyt liv.

  Denne typen påvirkning er ikke av de mest problematiske, men prosessen kan også ha en negativ påvirkning på vår identitet. Første fase, \_kjennskap\_ til mange bilder av svært tynne jenter, jenter med store lepper eller gutter med store muskler, kan kanskje føre til en \_holdningsendring\_ (andre fase) hos ungdom: Det er fint å være en tynn jente med store lepper eller en gutt med store muskler. Neste fase, \_handling\_, vil muligens være en ny atferd. Resultatet av det igjen kan bli at jenta får ideer om å begynne å slanke seg, at hun får lagt inn restylane i leppene og botox i huden, mens gutten setter i gang med intens muskelbygging. I verste fall, om de er sårbare nok eller presset er stort nok, kan dette resultere i mer alvorlige forstyrrelser knyttet til kosthold og trening.

  Psykologen Erik H. Erikson pekte på den store identitetsforvirringen man kan oppleve i ungdomsårene. Ungdom befinner seg mellom det å være barn og være voksne, og det er ofte vanskelig å finne ut av hvem man er. Da blir man kanskje ekstra sårbare når man bruker nettet til finne ut hvem man er.

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om spiseforstyrrelser i kapittel 11.

{{Ramma slutt}}

#### xxx4 Digital identitet

  Den amerikanske mediepsykologen Sherry Turkle (1948–) er kjent for sin forskning om sammenhengen mellom identitet og Internett. Hun hevder at digital identitet er adskilt fra den virkelige og ekte identiteten. Turkle kaller den digitale identiteten for «det andre selvet». Flere andre psykologiske studier viser hvordan brukere av sosiale medier kontrollerer presentasjonen av seg selv.

--- side 297 til 464

  For å realisere en perfekt identitet brukes retusjering og ulike filtre på skjermen. De bildene en selv velger å legge ut i sosiale medier, blir pyntet på ved for eksempel å fjerne kviser, glatte ut huden, forstørre pupper og forlenge bein.

  På godt og vondt stilles det høye krav til en ungdom i dag, og Internett åpner for muligheten til å konstruere en perfekt identitet som man nærmest kan manipulere akkurat som man vil. Man velger selv hvilke bilder man legger ut, og det er bare de vellykkede. Man går i fjellet, er sosial med venner, men legger kanskje ikke ut en statusoppdatering om at man nettopp har hatt en krangel med kjæresten, og er skikkelig deppa.

#### xxx4 Sosiale medier og meads speilingsteori

  I kapittel 1 og kapittel 3 leste du om Meads speilingsteori og koblingen mellom selvbilde og psykisk helse. Speilingsteorien er også relevant når det gjelder sosiale mediers påvirkning på menneskets identitet. Selvbildet til dagens ungdom påvirkes for eksempel av tilbakemeldingene de får gjennom sosiale medier. Antall «likes» og kommentarer speiler avsenderens eget bilde av seg selv Hvis man for eksempel ikke har fått nok «likes» eller tilstrekkelig aksept i form av positive kommentarer, går man i gang med å redigere sitt eget selvbilde.

  Siden tilbakemeldingene ofte går på utseende, er det, som vi har sett, bare vellykkede bilder som blir lagt ut. Dermed kan de unges selvbilde i stor grad bli basert på utseendet: «Hvis jeg ikke er pen, er jeg ikke verdt noe.» Det bildet man har av egen kropp sammenholdt med kroppsidealene danner grunnlaget for selvbildet.

--- side 298 til 464

#### xxx4 Sosial sammenligning

  På side 176 leste du om Leon Festingers teori om kognitiv dissonans. Festinger har også lansert en teori om sosial sammenligning (1954) som du leste om på side 41 i kapittel 1. Den går ut på at vi mennesker har et grunnleggende behov for å forstå og vurdere oss selv, og dette gjør vi ved å sammenligne oss med andre mennesker. Slik får vi bekreftet oss selv. Festinger skiller mellom oppadgående og nedadgående sammenligning. \_Oppadgående\_ sosial sammenligning finner sted når vi sammenligner oss med dem som har det bedre enn oss, eller er bedre enn oss selv i en bestemt egenskap.

\_Nedadgående\_ sammenligning skjer følgelig med dem som er dårligere enn oss, eller har det verre.

  Gjennom sosiale medier har sosial sammenligning fått et enormt omfang. I slike medier sammenligner man seg med svært mange digitale identiteter, ikke bare dem man møter ansikt til ansikt i en toveiskommunikasjon. Hver dag får vi muligheten til å sammenligne oss med flere hundre mennesker.

  Den sosiale sammenligningen som foregår i sosiale medier, kan fort påvirke selvfølelsen. Kropp, utseende, klær, interiør, fritid, venner, men også antall «likes» og respons sammenlignes på sosiale medier. Et vakkert selfiebilde med over hundre «likes» er et eksempel på en oppadgående sosial sammenligning. Som vi har sett, dyrkes ofte de «perfekte» digitale identitetene, som dermed for mange vil være uoppnåelige. Forskning viser at for mye oppadgående sammenligning fører til dårlig selvfølelse. Det vil igjen kunne påvirke vår psykiske helse, og det skal vi lese om i det følgende.

- Hvordan kan du knytte Solomon Asch' konformitetseksperiment (side 146) til sammenligningen som foregår på nettet?

- Har du eksempler fra bloggere eller Instagram-profiler som går imot den oppadgående sammenligningstrenden, der det vises helt andre enn «perfekte» sider av en selv?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 23. Gi eksempler på hvordan sosiale medier påvirker og former vår identitet.

>>> 24. Hvordan kan Meads speilingsteori knyttes til sosiale mediers påvirkning på selvfølelse?

>>> 25. Hva forstår vi med sosial sammenligningsteori?

{{Ramme slutt}}

--- side 299 til 464

### xxx3 Medienes påvirkning på psykisk helse

{{Ramme: Før du leser:}}

Tenk gjennom når du blir glad av å bruke sosiale medier. Og når blir du lei deg?

  Vi har sett at massemediene har mange gode sider, blant annet når det gjelder sosialisering, demokratisk deltakelse og engasjement, informasjon, sosial samhandling og ikke minst underholdning. Samtidig viser forskning at tv-titting og bruk av sosiale medier kan ha negativ påvirkning på vår psykiske helse. I kapittel 1 kunne vi lese at flere jenter enn før sliter med sitt eget selvbilde og en følelse av å utsettes for kroppspress. På de foregående sidene har vi sett hvordan sosiale medier påvirker identitet og selvfølelse. Vi skal nå se at konsekvensene av å prøve å realisere en idealisert digital identitet, «det andre selvet», kan influere på den psykiske helsen.

  Spesielt for ungdom kan en utstrakt bruk av sosiale medier få psykiske konsekvenser. For det første bruker ungdom mobilen sin og sosiale medier veldig mye, og blir dermed svært eksponert.

  For det andre er selvtilliten hos ungdom gjerne lavere enn hos voksne mennesker, og når de blir presentert for de «perfekte» bildene av andre, får det konsekvenser. Festingers sosiale sammenligningsteori kan trekkes inn her. Ungdom som i høy grad er eksponert for sosial sammenligning, kan miste noe av sin egen selvtillit fordi de opplever at de ikke når opp til sine idealer (oppadgående sammenligning). Flere undersøkelser har vist at lav selvtillit har sammenheng med nedsatt psykisk helse.

  For det tredje er ungdom i en sårbar identitetsperiode, og ønsket om å få identiteten sin godtatt og akseptert av andre, er et sterkt behov. Sosiale medier er en viktig faktor for å få tilfredsstilt dette behovet. Ifølge Meads speilingsteori er responsen man får fra andre, svært viktig for hvordan man ser på seg selv.

  Flere psykologer peker nå på at svært aktiv bruk av sosiale medier og utstrakt sosial sammenligning knyttet sammen med responsen man får på nett, kan få uheldige utfall. Hvis man for eksempel får svært mye oppmerksomhet i form av «likes» og kommentarer, er faren der for å utvikle en ekstrem selvopptatthet som kalles narsissisme.

--- side 300 til 464

  I den andre enden kan få eller ingen «likes» føre til nedstemthet. Opplevelsen av ikke klare å nå opp til de idealiserte kravene, kan skape et dårlig selvbilde med kroppsforstyrrelser og/eller tunge tanker.

  \_Narsissisme.\_ Flere forskere har i det siste sett på hvordan bruken av sosiale medier kan føre til tap av sosial kompetanse. Ifølge blant andre professor i businesspsykologi Tomas Chamorro-Premuzic (2014) blir mennesker mindre empatiske og altruistiske ved økt bruk av Internett.

  Argentineren Chamorro-Premuzic ser ut fra sin forskning at noen Internett-brukere blir mer og mer interesserte i seg selv og sin egen selvpresentasjon. «Selfie»-epidemien, der folk tar bilder av seg selv og legger ut de beste på sosiale medier, er et eksempel på det. Det at mange er så opptatt av seg selv og sitt eget utseende frykter Chamorro-Premuzic kan føre til at flere får en narsissistisk personlighet. Samtidig peker han på at studiene også viser at mennesker som allerede har narsissistiske personlighetstrekk, er de som oftest legger ut statusoppdateringer og bilder av seg selv. Hvis vi her trekker speilingsteorien til Mead inn, kan vi se at for mye «applaus» på sosiale medier ikke er sunt for alle. Noen kan bli litt for «høye» på seg selv av det.

  \_Depresjon.\_ Får man derimot negativ eller ingen respons på det man legger ut, kan dette føre til minsket selvtillit. Ifølge sosial sammenligningsteori kan også denne oppadgående sammenligningen med det perfekte skape en følelse av håpløshet og tunge tanker om en selv og livet, og i verste fall føre til depresjon. Dessverre kan de unges selvbilde fort få en knekk, fordi de ikke klarer å matche alle dem som de sammenligner seg med. For eksempel kan det å sammenligne seg med modeller eller bilder fra mote- eller treningsblogger føre til at man får et uoppnåelige kroppsideal. Og det er liten bevissthet om at mange av disse bildene er retusjerte.

{{Ramme:}}

  Psykologene Hugues Sampasa-Kanyinga og Rosamund F Lewis fra Ottawa, Canada, undersøkte i 2015 data fra totalt 753 ungdommer med en gjennomsnittsalder på ca. 14 år. 25,2 prosent av ungdommene oppga at de brukte mer enn to timer per dag på sosiale medier. De samme ungdommene rapporterte også i større grad om psykiske problemer, sammenlignet med dem som brukte sosiale medier i mindre enn to timer per dag. De psykiske problemene ble i undersøkelsen spesifisert som stress, depresjon og selvmordstanker.

{{Ramme slutt}}

  \_Spiseforstyrrelser.\_ Den «perfekte» fasaden som er utbredt på sosiale medier, kan forårsake ulike spise- og kroppsforstyrrelser. Jenter ser tynne modellbilder på moteblogger, og gutter ser muskuløse menn på Instagram og i andre medier. Ved sosiale sammenligninger kan det oppstå uoppnåelige kroppskrav, og dermed spiseforstyrrelser eller andre lidelser.

--- side 301 til 464

  Psykiater Finn Skårderud (1956–) skriver i en kronikk i Aftenposten i 2016 at kroppsmisnøye blant jenter og kvinner «for tiden (er) et normalfenomen». Videre skriver han at det er fint å lese og skrive blogger, men når bloggene blir så kroppsfokuserte at man skildrer kropp og diett ned til minste detalj, med «tall om kalorier, midjemål, BMI, antall kilometer og dietter, da oppstår det noen digitale dilemmaer».

  \_Stress-sårbarhetsmodellen.\_ Stress-sårbarhetsmodellen kan være relevant når vi drøfter hvordan sosiale medier kan virke inn på psykisk helse (se side 376). To individer kan for eksempel reagere ulikt på samme blogginnlegg. Én kan tenke at «hun er flink til å trene, det orker ikke jeg», mens den andre kan tenke at «jeg vil bli like tynn som henne». Én kan bli inspirert til å leve sunt og trene, mens en annen kan ha høyere sårbarhet og bli deprimert fordi hun ikke er som bloggeren. Dersom man i utgangspunktet er disponert for å utvikle depresjon eller narsissisme fordi man enten påvirkes negativt også av andre ting i miljøet eller har en mer sårbar psyke, er man dårligere utrustet til å håndtere sammenligningene som ofte skjer på sosiale medier og i andre massemedier.

{{Ramme: ordliste}}

altruisme: etisk prinsipp og filosofi som hevder at det er riktig å handle på en slik måte at det tjener en annen eller samfunnet som helhet, i motsetning til egoisme

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Sosiale medier gir ikke nærkontakt

  Psykolog Sherry Turkle, som vi viste til i sammenheng med omtalen av digital identitet på side 296, er også professor i psykoanalyse og er opptatt av menneskelige relasjoner. I boken \_Alone Together: Why We Expect More from Technology and Tess from Each Other\_ (2011) deler hun sin bekymring for at teknologien er blitt viktigere enn menneskene rundt oss. Det er tendensen til at mennesker sitter med telefonene sine i sosiale møter og foretrekker digital kommunikasjon framfor ansikt-til-ansikt-kommunikasjon, som gir grunn til bekymring. Ifølge Turkle er den kontakten man får på nett, ikke like god som den fysiske. Å kommunisere med andre via nettet er ikke det samme som å snakke med noen ansikt til ansikt.

  For det første kan det være vanskelig å lese hva personen du kommuniserer med, føler, slik du kan ved å tolke ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Turkle mener at dette kan føre til misforståelser, og i verste fall til at vi blir mindre empatiske og slutter å bry oss om andre. I en meningsutveksling eller nettdebatt kan for eksempel innlegg som er ment å være morsomme, ironiske, eller som passer «til øyeblikket», oppfattes på en annen måte når de blir lest av andre som ikke var i situasjonen. Det kan være vanskelig for mottakeren å tolke «tonen» innlegget er skrevet i. Ironi vil jo si å mene det motsatte av det man faktisk sier. En vanlig måte å forsøke å forklare den tonen man legger opp til eller tilstanden man er i, er å bruke smilefjes eller emojis som :).

--- side 302

--- side 303 til 464

  For det andre er ikke kontakten man har på nett, like forpliktende som den man har ansikt til ansikt, så man vet ikke helt hvem man kan regne med og stole på. Et ekte vennskap stiller større krav enn nettvennskap.

  For det tredje peker Turkle på at innholdet i digital kommunikasjon er annerledes. Hennes forskning viser blant annet at man i stor grad kommuniserer om trivialiteter på nett. Gode samtaler med fordypning og refleksjon er mye sjeldnere. Når nettmøtene erstatter ansikt til ansikt-møtene, risikerer vi dermed at den gode samtalen, som er mer utviklende for menneskene, forsvinner.

- Er du enig med Turkle, eller er dine erfaringer annerledes?

- Hvordan kan emojis hjelpe oss med å forstå følelser i kommunikasjonen?

  Sherry Turkle er også opptatt av hva fravær av fysisk kontakt vil si. Hun påpeker at digitale kommunikasjonsarenaer ikke kan erstatte fysisk kontakt i menneskelige relasjoner, som å holde kjæresten i hånda, gi en venn en klem eller bli klødd på ryggen av mamma. Dette har også den amerikanske psykologen Leslie Seltzer og hennes kolleger forsket på.

  I 2012 undersøkte Seltzer og kollegene hennes forskjellen mellom digital kommunikasjon og ansikt-til-ansikt-kommunikasjon ved å måle stresshormonet kortisol på tenåringsjenter som utførte en stressende handling. De ba jentene om å løse matematikk- og ordoppgaver foran et publikum, og før de ble testet, målte forskerne kortisolnivået. Deltakerne ble delt opp i fire grupper med ulik type sosial kontakt. I en gruppe hadde jentene besøk av mødrene sine; jentene i en annen gruppe snakket i mobilen med mødrene sine; i en tredje gruppe leste jentene oppmuntrende tekster fra mødrene, mens jentene i den siste gruppen ikke hadde kommunikasjon eller kontakt med noen. Samtidig med at kortisolnivået ble målt, ble også hormonet oksytocin registrert i blodet til jentene før og etter testene. Oksytocin kalles kjærlighets- eller velværehormonet. Vi har behov for «en dusj» oksytocin hver dag, og dette får vi av fysisk nærhet, eller når noen ser deg eller lytter til deg. Hormonet gir følelsen av velbehag og avslapning, og er kjent for å virke dempende på kortisolnivået.

  Resultatene viste at gruppen som hadde kontakt med mødrene ansikt til ansikt, var minst stresset – med lavest kortisolnivå og høyest nivå av velværehormonet oksytocin. Jentene var mer avslappet og taklet den stressende situasjonen med oppgaver foran et publikum best. Oksytocinnivået økte også noe i den gruppen som hørte mødrenes stemme på mobilen. I gruppen som leste en tekst fra mødrene, var påvirkningen på stressnivået liten, men likevel mye større enn i den gruppen som ikke hadde noen form for kontakt og var stresset hele tiden.

{{Ramme slutt}}

--- side 304 til 464

  Vi vet fra tidligere forskning at opplevelse av stress for mange er starten på alvorligere psykiske problemer. Eksperimentet over viste at vi opplever mindre stress ved produksjon av hormonet oksytocin, og dette produseres det mest av i nærkontakt med andre. At flere og flere sitter hjemme på rommet sitt og chatter i stedet for å møte vennene sine, kan ifølge blant andre Turkle og Seltzer vise seg å være uheldig for den psykiske helsen.

  I tittelen til Sherry Turkles bok, \_Alone together\_, ligger det paradoksale i at selv om det heter «sosiale medier» og man kommuniserer med andre, er Internett-aktivitet ofte en individuell og isolert aktivitet der man sitter alene. Vi har sett at digital kommunikasjon kan hjelpe dem som er introverte eller sjenerte og sosialt engstelige til å få mer kontakt med mennesker. Men en annen side av dette er at sosialt usikre og engstelige mennesker vil foretrekke å kommunisere på nett, og over tid kunne bli deprimerte og ensomme ettersom de erstatter sosial omgang ansikt til ansikt med sosialisering gjennom nettet. De \_mister\_ rett og slett sosial kapital og viktig fysisk nærvær ved å bruke nettet.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 26. Hvilke negative konsekvenser for den psykiske helsen kan den økte bruken av sosiale medier ha?

>>> 27. Hvorfor er ungdom ekstra sårbare for den negative påvirkningen fra sosiale medier?

>>> 28. Hvilke negative faktorer peker mediepsykolog Sherry Turkle på når det gjelder sosiale medier?

>>> 29. Hva er kortisol og oksytocin, og hvorfor er de relevante når det gjelder bruk av sosiale medier?

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Digitale mediers fysiske påvirkning

  Vi har sett at massemedier påvirker individet både sosialt og psykisk. Oksytocin-eksperimentet til Seltzer viste at det også kan få fysiske konsekvenser i form av senket og økt hormontilførsel. Bruk av digitale hjelpemidler er dessuten gjerne en stillesittende aktivitet. Selv om mange bruker håndholdt teknologi og derfor i prinsippet kan være «ute på tur» når de kommuniserer digitalt, erstatter ikke det utendørsaktivitet. Og selv om det finnes dataspill hvor man benytter hele kroppen som spillkonsoll, vil det ikke helt kunne erstatte annen fysisk aktivitet. Når vi bruker pc, mobil og spill, dreier det seg i stor grad om statisk aktivitet hvor noen deler av kroppen, som armer, skuldrer og øyne, belastes mer enn andre. Det er viktig med variert bruk og skikkelige pauser. Den digitale kommunikasjonen kan også påvirke søvnen. Hvis man sitter foran skjermen rett før man skal sove, kan man få problemer med å falle til ro. Det tar tid å stabilisere adrenalinnivået i kroppen etter at man har chattet, spilt eller lest på skjerm. En annen grunn er at lyset fra skjermen forstyrrer hjernens naturlige kjemiske balanse, og nivået av søvnhormonet melatonin blir lavt.

- Hvordan kan du knytte den biopsykososiale modellen (side 15) til refleksjonen rundt sosiale mediers påvirkning på individet?

--- side 305 til 464

### xxx3 Anonymitet og flokkmentalitet

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva husker du om virkningen av anonymitet fra sosialpsykologien i del 2?

{{Ramme slutt}}

  Da Facebook i 2006 åpnet for at alle over 13 år kunne registrere seg, var det lov til å være helt anonym på nett. Noen brukere opplevde dette som svært behagelig. Medieforsker Ida Aalen (1985–) skriver i bladet Bedre skole nr. 3, 2013 om sin egen erfaring da nettet var anonymt. Hun var en ganske keitete og sær tenåring som ikke hadde klart å få mange venner på ungdomsskolen. «Men på nettet kunne jeg «være meg selv». Ingen trengte å vite hvor gammel jeg egentlig var, hvordan jeg egentlig så ut. Jeg kunne dele det jeg hadde lyst til å dele og bli kjent med andre på helt egne premisser.»

  Anonymitet er likevel ikke entydig positivt. Som vi så i kapittel 5, 6 og 7, har sosialpsykologien, gjennom blant annet Milgram- og Zimbardoeksperimentet, vist at anonymitet endrer menneskers atferd. Eksperimentene viste at mennesker var i stand til å utføre grusomme handlinger fordi de var anonyme bak et par solbriller og i uniform, og fordi de var én av mange eller satt i et rom der ingen kunne se dem i øynene da de utførte handlingene. Internett var i utgangspunktet en arena der anonymitet førte til uheldig atferd hos enkelte. En kunne sitte på rommet sitt og «gjemme» seg bak skjermen. Anonymitet skapte en lavere terskel for uønsket atferd som digital mobbing og «nett-troll» med trakasserende kommentarer.

--- side 306 til 464

  \_Digital mobbing.\_ Et anonymt Internett gjorde barn og ungdom mer sårbare. Det førte blant annet til en sterk økning av digital mobbing med negative kommentarer og harselering med andre mennesker på sosiale medier. Digital mobbing innebærer at én eller flere personer opplever jevnlig trakassering over tid. Denne formen for nettmobbing foregår både gjennom bildebruk og tekst. Ungdommer har for eksempel opplevd å få et bilde de aldri ville vist fram, spredd ut til kjente og ukjente. Det er offerets opplevelse av situasjonen som vil avgjøre om det er en mobbesituasjon. Uansett er det straffbart (ifølge åndsverkloven § 45c) å legge ut et bilde av en person uten samtykke. Etter åndsverkloven § 54–1.b kan man straffes med bøter eller fengsel i inntil tre måneder, og hvis bildene har avslørende, nedverdigende eller krenkende innhold for den som avbildes, kan dette ses som lovbrudd med en strafferamme på ett års fengsel (straffeloven § 267).

  Selv om den som sender sårende meldinger, ikke mener noe vondt med dem, er det mottakeren som tolker og tar inn over seg meldingenes budskap. Andre har lest tekster om seg selv som er svært krenkende.

  Digital mobbing kan oppleves som verre enn annen mobbing fordi man ikke har noen frisoner. Mens tradisjonell mobbing ofte er knyttet til friminuttet eller skoleveien, er digital mobbing konstant og kan foregå til enhver tid. Mobbeofre kan bli plaget døgnet rundt.

  Forskning har vist at ofre for digital mobbing har høyere risiko for å utvikle psykiske problemer som angst, depresjon, sinne og selvmordstanker. Rusproblemer og lavere skoleprestasjoner kan også kobles til digital mobbing.

  I de siste årene har det ikke lenger vært mulig å være helt anonym på nett. Men selv om det er mulig å identifisere personer, har man likevel en psykologisk opplevelse av anonymitet som fortsatt gjør det enkelt å skrive frekke og ondskapsfulle kommentarer. Mangelen på ansikt-til-ansikt-kontakt når vi kommuniserer digitalt, gir en psykologisk effekt som får oss til å tro at vi er mindre synlige enn ellers.

  \_Flokkmentalitet.\_ Flere sammen i en gruppe kan forsterke følelsen av anonymitet der hvert enkelt individ tar mindre ansvar for egne handlinger. Det kan virke lett og uforpliktende å sende en anonym melding med et respektløst budskap til et annet menneske, spesielt også hvis flere gjør det, eller om man gjør det sammen.

  Psykolog og medieviter Petter Bae Brandtzæg peker i Aftenposten (1. juli 2016) på en annen fare med sosiale medier som han kaller «Facebookshaming», der mennesker blir sosialt uthengt på Facebook gjennom kommentarer fra alle kanter. Brandtzæg skriver at det er «... den nye fornedrende digitale gapestokken som klappes (eller likes) fram av Facebook-flokken. Flokken på Facebook finner dette hysterisk morsomt. De kaller det 'popcorntime', og likerklikkene sitter løst». En Facebook-bruker kan også skrive noe på sin side som skaper en storm av negative kommentarer og kommer helt ut av kontroll. I likhet med de sosialpsykologiske eksperimentene vi så i kapittel 5, 6 og 7, blir mennesker deindividualisert; terskelen blir lavere for å plage andre fordi flere gjør det, og det skjer en ansvarsdiffiusjon.

--- side 307 til 464

  Både Le Bon og Zimbardos eksperimenter viste for eksempel at det i en gruppe kan skapes en negativ massesuggesjon.

{{Ramme:}}

  Brandtzæg har gjort undersøkelser der han ser at redselen for massesuggesjon eller «Facebook-shaming» fører til at mange ikke tør å hevde sine meninger. Han kaller det «stillhetsspiral», og viser blant annet til sin forskning blant unge journalister som rapporterer om at de vegrer seg for å ytre sine politiske og dagsaktuelle meninger på Facebook. Dette mener Brandtzæg er et demokratisk problem som vi bare har sett starten på.

{{Ramme slutt}}

- Kan du knytte tilskuereffekten og Asch' konformitetseksperiment fra kapittel 5 til anonymitet og flokkmentalitet på nett?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 30. Hva slags betydning kan anonymitet på nett ha?

>>> 31. Hvorfor er digital mobbing ofte enda mer utfordrende enn annen mobbing?

>>> 32. Hvordan kan massesuggesjon arte seg på Internett?

>>> 33. Hva menes med «stillhetsspiralen»?

{{Ramme slutt}}

--- side 308 til 464

### xxx3 Medienes påvirkning på vold og aggresjon

{{Ramme: Før du leser:}}

Blir man aggressiv av å spille voldelige spill og se voldelige filmer?

{{Ramme slutt}}

  I den offentlige debatten vender man til stadighet tilbake til spørsmålet om hvordan voldsskildringer i filmer og på tv, og voldelige dataspill, virker på individet. På side 286 så vi at dataspill kunne ha positiv påvirkning ved at de kan fungere som læringsverktøy og underholdning og dessuten være en arena for sosialt samvær på tvers av kulturer, tid og sted. Men når det gjelder \_voldelige\_ dataspill, der unge sitter med høyt adrenalinnivå og skyter og utrydder, er det større uenighet om påvirkningen.

  I forbindelse med de siste års terror- og skolemassakrer er det blitt forsket mye på hvordan voldelige filmer og dataspill kan påvirke. Det har vist seg at flere gjerningspersoner bak slike brutale hendelser har vært aktive brukere av medievold. Begrepet «medievold» dekker i denne sammenheng både voldelige filmer, tv-serier og dataspill. Massemorderen fra 22. juli 2011, Anders Behring Breivik, stengte seg inne på rommet sitt et helt år og spilte voldelige dataspill, som blant annet «Call of Duty». Senere drepte han 77 mennesker med metoder og strategier som minner om dem man kan se i dataspill. Undersøkelser har vist at gjerningspersoner fra skolemassakrer i USA har spilt de samme spillene som han.

- Hvordan kan kognitiv evolusjonsteori (side 282) forklare at gutter er mer eksponert for medievold enn jenter, og at de i større grad foretrekker filmer, tv-programmer og dataspill med voldelig innhold?

  \_Sprikende meninger.\_ En rapport fra Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) fra 2010 oppsummerer forskningen om medievold. Her drøftes problemstillingen: «Medievold avler vold – reell frykt eller moralsk panikk?» Rapporten viser at forskningen på dette feltet gir ulike svar. I svært mange forskningsmiljøer er det nærmest full enighet om at medievold har en negativ effekt som blant annet innebærer at aggressive tanker og følelser fører til aggressiv atferd blant barn og unge og reduserer evnen til empati med andre mennesker. En rekke undersøkelser viser en klar sammenheng mellom aggressiv og asosial atferd hos barn og et stort forbruk av tv-programmer, filmer og spill med et voldelig innhold.

  NOVA-rapporten viser imidlertid at ikke alle forskere mener virtuell vold har en entydig negativ virkning. Noen forskere peker på at medievold påvirker mennesker på forskjellige måter, avhengig av hvilken personlighet man er, og hvilket miljø man befinner seg i. Andre finner ingen kobling mellom voldelige spill og aggresjon i virkeligheten. For eksempel viste en nederlandsk studie av skoleelever mellom 11 og 14 år ingen sammenheng mellom det å spille mye dataspill og aggresjon, og forskerne fant at barn som ikke spiller i det hele tatt, er like aggressive som barn som spiller mye.

  Vi skal i det følgende drøfte effekten av medievold ut fra ulike teorier og forskning.

{{Ramme: ordliste}}

virtuell vold: kunstig dataskapt vold som etterligner virkeligheten

{{Ramme slutt}}

--- side 309 til 464

#### xxx4 Imitasjonsteorien

  Som vi så i kapittel 1 og 3, er den kanadiske psykologen Albert Bandura kjent for sin sosiale innlæringsteori eller imitasjonsteori Med «Bobo Doll»-eksperimentet (se side 23) utviklet han en teori om at barn lærer av mediefigurenes voldelige handlinger via imitasjon og observasjon. Eksperimentet viser med andre ord at barn etterligner den volden de får se i mediene. Men eksperimentet har vært omdiskutert. For det første forteller det ikke noe om de langsiktige virkningene av medievold. For det andre er Bobo en dukke og ikke et menneske, og barnas aggressive atferd er kanskje bare et uttrykk for lek. For det tredje er det den svakheten ved forsøket at barna som så den voldelige versjonen, rett og slett kan ha trodd at de skulle behandle dukken voldelig. De oppfylte så å si bare den hensikten de trodde lå bak eksperimentet.

  Albert Banduras sosiale innlæringsteori peker dessuten på at mennesker har lettest for å imitere personer som de kan identifisere seg med (samme kjønn, alder og andre faktorer), som de føler seg trygge på, og som de har sett får belønning for sin atferd. Det betyr antakelig at barn som har vokst opp i miljøer der vold ikke er en normal reaksjonsmåte og ikke blir belønnet, vanligvis ikke imiterer den voldelige atferden de ser. På den andre siden kan det tyde på at barns tendens til å imitere voldelige mediefigurer er størst når barnet selv lever i et miljø der vold er en utbredt reaksjonsmåte og kanskje til og med blir belønnet positivt.

#### xxx4 Stimulansteorien

  Stimulansteorien \_(arousal theory)\_ er en annen teori om medievold. Den går ut fra at voldsskildringene fører til en opphopning av spenning eller en tilstand av opphisselse, noe som kan bety at man lettere mister kontrollen over sin atferd og dermed er mer utsatt for å kunne etterligne mediefigurenes voldelig atferd.

--- side 310 til 464

{{Ramme:}}

  Psykologen Christopher Barlett og hans kolleger lot i 2008 74 mannlige studenter ved et amerikansk universitet delta i et eksperiment der de spilte ulike, manipulerte versjoner av dataspillet «Mortal Kombat: Deadly Alliance». Deltakerne var delt inn i fire grupper som spilte spillet med ulike mengder blod. Hos én gruppe var alt blod fjernet fra spillet, mens de resterende tre gruppene spilte versjoner med liten mengde, middels mengde og maksimal mengde blod. Før eksperimentet startet, målte forskningsgruppen deltakerens hjerterytme. Etter å ha spilt i 15 minutter ble deltakernes hjerterytme målt på nytt. Resultatene viste at deltakere som hadde spilt versjonen med maksimalt innhold blod, hadde en signifikant økning i hjerterytme i etterkant av spillsekvensen. Tilsvarende resultater fant de ikke for de mindre blodige versjonene av spillet.

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Tilvenningsteorien

  Tilvenningsteorien peker på at problemet med medievolden er at den venner brukerne til vold i den forstand at de blir mer tolerante overfor andres utøving av vold. Den volden de møter i sin hverdag, blir de derfor mer likegyldige overfor, og de lar oftere være å gripe inn og hindre voldsutøvelse i sine omgivelser. Å bli vant til å oppleve mye vold i spill og på film kan dessuten føre til at en ikke reagerer negativt etter selv å ha utført en voldshandling.{{Ramme:}}

  I en studie gjennomført av psykologene Brad J. Bushman og Craig A. Anderson i 2009 deltok 320 amerikanske studenter. Noen spilte et voldelig dataspill, andre et ikke-voldelig. Deltakerne fikk beskjed om å vente litt i rommet etter at de var ferdig med å spille. Her fikk de etter hvert høre en fiktiv, opphetet diskusjon som ble avspilt på lydbånd utenfor rommet. Diskusjonen gikk etter hvert over til en slåsskamp der det hørtes ut som at én av personene ble liggende skadet på gulvet. Tanken bak dette eksperimentet var å finne ut om deltakere som hadde spilt et voldelig spill, ville reagere annerledes på denne «slåsskampen» enn deltakere som hadde spilt et ikke-voldelig spill. Studien viste at deltakerne som hadde spilt et ikke-voldelig dataspill, brukte mindre tid på å komme til unnsetning og valgte i større grad å fortelle om hendelsen i møtet med forskerne. De oppfattet også sitasjonen som mer alvorlig enn deltakere som hadde spilt et voldelig spill. Forskerne ville med dette eksperimentet vise at personer som eksponeres for medievold, venner seg til vold og i mindre grad engasjeres av virkelige konflikter. Når man venner seg til vold, kan det tyde på at empati og medfølelse for mennesker som utsettes for vold, svekkes.

{{Ramme slutt}}

  I andre eksperimenter der man har etterprøvd tilvenningsteorien, er det blitt brukt såkalte fysiologiske aggresjonsmål. Eksperimentene har ofte foregått i ulike trinn for å utforske prosessen om tilvenning.

--- side 311 til 464

{{Ramme:}}

  I en studie fra 2007 spilte for eksempel halvparten av 257 amerikanske høyskolestudenter et voldelige dataspill, mens den andre halvparten spilte et ikke-voldelige spill. I forkant av spillsekvensen målte forskningsgruppen både hjerterytme og svetteproduksjon hos deltakerne. I neste trinn, etter at de hadde spilt, ble deltakerne i begge gruppene vist klipp av virkelige voldsepisoder samtidig som hjerterytme og svetteproduksjon ble målt på nytt. Resultatene viste at deltakere som hadde spilt voldelige dataspill, reagerte minst på de virkelige voldsscenene, og hos dem var også endringen i de fysiologiske målene minst. Også forskerne bak denne studien konkluderte med at mennesker som utsettes for gjentakende eksponering av medievold, venner seg til volden og utvikler mindre følsomhet ovenfor virkelig vold.

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Katarsisteorien

  Ifølge den såkalte katarsisteorien kan medievold ha positive effekter på individet i den forstand at den faktisk reduserer tilbøyeligheten til å begå voldshandlinger. Katarsisteorien har sprunget ut av den psykoanalytiske tradisjonen, og har sitt navn fra gresk \_katharsis\_, som betyr renselse eller lutring (av sjelen). Ifølge denne teorien lagrer mennesker til stadighet aggressive følelser og indre spenninger, og innimellom er det nødvendig å få utløp for dem for å lette det indre trykket. Dette behøver imidlertid ikke å skje i form av aggressive handlinger, men kan finne sted via fantasier og drømmer og altså også via tv og voldsspill. Når vi identifiserer oss med machoheltene på skjermen, kan vi få utløp for våre indre aggresjoner via rollefigurenes bedrifter og voldshandlinger. På den måten har det en slags rensende effekt. Den volden vi begår i fantasien eller opplever på skjermen, behøver vi ikke å begå i virkeligheten. Intervjuer med barn som ofte spiller voldelige dataspill, har for eksempel vist at de selv mener at bruken fungerer som en slags ventil for å slippe ut innestengte følelser. Medievold har dessuten vist seg å kunne ha en utløsende effekt på vonde følelser som stress og depresjon.{{Ramme:}}

  I en studie fra 2009 undersøkte de amerikanske forskerne Gordon Dahl og Stefano DellaVigna om det eksisterer noen sammenheng mellom premieretidspunktet for voldelige kinofilmer og forekomsten av voldelig kriminalitet i de nærmeste timene og dagene etter premieren. De konkluderer med at voldelige filmer på kino fører til en nedgang i mengden kriminalitet på landsnivå i USA. Undersøkelsen viser blant annet at i premierehelgene for voldelige filmer reduseres overfall med omtrent tusen tilfeller. Dette forklarer de med at filmene fungerer som en slags katarsis for folk som kunne tenkes å begå voldelige handlinger. De får utløp for sin aggresjon ved å se på filmene.

{{Ramme slutt}}

--- side 312 til 464

#### xxx4 Sosial konstruksjonsteori

  Sosial konstruksjonsteori går ut på at mennesket aldri kan forstås uavhengig av sin kulturelle og historiske kontekst. Flere undersøkelser viser at det miljøet barnet lever i, har stor betydning for hvilken effekt tv-titting og voldelige dataspill har på barnets atferd. I enkelte miljøer kan krigsspill være positivt for noen. Professor i sosialpsykologi Dorte Marie Søndergaard ved Aarhus Universitet har observert og intervjuet barn og unge om bruk av dataspill i hverdagen. Hun har sett at de bruker krigsspill på forskjellige måter, avhengig av hvordan livet deres ellers er, og hennes forskning har vist at virtuell krig kan være \_et fristed\_, en erstatning for det miljøet de befinner seg i. For noen barn er skolelivet preget av sosiale spenninger eller mobbing, og nettopp for dem kan dataspill fungere som fristeder der de glemmer en angstfull hverdag og opplever å få en ny posisjon og en annen identitet.

--- side 313 til 464

  Søndergaard peker også på at medievold kan oppleves som en slags \_bearbeiding\_ av hendelser. Noen barn har opplevd krig eller vold, andre har sett det på nyhetene. Uansett kan dataspill være en måte å bearbeide og avdramatisere det hele på. Mange barn bruker dataspill til å ta volden inn i et lekeunivers hvor de kan gjøre den skremmende virkeligheten til noe morsomt. Ifølge Søndergaard får barna ved hjelp av voldelige spill en mulighet til å leke med volden uten at det går galt.

#### xxx4 Spiralteorien

  Noen teoretikere mener at sammenhenger som er påvist i deler av medievoldsforskningen, er blitt feiltolket. Disse teoretikerne snur årsakssammenhengen på hodet og spør: Er det medievolden som har skapt den aggressive atferden hos seerne, eller er det heller de menneskene som har den største tilbøyeligheten til aggressiv atferd, som særlig velger å se de voldelige programmene? Flere undersøkelser peker på at det i stor grad er det siste som er tilfellet, men de viser også at det er snakk om en såkalt spiraleffekt: Svært aggressive barn har en større appetitt på voldelige programmer og spill, noe som igjen kan føre til en forsterket aggresjon, der barnet lærer voldelige løsningsstrategier. Undersøkelsene peker med andre ord på at volden i mediene først og fremst påvirker de barna og de ungdommene som på forhånd har vist tegn til en aggressiv atferd.

  En videreføring av denne teorien viser til hvordan bruk av medievold er en valgt atferd for individer som føler at dette gir dem mening eller glede i livet. På denne måten fungerer tv og spill med voldelig innhold som belønning, og kan fylle dyptgående psykologiske behov.

- Hvordan kan du knytte behaviorismen til voldelige dataspill?

- Hvordan kan du knytte Maslows behovspyramide til voldelige dataspill?

\_Personlighet påvirker effekten av medievold.\_ Psykolog Patrick Markey fra Villanova University i Pennsylvania, USA, har sammen med kolleger gått igjennom forskning på sammenhengen mellom voldelige spill og aggresjon. De tror personligheten kan være selve nøkkelen til å forstå hvem som kan få problemer på grunn av voldsspillene. Forskerne mener at det bare er der et barn har helt spesielle personlighetstrekk, at det er grunn til å være bekymret for at medievold kan påvirke negativt. Dersom et barn har personlighetstrekk med en høy grad av nevrotisisme (barnet blir lett opprørt, sint og deprimert), lav grad av varme (lite omsorg for andre, likegyldighet overfor andres følelser, kald) og lav grad av samvittighetsfullhet (bryter regler, bryter løfter, handler uten å tenke seg om), vil det være sårbart for påvirkning fra medievold.

--- side 314 til 464

  Undersøkelser av gjerningspersoner ved skolemassakrer har vist at de hadde helt spesielle personlighetstrekk i utgangspunktet, og dessuten gjerne en vanskelig barndom og et dårlig hjemmemiljø. Både i selvrapportering og intervjuer med medelever er de blitt beskrevet som ekstremt sinte, ondskapsfulle, deprimerte, psykotiske, uregjerlige, redde, aggressive og hatefulle \_før\_ skyteepisodene inntraff.

  Det samme gjelder massemorderen fra 22. juli 2011. Selv om han spilte mye voldelige dataspill, kan dette bare ha vært en utløser for ugjerningene. Psykologer har funnet spesielle personlighetstrekk ved ham, og diagnostisert ham med en personlighetsforstyrrelse med lite empati i utgangspunktet. Undersøkelser har dessuten vist at han var sosialt mistilpasset og hadde problematiske familieforhold.

#### xxx4 Noen relevante modeller

\_Den biopsykososiale modellen.\_ En del av de mest relevante teoriene i dag går altså ut på at medievold kan være skadelig for \_noen\_. For enkelte kan medievold fungere som underholdning, katarsis, fristed eller som et middel til sosialt samvær og kanskje bare gi positive effekter, mens samme voldsfilm eller dataspill kan skape aggressivitet og voldelig atferd hos andre. Vi kan her bruke den biopsykososiale modellen til å demonstrere de ulike faktorene som gjør at mennesker reagerer ulikt.

--- side 315 til 464

  Modellen kan demonstrere at egenskaper både ved individet og situasjonen virker inn når det gjelder aggresjonspåvirkning fra medievold. For eksempel kan det å være gutt med mye av hormonet testosteron være en faktor for å ønske å spille voldelige spill. Den andre veien kan en voldsfilm (sosial faktor) pumpe adrenalin (biologisk) ut i kroppen. Et annet eksempel på sosiale faktorer er at en person med få venner på skolen velger å spille online-spill med flere på lag når han kommer hjem. På samme måte kan én med dårlig selvbilde få et bedre selvbilde av å vinne slåsskamper på nett.

  I den psykiske delen av den biopsykososiale modellen kan vi også se at den kognitive trekanten som du leste om i kapittel 1, er relevant.

  Disse tre faktorene påvirker hverandre. Kanskje kan man oppleve seg selv slåss i et dataspill og tenke «ham må jeg slå», noe som fører til følelser som sinne og frustrasjon. Den andre veien kan man føle seg sint – tenke irriterte tanker – og atferden blir voldelig i dataspill.

{{Figur gjengitt som liste: Den biopsykososiale modellen}}

- Biologiske faktorer:
- Hormoner
- Kjønn
- Fysisk opphisselse
- Gener

Sosiale faktorer:
- Type film/dataspill
- Mediebruk
- Sosialisering
- Skolemiljø
- Vennemiljø
- Familiemiljø

Psykiske faktorer:
- Personlighet (femfaktormodellen)
- Selvbilde
- Tankemønster
- Tolkning
- Kognitive skjemaer
- Følelser
- Atferd

{{Figur slutt}}

\_Stress-sårbarhetsmodellen,\_ som du kan lese mer om i neste kapittel (side 376), kan også demonstrere noe når det gjelder påvirkning av medievold. Dataspill kan skape stress og aggressivitet, men det avhenger av en del risiko- og beskyttelsesfaktorer. Slike faktorer inkluderer for eksempel forhold i familien, venner, sosioøkonomisk status, risikofaktorer som sykdom, personlige kriser (skilsmisse eller oppsigelse) eller narkotikamisbruk.

\_Kommunikasjonsmodellen\_ fra forrige kapittel kan også demonstrere medievoldens påvirkning.

{{Figur: Kommunikasjonsmodellen}}

{{Figurtekst:}}Vold på tv og i dataspill kan gi ulik atferd basert på forskjellig tolkning, avhengig av personlighet, intelligens, kjønn, sosialisering, kultur og tidligere erfaringer

{{Figur omgjort til liste:}}

Sender - budskap - mottaker (tolkning påvirkes av sosialisering, kultur, intelligens, personlighet, tidligere erfaringer):
1. voldelig atferd
2. blir urolig
3. blir beroliget
4. vanlig/ingen virkning

{{Figur slutt}}

- Kan modellene som er beskrevet her, brukes til å forklare andre fenomener fra massemedier som er omtalt så langt i dette kapitlet?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 34. Hva kan Banduras imitasjonsteori si om medievold?

>>> 35. Hva menes med katarsisteorien knyttet til vold i dataspill og filmer?

>>> 36. Hva viser forskningen innenfor tilvenningsteorien?

>>> 37. Hva menes med spiralteorien?

{{Ramme slutt}}

--- side 316 til 464

### xxx3 Reklamens påvirkning

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan påvirker reklame dine tanker, følelser og atferd?

{{Ramme slutt}}

  Reklame er et kommersielt budskap som formidles fra betalende avsendere via massemedier til en bestemt mottakergruppe. På bussen, på nett, på kino, på tv, i radio og i blader eksponeres vi for denne typen kommunikasjon hele tiden.

  Ordet reklame kommer fra latinsk \_reclamare\_, som betyr å rope igjen og igjen. På side 271 så vi at gjentakelse hadde den største betydningen for påvirkning av et individ: Når vi ser et produkt flere ganger, blir vi gjerne påvirket. Reklame har innflytelse på både tanker, følelser og atferd. Som vi så på side 299, kan reklame på samme måte som sosiale medier påvirke ungdommers selvbilde negativt. Reklamen er ofte preget av seksualisering og retusjerte menneskekropper og skaper forventninger om hvordan man skal se ut: tynn, solbrun og veltrent. Som sosial sammenligningsteori peker på, kan for eksempel unge jenter bli påvirket til å ville ligne klesmodellene, og så blir de lei seg når et klesplagg ikke passer deres kropp. Siden reklamen kan påvirke unge menneskers selvfølelse, kan den være med på å påvirke til uheldig atferd som for eksempel overslanking, spisevegring eller usunn trening.

  Kjøpsatferden til et individ kan også påvirkes av reklame. Den kan skape et negativt kjøpepress ved at sårbare mottakere blir påvirket til å tro at dette produktet må de bare ha.

--- side 317 til 464

  Maslows behovspyramide kan være relevant for å belyse reklamens påvirkning. For reklamen kan skape behov eller gi inntrykk av at individet kan få tilfredsstilt sine behov ved å kjøpe et produkt. For eksempel kan reklame for en drikk gjøre deg tørst, eller den kan få deg til å tro at du \_må\_ ha de skoene hvis du skal spille basketball eller være kul. Reklamen kan dessuten gi inntrykk av at et produkt kan dekke flere behov samtidig. I tillegg til å dekke et sultbehov kan en matvare for eksempel signalisere en slags trygghet i form av miljøvennlighet eller hjemmekos. En bil kan tilfredsstille hverdagslige, praktiske behov i tillegg til sosial anerkjennelse, og kan knyttes til en form for status og selvrealisering. Reklamen som helhet sender gjennomgående ut signaler om at man mangler noe.

  Retorikk, som vi leste om på side 224, er en viktig faktor i reklamen. Appellformene logos, etos og patos brukes for å overtale. Patosappellen kan for eksempel ligge i virkemidler som musikk, humor, klær, farger og vakre omgivelser. Mottakeren identifiserer seg med reklamens budskap og blir kanskje følelsesmessig påvirket.

  Ut fra et psykoanalytisk perspektiv kan vi se at reklamens bruk av symboler påvirker vår underbevissthet. Ifølge psykoanalytikeren Carl Gustav Jung kan, uten at man er klar over det, bruken av trær symbolisere liv, hvitfarge kan gi en opplevelse av renhet, og noen geometriske former (mandalaer) kan gi en følelse av ro og harmoni.

  Bruk av barn eller hundevalper i reklame kan vekke minner fra barndommen og skape trygghet, tilhørighet eller gi gode assosiasjoner. Dyresymboler ser vi ofte i bilreklamer. De skal symbolisere egenskapen til bilen, og slik påvirke kjøperen.

  Forskning har vist at mennesker ofte er ukritiske til reklamens budskap. Og jo mer usikker man er på seg selv, desto mer vil man se på reklamen som sannhet. For å skape mer troverdighet hyrer markedsførerne gjerne inn forskere eller kjendiser som uttaler seg om produktet. Noen ganger deles produkter ut til rollemodeller som idrettsstjerner, artister eller bloggere for at de skal uttale seg om det eller forbindes med det.

- Kjenner du til eksempler på produkter som er delt ut til idrettsutøvere eller kjendiser?

{{Ramme: ordliste}}

mandala: er sanskrit (et eldgammelt indisk språk) og betyr \_krets, sirkel\_ eller \_ring\_. Mandalaer spiller en viktig rolle som hellig geometri i religiøs kunst i hinduismen og buddhismen

{{Ramme slutt}}

--- side 318 til 464

### xxx3 Andre risikofaktorer og negative sider ved massemedier

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke andre risikofaktorer og negative sider ser du med sosiale medier?

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Tidstyv

  Som vi så innledningsvis i dette kapitlet, kan Internett bli litt av en tidstyv. Noen sjekker telefonen sin gjennomsnittlig 150 ganger i løpet av en dag, og sosiale medier blir brukt i timevis. Den digitale kommunikasjonen overtar som nevnt mye av den private kommunikasjonen ansikt til ansikt. I tillegg til at dette går ut over fysisk samvær med venner og familie, går det også ut over andre områder i livet, som søvn og skolearbeid.

  Det finnes mange måter å vurdere overdreven bruk av Internett på. En metode forskerne bruker, er å stille følgende spørsmål, som du kan teste deg selv med:

--- side 319 til 464

  Hvor ofte opplever du følgende – veldig ofte, en gang iblant eller aldri?

- Jeg forsøker å bruke mindre tid på Internett uten å klare det.

- Jeg bruker mindre tid enn jeg burde på familie, venner eller hobbyer.

- Jeg har tatt meg selv i å «surfe» på nettet uten at jeg egentlig er interessert.

- Jeg har følt meg ukomfortabel når jeg ikke kan være på nettet.

- Jeg har latt være å spise eller sove fordi jeg har vært på nett.

  Hvis du svarer «veldig ofte» på en eller flere av disse påstandene, kan det tyde på at du har en overdreven bruk av Internett.

  Spørsmålene over kan også tjene som en refleksjon over hvilke begrensninger nye medier som Internett og dataspill gir.

#### xxx4 Kjærlighet

  Flere parterapeuter har pekt på den trusselen digitale medier kan utgjøre for kjærlighetsforhold. Hos etablerte par kan problemet være at mobilen får mer tid og oppmerksomhet enn partneren. Dette fenomenet har fått navnet \_phubbing\_, som er satt sammen av de engelske ordene \_phone\_ og \_snubbing;\_ det siste betyr å overse noen med vilje. En som opplever å sitte i samme rom som partneren sin uten å få oppmerksomhet, kan oppleve frustrasjon og sjalusi. En amerikansk undersøkelse som har fått navnet «Computers In Human Behaviour» viser at 46 prosent av amerikanerne føler seg «phubbet» av partneren sin, altså at de blir avvist til fordel for mobilen og sosiale medier. Ifølge forskerne i denne undersøkelsen kan overdreven bruk av mobilen øke risikoen for sjalusi og utroskap, og ødelegge et forhold.

  Med den nye digitale kommunikasjonen er mulighetene for utroskap lettere, ettersom veien til ekser og andre mulige partnere er så kort. Det er veldig enkelt å opprettholde kontakt, og mange kan bli værende i gamle relasjoner som man egentlig burde legge bak seg.

  Sosiale medier gir både muligheter og risikoer når man innleder en date. For single mennesker som ønsker seg inn i et forhold, finnes det flere apper der man kan finne en kjæreste. For eksempel gir «Tinder» og «Happen» muligheter til å flørte og ta kontakt med andre single. Forskere har imidlertid pekt på faren for å gi opp den nystartede relasjonen for lett. Siden det er så mange single som er tilgjengelige for kontakt, er det blitt vanligere å kreve at alt må stemme med én gang.

  Mulighetene blir så mange når det er mange å velge mellom, og det kan føre til at man ikke går 100 prosent inn i en forelskelse. Som vi så på side 301, påpekte mediepsykolog Sherry Turkle at det er en tendens til at den digitale kommunikasjonen blir mer overfladisk enn kommunikasjon ansikt til ansikt. Flørten på nett kan for noen bli mer spennende enn flørten ansikt til ansikt, og man investerer mindre i hverandre.

--- side 320 til 464

#### xxx4 Avhengighet

  En annen risiko ved Internett er avhengigheten. Som vi har sett tidligere i dette kapitlet, har hjerneforskning vist at man kan få en «dopamin-dusj» hver gang en «like» kommer, og at dataspill treffer det samme belønningssenteret i hjernen som narkotika. Noen forskere mener at man kan bli avhengig av «likes» på samme måte som av dop og alkohol. Sosiale medier og dataspill hyperstimulerer hjernen, og forlanger stadig nye belønningsstimuli, nye «skudd». Hjernen styrer dermed vår atferd, som vil være å spille mer spill og oftere sjekke sosiale medier.

  Man kan også oppleve en form for avhengighet ved å skulle være oppdatert til enhver tid. Ungdom har for eksempel rapportert om abstinens og desperasjon etter noen timer uten mobil, blant annet fordi de føler at de går glipp av så mye hvis de ikke får sjekket sosiale medier.

#### xxx4 Konsentrasjon

  I digital kommunikasjon forekommer svært ofte fenomenet \_multitasking\_. Tidligere har vi kalt det «støy» i kommunikasjonsprosessen (se side 221 og 257). Mens du sitter og gjør lekser på en pc, er det mye som kan forstyrre. Kanskje hører du på musikk, eller tv-en er på i bakgrunnen, en melding ramler inn, du må sjekke en nettavis, kanskje ringer mobilen, det durer i Snap eller du må sjekke Instagram.

  Ny forsking viser at multitasking er uheldig for hjernen. Ifølge undersøkelser er den raske svitsjingen man foretar på sosiale medier mellom ulike sider og temaer, ødeleggende for oppmerksomheten. Vi har en viss mengde oppmerksomhet knyttet til konsentrasjon, og denne brukes opp ved multitasking. Evnen til å konsentrere seg om noe blir betraktelig mindre og gjør oss mindre produktive. Vi blir mer overfladiske og mindre dybdekonsentrerte. Jevnlige forstyrrelser øker stress, frustrasjon og tidspress. Hjerneforskning viser til og med at hvis man multitasker mens man skal lære noe, kan den nye kunnskapen bli lagret på «feil» sted i hjernen, og dermed ødelegge langtidshukommelsen.

- Hvor lenge klarer du å jobbe konsentrert med en skoleoppgave uten å sjekke noe på nett?

- Foretar du noen gang dybdelesing på nett, eller blir det bare skrolling?

--- side 321 til 464

#### xxx4 Seksuelt innhold på nett

  De fleste norske barn og unge begynner å bruke Internett før de begynner på skolen. Det vil si at de fra tidlig alder vil bli eksponert for både nyttig og unyttig informasjon, hyggelige og mindre hyggelige bilder. Det er en risiko at barn kan komme over pornografisk materiale på nett. Bilder og filmer kan få barn til å bli redde og urolige. De synes det de ser, er ekkelt eller skulle ønske de ikke hadde sett det, eller de får et feil inntrykk av det og dermed et feil forhold til sin seksualitet.

  Den risikoen med potensielt størst skadevirkning i denne kategorien er det som kalles \_grooming\_, en betegnelse som ofte brukes når voksne, spesielt pedofile som har en seksuell interesse i prepubertale barn, forsøker å etablere et tillitsforhold med dem for så å lure dem inn i en situasjon hvor de kan misbruke dem seksuelt. Et slikt misbruk kan gå ut på å få barn til å sende bilder av seg selv uten klær eller brette ut private tanker og følelser. Noen avtaler også møter med disse barna. I verste fall kan det ende med voldtekt.

  En del barn blir lurt ved at overgriperen utgir seg for å være en jevnaldrende. Det er også de som vet at personen de kommuniserer med, er en voksen, men gjennom «groomingen» skapes det et tillitsforhold som kan være vanskelig å komme ut av. Av dem som har vært usatt for slike nettrelaterte overgrep, er det en overvekt av (men ikke bare) barn som har vanskeligheter fra før – som ensomhet og problemer i hjemmet. Slike problemer kan gjøre at man er ekstra sårbar når noen tilsynelatende viser en positiv oppmerksomhet på nettet. Det er også en overvekt av barn med liten netterfaring, det vil si barn som har startet med å bruke Internett senere enn andre og derfor har hatt en kortere og brattere læringsvei.

#### xxx4 Uønsket atferd

  Det kan se ut som at Internett fører til en større risiko for en del uheldig atferd blant ungdom i dag. På side 292 leste du om åpenhets- og delingskulturen på nett. Noen deler kanskje for mye eller legger ut bilder av seg selv uten klær på nettet.

  Fenomenet «happy slapping» er en type ulovlig atferd som oppsto i England rundt 2005. Det går ut på å slå ned noen, oftest fremmede, på gaten, for så å filme at vedkommende faller og deretter legge videoen ut på nettsteder som YouTube. Fenomenet har ført til flere dødsfall i Europa, og har resultert i fengselsstraffer for ungdom i flere land. Også i Norge har vi opplevd slike tilfeller. Blant annet ble to ungdommer i 2010 dømt for å ha filmet et angrep på en lærer og publisert dette på nettet.

--- side 322 til 464

  Det som skiller «happy slapping» fra andre voldsepisoder, er at selve hensikten med volden er publisering på nett. Det er med andre ord ikke en type atferd vi kjenner fra tidligere som er blitt overført til nettet, men en negativ atferd som er et \_resultat\_ av Internett og de mulighetene det gir. Et ønske om oppmerksomhet, \_kudos\_ (positive tilrop eller «tommelen opp») og kommentarer fra andre kan tenkes å være motivasjonsfaktorer bak slike handlinger. Etter som Internett har vokst, og flere og flere publiserer materiale, er terskelen for å få oppmerksomhet hevet vesentlig. For å synes i mylderet av innhold kan man da gjøre noe som er enda mer ekstremt enn det forrige nettkjendis gjorde. Dette kan skape en usunn oppmerksomhetskultur.

  En helt ny type uønsket atferd er fenomenet «beefing» blant gutter på ungdomskolen. Skoleflinke, snille og pliktoppfyllende gutter har plutselig begynt å møtes for å slåss uten grunn. Inspirasjonen er hentet fra en film som heter \_Fight Club\_ (1999). Slåsskampene organiseres på lukkede Facebook-grupper, og kampene filmes og deles rundt på nettet. Beinbrudd og andre fysiske skader har foreløpig vært konsekvensene av dette.

- Hvordan kan du knytte det behavioristiske perspektivet til oppmerksomhet på nett?

- Hva tror du får gutter til å møtes for å slåss?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 38. Hvordan kan reklame ha en negativ påvirkning på individet?

>>> 39. Hva menes med at man kan miste «tiden, livet og kjærligheten» gjennom å bruke sosiale medier?

>>> 40. Hva sier hjerneforskning om avhengighet av sosiale medier og dataspill?

>>> 41. Hvilke konsekvenser kan multitasking ha?

>>> 42. Hvilke spesielle risikoer er det når barn er på nett?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Forebygging

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva kan gjøres for at digitale kommunikasjonsmedier ikke skal skade eller påvirke negativt?

{{Ramme slutt}}

  Risikoen og den negative påvirkningen massemediene kan ha på individet, kan forebygges av den primære og den sekundære sosialiseringen. Foreldre og skole kan bidra med bevissthet, regler og kunnskap når medier og tertiærsosialiseringen blir aktuell for barn og ungdom. For eksempel er det viktig at det skapes en grunnleggende trygghet og selvfølelse i den tidligste sosialiseringen, slik at en nettbruker får nok resiliens til å tåle de utfordringene nettet gir.

  Sosialiseringen skal lære individet å stole på seg selv, ikke bare speile seg i andres kommentarer og tilbakemeldinger. Utvikling av sosial kompetanse både i hjem og på skole er også et viktig forebyggende tiltak. Det er dessuten viktig å oppmuntre til en mer realistisk framstilling av selvet på Internett, slik at den sosiale sammenligningen ikke blir utopisk. Holdninger til hva som er vesentlig i livet, at for eksempel et menneske ikke bare bedømmes på utseendet, er det viktig å formidle.

  Skolen har også et ansvar for å forebygge negativ påvirkning fra massemediene og den risikoen digital kommunikasjon utgjør. Digitale ferdigheter er en av de fem grunnleggende ferdighetene en skoleelev skal lære. De står på lik linje med å regne, lese, skrive og bruke språket muntlig. Innenfor digitale ferdigheter ligger alt fra å mestre digitale verktøy til å utvikle digital dømmekraft. Digital dømmekraft innebærer å kunne bruke digitale verktøy, medier og ressurser på en forsvarlig måte og å ha et bevisst forhold til personvern og etisk bruk av Internett. Skolen skal for eksempel lære elevene hvordan man bruker kilder, og dessuten lære dem å være kritiske til informasjon man finner på nettet, og til personer man møter der. Bevissthet rundt nettmobbing er også en del av den digitale kompetansen skolen jobber med.

--- side 323 til 464

  Klare regler fra både foreldre og skole er også et godt forebyggende tiltak. Foreldre må sette seg inn i hva barnet ser på, spiller og bruker nettarenaer til, og bestemme hva og når et barn får bruke massemedier. Skolen må også ha klare regler for bruk av nett og mobiltelefon.

- Se på kjennetegnene på sosial kompetanse på side 94, og knytt dem til digital kompetanse.

  På et overordnet nivå i samfunnet vil det være \_lovreguleringer\_, som er et redskap for å begrense nettrisiko og negativ påvirkning. Det finnes lover som bestemmer hva som kan sendes på tv, offentliggjøres i aviser og på nett. I tillegg har vi fått en del nye lover, blant annet en «grooming»-lov der det eksplisitt er gjort ulovlig å kommunisere med, og reise for å møte, en mindreårig i den hensikt å ha sex med ham eller henne. Det er også regler når det gjelder aldersgrense for å bruke nettjenester og delta i spill.

  Generelt kan vi si at det er en sammenheng mellom hvor mye man bruker Internett, og hvor stor risiko man utsettes for. Mer bruk gir økt risiko, men også bedre digitale ferdigheter, håndteringskompetanse og mindre skadevirkninger. Begynner man tidlig med å bruke digitale kommunikasjonsarenaer, får man utviklet kompetanse og ferdigheter over lang tid og med voksenpersoner til stede. Det gir tryggest nettbruk og minst skade.

  Hva er risikabelt? Hvem havner i en risikosituasjon? Og vil situasjonen være skadelig eller gi økt erfaring og kompetanse? Mange forhold kan spille inn her. Mennesker er ikke like, heller ikke barn og ungdom. Brukerne kan være svært forskjellige når det gjelder alder, kjønn, psyke og kognitive evner. Eldre brukere har trolig større muligheter enn yngre til selv å kontrollere risikofaktorer og risikosituasjoner. Og vi vet at ungdom ofte utsettes for mer risiko enn yngre barn. Forskning på digital mobbing viser at det som noen opplever som bare morsomt, opplever andre som dypt krenkende. Det er derfor viktig at vi tar høyde for de individuelle forskjellene hos brukerne.

  Alle har vi et personlig ansvar, og vi må være bevisst på hva vi legger ut på nett, og hvor mye vi er på nett. Forebyggende grep er å tenke at vi ikke alltid trenger å være oppdatert, være flinke til å logge av og være til stede her og nå. Vi bør klare å nyte øyeblikk i virkeligheten uten å ta et bilde og tenke på hvor og når det skal postes. Under personlig kommunikasjon ansikt til ansikt bør vi legge fra oss mobilen.

- Hva vil det si å være til stede her og nå?

  Nettsamfunn har også selv tatt initiativ til å forebygge negativ påvirkning. Et eksempel på dette er Sunn Fornuft-plakaten, som ble lansert i august 2016. Psykiateren Finn Skårderud har i samarbeid med de største mediebyråene og kjente bloggere utarbeidet retningslinjer for etisk kroppsblogging. Formålet er å bevisstgjøre digitale opinionsledere på deres rolle og påvirkningskraft på unge jenter når det kommer til kroppsbilde og idealer.

{{Ramme: ordliste}}

resilens: psykologisk motstandskraft, evne til å håndterte stress og belastende hendelser

{{Ramme slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 43. Hva kan primær-og sekundærsosialiseringen gjøre for å forebygge negativ påvirkning fra massemedier?

>>> 44. Hva kan man gjøre selv for å forebygge negativ påvirkning fra sosiale medier?

>>> 45. Hva går Sunn Fornuft-plakaten ut på? (Se rammetekst neste side.)

{{Ramme slutt}}

--- side 324 til 464

{{Ramme:}}

\_Sunn Fornuft-plakaten\_

1. Unngå å skrive hvor mye du veier, om BMI, kaloriinntak, midjemål, armmål og liknende tall. Husk at du har unge lesere som sammenlikner seg med deg.

2. Unngå å være for bastant når du skriver om positive eller negative sider ved en enkelt matvare eller en livsstil. Husk at du skriver fra egen erfaring og ikke er fagperson. Det som er bra for deg, er ikke nødvendigvis bra for alle andre.

3. Bilderedigeringsprogram kan være fint for å justere lys, farger og utsnitt, men unngå å endre kroppsstørrelse eller fasong.

4. Del gjerne mat og treningsinspirasjon, men vær flink til å understreke hvem det er ment for, at ikke alle løper like fort, veier like mye eller i det hele tatt trenger å endre noe. Husk at du ikke har noen kontroll på hvem som leser det du poster på nett. Selv om du har en kjernegruppe faste lesere som kommenterer, har du også lesere som er yngre og eldre, friskere og sykere.

5. Fokuser heller på treningsgleden fremfor hvor langt du selv løper og hvor mange repetisjoner du tar. Husk at du ikke trenger å skrive om hver eneste gang du selv trener, for å dele treningsinspirasjon. Poster du et treningsopplegg, så presiser hvem det er laget for, og hvem det ikke er laget for.

6. Når du skriver om mat, ta gjerne bilde av matlagingen, bordet eller hele retten, men vær bevisst på om du poster bilder som viser størrelsen på din egen porsjon. Vis særlig omtanke om din egen porsjon er liten. Presiser gjerne at du for eksempel forsynte deg flere ganger.

7. Skriv gjerne om klær, men unngå å skrive hvilken klesstørrelse du bruker. Husk at leserne ikke kjenner deg i virkeligheten, og bare gjetter på om deres kropper faktisk er like. Får du spørsmål om størrelsen du bruker, svar heller på om du opplever at plagget er lite, stort eller normalt i størrelsen.

8. Vær bevisst på den totale mengden bilder du legger ut der kropp er i fokus. Kropp i bikini er naturlig på en strand, men tenk på omfanget i andre settinger. Vis gjerne hva som er bak fasaden iblant og post realistiske bilder av deg selv.

9. Vær varsom om du deler informasjon om dine egne kosmetiske inngrep. Sett deg inn i hva loven sier om markedsføring av slike inngrep.

10. Hvis du blir kontaktet av lesere som forteller at de er syke eller har det vanskelig, send dem videre til fagpersoner. Mental Helse har en gratis, døgnåpen hjelpetelefon for mennesker som trenger noen å snakke med. Telefonnummer: 116 123 De som synes det er vanskelig å snakke med noen, kan få skriftlig hjelp på Mental Helses nett-tjeneste sidetmedord.no

Kilde: «Sunn Fornuft-plakaten», http://sunnfornuft.unitedbloggers.no/

{{Ramme slutt}}

{{Ramme:}}

  Du kan lese mer om forebygging av psykisk helse i kapittel 12.

{{Ramme slutt}}

- Hva synes du om «Sunn fornuft-plakaten»? Kjenner du til andre slike forebyggende tiltak?

--- side 325 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- Massekommunikasjon gir muligheten til å kommunisere med mange mennesker på én gang, og massemedier er de ulike kanalene som gjør det mulig å spre et budskap over et stort område på kort tid. Internett regnes som en del av massemediene.

- Internett med sine sosiale medier er svært utbredt. På Internett foregår flere former for kommunikasjon: privat én-til-én-kommunikasjon, som chatting og skype, én-til-mange-kommunikasjon, som en del blogger er eksempel på, og mange-til-mange-kommunikasjon, som nettaviser og nyhetskanaler.

- Digital kommunikasjon gir muligheten til å kommunisere med én eller flere uavhengig av tid og sted.

- Kjennetegn på den digitale kommunikasjonen er at all kommunikasjon lagres, digitale identiteter er søkbare, kommunikasjonen kan reproduseres, og såkalte usynlige tilskuere kan forekomme.

- Facebook er det største og mest brukte sosiale mediet i Norge i dag, og oppleves som den viktigste kilden for ungdom når de skal oppdatere seg på nyheter. Ungdom har imidlertid endret sin atferd på dette nettstedet, og deler færre bilder der enn før.

- Medier regnes til tertiærsosialisering, og påvirker i stor grad brukerne.

- Man har lenge vært uenige om i hvor stor grad massemedier påvirker. Ofte har oppfatningen av medienes påvirkning vært preget av såkalt «mediepanikk», frykt for hvordan nye medier og ny medieteknologi vil påvirke barn og unge.

- Vi kan skille mellom tre påvirkningsmodeller som har gjort seg gjeldende til ulike tider: «de allmektige mediene», «de avmektige mediene» og «de mektige mediene».

- Påvirkningsprosessen fra medier kan deles i tre faser: \_kjennskap\_ til produktet, \_holdningsendring\_ og til slutt \_handling\_ (atferdsendring).

- Den digitale kommunikasjonen kan tilfredsstille mange biologiske, sosiale, politiske og emosjonelle behov hos oss.

- «Uses and gratification»-teorien tar for seg hva folk kan bruke medier til (\_use\_), og hvilke behov massemediene tilfredsstiller \_(gratification)\_. Teorien forutsetter fire ulike behov som mediene tilfredsstiller: 1) informasjon, 2) støtte for personlig identitet, 3) underholdning, 4) integrasjon og sosial samhandling.

- Teorien om den parasosiale kommunikasjonen ser på likheten mellom den digitale massemediekommunikasjonen på skjerm og den personlige kommunikasjonen ansikt til ansikt. Tv og dataspill kan påvirke individet positivt. Ved siden av å virke underholdende og tilfredsstillende kan de styrke logisk tenkning, hukommelse, intelligens, lese- og språkkompetanse og sosial kompetanse.

--- side 326 til 464

- Internett gir mulighet til å innhente informasjon, kommunisere sin mening og organisere interessegrupper, og har dermed et stort demokratisk potensial ved at grunnleggende menneskerettigheter som ytrings-, informasjons- og organisasjonsfrihet kan utøves på nettet.

- Teorien om dagsordenfunksjonen går ut på at mediene er mektige, og at de i stor grad bidrar til å påvirke hva publikum oppfatter som viktigere saker enn andre, og hva folk skal være opptatt av å diskutere.

- Erving Goffmans \_frontstage\_ og \_backstage\_ og Joshua Meyrowitz' \_middlestage\_ kan knyttes til det at privatlivet deles på reality-tv og blogger.

- Massemediene kan ha en negativ påvirkning på individets identitet, blant annet ved å fremme identitetsforvirring, skape rollekonflikter, gi et lavere selvbilde og føre til en atferd som egentlig ikke er forenlig med individets opprinnelig identitet.

- Meads speilingsteori kan knyttes til medienes påvirkning på individet, for eksempel ved at tilbakemeldinger i form av «likes» og kommentarer speiler ens selvbilde.

- Sosial sammenligningsteori kan si noe om hvordan sosiale medier og tv kan føre til devaluering av eget selvbilde, ved at man sammenligner, imiterer og idealiserer sine forbilder (oppadgående sammenligning).

- Den perfekte fasaden som bygges opp gjennom digitale identiteter, kan få konsekvenser som narsissisme, depresjon og spiseforstyrrelser.

- Opplevelsen av anonymitet bak skjermen kan påvirke individets tanker og atferd negativt. Digital mobbing og «nett-troll» er et stort problem.

- Massesuggesjon og flokkmentalitet kan føre til en deindividualisering på nett, og kan få uheldige konsekvenser for individet, som for eksempel uthenging, utstøting eller at man ikke tør å ytre sine meninger på nett.

- Medievold kan ifølge imitasjonsteorien, stimulansteorien og tilvenningsteorien påvirke individet negativt og dermed føre til aggresjon og vold. Ifølge katarsisteorien og spiralteorien kan medievold ha en positiv effekt. Andre teorier vektlegger personlighet som avgjørende for om man blir positivt eller negativt påvirket av medievold.

- Reklame kan påvirke individet negativt både når det gjelder kjøpsatferd, tanker og følelser rundt seg selv og eget utseende.

- Andre risikofaktorer ved digital kommunikasjon er blant annet tap av tid og konsentrasjon ved bruk av sosiale medier. Mediene kan skape avhengighet, være en trussel for kjærligheten, barns seksualitet og ungdommers atferd.

- Både primær- og sekundærsosialiseringen har ansvar for å forebygge de negative konsekvensene av massemedier generelt. Vi kan også ta en del grep selv for å unngå negativ påvirkning.

--- side 327 till 464

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Pek på noen forskjeller mellom personlig kommunikasjon og massekommunikasjon.

>>> 3. Nevn ulike massemedier gjennom tidene.

>>> 4. Hva er forskjellen mellom web 1.0 og web 2.0? Nevn noen andre massemedier som gjør toveiskommunikasjon mulig.

>>> 5. Hva menes med «støy» i kommunikasjonen?

>>> 6. Hva menes med begrepet digitale innbyggere? Og hva menes med digitale ferdigheter?

>>> 7. Hva betyr begrepet flytende sosialitet?

>>> 8. Hva omfattes av begrepet tertiærsosialisering?

>>> 9. Gi eksempler på at mediene har en positiv innvirkning på oss.

>>> 10. Gi eksempler på at mediene har en negativ innvirkning på oss.

>>> 11. Hva innebærer en kognitiv-evolusjonær filmforståelse? Kjenner du deg igjen i den?

>>> 12. På hvilke måter har mediene makt til å påvirke?

>>> 13. Hva er begrunnelsen for at terror kanskje ikke bør få mye oppmerksomhet i mediene? Hva tenker du selv – bør terrorister få store overskrifter i mediene?

>>> 14. Hvordan kan vår identitet og vår psykiske helse påvirkes av mediene?

>>> 15. Hva menes med begrepet digital mobbing?

>>> 16. Hvilke teorier brukes for å underbygge at man kan bli voldelig av å se medievold?

>>> 17. Hva er «phubbing»?

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 18. Ta utgangspunkt i danah boyds fire kjennetegn på digital kommunikasjon. Definer kjennetegnene og konkretiser dem med eksempler fra din egen digitale hverdag.

>>> 19. Det finnes mange ulike teorier om hvordan vi mennesker påvirkes av mediene. Sett deg inn i fire av teoriene du kan lese om i kapitlet her, og hold en presentasjon for klassen der du gjør rede for de ulike teoriene om mediepåvirkning. Forsøk å sammenligne teoriene, drøft dem gjerne opp mot hverandre.

>>> 20. Ifølge psykoanalytikeren Carl Gustav Jung (1875–1961) kan man bruke for eksempel trær, barn eller dyr i reklame, da det kan vekke minner fra barndommen og skape grunnleggende gode følelser som trygghet og tilhørighet. Jung kalte dette arketyper, det vil si medfødte – men ubevisste – måter å oppfatte verden på. Arketypene styrer vår intuitive persepsjon av verden. Søk på nettet om Jungs arketyper, og noter. Finn eksempler på reklamer der trær, barn eller dyr er med. Hvilke følelser får du når du ser på slike reklamer?

--- side 328 til 464

>>> 21. Lag et foredrag der du, med utgangspunkt i teori i læreboken, drøfter muligheter, begrensninger og risiko knyttet til digital kommunikasjon. Du kan gjerne konkretisere foredraget til å dreie seg om Facebook, Twitter, Instagram eller andre programmer du og jevnaldrende bruker, eller du kan fordype deg i filmmediet, tv-serier, spill eller andre digitale medier eller plattformer.

>>> 22. Ta utgangspunkt i teorien om at vi deler påvirkningsprosessen fra mediene inn i tre faser. Først er det \_kjennskap/kunnskap\_, så skjer det en \_holdningsendring\_ og til slutt eventuell \_handling\_ (atferdsendring). Bruk teorien til å utarbeide en skisse til en holdningskampanje, for eksempel mot snus eller hasjrøyking.

>>> 23. Ta utgangspunkt i «uses and gratification»-teorien om at vi bruker medier for å tilfredsstille fire ulike behov. Definer og forklar de fire ulike behovene og lag en undersøkelse som du gjennomfører på en gruppe medelever. Hvilke medier bruker dine medelever for å dekke de ulike behovene? 1) Hvor finner de informasjon? 2) Hvor og hvordan søker de støtte for sin personlige identitet? 3) Hva ser de på når de bare søker underholdning? 4) Hvilke medier brukes for integrasjon og sosial samhandling? Spør også hvor mye tid de bruker hver dag på de ulike mediene. Lag så en presentasjon av resultatene og legg den fram for klassen. Lag gjerne en statistikk over hvilke av de fire behovene dere har fått flest eksempler på. Bruker medelevene dine medier mest for underholdning eller mest som støtte for personlig identitet, eller annet?

>>> 24. Bruk fagbegreper fra teoriene til Goffman og Meyowitz på side 292 og finn eksempler på nyhetssaker der kjendiser har gitt backstage-informasjon på et område som burde vært frontstage-informasjon eller gitt deep backstage-informasjon, og ikke middle stage-informasjon på områder som burde vært forward frontstage – med andre ord vært for private i det offentlige rom.

>>> 25. Diskuter med noen i klassen: Er det riktig å kalle sosiale medier for \_sosiale?\_ Hva ligger i så fall da i begrepet sosial?

>>> 26. Lag et foredrag der du drøfter spørsmålet: Blir man voldelig av å se vold på tv eller spille voldelige dataspill? Bruk teori og fagbegreper i drøftingen din, og vis til forskning.

>>> 27. Les om mulige skadevirkninger ved feil bruk eller for mye bruk av digitale medier. Les om forebygging. Lag en skisse til noen forebyggingstiltak for elever i ungdomsskolen om hva som kan gjøres for at digitale kommunikasjonsmedier ikke skal skade eller påvirke negativt. Foreslå minst tre konkrete tiltak. Sammenlign tiltakene du foreslår med tiltakene til en annen i klassen.

--- side 329 til 464

# xxx1 Del 4: Helsepsykologi

  Hovedområdet handler om ulike typer forebyggende helsearbeid. Det dreier seg om ulike typer psykiske vansker, og hvordan disse kan forebygges og behandles.

--- side 330 til 464

## xxx2 Kapittel 11: Psykiske vansker og lidelser

--- side 331 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- beskrive ulike former for psykiske vansker og lidelser

- forklare hvordan fysisk og psykisk helse påvirker hverandre

  Først klargjør vi hva klinisk psykologi og helsepsykologi er. Så knyttes fysisk og psykisk helse til den biopsykososiale modellen, før vi går mer i dybden om hva psykisk helse er. Deretter går vi nærmere inn på begrepene «psykiske vansker» og psykiske lidelser». Særlig grundig går vi inn i psykiske lidelser, som vi knytter til det diagnosesystemet Verdens helseorganisasjon bruker, ICD-10, og fra 2018 ICD-11. Vi beskriver ulike grupper lidelser, og du kan lese om rusmisbruk, angst, fobier, depresjon, bipolare lidelser, schizofreni og ulike former for personlighets- og atferdsforstyrrelser. Vi gjør også rede for hvordan man diagnostiserer psykiske lidelser, og problemer knyttet til diagnostiseringen. Til slutt i kapitlet drøfter vi generelle årsaker til psykiske vansker og lidelser ut fra psykologiske perspektiver og stress-sårbarhetsmodellen. Og vi tar for oss omfanget av psykiske vansker og lidelser.

--- side 332 til 464

### xxx3 Klinisk psykologi og helsepsykologi

{{Ramme: Før du leser:}}

Husker du fra kapittel 1 hva klinisk psykologi og helsepsykologi er?

{{Ramme slutt}}

   \_Klinisk psykologi\_ er studiet av årsakene til psykiske lidelser og utviklingsforstyrrelser, hvordan de opptrer, og hvordan de kan behandles. Den kliniske psykologien er et av de mest sentrale anvendte bruksområdene innenfor psykologien og brukes i helsetjenestene. Mye av den kliniske behandlingen gis i form av psykoterapi. \_Psykoterapi\_ har som formål å endre tanker, følelser og atferd som bidrar til symptomer og/eller til å opprettholde symptomer hos pasienten. Den gis både individuelt, til par og i grupper. Dette kan du lese mer om i neste kapittel. På side 424 kan du lese om oppbyggingen av tjenester der man kan få hjelp med psykiske plager og lidelser, og hjelp hvis man har opplevd kriser, katastrofer og ulykker.

  I Norge har kliniske psykologer seks års universitetsutdanning, som gir en innføring i grunndisiplinene i psykologi ved siden av fordypning i klinisk psykologi og praksis. Klinisk psykologi inngår også som en del av mange andre grunnutdanninger, for eksempel sykepleie, medisin, vernepleie, sosionomutdanning og i utdanninger i helse- og sosialfag på videregående skole. Med utgangspunkt i disse grunnutdanningene kan man i tillegg ta videreutdanning: Leger kan spesialisere seg som psykiatere, og sykepleiere, vernepleiere, sosionomer, fysioterapeuter og ergoterapeuter kan ta videreutdanning i psykisk helsearbeid.

   \_Helsepsykologien\_ bygger på psykologiens innsikt i forståelse av sykdom, helse og velferd. Det handler om å forstå hva som gjør at vi holder oss friske eller blir syke, og hvordan vi reagerer på og håndterer sykdom.

  Helsepsykologi omfatter med andre ord forståelsen av hvordan biologi, atferd og sosiale forhold påvirker menneskers helse. Samspillet mellom kropp og sinn er helt sentralt, og helsepsykologisk forskning undersøker for eksempel hvordan stress påvirker immunforsvaret.

  Helsepsykologien har som mål å bidra til mestring av alvorlige eller kroniske tilstander og sykdommer. Det vil si at helsepsykologer kan hjelpe mennesker til å leve med kroniske smerter eller sykdommer, for eksempel astma, revmatisme og KOLS. Et annet helsepsykologisk tema er pasientens forhold til helsevesenet og kommunikasjon mellom pasient og helsepersonell.

  Helsepsykologien er også opptatt av hva som påvirker helseatferd, det vil si om vi er fysisk aktive, hvordan vi spiser, og forholdet til for eksempel røyk og alkohol. Det er mange faktorer som påvirker helseatferd – alt fra samfunnsstrukturer til lokale forhold, gruppe- og familieforhold og individuelle forhold. Eksempler på samfunnsstrukturer som har betydning for menneskers helse, er utbygging av gang- og sykkelveinettet og skattlegging av usunne matvarer og tobakk. Matkultur i grupper og familier påvirker også. Av individuelle forhold har man funnet ut at utdanningsnivået har stor betydning for helseatferden; høyere utdanning er forbundet med en sunnere livsstil.

--- side 333

  \_Den biopsykososiale modellen.\_ Helsepsykologien bygger på en biopsykososial forståelsesmodell – en helhetlig tilnærming til helse og velvære. Modellen omfatter antatte sammenhenger mellom biologiske forhold (som genetikk), atferd (som livsstil) og sosiale forhold (som kulturell påvirkning). Den kan brukes til å si noe om menneskers helse, årsaker til psykisk helse, forebyggende tiltak og behandling i et helsepsykologisk perspektiv.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva menes med klinisk psykologi?

>>> 2. Hva er helsepsykologi?

>>> 3. Hva innebærer en biopsykososial forklaringsmodell?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Psykisk og fysisk helse

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan en fysisk sykdom påvirke den psykiske helsen? Hvordan kan fysisk aktivitet påvirke den?

{{Ramme slutt}}

  Vi har alle opplevd at kropp og sinn påvirker hverandre. Som vi ser av den biopsykososiale modellen over, påvirker den fysiske helsen hvordan vi har det psykisk, og den psykiske helsen påvirker den fysiske.

  En definisjon av helse som har vært mye brukt, er Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon fra 1946: \_Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser\_. WHOs definisjon av helse viser en idealtilstand, og de fleste vil nok mene at perfekt helse er en illusjon. I dag legger WHO mer vekt på at helse må betraktes som en ressurs i dagliglivet og ikke som tilværelsens mål.

  Det er ganske vanlig å oppleve helseplager, men likevel ha god helse. Det er imidlertid svært individuelt hva opplevde helseplager betyr for hverdagsliv og livsutfoldelse. Det å lide av en kronisk sykdom kan være en betydelig utfordring i hverdagen og vil kunne påvirke livskvaliteten negativt. Samtidig har en del mennesker erfart at deres psykiske helse har blitt bedre etter at de har fått en sykdom, og opplevelsen av mestring kan være styrket etter at de har kommet gjennom vanskelige faser av sykdommen. Mange forteller også at økt bevissthet om hva som virkelig betyr mye for dem, har gjort det lettere å gjøre vanskelige valg i livet.

  En god psykisk helse er grunnleggende for ethvert menneske. Den er viktig for å kunne være i harmoni med seg selv og sine omgivelser. Den er også viktig for hvordan vi møter livets mangfoldige situasjoner, og for å kunne bære motgang og kriser som de fleste av oss møter i løpet av livet. Vi kan derfor si at psykisk helse handler om hvordan vi klarer å bruke våre kognitive og emosjonelle ferdigheter til å fungere i samfunnet og møte hverdagens krav. Med kognitive ferdigheter mener vi for eksempel evnen vi har til å konsentrere oss, hvordan hukommelsen vår fungerer, eller om tankene våre er inne i en negativ spiral. Med emosjonelle ferdigheter mener vi hvordan følelsene våre er, om vi for eksempel er triste, redde eller veldig oppstemt.

--- side 334

#### xxx4 Stress

  Stress er et eksempel på at fysisk og psykisk helse påvirker hverandre. Det negative stresset er kjennetegnet av tanker om utilstrekkelighet og kanskje håpløshet, og følelsene er kanskje redsel og tristhet, og dette fører til at kroppen skiller ut stresshormoner (adrenalin og kortisol). Hjertet slår fortere, og musklene spennes. Psykisk sett fører det akutte stresset til at vi retter oppmerksomheten mot hvordan vi kan løse utfordringen. En stressreaksjon som går fort over, er ikke skadelig. Det er kronisk stress som kan få negative konsekvenser for psykisk og fysisk helse.

\_Er du stresset?\_

  Du tenker kanskje «ja, litt» eller «gjett om!» Før du leser videre, setter du deg godt inn på setet på stolen. Kjenn at føttene har kontakt med underlaget. Legg merke til pusten din – inn og ut, inn og ut. Beveg skuldrene. Deretter beveger du hodet. Kjenn så på kjeven, slipp mer opp. Kjenn at muskulaturen rundt øynene er avspent. Lukk øynene et øyeblikk – hvis det er godt for deg.

{{Ramme slutt}}

--- side 335 til 464

  Negativt stress bidrar ofte til psykiske plager. Til hverdags benytter vi begrepet stress om alt fra å være opptatt og ikke ha tid, til svært problematiske psykiske symptomer der mennesker har problemer med å fungere både sosialt og på jobben. Det finnes da heller ingen entydig definisjon av stress, men i stressforskningen snakker man om tre sider ved stress:

1. Stress som et biologisk fenomen som handler om våre fysiologiske reaksjoner på belastende eller truende situasjoner.

2. Stress som et psykologisk fenomen som handler om vår individuelle opplevelse av stress og vår måte å møte og behandle stresset på.

3. Stress som et sosialt fenomen som handler om forholdene i vårt sosiale miljø, og som blir antatt å virke belastende eller stressende.

  Den amerikanske stressforskeren Richard S. Lazarus (1922–2002) har gitt en psykologisk definisjon av stress. Ifølge ham er stress «et spesifikt samspill mellom personen og omverdenen, og dette blir av personen vurdert som belastende, eller det gir en følelse av at det overstiger hans eller hennes ressurser». Ifølge denne definisjonen er vår vurdering av en situasjon helt avgjørende for hvor belastende og dermed stressende den er for oss. Om et menneske blir stresset, kan med andre ord ikke bli avgjort bare på bakgrunn av de ytre utfordringene personen står overfor, men må også ses i lys av hvordan personen selv tolker eller vurderer utfordringene, og det er igjen avhengig av personens forskjellige egenskaper og ressurser.

  Vi kan dele stressreaksjoner inn tre faser: \_alarmfasen, motstandsfasen\_ og \_utmattelsesfasen\_. Vi reagerer forskjellig i de ulike fasene.

\_Alarmfasen.\_ Når vi står overfor en trussel eller utfordring fra omgivelsene, har vi en instinktiv overlevelsesfunksjon, en såkalt kamp-/fluktreaksjon (muskelspenning, frysereaksjon, endring i blodtrykk og hjerterytme, raskere puls og andre reaksjoner). Da aktiveres fysiske responser automatisk, og vi kobler i liten grad refleksjon til handlingene våre. Vanligvis tåler vi å være i alarmberedskap i korte perioder, for eksempel i forbindelse med en akutt ulykke, eller hvis en av dine foresatte er syk i en periode og du får flere oppgaver og bekymringer enn ellers.

\_Motstandsfasen.\_ Denne fasen inntreffer hvis utfordringene vedvarer. Reaksjonene kan være mental og kroppslig slitasje. De kroppslige reaksjonene ved vedvarende stress kan være høyt blodtrykk, generelt svekket immunforsvar og stadige forkjølelser. Mentale reaksjoner er konsentrasjonsvansker og irritabilitet. I motstandsfasen kan reaksjonene også preges av tilpasning til situasjonen.

--- side 336 til 464

\_Utmattelsesfasen.\_ Denne fasen inntreffer dersom «faren-over-signalet» ikke kommer. Ekstrem slitenhet som ikke blir bedre ved søvn eller hvile (fatigue), og sterkt svekket immunforsvar gjør seg gjeldende. Fatigue er et symptom ved flere kroniske sykdommer som revmatisme, MS og kronisk utmattelsessyndrom/ME. Utmattelsen, som nå er på vei over i en kronisk tilstand, kan være et resultat av at kroppen fortsatt er i alarmberedskap også etter at situasjonen som opprinnelig utløste reaksjonen, er over.

- Hva skjer med kroppen din når du blir stresset?

- Knytt stress til den biopsykososiale modellen.

  Stresshormoner påvirker kroppens celler. Kronisk stress øker nivået av stresshormonet kortisol i kroppen. Dette svekker immunforsvaret og gjør oss mer sårbare for forkjølelser og influensa. Risikoen for mer alvorlige helseproblemer som hjertesykdom, diabetes, stoffskifteproblemer og andre sykdommer øker også.

  Kronisk stress fører dessuten til endringer i kroppens celler og deres funksjon. Sannsynligvis påvirker stress kroppen på flere forskjellige måter. For eksempel vet vi jo også at når kroppen blir utsatt for stresshormoner over lengre tid, kan det bidra til fettavleiringer i blodårene og også på denne måten øke risikoen for hjertesykdom.

  Samtidig påvirker kronisk stress tanker, følelsesliv og livsstil. Psykisk sett fører stress til at vi fokuserer på situasjonen som stresser oss, og bruker mye tid og mental energi på å bekymre oss for eller prøve å løse utfordringen. Stressfaktorer hoper seg opp i visse grupper av befolkningen.

  I et helsepsykologisk perspektiv kan vi se for oss at en person som har en kronisk lidelse og lite utdanning, lett kan få økonomiske problemer og kanskje også oppleve at han eller hun har få muligheter til å endre på denne situasjonen. Mye bekymring og negative tanker vil redusere livskvaliteten og kan øke risikoen for angst og depresjon. Ved kronisk stress kan konsentrasjonsevnen og hukommelsen også reduseres.

--- side 337 til 464

  Kronisk stress kan føre til endringer i atferd. Dersom en opplever å ikke kunne gjøre noe med en vanskelig situasjon eller løse et problem, kan veien til mindre hensiktsmessige mestringsstrategier være kort. Noen begynner kanskje å ruse seg for å få en pause fra bekymringene. Når vi er stresset, er det dessuten ofte slik at vi endrer levevaner. Vi dropper mosjonen og spiser usunt, og det kan også redusere immunforsvaret.

{{Figur: Den biopsykososiale modellen}}

{{Figurtekst:}}Kronisk stress gir større risiko for sykdom.

Figur gjengitt som liste:}}

- Biologisk:
- Stresshormoner svekker immunforsvaret
- Aktivert kropp (muskelspenninger, dårligere søvn)

- Sosial:
- Sosioøkonomisk status
- Sosial støtte

- Psykisk:
- Bekymring og negative tanker
- Tilfredshet med livet
- Opplevelse av mestring
- Mindre sunne levevaner (dårlig kosthold, lite fysisk aktivitet, bruk av rusmidler)

{{Figur slutt}}

#### xxx4 Gode tanker gir fysisk friske mennesker

  Vi vet altså at stress og negative tanker og følelser kan gi oss dårligere helse, men forskning har også vist at det motsatte kan skje: Det å ha det godt psykisk kan gi oss god fysisk helse. Psykologiprofessor Ed Diener (1946–) ved University of Illinois har forsket på forholdet mellom opplevd livskvalitet og helse. I forskningen refereres det ofte til to forhold som påvirker opplevd livskvalitet: hvor tilfreds man er med livet sitt (kalt \_livstilfredshet)\_, og forholdet mellom negative og positive følelser. Mennesker som opplever god livskvalitet, har oftere bedre helse og lengre levetid.

\_Livstilfredshet\_ måles ved å se på i hvilken grad personer er fornøyd med livet sitt. Det er utarbeidet et spørreskjema som kalles «Tilfredshet med livet», der man svarer i hvilken grad man er enig i utsagn som: «Jeg er tilfreds med livet mitt», «Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet», og «Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe». De som i stor grad er enig i disse utsagnene, har høy livstilfredshet.

\_Positiv sinnsstemning.\_ I tillegg har forholdet mellom negative og positive følelser en betydning for opplevd livskvalitet. Positive følelser henger sammen med graden av sosial støtte, der mennesker som synes de har stor grad av slik støtte, også rapporterer om flere positive følelser. Positiv sinnsstemning påvirker kroppen på flere måter. Forskningen som Ed Diener refererer til, viser at det reduserer nivået av stresshormoner, styrker immunforsvaret og hjelper hjertet til å komme seg igjen etter fysiske anstrengelser. Laboratorie-forsøk på dyr viser lignende resultater. Dyr som lever under stressende omstendigheter, for eksempel i overfylte bur, har dårligere immunforsvar og økt risiko for hjerteproblemer sammenlignet med dem som har større boltreplass.

--- side 338 til 464

  Flere psykiske faktorer, som stress, tanker og følelser, kan altså få betydning for vår fysiske helse. Har vi det for eksempel ikke bra mentalt, utskilles, som vi så i kapittel 1, ikke nok serotonin, som har betydning for regulering av søvn, humør og matlyst.

  Noen ganger er man i stand til å «glemme» en fysisk smerte fordi man tenker på noe fint eller gjør noe som man liker å gjøre, og dermed opplever gode følelser. Dette skal vi komme tilbake til i neste kapittel.

- Hva er god helse for deg?

- Hva tror du en person som har en kronisk sykdom, ville svare på spørsmålet: «Hva er god helse for deg?»

#### xxx4 Fysiske faktorer

  Fysisk aktivitet påvirker ikke bare den fysiske, men også den psykiske helsen. Forskning har vist at folk som er i fysisk aktivitet, har det bedre med seg selv, sover bedre, har mindre muskulære indre spenninger, opplever mindre stress og er mindre deprimerte enn andre. Når vi trener eller driver annen form for fysisk aktivitet, frigjøres nevrotransmittere som dopamin og «lykkehormonet» endorfin, som gir bedre humør og ofte lettere tanker. Trening er også en utmerket måte å få ut aggresjon på.

  Søvn og kosthold er viktige fysiske faktorer som påvirker psykisk helse. Lite søvn kan framkalle flere negative tanker, dårlig eller lite mat kan gi lite energi, føre til mangel på initiativ og dårlig humør.

  Som nevnt over kan en fysisk sykdom påvirke vår psykiske helse positivt. Men som regel vil dette være en faktor som får negativ innvirkning på et menneskes mentale tilstand.

  Omkring 25 prosent av den norske befolkningen har en kronisk sykdom. For at vi skal kunne kalle en sykdom \_kronisk\_, må den vare mer enn tre måneder, eller den må være tilbakevendende. Mennesker med kroniske sykdommer har ofte flere diagnoser og sammensatte og langvarige behov Motstykket er \_akutt\_ sykdom, som oppstår brått og kan gå over raskt, enten med behandling eller av seg selv. Hvilken betydning en kronisk sykdom har i den enkeltes liv, har sammenheng med de samlede ressurser personen har tilgjengelig, og utfordringer han eller hun står overfor. Fra et helsepsykologisk perspektiv kan dette blant annet dreie seg om kognitive evner (for eksempel intelligens), personlige egenskaper (for eksempel temperament), livshendelser (for eksempel flytting), familieforhold (for eksempel skilsmisse), sosialt nettverk (for eksempel støttepersoner), kulturelle forhold (for eksempel tradisjoner) og økonomiske kår. Mennesker med kroniske sykdommer har risiko for nedsatt funksjonsevne.

--- side 339 til 464

\_Nedsatt funksjonsevne.\_ Omkring 15 prosent av befolkningen har nedsatt funksjonsevne av en eller annen art. Nedsatt funksjonsevne omfatter nedsatt hørsel, nedsatt syn, bevegelsesvansker, kognitive vansker og psykiske vansker. Personer med nedsatt funksjonsevne har dårligere helse og levekår sammenlignet med resten av befolkningen. Dette henger sammen med at de, som gruppe, er mindre yrkesaktive og har lavere utdanning. I tillegg har flere med nedsatt funksjonsevne en mer passiv livsstil, og de deltar mindre i sosiale aktiviteter.

  Passiv livsstil kan blant annet henge sammen med redusert energinivå som er relatert til sykdom, mindre sosialt nettverk og redusert framkommelighet med offentlige transport og i det offentlige rom. Økonomiske forhold har også betydning for i hvilken grad sykdom preger en persons liv. For eksempel kan det begrense mulighetene for ferier og fritidsaktiviteter, som kan bidra til en avveksling i hverdagen og en mulighet til å møte nye mennesker. Slike aktiviteter har generelt positiv betydning, ikke minst hvis man har nedsatt funksjonsevne.

  Mange som har en nedsatt funksjonsevne, er fysisk aktive og har en god helse, men det er dessverre enda flere som har problemer med inaktivitet og fedme. Dette er faktorer som øker risikoen for dårlig helse. Det er også flere i denne gruppen enn i befolkningen ellers som røyker.

  Nesten halvparten av dem som har nedsatt funksjonsevne, har psykiske vansker. Verdens helseorganisasjon (WHO) hevder at depresjon er verre enn andre kroniske sykdommer. Aller verst blir det hvis man sliter med depresjon i tillegg til andre lidelser. Forhold som gir redusert livskvalitet, som søvnproblemer og ensomhet, er langt mer utbredt blant personer med redusert funksjonsevne enn i befolkningen generelt. Psykiske vansker har betydning for i hvilken grad man opplever livsglede og tiltakslyst.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 4. Hva menes med psykisk helse?

>>> 5. Hvordan kan stress bidra til dårlig psykisk helse?

>>> 6. Nevn de tre ulike sidene ved stress.

>>> 7. Hvilke tre faser deles stressreaksjoner inn i?

>>> 8. Nevn et av de vanlige stresshormonene.

>>> 9. Gi eksempler på hvordan den fysiske helsen kan påvirke den psykiske helsen.

>>> 10. Gi eksempler på hvordan den psykiske helsen kan påvirke den fysiske helsen.

{{Ramme slutt}}

--- side 340 til 464

### xxx3 Psykiske vansker

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva er god psykisk helse for deg?

{{Ramme slutt}}

  På samme måten som alle vi mennesker blir syke og får kroppslige plager av og til, vil vi sannsynligvis også oppleve psykiske vansker i løpet av livet. Det å føle seg deprimert, bekymret eller redd er helt normale sider av følelseslivet vårt og vil som regel gå over uten at det er behov for behandling. Det er først når disse følelsene varer over tid, er plagsomme og går utover hverdagslivet, at det er snakk om en psykisk lidelse.

  Manglende opplevelse av tilhørighet, negativ selvvurdering og dårlig selvbilde kan være forskjellige uttrykk for at vi ikke mestrer tilværelsen. En slik opplevelse kan være utgangspunkt for psykiske vansker og lidelser. Psykiske vansker -eller plager – er et mindre alvorlig fenomen enn en psykisk lidelse, men med tiden kan de utvikle seg til alvorlige lidelser. Dette kommer vi tilbake til senere.

  Angst og depresjon er de vanligste uttrykkene for at noe er galt. I tillegg sliter mange mennesker med hodepine, konsentrasjonsproblemer og vansker i de sosiale relasjonene til hjem, arbeid og skole. Noen bruker også rusmidler for å mestre psykiske vansker.

  Å leve med angst eller depresjon er svært ubehagelig og kan gjøre det vanskelig å fungere. Noen trekker seg tilbake fra andre mennesker, og sosial isolasjon kan bli resultatet. Andre reagerer med tvangstanker og tvangshandlinger. Noen konsekvenser av angst og depresjoner er et lavt fysisk aktivitetsnivå, søvnproblemer og spiseproblemer. Det å slite psykisk kan dermed virke negativt på den generelle helsetilstanden.

### xxx3 Psykiske lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva forbinder du med en diagnose? Kan du tenke deg noen ulemper ved det å få en diagnose?

{{Ramme slutt}}

  Psykiske lidelser er alvorligere enn psykiske vansker. Det kan være tilstander preget av svekkelse av et individs normale kognitive, emosjonelle eller atferdsmessige funksjoner. Slike lidelser har mange forskjellige uttrykk. Det kan være følelsesmessige opplevelser utenom det vanlige, for eksempel voldsom tristhet, sterk redsel, oppstemthet eller fravær av følelser. De kognitive funksjonene påvirkes også slik at oppmerksomhet, konsentrasjon og hukommelse endres. Tankeinnholdet kan bli overdrevet negativt, repeterende eller preget av forestillinger som andre mener ikke har rot i virkeligheten. Slike endringer i følelses- og tankeliv preger atferden, og psykiske lidelser kan føre til både tilbaketrekning og nedsatt aktivitet eller voldsom aktivitet. I noen tilfeller kan atferden bli preget av repeterende handlinger.

  Det er ikke enkelt å definere psykiske lidelser. Det dreier seg ikke om klart avgrensede sykdommer, men mer om en samling symptomer. Samfunnets normer og verdier har avgjørende betydning for hvem som oppfattes som psykisk syk. For eksempel ble homoseksualitet betraktet som en psykisk lidelse og sto oppført i diagnosesystemet fram til 1970-årene. Og først i 2010 bestemte Helsedirektoratet at fetisjisme, sadomasochisme og transvestittisme ikke lenger skulle defineres som psykiske lidelser i Norge.

--- side 341

  Når våre normer og verdier endres, endres også vårt syn på psykiske lidelser. Men likevel er det mye som tyder på at noen av de alvorligste psykiske lidelsene, for eksempel psykoselidelsene, blir oppfattet som avvik i de fleste samfunn.

  Før 1700-tallet ble mennesker med psykiske lidelser sett på som besatt av djevelen eller onde ånder og i beste fall overlatt til kirkelige asyl. Men i løpet avl 700-tallet og i forlengelsen av opplysningstiden begynte man å se på de psykiske lidelsene som uttrykk for sykdom, altså som et medisinsk anliggende, og dermed så psykiatrien dagens lys. Man begynte etter hvert å klassifisere de forskjellige psykiske lidelsene.

  Fram til 1980-årene skilte man mellom fem hovedgrupper av psykiske lidelser: psykoser, nevroser, personlighetsforstyrrelser, psykosomatiske lidelser og åndssvakhet. I dag beskrives de psykiske lidelsene i egne diagnosemanualer.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 11. Hva er forskjellen mellom en psykisk vanske og en psykisk lidelse?

{{Ramme slutt}}

--- side 342 til 464

### xxx3 Diagnosesystemet ICD-10 og -11

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva er en diagnose?

{{Ramme slutt}}

  Det er vanlig å omtale psykiske lidelser som de lidelsene og forstyrrelsene som er inkludert i Verdens helseorganisasjons diagnosemanual. Den kalles International Classification of Diseases, og den gjeldende utgaven i 2016 er 10. versjon, men den er nå under revisjon. Manualens navn forkortes ofte til ICD-10, og inneholder beskrivelser av både psykiske og fysiske sykdommer. Den har et eget kapittel med kategorier av psykiske lidelser. ICD-11 er ventet å komme i 2018. Den reviderte utgaven vil blant annet beskrive tegn og symptomer på en mer strukturert måte, slik at diagnosene blir nøyaktigere og tydeligere. Også graderingen av symptomer vil bli tydeligere. For eksempel er det, som vi skal se på side 352, store forskjeller på en mild og en alvorlig depresjon. ICD-11 vil også bli oversatt til flere språk enn den forrige utgaven, og være mer tilgjengelig på nett.

  Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser er delt inn i ulike kategorier ut fra hvilke symptomer de viser. Tidligere ble nevroser og psykoser satt opp som egne kategorier fordi de utgjør de to store gruppene av psykiske lidelser.

  Hovedgruppene i ICD-systemet er:

- organiske, inklusive symptomatiske, psykiske lidelser

- psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser som skyldes bruk av psykoaktive stoffer

- schizofreni, scizotyp lidelse og paranoide lidelser

- affektive lidelser (stemningslidelser)

- nevrotiske, belastningsrelaterte og somatoforme lidelser

- atferdssyndromer forbundet med fysiologiske forstyrrelser og fysiske faktorer

- personlighets- og atferdsforstyrrelser hos voksne

- psykisk utviklingshemning

- utviklingsforstyrrelser

- atferdsforstyrrelser og følelsesmessige forstyrrelser som vanligvis oppstår i barne- og ungdomsalder

- uspesifisert psykisk lidelse

  Vi skal her redegjøre for de mest sentrale av disse lidelseskategoriene. Kategoriene \_organiske, inklusive symptomatiske, psykiske lidelser\_ (ulike former for demens, eller lidelser som skyldes skade/dysfunksjon i hjernen), \_psykisk utviklingshemning\_ og \_uspesifisert psykisk lidelse\_ vil ikke bli nærmere omtalt.

  \_Nevroser.\_ Nevrosebegrepet finner vi i dag under kategoriene nevrotiske, belastningsrelaterte og somatoforme lidelser, noen former for affektive lidelser og visse former for personlighetsforstyrrelser. De karakteristiske symptomene er først og fremst forskjellige former for angst- og tvangstilstander, men også visse kroppslige (somatoforme) symptomer.

--- side 343 til 464

  Mange fagfolk vil si at det er en flytende grense mellom det normale og de nevrotiske tilstandene. De fleste mennesker kjenner til symptomene, men for noen kan symptomene bli så omfattende at de virker invalidiserende og hemmende i hverdagen.

  \_Psykoser.\_ Begrepet psykose brukes fremdeles, men nå blir det bare brukt rent beskrivende om tilstander med symptomer som hallusinasjoner og vrangforestillinger. Psykosene finnes i dag i flere hovedgrupper, men først og fremst gjelder det \_schizofreni, schizotyp – eller paranoid lidelse\_, og noen av de \_affektive lidelsene\_. Symptomene er først og fremst hallusinasjoner, tankeforstyrrelser og sviktende realitetsoppfatning.

  Det er viktig å legge merke til at de forskjellige psykiske lidelsene ikke er skarpt avgrenset fra hverandre. Det kan i praksis ofte være vanskelig for psykiateren eller den kliniske psykologen å avgjøre hvilken diagnose pasientens symptomer best kan beskrives med, og pasienter kan også ha flere forskjellige diagnoser samtidig (komorbiditet).

#### xxx4 Diagnostisering av psykiske lidelser

  For å gi riktig og god behandling er det viktig å kartlegge så mange sider ved pasientens situasjon som mulig. Dette gjøres gjennom kliniske intervjuer, innhenting av informasjon fra pårørende, strukturerte intervjuer og kartleggingsskjemaer. Hvilke tester og utredningsverktøy som kan være aktuelle å bruke, er avhengig av hvilke problemer pasienten har. Men det vil alltid være viktig å etablere et godt samarbeid med pasienten, da dette danner grunnlaget både for en god utredning og senere behandling. Det er det samlede inntrykket fra utredningen som gir grunnlag for diagnostisering og utarbeiding av behandlingsplan.

\_Klinisk intervju.\_ Et klinisk intervju er en samtale mellom behandler og pasient der mange forhold skal kartlegges. Avhengig av pasientens tilstand og hva slags problematikk som er aktuell, kan følgende forhold være tema i et slikt intervju:

- Den nåværende situasjonen: psykiske vansker og behov

- Pasientens livshistorie, det vil si oppvekst- og familieforhold, skolegang og arbeidsliv og eventuelle negative livshendelser

- Nåværende bosituasjon og samlivsforhold

- Tidligere og nåværende somatiske og psykiske lidelser

- Bruk av rusmidler

- Erfaring med tidligere behandling

- Personlige ressurser og sosialt nettverk

--- side 344

\_Informasjon fra pårørende.\_ Pårørende kan i mange tilfeller ha viktig informasjon om hva som har skjedd forut for problemene, sykdomsforløp og eventuelt tidligere behandling.

\_Strukturerte eller halvstrukturerte intervjuer\_ er hjelpemidler for diagnostisering av spesifikke lidelser. I et skjema er det satt opp spørsmål som behandleren stiller pasienten. Dersom pasienten bekrefter at han eller hun har et bestemt symptom, vil skjemaet veilede behandleren til å stille utdypende spørsmål. Strukturerte eller semistrukturerte intervjuer kan være gode hjelpemidler som sørger for at ingen viktige spørsmål utelates. De kan imidlertid ta lang tid og være krevende for pasienten.

\_Kartleggingsskjema.\_ Det finnes mange forskjellige typer spørreskjema eller kartleggingsskjema der enten behandler eller personen selv kan fylle ut informasjon. Det kan være symptomsjekklister eller skjemaer som har som mål å kartlegge personlighet eller personens relasjoner til andre. Noen av disse er også diagnostiske verktøy, der en viss skår, dvs. poengsum, eller lignende indikerer en viss diagnose. Slike skjemaer brukes ikke alene, men kan bidra i arbeidet med å komme fram til en diagnose.

\_Observasjoner.\_ Den eller de som foretar utredningen, vil i tillegg til informasjon fra samtaler og eventuelle hjelpemidler bruke egne observasjoner for å stille en diagnose. Inntrykk vedkommende har fått av personens måte å være i kontakt med andre på, konsentrasjonsevne eller spesielle atferd, bidrar til helhetsinntrykket. Dersom personen er svært syk og innlagt på døgnavdeling, vil pleiepersonalet også observere disse forholdene og kanskje supplere med informasjon om tilbaketrekning, søvnmønster og matlyst.

--- side 345 til 464

#### xxx4 Problemer ved å bruke diagnoser

  Det er viktig å understreke at når vi snakker om psykiske lidelser, er det ikke klart avgrensede sykdommer det dreier seg om, men \_lidelser, syndromer\_ og \_forstyrrelser\_. Infeksjoner, brudd, kreft eller organer som ikke fungerer, er eksempler på tilstander som kan defineres ut fra synlige skader eller biologiske prøver. Når vi snakker om forskjellige psykiske lidelser, er dette i større grad tilstander som har et eller flere symptomer felles.

  Noen er svært kritiske til diagnoser, og at man i det hele tatt kategoriserer psykiske symptomer og betegner dem som lidelser. De mener at dette fører til at annerledes atferd blir stigmatisert. Det var blant annet slike overveielser som lå bak det å fjerne for eksempel homofili og transvestittisme fra diagnosesystemene. Å få en diagnose kan oppleves som et stempel. Man kan bli behandlet fordomsfullt, og det kan igjen bli en selvoppfyllende profeti. For eksempel kan en som har fått diagnosen ADHD, tenke at «jeg kan bråke i timene fordi min diagnose sier at jeg ikke klarer å konsentrere meg». Det er også en fare for at andre bare ser diagnosen, og ikke mennesket og personligheten. Diagnoser kan dessuten virke overforenklende på den måten at de ikke tar hensyn til kompleksiteten som skjuler seg bak lidelsen.

  Noen vil oppleve at det å få en diagnose er «skummelt», andre blir redde, mister selvfølelsen eller «gir opp». Samtidig vil en diagnose for noen være en lettelse. De vil kunne oppleve mer trygghet ved å få en forståelse av hvorfor de har det vanskelig, og gjør som de gjør. Diagnoser gir også mange rettigheter når det gjelder tilgang til behandling og sykmelding.

--- side 346 til 464

  Det er viktig ikke å underkjenne den betydelige smerten det kan innebære å bli deprimert eller oppleve en psykose. Ved grundig og nøyaktig diagnostisering vil man kunne få det beste utgangspunktet for en best mulig tilpasset behandling, og diagnostisering legger grunnlaget for økt kunnskap gjennom forskning. Ikke minst skaper diagnoser et felles språk mellom helsepersonell og letter kommunikasjonen mellom ulike fagmiljøer.

  Diagnosekategoriene for psykiske lidelser favner fenomener av veldig ulik art, både når det gjelder alvorlighetsgrad, kjennetegn og årsaker. Det som ifølge diagnosesystemet er en mild depresjon, kan oppleves voldsom for noen, og de kan streve i lang tid med å komme videre. For andre kan den samme diagnosen kanskje oppleves som «en dårlig periode». Noe av kritikken mot diagnosesystemet er nettopp at det ikke tar høyde for hvordan symptomene mestres. I mange tilfeller kan funksjonsnivå være viktigere enn symptombilde for å avgjøre hvor frisk eller «syk» noen er. Dette er også noe en prøver å ta høyde for i den reviderte utgaven av diagnosesystemet, ICD-11.

- Hvilke fordommer og stereotypier mener du finnes knyttet til diagnostisering av psykiske lidelser? Knytt fagbegreper og teori fra side 111 til svaret ditt.

\_Er sorg etter dødsfall en diagnose?\_ Sorg etter dødsfall hos en som står en nær, er alltid tung og smertefull. I forbindelse med revideringen av ICD-10 er det blitt diskutert om slik sorg skal diagnostiseres som en psykisk lidelse. Å få en diagnose avhenger av intensiteten av symptomer, som lengsel etter avdøde, søvn vansker, følelsesmessig smerte, sinne, bitterhet, følelse av tomhet og meningsløshet, endret identitetsfølelse eller vansker med å gå videre i livet og planlegge framtiden. I ICD-11 blir slike sorgsymptomer som varer lenger enn seks måneder, foreslått som en egen diagnose med navnet «forlenget sorgforstyrrelse» under kategorien «stressrelaterte forstyrrelser». Et viktig kriterium er at symptomene fører til funksjonstap i hverdagen.

  Å plassere sorg i et diagnosesystem har skapt en del diskusjon. Mange er bekymret for sykeliggjøring og overdiagnostisering av normal sorg. Det er viktig å anerkjenne at man kan ha en intens og langvarig sorg og lengsel uten at den karakteriseres som unormal eller at man blir sett på som syk. Sorg vil ikke nødvendigvis bli borte ved hjelp av behandling. Men en diagnose kan sørge for at de som strever med sorgen, får god, og kanskje nødvendig, behandling. «Å stå fast» i sorgen er ikke det samme som depresjon, og dermed er ikke den beste behandlingen nødvendigvis lik den som gis ved andre psykiske lidelser.

  I det følgende skal vi gjennomgå en rekke forskjellige diagnosekategorier fra ICD-10.

- Mener du at sorg er en diagnose?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 12. Hva forstår vi med psykiske lidelser?

>>> 13. Hva er en diagnose?

>>> 14. Hva står ICD-10 (ICD-11) for?

>>> 15. Hva er nevrose?

>>> 16. Hva er psykose?

>>> 17. Hvordan diagnostiserer man psykiske lidelser?

>>> 18. Hvilke fordeler er det med diagnoser?

>>> 19. Hvilke ulemper er det med diagnoser?

--- side 347 til 464

### xxx3 Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser som skyldes bruk av rusmidler med psykoaktive stoffer

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan rus skape psykiske problemer?

{{Ramme slutt}}

  Denne kategorien inneholder ruslidelser som i hovedsak deles inn etter hvilket stoff som er antatt å utløse lidelsen, for eksempel alkohol, cannabis eller opiater. De varierer i alvorlighetsgrad fra abstinenstilstander til avhengighet, personlighetsforandringer og psykotiske forstyrrelser. For eksempel kan kroppen ha fått større mengde rusmidler enn den klarer å håndtere, og dette fører til forgiftning og overdose. Da kan man oppleve endringer i sansning, følelser og tenkning. Muskelkontrollen kan også påvirkes.

  Misbruk kjennetegnes ved av at man fortsetter å ruse seg på tross av at det fører til at man ikke klarer å følge opp skolegang eller jobb, at man prioriterer rusingen framfor viktige relasjoner, eller at man setter seg selv i risikofylte situasjoner. \_Avhengighet\_ kan vi definere som en gruppe av fysiologiske, atferdsmessige og kognitive fenomener av varierende styrke hvor bruken av et psykoaktivt stoff får en svært høy prioritet, og der det å skaffe rusmidlet får en svært sentral plass i bevisstheten og en ser en vedvarende rusmiddelsøkende atferd. Abstinens er et viktig kriterium for diagnostisering av avhengighet.

--- side 348 til 464

  Dersom man er avhengig av et psykoaktivt stoff, vil kroppen reagere når man reduserer eller avslutter inntaket. Symptomer på abstinens kan være angst, rastløshet, anspenthet, skjelving, svetting og søvnløshet, og i noen tilfeller forvirring og hallusinasjoner. Noen ganger kan inntak av psykoaktive stoffer føre til psykotiske symptomer. Personen kan få hallusinasjoner eller vrangforestillinger, og følelseslivet påvirkes.

  I tillegg til at skadelig bruk av rusmidler påvirker evnen til å arbeide, gå på skole og fungere sosialt, øker det risikoen for utvikling av en rekke psykiske lidelser. Det er ikke nødvendig med vedvarende misbruk eller avhengighet for å oppleve psykisk skade av psykoaktive stoffer. Mange av disse stoffene har en uforutsigbar virkning på psykisk helse, både på kort og lang sikt. Alkoholmisbruk øker risikoen for angst og depresjon. Bruk av hasj kan på kort sikt utløse akutte depresjoner, angst eller forfølgelsesforestillinger. På lang sikt kan det gi vedvarende sløvhetstilstander og utløse psykose hos sårbare individer.

  Det er viktig å merke seg at de psykiske plagene for mange kan ha kommet forut for rusproblemet, og at rusingen har fungert som «selvmedisinering». Det er allikevel slik at bruk av rusmidler anses som en betydelig risikofaktor i utviklingen av psykiske lidelser. Sannsynligvis er samspillet mellom forskjellige faktorer komplekst. Det å håndtere psykiske plager ved hjelp av rus er en uhensiktsmessig mestringsstrategi; den kan hjelpe på kort sikt, men i det lange løp skaper den flere problemer og mer stress.

- Kjenner du noen som er avhengig av å ruse seg? Kan du i så fall knytte avhengigheten til andre psykiske problemer før eller etter rusen?

### xxx3 Schizofreni

{{Ramme: Før du leser:}}

Vet du noe om schizofreni fra før?

{{Ramme slutt}}

  Kategorien \_schizofreni, schizotyp lidelse og paranoide lidelser\_ inneholder psykoselidelser som kjennetegnes av endringer i tenkning, persepsjon og atferd.

  En person kan oppleve å se eller høre ting andre ikke sanser (hallusinasjoner), og det kan gi grobunn for forestillinger som på andre virker merkelige og ulogiske (vrangforestillinger). Disse lidelsene kan også være forbundet med endring i aktivitetsnivå; personen kan bli svært tilbaketrukket og passiv eller overaktiv og urolig.

  Det finnes mange ulike, men beslektede diagnoser for å klassifisere disse symptomene. Én er for eksempel \_paranoid psykose\_, som er lidelser der det mest framtredende symptomet er langvarige vrangforestillinger. Forfølgelsesideer er vanlige. Følelser og atferd som ikke er knyttet til vrangforestillingene, avviker ikke fra det vi anser som normalt. Diagnosen \_schizoaffektiv lidelse\_ brukes når det foreligger framtredende symptomer både på stemningslidelser og schizofreni samtidig eller innenfor et kort tidsrom.

--- side 349 til 464

  I dette kapitlet redegjør vi for hovedgruppen schizofreni. Ordet schizofreni ble først brukt av den sveitsiske psykiateren Eugen Bleuler (1857–1939) i 1911, og betyr \_spaltet sinn\_. Denne betegnelsen har imidlertid ført til noen misforståelser om hva schizofreni er. Det er ikke slik at mennesker med denne diagnosen har to personligheter. Henvisningen til et spaltet sinn er snarere ment å beskrive hvordan psykiske funksjoner knyttet til tenkning, persepsjon, personlighet og hukommelse ikke «henger sammen», og hvordan dette fører til de typiske symptomene man ser ved schizofreni.

  Schizofreni er en alvorlig sinnslidelse, og de fleste pasienter som er innlagt i psykiatriske sykehus, er innlagt med denne diagnosen. Det har likevel skjedd en stor endring: Tidligere ble to av tre med schizofrenidiagnose innlagt på døgninstitusjon, mens det i dag bare er én av 20. I Norge er det mellom 12 000 og 15 000 som har denne diagnosen.

  Selv om schizofreni har vært forsket på i snart 100 år, står mange spørsmål ubesvart. Når det gjelder spørsmål om årsakene til schizofreni, har pendelen historisk sett beveget seg mellom teorier som ensidig har lagt vekt på enten arv eller miljø. I dag vil de fleste være enige om at ingen enkelt faktor alene kan forklare utviklingen av schizofreni, men at sykdommen oppstår som et resultat av samspill mellom ulike sårbarhetsfaktorer og utløsende belastninger. Her er stress-sårbarhetsmodellen (side 376) aktuell.

{{Ramme: ordliste}}

persepsjon: oppfatning og tolkning av sanseinntrykk

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Symptomer

  De typiske symptomene ved schizofreni kan deles inn i følgende grupper:

\_Hallusinasjoner.\_ Personer som lider av schizofreni, kan høre, føle, lukte og av og til se ting som ikke er der. Hallusinasjonene er med andre ord sanseopplevelser som en person opplever uten at det reelt er noe å sanse. Man hører kanskje at en annen befaler at man skal gjøre bestemte ting, eller man føler at noen river i innvollene eller sender farlige stråler mot kroppen. Hørselshallusinasjoner er de mest vanlige. Mennesker som lider av schizofreni, hører ofte en eller flere stemmer, og ofte snakker stemmene om eller diskuterer vedkommende i 3. person. Disse diskuterende og kommenterende stemmene er et av de mest sentrale kjennetegnene ved schizofreni.

\_Vrangforestillinger\_ er vanlige ved schizofreni, men forekommer også ved andre lidelser. En vrangforestilling er en forestilling om en selv eller omverdenen som ikke er i samsvar med virkeligheten. Ofte handler det om paranoide forestillinger – en følelse av å bli forfulgt, overvåket av andre eller av «systemet». Andre forestillinger kan være storhetsforestillinger, hvor man for eksempel kan oppfatte seg selv som en berømt historisk eller religiøs skikkelse.

--- side 350 til 464

  Vrangforestillingene kan også dreie seg om at man opplever at man har kontakt med noen man har mistet eller tidligere har vært tett knyttet til. Ved schizofreni kan også vrangforestillingene innebære en opplevelse av at andre styrer ens følelser, handlinger og vilje.

\_Katatone symptomer.\_ Personer med \_katatone symptoner\_ preges av framtredende psykomotoriske forstyrrelser. Dette kan innebære alt fra ekstrem uro til kraftig tilstivnethet (stupor). De beveger seg kanskje stivt eller svært langsomt, går med bøyd hode, er svært urolige, holder seg for ørene, eller kan i alvorlige tilfeller befinne seg i en stivnet og ubevegelig stilling.

\_Autisme.\_ Ved de mest utpregede formene for \_autisme\_ vil personen virke fullstendig lukket og trukket inn i seg selv. Uansett hvor viktige emner man forsøker å diskutere, får man bare noen likegyldige eller ulogiske svar hvis man overhodet får noen. Det er som om man har gitt opp å forholde seg til den ytre verden og i stedet har bygd opp en indre privat verden. Slike autistiske trekk kan være vanskelige å forholde seg til for omgivelsene, og kan også for personen selv oppleves som en smertefull isolasjon fra omverdenen.

--- side 351 til 464

\_Emosjonelle forstyrrelser.\_ I tillegg til at enkelte med diagnosen schizofreni har sterke autistiske trekk, kan mennesker med lidelsen ofte bli mer likegyldige både overfor sine pårørende og seg selv. I mer framskredne faser kan personen ofte virke følelseskald og uten interesse for omgivelsene.

  Et annet symptom er \_følelsesmessig ambivalens\_. Det kan vise seg ved at personen konstant er i tvil om hva han skal gjøre i en bestemt praktisk situasjon i hverdagen. Ambivalens kan også komme til uttrykk på et dypere nivå ved at den som har schizofreni, samtidig opplever å ha både vennlige og hatefulle følelser overfor en og samme person. Dette vil ofte være mennesker i den nære omgangskretsen. Ambivalensen kan også vise seg konkret; for eksempel kan vedkommende fortelle om en sørgelig begivenhet eller et dypt savn med et muntert smil på leppene, eller omvendt fortelle om gledelige begivenheter med en bedrøvet mine.

\_Depersonalisering\_ vil si \_fremmedgjøring overfor egen person\_. Mennesker som lider av schizofreni, kan tvile på sin egen identitet. De kan føle seg fremmede overfor seg selv og sin kropp eller ha en følelse av å stå utenfor seg selv og se på sin egen kropp og seg selv som noe fremmed.

  Depersonaliseringen kommer også til uttrykk ved at man ikke kan finne ut av om det er en selv som tenker, eller om det er andre som tenker inne i en. På den måten kan \_jeget\_ hos mennesker med schizofreni være svært forstyrret, og evnen til å skille mellom jeg og omverdenen er svekket.

\_Tankeforstyrrelser.\_ Ved lettere tankeforstyrrelser kan personen uttrykke seg uklart, mens talen ved alvorlige forstyrrelser blir svært vanskelig å følge (ordsalat). Noen ganger kan mennesker med schizofreni finne opp sine egne ord (ordnydannelser). Talen kan være springende og usammenhengende og følger ikke de normale «lovene» for språket og tenkningen.

  Man kan også observere utpreget \_konkret tenkning\_, slik at for eksempel metaforer blir tatt bokstavelig. En psykiater forteller om en ung mann med schizofreni; han kan se at mannen holder på å eksplodere av raseri. Men den unge mannen benekter på det voldsomste at han skulle til å «eksplodere». Det er også tilfeller der personer med schizofreni omtaler seg selv i flertall og kan si «vi» om seg selv, eller bruker 3. person og derfor ikke sier «jeg slo meg», men «Per slo seg» eller «han slo seg».

#### xxx4 Sykdomsutvikling og prognose

  Ingen sykdomsforløp er identiske, men det er mulig å skille ut visse faser i utviklingen av schizofreni som mange av pasientene gjennomgår. Som regel oppstår lidelsen i ungdomsårene eller i tidlige voksenår. I mange, men ikke i alle tilfellene finner man ytre belastninger eller stressfaktorer som har gått forut for det første psykotiske gjennombruddet. Etter at det er gitt en diagnose, vil man ofte kunne se tilbake og finne en såkalt prodromalfase – en forvarselfase.

--- side 352 til 464

  Denne fasen er ofte kjennetegnet av uspesifikke symptomer som vag kommunikasjon, redusert kontaktevne og angst. Det å få hjelp allerede i denne tidlige fasen kan gi en god prognose. For noen oppstår imidlertid psykosen mer akutt, uten en slik forutgående periode.

  Det er viktig å avlive myten om at schizofreni er en uhelbredelig og kronisk lidelse. Undersøkelser viser at 20 prosent av personer med schizofreni aldri kommer i kontakt med behandlingssystemet. Av dem som kommer i behandling, blir 20 prosent friske, 60 prosent får periodiske sykdomsfaser, og bare de siste 20 prosent fortsetter å ha aktive symptomer. Men schizofreni er en smertefull lidelse som kan gripe inn i store deler av livet til dem som utvikler den. Ca. 10 prosent av pasientene med schizofreni tar sitt eget liv. Det er derfor viktig med behandling og støtte.

- Kommer du på eksempler fra filmer eller serier der vrangforestillinger eller hallusinasjoner har blitt skildret?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 20. Beskriv ulike psykiske vansker og lidelser du kan få av å bruke narkotika.

>>> 21. Hva menes med vrangforestillinger?

>>> 22. Hva menes med hallusinasjoner?

>>> 23. Nevn noen flere kjennetegn ved schizofreni.

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Affektive lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva tror du forskjellen er mellom å ha tunge tanker og lide av en depresjon?

{{Ramme slutt}}

  Affektive lidelser, også kalt stemningslidelser, er forstyrrelser i stemningsleiet, det vil si unormalt lavt eller høyt stemningsleie og kombinasjoner av disse. Kategorien omfatter depressive lidelser, maniske episoder og bipolare lidelser (der personen opplever å svinge mellom perioder av senket og hevet stemningsleie, det vil si både depresjoner og mani). Lidelsene innenfor denne kategorien varierer når det gjelder hvor alvorlige de er. Mild depressiv periode er ifølge ICD-10 kjennetegnet av «nedsatt stemningsleie, interesse-og gledesløshet og energitap i minst to uker». De mer alvorlige tilstandene, tilbakevendende depressiv lidelse og de bipolare lidelsene, kan prege livet over mange år, med tap av funksjoner og livskvalitet.

#### xxx4 Depresjon

  Depresjon er den vanligste affektive lidelsen. Begrepet depresjon bruker vi ofte i to betydninger. Til daglig bruker vi det om tilstander der vi føler oss triste, er bekymret eller ulykkelige. Det er imidlertid helt normalt å være nedtrykt og bekymret i perioder. Livet er ikke alltid lett, lykkelig og preget av suksess. Vi kommer også ut for motgang og kriser. Det å være nedtrykt behøver heller ikke å være entydig negativt, selv om vi opplever det slik der og da. Det kan være en tilstand der man går mer inn i seg selv, reflekterer over sitt liv og kanskje tenker ut noen viktige veivalg i livet.

--- side 353 til 464

  Depresjon er imidlertid også en psykisk lidelse som er kjennetegnet ved en rekke bestemte symptomer, som skal være til stede for at man kan snakke om diagnosen depresjon. Avhengig av symptomenes antall og alvorlighetsgrad kan en depressiv episode beskrives som mild, moderat eller alvorlig.

  Ved en \_mild\_ depressiv periode vil man ofte være i stand til å skjule sin nedtrykte tilstand for omverdenen og klare sine daglige aktiviteter ganske bra. Ved en \_moderat\_ depresjon blir det betydelig vanskeligere å klare de daglige oppgavene. Ved \_alvorlig\_ depresjon er man så plaget av de depressive symptomene at man ikke lenger kan fungere i hverdagen. Ved alvorlig depresjon kan noen også få psykotiske symptomer i form av vrangforestillinger.

  Undersøkelser viser at opptil 20 prosent av befolkningen vil utvikle en depresjon i løpet av livet. Selv om en depresjon innebærer å ha bestemte symptomer, kan lidelsen se forskjellig ut fra person til person, og ofte også være avhengig av alder. Unge mennesker kan gjerne bli sure, irritable og utagerende; voksne mennesker kan preges mer av tristhet, håpløshet og gråt, mens eldre kan framstå mer dystre og apatiske.

\_Symptomer ved depresjon.\_ De typiske symptomene ved milde, moderate og alvorlige depressive episoder er senket stemningsleie (nedstemthet), redusert energi og aktivitetsnivå. De følgende symptomene er også vanlige:

- redusert konsentrasjon og oppmerksomhet

- redusert selvfølelse og selvtillit

- skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse

- triste og pessimistiske tanker om framtiden

- redusert appetitt

- søvnforstyrrelser

- tanker om selvmord

  I den depressive tilstanden er personen pessimistisk og preget av håpløshet. Man har redusert selvfølelse og føler at livet ikke er noe verdt eller har noen mening. Den deprimerte tenker ofte at det vil være en lettelse for andre hvis man ble borte. Selvanklager og selvbebreidelser er noe av det karakteristiske i den depressive fasen. Man lukker seg kanskje inne, isolerer seg fra andre, tør ikke oppsøke sin normale omgangskrets. Ofte kretser den deprimertes tanker om det man selv mener at man har gjort feil. Det kan være mindre ting, som å komme for sent på arbeid, men det kan også handle om hvor dårlig far eller sønn, mor eller datter man er. Den deprimerte er dessuten ofte preget av ubesluttsomhet og handlingslammelse.

--- side 354 til 464

#### xxx4 Manisk episode

  En manisk episode innebærer hevet stemningsleie og energinivå. I ICD-10 beskrives tre alvorlighetsgrader. \_Hypomani\_ er en svakere grad av mani der personen i flere dager har økt energi og kan være mer sosial og pratsom enn vanlig. Ofte kan personen også ha økt seksuell lyst og mindre behov for søvn. Ved \_mani\_ er dette mer utpreget, og personen mister sosiale hemninger og kan få overdreven selvtillit. Ved den \_alvorligste graden av mani\_ får personen også psykotiske symptomer som vrangforestillinger. Høyt aktivitetsnivå kan føre til at personen ikke får nok mat og hvile og ikke får ivaretatt personlig hygiene.

  I den maniske tilstanden kan personen befinne seg i en sterkt oppløftet og optimistisk stemning. Man har et unaturlig godt humør, og mener at man kan klare alt. Man føler kanskje også at man er den beste, hurtigste og dyktigste til alt. Til tider kan det anta karakter av vrangforestillinger, hvor personen eksempelvis forsøker å ringe til statsministeren for å legge fram sine gode ideer om hvordan landet kan reddes. Personen snakker ofte fort, springer fra det ene emnet til det andre på en assosierende måte. Tankestrømmene presser seg hele tiden på og forstyrrer hverandre. De enkelte ordene griper ofte over i hverandre på grunn av klang- eller rimlikheter.

  En person i den maniske fasen er ofte sterkt selvovervurderende, og manglende selvkritikk kan ofte volde mange problemer. Kanskje kjøper man ting man ikke har bruk for eller råd til. Kanskje kommer man i konflikt med andre fordi man ikke kan forstå hvorfor de ikke er med på ens fantastiske ideer. Den maniske fasen kan også innebære sterkt sinne og en følelse av å bli krenket. Det overdrevne selvbildet som kan oppstå ved mani, kan også framtre som en sterk selvtillit som fascinerer andre. Personen er ofte i hvileløs aktivitet. Man sover ikke mye, og over tid kan tilstanden utvikle seg i livsfarlig retning fordi kroppen blir totalt utmattet og truer med å bryte sammen.

#### xxx4 Bipolare lidelser

  Ved \_bipolare lidelser\_ (tidligere kalt manisk-depressiv lidelse) opplever personen både å ha perioder med depresjon og perioder med mani. Det varierer mye hvor intense og langvarige de oppstemte periodene er. Bipolare lidelser er langvarige. De som har en slik lidelse, kan gjennomgå depresjon, hypomani, mani og perioder med få symptomer eller ingen symptomer.

  Man anslår at mellom 1 og 1,5 prosent av befolkningen har bipolare lidelser.

--- side 355 til 464

{{Ramme:}}

\_Hanne\_

  Sykdommen begynte i 30-årsalderen med perioder av nedtrykthet, apati og engstelse, som har vart opp til tre–fire måneder. Spesielt om morgenene føler hun sterk angst, er ute av stand til å konsentrere seg og grubler over småting. Normalt har hun god selvtillit og trives svært godt på jobben og med vennene sine. Men i depresjonsperiodene føler hun seg totalt mislykket, har skyldfølelse overfor samboer og venner og synes at hun bare er en belastning for dem.

  Periodene med depresjon har forekommet fire ganger, alltid tidlig om våren. Man har ikke kunnet finne noen ytre årsak til at hun begynner å miste humøret. I ett tilfelle hadde hun en hypoman periode hvor hun var svært oppstemt, kjøpte masse dyre klær, arrangerte et stort party hvor hun inviterte «fine», men for henne ukjente personer, og oppførte seg seksuelt utfordrende ...

--- side 356 til 464

### xxx3 Nevrotiske, belastningsrelaterte og somatoforme lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd frykt? Har du opplevd angst?

{{Ramme slutt}}

  Her finner vi forskjellige \_angstlidelser\_, som fobier og panikklidelse. Kategorien rommer også \_tvangslidelsene\_, som kjennetegnes av at personen opplever tilbakevendende plagsomme tanker. Noen ganger fører tankene til at personen føler seg tvunget til å utføre bestemte ritualer eller stereotype handlinger. Tilpasningsforstyrrelsen \_posttraumatisk stresslidelse (PTSD)\_ oppstår som en reaksjon på traumer. \_Dissosiative lidelser\_ (også kalt konversjonslidelser) innebærer at personen mister den vanlige sammenhengen mellom minner, identitet, sansning og kroppsbevegelser. \_De somatoforme lidelsene\_ er preget av somatiske (fysiske) symptomer uten at det finnes noe fysiologisk grunnlag for dem. I dette avsnittet redegjør vi for forskjellige angstlidelser, PTSD og for tvangslidelser.

#### xxx4 Hva er angst?

  Alle har opplevd frykt i større eller mindre omfang. De fleste behøver ikke lete lenge før de kommer på episoder der de har vært engstelige eller redde. Man kan ha hørt lyder utenfor teltet en mørk natt da man var på campingtur, eller man har stått fast i en heis som har stanset, og man ikke har greid å komme i kontakt med noen. Det kan også være en mer vag redsel for å bli overfalt når man går ute om kvelden, eller frykt for å tape anseelse eller respekt i andres øyne. De fleste kjenner disse formene for frykt, uro og redsel. De er på mange måter en grunnleggende del av vårt medfødte overlevelsesapparat. Når vi blir redde, blir vi advart om konkrete eller mulige farer som vi skal være oppmerksomme på og forsøke å overvinne eller unnslippe.

  Som regel skiller vi i hverdagen mellom frykt og angst. Når vi snakker om \_frykt\_, er det ofte frykten for en ytre, realistisk trussel vi snakker om. Det kan være trusselen fra en bil som kommer kjørende direkte mot oss, eller trusselen fra et voldsomt brak som plutselig får veggene til å riste. Når vi snakker om \_angst\_, er trusselen mindre håndgripelig, og angsten har mer karakter av en indre engstelse eller uro for et eller annet vi ikke alltid helt vet hva er.

  De amerikanske forskerne David Barlow og Michelle Craske foreslår i forlengelsen av dette skillet at forskjellen mellom angst og frykt har med avstanden til faren å gjøre. \_Frykt\_ opplever vi ved en aktuell trussel som vi står ansikt til ansikt med. Frykten aktiverer kroppens \_kamp-/fluktmekanisme\_ slik at vi kan overvinne eller unnslippe faren. Det foregår helt automatisk og uten at vi rekker å tenke over det. \_Angsten\_, derimot, er mer knyttet til en framtidig trussel. Den sørger for at vi kan være forberedt på en fare vi kan tenke oss vil oppstå. Angsten er altså i høy grad en \_forventningsangst\_ og tett forbundet med følelser som anspenthet og engstelse, og med tanker om hva som kanskje kan eller vil skje. I mild form gjør angsten oss oppmerksom på mulige farer og gjør oss forberedt til å handle. I den forstand er angsten svært viktig for oss.

--- side 357 til 464

  Angsten kan bli så voldsom at den hindrer et menneske i å fungere optimalt i hverdagen. I slike tilfeller snakker vi om en \_angstlidelse\_. Forventningsangsten kan dessuten slå over i en regulær frykt, der kroppens kamp-/fluktmekanisme settes i gang selv om det ikke er noe reelt å være redd for.

  Undersøkelser viser at så mange som 1 av 5 kommer til å oppleve en angstlidelse i løpet av livet.

\_Angstens bestanddeler.\_ Man sier at angsten har både en kroppslig, en følelsesmessig, en kognitiv og en atferdsmessig side. De fire delene er innbyrdes forbundet og påvirker hele tiden hverandre i forbindelse med en angstopplevelse.

1. \_Den kroppslige siden\_ er de fysiske symptomene man opplever i forbindelse med angsten. Det er de samme som man opplever i forbindelse med frykt. Det er den såkalte kamp-/fluktmekanismen som aktiverer forskjellige fysiologiske prosesser, og som gjør kroppen klar til en kraftanstrengelse: Hjertet slår hurtigere for å øke oksygentransporten i blodet. Man får åndenød fordi man trekker pusten raskere, igjen for å øke oksygentilførselen. Man kan bli tørr i munnen og få vekslende fryse- og svettetokter fordi blodet omdirigeres fra de indre organene og huden og til hjernen og musklene.

2. \_Den følelsesmessige siden\_ er den måten man opplever angsten på. Angsten kan variere fra engstelse, anspenthet og uro til panikk, maktesløshet og dødsangst. Man kan ha følelsen av å være lukket inne i en boble, at situasjonen oppleves uvirkelig, og at man holder på å miste kontrollen over seg selv. Følelsen oppstår fordi man er fullstendig fokusert på seg selv og sine egne tanker og kroppslige reaksjoner.

--- side 358 til 464

3. \_Den tankemessige eller kognitive siden\_ er de tankene man kan ha om truende hendelser. Man tenker på at man kanskje vil få angst, at det kan skje noe fryktelig, at man ikke klarer situasjonen, at man vil bli syk, eller at man kan besvime eller dø. Tankene er ikke logiske, men kaotiske og kan føre til manglende opplevelse av kontroll.

4. \_Den atferdsmessige siden\_ er de synlige reaksjonene som følger av angsten. Man prøver for eksempel å unngå eller flykte fra situasjonen, og senere prøver man kanskje å unngå å komme i lignende situasjoner. Da risikerer man imidlertid at angsten for disse situasjonene vokser enda mer fordi man ikke får realitetstestet og korrigert sine forestillinger om hvor farlige de egentlig er.

  De forskjellige sidene av angsten er i et stadig samspill, og kommer i varierende grad til uttrykk i de forskjellige angsttilstandene som vi nå skal se nærmere på. Vi starter med fobiene.

#### xxx4 Fobiske angstlidelser

  Fobi er en samlebetegnelse for en rekke tilstander der et menneske har en urealistisk og uforklarlig angst for bestemte situasjoner eller ting. Man skiller mellom spesifikke fobier, agorafobi og sosial fobi.

  \_Spesifikke fobier\_ er knyttet til spesifikke ting eller situasjoner, for eksempel høyder, dypt vann, små rom, tannlegebehandling, uvær eller blod. Det er også typisk å ha fobi for forskjellige dyr. For det meste er den som lider av en fobi, klar over at det dreier seg om en overdrevet eller urealistisk form for angst. Det endrer likevel ikke ens følelsesmessige opplevelse og den angsten som kommer når man er så uheldig å komme i kontakt med det man er redd for. Angsten knytter seg til hva som kan skje av fryktelige ting i situasjonen.

--- side 359 til 464

  Flyet kan falle ned, man kan oppleve stor smerte i tannlegestolen, men ofte er det en angst for angsten, hvor en person med fobi frykter den panikken eller angsten han eller hun vil oppleve. En fobi behøver ikke være en sterkt invalidiserende angstlidelse hvis fobien gjelder ting eller situasjoner som er lette å unngå i hverdagen.

  \_Agorafobi\_ er angst for å forlate hjemmet og ferdes på offentlige steder. Hjemmet oppfattes som en slags sikker sone. Angsten kommer spesielt til uttrykk når personen er redd for å komme i en situasjon som er vanskelig å komme bort fra igjen, eller hvor man ikke kan få hjelp ved et mulig angstanfall. Personen kan ofte ha katastrofetanker og er for eksempel redd for å kunne falle om og bli liggende hjelpeløs på gaten. De fleste personer med agorafobi har tidligere hatt anfall av panikkangst og frykter å få dette igjen.

  \_Sosial fobi\_ kommer til uttrykk som en angst for ulike sosiale situasjoner. Denne formen for fobi opptrer spesielt i sammenhenger der man kan bli utsatt for andre menneskers kritiske oppmerksomhet. Personen kan være redd for å si noe i større forsamlinger, for å gå opp til eksamen, for å spise sammen med andre eller for å møte det annet kjønn.

- Har du en eller annen fobi? Kan du i så fall beskrive hvordan du tenker, føler og handler, og hvordan kroppen din reagerer når du utsettes for fobien din?

  Det er en glidende overgang mellom sosial fobi og det å være alminnelig sjenert og usikker, som mange mennesker kjenner til. Det viser hvor relative de psykiske lidelsene er. Først når angsten blir så stor at den invalidiserer eller sterkt hemmer en persons livsutfoldelse, er det snakk om en psykisk lidelse. I en undersøkelse fant man at 20 prosent fortalte om overdreven angst i forbindelse med det å snakke i større forsamlinger, mens bare 2 prosent kunne betegnes som egentlige psykiske lidelser. Noen personer med sosial fobi kan fortelle at de har følt seg usikre og hemmet fra de var helt små. Andre mener at deres angst oppsto i tilknytning til mobbing i skolealderen.

{{Ramme: ordliste}}

agora: kommer fra gresk og betyr markedsplass

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Panikkangst

\_Panikkangst\_ dreier seg om tilbakevendende anfall av plutselig angst som ikke er avgrenset til spesielle situasjoner. De enkelte anfallene kommer som regel helt uventet, som lyn fra klar himmel, og når sitt høydepunkt i løpet av ca. ti minutter. Anfallet følges av kroppslige symptomer som sterk hjertebank, åndenød, brystsmerter, svettetokter og kvelningsfornemmelser.

  Mange tror de er i ferd med å få hjerteinfarkt første gangen de opplever et panikkanfall. De kroppslige symptomene forsterker angsten ytterligere. Personen kan ofte få tanker om å dø, bli syk eller miste kontrollen over seg selv. Etter de første uventede angstanfallene oppstår det en angst for den angsten som panikkanfallene medfører. Denne angsten for angsten resulterer ofte i omfattende forsøk på å unngå situasjoner som ligner de situasjonene hvor angsten tidligere har vist seg.

--- side 360 til 464

  Det kan føre til sterke begrensninger i hverdagen og bety at personen i visse tilfeller utvikler en angst for overhodet å forlate hjemmet. Dermed kan tilstanden utvikle seg til agorafobi.

{{Ramme:}}

\_Jonas\_

  Hei! Jeg er en gutt på 24 år. Har aldri hatt det sånn før. Har fått vite av legen min at jeg har hatt en lettere depresjon pga. et brudd med kjæresten for ca. et år siden.

  Det startet en morgen på jobben, da jeg følte meg øm i den venstre armen. Det var ubehagelig, og det var en konstant smerte. Jeg bestemte meg for å bestille tid hos legen senere på dagen. Jeg skulle gå til lunsj, og vi gikk mot kantinen da jeg plutselig fikk en slags bølge gjennom kroppen. Det føltes litt som et adrenalinkick. Jeg ble redd, satte meg ned, hadde problemer med å puste.

  Ble svimmel, hendene og føttene var iskalde samtidig som de var helt våte av svette, og jeg skalv voldsomt. (Har senere fått vite at det var hyperventilering.) Jeg var sikker på at det var slutt, at jeg kom til å dø. Det ble ringt etter sykebil fordi jeg skalv så voldsomt. Jeg ble kjørt til legevakten, hvor de tok hjertediagram, målte blodtrykket og så videre. Jeg hadde et ekstremt høyt blodtrykk på dette tidspunkt. Alle andre undersøkelser som legene gjorde, tydet ikke på noe fysisk problem. Legene sa at jeg skulle prøve å ikke hyperventilere hvis jeg fikk det slik igjen ...

#### xxx4 Generalisert angstlidelse

  I motsetning til panikkangst består generalisert angst av en vedvarende nervøsitet eller engstelse over en lengre periode. Man sier derfor at angsten er generalisert. Den er heller ikke knyttet til bestemte situasjoner. De mest framtredende plagene dreier seg om muskelspenninger, svettetendens og svimmelhet. Personen gir ofte uttrykk for frykt eller bekymring for framtiden, eller for at man selv eller ens nærmeste skal bli syke eller komme ut for en ulykke. Bekymringene er ofte urealistiske. Likevel er personen ikke i stand til å kontrollere dem, og de kan plage personen dagen lang. Lidelsen forekommer litt hyppigere hos kvinner enn hos menn. Forløpet er ofte skiftende og kronisk.

--- side 361 til 464

#### xxx4 PTSD

  Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er den eneste lidelsen i ICD-10 der det blir beskrevet en klar forbindelse mellom symptomene og en utløsende årsak. Posttraumatisk betyr «etter skade»; det vil si at man i tiden etter en ulykke, et overgrep eller annen dramatisk opplevelse kan få typiske symptomer som mareritt, søvnvansker, gjenopplevelser (flashbacks), økt engstelse, man kan bli nummen i kroppen, og man prøver å unngå aktiviteter eller situasjoner som minner om den dramatiske hendelsen. Man kan også begynne å trekke seg unna andre mennesker, og noen får angst eller depressive symptomer.

  De hendelsene som kan utløse PTSD, vil sannsynligvis oppleves som sterkt ubehagelige eller skremmende for de fleste mennesker. Som for mange psykiske lidelser vil det imidlertid også for PTSD være slik at man har ulik personlig sårbarhet for å utvikle lidelsen, og det er mange forhold som kan være med på å påvirke hvor alvorlig lidelsen blir, og hvor lenge symptomene varer. Personlig sårbarhet kan skyldes at man har en annen psykisk lidelse når ulykken skjer, eller at man er i en svært vanskelig livssituasjon. For de aller fleste vil det å få snakke om den dramatiske hendelsen kort tid etter at den har skjedd, kunne redusere symptomene i ettertid. Dette er noe av grunnen til at det i alle kommuner skal være kriseteam som kan tilby samtaler, ofte kalt \_debriefing\_, umiddelbart etter at personer har opplevd overveldende ting. På side 430 kan du lese om hvordan krisepsykiatrien er bygd opp.

  Ved langvarige traumatiske opplevelser, som ved gjentatte krigshandlinger eller gjentatte seksuelle overgrep, vil personen kunne få mange av symptomene på PTSD, i tillegg vil man også kunne oppleve varige endringer i personligheten som følge av traumene. Mange krigsveteraner og flyktninger lever med posttraumatiske stress-symptomer resten av livet.

#### xxx4 Obsessiv-kompulsiv lidelse (tvangslidelse)

  De fleste mennesker har hatt lettere tvangstanker eller kjent at de vil utføre visse ritualer i bestemte situasjoner. For eksempel kan det være snakk om ikke å trå på mellomrommene mellom hellene på fortauet eller om å gjøre ting i en bestemt rekkefølge når man står opp om morgenen, eller før man legger seg om kvelden. Dette er helt uskyldige tvangsbetonte fenomener.

  For barn og voksne som har en tvangslidelse, er tvangstankene og ritualene blitt en besettelse som er sterkt plagsom og belastende og hemmer daglige gjøremål. Tilstanden er enten kjennetegnet ved stadige tvangstanker (obsesjoner) eller tvangshandlinger (kompulsjoner) eller begge deler. (På engelsk kalles denne lidelsen OCD, som er en forkortelse for \_obsessive-compulsive disease\_.) Tvangslidelser er litt vanligere blant kvinner enn blant menn, og man regner at i underkant av 1 prosent kommer til å utvikle en tvangslidelse i løpet av livet.

--- side 362 til 464

\_Tvangstanker\_ er de tanker, ideer, tvil, mentale bilder eller handlingsimpulser som dukker opp i bevisstheten igjen og igjen uten at man kan kontrollere dem, og uten at man vet hvorfor de dukker opp. Innholdet er ofte skremmende og ubehagelig. Typisk kan tankene handle om å bli påført smitte fra andre mennesker eller fra ting. Det kan dreie seg om sterk tvil om man har gjort ting riktig, for eksempel om man har overholdt trafikkreglene eller husket å låse døra. Eller tankene kan ha et aggressivt eller seksuelt innhold og handle om eksempelvis å antaste en nærstående person eller rope stygge og grove uttrykk etter en arbeidskollega. Tvangstankene vekker ubehag og angst, og personen prøver å bekjempe dem. Kampen for bevisst å bekjempe bestemte tanker fører paradoksalt nok ofte til at man beskjeftiger seg enda mer med dem. Dette fenomenet kjenner de fleste til. For en person med tvangslidelse betyr det at ubehaget bare blir enda større.

\_Tvangshandlinger\_ er forsøk på å bekjempe eller nøytralisere tvangstankene og den angsten som er forbundet med dem. Det kan være gjentatte handlinger der man flere ganger i timen må kontrollere at døra er låst eller om komfyren er skrudd av. De kan også handle om å vaske hendene eller dusje i det uendelige, holde leiligheten pinlig ren, telle flisene på badet, og så videre. Trolig kan de fleste nikke gjenkjennende til en eller flere av disse handlingene, men i noen tilfeller blir de så påtrengende at de kan gjøre det vanskelig å leve et normalt liv. De er blitt en slags «magiske ritualer» som man utfører for å forhindre at ens tvangstanker blir til virkelighet. Hvis personen hindres i å utføre dem, vil det ofte resultere i angst eller indre uro.

  En person med tvangslidelse kan som regel ikke selv gi noen rasjonell forklaring på sine tvangstanker og tvangshandlinger, men kan tvert imot lett se hvor irrasjonelle og ulogiske de er. De er derfor ikke vrangforestillinger, slik som dem vi kan møte i forbindelse med schizofreni og affektive lidelser. Ved tvangslidelse vil pasienten vanligvis erkjenne tvangstankene som sine egne tanker og gjerne også at de er irrasjonelle.

--- side 363 til 464

{{Ramme:}}

\_Kristoffer\_

  Kristoffer på 14 år kom til behandling fordi han var helt invalidisert av tvangsforestillinger om smuss og smitte. Han fryktet at han bare ved å puste inn ånden fra andre mennesker ville bli fylt med smittebærende partikler. Han hadde hatt symptomer et par år, men var gradvis blitt verre og verre. På grunn av tvangstankene gikk han konstant og spyttet i et forsøk på å rense munnen og halsen for smuss og bakterier. Kristoffer tvangsvasket hendene utallige ganger om dagen i et forsøk på å frigjøre seg fra tvangstankene, men de plaget ham konstant. Kristoffer selv var helt klar over det irrasjonelle i sine forestillinger.

{{Ramme slutt}}

- Hvorfor tror du at noen mennesker kan være mer redd for å snakke i forsamlinger enn for sin egen død? Hva sier det om hva som er viktig for oss?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 24. Hva menes med affektive lidelser?

>>> 25. Hva er symptomene på depresjon?

>>> 26. Hva er bipolar lidelse?

>>> 27. Hva er forskjellen mellom angst og frykt?

>>> 28. Hvilke fire kategorier brukes for å beskrive angst?

>>> 29. Hvilke typer angst har vi?

>>> 30. Hva er PTSD?

>>> 31. Hva er OCD?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Atferdssyndromer forbundet med fysiologiske forstyrrelser og fysiske faktorer

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan mat være med på å regulere følelser?

{{Ramme slutt}}

  I denne kategorien finner vi blant annet spiseforstyrrelser og søvnforstyrrelser. Vi skal her beskrive de vanligste spiseforstyrrelsene, anoreksi og bulimi, og to nyere fysiologiske forstyrrelser som megareksi og ortoreksi.

#### xxx4 Spiseforstyrrelser

  I ICD-10 beskrives det i hovedsak to typer spiseforstyrrelser, anoreksi (anorexia nervosa) og bulimi (bulimia nervosa). Forekomsten av spiseforstyrrelser er mye høyere blant kvinner enn blant menn, og høyest blant tenåringsjenter i vestlige land. Man regner med at ca. 2 prosent av befolkningen har en spiseforstyrrelse. Men det er mange flere som strever med forholdet til egen kropp, hvor fokus på inntak av mat og trening kan utgjøre en stor belastning. Hvor grensen går for når dette blir sykelig, kan være vanskelig å avgjøre, og de fleste forsøker å skjule at de sulter seg, eller at de kaster opp etter måltider. Handlingene er styrt av et behov for kontroll og for å unngå angst, og kan føre til depresjon.

  Noen tidlige kjennetegn på at en person strever med forholdet til kroppen, spising og trening, kan være atferdsendringer, misnøye med kroppens størrelse og form, endrete spisevaner, vekttap eller vektsvingninger, humørsvingninger, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer og sosial tilbaketrekning.

--- side 364 til 464

\_Anoreksi (Anorexia nervosa).\_ Denne lidelsen kjennetegnes av stort selvpåvirket vekttap og forstyrret kroppsoppfatning. Det betyr at personen sulter seg og unngår mange typer mat. Det kan også innebære at vedkommende selv framkaller brekninger, driver overdreven trening eller bruker avføringsmidler. Personen har gjerne et bilde av seg selv som «fet» og har en sterk frykt for å legge på seg. Omgivelsene ser imidlertid en svært tynn person. Kvinner med anoreksi mister ofte menstruasjonen, og menn med denne lidelsen kan oppleve tap av seksuell interesse og potens. Andre alvorlige kroppslige komplikasjoner opptrer i varierende grad, og lidelsen kan i verste fall være dødelig. I dag er dødeligheten ved anoreksi 3–4 prosent, mot 5–10 prosent for 40–50 år siden.

\_Bulimi (Bulimia nervosa).\_ Bulimi er noe vanligere enn anoreksi og kan av og til oppstå etter at en person har hatt anoreksi en periode. De to hovedkjennetegnene ved bulimi er stort matinntak og virkemidler for å hindre vektøkning. Det kan være oppkast, misbruk av avføringsmidler og fysisk trening. Utgangspunktet er gjerne at personen ønsker å slanke seg, men at man så mister kontrollen og i stedet spiser enorme mengder mat (bulimi betyr egentlig oksehunger). For å kompensere for det store matinntaket begynner personen å kaste opp eller ta store mengder av føringsmidler.

  Som ved anoreksi innebærer også bulimi at man kan få alvorlige kroppslige komplikasjoner. De fleste har imidlertid en normal kroppsvekt. Bulimi har vist seg noe lettere å bli frisk av enn anoreksi.

  For begge disse lidelsene er det viktig å komme i gang med behandling tidlig dersom man skal kunne bli frisk igjen.

--- side 365 til 464

\_Megareksi.\_ Mens en som strever med anoreksi, ikke blir slank nok, blir den som strever med megareksi, aldri stor nok. I likhet med anoreksi har megareksi sammenheng med en feilopplevelse av kroppen. Ofte er det gutter og menn som lider av denne kroppsbildeforstyrrelsen. De har gjerne lav selvtillit, føler seg svake og spede, og gjør hva som helst for å bygge opp musklene sine ved å trene, dope seg, spise proteinrik mat. Hos noen er heller ikke mat og trening nok for å nå idealmålet, og anabole stereoider blir tatt i bruk for å oppnå ønsket størrelse. Ofte blir fokuset bare på muskelbygging, og de mister kontroll over identitet, tanker og følelser. Kroppsbyggingen opptar mer og mer av livet deres og hemmer dem i hverdagen. Fokuseringen på trening og spising gjør dem stresset, gir angst og fører ofte til depresjon.

\_Ortoreksi\_ omtales gjerne som den fjerde spiseforstyrrelsen, men per dags dato er ikke ortoreksi en diagnose. Det diskuteres om begrepet ortoreksi bare er skapt av mediene, om det egentlig er et problem som faller inn under andre diagnoser, eller om det bør bli en egen diagnose i ICD-11.

  Personer med ortoreksi er besatt av å spise sunn mat. De er svært opptatt av kvaliteten på maten, og enkelte matvarer blir ikke rørt. En person med ortoreksi har ikke nødvendigvis et ønske om å gå ned i vekt, det kan også være et ønske om å føle seg ren, sunn og/eller naturlig. Krav til kvalitet og tilberedning av maten kan føre til at sosiale aktiviteter begrenses. Et eksempel på dette kan være at en ikke lenger kan nyte et måltid med venner og familie eller på restaurant hvis ikke innholdet i det som blir servert, er riktig. En begynner kanskje å ta med egen mat, eller lar til og med være å delta i slike sosiale sammenkomster.

  Selv om det er uenighet om ortoreksi er en egen spiseforstyrrelse eller en form for tvangslidelse (se side 362) er det en forstyrret spiseatferd som medfører unormal spising og er nært knyttet opp til tvangssymptomer.

- Hvorfor tror du megareksi og ortoreksi har økt i dagens samfunn? Mener du de burde vært diagnoser?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 32. Hvordan kan mat regulere følelser?

>>> 33. Hva er forskjellen mellom anoreksi og bulimi?

>>> 34. Hva er megareksi?

>>> 35. Hva er ortoreksi?

{{Ramme slutt}}

--- side 366 til 464

### xxx3 Personlighetsforstyrrelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva forbinder du med en psykopat?

{{Ramme slutt}}

  I denne kategorien i ICD-10 inngår personlighetsforstyrrelser og det som kalles vane- og impulsforstyrrelser, for eksempel kleptomani og pyromani, samt forstyrrelser knyttet til kjønnsidentitet, legning og seksuelle objektvalg. Vi skal her gjøre rede for personlighetsforstyrrelser.

  I og med at diagnosesystemet ICD-10 er under revisjon, kan det hende at diagnostiseringen av personlighetsforstyrrelser vil endre seg når den nye utgaven av ICD-11 er klar. Noen mener for eksempel at svakheter ved den nåværende måten å diagnostisere personlighetsforstyrrelser på er de mange forskjellige undertypene (for eksempel dyssosial eller engstelig) fordi det er viktigere å si noe om hvor alvorlige problemene er, og at diagnosekriteriene ikke tar i betraktning at personlighet utvikler seg i løpet av et langt liv. Det blir også viktig å få en måte å diagnostisere personlighetsforstyrrelser på som ikke er stigmatiserende (se nedenfor).

  Personlighetsforstyrrelser er i ICD-10 beskrevet som kjennetegnet av «stabile og avvikende atferdsmønstre som kommer til uttrykk gjennom rigide reaksjoner på et bredt spekter av personlige og sosiale situasjoner». Slik diagnosesystemet er nå, finnes det mange undertyper.

  \_Paranoid personlighetsforstyrrelse\_ kjennetegnes av at personen er veldig følsom, sårbar og nærtakende. Han eller hun oppfatter gjerne verden som uvennlig og farlig og kan være mistenksom. Andres atferd blir ofte feiltolket som fiendtlig eller hånlig.

  \_Dyssosial personlighetsforstyrrelse\_ innebærer at personen viser mangel på medfølelse, og at han eller hun sjelden føler skyld eller anger. Andre trekk er impulsivitet og hensynsløshet. Personen har lav toleranse for ubehag og kan lett bli aggressiv eller voldelig i sin atferd. Tidligere ble dette kalt psykopati.

  \_Dramatiserende personlighetsforstyrrelse\_ betegner personer som har overdrevne følelsesuttrykk. De kan virke dramatiske og overdrivende og er opptatt av å være i sentrum. Andre trekk er overdrevet fokus på å være fysisk attraktiv, og personer med denne lidelsen har ofte sosialt upassende atferd.

  \_Engstelig eller unnvikende personlighetsforstyrrelse\_ kjennetegnes av ekstrem usikkerhet. Kanskje ønsker de som har denne forstyrrelsen, å være i kontakt med andre, men lar være å ta initiativ på grunn av angst for avvisning eller kritikk.

  \_Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse\_ kjennetegnes av impulsivitet og sterke følelsesutbrudd. Personer med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse er ofte humørsyke og uforutsigbare i sin atferd, og har en tendens til aggressiv og konfliktsøkende atferd.

--- side 367 til 464

  Det skilles mellom to typer: \_den impulsive typen\_, som er spesielt kjennetegnet ved sin manglende impulskontroll, og \_borderlinetypen\_, som er karakterisert ved stor usikkerhet i sin selvoppfatning og sine mål for livet, svært ustabilt forhold til andre mennesker og selvdestruktiv atferd.

  Personer med borderlineforstyrrelse har ofte et svært kaotisk følelsesliv og sosialt liv. Relasjoner til andre mennesker preges ofte av ustabilitet og mistillit. De svinger ofte voldsomt i sin oppfatning av andre. Snart elsker de en person, snart hater de vedkommende. Andre kjennetegn på denne personlighetsforstyrrelse er at de ofte går fra den ene jobben til den andre og fra en uferdig utdanning til en annen.

  \_Syk personlighet.\_ Det å oppleve psykisk lidelse er en stor påkjenning i seg selv. Som vi har sett på side 345, kan det å få en diagnose for noen forklare opplevelsene og gi håp om riktig behandling og bedring, mens det for andre kan oppleves veldig krenkende. Diagnosene kjennetegnes av avvikende atferd og følelsesliv, og dette kan føre til store relasjonelle problemer og volder dem som lider av dem, mye smerte. Noen psykologer setter likevel spørsmålstegn ved om personlighetsforstyrrelser kan kalles lidelser, eller om det er kombinasjoner av personlighetstrekk i grenseområdene for hva som kan kalles normalt, kombinert med en annen psykisk lidelse. Kan man for eksempel tenke seg at engstelig eller unnvikende personlighetsforstyrrelse er en variant av sosial fobi?

  En annen innvending er at begrepet \_personlighetsforstyrrelse\_ og de beskrivelsene vi finner i blant annet ICD-10, i seg selv er stigmatiserende. Kunne den samme informasjonen vært formidlet på en måte som gjorde det mindre krenkende å få en slik diagnose?

- Hvordan ville du ha reagert på å få en slik diagnose?

  Personlighetsforstyrrelser har altså noen typiske trekk:

- Vansker med å regulere følelser: Det kan bety at følelsene svinger mye og/eller at de kan bli veldig voldsomme eller oppleves som uklare.

- Selvfølelsen kan være ustabil eller dårlig. For eksempel kan det variere veldig mye om man føler seg som en ok person eller ikke, eller at man generelt har lave tanker om seg selv.

- Svekket evne til å sette seg inn i andres situasjon og til å forstå både egne og andres tanker, følelser og handlinger.

  Disse trekkene kan bidra til problemer i relasjoner og kan føre til mye smerte for den det gjelder fordi personen lett kan feiltolke andre og lett føle seg avvist eller kritisert. Personlighetsforstyrrelser betegnes som utviklingstilstander, det vil si at man tenker seg at de oppstår i barne- og/eller ungdomsårene. Man regner at i overkant av 10 prosent av befolkningen har en personlighetsforstyrrelse.

--- side 368 til 464

  Norsk psykologforening skriver også om personlighetsforstyrrelser på sin hjemmeside: «Selv om personlighetsforstyrrelsene per i dag er delt inn i ulike kategorier, er det grunn til å understreke at det ikke er klare grenser mellom såkalt normal personlighetsfungering og personlighetsforstyrrelser. Vi kan alle til tider fungere dårligere relasjonelt og bevege oss over mot personlighetsforstyrrelsene. I perioder med høyt stress, i forbindelse med vanskelige livssituasjoner som tap av nære familiemedlemmer eller jobb, kan mange oppføre seg uhensiktsmessig. Man kan bli mer mistenksom, få sterkere og mer irrasjonelle følelser, trekke seg mer tilbake og unngå kontakt, klamre seg til andre eller bli mer utagerende. Som regel vil imidlertid slike reaksjoner og handlemåter være forbigående. Det er også grunn til å understreke at det er normalt å ha ett eller noen få uhensiktsmessige personlighetstrekk, for eksempel det å være krenkbar, bli lett såret eller være dramatiserende. Det er først når man får mange slike trekk at man muligens oppfyller kriteriene for en personlighetsforstyrrelse.»

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 36. Hva kjennetegner dyssosial personlighetsforstyrrelse?

>>> 37. Hva kjennetegner borderlinetypen?

>>> 38. Hvilke fellestrekk har de ulike personlighetsforstyrrelsene?

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Utviklingsforstyrrelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Kjenner du noen som har autisme eller Aspergers syndrom? Hva kjennetegner deres atferd?

{{Ramme slutt}}

  Utviklingsforstyrrelsene oppstår i barndommen, har et jevnt forløp og er ifølge ICD-10 knyttet til svekkelse eller forsinkelse i utviklingen av funksjoner som er forbundet med biologisk modning av nervesystemet. Det går et viktig skille mellom spesifikke og gjennomgripende utviklingsforstyrrelser.

  Blant de \_spesifikke\_ utviklingsforstyrrelsene finner vi spesifikke vansker med tale og språk, spesifikke lesevansker (dysleksi), staveforstyrrelse, spesifikke regnevansker (dyskalkuli), og vansker med motoriske ferdigheter. Disse vanskene kalles spesifikke fordi de ikke skyldes generelle lærevansker, psykisk utviklingshemning eller andre mer gjennomgripende utviklingsforstyrrelser.

  De \_gjennomgripende\_ utviklingsforstyrrelsene som vi beskriver her, er autisme og Aspergers syndrom. Felles for personer med disse diagnosene er at de har store vansker med kommunikasjon og sosiale samspill, og at de har et begrenset repertoar av stereotype og repeterende interesser og aktiviteter. Vanskene vil som oftest være framtredende allerede i tidlig spedbarnsalder, og viser seg i ulike situasjoner og overfor ulike personer.

#### xxx4 Autisme

  Autisme ble første gang identifisert i 1943 av den amerikanske psykiateren Leo Kanner (1894–1981). Karakteristisk for denne lidelsen er avvik i det sosiale samspillet, der barnet har lite nytte av sosiale signaler og i liten grad forstår sosiale spilleregler. Når det gjelder kommunikasjonsevne, viser barna ofte manglende sosial bruk av språk, og responderer emosjonelt dårlig overfor andre.

--- side 369 til 464

  Interesser og aktiviteter er ofte repeterende og stereotype og gjør at barna får en tendens til rigiditet og er avhengige av rutiner. Det er viktig for barn med autisme at de har faste og kjente omgivelser og personer rundt seg, og at hverdagen preges av mest mulig tydelighet og forutsigbarhet.

  I tillegg til de diagnostiske kjennetegnene som er gjennomgått over, vil mange barn med autisme også streve med søvnvansker, aggresjonsutbrudd og selvskading. Psykisk utviklingshemning forekommer hos omtrent tre firedeler av barna med autisme. I filmer blir mennesker med autisme ofte framstilt med ekstreme egenskaper på et bestemt felt; i realiteten gjelder det bare for et svært lite mindretall. Autisme forekommer langt hyppigere blant gutter enn blant jenter, og man regner at ca. fem av 10 000 barn har denne diagnosen.

  Det er blitt stadig vanligere å snakke om \_autismespekterforstyrrelser\_, og det underbygger de store forskjellene i alvorlighetsgrad og type vansker innenfor autismespekteret.

  Aspergers syndrom er en diagnose innenfor autismespekteret. Mennesker som har Aspergers syndrom, har som oftest normal intelligens, men kan ha vansker med å lese og forstå mimikk og kroppsspråk og å oppfatte sosiale spilleregler. Dette kan påvirke evne og lyst til sosial omgang. Mange kan synes det er vanskelig med endringer i omgivelser og rutiner. Noen har spesielle og begrensede interesser.

--- side 370 til 464

### xxx3 Atferdsforstyrrelser og følelsesmessige forstyrrelser som vanligvis oppstår i barne-og ungdomsalder

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva vet du om ADHD?

{{Ramme slutt}}

  I denne kategorien finner vi diagnoser for angstlidelser og spiseforstyrrelser i barndommen, tilknytningsforstyrrelser og en rekke ulike forstyrrelser som kan oppstå i barne- og ungdomsalder. Eksempler er ufrivillig vannlating, stamming, tics (ufrivillige motoriske eller verbale bevegelser eller lyder) og separasjonsangst. Kategorien inneholder også de \_hyperkinetiske forstyrrelsene\_, som vi skal gjøre nærmere rede for her.

#### xxx4 Hyperkinetisk forstyrrelse (ADHD)

  Hyperkinetisk forstyrrelse er i Norge mest kjent som ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Dette er en lidelse som kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker og hyperaktivitet. Det kreves en omfattende utredning for å kunne stille denne diagnosen, og det er et krav at symptomene skal ha vært framtredende før barnet er fem år. De viktigste kjennetegnene er manglende utholdenhet i oppgaver som krever vedvarende oppmerksomhet, tendens til å hoppe fra aktivitet til aktivitet og hyperaktivitet. Disse vanskene må gjelde på flere områder og ikke bare vise seg for eksempel på skolen eller når barnet er hjemme. I tillegg til oppmerksomhetsvansker og hyperaktivitet kan noen også være svært impulsive og uforsiktige. Lærevansker og atferdsforstyrrelser er ikke en del av denne diagnosen, men de kan opptre samtidig.

  I ungdomsalderen avtar ofte hyperaktiviteten, mens problemer knyttet til organisering av hverdagen vil kunne bli tydelig. I voksen alder blir konsentrasjonsvanskene ofte mer framtredende enn rastløshet og hyperaktivitet.

  Det er viktig å være klar over at oppmerksomhetsvansker og hyperaktivitet kan være symptomer på mange forskjellige problemer hos barn, og det er derfor nødvendig med en grundig utredning for å stille riktig diagnose. Dersom barnets uro og oppmerksomhetsvansker skyldes for eksempel at det blir mobbet på skolen, vil behandlingen være en helt annen enn om barnet har ADHD.

\_Forekomst av ADHD.\_ Det er en interessant problematikk knyttet til bruk av diagnosesystem og forekomst av ADHD blant barn og ungdom, da diagnostikk etter kriteriene i ICD-10 gir en forekomst på 1–3 prosent, mens det ved diagnostikk etter det amerikanske diagnosesystemet er en hyppighet på 4–8 prosent. Dette illustrerer det vi har vært inne på tidligere når det gjelder psykiske lidelser: at det er en samling av symptomer og ikke klart avgrensede sykdommer.

{{Ramme: Test deg selv:}}

>>> 39. Hva kjennetegner kategorien utviklingsforstyrrelser?

>>> 40. Hva kjennetegner autisme?

>>> 41. Hvilke symptomer har en person med ADHD?

{{Ramme slutt}}

--- side 371 til 464

### xxx3 Årsaker til psykiske vansker og lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvilke grunner kan en ungdom ha for å være deprimert?

{{Ramme slutt}}

  De fleste psykiske lidelser har sannsynligvis ikke bare én årsak, men mange forskjellige og varierende årsakssammenhenger. Den biopsykososiale forståelsesmodellen er blitt trukket fram som et viktig verktøy i det helsepsykologiske arbeidet. Når vi skal undersøke hvorfor noen mennesker rammes av psykiske vansker og lidelser, må vi analysere utviklingen helhetlig og forholde oss til flere psykologiske perspektiver.

#### xxx4 Biologiske årsaksfaktorer

  Ut fra det biologiske perspektivet er det flere årsaksforklaringer til psykiske plager og lidelser. Vi har sett at stress og fysiske sykdommer kan bidra til psykiske vansker. Vi vet nå at \_prenatale forhold\_, det vil si hva kvinnen og fosteret utsettes for under graviditeten, kan øke risikoen for utvikling av psykiske lidelser. Hva som er risikofaktorer, varierer fra lidelse til lidelse, men noen forskere mener at underernæring, infeksjoner eller betydelig stress hos mor kan bidra til å øke risikoen for at barnet senere utvikler psykiske problemer.

  Det varierer fra lidelse til lidelse hvor stor rolle arv spiller. Blant barn med autisme har det for eksempel vist seg at det er en betydelig biologisk årsakskomponent knyttet til gener. Tvillingstudier kan tyde på at den genetiske faktoren spiller en større rolle ved psykoselidelser og stemningslidelser (depresjon og bipolare lidelser) enn ved angst. Det er imidlertid viktig å notere seg at selv om disse studiene peker på at genene har en betydelig innflytelse, så forklarer de bare deler av årsaksbildet.

  \_Ubalanse i nivået på nevrotransmitterne\_ spiller en rolle ved mange psykiske lidelser. Nevrotransmittere er, som omtalt på side 34, hjernens signalstoffer. De ulike transmittersystemene er involvert i mange forskjellige funksjoner, og de virker også sammen på forskjellige måter.

--- side 372 til 464

  Kunnskap om sammenhengen mellom nevrotransmittersystemene og psykiske lidelser er bakgrunnen for den medikamentelle behandlingen, som vi skal se på i neste kapittel.

  I avsnittet om \_epigenetikk\_ side 33 så vi at miljøpåvirkning kan endre måten genene våre uttrykker seg på. Epigenetisk forskning tyder på at stress i barndommen (for eksempel i form av omsorgssvikt eller overgrep) kan gi forandringer i genmaterialet som øker risikoen for utvikling av psykiske lidelser.

  Også et evolusjonspsykologisk perspektiv kan legges til grunn for å forstå noen psykiske lidelser, for eksempel fobier. Statistisk sett burde kanskje en nordmann være mer redd for å kjøre bil eller spise usunn mat enn for å ha en edderkopp i sengen? Men om forfedrene våre overlevde nettopp fordi de var redd edderkopper, høyder og åpne plasser, kan det jo hende dette er programmert i genene våre, så vi er mer disponert for denne typen fobier.

#### xxx4 Psykologiske årsaksfaktorer

  \_Psykodynamiske teorier\_, som du leste om i kapittel 1, vektlegger indre konflikter og undertrykking av uønskede følelser som noen av årsakene til symptomer. Freud hevdet at psykiske lidelser også kan forstås som forstyrrelser (eller stagnering) i den psykoseksuelle utviklingen.

  Opplevelse av mistillit eller skam tidlig i barndommen er ifølge Erik H. Erikson andre psykodynamiske årsaksforklaringer.

  Tidligere ble det hevdet at barn med autisme trakk seg inn i seg selv og lukket seg for omgivelsene som et resultat av kalde og avvisende foreldre (i særdeleshet kalde mødre). Denne teorien har senere blitt helt avvist, og det er aldri funnet forskningsmessig støtte for det.

  Spiseforstyrrelser kan ofte være et symptom på en underliggende konflikt, eller at noe er så vanskelig å håndtere følelsesmessig at personen bruker mat som en måte å oppleve kontroll på. Det er vanlig at personer med spiseforstyrrelser også har symptomer på depresjon og angst. Stadig flere barn og unge utvikler slike problemer, og mye tyder på at samfunnets kroppsidealer kan være medvirkende til dette, noe som karakteriseres som en sosial årsaksfaktor (se nedenfor). Årsakssammenhengene kan imidlertid være sammensatte, se stress- sårbarhetsmodellen på side 376.

\_Kognitive faktorer\_ refererer til hvordan hjernen tar inn og tolker informasjon, det kan for eksempel være tolkning av ulike situasjoner. Ved angstlidelser kan man se en økt oppmerksomhet rettet mot ting eller situasjoner som en person er redd for. Ved depresjon er tankene utpreget negative og kan være blottet for håp. Nedsatt kognitiv funksjon er en risikofaktor ved psykoselidelser.

  Forskning har også vist at visse \_personlighetstrekk\_ kan øke risikoen for utvikling av psykiske lidelser. I \_Psykologi 1\_, side 118, omtalte vi den såkalte femfaktormodellen, der nevrotisisme, følelsesmessig ustabilitet når det gjelder irritasjon, angst, selvbevissthet og sårbarhet, var et av de personlighetstrekkene som ble beskrevet. Ikke overraskende vil mennesker som er følelsesmessig mindre stabile enn andre, ha større risiko for å utvikle angst og depresjon.

--- side 373 til 464

\_Tillærte reaksjonsmåter\_ kan også spille en rolle i utviklingen av psykiske lidelser. Ved fobiske tilstander tenker man seg at en person har lært å koble bestemte stimuli (for eksempel hunder eller det å klatre i trær) med angst, fordi de er blitt bitt av en hund tidligere, eller noen de kjenner, har skadet seg stygt etter et fall.

  I noen tilfeller har vi å gjøre med såkalt \_tillært hjelpeløshet\_. Hvis et menneske har erfart at man ikke kan påvirke situasjoner, vil man i mindre grad forsøke å løse problemer eller endre på vanskelige situasjoner senere. Denne typen atferd kan henge sammen med utvikling av depresjon.

#### xxx4 Sosiale/miljømessige årsaksfaktorer

  I rapporten \_Psykisk helse i Norge\_ (2011) har Folkehelseinstituttet sammenlignet nordmenns psykiske helse med situasjonen i andre europeiske land. Folkehelseinstituttet konkluderer slik: «Selv om enkelte kan ha det tungt til tider, er det alminnelige nivået av belastninger i den norske befolkningen relativt sett lavt sammenlignet med andre land.» Man mener at dette har sammenheng med at risikofaktorene hos oss er lavere: «Vi har i snitt gode levekår, lav arbeidsledighet, høy materiell levestandard og stor grad av trygghet og sosial støtte. Det er relativt sett mindre sosiale forskjeller enn i de fleste andre europeiske land.»

--- side 374 til 464

  Forskning viser at psykiske vansker og lidelser ikke er jevnt fordelt i befolkningen. Visse grupper i samfunnet har større risiko for å utvikle psykiske lidelser enn andre. Det gjelder mennesker med inntekt under fattigdomsgrensen eller mennesker som lever på trygd eller sosialtjeneste. Enslige og skilte er også risikogrupper. Vi ser i tillegg at innvandrere fra ikke-vestlige land er en utsatt gruppe. Det samme er personer med kroniske somatiske sykdommer.

  Ut fra det sosialpsykologiske perspektivet framheves miljøet som en vesentlig årsak til om man er utsatt for psykiske vansker eller lidelser. For eksempel er et godt klassemiljø viktig, det samme er gode venner som man kan stole på, og, ikke minst, at påvirkningen fra dem er positiv. Et negativt miljø med høye prestasjonskrav, bestemte krav til utseende, utfrysning og mobbing, eller et miljø med kriminalitet og rus kan helt klart forårsake dårlig psykisk helse.

- Hvordan kan du knytte sosialiseringsteoriene (side 72), konformitetseksperimentet (side 146) og Stanford-eksperimentet (side 172) til årsaker om psykiske lidelser?

  Som vi så i forrige kapittel, «Massemedier og sosiale medier», kan dataspill og bruk av sosiale medier være en årsaksfaktor til psykiske vansker og lidelser, spesielt for ungdom (se side 299). For eksempel kan den sosiale sammenligningen med den perfekte fasaden på sosiale medier skape et lavere selvbilde blant ungdom, og kan dermed være en medvirkende årsak til lidelser som depresjon, angst, kropps- og spiseforstyrrelser.

  Visse livshendelser er forbundet med risiko for at man kan utvikle psykiske vansker eller lidelser. Det kan være tap og belastinger som å miste jobben, oppleve sykdom hos en selv eller de nærmeste, dødsfall i nære relasjoner, samlivsbrudd, negativ endring i økonomi, mobbing. Alle disse livshendelsene er stressfaktorer, og vi kan ofte se at de hoper seg opp i de delene av befolkningen som har lavere sosioøkonomisk status. Det vil si de som har lavere utdanning og mindre inntekt.

  Som vi så på side 334, er negativt og kronisk stress en sentral årsaksfaktor når noen får psykiske vansker. Stress blir negativt når vi opplever at vi ikke mestrer hverdagen, og at denne situasjonen varer over tid. Det negative stresset henger særlig sammen med opplevelsen av mangel på kontroll og forutsigbarhet, og at vi ikke synes vi kan påvirke situasjonen. Hjelp til å tåle og mestre stress får vi gjerne gjennom det sosiale nettverket vårt, som kan trøste, veilede og støtte oss. De to viktigste beskyttelsesfaktorene for å unngå en dårlig psykisk helse er mestring og sosial støtte.

--- side 375 til 464

#### xxx4 Sammensatte årsaker

  Vi har sett på mange forskjellige grunner til at et individ kan få psykiske vansker og lidelser. For å sette dette i et helhetlig helsepsykologisk perspektiv, kan vi sammenfatte problemstillingen ved hjelp av den biopsykososiale modellen som vi har sett på tidligere. Denne modellen viser en \_gjensidig sammenheng\_ mellom flere faktorer, ikke bare én enkelt årsak. Vi har sett at omsorgssvikt eller andre miljømessige belastninger i barndommen kan påvirke genenes funksjon og på denne måten øke risikoen for psykiske vansker eller lidelser. Samtidig vet vi at stress hoper seg opp i visse deler av befolkningen, kanskje i grupper som fra før av har mindre ressurser til å mestre stresset.

  Et samspill mellom arv og miljøfaktorer kan for eksempel forklare ulike kropps- og spiseforstyrrelser. Noen mennesker kan ha en genetisk predisposisjon for engstelighet, som igjen fører til et behov for perfeksjonisme og kontroll. De kan oppleve mye angst og leter derfor etter metoder for å roe seg ned på. Kontroll over kostholdet kan være en slik metode. Ved spiseforstyrrelser brukes maten til å regulere følelser, og det går utover livskvaliteten. De som er besatt av å ikke spise, spise mye eller spise overdrevent sunt, har et behov for å følge strenge regler.

{{Figur: Den biopsykososiale modellen}}

{{Figuroverskrift:}}\_Årsaker til psykiske vansker og lidelser satt inn i en biopsykososial forklaringsmodell\_

{{Figur gjengitt som liste:}}

- Biologiske årsaker:
- Prenatale forhold
- Genetisk predisposisjon
- Epigenetiske endringer
- Ubalanse i nevrotransmittere

- Sosiale årsaker:
- Stress/livsbelastninger
- Mangel på sosial støtte
- Sosiale medier/Internett
- Levekår

- Psykiske årsaker:
- Indre konflikter og undertrykte følelser
- Tillærte reaksjonsmåter
- Nedsatt kognitiv funksjon
- Mangel på mestringsopplevelse

{{Figur slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 42. Nevn noen årsaker til at mennesker sliter psykisk, og knytt dem til de psykologiske perspektivene.

>>> 43. Forklar årsaker til psykiske vansker og lidelser ut fra en biopsykososial modell.

{{Ramme slutt}}

--- side 376 til 464

### xxx3 Stress-sårbarhetsmodellen

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd at du og en venn har reagert helt ulikt på en og samme hendelse?

{{Ramme slutt}}

  Generelt kan vi si at psykiske vansker og lidelser oppstår i et komplekst samspill mellom sosiale, psykologiske og biologiske faktorer. I hvilken grad de forskjellige faktorene spiller inn, varierer fra tilfelle til tilfelle og fra person til person. I forrige kapittel så vi kort på den såkalte stress-sårbarhetsmodellen, som peker på disse individuelle forskjellene. Det var den amerikanske psykologen Joseph Zubin (1900–90) som i 1970-årene presenterte modellen knyttet til psykoser og som årsaksforklaring for den psykiske lidelsen schizofreni. Senere er stress-sårbarhetsmodellen blitt brukt til å forklare individuelle forskjeller både når det gjelder psykiske vansker og lidelser og fysiske sykdommer.

  Modellen nedenfor viser at mennesker har forskjellige sårbarhetsterskler når det gjelder å utvikle psykiske vansker/lidelser/psykoser, og at disse utløses av aktuelle belastninger og stresstilstander (stressorer). Noen mennesker har god \_resiliens –\_ det vil si at de er robuste, har en \_lav sårbarhet\_ og må utsettes for mye stress før de reagerer med å bli psykisk psyke eller psykotiske.

  Andre har en \_høy sårbarhet\_, og det skal bare et mindre ytre press til før de utvikler karakteristiske symptomer. De individene som har høy sårbarhet og tåler lite, er lite resiliente og har «tynne vegger». De er mer sensitive, og det skal ikke så mye stress til før de reagerer mentalt på det.

--- side 377 til 464

  Mennesker med lav sårbarhet har «tykkere vegger», tåler mer, og takler utfordringer i livet lettere. To mennesker kan for eksempel oppleve den samme traumatiske hendelsen, men bare for ett av dem vil det føre til en psykisk lidelse.

  Stress opplever vi når vi skal yte noe ekstra, for eksempel i forbindelse med skolearbeid, når vi skal flytte eller begynne i en ny jobb. Stress har også sammenheng med vanskelige familiære forhold, fysisk sykdom, vold, overgrep, rusmisbruk eller tap av nære pårørende. Hvor sårbar man er, vil, slik modellen viser, være bestemmende for om man blir syk eller ikke av slike erfaringer.

  Både arv og miljø avgjør sårbarheten. Høy sårbarhet kan, som vi så av årsaksforklaringene ovenfor, skyldes medfødte genetiske disposisjoner, som for eksempel at nivået av nevrotransmittere er for høyt eller for lavt, eller det skyldes sårbare gener som kan utløses av en stressfaktor. Medfødt sårbarhet kan også være epigenetisk, for eksempel feilernæring, infeksjon eller rusmisbruk hos mor, som påvirker barnets nervesystem i fosterstadiet. Lav motstandsdyktighet overfor psykiske problemer kan også komme av det vi kaller ervervede komponenter, altså ting man har opplevd. Psykiske og sosiale faktorer som vi så på ovenfor (langvarig stress, mangel på sosial støtte, sorg, undertrykte følelser og så videre), kan gjøre en mer sårbar dersom man får ytterligere belastninger av en ny stressor. Men også en fysisk sykdom kan gjøre en mindre resilient for andre utfordringer.

  Mennesker som har god resiliens, har lav sårbarhet og tåler altså mer stress og belastninger før det går utover den psykiske helsen. De klarer å håndtere kriser og påkjenninger på en positiv måte. Forskning viser at de som har god resiliens, ofte er mer optimistiske, har god selvfølelse, høy sosial kompetanse og mange interesser. Familie, venner og støttende forhold i skole og nærmiljø er også med på å avgjøre den psykologiske motstandskraften.

{{Ramme: ordliste}}

psykose: er ikke én bestemt lidelse eller sykdom, men et tegn eller symptom som kan betegnes som en forvirringstilstand

{{Ramme slutt}}

{{Figur: Stress-sårbarhetsmodellen}}

{{Figurtekst:}} Livshendelser/stressorer har ulike konsekvenser for ulike mennesker. Noen har lav motstandsdyktighet (resiliens). De tåler mindre stress og påkjenninger, og risikoen for psykiske vansker og lidelser øker. Mens andre har god resiliens, og samme type livshendelser kan framstå som uproblematiske.

{{Figur gjengitt som tabell: 3 rader, 3 kolonner:}}

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stress | God resiliens | Dårlig resiliens |
| Høy |  :)  |  :( |
| Lav |  :)  |  :) |

{{Tabell slutt}}

{{Figur slutt}}

--- side 378 til 464

### xxx3 Omfanget av psykiske vansker og lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Er det vanlig å slite med psykiske problemer?

{{Ramme slutt}}

  Folkehelseinstituttet er den institusjonen i Norge som har ansvaret for å overvåke befolkningens helsetilstand. Det er Folkehelseinstituttet som forsker på og publiserer tall på forekomsten av blant annet psykiske lidelser. \_Forekomst\_ betyr i denne sammenhengen hvor vanlig en psykisk lidelse er.

  Folkehelseinstituttets tall viser at 40 prosent, det vil si nesten halvparten av oss, i løpet av livet vil oppleve psykiske plager i en slik grad at det tilfredsstiller kriteriene for en diagnose. Det er viktig å huske at psykiske lidelser som det er mulig å diagnostisere, kan variere i alvorlighetsgrad fra en mild og forbigående depresjon til alvorlige og langvarige lidelser som bipolare lidelser og psykoselidelser. Det er dessuten ofte mange forbehold knyttet til å tallfeste forekomsten av psykiske lidelser.

  Studier som tallfester forekomsten av psykiske lidelser, får noen ganger kritikk fordi noen mener at måtene man måler eller teller lidelser på, er annerledes i slike studier enn i klinisk praksis. Dersom det er slik, kan det som kategoriseres som depresjon i én forekomststudie, kanskje ikke ville blitt kalt det samme av en psykolog. Det knyttes også spørsmål til hvordan datamaterialet er hentet inn og tolket. Det kan være fare for \_mørketall\_, det vil si at mange som har en lidelse, ikke kommer med i tellingen, og for \_over-estimering\_, det vil si at man overvurderer forekomsten av en lidelse eller et problem. Dessuten kan det være store variasjoner mellom tallene som forskjellige studier kommer fram til.

  \_Forekomst hos barn og unge.\_ I gruppen barn og unge regner man med at 15–20 prosent har psykiske problemer som ikke er diagnostiserbare psykiske lidelser, men som påvirker funksjonsnivået deres, for eksempel kan de oppleve konsentrasjonsvansker, søvnproblemer, dårlig sosial tilpasning eller problemer i relasjoner og med sosial fungering. Omtrent åtte prosent av barn og unge i Norge har så alvorlige problemer at det tilfredsstiller kriteriene til en psykisk lidelse.

  Det ser ut til at psykiske vansker og lidelser er mer vanlig i ungdomsalderen enn blant førskolebarn. Hos ungdom er de vanligste tilfellene angst, depresjon og atferdsforstyrrelser, og det er flere jenter enn gutter som sliter psykisk.

  \_Forekomst hos voksne.\_ Folkehelseinstituttet skriver i sin rapport om helsetilstanden i Norge, oppdatert 9. april 2015:

  Norske og internasjonale studier viser at 30–50 prosent av den voksne befolkningen vil få en psykisk lidelse i løpet av livet (Kessler, 2005a, Mykletun, 2009).

--- side 379 til 464

- 30 prosent får en angstlidelse. Hyppigst er spesifikk fobi og sosial fobi.

- 25 prosent får en stemningslidelse (hovedsakelig depresjon).

- 10–20 prosent får en ruslidelse.

- Rundt 1–2 prosent får schizofreni eller en annen psykoselidelse.

  Det er viktig å være klar over at mange av disse lidelsene eller vanskene også opptrer sammen. For eksempel er angst en vanlig samtidig lidelse ved depresjon, personlighetsforstyrrelser og psykoselidelser. Dessuten kan rusmisbruk både øke risikoen for psykiske lidelser og kan forekomme som et resultat av at man sliter psykisk. Forekomsten av psykiske lidelser er generelt høyere hos kvinner enn hos menn, bortsett fra alkohol- og rusmisbruk. Som vi skal se senere, er ikke forekomsten lik for ulike grupper i befolkningen.

  \_Psykiske vansker og lidelser hos eldre.\_ Det er mangel på gode data når det gjelder forekomsten av psykiske vansker og lidelser hos eldre. De tallene som finnes, tyder på at mellom 4 og 8 prosent av eldre over 65 år kan lide av alvorlig depresjon, mens om lag 25–35 prosent kan ha depressive plager. Tallene er omtrent de samme for angstlidelser. At forekomsten øker med alderen, kan ha med de tapene det innebærer å bli eldre, å gjøre. Det kan være tap av ektefelle og venner, man kan bli syk, miste funksjoner og få nedsatt livskvalitet.

  Demens regnes som en psykisk lidelse, og det er en lidelse som rammer mange. Forekomsten er 1 prosent blant 60-åringer, mens blant 90-åringer er over 30 prosent rammet. Vi vet at angst og depresjon ofte er følgesykdommer ved demenstilstander, og at også pårørende ofte rammes psykisk. Hvis man inkluderer pårørende, er 5 prosent av befolkningen berørt.

  Søvnforstyrrelser er ikke en psykisk lidelse, men påvirker i høy grad den psykiske helsetilstanden og fører til dårligere livskvalitet for mange eldre. Undersøkelser viser at 14–25 prosent av personer over 65 år har søvnforstyrrelser. Av eldre som bor på sykehjem, har nesten tre fjerdedeler søvnforstyrrelser. Med søvnforstyrrelser menes utilstrekkelig eller inadekvat søvn som gjør at man ikke føler seg uthvilt, og som gir problemer den påfølgende dag.

  Disse tallene forteller oss at psykiske plager er vanlige og en naturlig del av livet. Et helt vanlig liv innebærer belastninger. Det finnes faktorer i oss selv og rundt oss som påvirker måten vi opplever og håndterer disse belastningene på.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 44. Hva går stress-sårbarhetsmodellen ut på?

>>> 45. Hvilke psykiske lidelser forekommer hyppigst?

{{Ramme slutt}}

--- side 380 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- Klinisk psykologi er et av de mest anvendte bruksområdene innenfor psykologien og er opptatt av årsaker, diagnose og behandling av psykiske lidelser og utviklingsforstyrrelser.

- Helsepsykologi er en type anvendt psykologi som er opptatt av et tverrfaglig og helhetlig perspektiv for å forstå helse og velvære. Det foregår også grunnforskning innenfor helsepsykologi.

- Helsepsykologien bygger i stor grad på den biopsykososiale modellen. Den omfatter sammensatte årsaksforhold og stor bredde i tiltak, basert på både biologiske, psykiske og sosiale faktorer.

- Fysisk helse påvirker den psykiske helsen for eksempel ved fysisk aktivitet, kosthold, søvn eller sykdom og nedsatt funksjonsevne.

- Psykisk helse påvirker den fysiske helsen for eksempel ved opplevelse av stress og tunge tanker, men også ved livstilfredshet.

- Psykisk helse handler om hvordan vi klarer å bruke våre kognitive og emosjonelle ferdigheter til å fungere i samfunnet og møte hverdagens krav.

- Psykiske vansker kan være depresjon, bekymring eller redsel som går ut over hverdagslivet. I mange tilfeller går de over av seg selv, men de kan også være langvarige.

- Svært ofte er stress årsak til psykiske vansker som depresjon, hodepine, konsentrasjonsproblemer og vansker i de sosiale relasjonene til hjem, skole og jevnaldrende.

- Psykiske lidelser er tilstander som er preget av svekkelse av et individs normale kognitive, emosjonelle eller atferdsmessige funksjoner. Det dreier seg ikke om klart avgrensede sykdommer, mer om en samling symptomer. Når psykiske vansker utvikler seg til psykiske lidelser, kan det stilles en diagnose.

- Synet på hva som er psykiske lidelser, har endret seg gjennom tidene, og henger sammen med menneskesyn, normer og verdier.

- Verdens helseorganisasjons diagnosemanual, ICD-10/ICD-11, har kategorisert psykiske lidelser i ulike kategorier.

- Fordeler med en diagnose er blant annet trygghet, forståelse og en del rettigheter når det gjelder tilgang til behandling og sykmelding. Ulemper kan blant annet være fordommer, stigmatisering og at diagnosen kan bli en selvoppfyllende profeti.

- Bruk av rusmidler øker risikoen for psykiske vansker og lidelser. Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser som skyldes bruk av psykoaktive stoffer, varierer i alvorlighetsgrad fra abstinenstilstander til avhengighet, personlighetsforandringer og psykotiske forstyrrelser.

- Kategorien schizofreni, schizotyp lidelse og paranoide lidelser i ICD-10-systemet inneholder psykoselidelser som kjennetegnes ved endringer i tenkning, persepsjon og atferd.

--- side 381 til 464

- Affektive lidelser, eller stemningslidelser, vil si unormalt lavt eller høyt stemningsleie og kombinasjoner av dette. Innenfor denne kategorien i ICD-10-systemet finner vi blant annet de depressive lidelsene, maniske episoder og bipolare lidelser.

- I kategorien nevrotiske, belastningsrelaterte og somatoforme lidelser i ICD-10-systemet finner vi forskjellige angstlidelser som fobier og panikklidelser. Tvangslidelser og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er også i denne kategorien.

- Spiseforstyrrelser regnes som en psykisk lidelse, og er i ICD-10-systemet plassert i kategorien atferdssyndromer forbundet med fysiologiske forstyrrelser og fysiske faktorer.

- ICD-10-kategorien personlighetsforstyrrelser er vanskelig å definere, og det er beskrevet mange ulike former for slike forstyrrelser. Noen av dem kjennetegnes ved at man ikke har empati, og følelsene er generelt mindre aktive enn tenkningen.

- Utviklingsforstyrrelser oppstår i barndommen og er ifølge ICD-10 knyttet til svekkelse eller forsinkelse i utvikling av funksjoner som er forbundet med biologisk modning av nervesystemet. Vi skiller mellom spesifikke utviklingsforstyrrelser (for eksempel dysleksi og dyskalkuli) og gjennomgripende forstyrrelser (for eksempel autisme og Aspergers syndrom).

- I kategorien atferdsforstyrrelser og følelsesmessige forstyrrelser som vanligvis oppstår i barne- og ungdomsalder, finnes diagnoser for blant annet angstlidelser og spiseforstyrrelser i barndommen, tilknytningsforstyrrelser og en rekke andre forstyrrelser. Lidelsen ADHD hører til her.

- Årsakene til psykiske vansker og lidelser er sammensatte, og kan i noen grad forklares ut fra den biopsykososiale modellen.

- Ut fra ulike psykologiske perspektiver vektlegges ulike årsaker. Fra det biologiske perspektivet kan man for eksempel peke på gener og nevrotransmittere; fra et psykodynamisk perspektiv vil barndom, relasjoner og forvarsmekanismer bli vektlagt, mens det ut fra et sosialpsykologisk perspektiv vil bli pekt på miljø og bruk av sosiale medier som viktige årsaksforklaringer på psykiske vansker og lidelser.

- Stress-sårbarhetsmodellen går ut fra at mennesker har forskjellige sårbarhetsterskler når det gjelder å utvikle en psykisk lidelse.

- Folkehelseinstituttets tall viser at nesten halvparten av oss vil bli psykisk syke i løpet av livet.

- Hos barn og unge i Norge regner man med at 15–20 prosent har psykiske problemer som ikke er diagnostiserbare psykiske lidelser, men som påvirker funksjonsnivået deres, mens 8 prosent har en diagnostiserbar psykisk lidelse.

--- side 382 till 464

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hvordan går man fram når man diagnostiserer psykiske lidelser? Hvorfor er det vanskelig å definere psykiske lidelser?

>>> 3. Hvordan foregår et klinisk intervju? Hvorfor foretar man slike intervjuer?

>>> 4. Nevn noen vanlige psykiske lidelser. Når går noe over fra å være en psykisk plage til å bli en psykisk lidelse?

>>> 5. Forklar begrepene nevrose og psykose. Gi eksempler på tilstander som beskrives som nevroser og psykoser.

>>> 6. Beskriv kort de forskjellige tilstandene som knyttes til bruk av psykoaktive stoffer.

>>> 7. Hva menes med affektive lidelser?

>>> 8. Bruk den biopsykososiale forklaringsmodellen til å forklare mulig årsak til tre psykiske lidelser, for eksempel depresjon, angst og bipolar lidelse.

>>> 9. Hva går stress-sårbarhetsmodellen ut på?

>>> 10. Forklar stress som et psykisk, et sosialt og et fysisk fenomen. Bruk den biopsykososiale forklaringsmodellen til å forklare årsaker til stress, og symptomer på stress.

>>> 11. Hva vil det si å ha en depresjon? Hva er de vanligste symptomene? Gjør rede for hva som er forskjellen mellom en depresjon og det å være «lei seg».

>>> 12. Hva er angst? Hva er forskjellen mellom det psykologien kaller angst, og det å være «litt redd for noe»?

>>> 13. Hva er ADHD?

>>> 14. Lag et skjema der du på den venstre siden skriver ned symptomer på noen psykiske plager og på den høyre siden skriver ned navnet på noen psykiatriske diagnoser, slik at du viser hvordan noe som er en plage, er en lettere form for noe som kan være en diagnose. Eksempel: Urolig – angst, lei seg – depresjon.

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 15. Søk etter den nyreviderte diagnosemanualen ICD-11 og skriv en tekst der du peker på de største endringene som er gjort. Nevn til slutt gruppeinndelingen av diagnoser i den nye manualen.

>>> 16. Mange mener at psykiske lidelser er et av vår tids «siste tabuer». Hva tror du menes med dette? Er du enig? Hvorfor synes mange det er vanskeligere å snakke om psykisk enn fysisk sykdom?

>>> 17. Det har etter hvert blitt mer vanlig at kjente personer står fram og forteller om sine psykiske lidelser eller plager. Finn noen konkrete eksempler på dette. Hvilken effekt tror du det har for andre mennesker? Begrunn svaret ditt.

--- side 383 til 464

>>> 18. Hvordan diagnostiserer man psykiske lidelser i Norge? Diskuter med en medelev: Er dette et godt system? Hvilke svakheter eller utfordringer ser dere?

>>> 19. Drøft påstanden: Mennesker med affektive lidelser har ikke andre følelser enn «friske» mennesker, følelsene er bare mye sterkere.

>>> 20. Lag en oversikt over de psykiske lidelsene du har lest om i dette kapitlet og fordyp deg i en diagnose: Ha med hvilken kategori i ICD-11-manualen lidelsen hører under, hvilke symptomer som kjennetegner den, og forekomsten av lidelsen. Bruk så den biopsykososiale modellen til å forklare mulige årsaker til utvikling av denne lidelsen.

>>> 21. Finn ut mer om schizofreni og hvordan mennesker kan leve med denne sykdommen.

>>> 22. Det hevdes at mange store kunstnere har hatt bipolar lidelse, og i tv-serien \_Skam\_ har en av hovedpersonene, Even, denne lidelsen. Gjør rede for denne lidelsen, hvilke symptomer man kan ha, og finn ut mer om kjente kunstnere som har hatt bipolar lidelse.

>>> 23. Diskuter i små grupper: Hva er det riktigste å gjøre hvis en i vennegjengen er deprimert?

>>> 24. Psykologen Martin Seligman (1942–) er kjent for sitt begrep «lært hjelpeløshet». I utgangspunktet forsket Seligman på hunder som ble påført elektriske sjokk og som ikke kunne flykte fra situasjonen. Etter hvert ble hundene apatiske og viste ingen tegn til å forsøke å komme unna. Seligman kalte dette for «lært hjelpeløshet» og brukte resultatene fra sin forskning til å forklare hvordan mennesker kan bli deprimerte, apatiske og tiltaksløse om de står overfor vanskelige situasjoner de ikke føler de har ressurser til å takle. Bruk nettet til å finne informasjon om Seligmans forsøk. Finn ut mer konkret hva han fant. Hvordan kan man overføre dette til mennesker? Ser du noen etiske betenkeligheter med forsøkene hans? Lag en presentasjon kalt: «Lært hjelpeløshet – kan det forklare depresjon?»

>>> 25. Case: Marit på 17 har alltid vært opptatt av trening og kosthold. Det samme har Jonas, som går i klassen hennes. De to har vært kjærester en stund, og trening er noe de liker å gjøre sammen. Begge trener på treningsstudio, Marit for å holde vekta og få litt muskler, Markus for å bygge muskler. Marit har lenge forsøkt å slanke seg litt; Markus har i et par år forsøkt å omgjøre en litt spinkel guttekropp til å bli en muskuløs mannekropp. Både Marit og Markus sliter med en litt dårlig selvfølelse og knytter mye av følelsen om egenverd til hvordan kroppen ser ut. Diskuter: Hva skal til for at Marit eller Markus utvikler en spiseforstyrrelse, for eksempel anoreksi eller megareksi? Og hva skal til for at de klarer å ha et sunt fokus på trening og kosthold?

--- side 384 til 464

## xxx2 Kapittel 12: Forebygging og behandling

--- side 385 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålet der du skal kunne:

- gjøre rede for forebyggende psykisk helsearbeid, og diskutere behandling i et helsepsykologisk perspektiv

{{Ramme slutt}}

  I første del av kapitlet ser vi på ulike risikofaktorer for å utvikle psykiske vansker eller lidelser, og på hvilke faktorer som virker beskyttende. Her vil vi gi eksempler på den sårbarheten vi i visse faser av livet kan være utsatt for. Kunnskapen om risiko- og beskyttelsesfaktorer blir så knyttet til forebyggende arbeid i psykisk helse. Først vil ulike mestringsstrategier som du selv kan utføre for å forebygge psykiske problemer, bli presentert. Så vil vi gi eksempler på mer formelle forebyggende tiltak. Til slutt vil vi gjøre rede for ulike behandlingsmetoder ved psykiske lidelser, og vi vil vise konkrete eksempler på dette.

--- side 386 til 464

### xxx3 Sårbarhet og risikofaktorer

{{Ramme: Før du leser:}}

Tror du noen er mer utsatt enn andre for å få psykiske vansker og lidelser?

{{Ramme slutt}}

  I faser av livet der vi er mer avhengig av andre enn ellers, har vi økt sårbarhet for å utvikle psykiske vansker og lidelser. Eksempler på slike faser er tidlig barndom, når man blir småbarnsforeldre, og når alderdommen inntreffer. Visse store forandringer i livet (kalt livshendelser) er også forbundet med økt sårbarhet. Det kan være overganger mellom faser, for eksempel overgangen fra barnehage til skole, når en flytter hjemmefra, og når en blir pensjonist. Det å skifte jobb eller bolig kan, som vi har sett, også innebære store endringer. Belastninger og tap som å miste jobben, oppleve samlivsbrudd (gjelder både barn og voksne), negativ endring i økonomi, mobbing og dødsfall i nære relasjoner er risikofaktorer. Det samme gjelder sykdom hos en selv eller i nær familie eller blant venner. Jo mer alvorlig den kronisk fysiske sykdommen er, desto høyere er sannsynligheten for at det også utvikles en psykisk lidelse, spesielt depresjon.

  Disse risikofaktorene er ikke jevnt fordelt, men hoper seg opp i visse grupper av befolkningen. Folkehelseinstituttets rapport om utsatte grupper og psykisk helse sier at dette dreier seg om:

- personer med inntekt under fattigdomsgrensen

- personer uten arbeid eller ikke i utdanning

- enslige og skilte

- personer som lever på trygd eller sosialtjeneste

- innvandrere fra ikke-vestlige land

- personer med kronisk somatisk sykdom

--- side 387 til 464

  Disse gruppene har betydelig dårligere psykisk helse enn befolkningen for øvrig. Mange tilhører flere av kategoriene samtidig. Det er for eksempel større sannsynlighet for at man har dårlig økonomi om man har lav utdanning. Rapporten sier at dersom man tilhører to utsatte grupper, er risikoen for betydelige psykiske plager omtrent fire ganger så høy sammenlignet med dem som ikke tilhører noen utsatt gruppe. Undersøkelsen som ligger til grunn for rapporten, viste også at barn av mennesker med alvorlig psykisk og fysisk sykdom eller med arbeidsløse eneforeldre, oftere har atferdsproblemer, og at de begynner tidligere å eksperimentere med alkohol og andre rusmidler enn andre barn.

{{Ramme: ordliste}}

somatisk: fysisk, kroppslig

{{Ramme slutt}}

### xxx3 Sammenhengen mellom risikofaktorer og psykiske lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva kan beskytte oss mot psykiske vansker og lidelser?

{{Ramme slutt}}

  Hvordan forklarer vi at mennesker som lever under visse forhold, har større risiko for å utvikle psykiske lidelser enn andre? Som vi så på side 334 i forrige kapittel, er ofte stress en grunn til det. Videre tyder resultater fra epigenetisk forskning på at måten genene uttrykker seg på, kan endres dersom et individ opplever mye stress, og at disse endringene kan være noe av årsaksbildet for psykiske lidelser. Videre så vi på side 371 at årsaksbildet for psykiske lidelser er sammensatt, og at det er mange grunner til at man kan utvikle psykiske vansker eller lidelser.

  Det er viktig å understreke at en viss mengde stress hører livet til og ikke er negativt. Når det gjelder risikoen for å utvikle psykiske lidelser, snakker vi om store og flere belastninger over tid. Som stress-sårbarhetsmodellen på side 376 viser, handler negativt stress om å oppleve flere utfordringer enn det vi kan håndtere, for eksempel hvis en person med dårlig økonomi, lav utdanning og eneforsørgeransvar føler at de daglige utfordringene oppleves som for store, og at det er liten mulighet til å endre på situasjonen. En slik form for stress kan ha fysiologiske, kognitive og atferdsmessige virkninger. Langvarig stress gir trøtthet, anspenthet, økt puls og muskelsmerter, og det kan svekke immunforsvaret. Det kan påvirke tanker og tolkninger og føre til konsentrasjonsvansker. Personer som opplever negativt stress over tid, vil sannsynligvis også endre atferden sin. For dem som ikke makter å endre situasjonen, kan det hende at de gir opp og begynner å unngå eller fornekte det som skjer, eller kanskje begynner de å bruke rusmidler for å holde ut hverdagen.

--- side 388 til 464

#### xxx4 Beskyttelsesfaktorer

  Det som beskytter oss mot stress og risiko for psykiske lidelser, kan vi kalle beskyttelsesfaktorer. De beskyttelsesfaktorene som er viktigst, er \_sosial støtte\_ og \_opplevelse av mestring\_.

\_Sosial støtte\_ er den hjelpen og støtten vi får gjennom relasjonene våre. Det er vanlig å trekke fram tre former for sosial støtte.

\_Følelsesmessig sosial støtte\_ er det vi ofte får fra dem som står oss nær, altså i våre nære relasjoner: kjærlighet, omtanke, omsorg, trøst, tilhørighet og trygghet. Forskning viser at kvaliteten på relasjonene er viktigere enn antall relasjoner. Det har også vist seg at de som bruker mye energi på og tid med venner, familie og parforhold, opplever mer livskvalitet og mindre belastning rundt stress. Gode barndomsminner har også vist seg å være en viktig sosial beskyttelsesfaktor.

  Med \_instrumentell sosial støtte\_ mener vi konkret praktisk hjelp, for eksempel økonomisk støtte, barnevakt eller hjelp til oppussing. En tredje viktig del av den sosiale støtten er \_informasjon og råd\_, som hjelp ved bestilling av psykolog, erfaringsdeling om barnevernet eller gode råd når to-åringen ikke vil sove.

\_Opplevelse av mestring\_ er statistisk sett den sterkeste beskyttelsesfaktoren mot psykiske lidelser. Mestring kan defineres som \_tanker og atferd som har som formål å møte og håndtere de utfordringene vi utsettes for\_. Mestring er altså mye mer enn suksess. Vi opplever mestring når det er samsvar mellom opplevde utfordringer og vurdering av ressursene vi har. Det er altså din \_opplevelse\_ av dette forholdet som har betydning for mestring, ikke hvor store utfordringene er sett utenfra. Mestringsopplevelsen er ikke statisk, men kan endre seg i ulike faser ved stress og i ulike livsfaser.

--- side 389 til 464

  Tidligere erfaringer med mestring har stor betydning for i hvilken grad man vurderer om egne ressurser er tilstrekkelige for å løse oppgaven man står overfor. Egne ressurser handler både om egenskaper ved personen og om ressurser i familie- og vennenettverk, dessuten storsamfunnets bidrag. Det engelske begrepet, fra den kanadiske psykologen Albert Bandura, \_self-efficacy\_ betyr tillit til egen mestring. Dette leste vi om \_i Psykologi 1\_ (side 239). Begrepet omfatter i hvilken grad du har tro på at egne ressurser matcher utfordringene. Tillit til egen mestring har som nevnt stor betydning for opplevelsen av kontroll. Tap av kontroll gir oss ofte ubehagelige følelser. Vi skal se på ulike mestringsstrategier på side 391.

- Hvordan kan du knytte stress-sårbarhetsmodellen til mestring?

{{Figur}}

{{Figurtekst}} Den biopsykososiale modellen benyttes i helsepsykologien til å sette fokus på faktorer som hindrer mestring, og faktorer som forsterker mestring.

{{Figur omgjort til liste:}}

Den biopsykososiale modellen:

Biologisk: skade, sykdom, kondisjon, astma, fysisk miljø, aktivitet

Sosial: sosial støtte i familien, venner, relasjoner

Psykisk: selvtillit, selvfølelseidentite, negative tanker, triste følelser

{{Figur slutt}}

#### xxx4 Samspillet mellom risikofaktorer, beskyttelsesfaktorer og psykisk helse

  Det å tilhøre en utsatt gruppe eller oppleve belastninger kan være både en risikofaktor for og en konsekvens av psykiske plager og lidelser. God psykisk helse kan bidra til et stabilt forhold til arbeidslivet, karrieremuligheter samt trygg og god økonomi – og omvendt. Personer som tilhører en utsatt gruppe, kan ha flere utfordringer knyttet til sitt sosiale miljø, færre psykososiale ressurser og færre mestringsmuligheter. En del forskning peker på at belastende livshendelser i større grad påvirker helsen negativt hvis personen mangler sosial støtte.

--- side 390 til 464

{{Figur:}}

{{Figurtekst:}} I figuren er psykisk helsetilstand illustrert som en glidende overgang fra lykke og god psykisk helse til plager og lidelser der samspillet mellom risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer er av stor betydning.

{{Figur gjengitt som liste: }}

- Beskyttelsesfaktorer: sosial støtte, mestring

- Risikofaktorer: sårbare faser, forandringer, belastninger, tap

- lykkelig - frisk - plaget - moderat lidelse - alvorlig syk

{{Figur slutt}}

  Vi så i oversikten over utsatte grupper at innvandrere fra ikke-vestlige land hadde betydelig større risiko for å utvikle psykiske plager. I rapporten fra Folkehelseinstituttet understrekes det imidlertid at dersom det å være uten arbeid eller skolegang, inntekt, utdanning og graden av sosial støtte ble tatt inn i analysen, ble sammenhengen mellom landbakgrunn og psykiske vansker kraftig redusert. Det kan tolkes som at det å komme fra et annet land ikke var av fullt så stor betydning som tallene skulle tilsi, men at faktorer som arbeid, utdanning og sosial støtte er av større betydning for utvikling av psykiske plager.

  Generelt er det viktig å se hvordan de forskjellige risiko- og beskyttelsesfaktorene henger sammen og påvirker hverandre. Hvorfor er det slik at det å være enslig innebærer økt risiko for psykiske vansker? Vi kan anta at ekteskap eller samboerforhold gir sosial støtte, og at det virker som en beskyttelsesfaktor i seg selv gjennom å få følelsesmessig og praktisk støtte. Vi vet også at gifte og samboere har færre økonomiske problemer enn de som lever uten en partner, og at økonomiske problemer er en betydelig risikofaktor. Det ser dessuten ut til at de gruppene som er mest utsatt for psykiske helseproblemer, i minst utstrekning får hjelp til sine problemer. Blant personer med store psykiske vansker finner vi at de som i størst grad søker hjelp, er kvinner, mennesker med lang utdanning, og personer med mye sosial støtte. Det ser altså ut til at mange av de faktorene som påvirker den psykiske helsetilstanden, er selvopprettholdende, for eksempel at de som har liten sosial støtte, også i mindre grad oppsøker hjelp når de sliter.

- Hva menes med at faktorer som påvirker den psykiske helsen, er selvopprettholdende?

- Drøft hvordan forskjellige risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer henger sammen og påvirker hverandre.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. I hvilke faser av livet er vi mest sårbare?

>>> 2. Gi eksempler på risikofaktorer for psykiske vansker og lidelser.

>>> 3. Hvilke beskyttelsesfaktorer er de viktigste for å unngå psykiske problemer?

{{Ramme slutt}}

--- side 391 til 464

### xxx3 Forebygging av psykiske vansker og lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva gjør du selv for at du skal ha god psykiske helse?

{{Ramme slutt}}

  Kunnskap om risiko- og beskyttelsesfaktorer for psykiske vansker og lidelser kan brukes til å utforme en del tiltak som fremmer mestring, beskytter mot risiko og hindrer at man utvikler problemer. Dette kalles forebygging eller helsefremmende arbeid.

  Som omtalt i forrige kapittel, er helsepsykologien opptatt av forebygging og helsefremmende arbeid. Helsefremmende arbeid tar ofte utgangspunkt i å fremme eller styrke mestring og ressurser som man allerede har. Det finnes ulike tiltak som kan settes i gang for å bedre livskvalitet og trivsel og gi muligheter til å mestre de utfordringene og belastningene livet innebærer. Alle typer forebyggende arbeid har som mål å redusere sårbarhets- og risikofaktorene og øke beskyttelsesfaktorene. Vi skal se på hva vi selv kan gjøre for å styrke vår egen psykiske helse. Deretter ser vi på forebyggende tiltak i offentlig regi.

#### xxx4 Mestringsstrategier

  Som vi nå har sett, er opplevelsen av mestring en av de viktigste beskyttelsesfaktorene. Da er det viktig å ha kjennskap til en del mestringsstrategier som man kan ta i bruk på egen hånd. Mestring deles ofte inn i handlingsorienterte og følelsesorienterte strategier. \_Handlingsorientert mestring\_ kan innebære å be om hjelp, skaffe seg informasjon og ivareta egne behov, det vil si alt det vi gjør for å endre på situasjonen når vi opplever at vi har en mulighet til å påvirke. \_Følelsesorientert mestring\_ er det vi gjør for å kontrollere følelsen av stress og sårbarhet gjennom kognitive eller atferdsmessige strategier. Det kan være å snakke med noen, få trøst og omsorg. Men det kan også innebære at vi endrer måten vi ser situasjonen på, og for eksempel tenker at «dette går over». Atspredelse, det vil si å tenke på noe annet, kan være en viktig mestringsstrategi for å få en pause fra det som skjer. Men ikke alle mestringsstrategier er like sunne. For eksempel er det å drikke alkohol eller begynne med annen unnvikelsesatferd ikke hensiktsmessig i det lange løp. Gode mestringsstrategier kan vi finne i såkalt positiv psykologi, som presenterer strategier en kan jobbe med selv.

- Knytt Viktor Frankls tre verditeorier på side 180 til mestringsstrategier.

#### xxx4 Positiv psykologi

  Den amerikanske psykologen Martin Seligman (1942–) blir ofte sett på som opphavsmannen til en ny retning innenfor psykologisk forskning som blir kalt positiv psykologi. Seligman oppfordret psykologene til å prøve å forstå og bygge opp menneskelig styrke, og ikke bare fokusere på det dysfunksjonelle, syke og negative hos mennesket.

--- side 392 til 464

  Positiv psykologi omfatter studier av positive opplevelser som den enkelte kan ha, personlige ressurser og situasjoner eller arenaer som har positiv betydning for mennesker. Dette er faktorer som er til stede i den enkeltes liv til enhver tid, men betydningen de har, varierer. Enkelte dager er situasjoner der vi møter venner, det som gir dagen et løft. Andre ganger kan det være personlige ressurser, for eksempel viljestyrke, som løfter dagen. Eller det kan være den gode følelsen som brer seg når du hører en låt du liker, som gir resten av dagen et positivt fortegn.

  Positiv psykologi fokuserer på muligheter for å styrke mestringsopplevelse og mestringsstrategier. I denne sammenhengen er det ikke de store prestasjonene som vi kjenner fra for eksempel toppidretten, som står i fokus. Oppmerksomheten rettes mot det gode liv, livskvalitet og lykke.

#### xxx4 Lykkeforskning

  De siste årene har forskningen innenfor positiv psykologi eksplodert. I stedet for å forske på mennesker med psykiske vansker og lidelser, blir forskningen snudd til å undersøke kjennetegn ved robuste mennesker. Ifølge psykologiprofessor ved Universitetet i Oslo Espen Røysamb har den såkalte lykke-forskningen påvist en del felles kjennetegn hos mennesker som har høy livskvalitet og opplever lykke i hverdagen:

- De har livsmål, ambisjoner og drømmer.

- De er «venn med seg selv», har god selvfølelse og er takknemlige.

- De opplever mening og kontroll i egne liv og gjør gode valg.

- De er til stede i livet og i hverdagens øyeblikk.

- De har mer fokus på hva som er godt, enn hva som er best.

- De har en iboende tendens til optimisme og har evne til å overse bagateller.

- De er fysisk aktive, har god helse og får nok søvn.

- De er nysgjerrige, entusiastiske og interesserte i å lære nye ting.

- Hvilke kjennetegn kjenner du deg igjen i, og hvilke kunne du hatt utbytte av å styrke?

  Som vi så i forrige kapittel (side 371), påvirker lykke og høy livskvalitet den fysiske helsen. Forskningen har vist at positive faktorer som optimisme, håp, ærlighet og aktiv tilstedeværelse kan gjøre livet mer meningsfylt i øyeblikket, og kan også forebygge mentale problemer, motvirke negative følelser og bygge opp evnen til å takle vonde opplevelser.

--- side 393 til 464

  Psykolog Lisa Vivoll Straume har doktorgrad i lykkeforskning, og hun gir råd om hvordan man kan oppleve mer lykke i livet og slik redusere risikoen for å bli utsatt for psykiske problemer. Et av rådene hennes er å skrive dagbok. Hvis du skriver ned dine tanker og følelser, blir du bedre kjent med seg selv, og du lærer dermed hva som er viktig for deg. Da er det lettere å få oversikt over hva som gjør deg glad, og hva som, kanskje helt unødvendig, gjør deg trist eller frustrert. Dessuten råder hun oss til hver kveld å notere ned hva vi er takknemlige for. Andre råd er å tenke over hvor mye tid og energi vi velger å bruke på ting vi ikke kan påvirke, og å være til stede i livet akkurat der vi er nå.

  Ifølge lykkeforskningen skapes problemer ofte ved at vi er fanget i tanker og minner om fortiden eller i planlegging av framtiden. På den måten går vi glipp av det som skjer akkurat her og nå. Gjennom å være oppmerksom på det som skjer i nuet, kan vi øke lykkenivået vårt – og redusere stress og uro.

  I tråd med andre forskere vi har referert til tidligere, mener også Lisa Vivoll Straume at fysisk aktivitet og det å knytte nære og gode sosiale relasjoner kan styrke vår psykiske helse.

{{Ramme:}}

\_Lisa Vivoll Straumes tankeeksperiment\_

  Straume foreslår et tankeeksperiment som er sunt å foreta en gang iblant: Tenk deg at du har seks måneder igjen å leve. I disse månedene har du mulighet til å leve fullt og helt, akkurat slik du ønsker. Hvordan ville du bruke disse månedene?

- Hvem ville du vært sammen med?

- Hvilke steder ville du besøke igjen, eller for første gang?

- Hva ville du slutte å gjøre?

- Hva ville du gjøre mer av?

- Er det noe du ville eller trengte å gjøre for å finne ro før livet tar slutt?

{{Ramme slutt}}

--- side 394 til 464

#### xxx4 Signaturstyrker

  En type følelsesorientert mestringsstrategi som den positive psykologien har innført, er \_signaturstyrker\_. Det betyr at hver og en av oss har egenskaper og ressurser som er helt unike for oss, og at vi har egenskaper som vi eller andre vil si kjennetegner oss. Signaturstyrker er viljestyrt, og vi ser dem i ulike situasjoner over tid. Vi kjenner oss oppløftet eller inspirert av å bruke signaturstyrkene våre.

  I perioder da vi i stor grad bruker signaturstyrkene våre, opplever vi mer glede og livskraft, og vi tåler motstand bedre enn i perioder da vi bruker signaturstyrkene i liten grad. Styrker som for eksempel vennlighet og originalitet er noe annet enn talent, som for eksempel musikalsk gehør. Styrker kan bygges opp og videreutvikles, mens et talent mer er en medfødt egenskap.

  Å bruke signaturstyrker er viktig for det gode liv. Erfaringer fra \_klinisk praksis\_ i helsepsykologi viser at opplevelsen av muligheter og begrensninger for kronisk syke påvirkes av i hvilken grad de kan by på signaturstyrkene sine i samspillet med andre. Mange forteller at det er utfordrende å tre ut av arbeidslivet på grunn av sykdom fordi de dermed mistet arenaen der de fikk brukt sin kunnskap og utholdenhet aller mest.

  Seks kategorier av styrker:

1. \_Visdom og kunnskap:\_ interesse for omverdenen, nysgjerrighet, filosofi, dømmekraft, oppfinnsomhet, sosial, personlig og emosjonell intelligens

2. \_Mot:\_ tapperhet, utholdenhet og ærlighet

3. \_Medmenneskelighet og kjærlighet:\_ vennlighet, å elske og å tillate seg å bli elsket

4. \_Rettferdighet:\_ samfunnsengasjement, rettskaffenhet og lederegenskaper

5. \_Måtehold:\_ selvbeherskelse, forsiktighet og ydmykhet

6. \_Åndelighet:\_ sans for skjønnhet og dyktighet, takknemlighet, optimisme, opplevelse av mening, tilgivelse, lekenhet og humor, livsglede og entusiasme

- Nevn tre styrker som kjennetegner deg.

- Når brukte du sist en eller flere av disse styrkene i samspill med andre mennesker?

- Hva betydde det for deg å gjøre det?

- Hvordan kan du skape situasjoner der du får brukt flere signaturstyrker jevnlig?

--- side 395 til 464

#### xxx4 Flytopplevelse

  Mange trekker fram trening og natur- og kulturopplevelser som viktige mestringsstrategier. Dette kan vi betegne som mer handlingsorienterte strategier. Den amerikanske psykologen Abraham Maslow og den ungarskfødte amerikanske psykologen Mihaly Csikszentmihalyi (1934–) har preget den positive psykologien med sine begreper «høydepunktopplevelser» og «flytopplevelser».

  Ifølge Maslow går høydepunktopplevelsene ut på å bli så oppslukt og fascinert av noe man gjør, at det tar hele ens oppmerksomhet, og man glemmer seg selv. Maslow beskriver denne spesielle tilstanden med ord som lykke, ekstase, rus og henrykkelse. Høydepunktopplevelsene forbinder han med det selvrealiserende mennesket. Selv om alle mennesker har muligheten til å ha slike opplevelser, er det i første rekke de menneskene som allerede har nådd toppen av behovspyramiden, som vil oppleve dem (se Maslows behovs-pyramide på side 28). Høydepunktopplevelsene er ifølge Maslow tett knyttet til kreative prosesser og til situasjoner der mennesker realiserer sine høyeste potensialer.

  Inspirert av Maslow har Csikszentmihalyi (uttales \_tsjikk-sent-mi-hai-i\_. eller Dr. C som han også blir kalt) forsket på det han kaller \_flow\_ (å flyte, å strømme). Bakgrunnen for Csikszentmihalyis flytteori er hans undersøkelser av hvordan mennesker opplever det når de har det som best her i livet.

{{Ramme:}}

  I 1970-årene studerte Csikszentmihalyi forskjellige grupper «eksperter» – blant andre sjakkmestere, kirurger, idrettsfolk og musikere – som han mente hadde muligheten til å bruke sin tid på det de helst ønsket å gjøre. Han så at noen personer var så opptatt av én aktivitet at alt annet syntes å være uten betydning. Han oppdaget også at disse menneskene var mer motivert av selve flytopplevelsen og av den nytelsen som var forbundet med den, enn av ytre belønninger som penger og sosial prestisje. Selve gleden ved opplevelsen var for disse personene et mål i seg selv. Med sin teori som utgangspunkt intervjuet han mennesker fra mange forskjellige samfunnslag og ulike land og fant at flytopplevelsene ble beskrevet på samme måte på tvers av sosiale og kulturelle skillelinjer. Det var med andre ord ikke en spesiell gruppe mennesker som hadde mulighetene til å oppleve flyt.

{{Ramme slutt}}

--- side 396 til 464

  Å \_være i flyt\_ er en tilstand hvor vi er fullt og helt til stede i det vi gjør. Vi fylles med behagelige følelser og anerkjennelse fra oss selv når vi er i flyt. Noen opplever flyt når de surfer på nettet, andre når de strikker, spiller et instrument, mekker bil, løper, padler, bader, leser bok, sykler, gjør yoga og så videre. Aktiviteten vi utfører, er verken kjedelig eller for vanskelig. Våre ferdigheter samsvarer med utfordringene. Kreativitet er sentralt for flytopplevelsen.

  Når vi opplever flyt, glemmer vi alle bekymringer og får en pause fra et egosentrisk fokus. Vi er fullstendig til stede her og nå, glemmer tid og sted og kan til og med glemme å spise og drikke. Ifølge Csikszentmihalyi er det nok det nærmeste vi kommer en ekte opplevelse av lykke i tilværelsen.

  Flyt kan ses som det positive motstykket til stressopplevelse i den forstand at man er engasjert og kanskje arbeider hardt. Anstrengelsene fører imidlertid ikke til stress og ubehag, men nettopp til nytelse fordi man har kontroll over situasjonen, og ens ferdigheter svarer til den utfordringen man står overfor.

- Når glemmer du tid og sted?

#### xxx4 Positiv tanketrening

  En strategi som kan virke godt mot psykiske vansker og lidelser, er såkalt positiv tanketrening. Den norske psykologen Hanne H. Brorson (1981–) har utviklet et konsept som handler om hvordan man kan takle negative tanker. Ved bevisstgjøring av sine egne tanker kan man lære seg en egen strategi for å fjerne de destruktive. Brorson er opptatt av at vi ofte tolker situasjoner feil, og at negative tanker får for mye oppmerksomhet. Pessimistiske tanker utløser gjerne vonde og vanskelige følelser. Brorson peker også på hvordan bare tanken på et eller annet ubehagelig kan føre til stress i kroppen, noe som igjen gjør de negative tankene mer troverdige nettopp fordi ubehaget passer så godt til dem.

  De tankene som er preget av negativ grubling og bekymringer, kaller hun «tankevirus», og i en bok fra 2012 med samme tittel gjennomgår hun 13 forskjellige slike virus. For eksempel skriver hun om «være perfekt»-viruset, som går ut på at ingen ting er bra nok, og at det er så mange ting man burde gjøre bedre eller mer av. Dette viruset gir oss derfor dårlig samvittighet. «Katastofeviruset» illustrerer hvor lett man kan bli fanget inn i en overdreven pessimistisk holdning om at det verste kommer til å skje. «Tankeleserviruset» går ut på at man tror man vet hva andre tenker, og at de alltid har negative holdninger til en selv.

--- side 397 til 464

  Som kognitiv selvhjelp kan man bli bevisst på sine egne tankevirus i hverdagen og lære seg teknikker for at de ikke skal utløse vonde følelser. Brorson kaller slike teknikker psykologiske «vitaminer». Ved hjelp av dem kan man undersøke egne fordreide oppfatninger. Kanskje blir du lurt av et virus til å trekke overdrevne negative konklusjoner på bakgrunn av mangelfull informasjon om en hendelse? Da kan «\_avslørings\_vitaminet» hjelpe deg med å \_avsløre\_ tanker du ikke kan stole på. Et annet vitamin er å \_akseptere\_ en tanke uten å reagere på den eller forholde seg til den. Eller «\_aktiverings\_vitaminet», der du skal flytte oppmerksomheten over på noe annet – for eksempel flytopplevelser. Videre er det et «\_diskusjons\_vitamin» som hjelper deg til å stille kritiske spørsmål til dine egne tanker og oppfatninger.

  Boken \_Tankevirus\_ ble fra 2017 et forebyggende undervisningsopplegg i den videregående skolen.

{{Ramme:}}

  Les mer om denne type tenkning under kognitiv terapi på side 410.

{{Ramme slutt}}

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 4. Hvilke to hovedtyper av mestrings-strategier har vi?

>>> 5. Hva er positiv psykologi?

>>> 6. Gi eksempler på hva lykkeforskning har vist.

>>> 7. Hva menes med signaturstyrker?

>>> 8. Hva er en flytopplevelse?

>>> 9. Hva går positiv tanketrening ut på?

{{Ramme slutt}}

--- side 398 til 464

### xxx3 Forebyggende tiltak

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva kan samfunnet gjøre for at unge skal slite mindre med psykiske problemer?

{{Ramme slutt}}

  Vi har nå sett på flere strategier som du selv kan gjøre bruk av for å forebygge din egen psykiske helse. Men forebygging og helsefremmende tiltak foregår også på samfunnsnivå. Forebygging kan være knyttet til politikk ettersom man ønsker å påvirke utviklingen av samfunnet i en slik retning at det fremmer helse og trivsel. For eksempel kan økonomisk støtte til lokale foreninger og idrettslag virke helsefremmende fordi den vil støtte opp om de ressursene som allerede finnes i et lokalsamfunn.

  I et helsepsykologisk perspektiv retter tiltakene seg ofte mot det fysiske, psykiske og sosiale miljøet. Mennesket skal involveres aktivt i å ta beslutninger om noe så viktig som sin egen helse. Deltakelse gir eierskap og en større mulighet til å se sammenhengen mellom livsstil, fysisk aktivitet, kosthold og helse, og til å gjøre endringer. Helseopplysningskampanjer, tiltak rettet mot barn, unge og innvandrere eller livsstilsveiledning er noen eksempler på helsefremmende arbeid.

  De siste årene har det for eksempel vært økende oppmerksomhet rettet mot den betydningen arbeid har for psykisk helse. Et politisk mål har vært å hindre utstøting fra arbeidslivet og lette inkludering i arbeidslivet for mennesker med psykiske vansker og lidelser. Denne strategien er knyttet til kunnskap om at arbeid og meningsfull aktivitet er viktig i alles liv. Skole og arbeid gir opplevelse av tilhørighet, kan bedre økonomien og ikke minst bidra til sosial støtte. Vi vet også at depresjon og angst er blant de hyppigste årsakene til sykefravær i Norge i dag, og at sykmelding kan bidra til at de psykiske vanskene vedlikeholdes og forverres hvis det ikke settes inn andre tiltak samtidig. Psykiske plager er også en av de viktigste årsakene til det høye fraværet i den videregående skolen.

  I forebyggingsteorien var det lenge tre begreper som var rådende. Man snakket om \_primærforebygging, sekundærforebygging\_ og \_tertiærforebygging\_. I de senere årene har disse begrepene delvis blitt erstattet med begrepene \_universell, selektiv\_ og \_indikativ forebygging\_, selv om de ikke er helt overlappende. I denne boken brukes begge settene av begreper.

#### xxx4 Primærforebygging og universelle tiltak

  Primærforebygging vil si å hindre at problemer og lidelser utvikler seg, og tiltakene henvender seg ofte til hele befolkningen. Typiske eksempler på primærforebyggende tiltak er informasjon og påvirkning gjennom holdningskampanjer. Man tenker seg at man kan få befolkningen til å endre atferd og få sunnere levevaner ved å påvirke holdningene deres. Lover og andre former for regulering er også primærforebyggende. Røykeloven og høye avgifter på alkohol er eksempler på dette. \_Universelle tiltak\_ brukes ofte som betegnelse på samme type tiltak som dem som er beskrevet her.

  Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober hvert år, er et eksempel på et primærforebyggende tiltak.

--- side 399 til 464

  Den rommer Norges største opplysningskampanje for psykisk helse. Hensikten med dagen er å fremme åpenhet og økt kunnskap og bevissthet om psykisk helse under mottoet «Vi har alle en psykisk helse».

  Hvert år fokuseres det på et spesifikt tema. Et år var for eksempel temaet «Kast maska», som spilte på Erving Goffmans metafor. Her ble blant annet fasaden og perfektheten på sosiale medier, som du leste om på side 162, belyst. Kampanjens budskap var at man måtte tørre å vise hverandre en ærligere side av seg selv, både innvendig og utvendig, og at alle har noen «riper i lakken».

\_Forebygging i skolen.\_ Den videregående skolen kan være en viktig arena for helsefremmende og forebyggende tiltak når det gjelder ungdoms psykiske helse. Som vi så i kapittel 3, har skolen et ansvar for å utvikle elevenes sosiale kompetanse. Aktiv jobbing og bevisstgjøring av empati, selvhevdelse og samarbeid gir høy sosial kompetanse blant elevene, noe som er forebyggende for psykisk helse. Læreren har et daglig ansvar for dette, men det finnes også mer organiserte primærforebyggende tiltak. For eksempel har flere skoler tatt i bruk såkalte mobbeprogram. De inneholder tiltak som egne foreldremøter med mobbing som tema og flere voksne ute i skolegården. Elever kan bli tildelt en aktivitetslederrolle eller andre ansvarlige roller. Andre tiltak er for eksempel opplæring blant lærerne, nye klasse- og skoleregler samt disiplinære metoder som for eksempel samtaler med mobbere, henvisning til rektor og tap av privilegier. Olweus og Zero er kanskje de mest kjente mobbeprogrammene i norsk skole i dag, og forskning viser at det å motarbeide mobbing har positive langtidseffekter på den psykiske helsen til dem som deltar.

  Det finnes også ulike opplærings- og undervisningsprogrammer for elever og lærere som går rett på psykisk helse. Det primærforebyggende tiltaket VIP – Veiledning og Informasjon om Psykisk helse – er et program som gjennomføres hos elever i første klasse i videregående skoler. VIPs mål er å fremme psykisk helse ved å øke elevenes kunnskapsgrunnlag om psykiske helse, forbedre de unges evne til å kjenne igjen signaler på psykiske lidelser og senke terskelen for å søke hjelp.

--- side 400 til 464

  Et annet eksempel på forebyggende tiltak i skolen er Venn 1. Dette er et undervisningsprogram utviklet av organisasjonen Mental Helse. Programmet har som spesifikt mål å bidra til større åpenhet om, og aksept for, psykiske vansker. Elevene får økt kunnskap om psykiske problemer og lidelser og hvordan man kan være en venn for noen som sliter psykisk, og hvor og hvordan man kan søke hjelp. Boken \_Tankevirus\_, som vi leste om på side 396, er som nevnt også et eget forebyggende undervisningsopplegg i den videregående skolen.

  MOT er et annet forebyggende program som skoler kan delta i. Visjonen til MOT er et varmere og tryggere samfunn med verdiene: «Mot til å leve, mot til å bry seg, mot til å si nei.» Programmets prinsipper er i helsepsykologisk ånd: å jobbe i forkant, se hele mennesket, forsterke det positive og bruke ansvarlige kulturbyggere til å inkludere andre. Gjennom MOT-programmet tar man i bruk ulike øvelser, rollespill og dialoger i klassene og får hjelp til å skape et godt klassemiljø.

  Alle disse eksemplene på primærforebyggende tiltak i skolen dreier seg om programmer som ikke er innenfor rammen av noen læreplan. Problemet er da at de ofte kommer i tillegg til obligatoriske fag og derfor kan bli nedprioritert fordi faglærerne opplever at de mister timer. Politikere og ulike fagmiljøer arbeider for at psykisk helse skal bli et eget fag i skolen. I dette faget vil alle – ikke bare de som tar programfaget psykologi – lære en del grunnleggende psykologi.

--- side 401 til 464

  Elevene vil lære å sette ord på tanker og følelser og delta i samtalegrupper, og de vil få kjennskap til hvordan man håndterer kriser i livet. Ved at man snakker om psykisk helse, vil man bidra til mer åpenhet og forståelse mellom mennesker, minske frykten for annerledeshet og motvirke fordommer mot psykiske lidelser. Kunnskap om psykiske lidelser kan også være med på å forebygge selvmord, mobbing og frafall i skolen.

- Vet du om noen forebyggende tiltak som er blitt utført på din skole?

\_Forebygging i arbeidslivet.\_

\_Inkluderende arbeidsliv (IA)\_ er et eksempel på primærforebyggende tiltak i arbeidslivet. Det er en satsning der regjeringen har inngått en avtale med arbeidsgiverorganisasjonene og arbeidstakerorganisasjonene. Den enkelte virksomhet kan inngå en samarbeidsavtale med NAV og på den måten bli en IA-virksomhet. Da får bedriften sin egen kontaktperson i NAV Arbeidslivssenter i sitt fylke og får tilgang på tjenester og virkemidler forbeholdt IA-virksomheter. Hensikten med IA-satsningen er å forebygge og redusere sykefraværet, og bedre arbeidsmiljøet. Det er viktig å hindre utstøting og frafall fra arbeidslivet. Avtalen har også som formål å bidra til at personer med nedsatt funksjonsevne og andre utsatte grupper i arbeidslivet kommer i jobb. Fordi dette er tiltak som er tilgjengelige for hele befolkningen, kan det karakteriseres som et primærforebyggende eller universelt tiltak.

#### xxx4 Sekundærforebygging og selektive tiltak

  Sekundærforebygging vil si å hjelpe individer og grupper som har risiko for å utvikle problemer, eller som har tidlige tegn på at problemer kan utvikle seg. Tanken er å nå fram til personer som har en særlig risiko, og gjøre noe før problemene kommer. For eksempel tilbyr mange kommuner samtalegrupper for barn og unge med skilte foreldre fordi vi vet at skilsmisse kan være en risikofaktor for psykiske vansker hos barn og unge. \_Selektiv forebygging\_ har mye av den samme logikken og innebærer strategier som henvender seg til grupper som er mer utsatt enn andre for å utvikle problemer. Slik forebygging er rettet mot hele målgruppen uansett hvilken risiko den enkelte i gruppen måtte være utsatt for. For eksempel vil det si at dersom det finnes et samtale-gruppetilbud for barn og unge som har opplevd skilsmisse, vil alle disse bli tilbudt å være med, uavhengig av om de sliter med opplevelsen eller ikke.

\_Helsepsykologi og fysisk sykdom.\_ Det å legge til rette for mennesker med nedsatt funksjonsevne er viktige arbeidsområder innenfor helsepsykologien, som dermed er aktuell i den sekundære forebyggingen. Mennesker som er fysisk syke, er spesielt sårbare for å utvikle psykiske vansker og lidelser. De fleste kroniske sykdommer innebærer at man periodevis eller hele tiden har lite krefter. Da blir det ekstra viktig å delta aktivt på noen områder i livet der man fortsatt har mulighet til å påvirke, som for eksempel arbeid i den gradkreftene tillater det, eller å opprettholde vennskap.

--- side 402 til 464

  Det å gjenvinne noen grad av kontroll på ett område, kan bidra til å øke tilliten til egen mestring også på andre livsområder. Helsepsykologien har dokumentert at dette betyr mye for å redusere stressnivået og øke mulighetene for å gi positive tanker større oppmerksomhet.

  Tilrettelegging for utdanning og arbeid er også viktige forebyggingstiltak for mennesker med funksjonsnedsettelser. Tiltakene må stimulere til økt aktivitet og bedre helse. Dette har stor betydning for den enkeltes opplevelse av mestring.

\_Jobbmestrende oppfølging.\_ Et annet eksempel på sekundærforebygging er NAV Arbeidsrådgivnings utforming av tilbudet \_Senter for jobbmestring\_. Tilbudet er rettet mot personer som primært har en lettere psykisk lidelse som angst og/eller depresjon, og som er sykmeldt eller er på vei tilbake til jobb etter lengre tids fravær. Senter for jobbmestring er bemannet med psykologer og rådgivere med spesialkompetanse på psykisk helse og arbeid. De tilbyr samtaler med fokus på hjelp til å kartlegge problemer knyttet til arbeidslivet og mestring av psykiske plager i en jobbsituasjon. Fordi tilbudet er rettet mot mennesker som har en risiko for å falle ut av arbeidslivet, kan vi si at dette er et sekundærforebyggende eller selektivt forebyggende tiltak.

#### xxx4 Tertiærforebygging og indikative tiltak

  Tertiærforebygging har som formål å hindre utvikling av tilleggsproblemer, å opprettholde funksjonsnivået og bedre livskvaliteten hos mennesker som allerede har en lidelse eller et betydelig problem. \_Indikativ forebygging\_ er det begrepet man bruker når man utformer tiltak for grupper som har opplevd problemer, eller der man har observert risikofaktorer. For eksempel kan det være å skaffe arbeid eller annen meningsfull aktivitet til mennesker med avhengighetsproblematikk. Man tenker seg at arbeidstiltaket i seg selv vil kunne forebygge at rusproblemet blir verre, og at det å være i arbeid kan tilføre struktur og mening i hverdagen og bidra til sosialt nettverk.

\_Jobbmestrende oppfølging – Oslo-modellen.\_ Et eksempel på tertiærforebygging er jobbmestrende oppfølging – Oslo-modellen, som er et tilbud til mennesker med alvorlige psykoselidelser. Målet er at de som har slike lidelser, skal komme ut i arbeid. Personer som har god kunnskap om psykoselidelser, tilbyr tett oppfølging av dem som er syke. Oppfølgingen er symptomrettet og mestringsorientert. Deltakerne får tilrettelagt arbeidstrening i en arbeidsmarkedsbedrift eller en vanlig bedrift. Det gis også veiledning til arbeidsstedene. I tillegg får både deltakerne og arbeidsgiverne opplæring i kommunikasjon og problemløsing. Fordi tiltaket er beregnet på en gruppe som har en lidelse, kan det betegnes som tertiærforebyggende eller indikativt tiltak.

--- side 403 til 464

#### xxx4 Helsefremmende arbeid, forebygging eller behandling?

  Det kan noen ganger være vanskelig å vurdere om et tiltak kan kalles forebyggende eller om det ligner mer på behandling. Forebyggingsbegrepene overlapper hverandre noen ganger, og fagfolk kan også være uenige om definisjonene og om hvilke virkemidler man bør satse på. For å få ned antallet tilfeller av psykisk lidelse må det forebyggende eller helsefremmende arbeidet sette inn ressursene før problemer og plager har oppstått.

  Forebygging kan bruke mange virkemidler, skje på flere arenaer og rette seg mot forskjellige grupper. I et samfunnsøkonomisk perspektiv ville det beste selvfølgelig være om vi klarte å hindre problemutvikling i det hele tatt. Slik sett virker det mest hensiktsmessig å bruke pengene på helsefremmende og primærforebyggende tiltak. Tanken er da at man når flere med de midlene man har til rådighet. Samtidig er det ikke realistisk å kunne forebygge alle problemer eller lidelser. Vi må uansett ha tiltak, både tidlig inngripen og behandling, som er tilpasset forskjellige grupper og de belastningene, problemene eller lidelsene de måtte ha.

- Hva slags type forebygging mener du Sunn Fornuft-plakaten på side 324 hører til?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 10. Hva er forebygging?

>>> 11. Hva menes med primærforebyggende tiltak mot psykiske vansker og lidelser?

>>> 12. Hva er sekundærforebygging?

>>> 13. Hva er tertiærforebygging?

{{Ramme slutt}}

--- side 404 til 464

### xxx3 Behandling av psykiske lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva tror du hjelper mest hvis man har fått en form for psykisk lidelse?

{{Ramme slutt}}

  Behandling er tiltak som har som mål å lette eller fjerne symptomer og (noen ganger) årsakene til disse. Behandling i et helsepsykologisk perspektiv innebærer et helhetlig perspektiv på mennesket. Totalsituasjonen rundt mennesket må undersøkes slik at vi får et nyansert bilde av situasjonen. Det er mange forhold som påvirker oss samtidig, og ulike risikofaktorer er til stede. Noen er predisponert for sykdommer, eller det er andre forhold som bidrar til å utløse sykdom og til å opprettholde den. Ifølge den biopsykososiale modellen kan det være hensiktsmessig å iverksette tiltak rettet mot både medfødte, utløsende og opprettholdende faktorer.

  I mange tilfeller vil mennesker som utvikler psykiske vansker eller lidelser, ha nytte av flere forskjellige behandlingsformer samtidig. En god behandling av depresjon vil for eksempel kunne bestå av ulike faktorer: \_Biologisk behandling\_ med medisiner kan gjenopprette balansen av nevrotransmittere; kanskje kan også fysisk aktivitet hjelpe. \_Psykologisk behandling\_ kan innebære kognitiv eller psykodynamisk samtaleterapi. Og sist, men ikke minst, er det \_sosiale aspektet\_ viktig, med støtte fra venner og familie. Vi skal se på ulike behandlingsmåter på disse tre områdene, der den psykologiske behandlingsformen – naturlig nok – får størst plass.

#### xxx4 Biologisk, medikamentell behandling

  De biologiske behandlingsformene er basert på en forståelse av psykiske lidelser som et resultat av fysiologiske prosesser i kroppen. Det finnes mange historiske eksempler der man har forsøkt å bruke kjemiske substanser for å lindre eller helbrede psykiske lidelser. Det var først i 1950-årene at man utviklet legemidler som førte til en klar og stabil endring i alvorlige symptomer på psykiske lidelser. I 1990-årene kom det en rekke nye medikamenter på markedet som man mente hadde like god virkning, men mindre bivirkninger. Bruken av legemidler for psykiske plager har økt etter dette. Legemidler som brukes ved psykiske plager og lidelser, kalles med en samlebetegnelse for psykofarmaka (av gresk \_psyko\_, som betyr sinn, og \_farmaka\_, som betyr medisin).

\_Hvordan virker legemidler ved psykiske lidelser?\_ Bruk av psykofarmaka kan være en viktig del av behandlingen av symptomer ved psykiske lidelser. Psykofarmaka virker på sentralnervesystemet ved å endre hjernens nevro-kjemi. Det vil si at de påvirker nevrotransmitternivåene i hjernen. Psykofarmaka kan dempe angst, gjøre depressive symptomer lettere og virke inn på tankeforstyrrelser ved psykoselidelser. Det er imidlertid ingen medisiner som alene kan helbrede psykiske lidelser. Medisinene virker gjennom å dempe sykdomsutvikling, få symptomer under kontroll og bidra til at pasientene kan nyttiggjøre seg annen type behandling, for eksempel samtaleterapi og rehabilitering.

--- side 405 til 464

  Det går an å bruke flere typer medisiner samtidig, men en hovedregel er å bruke færrest mulig medisiner og lavest effektive dose. I mange tilfeller anbefales bruk av psykofarmaka og psykoterapi samtidig.

  Psykofarmaka kan deles inn i følgende hovedgrupper:

- Antidepressiva: påvirker stemningsleiet. Disse medikamentene brukes for å redusere depressive symptomer. Noen typer medikamenter i denne gruppen brukes også for å redusere angst og behandle symptomer ved spiseforstyrrelser og tvangslidelser.

- Antipsykotiske medikamenter: (også kalt nevroleptika) brukes for å redusere symptomer ved psykoselidelser, for eksempel vrangforestillinger og hallusinasjoner.

- Litium og antiepileptika: (også kalt stemningsstabilisatorer) brukes ved bipolare lidelser fordi de har vist seg å stabilisere stemningsleiet, det vil si reduserer svingninger i humøret.

- Sovemedisiner og beroligende midler: (også kalt hypnotika, sedativa eller anxiolytika) har vært mye brukt ved angst, uro og søvnproblemer knyttet til psykiske lidelser. Mange av disse legemidlene innebærer fare for avhengighet, og det anbefales derfor at de brukes med forsiktighet.

\_Nevrotransmittere\_

  Overføringen av elektriske signaler mellom nerveceller foregår via forskjellige nevrotransmittere (kjemiske budbringere). Noen av dem virker hemmende, og andre virker fremmende på overføringen. Det finnes mange forskjellige nevrotransmittere som virker i forskjellige områder og sentre i hjernen. Man vet i dag at visse nevrotransmittere har betydning for vårt humør, vår oppmerksomhet og vår evne til å lære. Har man for lite av nevrotransmitteren serotonin, mener forskere at følgen kan bli søvnløshet, depresjon, dårlig impulskontroll og angst, mens frigjøring av nevrotransmitteren dopamin øker lystfølelsen. Det er imidlertid viktig å slå fast at systemet virker begge veier: For lite eller for mye av bestemte nevrotransmittere kan påvirke vår psykiske tilstand, men vår psykiske tilstand påvirker på den andre siden også mengden av bestemte nevrotransmittere. Man kan med kjemiske metoder påvirke omsetningen av forskjellige nevrotransmittere. Det er dette psykiaterne gjør når de behandler psykiske problemer med forskjellige former for medisiner, for eksempel de såkalte «lykkepillene», eller når den narkomane setter et skudd med heroin og på den måten øker dopaminomsetningen i hjernen. Se også kapittel 1 side 34.

{{Ramme slutt}}

--- side 406

\_Kritikk av medisinering ved psykiske lidelser.\_ Alle legemidler har bivirkninger, det vil si at de i tillegg til å hjelpe mot den lidelsen eller de symptomene som legemidlet skal behandle, også påvirker andre funksjoner i kroppen. Bivirkninger kan være alt fra mildt ubehagelige til plagsomme og noen ganger farlige. Noen former for psykofarmaka kan ha bivirkninger i form av nedsatt seksuell lyst, vektøkning, trøtthet og likegyldighet. Den naturlige produksjonen av enkelte nevrotransmittere kan ødelegges. Noen av medisinene oppleves også som svært avhengighetsskapende.

  Bruken av psykofarmaka har økt siden 1990-årene, og flere setter spørsmålstegn ved om denne utviklingen er god. Kan det være slik at man bruker legemidler fordi det er mangel på andre behandlingsformer? Noen mener også at legemiddelprodusentene sykeliggjør normalfenomener for å selge flere legemidler.

  De som er skeptiske til økningen i bruken av legemidler, kan ha rett i at noen pasienter behandles med legemidler når de heller burde få andre typer behandling eller er blitt forespeilet andre måter å løse problemet på. Det kan særlig være aktuelt ved milde depresjoner og søvnproblemer. Noen pasienter får også feil type medisin eller for høye doser. Samtidig finnes det mennesker som kunne hatt god hjelp av psykofarmaka, men som ikke får dette, for eksempel mennesker med begynnende psykose eller tilbakevendende depresjon. Dersom disse hadde fått riktig diagnose og blitt tilbudt riktig type og dose psykofarmaka, kunne sykdomsutviklingen ha blitt bremset, og de kunne ha fått bedre livskvalitet.

--- side 407

- Tenk deg at du blir psykisk syk og blir anbefalt å ta medisiner for dette. Hva slags informasjon ville det være viktig for deg å ha før du begynner å ta medisinene?

#### xxx4 Elektrokonvulsiv behandling (ECT)

  Elektrokonvulsiv behandling (ECT) innebærer å sende en liten mengde strøm gjennom en del av hjernen. Det gis sovemiddel og muskelavslappende middel før denne behandlingen. ECT brukes ved visse livstruende eller psykotiske lidelser som er vanskelige å behandle på en annen måte. Det kan dreie seg om svært dype depresjoner der pasienten ikke reagerer på medikamentell og psykologisk behandling. Man vet ikke sikkert hvordan ECT virker, men antar at elektrisiteten påvirker hjernecellenes følsomhet for nevrotransmittere. En bivirkning av denne typen behandling kan være et hukommelsestap, som regel kortvarig.

#### xxx4 Psykomotorisk behandling

  Psykomotorisk fysioterapi er opptatt av at det fysiske henger sammen med det emosjonelle. Tanken er at hvis man strever med noe mentalt, vil det skape ubalanse og fysiske spenninger i kroppen. Når man har psykiske problemer, spenner man kroppen for å holde seg oppe og mestre hverdagen. Det er for eksempel vanlig å bli stiv i nakken og skuldrene, oppleve ubalanse i kroppen og få hodepine. Man holder pusten, puster raskt eller biter tennene sammen.

  Den psykomotoriske behandlingen bevisstgjør pasientene om sin egen kropp, for eksempel hvordan pusten endrer seg etter hvordan man har det med seg selv. Ved massasje eller fokus på kroppsholdning eller pust prøver man å få bort eventuelle spenninger. Fysisk berøring og nye bevegelseserfaringer kan for eksempel løse opp muskulatur eller vekke minner og tidligere erfaringer i kroppen som man ikke var bevisst på. Nye bevegelseserfaringer kan bringe fram følelser, nye refleksjoner og innsikt om en selv.

- Knytt det du leste om oksytocin på side 35 og 303 til betydningen av fysisk berøring og psykisk velvære.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 14. Hva slags medisiner kan hjelpe en som har vrangforestillinger?

>>> 15. Hva slags medisiner kan hjelpe en person som har alvorlig depresjon?

>>> 16. Hva er ECT?

>>> 17. Hva er psykomotorisk behandling?

{{Ramme slutt}}

--- side 408 til 464

### xxx3 Psykologiske behandlingsformer

{{Ramme: Før du leser:}}

Har du opplevd at det hjelper å snakke om ting som plager deg?

{{Ramme slutt}}

  De psykologiske behandlingsmetodene for psykiske vansker og lidelser kalles ofte psykoterapi, samtaleterapi eller samtalebehandling. Det finnes mange forskjellige former for psykoterapi. Det de har til felles, er at de innebærer samtale mellom en profesjonell terapeut og den som har problemer. Den som mottar hjelp, kalles klient eller pasient. Begge begrepene brukes i dette kapitlet. Samtalen har som mål at den skal medføre endringer i tanker, følelser og atferd som bidrar til problemer og lidelse. Psykoterapi gis både individuelt, til par, til familier og i grupper.

  Psykoterapi finnes i mange former, og vi omtaler de mest utbredte.

#### xxx4 Psykoanalyse og psykodynamisk psykoterapi

  Et av hovedmålene i psykoanalysen er å oppnå innsikt i eget sinn. Hensikten med behandlingen er at pasienten skal bli kjent med følelser og drifter som har vært ubevisste. Det gjelder blant annet å få tak i fortiden, slik den preger/påvirker nåtiden. Ifølge psykoanalysen er vi preget av tidligere opplevelser som har satt spor i oss. Da gjelder det å lete fram minner som kan ha betydning for hvordan man har det i dag. Et eksempel kan være at man som barn ikke fikk nødvendig omsorg. Og så sliter man kanskje senere med å stole på seg selv og sin egen verdi i møte med en partner man skal knytte seg til.

  En av teknikkene som brukes, er fri assosiasjon, der pasienten uten å sensurere forteller om de tanker og impulser som dukker opp i bevisstheten. Terapeuten bruker dette materialet til å finne fram til viktige temaer som så kan utforskes nærmere. I psykoanalysen tenker man seg at ubevisst, fortrengt materiale dukker opp som symboler i drømmer. Drømmeanalyse er derfor et annet viktig verktøy i psykoanalysen.

  Psykoanalytikere er svært oppmerksomme på hva som skjer i relasjonen mellom pasient og terapeut fordi de tenker seg at pasienter i terapien ofte vil kunne gjenskape situasjoner eller følelser fra livet sitt. Psykoanalyse er en langvarig terapi, kanskje møtes terapeut og pasient opptil fire ganger i uken over flere år.

  De \_psykodynamiske psykoterapiene\_ bygger på videreutvikling av psykoanalytiske teorier. Psykodynamisk og psykoanalytisk terapi har derfor mange fellestrekk. Psykodynamisk psykoterapi har ofte kortere varighet og mindre intensitet enn psykoanalyse. Terapeut og pasient møtes kanskje en gang i uken over ett eller to år. Det finnes også psykodynamisk korttidsterapi, der timeantallet kan være begrenset til et kortere tidsrom, og målene for terapien er mer avgrensede. I psykodynamiske psykoterapier vil terapeut og pasient sammen forsøke å oppdage, forstå og bearbeide følelser og opplevelser fra tidligere og nåværende relasjoner. Vi er ofte ubevisste om måten vi regulerer følelsene våre på. I enkelte terapier er målet å bli bevisst på sine forsvarsmekanismer mer enn å snakke om barndom og relasjoner.

--- side 409 til 464

  Psykodynamisk psykoterapi slutter seg til oppfatningen om at innsikt eller selverkjennelse er en viktig betingelse for varig bedring og endring Relasjonen mellom pasienten og terapeuten skal oppleves trygg og stabil for at pasienten skal kunne avdekke de følelsesmessige og atferdsmessige reaksjonene som fører til problemer. Terapeuten vil hjelpe pasienten med å utforske og forstå disse problemene.

{{Bildetekst:}}

  I psykoanalytisk terapi er det vanlig at klienten ligger ned, for eksempel på en sofa, mens samtalen pågår. Tanken er at assosiasjonene da blir friere. Når man ligger, åpner man dessuten mer opp for det som er vanskelig og sårbart. Ved ikke å ha øyekontakt med terapeuten kan oppmerksomheten vendes mer innover, og man tenker seg at det begrenser klientens fokus på terapeuten, og at man lettere kommer forbi den sosiale tilpasningen til hverandre som er en del av samtalen i hverdagen.

- Kan vi knytte primærsosialisering og oppdragelse (side 79) til terapi?

Les om forsvarsmekanismer i kapittel 1 (side 18), og reflekter over hvilke måter man ubevisst kan regulere følelser.

#### xxx4 Humanistisk psykoterapi

  Humanistisk psykoterapi ser mennesket som egnet til å ta kontroll over eget liv, og at det å vokse og utvikle seg (psykologisk sett) ligger i den menneskelige natur. Terapeuten er opptatt av å utvikle en relasjon der klienten trygt kan utforske seg selv og finne fram til barrierer for egen utvikling, for eksempel opplevelse av ikke å være verd noe.

--- side 410 til 464

  Et eksempel på humanistisk psykoterapi er \_klientsentrert terapi\_, som er opptatt av at terapeuten må vise ubetinget positiv aktelse for klienten. Dette er en holdning som uttrykker ubetinget og total akseptering av klienten, som man tenker seg styrker personens selvverd. Terapeuten bryr seg om klienten og tar imot ham eller henne uten vurdering eller fordømmelse. Den klientsentrerte terapien er også opptatt av terapeutens empati for klienten: Det vil si evnen til å se verden gjennom klientens øyne og «speile» dette tilbake. Disse måtene å forholde seg til klienten på må være ekte fra terapeutens side.

\_Gestaltterapi\_ er også en terapiform som springer ut fra det humanistiske menneskesynet. I denne terapiformen er terapeutene opptatt av å få fram en meningsfylt helhet (gestalt) i klientens opplevelser. Dette avhenger av at klienten blir bevisst på sine egne følelser, reaksjoner og handlinger. Metodene som brukes, er samtale, eksperimenter og rollespill, og man tenker seg at erkjennelsen oppstår der og da i samspillet mellom terapeut og klient.

\_Eksistensiell psykoterapi\_ hører også til innenfor humanistisk psykoterapi. Dette er en form for terapi som utforsker eksistensielle problemer. Det vil si at man i terapien bevisst forholder seg til spørsmål og tanker de fleste mennesker har om de fire temaene døden, følelsen av mening (eller meningsløshet), isolasjon (ensomhet) og frihet (at vi har ansvar for de valgene vi tar). Det er ingen absolutte løsninger på de eksistensielle problemene, men det å forholde seg aktivt til dem sammen med en terapeut kan bidra til å løse floker i eget liv. Innenfor eksistensiell psykoterapi tenker man seg at det er et mål å lære seg å leve med paradokser, angst og usikkerhet som hører livet til.

- Hvordan tror du Maslows behovspyramide kan brukes som redskap i samtaleterapi?

#### xxx4 Kognitiv terapi

  Kognitiv terapi framhever betydningen av hvordan mennesker oppfatter og tenker om seg selv, oppfatter og tenker om andre og ulike situasjoner. Kognitive teoretikere identifiserte først det de kalte dysfunksjonelle holdninger og tankemønstre, og knyttet disse til ulike psykiske lidelser, for eksempel depresjon og angst. Forskning bidro til kunnskap om at overdrevent negative tanker om en selv, situasjonen og framtiden kjennetegner mennesker med depresjon. Hensikten med kognitiv terapi er å identifisere og endre negative og uheldige tankemønstre. Et eksempel på en kognitiv teknikk er Hanne B. Brorsons strategi med positiv tanketrening, som du leste om på side 396.

  I figuren på neste side illustreres hvordan tanker, følelser og atferd kan påvirke hverandre i et depressivt spor. Negative tanker fører til negative følelser, som så vil kunne påvirke atferden negativt. Mennesker som er deprimerte, vil ofte ha negative tanker om seg selv, for eksempel at «ingen liker å være sammen med meg». Slike tanker styrer atferden, slik at man isolerer seg og trekker seg fra sosiale sammenhenger. På den måten mister man muligheten til å få positive tilbakemeldinger fra andre.

--- side 411 til 464

  Man får heller ikke deltatt i aktiviteter sammen med andre, noe som ellers kunne ha bidratt til at man glemmer egne bekymringer og kjenner seg oppløftet, i alle fall for en liten stund. Isolasjon bidrar altså til å forsterke det negative tankemønsteret som man får ved depresjon.

{{Figur:}}

{{Figurtekst:}} I figuren illustreres et depressivt mønster av tanker, følelser og atferd. Tiltak kan rettes spesielt mot enten tanker, følelser eller atferd og bidra til at flere deler av det depressive mønsteret endres.

{{Figur gjengitt som liste:}}

- Tanker: «Ingen liker å være sammen med meg.», «Jeg er ikke morsom eller interessant.», «Jeg får mer smerter hvis jeg ikke er forsiktig hele tiden.»

- Atferd: Tilbaketrekning fra sosiale arenaer, for eksempel ved å takke nei til invitasjoner.Lar være å gjøre ting man har likt å drive med.

- Følelser: Ensomhet, tomhet, gledesløshet, trøtthet, energiløshet, lav selvfølelse, kroppslige smerter

{{Figur slutt}}

- Ta utgangspunkt i figuren som illustrerer et depressivt mønster av tanker, følelser og atferd. Hvilke endringer i tanker og følelser kan komme som følge av at en person endrer atferd og blir med på noe av det venner og bekjente inviterer personen med på?

  Ved kognitiv terapi har man fokus på alternative tanker, følelser og atferdsmønstre. Pasienten kan for eksempel få i oppgave å fylle ut et skjema om den siste hendelsen som førte til triste følelser eller følelser preget av angst, se skjema neste side. Så skal pasienten skrive ned hvilke tanker han eller hun fikk etter denne hendelsen, og hvilke følelser disse tankene skapte. Til slutt skal pasienten prøve å rangere sannsynlighetsgraden i tankene sine: «Hvor sannsynlige er disse tankene målt i prosent?» Deretter skal pasienten prøve å finne andre, alternative tanker til denne hendelsen.

  Å skille tanker fra følelser er en viktig ferdighet, men kan oppleves som vanskelig i begynnelsen. Det å rangere tankenes sannsynlighetsgrad er også vanskelig. Her er det imidlertid ikke nødvendigvis prosentsatsen som er viktig, men det å bli bevisst på at tanker ikke er faktaopplysninger. Den siste kolonnen i skjemaet, der en skal skrive inn alternative tanker, kan virke kunstig i begynnelsen, men er viktig for å bryte ut av en negativ tankespiral. Se eksempler i skjemaet på neste side.

--- side 412 til 464

\_Tankeskjema i kognitiv terapi\_

{{Tabell omgjort til lister. Kolonne overskrifter er \_uthevet\_ og gjentatt i hver liste:}}

\_Hendelse/situasjon\_: To jenter lo da jeg gikk forbi dem.

\_Tanker\_: De ler av meg. De snakker om hvor håpløs jeg var på festen i går.

\_Følelser\_: Trist Flau Redd

\_Tankens sannsynlighetsgrad 0–100%\_: 50%

\_Alternative tanker\_: De snakker ikke om meg. De ler av seg selv. De ler av noe som skjedde i timen. Alt handler ikke nødvendigvis om meg.

\_Hendelse/situasjon\_: Fikk 2 på matteprøven.

\_Tanker\_: Jeg er håpløs, jeg kommer aldri til å klare det. Jeg suger på skolen. Jeg må prestere bedre.

\_Følelser\_: Trist,Lei, Sint, Oppgitt, Sliten, Håpløs

\_Tankens sannsynlighetsgrad 0–100%\_: 60%

\_Alternative tanker\_: Jeg leste ikke nok til prøven. Hvis jeg konsentrerer meg mer i timen, ville jeg gjøre det bedre. Jeg er god i andre fag.

\_Hendelse/situasjon\_: Få likes på bildet på Instagram.

\_Tanker\_: Jeg er stygg. Jeg har skjev nese og for små øyne.

\_Følelser\_: Trist, Lei, Skuffet, Nedstemt, Lav selvtillit

\_Tankens sannsynlighetsgrad 0–100%\_: 40%

\_Alternative tanker\_: Det er fortsatt tidlig, kanskje ikke alle har vært inne på Instagram ennå. Jeg har mange venner i virkeligheten. Jeg ser at folk liker meg. Tror egentlig han synes jeg er ganske pen.

\_Hendelse/situasjon\_: Hører sirener fra en sykebil.

\_Tanker\_: Det er noen jeg kjenner som ligger i den, kanskje kommer de til å dø.

\_Følelser\_: Redd, urolig

\_Tankens sannsynlighetsgrad 0–100%\_: 20%

\_Alternative tanker\_: Det er liten sannsynlighet for at det er noen jeg kjenner. Kanskje det er et gammelt menneske. Kanskje det bare er en som skal føde.

{{Slutt}}

  I kognitiv terapi er det nødvendig å lære å drøfte egen forståelse av omverdenen, bli klar over at noen tanker er «søppeltanker» eller «tankevirus». Det er en viktig ferdighet å kunne kjenne igjen de tankene som er destruktive og kan forkastes. Noen ganger er det nok å merke seg disse tankene og la dem fly videre uten å henge seg opp i dem. Andre ganger er det vonde, men nødvendige tanker, og da kan man lære seg å håndtere dem slik at man selv kan velge når de skal hentes fram.

#### xxx4 Metakognitiv terapi

  Metakognitiv terapi (MCT) har sitt utspring i kognitiv terapi. Men der kognitiv terapi behandler symptomer, for eksempel de negative tankene, er den metakognitive terapien opptatt av konsekvensene av de negative tankene og hvilket forhold klienten har til dem. For eksempel kan en terapeut som bruker teknikker fra metakognitiv terapi, være opptatt av å finne ut om klienten opplever tankene sine som kontrollerbare eller farlige, og så utfordre denne holdningen. En annen teknikk kan være at klienten øver seg på å se tankene sine utenfra eller å redusere eller utsette bekymring. Det å fjerne fokuset fra seg selv og egne tanker, og rette det mot omgivelsene, er også en teknikk innenfor metakognitiv terapi.

--- side 413 til 464

#### xxx4 Atferdsterapi

  Atferdsterapien har sitt utspring i behaviorismen og er opptatt av atferd. I rendyrket atferdsterapi tenkte man seg at all atferd er tillært. Behandlingen skjedde gjennom å modifisere atferden, det vil si å forsterke ønsket atferd og ignorere eller straffe uønsket atferd. En annen metode i atferdsterapien er \_sosial ferdighetstrening\_, der en driver med opplæring og forsterking av passende sosiale ferdigheter, for eksempel gjennom modelllæring.

  Det er blitt stadig vanligere å blande kognitive teknikker inn i atferdsterapien. Kognitiv atferdsterapi fokuserer vanligvis på vanskeligheter i her-og-nå-situasjonen, og terapeuten og klienten blir enige om mål for terapien. Arbeidsmetodene retter seg inn mot tanker, følelser, opplevelser og atferd. Målet er at pasientene skal øke sin selvbevissthet og finne bedre mestringsstrategier. Strategien kan være å revurdere og forholde seg annerledes i menneskelige relasjoner, til sine egne tanker og følelser, og bryte atferdsmønstre som opprettholder problemer.

  Ved fobier og annen type angst kan behandlingen innebære at man utsetter seg selv for det man er redd for. Dette kalles \_eksponeringsterapi\_. Målet er å overvinne angsten ved å oppsøke steder eller situasjoner som gir ubehag, og bli der til angsten går over. Angsten vil normalt avta etter ca. 30 minutter. For noen vil det være nødvendig å ta eksponeringen steg for steg, for eksempel først snakke om angsten ved å befinne seg på en åpen plass med flere mennesker, deretter se den for seg og så faktisk bevege seg ut på plassen.

#### xxx4 Familieterapi

  I familieterapi går hele eller deler av familien i terapi for å løse problemer i samspillet mellom familiemedlemmene. Atferdsproblemer eller psykiske vansker hos et barn eller en ungdom i familien kan også være tema i familieterapi. Det finnes forskjellige former for familieterapi. Den systemiske familieterapien ser individer som en del av en større helhet der problemer eller symptomer hos en person er uttrykk for at det er noe i familiesystemet som ikke fungerer. Familieterapi har vært mest brukt ved atferdsmessige og emosjonelle problemer eller psykiske lidelser hos barn og ungdom, men kan også brukes ved andre typer problemer.

#### xxx4 Gruppeterapi

  Dette er en behandlingsform der flere klienter og en eller to gruppe-terapeuter snakker sammen om klientenes liv og plager. Terapeutene kan bidra med sin forståelse av problemene, men klientene hjelper også hverandre ved å dele erfaringer. I gruppeterapi er det stor variasjon i teoretisk perspektiv, problematikk og antall deltakere i gruppen. Noen ganger kan gruppene være organisert rundt en problemtype, for eksempel sosial angst eller personlighetsforstyrrelser.

--- side 414 til 464

  Terapeuten(e) bidrar til å analysere det som skjer i gruppen, men det som skjer mellom klientene, er vel så viktig.

  Det kan være at deltakere i gruppen kjenner igjen seg selv i andre og kan gi råd og støtte, at de deler sorger eller gleder seg over hverandres framgang, og at de får direkte tilbakemelding på seg selv om hvordan de virker på andre. I gruppeterapi tenker man seg også at den enkeltes relasjonsproblemer kan komme til uttrykk overfor andre gruppemedlemmer, og at dette er en god arena for å utforske og bearbeide slike temaer. Ved behandling i grupper kan man benytte psykodynamisk, kognitiv, gestalt- eller andre teorier og teknikker.

- Hvilken terapi tror du ville fungert best hvis du var deprimert?

- Hvilken terapi tror du ville fungert best hvis du hadde en spiseforstyrrelse?

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 18. Hva er psykoterapi?

>>> 19. Hva går psykoanalytisk/psykodynamisk terapi ut på?

>>> 20. Gi eksempler på humanistisk psykoterapi.

>>> 21. Hva går kognitiv terapi ut på?

>>> 22. Hva er metakognitiv terapi?

>>> 23. Hva er eksponeringsterapi?

>>> 24. Hvilke fordeler kan gruppeterapi ha?

{{Ramme slutt}}

--- side 415 til 464

### xxx3 Hvordan virker psykoterapi?

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva slags terapi har du mest tro på? Hva tror du er viktigst: metoden som velges, eller «kjemien» mellom terapeut og pasient?

{{Ramme slutt}}

  Psykoterapi er en behandlingsform som har røtter i filosofi og religion. Det å samtale, få råd og «lette sitt hjerte» når man har problemer, er en integrert del av omsorgen i de fleste kulturer. Siden man begynte å bruke samtaler som behandling, har det også eksistert en diskusjon om hva det er ved psykoterapi som har en terapeutisk effekt, og hvordan det hjelper. Vi kan derfor si at psykoterapi befinner seg i et spenningsfelt mellom tradisjon og vitenskap.

  De siste ti årene har fagfolk, myndigheter og klienter tydeliggjort kravene til at psykoterapeutisk praksis skal være forskningsbasert. Spørsmålet er ikke lenger \_om\_ psykoterapi virker, men hvilke former for teknikker som er spesielt nyttige ved bestemte typer symptomer. Forskningen ser også på hva slags atferd og egenskaper hos terapeuten som har betydning for om terapien gir resultater.

  Forskningen gir oss grunn til å slå fast at psykoterapi er en virksom behandling ved en del psykiske plager og lidelser. Mange spørsmål står likevel ubesvart, og i løpet av de neste tiårene vil vi sannsynligvis få mer kunnskap om akkurat hva som hjelper hvem og hvordan. Det vi vet så langt, er at noen bestemte teknikker er virksomme for noen typer symptomer eller lidelser. For eksempel er eksponeringsterapi virksom ved tvangslidelser og fobier, og forskjellige former for kognitiv atferdsterapi og psykodynamisk terapi er virksomme ved depresjoner.

  Samtidig er det viktig å være klar over at psykiske problemer ofte er sammensatte, og at det er store individuelle forskjeller både når det gjelder hvordan problemene og symptomene arter seg og oppleves, årsaker og livssituasjon, og hvordan den enkelte kan nyttiggjøre seg terapi. For eksempel kan en person med depresjon ha behov for å gå inn i barndommens opplevelser for å forstå hvorfor han eller hun lider av depresjon (psykodynamisk terapi), mens en annen ikke har behov for dette, men kanskje foretrekker noen konkrete verktøy som kan tas i bruk her og nå (kognitiv terapi). Mange terapeuter har kunnskap om flere terapiretninger og kan tilby begge deler.

- Les om god kommunikasjon på side 220, og reflekter over hva slags kommunikasjon du ville ønsket deg med en terapeut.

  Det er viktig å understreke at psykoterapi er en behandling der klienten spiller en aktiv rolle. De fleste terapiretninger understreker også betydningen av at det er en god \_arbeidsallianse\_ mellom klient og terapeut. Med dette menes at de må være enige om målene og oppgavene i terapien, og at forholdet dem imellom preges av tillit. Psykoterapi er ingen rask behandlingsmetode. Avhengig av blant annet terapitype og problemenes alvorlighetsgrad vil behandlingen gå over uker, måneder og noen ganger år. Fordi psykoterapi innebærer å endre mønstre i tanker, følelser og atferd som har vart lenge, tar det tid å få til denne endringen. Det kan sammenlignes med å lære et nytt håndverk.

--- side 416 til 464

  Litt forenklet kan vi si at endringene som kan oppnås gjennom psykoterapi, innebærer at klienten gjennom samtale med og relasjon til terapeuten:

- lærer nye måter å tilnærme seg egne tanker og følelser på

- prøver ut nye måter å handle på

- utforsker hvordan hun eller han forholder seg til andre

- lærer seg å bruke egne ressurser på en annen måte

- lærer seg å møte psykisk smerte på en ny måte

- Ville du ha gått til psykolog dersom du fikk psykiske problemer? Hva tror du er forskjellen mellom det å snakke med en psykolog og det å lufte problemer med venner?

#### xxx4 Informasjon og psykoedukasjon

  I behandling av psykiske lidelser er det viktig med god og tilpasset informasjon, og dette er ofte en integrert del av den psykoterapeutiske samtalen. Det kan oppleves svært skremmende at tanke- og følelseslivet endrer seg. Kunnskap om lidelsen, årsaker, behandling og prognose kan spille en viktig rolle for å dempe denne angsten. Slik informasjon kan gis muntlig fra helsepersonell i en samtale, eller personen kan få informasjonsmateriell han eller hun kan lese hjemme.

\_Psykoedukasjon\_ er systematisert opplæring om psykiske lidelser som tilbys mennesker som har fått en diagnose. Ved å lære mest mulig om sin egen lidelse blir vedkommende bedre rustet til å få kontroll med plagene. Behandlingen kan være i form av kurs, eller foregå i grupper som møtes noen timer eller over lengre tid. Innholdet i kurset er vanligvis informasjon om lidelsen, typer behandling og hvordan man best kan håndtere symptomer. I noen psykoedukative grupper inviteres også familien til å delta.

--- side 417 til 464

#### xxx4 Selvhjelp

  Også hjelp til selvhjelp inngår ofte i psykoterapeutisk behandling. Selvhjelpsbegrepet har opprinnelig vært brukt om tiltak der mennesker med tilnærmet like erfaringer eller lidelser selv organiserer grupper eller andre tilbud. På denne måten har selvhjelp tidligere stått i delvis opposisjon til det etablerte behandlingstilbudet og det som for klienter kan oppleves som et \_ekspertvelde\_, der deres egne erfaringer ikke alltid tillegges like mye betydning. Selvhjelpsbevegelsen og brukerorganisasjoner for mennesker med psykiske lidelser har spilt en stor rolle for de holdningsendringene som har skjedd overfor psykiske lidelser de siste årene.

\_Veiledet selvhjelp\_ innebærer at helsepersonell formidler eller viser til selvhjelpsmateriale, for eksempel brosjyrer, bøker eller Internett-baserte programmer. Dette er en måte å styrke personens egen mestring på. Personen tilbys oppfølgende samtaler der materialet kan diskuteres. Det finnes også kurs der denne typen tiltak tilbys til grupper.

#### xxx4 Nettbasert behandling

  En annen mulighet for behandling er via Internett og kalles E-helse. For eksempel finnes det nå ulike nettbaserte behandlingstilbud for psykiske plager og lidelser. Pasientene slipper lang ventetid, de kan bestemme selv når behandlingen skal foregå, de kan være hjemme, ligge på sin egen sofa og slippe å møte opp på et fremmed kontor og sitte overfor et menneske de ikke kjenner. Man logger seg inn på sin egen sikre nettside, legger ut opplysninger om framdrift, gjør selvhjelpøvelser, leser om diagnosen og chatter med en psykolog. Digitalisering av terapi gir også psykologene mulighet til å hjelpe mange flere. Ved ansikt-til-ansikt-behandling kan en psykolog snakke med tre-fire pasienter på en dag, mens man ved et nettbasert behandlingstilbud kan hjelpe ti-tolv personer.

### xxx3 Psykososiale behandlingsformer

{{Ramme: Før du leser:}}

Hva annet enn medisiner og terapitimer tror du kan hjelpe en som lider av psykiske plager?

{{Ramme slutt}}

  Psykososiale tiltak retter seg mot sosiale funksjoner og ferdigheter og mot forhold som bosituasjon, økonomi og arbeid eller annen meningsfylt aktivitet. Tiltakene har som hensikt å bidra til at mennesker med psykiske lidelser skal mestre hverdagslivet. Psykiske lidelser opptrer jo ikke uavhengig av andre faktorer i livet vårt. Hvordan hverdagslivet fungerer, har mye å si for både utviklingen av psykiske problemer og for å bli kvitt problemene. Grunnmuren i livet vårt består av å ha et trygt sted å bo, å høre til, ha meningsfull aktivitet i hverdagen og mennesker vi er knyttet til. Disse faktorene kan kalles \_psykososiale\_.

  Psykososiale tiltak støtter opp under mestring av hverdagslivet. Tiltak når det gjelder bolig, kan være bofellesskap med tilknyttet personale eller hjemmebesøk og hjelp til praktiske ting.

--- side 418 til 464

  Hjemmebesøk kan innebære en mulighet til samtale og emosjonell støtte. Praktisk hjelp kan bety støtte til innkjøp, matlaging og renhold, men også støtte til å mestre fysisk helse, for eksempel gjennom riktig bruk av medisiner, besøk hos tannlege og oppmerksomhet mot kosthold og fysisk aktivitet.

  Det å sikre økonomisk stabilitet er også viktig for å kunne fungere i hverdagen. Dette kan innebære hjelp til å søke trygd eller hjelp til forskjellige avtaler og tiltak som sikrer at faste utgifter blir betalt. Mennesker som har langvarig sykdom, faller ofte ut av utdanning og arbeidsliv. Som vi så under avsnittene om temaet forebygging, har arbeids- og aktivitetsrettede tiltak som mål å hjelpe pasienten tilbake i full eller delvis stilling, eller målet kan være å finne tilpasset arbeid eller annen aktivitet. Denne type psykososiale tiltak har i tillegg til å sikre de grunnleggende behovene som mål å bygge opp mestring, ferdigheter og selvstendighet. Det kan diskuteres om disse tiltakene kan kategoriseres som behandling, men de har helt klart en sentral betydning for bedringsprosesser og livskvalitet og omtales derfor her.

#### xxx4 Miljøterapi

  Miljøterapi er en viktig del av behandlingen ved psykiatriske avdelinger. Miljøterapi innebærer en systematisk og gjennomtenkt tilrettelegging av miljøet (det kan være psykologiske, sosiale, fysiske og materielle betingelser) på en måte som man tenker vil kunne bidra til at pasienter oppnår et bedre sosialt liv og et praktisk funksjonsnivå. I miljøterapi er man opptatt av å utnytte de mulighetene som ligger i det daglige samværet og de daglige rutinene og aktivitetene. Tanken er at støtte fra omgivelsene og det å ta del i et fellesskap kan ha en terapeutisk effekt for pasientene og deres problemer.

- Knytt de psykososiale tiltakene til forebygging.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 25. Nevn eksempler på psykososiale faktorer.

>>> 26. Hva menes med psykoedukasjon?

>>> 27. Hva menes med miljøterapi?

>>> 28. Hva menes med behandling i et helsepsykologisk perspektiv?

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Helsepsykologisk behandling

  Vi har nå gjennomgått ulike typer forebygging og behandling av psykiske vansker og lidelser. I et helsepsykologisk perspektiv er det beste å forholde seg til en helhetlig forståelse av mennesket med både biologiske, fysiske, psykologiske og sosiale tiltak. Når psykologer bidrar i kartlegging og behandling, betyr det \_ikke\_ at problemene bare har en psykisk årsak. Psykologer kan, i samarbeid med andre personellgrupper, belyse hvordan biologiske, atferdsmessige og sosiale forhold påvirker helse og sykdom. Også det å få pasienten til å forstå at fysisk og psykisk helse påvirker hverandre, er et viktig helsepsykologisk arbeid. Helsepsykologiske tiltak kan for eksempel bidra til at ringvirkningene av en kronisk fysisk sykdom ikke blir så store.

--- side 419 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- I noen faser i livet er vi mer sårbare enn i andre. Disse fasene er tidlig barndom, småbarnsforeldreperioden og når alderdommen inntreffer. Store forandringer (livshendelser) er også forbundet med økt sårbarhet.

- Noen grupper i samfunnet er mer utsatt for psykiske plager og lidelser enn andre. Det er fordi ulike risikofaktorer er ujevnt fordelt og hoper seg opp i visse grupper av befolkningen. Utsatte grupper er personer med inntekt under fattigdomsgrensen, personer uten arbeid eller som ikke er i utdanning, enslige og skilte, personer som lever på trygd eller sosialtjeneste, innvandrere fra ikke-vestlige land og personer med kroniske somatiske sykdommer.

- Sammenhengen mellom risikofaktorer og psykiske lidelser er forbundet med stress. Viktige beskyttelsesfaktorer mot stress er sosial støtte og opplevelse av mestring.

- Kunnskap om risiko- og beskyttelsesfaktorer for utvikling av psykiske plager og lidelser kan brukes for å utforme tiltak som fremmer mestring, beskytte mot risiko og hindre utvikling av problemer. Dette kaller vi forebygging, altså å være i forkant av problemene og forsøke å forhindre at de utvikler seg.

- Mestring har nær sammenheng med vår tillit til hva vi tror vi kan få til. Aktiv bruk av signaturstyrker og tilrettelegging for flytopplevelser kan bidra til å redusere stress og bedre livsvilkår.

- Livskvalitet og opplevd lykke er ikke ensbetydende med fravær av sykdom. Mange mennesker med nedsatt funksjonsevne eller kronisk sykdom gir selv uttrykk for stor grad av trivsel og glede.

- Stress er en stor del av mange menneskers liv, og kan føre til sykdom og utbrenthet. Stressmestring er viktig for å forebygge sykdom.

- Helsefremmende tiltak er tiltak som har som mål å forbedre livskvalitet, trivsel og gi muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger livet innebærer. Tiltakene kan også ha som hensikt å redusere risikofaktorene og dermed sannsynligheten for utvikling av sykdom.

- Positiv psykologi er en ny retning innenfor psykologien og som fokuserer på den enkeltes personlige ressurser. Positiv psykologi tar utgangspunkt i situasjoner som har positiv betydning for den enkelte og virker slik forebyggende på psykisk helse.

- Det finnes mange forebyggende strategier en selv kan ta i bruk for å styrke sin psykiske helse. Flytopplevelser, bevissthet rundt egne signaturstyrker, kognitive tankeavsløringer, fysisk aktivitet og dagbokskriving er eksempler på dette.

- Det finnes forebyggende tiltak på ulike plan i samfunnet: primærforebygging og universelle tiltak, sekundærforebygging og selektive tiltak, tertiærforebygging og indikative tiltak.

--- side 420 til 464

- Den biopsykososiale modellen kan fungere som en forståelsesmodell når vi snakker om behandling i et helsepsykologisk perspektiv. Dette innebærer å se helheten i mennesket, og aktivt bruke både biologiske, psykologiske og sosiale behandlingsformer.

- Biologiske behandlingsformer er medikamentell behandling og elektrokonvulsiv behandling (ECT), og er basert på forståelsen av psykiske lidelser som et resultat av nedsatt eller dårlig funksjon i hjernen.

- Psykologiske behandlingsformer baseres på samtale, og blir ved en fellesbetegnelse kalt psykoterapi.

- Psykoanalytisk eller psykodynamisk terapi ser på barndomsopplevelser, nære relasjoner og bruk av forsvarsmekanismer.

- Kognitiv psykoterapi er opptatt av tolkninger av omverdenen, og å skille tanker, følelser og læring for å tilbakevise/bryte ned de destruktive tankemønstrene.

- Psykososiale behandlingsformer omhandler relasjonelle, sosiale og miljømessige forhold, psykoedukasjon/informasjon, selvhjelp, miljøterapi og psykososiale tiltak.

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hvilke grupper er mest sårbare for å utvikle psykiske plager og lidelser, og i hvilke perioder av livet er vi mennesker mest sårbare?

>>> 3. Hvordan kan man forebygge psykiske plager og lidelser? Lag en liste over mulige framgangsmåter og strategier.

>>> 4. Lag en liste over primærforebygging og universelle tiltak, sekundærforebygging og selektive tiltak, tertiærforebygging og indikative tiltak knyttet til en konkret psykiatrisk diagnose, for eksempel depresjon eller spiseforstyrrelser.

>>> 5. Hvilke behandlingsformer finnes for psykiske lidelser? Lag en oversikt over de mest sentrale, gjerne som et kolonnenotat, der du også skriver ned forslag til hvilke lidelser som kan behandles med de ulike metodene. Pek også på ulemper ved de ulike behandlingsalternativene.

--- side 421 til 464

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 6. Se nærmere på de ulike gruppene som er mest utsatt for å utvikle psykiske lidelser og plager, og på faser i livet vi mennesker er mer sårbare enn andre. Drøft hva dette sier om oss: Hvilke behov har vi? Hva gjør oss psykisk friske? Hva kan gjøre oss psykisk syke?

>>> 7. Gå i grupper på fire. Hver person fordyper seg i en diagnose og drøfter mulige forebyggingstiltak for denne lidelsen. Diskuter etterpå med hverandre hvordan man best forebygger psykiske lidelser.

>>> 8. Case: En venninne av deg har akkurat begynt i sin første jobb og flyttet sammen med kjæresten sin. Hun har veldig mye å gjøre på jobben, og kjæresten har hun et sterkt, men litt komplisert forhold til. Hun sover lite om nettene fordi hun er ganske stresset. Hun har også kuttet ned på den sosiale kontakten med deg og de andre vennene sine. Du synes at hun virker sliten og fjern når dere møtes på kafé en dag. Du er bekymret for henne, og hun ber deg om råd, da hun begynner å føle seg litt deprimert. Hvilke råd vil du gi henne?

>>> 10. Hvilke behandlingsformer brukes mot depresjon? Bruk læreboken og Internett og søk etter ulike behandlingsformer. Hvordan virker de ulike behandlingsformene? Hvilke fordeler ser du? Hvilke ulemper eller bivirkninger finnes?

>>> 11. Hvilke behandlingsformer brukes mot bipolar lidelse? Bruk læreboken og Internett og søk etter ulike behandlingsformer. Hvordan virker de ulike behandlingsformene? Hvilke fordeler ser du? Hvilke ulemper eller bivirkninger finnes?

>>> 12. Hvilke former for psykoterapi finnes, og hva slags teoretisk utgangspunkt har de ulike formene? Drøft likheter og forskjeller mellom for eksempel kognitiv terapi og psykoanalyse.

>>> 13. Bruk den biopsykososiale modellen til å tenke ut et behandlingsopplegg for en person som sliter med sosial angst. Hvordan kan man hjelpe/behandle?

>>> 14. Kjenner du til filmer eller bøker hvor hovedpersonen går i terapi? Hva går personen i terapi for? Hva kjennetegner terapiformen? Hva slags effekt har den?

>>> 15. Medisinsk behandling av psykiske lidelser blir ofte diskutert i mediene. Noen er veldig positive, og mener at dette er redningen for en del pasienter. Andre ser stort sett negative effekter av medikamentell behandling. Søk opp noen artikler på Internett som er for, og noen som er imot medikamentell behandling. Hvilke argumenter brukes for og imot medikamentell behandling?

--- side 422 til 464

## xxx2 Kapittel 13: Pårørende og oppbygningen av psykisk helsevern

--- side 423 til 464

{{Ramme:}}

  Dette kapitlet dekker kompetansemålene der du skal kunne:

- gjøre rede for oppbygningen av psykisk helsevern og krisepsykiatri

- drøfte utfordringer ved å være pårørende eller venner til personer med psykiske lidelser, og gi eksempler på mestringsstrategier

  I kapitlet redegjør vi først for oppbygningen av psykisk helsevern i Norge. Her klargjør vi forskjellen mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten, og vi redegjør for hvor man kan motta psykologisk behandling. Vi oppgir konkrete behandlingssteder og nettsider der man kan henvende seg. Så går vi gjennom de ulike tilbudene innenfor krisepsykiatri. Til slutt drøftes utfordringer ved å være pårørende og venner til mennesker med psykiske lidelser, hvilke reaksjoner som er vanlige, og hvordan man best kan mestre å være i en slik situasjon.

--- side 424 til 464

### xxx3 Hvor får man psykisk helsehjelp?

{{Ramme: Før du leser:}}

Vet du hvor du kan få hjelp hvis du eller en venn sliter psykisk?

{{Ramme slutt}}

  Helsetjenesten gir behandling til mennesker med sykdom av ulik alvorlighetsgrad. Dette gjelder både i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Et godt samarbeid mellom primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten er svært viktig for dem som trenger hjelp fra begge instanser.

  Helsetjenesten har tradisjonelt vært rettet mot enten fysisk eller psykisk helse. Siden helsepsykologien ble etablert som eget fagfelt, har den helhetlige forståelsen av mennesket fått en noe større plass både i somatisk helsetjeneste og i psykisk helsevern. Målet er at psykologer blir en naturlig del av tverrfaglige team, som tradisjonelt har bestått av fagpersoner som leger, sykepleiere og fysioterapeuter. Som vi så eksempel på i slutten av forrige kapittel, blir forståelsen av at tiltak som først og fremst er rettet mot fysisk helse, også har betydning for hvordan en person fungerer psykisk, tatt på alvor og utnyttet i klinisk praksis.

  Hvis du eller noen du kjenner, får behov for helsehjelp på grunn av psykiske problemer, er hjelpen å finne hos helsesøster, sykepleiere, fysioterapeuter, vernepleiere, sosionomer, leger, psykologer og psykologspesialister i kommunehelsetjenesten og i spesialisthelsetjenesten.

  \_Kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten.\_ I Norge er helsetjenesten delt i to. \_Kommunehelsetjenesten\_ (også kalt primærhelsetjenesten) er de helsetjenestene alle kommuner skal tilby sine innbyggere. I kommunehelsetjenesten finner du blant annet allmennpraktiserende leger (fastleger), legevakt, fysioterapi, sykehjem, skolehelsetjeneste (helsesøster) og helsestasjoner. Dersom det er behov for mer spesialisert helsehjelp, kan fastlegen henvise videre til utredning og behandling i spesialisthelsetjenesten.

   \_Spesialisthelsetjenesten\_ er organisert i fire store regionale virksomheter som kalles \_regionale helseforetak\_. Regionene er Helse Nord, Helse Midt-Norge, Helse Vest og Helse Sør-Øst. De regionale helseforetakene består av sykehus og poliklinikker og har både psykisk helsevern og somatiske helsetjenester til befolkningen i sin region.

#### xxx4 Psykisk helsehjelp i kommunen

  For mange er det naturlig å ta opp psykiske problemer med familie eller venner først. Noen barn og ungdommer kan velge å snakke med en lærer eller en annen voksen de stoler på, for eksempel helsesøster. Dersom det er behov for mer enn den hjelpen venner og familie kan gi, kan helsesøster eller fastlege være et godt sted å starte. De kan hjelpe til med å vurdere hvor alvorlige problemene er, og hva slags tiltak eller behandling som kan hjelpe. Fastlegen vurderer om det er behov for videre henvisning, det vil si å sørge for at personen får behandling et annet sted, for eksempel ved en annen instans i kommunen eller i spesialisthelsetjenesten.

--- side 425 til 464

  Kommunene er noe ulikt organisert, og det kan variere hvilke tjenester som tilbys. Vanlige kommunale tilbud til mennesker med psykiske problemer og lidelser er fastlege, helsesøster, skolehelsetjeneste, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjenesten), barnevern, psykisk helsetjeneste og familiesenter eller familievernkontor. Dersom det er behov for akutt hjelp og fastlegen ikke er tilgjengelig, er det best å ta kontakt med kommunens legevakt.

  Noen mennesker med langvarige og alvorlige psykiske lidelser vil trenge hjelp og støtte i hverdagslivet. Det kan være praktisk hjelp til handling, matlaging og rengjøring, men like ofte behov for noen å være sammen med. Kommunen kan i visse tilfeller tilby boliger som det er knyttet personale til. I praksis vil det si at personen får sin egen leilighet, gjerne i et bygg med flere slike leiligheter. Utdannet personale er tilgjengelig på dagtid (og noen ganger døgnet rundt).

  Mange kommuner har også forskjellige gruppe- og aktivitetstilbud til mennesker med psykiske problemer og lidelser. Aktivitetssentre eller dagsentre kan ha verksteder for forskjellige typer håndverk; de tilbyr turer, forskjellige kurs og fysisk aktivitet i grupper. Noen aktivitetssentre kan hjelpe til med å finne tilpasset arbeid.

#### xxx4 Psykisk helsehjelp i spesialisthelsetjenesten – psykisk helsevern

  Spesialisthelsetjenestens hjelpetilbud til mennesker med psykiske lidelser kalles \_psykisk helsevern\_. Psykisk helsevern består av distriktspsykiatriske sentre (DPS), psykiatriske avdelinger i sykehus og privatpraktiserende psykologspesialister og psykiatere som helseforetaket kan henvise pasienter til.

\_Distriktspsykiatriske sentre (DPS)\_ tilbyr utredning, behandling og oppfølging for mennesker over 18 år som har psykiske lidelser. Ved sentrene får man hjelp både med akutte og mer langvarige problemer. Distrikts-psykiatriske sentre tilbyr hjelp i poliklinikker (det vil si på timebasis), på dagavdelinger (kan tilby kurs og behandling i grupper flere dager i uken) og på døgnavdelinger. Noen poliklinikker behandler alle typer psykiske lidelser på ett sted, mens andre er delt opp i underavdelinger som spesialiserer seg på ulike lidelser, for eksempel angst, spiseforstyrrelser eller tvangslidelser.

--- side 426 til 464

  Yrkesgruppene som jobber ved distriktspsykiatriske sentre, er sykepleiere, sosionomer og andre med treårig høyskole og videreutdanning innenfor psykisk helsearbeid, i tillegg til psykologer, psykologspesialister, leger og psykiatere.

\_Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)\_ er et tilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom og familiene deres. Hvis barn eller ungdom har så alvorlige problemer at fastlegen eller andre vurderer at det er behov for grundig utredning og spesialistbehandling, kan barnet og familien få tilbud om hjelp i BUR Hjelpen tilbys på dagtid (poliklinisk), men hvis problemene er svært alvorlige, kan barnet/ungdommen få tilbud om døgnbehandling, noen ganger sammen med en av foreldrene. De som jobber i BUP, kan være psykologer, barnepsykiatere, sykepleiere, familieterapeuter, kliniske pedagoger eller kliniske sosionomer. Behandlingen kan bestå av samtaler med den som trenger hjelp, og/eller familien, eventuelt også medisiner og tiltak knyttet til skole eller praksisplass.

\_Behandling i sykehus.\_ Dersom personen er svært psykisk syk og tilbudet i kommunen og på distriktspsykiatrisk senter ikke er tilstrekkelig, tilbys behandling på sykehus. Noen sykehus har spesialavdelinger for bestemte diagnoser, for eksempel spiseforstyrrelser eller psykoser. Her får pasienter behandling over tid. På psykiatriske akuttavdelinger er hensikten å ta vare på og behandle mennesker som er i en akutt fase med alvorlige psykiske problemer. Det kan dreie seg om selvmordsrisiko, alvorlig og akutt psykose eller rusutløste tilstander. Når tilstanden er blitt mer stabil, blir pasienten overført til en annen avdeling eller skrevet ut til behandling og oppfølging på distriktspsykiatrisk senter og/eller i kommunen.

--- side 427 til 464

#### xxx4 Privatpraktiserende psykologer og psykiatere

  I tillegg til psykologer, psykologspesialister og psykiatere som jobber på distriktspsykiatriske sentre, på psykiatriske avdelinger i sykehus og i barne -og ungdomspsykiatriske poliklinikker, er det mange psykologer og psykiatere som er privatpraktiserende. Det vil si at de har egen klinikk der de tilbyr behandling. Noen av dem har avtale med helseforetakene slik at de mottar pasienter som er henvist fra for eksempel et DPS eller fra en fastlege.

#### xxx4 Frivillig behandling eller tvungent psykisk helsevern?

  De fleste som får behandling for psykiske lidelser, får denne frivillig. Det vil si at den som er syk, ønsker å få behandling og kan avbryte behandlingen når vedkommende vil. Ved svært alvorlige psykiske lidelser kan personens forståelse av egen sykdom være annerledes enn hvordan pårørende og helsepersonell oppfatter det. Noen ganger kan menneskene rundt den som er psykisk syk, oppleve situasjonen som uhåndterlig og til fare for personen selv eller for andre, mens den som er syk, ikke deler samme syn.

  Hvis personen er diagnostisert med en alvorlig psykisk lidelse og en psykiater eller psykologspesialist vurderer at det kan få alvorlige konsekvenser dersom den syke ikke får behandling, kan man opprette \_tvungent psykisk helsevern\_. Det betyr at personen blir innlagt på psykiatrisk avdeling i sykehus og kan holdes der mot sin vilje, eventuelt at vedkommende bor hjemme, men må møte til poliklinisk behandling på et DPS.

#### xxx4 Hvor kan du få hjelp hvis du eller en du kjenner, sliter psykisk?

\_Informasjon på nettet\_

  Mange starter med å søke etter informasjon på Internett. Der finnes det mye informasjon om psykiske lidelser, men kvaliteten varierer. Det er viktig å få god og riktig informasjon om forskjellige problemer og lidelser, blant annet om hva du kan gjøre selv, og hvor du kan få mer hjelp. På nettsidene http://www.ung.no/psykiskhelse/1919\_Ungdom\_og\_psykisk\_helse.html finner du mer informasjon om ungdom og psykisk helse.

\_Hjelpetelefon\_

  Det går også an å ringe til en hjelpetelefon for å få informasjon, eller for å snakke med noen om hvordan du har det. De som jobber på hjelpetelefoner, har som regel ikke utdanning som helsepersonell, men har fått spesiell opplæring i det å snakke med mennesker som har det vanskelig. De kan fortelle deg hvor du kan finne mer informasjon, eller hvor du bør henvende deg for å få hjelp.

\_Noen hjelpetelefoner og nettsider\_

  Mental Helses hjelpetelefon.

  Røde Kors hjelpetelefon for barn og ungdom. Du kan også chatte på Røde Kors' hjemmesider «Kors på halsen» eller sende en e-post og få personlig svar.

--- side 428 til 464

\_Helsesøster\_

  Helsesøster har utdanning som sykepleier og i tillegg videreutdanning spesielt rettet mot arbeid med barn og ungdom. Alle skoler skal ha en helsesøster, og hos helsesøster kan du ta opp både egne problemer og bekymringer på vegne av andre.

\_Helsestasjon for ungdom\_

  Helsestasjon for ungdom er et sted der du kan henvende deg med spørsmål eller problemer knyttet til kjærlighet, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare sykdommer, problemer i hverdagen, rus, spiseforstyrrelser, uønsket graviditet, abort og mye annet. Helsestasjon for ungdom er gratis de fleste steder, og du trenger ikke bestille time.

\_Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjeneste eller PPT)\_

  Dersom du har problemer knyttet til læring eller konsentrasjon, kan du be om hjelp hos pedagogisk-psykologisk tjeneste, som oftest er kalt PP-tjenesten eller PPT.

\_Familiesenter eller familievernkontor\_

  Familievernet er et tilbud til enkeltpersoner, par og familier med ulike typer samlivs- og relasjonsproblemer. På disse kontorene arbeider blant annet psykologer og sosionomer med videreutdanning i familieterapi. Tilbudet er gratis.

\_Barnevernet\_

  Barnevernet kan man oppsøke for å be om råd eller melde sin bekymring for seg selv, søsken eller andre barn. Barnevernet har som oppgave å beskytte barn og unge mot omsorgssvikt eller fysiske og psykiske overgrep. Hvis barnevernet blir kjent med at barn eller ungdom har slike forhold hjemme, skal de undersøke situasjonen og vurdere om det er behov for hjelp.

\_Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)\_

  Hvis du har alvorlige psykiske problemer, vil du kunne henvises til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Der kan du få utredning og behandling. Ofte vil BUP samarbeide med fastlegen, helsestasjonen eller skolen.

\_Taushetsplikt\_

  De som jobber i helsetjenesten, har taushetsplikt. Det betyr at det du forteller til legen, helsesøster, eller andre, ikke blir fortalt til andre uten at du ønsker det. Hvis du har fylt 16 år, er det du som bestemmer om foreldrene dine skal få vite hva du snakker med legen om.

#### xxx4 Psykisk helsehjelp utenfor det offentlige helsevesenet

  Det går også an å få hjelp utenfor det offentlige helsevesenet. Det finnes privatpraktiserende psykologer, psykiatere og andre med opplæring i samtaleterapi. Noen velger dette for å slippe å stå på venteliste, andre fordi de kanskje ønsker en bestemt form for terapi eller en alternativ behandlingsform som ikke tilbys innenfor det offentlige helsevesenet. Når man får hjelp hos en privatpraktiserende terapeut som ikke har en avtale med helsevesenet, må man selv betale for denne tjenesten. Det finnes mange dyktige samtaleterapeuter i det private markedet. Samtidig tilbyr noen behandlingsformer som ikke er dokumenterte, og det kan være vanskelig for den som søker hjelp, å vurdere om den metoden som tilbys, er seriøs og effektiv.

--- side 429 til 464

  Helsemyndighetene lager informasjonsmateriell om psykiske lidelser med opplysninger om hvor man kan få hjelp. På www.helsenorge.no/psykisk-helse finner du kvalitetssikret informasjon.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 1. Hva er forskjellen mellom kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten?

>>> 2. Hva er BUP og DPS?

>>> 3. Hva menes med tvungent psykisk helsevern?

>>> 4. Hvem kan du kontakte hvis du er plaget av psykiske problemer?

{{Ramme slutt}}

--- side 430 til 464

### xxx3 Krisepsykiatri

{{Ramme: Før du leser:}}

Vet du hvor du kan få hjelp hvis du har opplevd noe traumatisk?

{{Ramme slutt}}

  I løpet av de siste tiårene har vi fått en økende bevissthet om hvordan vi påvirkes av kriser, katastrofer og ulykker. Man har nå god kunnskap om normale reaksjoner og problemer og lidelser som kan oppstå etter slike opplevelser. Fagfolk og myndigheter er kjent med de behovene overlevende og etterlatte kan ha, og har gitt føringer for hva slags hjelpetilbud som bør være tilgjengelig.

#### xxx4 Hva menes med kriser, katastrofer og ulykker?

  Kriser, katastrofer og ulykker favner hendelser som dramatiske dødsfall, voldtekter, overfall, transportulykker, branner og naturkatastrofer. En \_krise\_ kan defineres som dramatiske og potensielt traumatiserende hendelser som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn, samt svekke deres muligheter til å utføre viktige og sentrale oppgaver på individ- og familienivå, så vel som i et samfunnsperspektiv. Her understrekes det at kriser kan påvirke både enkeltpersoner og lokalsamfunnets evne til å fungere.

  Hvor alvorlig krisen oppleves, avhenger av hvor brått den inntraff, hva slags omfang og konsekvenser den har, og hvor godt forberedt enkeltpersoner, familier og lokalsamfunnet er.

--- side 431 til 464

  En \_katastrofe\_ kan defineres som en uventet og potensielt traumatiserende hendelse der antall rammede personer med behandlingsbehov langt overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområdet av katastrofen.

  Mange mennesker mestrer slike opplevelser, men det er viktig at det finnes hjelpetiltak for dem som har behov for det. Kriser, katastrofer og ulykker kan føre til traumer for enkeltpersoner, familier og lokalsamfunn. Et \_traume\_ kan oppstå etter en forferdelig hendelse som personen har opplevd som en alvorlig trussel mot hans eller hennes fysiske, sosiale eller psykiske trygghet, og som preger oppfatningen av en selv og omverdenen.

  Som vi så i \_Psykologi 1\_ (kapittel 15, side 336–339) deles ofte krisefasene opp i ulike faser. Umiddelbart etter hendelsen er sjokk og fornektelse typisk (sjokkfasen). Over tid kan reaksjonene være uforutsigbare følelser, påtrengende minner (også kalt flashbacks), relasjonsproblemer og fysiske symptomer som hodepine eller kvalme (reaksjonsfasen). Deretter følger gjerne bearbeidingsfasen og nyorienteringsfasen.

#### xxx4 Hvor kan man få hjelp etter traumatiske opplevelser?

  Når kriser, ulykker og katastrofer inntreffer, krever dette et utstrakt samarbeid mellom forskjellige instanser. Den umiddelbare håndteringen vil vanligvis involvere helsevesen og politi. Kommunens psykososiale kriseteam er også en viktig aktør.

\_Kommunens psykososiale kriseteam\_ kan bestå av lege, politi, prest, psykiatrisk sykepleier, psykolog, helsesøster, sosionom, barnevernspedagog og en representant fra skoleverket. Deres rolle er å ta det faglige ansvaret for psykososiale tiltak og oppfølging av dem som rammes. Hensikten er å lindre umiddelbar psykisk smerte og lidelse og forebygge framtidige helseproblemer.

  Psykososiale tiltak omfatter alle tiltak som helse- og sosialtjenesten setter i verk for å hjelpe rammede med å mestre de akutte psykologiske stressreaksjonene. Dette kan være å;

- vurdere behov for medisinsk hjelp

- kontakte pårørende og andre nettverk for å vurdere om disse kan være til hjelp, eller om de selv trenger støtte i forbindelse med det som har skjedd

- informere om de ulike reaksjonene som kan komme i etterkant

- fokusere på de rammedes ressurser og mestringsevne

- gi råd og støtte samt ulike former for praktisk hjelp til rammede

- bistå berørte skoler, barnehager og arbeidsplasser

  Noen viktige prinsipper når man skal utforme hjelpetiltak, er å sikre trygghet, berolige, skape mulighet for mestring, bidra til samhørighet og stimulere til håp.

--- side 432 til 464

\_Samarbeid mellom flere instanser.\_ Kriseteamet koordinerer samarbeidet mellom helse- og sosialtjenestene, politiet, redningstjenesten, frivillige organisasjoner, prest og andre. Politiet kan ha ulike oppgaver i forbindelse med kriser, katastrofer og ulykker. De kan ha ansvaret for redningsaksjoner og informasjon. Politiet samarbeider nært med andre, både frivillige og andre deler av tjenesteapparatet. Frivillige organisasjoner kan for eksempel delta i redningsaksjoner, hjelpe ved evakuering og bemanne ulike type sentre for overlevende og pårørende ved større ulykker eller hendelser.

  I en krisesituasjon kan kirken bidra med å gi beskjed til etterlatte, tilby omsorg, støtte og sjelesorg og forberede og lede sørgegudstjenester eller andre markeringer. Ved større hendelser etableres det ofte et mottak, et pårørendesenter og/eller en pårørendetelefon der de uskadde eller lettere skadde og overlevende kan få informasjon, hjelp, omsorg og samtaletjenester.

#### xxx4 Vold i familien, voldtekt og incest

  Det finnes også steder å henvende seg dersom man har opplevd vold i familien, incest eller voldtekt. Krisesentre finnes i alle fylker. Kvinner og menn som er utsatt for vold, kan ringe for samtale og råd eller bruke krisesenteret som oppholdssted hvis det er nødvendig. Barn og unge som opplever vold, kan kontakte barnevernsvakten, som kan hjelpe dem som er under 18 år, i en akutt situasjon eller trenger beskyttelse og kriserådgivning. Støttesentre mot incest tilbyr samtaler, støttegrupper og hjelp til kontakt med det offentlige, for eksempel helsepersonell og politi.

  Voldtektsmottak tilbyr hjelp til mennesker som har vært utsatt for voldtekt eller andre seksuelle overgrep. Hjelpen består av en grundig undersøkelse, samt råd og informasjon om blant annet anmeldelse.

{{Ramme: Test deg selv}}

>>> 5. Hva er krisepsykiatri?

>>> 6. Hva er et traume?

>>> 7. Hvor kan man få hjelp etter traumatiske opplevelser?

>>> 8. Hva gjør et psykososialt kriseteam?

{{Ramme slutt}}

#### xxx4 Behandling i spesialisthelsetjenesten

  Vanligvis vil de fleste som rammes av en krise, motta tilstrekkelig hjelp i kommunen. Dersom noen opplever unormalt sterke eller vedvarende reaksjoner, kan det være nødvendig med behandling i spesialisthelsetjenesten. Slike reaksjoner kalles \_posttraumatiske følgetilstander\_ og krever riktig behandling for å forebygge langvarige plager.

--- side 433 til 464

### xxx3 Å være pårørende eller venn til personer med psykiske lidelser

{{Ramme: Før du leser:}}

Hvordan kan du hjelpe en venn med psykiske lidelser? Hvilke utfordringer kan du få ved å være en god venn til en som sliter?

{{Ramme slutt}}

  Hvordan det er å være venn eller pårørende til en person som sliter psykisk, vil avhenge av mange forhold, blant annet av hvor alvorlige problemene er, og hvor lenge de varer. I tillegg vil det ha mye å si hvordan relasjonen mellom den som sliter, og den pårørende er, hva slags hjelp de får, og ressurser både den som sliter, den pårørende og nettverket deres ellers har. I og med at psykiske vansker er så vanlige, vil de fleste i løpet av livet oppleve at en slektning eller venn sliter. Mye av det som er skrevet om pårørende til mennesker med psykiske lidelser, tar imidlertid utgangspunkt i langvarige og alvorlige lidelser, der pårørende naturlig nok påvirkes mer. Avsnittene nedenfor handler mest om dette, mens det å ha en venn som er nedtrykt en periode, kanskje ikke vil innebære de samme utfordringene.

--- side 434 til 464

#### xxx4 Hvem er pårørende?

  Ifølge lovverket er det den som er syk, som bestemmer hvem som skal defineres som de nærmeste pårørende. Pårørende kan være foreldre, søsken, barn, partner eller venner. I tilfeller med lettere psykiske lidelser er det kanskje ikke nødvendig at helsepersonell samarbeider med pårørende. Den som sliter psykisk, kan selv redegjøre for symptomer og hendelser. Ved alvorlige og langvarige lidelser kan pårørende ha en stor betydning for den som er syk. De vil også i større grad påvirkes av lidelsen til den de er nær.

#### xxx4 Den pårørendes rolle

  Pårørende kan ha mange roller. Noen, kanskje særlig foreldre, partner eller voksne søsken, opplever at de er pasientens representant. De følger med på behandlingen og har kunnskap om sykehistorie og annen viktig informasjon. Pårørende kan ha en del oppgaver i forbindelse med å hjelpe med praktiske ting (økonomi eller praktiske ting med boligen til den som er syk), men ofte kan de også ha rene omsorgsoppgaver og fungere som krisehjelp, sosialt nettverk og samtalepartnere. Dersom den som er syk, ikke selv opplever å ha noe problem, kan pårørende bekymre seg i lang tid og forsøke å motivere den som sliter, til å søke hjelp.

--- side 435 til 464

  Hvordan relasjonen mellom den som sliter psykisk, og venner eller familie var forut for problemene, kan ha betydning, men også hendelser i forbindelse med lidelsen kan påvirke relasjonene. Noen ganger ønsker kanskje ikke pasienten å ha kontakt med noen og kan oppleve pårørendes bekymring og omsorg som innblanding. I forbindelse med alvorlige psykoselidelser kan den som er syk, noen ganger oppleve de pårørende som fiender og ha forestillinger om at de forsøker å ødelegge eller lure vedkommende.

  I noen tilfeller er det partner eller familien som tar initiativ til vurdering om tvangsinnleggelse, noe som pasienten kan oppleve som et overgrep. Slike hendelser kan naturlig nok prege relasjonen i lang tid. Noen ganger kan psykiske problemer utløses av konflikter i familien. Da er de pårørende også en av årsakene til problemet, noe som selvsagt kan komplisere relasjonen.

- Gi eksempler på god kommunikasjon med en god venn som sliter psykisk, ved å se på lukkede og åpne spørsmål på side 247.

#### xxx4 Samarbeid mellom pårørende og helsevesenet

  Helsedirektoratets veileder \_Pårørende – en ressurs\_ framhever at ved alvorlige og langvarige lidelser kan et godt samarbeid mellom pasient, helsepersonell og pårørende

- redusere faren for tilbakefall

- føre til færre symptomer

- bedre pasientens sosiale fungering

- gi økt opplevelse av mestring og tilfredshet, både hos pasient og pårørende

  Der samarbeidet fungerer godt, er det gjerne preget av åpenhet og tillit. Det vil si at de pårørende er åpne overfor den som sliter psykisk, med hva de mener, og hva de har sagt til helsepersonellet. Det beste er om samtaler foregår slik at alle involverte parter er til stede. «Intet om oss uten oss» har vært et slagord for brukermedvirkning og brukerinvolvering. Med dette menes at mennesker med psykiske plager ikke skal holdes utenfor når forhold som har med deres lidelse, liv og behandling, drøftes.

#### xxx4 Hva er pårørendes rettigheter i helsesystemet?

  Helsepersonell skal hindre at andre får adgang til eller kjennskap til opplysninger om folks sykdom eller andre forhold som de får vite om i egenskap av å være helsepersonell. Dette gjelder også helsesøster, lærere og barnevernspedagoger. Denne taushetsplikten er lovhjemlet i helsepersonelloven, § 21. Det betyr at helsepersonell ikke uten videre kan fortelle pårørende og venner om den som har en psykisk lidelse. Avvik fra dette kan bare skje hvis den som er syk, har gitt sitt samtykke til dette. Det finnes imidlertid noen unntak fra denne regelen.

--- side 436 til 464

  Helsepersonell kan unntas fra taushetsplikten hvis det ikke er mulig å stille spørsmål til pasienten og det er grunn til å anta at pasienten ville ha samtykket, hvis pasienten er mindreårig, det vil si under 16 år, eller hvis en persons liv eller helse er i fare.

  Noen ganger kan helsepersonell også ha plikt til å skaffe seg informasjon eller videreformidle opplysninger. Alle pårørende som henvender seg til helsevesenet, har rett til å få informasjon om rettighetene sine og generell informasjon om behandlingstilbudet. Sykehusene skal også gi opplæring til pasienter og pårørende om psykiske lidelser.

  Pårørende har rett til informasjon hvis den som er syk, ikke kan ivareta sine egne interesser, eller hvis «forholdene tilsier det». Et eksempel på en slik situasjon er dersom en person som kan være til fare for seg selv, skal gis permisjon fra en sykehusavdeling. Da kan det være rimelig at de som jobber ved avdelingen, sørger for at nærmeste pårørende kjenner til dette.

#### xxx4 Hvilke behov kan pårørende ha?

  Det vil variere hvor mye pårørende og venner klarer å stille opp for den som er syk. Det kommer an på egen livssituasjon og ressurser. Pårørende kan også oppleve en del vanskelige utfordringer. Ut over den bekymringen de fleste vil ha over hvordan det vil gå med den som er syk, kan det være skremmende å se at noen man er nær, endrer måten å være på, og kanskje sier og gjør uforståelige ting.

  Ved alvorlige psykiske lidelser kan den som er syk, oppleve relasjoner og hendelser helt annerledes enn andre. Det kan føre til konflikter, og kanskje kan den som er syk, bli avvisende eller aggressiv overfor pårørende. Det er også en stor belastning for pårørende og venner dersom den syke gjør farlige eller uhensiktsmessige ting. Vanlige reaksjoner er sinne og oppgitthet over det som skjer. Noen kan ønske at den syke skal «skjerpe seg», mens andre kan ha skyldfølelse. Mange pårørende kan fortelle at de har opplevd vansker i møtet med helsevesenet, og at dette har vært en stor tilleggsbelastning.

  Pårørende kan også selv ha en risiko for å utvikle psykiske problemer. De som er i slekt, kan være genetisk sårbare. De belastningene det kan innebære å være pårørende til en person med langvarig og alvorlig psykisk lidelse, kan i seg selv gjøre at pårørende kan være mer utsatt for angst og depresjon. Noen pårørende isolerer seg og vil ikke fortelle om problemene. Dessverre er det også slik at i en del miljøer er også psykiske lidelser fremdeles mer tabubelagt å snakke om enn fysisk sykdom. Andre kan i perioder bruke så mye tid og energi at de får vansker med å følge opp forhold i sitt eget liv. Kanskje nedprioriterer de samvær med venner eller får vanskeligheter med å gjennomføre arbeidsoppgaver. Det er derfor viktig at pårørende søker hjelp om de opplever at de trenger det. Det kan være hjelp fra fastlege, fra psykiatrisk sykepleier i kommunen, fra behandlingspersonale eller fra en interesseorganisasjon.

--- side 437 til 464

\_Barn av foreldre med psykiske lidelser eller rusproblemer\_

  Barn og unge som har foreldre eller omsorgspersoner som har en psykisk lidelse, har større risiko for selv å utvikle psykiske problemer og lidelser. Hvor stor risikoen er, henger sammen med hvor alvorlig lidelsen er hos den voksne, hvordan den kommer til uttrykk, og hvilke andre omsorgspersoner som har vært til stede i barnets liv. Barn som i for stor grad blir overlatt til seg selv, og som ikke får tilstrekkelig omsorg eller er uten gode voksenmodeller, er sårbare.

  Etter en lovendring i 2009 skal alle helseinstitusjoner i spesialisthelsetjenesten ha en barneansvarlig. De som er barneansvarlige, har ansvar for å følge opp barn og ungdom som har foreldre med psykiske lidelser, rusproblemer eller alvorlig somatisk sykdom eller skade. De skal iverksette eller koordinere tiltak som kan hjelpe familien til å mestre situasjonen de er i.

#### xxx4 Helsetjenestens rolle overfor pårørende

  De siste årene har helsetjenesten i større grad involvert pårørende. Det er mange gode grunner til å gjøre det: forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap, rettslig regulering og statlige føringer. Pårørendes rettigheter er også blitt styrket gjennom nytt lovverk som i større grad gir helsepersonell ansvar for å legge forholdene til rette slik at pårørende får oppfylt sine rettigheter og får brukt sine ressurser.

  Tidligere har taushetsplikten blitt opplevd som en barriere for samarbeid mellom helsepersonell og pårørende. Tydeligere fortolkning og formidling av taushetspliktens formål og begrensninger kan hjelpe helsepersonell og pårørende til et godt og nyttig samarbeid. I og med at pårørende kan spille en så viktig rolle for mennesker med psykiske lidelser, og at det å være pårørende i seg selv er en risikofaktor for psykiske problemer, er det å ha omsorg for pårørende viktig forebyggende arbeid.

  Helsedirektoratets veileder om samarbeid med pårørende til mennesker med psykiske lidelser anbefaler at helsepersonell kartlegger pasientens familiesituasjon og ser på familien som en helhet. Det er helsepersonellets plikt å undersøke om den som er syk, har barn, og om deres behov blir ivaretatt. Dersom pasienten er et barn eller en ungdom, kan det være viktig å undersøke hvordan eventuelle søsken har det.

  Pårørende bør få råd om hvordan de kan håndtere avvisning fra den som er syk, eller hvordan de kan forholde seg til avvikende atferd. Generelt trenger pårørende å få god og tilpasset informasjon om psykiske lidelser, behandling og egne rettigheter. Helsepersonell bør råde pårørende til å bruke sitt eget nettverk.

--- side 438 til 464

  Der belastningen er stor, kan pårørende tilbys samtaler eller behandling. De kan også bli henvist til forskjellige gruppetilbud, enten i regi av helseforetaket eller i regi av interesseorganisasjoner. I slike grupper kan pårørende få råd og informasjon og mulighet til å bearbeide erfaringer og avklare sin egen rolle. Gruppene kan være ledet av helsepersonell, eller det kan være selvhjelpsgrupper der pårørende møtes for å støtte hverandre.

#### xxx4 Mestringsstrategier til rollen som pårørende eller venn

  For pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser kan det være mange typer utfordringer som skal mestres. Det kan handle om å finne måter å ordne de praktiske tingene på. For en partner kan det handle om å finne løsninger knyttet til omsorg for barn og huslige oppgaver. Samarbeidet med helsepersonell og tjenesteapparat kan også være en utfordring. Det kan også være nødvendig å finne en strategi for hvordan man skal presentere det som har skjedd, for venner og kolleger. I tillegg kommer mestringen av egne tanker og følelser knyttet til situasjonen.

  Som vi så på side 391, finnes det ulike typer mestringsstrategier for å forebygge psykiske vansker. Mange av disse kan også brukes av pårørende til psykisk syke. \_Handlingsorienterte mestringsstrategier\_ innebærer for eksempel det å be om hjelp. Pårørende som klarer å bruke nettverket sitt og be om hjelp og støtte, vil være bedre rustet til å håndtere situasjonen. Å lese og skaffe seg informasjon om den psykiske lidelsen er også en god handlingsorientert mestringsstrategi. I den grad det lar seg gjøre, er det en viktig strategi å ivareta egne behov og kunne trekke seg tilbake. Da er det viktig å fokusere på egne flytopplevelser og samle energi til igjen å være en ressurs for den psykisk syke.

  Man kan også ta i bruk mer \_følelsesorienterte mestringsstrategier\_. Det å kunne snakke med noen utvalgte venner kan gi god følelsesmessig støtte, men også bidra til å avlede tankene eller være til hjelp for å se situasjonen på en annen måte. Diverse kognitive strategier, som vi omtalte på side 396 og 40, kan også være relevante her. For eksempel fokusere på tanker som «det kommer ikke alltid til å være slik» og «hun kommer til å bli bedre».

  Det er viktig å understreke at både belastningene de pårørende opplever, og hva de føler de må gjøre for å mestre situasjonen, vil variere sterkt med hvor alvorlig lidelsen er, og hvilken relasjon de har til den som er syk. For foreldre til mindreårige barn eller partnere er det kanskje ikke ønskelig eller mulig å «trekke seg tilbake». Uansett kan det være god hjelp i å ha noen å snakke med, enten det er venner eller helsepersonell. Ved alvorlige og langvarige lidelser har mange god hjelp av pårørendegrupper. De kan ofte tilby både forståelse, følelsesmessig støtte og bidra med viktig kunnskap og informasjon.

- Hvordan ville du oppleve det dersom en venn eller en i familien din ble syk, og du ble pårørende? Tror du det ville endre relasjonene mellom dere? Eventuelt på hvilken måte?

{{Ramme: Test deg selv:}}

>>> 9. Hvilke utfordringer kan man oppleve ved å være pårørende til personer med psykiske lidelser?

>>> 10. Gi eksempler på mestringsstrategier for pårørende

{{Ramme slutt}}

--- side 439 til 464

--- side 440 til 464

### xxx3 Sammendrag:

- I Norge er helsetjenesten delt i to: kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten.

- Helsestasjoner og fastleger står sentralt i kommunehelsetjenesten, og disse kan man oppsøke selv.

- Spesialisthelsetjenestens hjelpetilbud til mennesker med psykiske lidelser kalles psykisk helsevern. Her finner vi tilbud som distriktspsykiatriske sentre (DPS), barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP), behandling på sykehus, hjelp av psykologer og psykiatere. Disse må man ha henvisning til fra fastlegen.

- Krisepsykiatri er kunnskap om hvordan mennesker opplever og håndterer kriser, og skal hjelpe mennesker til å mestre slike stressituasjoner.

- Å være pårørende eller venn til personer med psykiske problemer og lidelser er ikke lett, og det kan være vanskelig å vite hva som er riktig å gjøre, hvilken rolle man skal ha, og hvor man kan søke hjelp.

- Pårørendes rettigheter er blitt styrket gjennom nytt lovverk som i større grad gir helsepersonell ansvar for å legge forholdene til rette slik at pårørende får oppfylt sine rettigheter, og får brukt sine ressurser.

- Barn av foreldre med psykiske lidelser eller rusproblemer har større risiko for selv å utvikle psykiske plager og lidelser. Disse barna trenger oppfølging og hjelp.

- Mestringsstrategier for pårørende til en som har en psykisk lidelse, kan deles opp i handlingsorienterte og følelsesorienterte mestringsstrategier.

- Eksempler på handlingsorienterte mestringsstrategier for pårørende kan være å søke hjelp, støtte og informasjon, og å trekke seg tilbake for å ivareta egne behov.

- Eksempler på følelsesorienterte mestringsstrategier for pårørende kan være å gjøre bruk av kognitive teknikker eller prate med en god venn om situasjonen.

--- side 441 til 464

#### xxx4 Har du oversikten?

>>> 1. Bygg ut tankekartet først i kapitlet med flere momenter.

>>> 2. Hvor kan man søke hjelp om noen man kjenner, tydelig har psykiske problemer?

>>> 3. Hvordan kan man hjelpe en som har opplevd en krise? Hvordan kan du selv hjelpe? Hvor kan man søke hjelp?

>>> 4. Hvem regnes som pårørende til personer med psykiske lidelser, og hvilke behov har de pårørende?

>>> 5. Hvilke behov og hvilke rettigheter har barn av foreldre med psykiske vansker eller rusproblemer?

#### xxx4 Fordypningsoppgaver

>>> 6. Gi eksempler på god kommunikasjon med en god venn som er psykisk syk, ved å se på lukkede og åpne spørsmål på side 247.

>>> 7. Hvordan ville du oppleve det dersom en venn eller en i familien din ble psykisk syk, og du ble pårørende? Tror du det ville endre relasjonene mellom dere? Eventuelt på hvilken måte?

>>> 8. En rekke barn i Norge er pårørende til mennesker med psykiske lidelser. Diskuter: Hvordan påvirker det barndommen om foreldrene dine lider av en alvorlig psykisk lidelse. Bruk gjerne Internett til å finne artikler om emnet før dere svarer.

>>> 9. Etter hendelsene 22. juli 2011 ble norsk krisepsykiatri satt på prøve. Mange mennesker, en rekke av dem veldig unge, fikk akutt behov for krisepsykiatrisk hjelp. Bruk Internett til å finne ut hvordan de fikk hjelp, og om de fikk den hjelpen de trengte. Diskuter: Hva er god krisepsykiatri?

>>> 10. Case: Lone er 12 år og har en mor som er alvorlig deprimert. Faren til Lone er en omsorgsfull person og er flink til å se Lones behov. Men Lone plages uansett av morens depresjon. Faren ser at Lone sliter fordi moren er deprimert, og han ønsker å hjelpe henne med å takle situasjonen gjennom å fokusere på mestringsstrategier hun selv kan bruke. Bruk det du har lært om mestringsstrategier, til å lage et opplegg Lones far kan bruke på Lone, slik at hun skal føle at hun mestrer hjemmesituasjonen med den deprimerte moren bedre.

--- side 442 til 464

# xxx1 Begreper

A:

ADHD: (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) også kjent som hyperkinetisk forstyrrelse. Lidelse som kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker og hyperaktivitet

adaptasjon: tilpasning, tilvenning

adrenalin: hormon som øker blodtrykket og gjør kroppen «kampklar»

affektiv lidelse: også kalt stemningslidelser. Er forstyrrelser i stemningsleiet, det vil si unormalt lavt eller høyt stemningsleie og kombinasjoner av disse

agorafobi: angst for å forlate hjemmet og ferdes på offentlige steder

akkomodasjon: har vi når en person enderer sine erfaringer og kunnskaper, slik at nye erfaringer kan innpasses og nye situasjoner mestres

altruisme: det å handle på en slik måte at det tjener en annen eller samfunnet som helhet til gode, i motsetning til egoisme

analt stadium: den andre fasen i Freuds psykoseksuelle utviklingsteori

angst: intens urofølelse av diffus karakter. Vanlig å skille mellom frykt og angst, der angsten er mer uspesifikk og vag

anoreksi: en spiseforstyrrelse som preses av selvpåvirket vekttap og forstyrret kroppsoppfatning. En som lider av anoreksi, sulter seg eller unngår mange typer mat

ansvarspulverisering: følelsen av mindre personlig ansvar når man deltar i en gruppe

antidepressiva: medisiner som påvirker stemningsleiet

antipsykotiske medikamenter: medisiner som reduserer symptomer på psykoselidelser (vrangforestillinger, hallusinasjoner)

anvendt psykologi: er bruken av psykologiske teorier og kunnskap for å løse problemer på mange samfunnsområder, for eksempel pedagogisk psykologi, helsepsykologi, samfunnspsykologi, testpsykologi, idrettspsykologi og klinisk psykologi

APA-stil: mal for sitering og kildehenvisninger utarbeidet av American Psychological Association

arbeids- og organisasjonspsykologi: (også kalt industripsykologi) har tradisjonelt lagt vekt på individets funksjon, ressurser og utviklingsmuligheter og hvordan disse kan brukes for å legge til rette for best mulig arbeidsforhold

arousal: henviser til hjernens våkenhetstilstand og generelle aktivitetsnivå, fra søvn og hviletilstander til hyperaktivitet, brukes også om opphisselse

Aspergers syndrom: utviklingsforstyrrelse. Ligner på autisme, men den språklige og kognitive utviklingen er gjerne mindre forstyrret

assimilering: begrep fra Piagets utviklingsteori som betegner å tolke nye erfaringer i overensstemmelse med forestillinger en allerede har

atferdsgenetikk: er studiet av hvordan arv og miljø påvirker psykiske egenskaper, og i hvilken grad arv eller miljø kan forklare individuelle forskjeller i atferd

atferdsterapi: har sitt utspring i behaviorismen og er opptatt av atferd. Behandlingen skjer gjennom \_atferdsmodifikasjon\_, som benyttes for å forsterke ønsket atferd og ignorere eller straffe uønsket atferd

attribusjonsteori: teori om hvordan vi gir ulike årsaksforklaringer på egen og andres atferd

autisme: psykisk lidelse, første gang identifisert av Leo Kanner i 1943. Karakteristisk for denne lidelsen er avvik i det sosiale samspillet og manglende sosial bruk av språk. Responderer emosjonelt dårlig overfor andre

autoritær oppdragelsesstil: karakterisert ved at foreldrene stiller mange krav til barnet uten samtidig å være støttende og lydhøre overfor barnets ønsker og behov

--- side 443 til 464

autoritativ oppdragelsesstil: karakterisert ved en gjensidig respekt; foreldrene er både lydhøre og varme overfor barna, men stiller samtidig krav til dem

avstandskoder: regulerer avstanden som er eller bør være mellom avsender og mottaker mellom to mennesker som møter hverandre

B:

backstage: (bak scenen) her uttrykker vi sider av oss selv som vi ikke viser fram på scenen. Erving Goffman bruker dette begrepet fra teatret for å beskrive hva som skjer med menneskers interaksjon med hverandre

balanseteori: holdninger som endres i forhold til holdningene andre mennesker har

barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP): et tilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom og familiene deres

barne-jeget: begrep fra transaksjonsanalysen som går ut fra at vår personlighet består av tre \_jeg-tilstander:\_ foreldre-jeget, voksen-jeget og barne-jeget som kommer til syne når vi kommuniserer. I barne-jeget lagret vi barnet i oss og de barnslige uttrykksmåtene vi lærte da vi var små

behaviorisme: perspektiv som oppfatter all atferd som et resultat av læring, knyttet til straff, belønning eller assosiasjon

behovspyramide: Abraham Maslow har systematisert menneskets behov i en pyramide der individet ikke vil strebe etter å få de øverste behovene dekket før de nederste er oppfylt

beskyttelsesfaktorer: det som beskytter oss mot stress og risiko for psykiske lidelser. De viktigste beskyttelsesfaktorene er sosial støtte og mestring

bevissthet: evnen til å være våkent oppmerksom på seg selv og omgivelsene

biologisk psykologi: undersøker det biologiske grunnlaget for tanker, følelser og atferd (evolusjonspsykologi og nevropsykologi)

biopsykososial modell: en helhetlig forståelsesramme i psykologi. Modellen omfatter antatte sammenhenger mellom biologiske forhold, psykiske og sosiale forhold

bipolar lidelse: er en psykisk lidelse. Kjennetegnes av sterke svingninger i energi og stemningsnivå, fra overaktivitet og oppstemthet til passivitet og depresjon

borderline: en personlighetsforstyrrelse. Karakterisert ved stor usikkerhet i egen selvoppfatning og ens mål for livet, ustabile forhold til andre mennesker og selvdestruktiv atferd

bruksområder = anvendt psykologi: områder der man bruker psykologisk forskning i praksis

bulimi: en spiseforstyrrelse som preges av ukontrollert matinntak, og der personen sørger for å kaste opp etterpå eller tar avføringsmiddel for å kvitte seg med maten

D:

dagsordenfunksjonen: medienes innflytelse over hvilke saker som skal dekkes og vektlegges sterkest

deindividualisering: gruppemedlemmer mister sin selvkontroll, og blir forført av gruppens atferd

demokrati/folkestyre: flertallet i folket har avgjørende innflytelse på utviklingen i samfunnet, mens det samtidig skal tas hensyn til mindretallets interesser

demokratisk leder: leder som inspirerer til diskusjon og beslutninger i fellesskap

depersonalisering: fremmedgjøring overfor egen person. Mennesker som lider av schizofreni kan tvile på egen identitet og føle seg fremmed overfor seg selv og sin egen kropp

depresjon: innebærer vedvarende nedsatt stemningsleie, mangel på interesse og glede over aktiviteter samt trøtthet og nedsatt energi

det sosiale systemet: «de andre» – det ytre miljøet, samfunnet

--- side 444 til 464

det personlige systemet: «deg selv»

diabetes: (sukkersyke) sykdom som skyldes mangel på insulin og/eller forstyrrelser i insulinproduksjonen

diagnose: klassifisering av en sykdom

diagnosesystemet: (ICD-10 og ICD-11) manual utarbeidet av Verdens helseorganisasjon (WHO) for å kategorisere sykdommer. De psykiske lidelsene er inndelt i ulike kategorier

digitale ferdigheter: en grunnleggende ferdighet ifølge norsk læreplan. Kan være ferdigheter som det å kunne legge inn bokmerker for et nettsted, vite hvordan man skal forholde seg til og kunne endre personverninnstillingene sine på sosiale nettverk, kunne sammenligne ulike nettsteder og vurdere om det som står der er troverdig

digitale kommunikasjonsarenaer: kommunikasjonstjenester vi bruker ved hjelp av digitale innretninger som PC, mobiltelefon, lesebrett og spillkonsoller

diskriminering: betyr forskjellsbehandling, og oftest betyr det usaklig eller urimelig forskjellsbehandling ved at man behandler noen dårligere enn andre på grunn av religiøs tilhørighet, hudfarge, nedsatt funksjonsevne, alder, nasjonal eller etnisk opprinnelse, kjønn, legning, leveform eller politisk orientering

distriktspsykiatriske sentre (DPS): tilbyr utredning, behandling og oppfølging for mennesker over 18 år som har psykiske lidelser

divergerende konflikt: skyldes ulike meninger eller oppfatninger

DNA: arvestoff som finnes i alle celler

dobbeltkommunikasjon: når det vi sier ikke samsvarer med hvordan vi sier det, altså når det ikke er samsvar mellom det verbale og det ikke-verbale budskapet

dobbeltsosialisering: når sekundær- og kanskje til og med tertiærsosialiseringen påvirker like mye som primærsosialiseringen tidlig i livet

dopamin: nevrotransmitter som gir velværefølelse

dyssosial personlighetsforstyrrelse: innebærer at personen viser mangel på medfølelse, og at personen sjelden føler skyld eller anger. Tidligere kalt psykopati

E:

ego (jeg-et): ifølge psykoanalysen en av de tre delene personligheten består av. \_Ego\_ er den realitetsorienterte delen

eksistensiell teori: legger hovedvekten på selvoppfatningen og behovet for selvrealisering. Carl Rogers teorier om menneskets behov for aksept, sympati og kjærlighet, samt betydningen av et positivt selvbilde har hatt stor innflytelse på de eksistensielle teoriene

eksistensiell terapi: hører til innenfor humanistisk psykoterapi. En form for terapi som utforsker eksistensielle problemer

eksosystemet: de ytre faktorene som påvirker et individ, uten direkte kontakt

eksperiment: vitenskapelig metode hvor en systematisk varierer en eller flere faktorer og registrerer effekten av disse endringene

eksperimentell sosialpsykologi: har sin opprinnelse i USA på begynnelsen av 1900-tallet. Baserer seg på klassiske eksperimenter som dreier seg om gruppepåvirkning, holdninger og fordommer. Kjente eksperimenter er gruppeeksperimentene til Sherif og konformitetsstudiene til Asch

ekstroversjon: personlighetstrekk hos personer som søker ytre spenning og sosial deltakelse. Får energi av å være sammen med andre

elektrokonvulsiv behandling (ECT): innebærer å sende en liten mengde strøm gjennom en del av hjernen. ECT brukes ved livstruende eller psykotiske lidelser som er vanskelig å behandle på andre måter

empati: vil si evne til å leve seg inn i andres situasjon

endorfiner: «lykkehormon»

epigenetikk: studiet av hvordan arv og miljø påvirker psykiske egenskaper, og i hvilken grad arv kan forklare individuelle forskjeller i atferd

etnisitet: felles særtrekk ved en gruppe mennesker som identifiserer seg som en folkegruppe

--- side 445 til 464

etnosentrisme: å bedømme andre kulturer ut fra de skikkene, normene og tradisjonene som vi har i vår egen kultur

etos: troverdighet, tillit til avsender

F:

familieterapi: terapi for å løse problemer i samspillet mellom familiemedlemmer

femfaktormodellen: teori som peker på fem hovedtrekk ved personligheten: nevrotisisme, ekstroversjon, medmenneskelighet, åpenhet for erfaringer og planmessighet

fetisjisme: seksualitet der konkrete gjenstander, handlinger eller ideer blir tillagt seksuell tiltrekningskraft

flytopplevelser: beskrevet i Csikszentmihalyis flytteori om hvordan mennesker har det når de har det som best i livet (inspirert av Maslows teori om høydepunktopplevelser)

fobi: sterk redsel eller frykt for en situasjon som ikke står i forhold til den reelle faren

forbrukerpsykologi: psykologisk kunnskap brukt i markedsføring og reklame

fordommer: holdninger som ofte er basert på manglende kunnskaper om noe, vaneforestillinger og forutinntatthet

forebygging: tiltak som fremmer mestring, beskytter mot risiko og hindrer utvikling av problemer. Det finnes ulike typer forebyggende arbeid: primærforebygging (universelle tiltak), sekundærforebygging (selektive tiltak) og tertiærforebygging (indikative tiltak)

foreldre-jeget: begrep fra transaksjonsanalysen som går ut fra at vår personlighet består av tre \_jeg-tilstander:\_ barne-jeget, voksen-jeget og foreldre-jeget. Disse jeg-tilstandene kommer til syne når vi kommuniserer. I foreldre-jeget «oppbevarer» man alt det som blir formidlet til oss av våre foreldre og andre autoriteter i løpet av vår oppvekst

formell gruppe: en gruppe som er dannet helt bevisst og ofte med et helt klart formål om å skulle løse spesifikke oppgaver

formell leder: har fått tildelt rollen som leder av en gruppe av andre, ofte av personer utenfor gruppen

formell rolle: er definert gjennom en stillingsbeskrivelse som gjør rede for hvilke oppgaver som hører til rollen

forsvarsmekanismer: psykoanalytisk begrep om hvordan vi ubevisst forsvarer oss mot truende følelser og driftsimpulser

fortregning: forsvarsmekanisme der det truende for bevisstheten holdes nede i det ubevisste

frie assosiasjoner: grunnlaget for den psykoanalytiske behandlingsmetoden ved samme navn. Hensikten er at en gjennom frie assosiasjoner skal få tilgang til det ubevisste

frontstage: (på sceneområdet) her opptrer vi og inntar forskjellige roller som utfyller vår rolle best mulig. Erving Goffman bruker dette begrepet fra teatret for å beskrive hva som skjer med menneskers interaksjon med hverandre

G:

gener: arvestoff, finnes i kromosomene. Genene gir oppskrifter for hvordan kroppen skal bygges opp og fungere

generalisert angst: består av en vedvarende nervøsitet eller engstelse over en lengre periode

gestuelle koder: «regler» for hvordan man skal bruke/utføre kroppsbevegelser

gestalt: form eller omriss, oppfatning av noe som en helhet

gestaltterapi: terapiform som spinger ut fra det humanistiske menneskesynet. Viktig å få fram en meningsfylt helhet (gestalt) i klientens opplevelser

globalisering: verden knyttes mer sammen av handel og samkvem over landegrensene

Goffmans dramaturgiske modell: rolleteori som sammenligner vårt dagligliv med et teater, der vi spiller ulike roller, tar på oss masker, er noen andre på scenen (frontstage) enn vi er bak (backstage)

--- side 446 til 464

gruppepolarisering: et fenomen som viser at mennesker som har noenlunde samme holdning til en sak, får en mer ekstrem utgave av holdningen de hadde etter at de har diskutert sammen

grupper: mennesker samlet rundt et felles mål. Det finnes mange ulike typer grupper

gruppetenkning: en gruppe når ofte fram til en felles beslutning uten å ha evaluert situasjonen tilstrekkelig eller undersøkt de forskjellige alternativene godt nok

gruppeterapi: behandlingsform der flere klienter og en eller to gruppeterapeuter snakker sammen om klientens liv og plager. Terapeutene kan bidra med sin forståelse av problemene, og klientene hjelper hverandre ved å dele erfaringer

H:

hallusinasjon: syns- eller hørselsopplevelse som ikke har en ytre årsak

helse: en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser

helsefremmende tiltak: tiltak som har som mål å bedre livskvalitet, trivsel og muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger livet innebærer

helsepsykologi: gren av psykologien som studerer sammenhengen mellom psykiske faktorer og helse og sykdom

holdninger: innlærte atferdsmønstre som gjør at individet reagerer positivt eller negativt på mennesker, ting, ideer eller hendelser

hormonsystemet: (det endokrine systemet) består av kjertler som produserer hormoner. Hormonene fungerer som budbringere både i kroppen og hjernen

hukommelse: registrering, lagring og gjenkalling av erfaringer og informasjon

humanistisk psykoterapi: ser mennesket som i stand til å ta kontroll over eget liv, og at det å vokse og utvikle seg (psykologiske sett) ligger i den menneskelige natur

humanistisk teori: legger hovedvekten på selvoppfatningen og behovet for selvrealisering. Carl Rogers og Abraham Maslows teorier om menneskets behov for aksept, sympati og kjærlighet, samt betydningen av et positivt selvbilde har hatt stor innflytelse på de humanistiskinspirerte teoriene

hyperkinetisk forstyrrelse: se ADHD

høydepunktopplevelser: (peak-experiences) er tett knyttet til kreative prosesser og til situasjoner der mennesker realiserer sine høyeste potensiale (Maslow)

I:

ICD-10 og -11: (International Classification of Diseases, den 10. og 11. revisjon) diagnosesystem utarbeidet av Verdens helseorganisasjon (WHO) for å kategorisere sykdommer

Id (det-et): representerer den ubevisste delen av personligheten og rommer irrasjonalitet, behov og impulser. Fra Freuds teori om personligheten

identitet: det å være i overensstemmelse med seg selv og sin kropp og føle at man er den samme i dag som i går, selv om ting har forandret seg, altså det som over tid oppleves som det som karakteriserer en

identifikasjon: å overta noen karaktertrekk fra andre som man selv ønsker å ha

imitasjon: etterligning

imitasjonsteori: knyttet til den sosiale innlæringsteorien til Bandura. Om barn og medievold sier teorien at barn via imitasjon og observasjon lærer av mediefigurens voldelige handlinger

immunsystem: beskytter oss mot sykdommer gjennom å oppdage og ødelegge fremmede og potensielt skadelige substanser, for eksempel virus eller bakterier

indikative tiltak: se tertiærforebyggende tiltak

inngruppe: er den gruppen vi identifiserer oss med, og har en betydelig lojalitet i forhold til

integrering: det å bli innlemmet som en del av noe, samtidig som en beholder sin egenart

--- side 447 til 464

internalisere: innlemme noe i egen person

interrollekonflikt: når det oppstår en konflikt mellom flere av de rollene en person har

intrarollekonflikt: når forskjellige personer har motstridende forventninger til innehaveren av en bestemt rolle

J:

Johari-vinduet: et psykologisk verktøy som er utviklet av de amerikanske psykologene Luft og Ingham i 1955. Brukes for å få et innblikk i hva som skjer i den interpersonelle (hverdagslige) kommunikasjonen

K:

kamp-/fluktreaksjon: kroppens alarmtilstand

katarsis: avreagering, renselse

katastrofe: en uventet og potensiell traumatiserende hendelse der antall rammede personer med behandlingsbehov overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområde av katastrofen

katatone symptomer: framtredende psykomotorisk forstyrrelse. Kan innebære alt fra ekstrem uro til kraftig tilstivnethet (stupor)

klassisk betinging: assosiasjonslæring som S-R-forbindelser

klinisk psykologi: er studiet av årsakene til psykiske lidelser og utviklingsforstyrrelser, hvordan de opptrer, og hvordan de kan behandles

kognitiv: benevnelse på en prosess som består av å oppfatte, bearbeide, lagre eller gjengi informasjon

kognitiv atferdsterapi: et paraplybegrep for et sett av teorier og teknikker basert på psykologiske prinsipper for læring og kognitiv teori og psykologi

kognitiv dissonans: en sosialpsykologisk teori som tar for seg hva som skjer når våre tanker (holdninger og kunnskaper) ikke er i overensstemmelse med våre handlinger. Grunnlagt av Festinger i 1950-årene

kognitiv psykologi: retning som studerer psykiske fenomener som språk, tenkning, hukommelse og persepsjon og som har en grunnantakelse om at vår måte å tolke omgivelsene på har en avgjørende innflytelse på atferden

kognitiv terapi: behandlingsform som framhever betydningen av hvordan mennesker tenker om og oppfatter seg selv, andre og situasjoner

kognitivt skjema: mønster i måten en tenker, føler, handler og løser problemer på. Påvirker måten vi oppfatter virkeligheten på

kommunehelsetjenesten: (også kalt primærhelsetjenesten) er de helsetjenestene alle kommuner kan tilby sine innbyggere, som allmennpraktiserende leger (fastleger), legevakt, fysioterapi, hjemmetjeneste, sykehjem, skolehelsetjeneste og helsestasjon

kommunikasjonsmodellen: avsender-budskap- mottaker

komplementære roller: roller som er avhengig av en motsvarende rolle. Klare spilleregler i relasjon mellom rollene

konfliktteori: en modell for de forskjellige typene konflikter som kan oppstå mellom et menneskes kulturelle bakgrunn og majoritetskulturen. Laget av psykolog Ishu Ishiyama

konflikttrappen: viser hvordan en konflikt vanligvis blir trappet opp gjennom flere trinn

konformitet: kan defineres som en ensretting av individets tanker, følelser og atferd etter gruppens normer. Vi skiller mellom privat og offentlig konformitet

kontaktteori: teori om hvordan man kan begrense etniske fordommer og øke toleransen overfor minoritetsgrupper (Allport, 1954)

konvergerende: konflikt konflikter som blir utløst av at to eller flere mennesker ønsker det samme av en ressurs

kortisol: stresshormon

krise: dramatisk og potensiell traumatiserende hendelse som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn, samt svekke deres muligheter til å utføre viktige og sentrale oppgaver på individ, samfunn, og samfunnsnivå

--- side 448 til 464

kritisk tenkning: en vitenskapelig måte å tenke på som kan hjelpe oss å vurdere holdbarheten i påstander

kromosomer: alle cellene i kroppen vår (med unntak av kjønnscellene) har 46 kromosomer. Her ligger arvematerialet

kronisk sykdom: en sykdom som har vart mer enn tre måneder eller den er tilbakevendende

kronosystemet: handler om tidsforståelse og har å gjøre med at individer og miljø utvikles og endres over tid

krypdyrhjerne: de eldste delene av hjernen vår, ifølge nevrofysiologen Paul MacLean

krysspress: en situasjon som oppstår når en person skal ta en beslutning i en sak, men er påvirket av motiver og ønsker som vanskelig lar seg forene

kultur: den komplekse helheten som består av kunnskap, trosretninger, kunst, moral, rett og sedvane ved siden av alle de øvrige ferdighetene og vanene et menneske har tilegnet seg som medlem av et samfunn

kulturrelativisme: det motsatte av etnosentrisme, det vil si når andre kulturer bare blir forstått på sine egne premisser

L:

laissez faire: fransk uttrykk som betyr «la det gå som det vil» eller «la det skure»

ledelse: handler om samspill og sosial innflytelse og om det å nå mål

lederstiler: ifølge atferdsforskeren Hersey og ledelseseksperten Blanchard er det fire grunnleggende lederstiler som er tilpasset forskjellige modenhetsnivåer: den instruerende, trenende, støttende og delegerende lederstilen

logos: handler om å overbevise mottakeren ved å bruke saklig argumentasjon

libido: psykisk energi, seksualdrift

litium: medisiner som brukes ved bipolare lidelser fordi de har vist seg å stabilisere stemningsleiet, det vil si reduserer svingninger i humøret

læring: prosessene hvor vi tilegner oss kunnskap og kompetanse

M:

majoritet: en gruppe som er i flertall

makrosystemet: er det ytterste sosiale systemet og omfatter den kulturen individet er vokst opp med, som politiske ideologier, normer, holdninger og verdier

mani: innebærer hevet stemningsleie og energinivå

manisk episode: innebærer hevet stemningsleie og energinivå

massekommunikasjon: en kommunikasjonsform der avsender kommuniserer sitt budskap til mange anonyme mottaker uten at disse prinsipielt kan kommunisere med avsender

massemedier: teknologiske meddelelsesmidler som gjør det mulig å nå et stort og sammensatt publikum på kort tid

massesuggesjon: en hel gruppe mennesker påvirkes gjennom følelsesladde appeller som skaper like reaksjoner hos folk

mediepanikk: en panikk som dreier seg spesielt om frykten for nye medier eller medieteknologi

medikamentell behandling: påvirker hovedsakelig nevrotransmittersystemene og søker å gjenopprette en ubalanse

megareksi: kroppsforstyrrelse som går ut på at man er for tynn, og gjerne vil bygge muskler

mesosystemet: omfatter ifølge Bronfenbrenner samspillet mellom de ulike påvirkningsfaktorene i mikrosystemet, for eksempel skole-hjem-relasjonen

mestring: tanker og atferd som har som formål å imøtekomme og håndtere de utfordringene man utsettes for

metakognitiv terapi: (MCT) er en relativt ny behandlingsform som har sitt utspring i kognitiv terapi. Opptatt av konsekvensene av de negative tankene og hvilket forhold klienten har tid dem

mental: psykisk

mikrosystemet: det innerste sosiale systemet som hjem, familie, nærmiljø, og er ifølge Bronfenbrenner den viktigste delen av et oppvekstmiljø

--- side 449 til 464

Milgrams eksperiment: lydighetseksperiment fra 1961 der forsøkspersoner skulle utsette andre for smerte

miljøterapi: innebærer en systematisk og gjennomtenkt tilrettelegging av miljøet. Det kan være psykologiske, sosiale, fysiske og materielle betingelser

mimiske koder: gir «regler» for hvordan man skal bruke ansiktets mimikk

minoritet: gruppe i mindretall

mobbing: trakasserende atferd, direkte og indirekte

modellæring: imitasjonslæring

multietnisk samfunn: et samfunn som består av mange kulturer og etniske grupper

multikulturell kompetanse: evne til å forstå kulturelle forskjeller, ha vilje til å evaluere andre kulturer positivt, verdsette et flerkulturelt miljø, møte andre kulturer med et åpent sinn, skaffe seg kunnskap om de nye kulturene og være nysgjerrig

N:

narsissisme: ekstrem selvopptatthet «forelsket i seg selv»

nedsatt funksjonsevne: omfatter nedsatt hørsel, nedsatt syn, bevegelsesvansker, kognitive vansker og psykiske vansker

nevropsykologi: retning som studerer hvordan strukturer og prosesser i hjernen henger sammen med menneskets tanker og opplevelser, følelser og atferd

nevropsykologiske tester: undersøker eller måler psykologiske funksjoner

nevrose: psykisk lidelse. Karakteristiske symptomer er forskjellige former for angst- og tvangstilstander, men også visse kroppslige symptomer

nevrotisisme: et personlighetstrekk i femfaktormodellen som beskriver graden av følelsesmessig ustabilitet når det gjelder irritasjon, angst, depresjon, selvbevissthet, fiendlighet og sårbarhet

nevrotransmittere: kjemiske budbærere som overfører elektriske signaler mellom hjernecellene (nevronene)

nevrovitenskap: den biologiske psykologien

normer: et sett av sosiale regler som gjelder for grupper

O:

obsessiv-kompulsiv lidelse: tvangslidelse

oksytocin: «kjærlighetshormonet», betydning for sosial tilknytning og hemmer stresshormoner

operant betinging: læringsform fra behavioristisk tradisjon som går ut på at det som fører til belønning blir lært

opinionsleder: nøkkelpersoner andre ser opp til, og som påvirker andres holdninger og beslutninger

oppmerksomhet: det å rette bevisstheten sin mot noe

oppnådde roller: de rollene vi skaffer oss gjennom en personlig innsats, og som vi i en eller annen grad selv har vært med på å bestemme

oralt stadium: den første fasen i Freuds psykoseksuelle utviklingsteori

ortoreksi: kroppsforstyrrelse som handler om å trene og spise med overdrevent fokus på å spise sunn mat

P:

panikkangst: tilbakevendende anfall av plutselig angst som ikke er avgrenset til spesielle situasjoner

paranoid personlighetsforstyrrelse: kjennetegnes av at personene er veldig følsom, sårbar og nærtakende. Andres atferd blir ofte feiltolket som fiendtlig eller hånlig

paranoide psykoser: er lidelser der det mest framtredende symptomet er langvarige tvangsforestillinger. Forfølgelsesideer er vanlige

parasosial kommunikasjon: sentralt begrep fra Horton og Wohls teori fra 1956 som sier at kommunikasjonen med de menneskene vi ser på fjernsyn, har likheter med de formene for personlig kommunikasjon vi har til daglig med virkelige personer som vi møter ansikt til ansikt

--- side 450 til 464

patos: handler om å overbevise mottakeren ved å bruke virkemidler som treffer følelsenepedagogisk psykologi: psykologisk retning som handler om hvordan psykologisk kunnskap kan brukes overfor mennesker i læringssituasjoner

persepsjon: tolkning av sanseinntrykk

personlig kommunikasjon: er kommunikasjon mellom mennesker som står overfor hverandre ansikt til ansikt

personlighet: de typiske og mer stabile karaktertrekkene som resulterer i karakteristiske måter å tenke, føle og handle på

personlighetsmodell: personlighetsteorien til Freud som består av id, ego, superego

personlighetsforstyrrelser: en personlighet, atferd og tenkemåte som skiller seg markant fra flertallet, og som gjør at det kan være problemer for personen å etablere og vedlikeholde sosial kontakt med andre mennesker. Kan deles inn i tre hovedgrupper: de eksentriske, de dramatiske/uberegnelige og de engstelige

personlighetspsykologi: fokuserer på personlighetens betydning for den måten vi opplever, forstår og handler på, og hvordan og hvorfor mennesker har ulike væremåter

plagiat: bruke andres ord eller kopiere andres verk uten å oppgi kilden

positivistisk: tesen om at det som ikke kan observeres eller måles, ikke finnes

positiv psykologi: studier av positive opplevelser som den enkelte kan ha, personlige ressurser og situasjoner eller arenaer som har betydning for mennesker. Fokuserer på muligheter for å styrke mestringsopplevelse og mestringsstrategier

positurkoder: «regler» for hvordan man bruker kroppsholdninger og kroppsstillinger

PREP-konseptet: (Prevention and Relationship Enhancement Program) er teknikker for å løse konflikter

propagandamodellen: Noam Chomskys teori, som bestrider medienes dagsordenfunksjon, og hevder at mediene styres av politikere og andre maktmennesker

prososial atferd: atferd som viser evne til å hjelpe og trøste andre, evne til å dele, samarbeide og gi uttrykk for sympati med andre. Prososial atferd er grunnlaget for utvikling av empati

postmodernisme: filosofisk retning som ofte setter spørsmålstegn ved eksisterende tenkemåter og såkalte universelle sannheter

primærforebygging: (universelle tiltak) vil si å hindre at problemer og lidelser utvikler seg. Tiltakene henvender seg ofte til hele befolkningen

primærgruppe: de gruppene som er karakterisert ved nærkontakt og nært samarbeid ansikt til ansikt (Cooley)

primærsosialisering: er hjem og familie, og er den viktigste, og mest grunnleggende påvirkningen som skjer i oppveksten

projeksjon: en forsvarsmekanisme der en person overfører en følelse eller en reaksjon på andre

prosessering: bearbeiding av informasjon

psykisk helse: den grad en person klarer å bruke sine kognitive og emosjonelle ferdigheter til å fungere i samfunnet og møte hverdagslige krav

psykisk: utviklingshemning tilstand som kjennetegnes av at utviklingen av evner og funksjonsnivå er mangelfull eller har stoppet opp i løpet av barne- og ungdomsårene. Deles inn i lett, moderat og alvorlig/dyp psykisk utviklingshemning

psykisk vanske: psykiske plager som er mindre alvorlig enn en psykisk lidelse

psykiske lidelser: når symptombelastningen er så stor at det kan stilles en diagnose

psykoaktive stoffer: stoffer som påvirker hjernen og kan framkalle psykisk lidelse, for eksempel alkohol, cannabis eller opiater

psykoanalyse: psykologisk perspektiv utviklet av Freud med vekt på de ubevisste kreftenes betydning for personlighetsutviklingen, med tilhørende behandlingsmetoder for å trenge inn i det ubevisste sjelslivet

--- side 451 til 464

psykodynamisk psykoterapi: en videreutvikling av psykoanalytiske teorier. Psykodynamisk psykoterapi har ofte kortere varighet og mindre intensitet enn psykoanalyse

psykoedukasjon: systematisert opplæring om psykiske lidelser som tilbys mennesker som har fått en diagnose

psykologisk perspektiv: ulike forklaringer, «briller», på menneskers tanker, følelser og atferd

psykolingvistikk: den delen av språkvitenskapen som beskjeftiger seg med forholdet mellom språklig atferd og de psykologiske prosessene som ligger til grunn for denne atferden

psykomotorisk behandling: kombinerer den fysiske kroppen med det indre emosjonelle. Kroppsholdninger og kroppsplager har for eksempel ofte psykiske årsaker

psykose: tilstander med symptomer som hallusinasjoner og vrangforestillinger. Finnes i mange former

psykososiale behandlingsformer: et paraplybegrep for alle former for behandling og tiltak som retter seg mot psykologiske, relasjonelle, sosiale og miljømessige forhold

psykososiale tiltak: støtter opp under mestring av hverdagslivet, som bofelleskap, praktisk hjelp, hjemmebesøk, arbeids- og aktivitetsrettede tiltak

psykoterapi: behandling der klienten spiller en aktiv rolle. Behandlingsformen har røtter i filosofi og religion og befinner seg i et spenningsfelt mellom tradisjon og vitenskap

PTSD: posttraumatisk stresslidelse

R:

referansegruppe: gruppe av mennesker vi har som forbilde, eller som vi sammenligner oss med

resiliens: psykologisk motstandskraft, evne til å håndterte stress og belastende hendelser

retorikk: læren om å overbevise andre

retorisk femkant: modell som peker på alle elementene som er viktig at stemmer overens i en kommunikasjonssituasjon. Budskapet må for eksempel tilpasses mottakere og den konkrete situasjonen

rolle: summen av forventninger og normer knyttet til en bestemt posisjon eller stilling

S:

samfunnspsykologi: ser på sammenhengen mellom individ-, gruppe-, lokalmiljø- og samfunnsperspektiver for å forstå og bidra til menneskets psykiske helse og livskvalitet

schizofreni: en alvorlig psykisk lidelse

segregering: (atskillelse) der en minoritet lever i det samme samfunnet som majoriteten, men stort sett lever for seg selv og uten mye kontakt med majoriteten

sekundærforebygging: (selektive tiltak) vil si å hjelpe individer eller grupper som har risiko for å utvikle problemer eller som har tidlige tegn på at problemer kan utvikle seg

sekundærgruppe: gruppe der forholdet mellom medlemmene er mindre personlig og intimt enn i en primærgruppe, for eksempel arbeidskolleger, klassekamerater og medlemmer i en idrettsforening

sekundærsosialisering: påvirkningen fra venner, barnehage og skole

selektive tiltak: se sekundærforebygging

selvbilde: vår vurdering av oss selv

selvhevdelse: evne til å utrykke egne behov og meninger

selvrealisering: behov for å være kreativ og realisere seg selv

selvpersepsjon: beskriver evnen til å betrakte vår egen atferd

serotonin: nevrotransmittere som har betydning for regulering av søvn, humør og matlyst

Sherifs eksperiment: (røverhulen) et eksperiment foretatt av Muzafer Sherif i 1950-årene i Robbers Cave State Park Oklahoma, som viser hvordan fordommer og negative stereotype oppfatninger av en fremmedgruppe kan oppstå og prege atferden

--- side 452 til 464

signaturstyrke: egenskap som hver og en av oss har og som andre vil si kjennetegner deg

signifikante andre: de nære rundt deg som er viktige i din utvikling av selvbilde og selvfølelse. Uttrykket som stammer fra Georg H. Mead

somatiske sykdommer: fysiske, kroppslige sykdommer

SOR-teorien: behavioristisk teori som går ut på at påvirkning fra omgivelsene (S) ikke bare er et resultat av de stimuliene eller påvirkningene de er blitt utsatt for (R)), men skyldes et komplisert samspill mellom selve påvirkningen og mottakerne (O)

sosial fasilitering: når prestasjoner fremmes eller lettes av andres tilstedeværelse

sosial inhibisjon: når andres nærvær fører til at man ikke presterer så godt

sosial kapital: begrep introdusert av filosofen og sosiologen Bourdieu som går ut på at mennesket er i besittelse av forskjellige former for kapital: Han skiller mellom økonomisk-, kulturell-, og sosial kapital

sosial kognisjon: (sosial tenkning) handler om hvordan vi tenker om oss selv og andre i sosiale situasjoner

sosial kompetanse: (ferdigheter) relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner

sosial loffing: latskap i gruppesamvær

sosial mediering: formidling av for eksempel regler, forventinger og kunnskap. Foreldrekontroll er en form for mediering

sosialiseringsagenter: de faktorene som påvirker individets sosialisering

sosialiseringsprosessen: individets tilpasning for å kunne klare seg i samfunnet, og samtidig individets påvirkning på samfunnet

sosial identitetsteori: hevder at menneskers identitet i stor grad bestemmes av de sosiale gruppene de er medlem av

sosial interaksjon: samspill mellom to eller flere mennesker. Med interaksjon menes at det er en handling som går begge veier, der man tenker seg at det er en gjensidig påvirkning

sosialkognitiv teori: beskriver personligheten som et produkt av samspillet mellom personens selvoppfatning og påvirkninger fra omgivelsene eller situasjonen

sosial konstruksjonsteori: går ut på at mennesket aldri kan forstås uavhengig av sin kulturelle og historiske kontekst

sosial læringsteori: se imitasjonsteori

sosialpsykologi: psykologisk perspektiv som undersøker hvordan mennesker blir påvirket av samspillet i de gruppene og de sosiale sammenhengene de inngår i til daglig

sosial sammenligningsteori: Leon Festingers teori som peker på at mennesker er som flokkdyr, og alltid har sammenlignet seg med hverandre

sosialt nettverk: består av de menneskene vi har regelmessig kontakt med, for eksempel familie, venner, slekt og naboer

sosiolekt: varianter av samme dialekt, basert på sosiale faktorer som klasse, yrke eller kjønn

speilingsteorien: Meads teori om at et menneskets selvbilde i stor grad baseres på tilbakemeldingene man får fra omgivelsene

språk: et system av symboler og regler for hvordan disse kan kombineres. Språket er det viktigste kommunikasjonsverktøyet og brukes i tale og skrift

SR-teorien: behavioristisk teori som går ut på at påvirkning fra omgivelsene (S) er den eneste årsak til atferd (R)

stereotypi: en forenklet og generalisert oppfatning av andre

stress: et spesifikt samspill mellom personen og omverdenen, og dette blir av personen vurdert som belastende, eller det gir en følelse av at det overstiger hans eller hennes ressurser

stress-sårbarhetsmodell: Josep Zubins modell fra 1970-årene som sier at mennesker har forskjellige sårbarhetsterskler i forhold til å utvikle psykose. Modellen brukes nå til å forklare også andre sykdommer

--- side 453 til 464

struktur: oppbygging, disposisjon

subkultur: kultur som eksisterer innenfor en annen, større kultur og kjennetegnes ved en rekke trekk som er i opposisjon til majoritetskulturen

sublimering: forsvarsmekanisme der driftsønsker fra id kan finne utløp i aksepterte sosiale mål

superego (over-jeg): ifølge psykoanalysen den delen av personligheten som representerer internalisering av normer

sårbarhetsfaktor: (stressor) faktorer som kan utløse sykdom, for eksempel ytre påkjenninger, vanskelige familiære forhold eller rusmisbruk

T:

tankevirus: de tankene som er preget av negativ grubling og bekymring

tankekart: nedtegning av tanker og ideer som kan brukes som et verktøy for idemyldring eller oppbygging av en tekst

tertiærforebygging: (indikative tiltak) tiltak for grupper der problemer eller risikofaktorer allerede er observert eller opplevd

tertiærsosialisering: påvirkning fra massemedia testosteron kjønnshormon, sørger for og vedlikeholder mannlige kjønnstrekk

tilknytning: det sterke båndene som utvikles mellom barn og de primære omsorgspersonene deres

tilskrevne roller: disse rollene får vi når vi blir født, eller når vi oppnår en bestemt alder. De følger i forskjellige samfunn mer eller mindre direkte av kjønn, alder, etnisitet, religion og tradisjon

tilskuereffekten (bystandereffekt): når mange mennesker er samlet på ett sted, kan enkeltpersoner bli mindre ansvarlige og ikke så lett ta tak i situasjoner som krever ansvarlighet

totrinnshypotesen: modell eller teori som peker på at medienes påvirkning av mottakerne var mindre direkte enn SR-teorien (se forklaring) forestilte seg (Katz og Felix)

transaksjonsanalyse: teori utviklet av Eric Bernes. Den går ut på at vår personlighet består av tre deler eller \_jeg-tilstander\_ som på forskjellige måter kommer til uttrykk gjennom det vi sier. Består av foreldre-jeget, voksen-jeget og barne-jeget

transvestittisme: opplevelse av et psykologisk, sosialt og personlighetsmessig behov for og ønske om å iføre seg klesdrakten til det motsatte biologiske kjønn

traume: en følelsesmessig reaksjon på en forferdelig hendelse som personen har opplevd som en alvorlig trussel mot hans eller hennes fysiske, sosiale eller psykiske trygghet

trekomponentmodell: modell som sier at våre holdninger består av de relativt stabile følelsene og tankene vi har i forhold til bestemte saker og ting, og den måten vi handler på i forhold til dette

tvangshandlinger: er forsøk på å bekjempe eller nøytralisere tvangstanker og den angsten som er forbundet med dem

tvangslidelse: er preget av repeterende og invalidiserende tanker, gjerne med et skremmende eller ubehagelig innhold og/eller tvangshandlinger

tvangstanke: stadig tilbakevendende forstilling mot ens vilje

U:

uformell gruppe: en gruppe som er dannet spontant og ut fra felles interesser eller gjensidig tiltrekning. Gruppen er preget av solidaritet og kameratskap

uformell leder: leder som har oppnådd sin lederrolle i gruppen i kraft av sine evner og sin egen styrke

uformell rolle: rolle som ikke er avtalt eller nedskrevet, men som oppstår i det daglige samspillet mellom de forskjellige gruppemedlemmene

universelle tiltak: se primærforebygging

uses and gratification-teorien: ser på hva mediene tilfredstiller hos mennesker. Fire punkter er sentrale: Mediene gir informasjon, underholdning, støtte for personlig identitet og sosial samhandling

--- side 454 til 464

utgruppe (fremmedgruppe): en avgrensning utad og en markering av forskjeller i forhold til andre grupper. Det er snakk om et «vi» og et «de andre»

utviklingspsykologi: beskriver hvordan vi utvikler oss gjennom livet, og den er særlig opptatt av hvilke forandringer som skjer ved spesielle aldre eller faser

V:

verdier: holdninger som er grunnleggende for oss; det som er verdifullt for oss

verdikonflikt: konflikt på grunn av uenighet i verdisynet vi har

voksen-jeget: fra transaksjonsanalysen som går ut fra at vår personlighet består av tre \_jeg-tilstander:\_ foreldre-jeget, barne-jeget og voksen-jeget. I voksen-jeget oppbevarer vi de rasjonelle og analytiske sidene som vurderer hva som er mest praktisk og fornuftig i bestemte situasjoner

voyeurisme: «kikker»; fascinasjonen mennesker har for å se under overflaten, inn i det intime, uten at noen vet at man ser

vrangforestilling: en forestilling om en selv eller omverdenen som ikke er i overensstemmelse med virkeligheten

Ø:

ødipal: kjærlighetsrelasjon mellom mor og sønn som oppstår i den ødipale fasen, ifølge Freuds psykoseksuelle utviklingssteori

økonomisk psykologi: forsøker å forstå menneskelig atferd i økonomiske sammenhenger og bruker denne kunnskapen til å forbedre avgjørelser og prosesser knyttet til økonomi og økonomisk styring

østrogen: kjønnshormon som sørger for og vedlikeholder kvinnelige kjønnstrekk

Å:

Åndsverkloven: gir opphavspersonen eierskap og rettigheter til sine verk, og forbyr kopiering av andres åndsverk

# xxx1 Stikkord

Aalen, Ida: 261, 305

acetylkolin: 34

adaptasjonsprosess: 83

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder): 50, 370

adrenalin: 35, 304, 334

affektiv komponent: 174

affektive lidelser: 342

aggresjonsdrift: 17

aggressiv: 313

agorafobi: 359

akkommodere: 83

alarmfasen: 335

alkohol: 347

allmektige medier: 264

Allport, Gordon W: 129

anal fase: 17

andrespråk: 227

angst: 356

anonymitet: 38, 140, 173, 305

anoreksi: 363

ansvarlighet: 37

ansvarspulverisering: 143

antidepressiva: 405

antipsykotiske medikamenter: 405

anvendt psykologi (bruksområder): 11

APA-stil: 55

arousal: 139

Asch, Solomon: 38, 146

Aspergers syndrom: 369

assimilere: 83

assimilering: 108

atferdsgenetikk: 33

atferdsterapi: 413

attribusjonsteori: 40

autentisk lederstil: 195

autisme: 368

--- side 455 til 464

autoritativ oppdragelsesstil: 87

autoritet: 85, 196, 209, 224, 241

autoritets-identifikasjon: 276

autoritær leder: 189

autoritær oppdragelse: 82

autoritær oppdragelsesstil: 85

avhengighet: 320, 347, 406

avmektige medier: 264

avsender: 53, 221, 224, 241, 257, 260, 268

avstandskoder: 238

backstage: 163, 285, 292

Bandura, Albert: 23, 73, 309, 389

barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP): 426

barnesentrert familie: 88

Barth, Fredrik: 124

Bass, Bernard: 191

Beck, Aaron: 25

behandling: 404

behaviorisme: 11, 21, 264, 413

behavioristisk perspektiv: 11, 21

Berne, Eric: 241

beskyttelsesfaktorer: 389

biologisk perspektiv: 11, 31

biologisk, medikamentell behandling: 404

biopsykososial modell: 15, 314, 333, 336, 375, 389, 404

bipolare lidelser: 354, 405

blindt felt: 245

«Bobo Doll»-eksperimentet: 23, 73, 309

Bowlby, John: 20

boyd, danah: 259

Brandtzæg, Petter Bae: 261, 306

Brevik, Lisbeth: 283

Bronfenbrenner, Urie: 74

Brorson, Hanne H.: 396

bruksområder: 12, 21, 24, 26, 30, 36, 44

budskap: 221, 257, 315

bulimi: 363

cannabis: 347

Chamorro-Premuzic, Tomas: 300

Chomsky, Noam: 289

Csikszentmihalyi, Mihaly: 395

dagsordenfunksjon: 288

Darwin, Charles: 31

dataspill: 285

deindividualisering: 38, 155,

delegerende lederstil: 193

demokrati: 287

demokratisk ledelse: 190

demokratisk leder: 189

den eksistensielle psykologien: 27

depersonalisering: 351

depresjon: 300, 339, 352

Descartes: 15

diagnosesystemet ICD-10 og -11: 342

diagnostisering: 343

Diane Baumrinds oppdragelsesstiler: 85

Diener, Ed: 337

digital kommunikasjon: 256

digital mobbing: 305

digitale ferdigheter: 260

digitale identiteter: 259

diskriminering: 41, 110

distriktspsykiatrisk senter (DPS): 425

divergerende konflikter: 205

DNA: 32

dobbeltkommunikasjon: 239

dobbeltsosialisering: 90, 93, 262

dopamin: 35, 272, 286, 320, 338, 405

dramatiserende personlighetsforstyrrelse: 366

driftsteori: 17

dualisme: 11

dyssosial personlighetsforstyrrelse: 366

ego: 16

E-helse: 417

eksistensiell psykoterapi: 410

ekskluderende språk: 230

eksosystemet: 75

eksperimentell sosialpsykologi: 39

eksponeringsterapi: 24

ekstroversjon: 13

elektrokonvulsiv behandling (ECT): 407

emosjonelle prosesser: 35

empati: 37

empirisme: 11

endorfiner: 36

epigenetikk: 33

Enkson, Erik H.: 19, 79, 296, 372

etnisitet: 124

etnisk identitet: 41

etnosentrisme: 104

etos: 224

ettergivende oppdragelsesstil: 86

evolusjonspsykologi: 31

Facebook: 257

fagartikkel: 65

familieterapi: 413

femfaktormodellen: 13

Festinger, Leon: 41, 176, 268, 299

flokkmentalitet: 305

flyktninger: 121

flytende sosialitet: 262

flyt opplevelse: 395

fobier: 358

fordommer: 110

forebygging: 322, 391

formell gruppe: 134

formelle roller: 164

formelt språk: 228

forskning: 50

forskyvning: 18

forsvarsmekanismer: 18

fortrenge: 18

Frankls tre grunnleggende verdier: 180

Freud, Sigmund: 15, 83, 245, 277, 372

frontstage: 162, 285, 293

fysiologiske behov: 28

fysiske faktorer: 338

følelsesorientert mestring: 391

førstespråk: 227

Gans, Herbert J.: 124

gen: 32

genetikk: 31

gestaltterapi: 410

gester: 220

--- side 456 til 464

gestuelle koder: 236

Giddens, Anthony: 124

globalisering: 103

Goffman, Erving: 161, 169, 186, 284, 289

Goffmans dramaturgiske modell: 161

Gordon, Thomas: 210

Grodal, Torben Kragh: 282

grunnforskning: 11

gruppepolarisering: 149

gruppetenkning: 148

gruppeterapi: 413

gruppetilhørighet: 41, 111, 133, 141, 231

hallusinasjoner: 349

handlingsorientert mestring: 391

Heidegger, Martin: 27

helse: 333

helsepsykologi: 331

Hersey og Blanchard: 193

Hjarvard, Stig: 284

hjerneskanning: 35

hjernestamme: 34

holdninger: 174

hormon: 35

humanistisk perspektiv: 11

humanistisk psykoterapi: 409

id: 16

identitet: 13, 40, 72, 108, 117, 123, 136, 166, 170, 231, 259, 275, 296

identitetsforvirring: 19

imitasjon: 23

imitasjonsteorien: 309

incest: 432

Ingham, Harrington «Harry»: 243

inkluderende språk: 230

inngruppe: 41, 136

instruerende lederstil: 193

integrasjon: 278

integrering: 107

internalisering: 72

Internett: 257

interrollekonflikt: 171

intrarollekonflikt: 171

introvert: 13

Ishiyama, Ishu: 115

isselapp: 34

Janis, Irving: 149

jeg-identifikasjon: 276

Johari-vinduet: 243

Jung, Carl Gustav: 317

kanal: 221

Kanner, Leo: 368

kartleggingsskjema: 344

katarsisteorien: 311

katatone symptomer: 350

Kierkegaard, Søren: 27

kilder: 53

klassisk betinging: 22

klinisk intervju: 343

klinisk psykologi: 331

koder: 220

kognitiv: 25

kognitiv dissonans: 176, 268

kognitiv terapi: 410

kognitive prosesser: 35

kognitive skjemaer: 25

kognitiv-evolusjonær filmforståelse: 282

kognitivt perspektiv: 11

kommunehelsetjenesten: 424

kommunikasjon: 220

kommunikasjonsmodell: 221

kommunikasjonsprosess: 221

kommunikasjonssirkel: 246

komplementære roller: 164

konflikter: 115, 156, 171, 174, 204, 243, 248, 435

konfliktteori: 115

konflikttrappen: 203, 207

konformitet: 38, 43, 144, 198

konsentrasjon: 320

kontaktteori: 113

konvergerende konflikter: 205

kortisol: 35

krisepsykiatri: 430

kritisk tenkning: 50

kromosomer: 31

kronisk sykdom: 338

kronosystemet: 76

kroppsspråk: 220

krypdyrhjerne: 282

krysspress: 115

kultur: 39, 72, 102, 231, 238

kulturrelativisme: 104

Kurt Lewins ledelseseksperiment: 189

laissez faire-leder: 189

Latané, Bibb: 140

Lazarsfeld, Paul Felix: 267

Lazarus, Richard S.: 335

ledelse: 186

Lewis, Rosamund E: 300

Le Bon, Gustave: 38, 152, 307

libido: 18

lillehjerne: 34

litium: 405

livskvalitet: 337

livstilfredshet: 337

logos: 224

lovregulering: 323

Luft, Joseph: 243

lydighet: 196

lydighetseksperiment: 197

lykkeforskning: 392

Lyster, Bård: 290

læringsteori: 22

MacLean, Paul: 282

majoriteter: 107

makrosystemet: 76

manisk episode: 354

Markey, Patrick: 313

Maslow, Abraham: 28

Maslows behovspyramide: 28

massemedier: 256

massesuggesjon: 38, 152, 307

McCombs, Max: 288

Mead, George Herbert: 42, 77, 110, 297

mediepanikk: 264

medievold: 313

medlemsgruppe: 135

medmenneskelighet: 13

megareksi: 365

mektige medier: 264

--- side 457 til 464

mesosystemet: 74

mestring: 388

mestringsledelse: 195

mestringsstrategier: 385, 428

metakognitiv terapi: 412

Meyrowitz, Joshua: 293

Midtsund, Mane: 290

mikrosystemet: 74

Milgram, Stanley: 38

miljøterapi: 418

mimikk: 220

mimiske koder: 234

minoriteter: 107

modenhetsnivå: 193

morsmål: 227

motivasjon: 195

motstandsfasen: 335

mottaker: 223

MR-skanner: 35

multikulturell kompetanse: 102, 232

multitasking: 320

nakkelapp: 34

narsissisme: 300

naturlig utvalg: 31

nedadgående sammenligning: 298

nedsatt funksjonsevne: 339

nedtrappende språk: 249

nettbasert behandling: 417

nettrisiko: 268

nett-troll: 305

nettverksindividualisme: 262

nevropsykologi: 34

nevrotisisme: 13

nevrotransmittere: 34, 338, 371, 405

normer: 37

observasjoner: 344

obsessiv-kompulsiv lidelse (tvangslidelse): 361

oksytocin: 35

Olweus: 399

operant betinging: 22

opinionsledere: 267

oppadgående sosial sammenligning: 298

oppdragelse: 80

oppnådde roller: 164

opptrappende språk: 249

oral fase: 17

ortoreksi: 365

panikkangst: 359

pannelapp: 34

paranoid personlighetsforstyrrelse: 366

paranoid psykose: 348

parasosial kommunikasjon: 280

patos: 224

pattedyrhjerne: 282

Pavlov, Ivan Petrovitsj: 22

pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjenesten): 425

persepsjon: 25, 76, 348

personlighet: 13, 16, 73, 77, 125, 163, 170, 178, 313, 366

personlighets- og atferdsforstyrrelser hos voksne: 342

personlighetsforstyrrelser: 366

personlighetsmodell: 16

Piaget, Jean: 25

plagiat: 55

Platon: 15, 50

positiv psykologi: 392

positivisme: 11

positurkoder: 236

postmodernisme: 89

prenatale forhold: 371

PREP-konseptet: 212

primærforebygging: 398

primærgruppe: 133

primærhelsetjenesten: 424

primærsosialisering: 72

problemstilling: 59

projeksjon: 18

propagandamodellen: 289

psykisk helse: 299, 331

psykisk helsevern: 423, 425

psykiske lidelser: 331

psykiske vansker: 331

psykoaktive stoffer: 342

psykoanalyse: 15

psykoanalytisk perspektiv: 11

psykodynamisk korttidsterapi: 408

psykodynamiske teorier: 15

psykoedukasjon: 416

psykofarmaka: 405

psykologi: 12

psykologiske bruksområder: 12

psykologiske perspektiver: 14

psykomotorisk behandling: 407

psykoser: 343

psykososiale behandlingsformer: 417

psykoterapi: 408

PTSD: 361

pårørende: 344, 423

påvirkningsprosess: 271

påvirkningsteorier: 264

referansegruppe: 135

reklame: 316

relasjonsnivå: 241

reliabilitet: 54

resiliens: 322

retorikk: 224

retorisk femkant: 225

Ringelmann, Max: 140

risikofaktorer: 371, 385

Rolfsen, Ulrik Imtiaz: 118

rolleaksept: 169

rolledistanse: 169

rolleforventning: 168

rollekonflikt: 90, 115, 162, 169, 171, 262

rolleutførelse: 169

Røverhuleeksperimentet: 38, 137

Røysamb, Espen: 392

Sally Birgitte: 246

samarbeidsferdigheter: 37

Sampasa-Kanyinga, Hugues: 300

sanseinntrykk: 34

Sartre, Jean-Paul: 27

schizoaffektiv lidelse: 348–349

schizofreni: 342

segregering: 109

sekundærforebygging: 398

sekundærgruppe: 133

sekundærsosialisering: 72, 90

Seligman, Martin: 391

Seltzer, Leslie: 303

selvbilde: 13, 41, 77, 79, 274, 297, 340

--- side 458 til 464

selvhevdelse: 37

selvhjelp: 417

selvkontroll: 37

selvrealisering: 29

selvskading: 365

serotonin: 34, 286, 338, 405

Shaw, Donald L.: 288

Sherif, Muzafer: 38, 132, 137

signaturstyrker: 394

signifikante andre: 42, 77, 89, 267

situasjonstilpasset ledelse: 192

Skinner, Burrhus Frederic: 22

skjult felt: 244

Skårderud, Finn: 301

Sokrates: 50

sorg: 346

SOR-teori: 266

sosial fasilitering: 139

sosial identitetsteori: 40, 112, 332

sosial inhibisjon: 139

sosial interaksjon: 284

sosial kapital: 278, 304

sosial kognisjon: 40

sosial kompetanse: 37, 94

sosial konstruksjonsteori: 312

sosial loffing: 140

sosial læringsteori (imitasjonsteori): 23, 309

sosial samhandling: 278

sosial sammenligningsteori: 41, 298

sosial støtte: 388

sosiale medier: 43, 72, 93, 255, 374

sosialiseringsagenter: 37

sosialiseringsprosess: 37, 72

sosialpsykologisk perspektiv: 11, 37, 69

speilingsteori: 42, 77, 110, 297, 299, 300

spesialisthelsetjenesten: 424

spiralteorien: 313

spiseforstyrrelser: 363

språk: 226

språklige prosesser: 25

SR-teori: 264

stereotypier: 110

stillhetsspiral: 307

stimulansteorien: 309

stimuli: 22

Straume, Lisa Vivoll: 393

stress: 334

stressor: 377

stress-sårbarhetsmodellen: 301, 315, 349, 372, 376, 387

struktur: 58

støttende lederstil: 193

støy: 221

sublimering: 18

superego: 16

sårbarhet: 386

Tajfel, Henri: 40, 136

tankeforstyrrelser: 351

tankevirus: 396, 400, 412

tertiærforebygging: 398

tertiærsosialisering: 72, 93, 262, 322

testosteron: 35, 315

tidstyv: 318

tilskrevne roller: 164

tilskuereffekt (engelsk: bystander effect): 38, 143

tilvenningsteorien: 310

tinninglapp: 34

tolkning: 222

Torres, Lucas: 118

totrinnshypotese: 267

transaksjonsanalyse: 241

transformasjonsledelse: 191

traumatisk: 15

traumer: 121

trekomponentmodellen: 174, 315

trenende lederstil: 193

Triplett, Norman: 139

trygghetsbehov: 28

Turkle, Sherry: 296

Turner, John: 40

Tylor, Edward: 102

uformell gruppe: 135

uformelle roller: 164

uformelt språk: 227

uinvolvert oppdragersstil: 85

«uses and gratifications»-teori: 273

ukjent felt: 245

utgruppe: 41, 136

utmattelsesfasen: 336

validitet: 54

verbalspråklig kode: 220

verdier: 174

vold: 432

voldtekt: 432

voyeurisme: 277

vrangforestillinger: 349

vurderingskriterier: 63

Watson, John B.: 21

web 1.0: 260

web 2.0: 260

Wellmann, Barry: 262

Zajonc, Robert: 139

Zimbardo, Philip: 38, 172

Zimbardos fengselseksperiment: 38, 172

Zubin, Joseph: 376

ødipal fase: 17

østrogen: 35

åndsverkloven: 55

åpne felt: 244

--- side 459 til 464

# xxx1 Litteratur

## xxx2 Til første utgave av Psykologi 2

Amann, Gabriele og Wipplinger, Rudolf (2005). \_Psykologiske processer\_, Billesø & Baltzer American Psychological Association, www.apa.org

Belbin, R. Meredith (2005). \_Ledelsesgrupper\_. Potential Aps.

Coskun, Aytekin (2004). \_Etniske minoritetsunge og det ambivalente tilhørsforhold. Hvor hører de til?\_ Psykologisk set nr. 54

Cullberg, Johan (2001). \_Psykoser\_. Hans Reitzels Forlag

Csikszentmihalyi, Mihaly (2005). \_Flow – optimaloplevelses psykologi\_. Dansk psykologisk forlag

Dalgard, Odd Steffen (2006). Forebygging av depresjon. 1 rapport fra Folkehelseinstituttet

Dalsgaard, Thomas (red.): \_Stress – et vilkår i det moderne arbejdsliv\_. Jurist- og økonomiforbundet

Damgaard-Sørensen, Katrine (red.) (2004). Stress \_-når kroppen sier fra\_. Kroghs forlag

Diener, Ed og Chan, Micaela (2010). \_Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity\_

Diener, Ed, Ng, Weiting, Harter, James, & Arora, Raksha (2010). \_Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. Journal of Personality and Social Psychology\_, Vol 99, p.52–61

Diener, Ed, og Tay, Louis (2010). \_Social and societal support and subjective well-being\_

Durkin, Kevin (1995). \_Developmental Social Psychology\_. Blackwell

Egedius, Henry (2003). \_Psykologisk leksikon\_. Aschehoug

Eriksen, Thomas Hylland og Sørheim, Torunn Arntsen: \_Kulturforskelle – kulturmøder i praksis\_. Munksgaard

Fastvold, Morten (2009). \_Kritisk tenkning. Sokratisk samtaleledelse i skolen\_. Gyldendal Akademisk

Fredheim, Kjersti N. (2009). Implementering av kognitiv miljøterapi i akuttpost i psykisk helsevern, i \_Tidsskrift for Norsk Psykologforening\_, Vol 46, nummer 2, side 161–167

Grodal, Torben Kragh (2009). Når hjernen går i biografen. \_Filmmagasinet Ekko\_, nr. 44

Goode, Erich og Ben-Yehuda, Nachman ([1994] 2006). Moral Panics: An Introduction C. Critcher (Ed.): \_Critical readings: Moral Panics and the Media\_ (pp. 50–59 Open University Press

Grue-Sørensen, Knud (1966). \_Oppdragelsens historie\_ bd. 1–3, Dansk Gyldendal

Hasebrink, Uwe, Livingstone, Sonia, Haddon, Leslie og Ólafsson, Kjartan (2009). Comparing children's online opportunities and risks across Europe: \_Cross-national comparisons for EU Kids Online\_. London: LSE

Harris, Judith Rich (2000). \_Myten om børns opdragelse\_. Dansk Gyldendal

Hasle, Bente og Risstubben, Esther. \_Selvhjelp for pårørende\_. Et forprosjekt fra Landsforeningen for pårørende innen psykiatri i samarbeid med Høgskolen i Volda

Henriksen, Carol (2009). \_Modeller for kommunikation og public relations\_. Roskilde universitetsforlag

Helsedirektoratet: \_Veileder i diagnostikk og behandling av AD/HD\_, IS-1244

Helsedirektoratet: \_Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten\_

Helsedirektoratet (2008). \_Pårørende – en ressurs. Veileder om samarbeid med pårørende innen psykiske helsetjenester\_

Helsedirektoratet (2010). \_Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, katastrofer og ulykker\_. Høringsutkast

Hjarvard, Stig (2005). \_Det selskabelige samfund. Essays om mennesker og medier\_. Samfundslitteratur

\_ICD-10: Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser\_. Statens Helsetilsyn. Gyldendal Norsk Forlag

International Association of Applied Psychology, www.iaapsy.org

Jackson, Jonathan, Allum, Nick og Gaskell, George (2005). Perceptions of risk in cyberspace. In R. Mansell & B. S. Collins (Eds.): Trust \_and crime in information societies\_ (pp. 245–281). Cheltenham, UK, Northampton, MA: Edward Elgar

Jacobsen, Michael Hviid og Kristiansen, Søren (red.) (2004). \_Sosial samhandling og mikrosociologi\_. Hans Reitzels Forlag

Kolstrup, Søren mfl. (red.) (2009). \_Medie- og kommunikationsleksikon\_. Samfundslitteratur

Kringlen, Einar (2008). \_Psykiatri\_. Gyldendal Akademisk

Larsen, Peter Harms (1990). \_Faktion – som udtryksmiddel\_. Amanda

Lilienfeld, Scott O., Lynn, Steven J., Ruscio, John og Beyerstein, Barry L. (2009). \_50 Great Myths of\_ \_Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior\_. Wiley-Blackwell, USA

Livingstone, Sonia, Haddon, Leslie, Görzig, Anke & Ólafsson, Kjartan (2011). \_Risk and safety on the internet. The perspective oj European cildren\_. Full Findings. London: LSE

--- side 460 til 464

Malt, Ulrik Fredrik, Retterstøl, Nils og Dahl, Alv A (2005). \_Lærebok i psykiatri\_. Gyldendal Akademisk

Meringhoff, Laurene K. (1980). \_Influence of the medium on Childrens Story Apprehension. Journal of Educational Psychology\_. Vol. 72(2)

McQuail, Denis (1994). \_Mass Communication Theory\_. Sage Publications

Nasjonalt folkehelseinstitutts faktaark: Forekomst av psykiske plager og lidelser

Pårørende kompetanse: www.pkompetanse.no

Passer, Michael W., Smith, Ronald E., Holt, N., Bremner, E. S. A, Vliek, M. (2009). \_Psychology: The Science of Mind and Behaviour\_. McGraw-Hill, UK

Renn, Ortwin & Klinke, Andreas (2001). Risk \_Evaluation and Risk Management for Institutional and Regulatory Policy\_. In A. Stirling (Ed.), ESTO Project Report: On \_Science and Precaution in the Management of Technological Risk\_. Volume II Case studies (pp. 11–37). Seville: European Commission – JRC Institute Prospective Technological Studies

Roth, Anthony & Fonagy, Peter (2004). \_What Works For Whom? A Critical Review of Psychotherapy Research\_ (fully revised and updated 2nd edition with A. Roth – published 2004 by Guilford)

Sally, Birgitte (2007). \_Smalltalk\_. Dansk Gyldendal

Samrådsforum for psykoterapi: http://www.samrads-forum.se/default.htm.

Schaffer, Rudolph H. (1999). \_Social udvikling\_. Hans Reizels Forlag

Segerstrom, Suzanne C og Miller, Gregory E.: \_Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analutic Study of 30 Years of Inquiry\_. University of British Columbia; \_Psychological Bulletin\_, Vol. 130, No. 4

Staksrud, Elisabeth (2009). Problematic conduct: juvenile delinquency on the internet. In Livingstone, Sonia & Haddon, Leslie (Eds.): Kids \_online\_ (pp. 147–157). London: The Policy Press

Staksrud, Elisabeth & Kirksæther, Jørgen (2010). \_He who buries the little girl wins! – Moral panics as double jeopardy. The case of Rule of Rose\_. Paper presented at the Moral Panics in the Contemporary World, Brunel

Statistisk sentralbyrå (2010). \_IKT\_ i \_husholdningene\_. Andel med ulike typer Internettabonnement, husholdningsinntekt, kjønn, alder, utdanning og arbeidssituasjon. Prosent (Ed.). Oslo

St.meld. nr. 25 (2005–2006). \_Mestring, muligheter og mening\_

Toft, Jens (1985). \_Filmsprog, subjekt, samfund\_, Institut for filmvidenskab

Torgersen, Svenn (2002). \_Personlighetsforstyrrelser\_, Tidsskrift for Den norske Legeforening, 2002; 122:16, nr. 1

Wade, Carole and Tavris, Carol (2008). \_Invitation to Psychology\_. Pearson Education, USA

Watzlawick, Paul (1967). \_Pragmatics of Human Communication\_. WW. Norton & Co

Werner, Anita (1999). \_B\_ø\_rn og medier\_. Systime

Wohl, Richard og Horton, Donald (1997). Massekommunikation og paracosial interaktion, i \_Mediekultur\_ nr. 26

Zachariae, Bobby (2004). \_Stresskompetence\_. Rosinante

## xxx2 Til andre utgave av Psykologi 2

### xxx3 Del 1 Psykologien i dag

American Psychological Association (2017). www.apa.org

Hauge, Åshild Lappegard (2007). Identitet og sted: En sammenligning av tre identitetsteorier \_Psykologitidsskriftet\_ http://psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\_id=28 415&a=2

McLeod, Saul (2016). http://www.simplypsychology.org/zimbardo.html

McLeod, Saul (2008). Social identity theory http://www.simplypsychology.org/social-identity-theoy.html

Svartdal, Frode (2017). Sosialpsykologi https://snl.no/sosialpsykologi

Svartdal, Frode (2017). Attribusjonsteori https://snl.no/attribusjonsteori

Svartdal, Frode (2011). Attribusjon- grunnleggende prinsipper.uit-psyk.net/Attribusjon\_h201l.ppt

Søkogskriv.no (2017). APA 6th. http://sokogskriv.no/kildebruk-og-referanser/referansestiler/apa-6th/

Utdanningsdirektoratet (2015). Eksamensbesvarelser i psykologi 2 SAM3038. https://www.udir.no/globalassets/filer/vurdering/eksamen-vgo/vurderte-elevtekster/elev\_besvarelse\_psykologi-2\_1104.pdf

Zimbardo, Philip (2017). Standford prison experiment. http://www.prisonexp.org

--- side 461 til 464

### xxx3 Del 2 Sosialpsykolog

Aagre, Willy (2003). \_Ungdomskunnskap: hverdagslivets kulturelle former\_. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Andersen, Patrick Lie og Bakken, Anders (2015). UNG i Oslo 2015. http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjonar/Rapporter/2015/Ung-i-Oslo-2015

Bjørgo, Tore (2015). Veier inn i voldelig ekstremisme – og ut igjen. http://www.22julisenteret.no/undervisning/fordypningstekster/voldelig-ekstremisme/

Bronfenbrenner, Urie (1994). Ecological Models of Human Development: Urie Bronfenbrenner. I \_International Encyclopedia of Education\_ http://www.psy.cmu.edu/~siegler/35bronfebrenner94.pdf

Bråten, Beret (2002). Villkatter, Gulljenter, Machogutter og andre typer. http://kjonnsforskning.no/nb/2002/11/villkatter-gulljenter-machogutter-og-andre-typer

Crossman, Ashley og Cole, Nicki Lisa (2017). The Presentation of Self in Everyday Life http://sociology.about.com/od/D\_Index/g/Dramaturgical-Perspective.htm

Farbrot, Audun (2007). Troverdige ledere vinner frem. http://forskning.no/samfunn-ledelse-og-organisasjon/2008/02/troverdige-ledere-vinner-frem

Føllesdal, Halvard Autentisk ledelse. https://bergen-chamber.no/visageimages/BI%20Lederforum/Autentisk%20ledelse%20 011 015%20handout.pdf

Goffman, Erving (1974). Frame Analysis an Essay in the Organization of Experience New York. http://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC571E/um/E.Goffman-FrameAnalysis.pdf

Guldbrandsen, Ørnulf og Olsen, Dag Rune (2016). Fredrik Barth – en banebrytende sosialantropolog ved veis ende. Institutt for sosialantropologi, Universitetet i Bergen http://www.uib.no/antro/95 471/fredrik-barth-%E2%80%93-en-banebrytende-sosialantropolog-ved-veis-ende

Hetland, Hilde (2008). Transformasjonsledelse: Inspirasjon til endring http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks\_id=40 578&a=2

Karau, Steven og Kipling, Williams (2006). Social loafing: A Metaanalytic Review and Theoretical Integratio. http://wmv.psych.purdue.edu/~willia55/392F-'06/KarauWilliamsMetaAnalysisJPSP.pdf

Lai, Linda (2014). https://www.bi.no/forskning/business-review/articles/2014/12/mestrer-du-ledelse/

McLeod, Saul (2016). Social facilitation. https://www.simplypsychology.org/Social-Facilitation.html

Rolfsen, Imitiaz (2014). Frivillig tvang. https://tv.nrk.no/serie/brennpunkt/mdup11 001 514/04–11–2014

Sander, Kjetil (2016). Samfunnssoialisering – Sekundærsosialisering. i \_Estudie.no\_ https://estudie.no/samfunnsosialisering/

Statistisk sentralbyrå (2017). https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet

Wæhle, Espen (2016). Fredrik Barth. https://snl.no/Fredrik\_Barth

### xxx3 Del 3 Kommunikasjonspsykolog

Aalen, Ida (2013). Å vokse opp i sosiale medier. \_Bedre skole\_ nr 3 https://www.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS\_nr\_3-13/BS-3-13-WEB\_Aalen.pdf

Asbjørnsen, Dag, Bjørnsen, Gunn, Kjendsli, Veslemøy Løvskar, Trude og Totland, Geir (2007). \_Mediemøter 2\_, Aschehoug

boyd, danha (2017). http://www.zephoria.org/thoughts/

boyd, danha (2014). \_It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens\_

Brandtzæg, Petter Bae (2016). Anonymitet på twitter – mot flokken på Facebook \_Aftenposten\_ 30.6.2016 http://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/Anonymitet-pa-Twitter--mot-flokken-pa-Facebook--Petter-Bae-Brandtzag-585 648b.html

Brandtzæg, Petter Bae (2015). Den alminnelige borger som leverandør av offentlig informasjon? http://www.uio.no/studier/emner/jus/afin/DRI3010/h15/brandtzegforedrag\_landskonferansen.pdf

Brevik, Lisbeth, Olsen, Rolf Vegar og Hellekjær, Glenn Ole (2016). The Complexity of Second Language Reading: Investigating the L1–L2 Relationship. \_Reading in a Foreign Language\_

Chamorro-Premuzic, Tomas (2014). Sharing the (self) love: The rise of the selfie and digital narcissism. http://www.the guardian.com/media-network/media-net-work-blog/2014/mar/13/selfie-social-media-love-digital-narcassism

Colding-Jørgensen, Anders (2014). http://virkeligheden.dk/2014/hvad-forskningen-siger-om-smartphones-sociale-medier-og-multitasking/

Eikeseth, Unni (2012). Her går det galt når åttendeklassen multitasker. NRK 25.10. 2012 https://www.nrk.no/viten/husker-mindre-under-multitasking-1.8 371 676

--- side 462 til 464

Grønli, Kristin Straumsheim (2006). Internett gjør deg mer sosial. http://forskning.no/internett-kommunikasjon-sosiale-relasjoner-sosiologi/2008/02/internett-gjor-deg-mer-sosial

Guitton, Matthieu (2014). Computers In Human Behaviour http://www.sciencedirect.com/science/journal/07 475 632

Kaspersen, Line (2013). Forskere: Dropp multitasking. \_Dagens næringsliv\_ 24.4.2013 http://www.dn.no/talent/2013/04/24/forskere-dropp-multitasking

Lovdata, https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1961–05–12–2

Lund, Astrid (2009). Åndsverkloven. https://snl.no/%C3%A5ndsverkloven

Medietilsynet (2016). http://www.medietilsynet.no/

Munthe, Kris (2016). Blir flinkere i engelsk av dataspill. http://barnevakten.no/blir-flinkere-engelsk-av-dataspill/

NOVA (2010). Medievold avler vold – reell frykt eller moralsk panikk? http://www.hioa.no/asset/4067/1/4067\_l.pdf

Rødal, Aina og Nielsen, Sandra Rebekka (2016). Guttene tar igjen jentene i å lese engelsk. http://forskning.no/2016/12/guttene-tar-igjen-jentene-i-engelsk-lesing/produsert-og-finansiert-av/universitetet-i-oslo

Sander, Kjetil (2016). Den linære kommunikasjonsmodellen. http://estudie.no/den-lineaere-kommunikasjonsmodellen/

Senel, Emrah, Worren, Vilde Kalsaas og Vigsnæs, Maria Knoph (2015). Tenåringer kommuniserer mer digitalt enn ansikt til ansikt. NRK 1.8. 2015 https://www.nrk.no/norge/tenaringer-kommuniserer-mer-digitalt-enn-ansikt-til-ansikt-1.12 480 922

Skårderud, Finn (2016). Bloggere burde forsøke å se seg selv utenfra, og noen av brukerne innenfra. \_Aftenposten\_, 12.7.2016 http://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/Kronikk-Bloggere-burde-forsoke-a-se-seg-selv-utenfra--og-noen-av-brukerne-innenfra--Finn-Skarderud-599 958b.html

Skårderud, Finn, Kvinneguiden.no, United Influencers, Bonnier Media og Aller Media (2016). Sunn fornuftplakaten. http://sunnfornuft.unitedbloggers.no/

Steinnes, Kamilla Knutsen (2016). Vår digitale identitet – et springbrett for narsissisme og depresjon? http://speilvendt.no/va%CC%8Ar-digitale-identitet-et-springbrett-for-narsissisme-og-depresjon/

Turkle, Sherry (2011). \_Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other\_

Wiederhold, Brenda (2016). Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. http://online.liebertpub.com/loi/CYBER

Zuo, Angie (2014). Measuring up: Social comparisons on Facebook and contributions to self-esteem and mental health http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/107 346/zuo.finalthesis.pdf

### xxx3 Del 4 Helsepsykologi og klinisk psykologi

Bergersen, Ida (2016). Megareksi – spiseforstyrrelsen som rammer flest menn. http://www.lommelegen.no/artikkel/megareksi-spiseforstyrrelsen-som-rammer-flest-menn

Brorson, Hanne (2014). \_Tankevirus\_ Gyldendal Akademiske forlag

Direktoratet for E-helse (2017). Kan angst og depresjon behandles via internett? https://ehelse.no/nyheter/kan-angst-og-depresjon-behandles-via-internett

Gundersen, Bjarne Riiser (2004). Ny lykkeforskning. http://forskning.no/filosofiske-fag-stub/2008/02/ny-lykkeforskning

Lein, Marthe (2014). Hvordan blir vi mest mulig lykkelige? http://nhi.no/forside/hvordan-blir-vi-mest-mulig-lykkelige-41 793.html

Lein, Marthe (2015). Dette er ortoreksi. http://nhi.no/forside/sunnhetsslave-dette-er-ortoreksi-47 343.html

NRK (2016). \_Ekko\_ Terapiskolen http://podtail.com/podcast/nrk-ekko-et-aktuelt-samfunnsprogram/25-07-2016-terapiskolen-1-5/

Rø, Øyvind (2016). Spiseproblemet ortoreksi. http://www.sinnetshelse.no/artikler/ortoreksi.html

Rønning, Asle (2010). Mer lykke å hente. http://forskning.no/filosofiske-fag-samfunnsokonomipsykologi-sosiale-relasjoner-sosiologi-statsviten-skap-velferdsstat

Sandvik Hansen, Roger (2013). Følelser som forandrer – Intensiv dynamisk korttidsterapi. http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\_id=330 462&a=3

--- side 463 til 464

--- side 464 til 464

::xxxx:: 10-06-2019 :: MK