



studienet.dk

Psykologi Noter

WEBBOG

Psykologi | Noter

Socialpsykologi

Gruppepsykologi

Gruppeprocesser: Konformitet, gruppepolarisering, gruppetænkning

Mobning

Fordomme og stereotyper

Roller

Rolletyper i samfundet

Roller i hverdagen

Ondskab

Social arv

Holdninger

Interpersonel kommunikation

Nonverbal kommunikation

Johari-vinduet: hvad sker der i den interpersonelle kommunikation?

Konflikter

Social kognition

Kulturpsykologi

Kulturmøder

Kontraktteorien (Gordon Allport)

Kollektivism og individualisme

Vigtige teoretikere i socialpsykologi

Muzafer Sherif

Solomon Asch

Stanley Milgram

Phillip George Zimbardo

Robert Rosenthal

Edward Thorndike

Katz og Braly

Udviklingspsykologi

Traditionelle teorier

Psykoanalysen: Den psyko-seksuelle udvikling

Erik Erikson

Margaret Mahler

Nyere teorier

Nyere teknikker til spædbarnsforskning

Daniel Stern

Tilknytning (John Bowlby og Mary Ainsworth)

Omsorgssvigt

Typer af omsorgssvigt

Donald Winnicott: Den gode nok mor

Sårbarhed og resiliens

Arv og miljø (herunder kultur)

Voksenlivet

Livsvendingen

Kriser i livet

Familien

Den senmoderne familie

Fire familietyper

Livsformer i familien

Opdragelse og opdragelsesstile

Parforhold

Kognition og læring

Kognitiv psykologi

Den historiske kognitionspsykologi

Gestaltpsykologien

Piaget og den kognitive udvikling

Moderne kognitiv psykologi

Opmærksomhed

Perception

Hukommelse

Kognitiv terapi

Intelligens

Intelligenskvotient

Arv og miljø i forhold til intelligens

De syv intelligenser

Emotionel intelligens

Læring

Former for viden

Behaviorisme og læring

Zonen for nærmeste udvikling (ZNU)

Mesterlære

Indsigt

Motivationsformer

Personlighed og identitet

Selvet

Identitet

Personlighed

Hans Eysencks personlighedsteori

Dobbeltheden i mennesket: Forsigtighed og risikovillighed

Psykoanalyse

Personlighedsmodeller

Forsvarsmekanismer

Drømmetydning

Nyere udviklinger af psykoanalysen

Arbejdspsykologi

Stress

Behandling af stress

Arbejde, identitet og motivation

Ledelsesteorier

Adfærdspsykologi / behaviorisme

Grundlaget: Den klassiske behaviorisme

Pavlovs hunde: Klassisk betingning

Watson: Lille Albert

Operant betingning: Skinner og Thorndike

Belønning og straf

Kritik af behaviorismen

Social indlæringsteori

Eksistentiel og humanistisk psykologi

Eksistentiel psykologi

Jean-Paul Sartre

Viktor E. Frankl

Irvin D. Yalom

Humanistisk psykologi

Abraham Maslow: Maslows behovshierarki

Mihaly Csikszentmihalyi

Carl Rogers

Senmoderne psykologi

Det senmoderne samfund

Ungdommen i det senmoderne samfund

Valg og muligheder

Sociale arenaer og roller

Teoretikere i psykologi

Kildeliste

Psykologi | Noter

Dette er Studienets noter til Psykologi. I disse noter dækker vi pensum på B og C niveau i Psykologi.

Vi dækker i denne vejledning størstedelen af de temaer, du kan komme igennem i psykologiundervisningen og få til eksamen. Sammensætningen af temaer afhænger dog også af den enkelte lærer. Derfor kan nogle ting, som du har haft som ét tema i undervisningen, være spredt lidt ud i noterne. Der kan også være dele af dit pensum, som vi ikke kommer omkring i disse noter, men langt det meste er med.

HUSK: Noterne er til hjælp og inspiration for dig i psykologi. Hvis du skal skrive en skriftlig opgave, må du gerne finde inspiration og viden i noterne, men du må ikke skrive af fra dem. Dine skriftlige opgaver skal altid være formuleret som dit selvstændige arbejde.

Har du brug for noter om metode i Psykologi? Se [Studienets vejledning til metode i Psykologi](#).

Socialpsykologi

Socialpsykologi er den psykologiske gren, der undersøger menneskers adfærd i *sociale sammenhænge*, altså i grupper og andre sammenhænge, hvor man er sammen med andre.

Man kan tale om et *individualpsykologisk* og et *gruppepsykologisk* perspektiv.

- Individualpsykologien ser på, hvordan det enkelte menneske påvirker grupper.
- Gruppepsykologien ser på, hvordan grupper påvirker den enkelte.

Socialpsykologien har begge perspektiver, men har mest fokus på det gruppepsykologiske perspektiv.

Noterne i dette afsnit om socialpsykologi handler om grupper

(gruppepsykologi), social arv, holdninger, interpersonel kommunikation, social kognition og kulturpsykologi.

Gruppepsykologi

Gruppepsykologien undersøger, hvordan vi bliver påvirket af grupper.

Hvad er en gruppe?

En gruppe har 4 karakteristika ifølge gruppepsykologiske teorier:

1. Medlemmer har *fælles mål*, som bestemmer gruppens retning. For eksempel vil de ansatte i en børnehave have et fælles mål om at passe børnene, og det bestemmer, hvordan gruppen opfører sig.
2. Medlemmer har *fælles normer* (=regler for adfærd). For eksempel kan pædagoger i en børnehave have en norm om, at man ikke slår børnene.
3. En gruppe har et sæt af *roller*. For eksempel kan der være en *lederen*, en *koordinator*, en *klovn* osv.
4. Gruppen er forbundet i et "*netværk*" af, hvem der kan lide hinanden, og hvem der ikke kan lide hinanden.

En gruppe kan altså være alt muligt, fordi definitionen er meget bred. Man kan også sige, at der er forskellige typer af grupper. At en gruppe er én type betyder ikke altid, at det ikke kan være en anden type også (for eksempel kan en gruppe godt både være en sekundær gruppe og en formel gruppe). Når du beskriver grupper, kan du spørge dig selv om fire ting:

1. Er det en primærgruppe eller sekundærgruppe?

Charles Cooley definerer en *primærgruppe* som en gruppe, hvor der er *nærkontakt* mellem medlemmer og hvor gruppen påvirker det enkelte medlem i høj grad. Det vil sige, at det enkelte medlem faktisk overtager nogle af gruppens *sociale egenskaber og idealer*. For eksempel hvis et medlem af en ekstrem fodboldfanklub virkelig selv tror på, at fans fra

andre klubber er dumme, men det i virkeligheden er gruppens ideal, han har overtaget. I primærgruppen kender alle hinanden tæt. Venner og familie er eksempler på primærgrupper.

I en *sekundærgruppe* er der måske fælles interesser, men ikke så tæt kontakt mellem medlemmer. For eksempel kan det være almindelige fanklubber eller venner, man ikke ser så tit.

2. Er det en formel eller uformel gruppe?

En *formel gruppe* er en gruppe, der er *dannet bevidst*, og som skal løse helt konkrete opgaver. For eksempel er en gruppe af kolleger på et arbejde en formel gruppe.

En *uformel gruppe* er en gruppe, der ikke er planlagt, men pludselig opstår. De opstår ofte som undergrupper til formelle grupper. Et eksempel er en vennegruppe på arbejdspladsen.

3. Er det en referencegruppe eller medlemsgruppe?

Herbert Hyman definerer en *referencegruppe* som en gruppe, vi ser op til og sammenligner os med. For eksempel er en gruppe af ”seje” drenge i en skoleklasse en referencegruppe for de mindre populære drenge, der alligevel ser op til de ”seje”. Man forsøger tit at overtage referencegruppens normer og værdier – for eksempel, når en ”taber-dreng” begynder at høre den musik, gruppen af ”seje” drenge hører, eller begynder at tale som dem.

En *medlemsgruppe* er den gruppe, man faktisk er medlem af.

4. Er det en egengruppe eller fremmedgruppe?

En *egengruppe* er en gruppe, som er ”vores” gruppe – altså som vi identificerer os med. Det er for eksempel vores familie, som vi ser os som en del af.

En *fremmedgruppe* er en af alle de grupper, som ikke er ”vores” gruppe –

altså som vi ikke identificerer os med. Der opstår typisk *fordomme* og *stereotype* opfattelser af fremmedgrupper. For eksempel kan en fremmedgruppe af mennesker med en anden nationalitet end ens egen blive syndebuk, så man har en masse *fordomme* overfor dem.

Gruppeprocesser: Konformitet, gruppepolarisering, gruppetænkning

Der er nogle helt bestemte psykologiske processer, der kun foregår, når vi befinder os i grupper. Der kan fx være tale om gruppepres, konformitet, gruppetænkning, gruppepolarisering eller massehypnose.

Gruppepres

I grupper vil der være en tendens til, at medlemmer får de samme holdninger og værdier og opfører sig på samme måde. Det skyldes *gruppepres*, som er et socialt pres for, at man opfører sig i overensstemmelse med gruppens ønsker. Det kan for eksempel være, hvis en dreng stjæler slik i kiosken, fordi vennerne har presset ham til det.

Konformitet (Ash)

Psykologen Solomon Ash kalder den adfærd, hvor den enkelte indretter sig efter gruppens normer og ønsker for *konformitet*. Konformitet handler om at gøre det samme, som de andre gør. Vi er konforme, fordi vi har brug for *anerkendelse* i en gruppe, og for at undgå at blive isoleret i gruppen. Det ligger meget dybt i os, sandsynligvis fordi det at blive udelukket fra ens primærgruppe i gamle dage har været næsten lig en dødsdom.

Det var konformitet, [Solomon Aschs forsøg](#) handlede om.

Hvis man ikke opfører sig konformt, kan man risikere *negative sanktioner* som udelukkelse af gruppen. Konform adfærd kan til gengæld belønnes med *positive sanktioner* som status og privilegier. Det kan for

eksempel være, at man kommer til at bestemme mere, eller at de andre gør flere tjenester for en.

Gruppetænkning

Når vi er i grupper, fungerer den enkeltes tænkning ikke helt på samme måde, som hvis vi var alene. Grupper når ofte til en beslutning uden at have overvejet alternativer godt nok og uden at have evalueret situationen. Det kalder organisationspsykologen Irving Janis for *gruppetænkning* (groupthink). Gruppetænkning kan fremkomme pga. *konformitet* og *selvcensur* fra medlemmer, der har gode løsninger. Selvcensur handler om, at man holder noget for sig selv, selvom det måske kunne gavne fællesskabet. Et eksempel på gruppetænkning er for eksempel, hvis en gruppe studerende i projektarbejde bare skriver det første det bedste der falder dem ind, selv om hver enkelt kunne lave et bedre projekt selv.

Gruppepolarisering

Når personer med samme holdning går sammen i en gruppe og diskuterer denne holdning, bliver deres fælles holdning ofte mere ekstrem over tid. Det kalder James Stoner for *gruppepolarisering*. Årsagen er nok, at man får flere gode argumenter for sin holdning, og at man gerne vil accepteres i gruppen. Derfor bliver man endnu mere fastlåst i sin holdning. For eksempel er det gruppepolarisering, når grupper af fodboldfans støtter hinanden i, at modstanderens fans er dumme og fortjener tæsk.

Massehypnose

Gustave Le Bon var fransk sociolog. Han undersøgte minoriteter i samfundet og fandt ud af, at grupper nogle gange kom i en speciel tilstand, hvor de bare fulgte gruppen og blev i stand til at gøre ting, som hver enkelt ikke ville gøre (for eksempel lave hærværk eller udøve vold). Det kaldte han *massehypnose*. Det er for eksempel det, vi så med Hitlers taler og nazisternes propaganda i Tyskland under 2. verdenskrig.

Mobning

Mobning er den adfærd, hvor én gruppe systematisk forfølger eller udelukker en person i en social sammenhæng, hvor denne person ikke kan undslippe (*Psykologiens Veje*, s. 358). Det kan for eksempel være en arbejdsplads eller en skoleklasse.

Mobning kan være *åbenlyst*, hvor alle i gruppen kan se det. Det er for eksempel, hvis en lærer mobber en elev, eller hvis en gruppe mobber "aktivt" ved at give offeret øgenavne osv. Det kan også være *skjult*, hvor det handler om at udelukke offeret fra gruppen. Den skjulte mobning kan have lige så *negative effekter* som den åbenlyse mobning, nemlig fx depression, stress og selvmordsforsøg.

Mobning kan forklares på to måder:

- De **individuelle medlemmer** i mobbegruppen reagerer ofte *aggressivt*, fordi de i barndommen har lært, at det kan betale sig.
- **Gruppen** bliver mere sammentømret ved at udelukke andre, fordi der skabes et stærkt "os og dem"-bånd. Der er tale om *gruppepres* og andre [gruppeprocesser](#). Mobning er altså en form for *flokmentalitet*. Flokmentalitet handler om, at man i gruppen opfører sig som én, og ikke som en masse forskellige individer. Det er for eksempel, når en stor demonstration pludselig bliver voldelig. Så er det ikke én person, der startede det, men en form for "flok"-stemning, der opstår pludseligt.

Mobbeofferet kan være af to typer:

- **Den passive type:** Det er ofre, der på en eller anden måde signalerer svaghed til omgivelserne. De lader sig let overmande og giver ikke igen.
- **Den provokerende type:** Det er ofre, der har svært ved at styre deres temperament og adfærd, så andre tit bliver irriterede på dem.

Fordomme og stereotyper

En **fordom** er en generalisering af noget, man mener kendetegner folk fra en bestemt gruppe. For eksempel at alle italienere elsker pasta, eller at alle indvandrere er kriminelle, bare fordi nogle er det.

En **stereotypi** er en *samling af fordomme* overfor en bestemt gruppe. Det kan for eksempel være en stereotyp opfattelse af alle homoseksuelle som *feminine og med løse håndled* (eller af alle piger som *feminine*).

Roller

Roller i grupper er meget ligesom roller i skuespil. En rolle er en række forventninger til, hvordan et bestemt medlem med en bestemt position bør handle i en gruppesammenhæng. Rollen er defineret ud fra vedkommendes *sociale position* i gruppen. Det betyder, at ens rolle afhænger af de andres roller. Det kan for eksempel være *elev-rolle* og *lærer-rolle* i en skoleklasse.

Rollekonflikter

Når der er problemer med den eller de roller, en bestemt person har, kalder man det en *rollekonflikt*.

- Hvis der er forskellige og modsatrettede forventninger til en rolle, taler man om en *intra-rollekonflikt*. Det er for eksempel, hvis eleverne forventer noget andet af læreren end rektor på skolen gør.
- Hvis de forskellige roller, man har, er i konflikt med hinanden, taler man om en *inter-rollekonflikt*. Det er for eksempel, hvis man både gerne vil være en god søn og hjælpe til derhjemme, men samtidig vil være en populær ven og feste meget.

Rolleforventninger er de forventninger, der er til en bestemt rolle. Det kan for eksempel være de forventninger, der er til en "feminin" rolle som kvinde.

Rolleoplevelsen handler om den måde, den enkelte forstår og oplever det at have en bestemt rolle. Rolleoplevelsen kan være forskellig fra rolleforventningerne.

Rolleaccept vs. Rolledistance handler om, hvorvidt vi accepterer vores roller eller afviser dem. Man kan for eksempel acceptere sin rolle som elev i gymnasiet (rolleaccept), men afvise rollen som ”klassens klovn” (rolledistance).

Komplementære roller

Ofte er roller defineret *i forhold til andre* (der skal for eksempel være mindst én elev for at der kan være en *lærer*). Man siger, at roller er *komplementære* med andre roller. Lærerrollen og elevrollen er altså komplementære, fordi den ene forudsætter den anden. Man kan kun være lærer, hvis der er nogle elever, og man kan kun være elev, hvis der er en lærer. Derfor forudsætter/komplementerer de to roller hinanden.

Formelle og uformelle roller

Formelle roller er roller, der ligesom formelle grupper har nedskrevne og veldefinerede regler. Det kan for eksempel være rollen som *minister* eller *rektor*.

Uformelle roller opstår også i grupper. De er ikke defineret på samme måde som formelle roller. Det kan være rollen som ”klassens klovn” i en skoleklasse eller rollen som ”lederen” i en gruppe overlevende efter et flystyrt. Psykologen Arne Sjølund mener, der findes bestemte *standardroller*:

1. Lederen (som styrer gruppen)
2. De aktive (som deler holdninger med lederen og giver lederen autoritet)
3. Medløberne (følger med i gruppen, ofte fordi de er bange for at miste status)
4. De passive (de gør ikke noget for at komme ud af gruppen, men er heller ikke aktive i at følge gruppens ordre)
5. De perifere roller (syndebukken, mobbeofferet, det sorte får, klovnen, dummeper, brokkehovedet)

Rolletyper i samfundet

Man kan skelne mellem 3 *typer* roller i samfundet:

- **Tilskrevne roller** er roller, som vi får givet af samfundet. Det er for eksempel roller, der handler om vores etnicitet (altså hvor man stammer fra, fx dansk, amerikansk etc.), vores køn og vores alder. De har stor betydning for vores identitet og personlighed. For eksempel kan man blive opfattet som tyrker, hvis ens forældre er flyttet hertil fra Tyrkiet. Det er en tilskreven rolle, som man ikke har så meget indflydelse over.
- **Opnåede roller** er roller, som vi ”opnår” gennem aktiv og bevidst adfærd. Det kan være rollen som psykolog, læge eller pædagog. Men det kan også være rollen som vegetar eller kommunist. Nogle af de opnåede roller kan være *midlertidige roller*, som altså ikke varer evigt.
- **Skabte roller** er roller, som vi selv laver. Det kan for eksempel være roller i erhvervslivet, som ikke fandtes før.

Roller i hverdagen

Erving Goffman var en canadisk sociolog. Han fokuserede på, hvordan vi i hverdagen ”spiller” nogle bestemte roller. Han mente, at vi i fællesskab *dramatiserer* situationer, hvor vi spiller bestemte roller. Goffman mente, at vi alle sammen har to sider. Vi har den side, vi viser offentligt, som han kaldte **frontstage** (på scenen).

Men vi har også en privat side, som vi ikke viser til andre. Den kalder han **backstage** (bag scenen). Det minder om gruppeprocesser, hvor vi indtager roller, men foregår ifølge Goffman i alle situationer i hverdagen. Det kan for eksempel være tjenerne på en cafe, der overfor kunderne smiler og er flinke, men i virkeligheden hader kunderne og deres urimelige krav.

Ondskab

Ondskab i psykologisk forstand kan være svært at definere. Man kan definere ondskab på to måder:

- Noget, der opstår i situationen (en ond opførsel).
- Noget, der findes i personligheden eller kulturen (en ond person eller et ondt samfund).

Forfatteren Lars Svendsen skelner mellem fire slags ondskab:

1. **Dæmonisk ondskab:** Det er onde handlinger, bare fordi de er onde (for eksempel sadister og seriemordere). Man kalder det *dæmonisk ondskab*, fordi det er den slags, man forbinder med den religiøse tanke om *djævelen* som ond.
2. **Instrumentel ondskab:** Det er onde handlinger, hvor man vil opnå noget andet. Det kan for eksempel være tortur, hvor man vil have oplysninger ud af den torturerede. Man bruger altså ondskaben som *instrument* til at opnå noget andet.
3. **Idealistisk ondskab:** det er onde handlinger, som man tror, er gode. Det kan for eksempel være folkedrab under nazismen. Det hedder idealistisk ondskab, fordi det handler om de *ideer*, man har (fx en idé om, at jøder er mindre værd end alle andre).
4. **Dum ondskab:** Det er ondskab, fordi man ikke kan se konsekvenserne af sine handlinger. Det kan være forældre, der slår deres børn, fordi "det er sådan, man gør". Det kaldes *dum ondskab*, fordi det ikke ligger nogen grunddige overvejelser bag.

Social arv

Social arv kan overordnet defineres, som alt det, man har 'arvet' fra andre, som går ind og påvirker ens holdninger og valg i livet. Hvad dette "noget" er, kan der være forskellige opfattelser af. Det kaldes *social arv* for at understrege, at det ikke er *biologisk arv*, altså noget genetisk.

Social arv handler typisk om, at forældrenes livsform, uddannelsesniveau og sociale placering gentages hos deres børn.

Den sociale arv kan have både en negativ og positiv betydning:

- **Positiv social arv** er udtryk for, at et barn af forældre i de højere sociale grupper forbliver i disse grupper. Det er for eksempel lægesønnen, der kan få støtte derhjemme og derfor har nemmere ved skolen, og selv får en lang uddannelse.
- **Negativ social arv** er udtryk for, at et barn af forældre i de lavere sociale grupper forbliver i disse grupper. Det kan være sønnen af den kriminelle far. Faren er i fængsel en stor del af barnets opvækst, og sønnen kan derfor ikke få hjælp af ham. Derfor har han det svært i skolen, og ender med selv at blive kriminel.

Mønsterbrydere

En *mønsterbryder* er en person, der trodser bestemte livsvilkår og ender et andet sted i samfundets hierarki, end man ifølge *den sociale arv* normalt ville forvente. Et eksempel på dette er pigen, der vokser op under meget fattige vilkår, men alligevel ender med at blive professor på universitetet.

Gustav Jonsson om social arv

Den svenske psykiater Gustav Jonsson har forsket i social arv. Hans grundholdninger er, at:

- Kriminalitet "går i arv" fra forældre til børn
- Afvigelse fra normerne består mellem generationer. Det betyder, at hvis faderen er kriminel, så bliver sønnen det nok også.
- Afvigelser bliver mere talrige og alvorlige fra generation til generation

Pierre Bourdieu om social arv

Den franske filosof Pierre Bourdieu foreslår, hvorfor den sociale arv findes. Han mener, at børn lærer forskellige handlemåder og tænkemåder af deres forældre, som passer til den *klasse* i samfundet, forældrene tilhører. Det kalder han *habitus*. Han mener, at der er bestemte ting, der er vigtige at have i samfundet, og kalder det for *kapital*. Folks habitus

hænger også sammen med, at de hjemmefra har bestemte mængder af kapital. Der er tre vigtige former for kapital:

- **Kulturel kapital** er viden om samfundets normer og sociale koder (fx moden, almen dannelse, paratviden etc.)
- **Økonomisk kapital** er penge
- **Social kapital** handler om den klasse, man tilhører i samfundet.

Holdninger

I psykologiens forståelse af, hvad en *holdning* er, består den af tre dele:

1. En *affektiv komponent*: Det er en persons *følelsesmæssige indstilling* til en ting eller situation.
2. En *kognitiv komponent*: Det er en persons *viden og tanker* om en ting eller situation.
3. En *adfærdskomponent*: Det er en persons *handlinger* i forhold til en ting eller situation.

Kognitiv dissonans (tankemæssige forstyrrelser)

Der skal helst være overensstemmelse mellem de tre dele af en holdning. Hvis der ikke er det, opstår der ifølge Leon Festinger *kognitiv dissonans* (kognitiv = tankerne + dissonans = forstyrrelse), som er en ubehagelig følelse af ubalance i ens tanker. For eksempel kan det være en person, der affektivt og kognitivt går ind for økologi, men køber uøkologisk kød, fordi det er billigere. Festinger mener, vi kan fjerne den kognitive dissonans på flere måder:

1. *Ændre vores handlinger*, så de passer med den kognitive og affektive komponent i vores holdninger.
2. *Ændre vores affektive og kognitive komponent* (dvs. ændre den måde, vi tænker og føler på).
3. Finde ny viden, der gør, at de tre dele af holdningen kommer i balance. Det kan for eksempel være, at man læser, hvordan

økologiske dyr faktisk ikke har det ret meget bedre end uøkologiske dyr.

4. *Undgå situationer*, hvor vi mærker kognitiv dissonans. Det kan være, at man lader en anden købe ind for sig, så man ikke skal forholde sig til sin holdning om at købe økologisk.

Interpersonel kommunikation

Interpersonel betyder, at det er noget der foregår mellem mennesker. *Kommunikation* handler om at dele information i et fællesskab vha. sprog.

Man kalder sproget for en *kode*, og de enkelte ord for *tegn*. Man kan skelne mellem *verbal* kommunikation (=mundtlig kommunikation) og *nonverbal* kommunikation (=ikke-mundtlig kommunikation).

Når vi snakker med andre, *tolker* vi den *mening*, der kommunikeres. Det, der bliver sagt, giver ofte kun mening, fordi modtageren aktivt tolker på det ud fra situationen og en antagelse om, at modtageren lever i samme verden som afsenderen.

Nonverbal kommunikation

Hver gang der er ansigt-til-ansigt-kommunikation, er der også nonverbal kommunikation. Nonverbal kommunikation er:

- **Mimiske koder:** Det er ting, som vi laver med ansigtet. For eksempel ved vi, at et nik betyder "ja" i Danmark. Men i Kina betyder det for eksempel "nej".
- **Gestuelle koder:** Det er ting, vi gør med kroppen. For eksempel virker man aggressiv, når man vifter med armene op og ned.
- **Positur-koder:** Det er den måde, vi står med kroppen. For eksempel viser det at lægge armene over kors nogle gange, at man er tilbageholden. Ofte kan det være ubevidst.
- **Koder for øjenkontakt:** Det handler om, hvor lang tid vi kan se hinanden i øjnene. For eksempel kan det virke som en trussel, hvis man stirrer den anden i øjnene.

- **Ekstra-verbale koder:** Det er den *måde*, vi taler på. Fx om vi råber, hvisker, tonefald osv.
- **Kropskontakt-koder:** Det handler om, hvad det betyder at røre hinanden i kommunikationen (fx betyder et håndtryk noget meget andet end et klap i numsen).
- **Afstandskoder:** Det handler om, hvad afstanden mellem mennesker betyder (det virker aggressivt, hvis en person står alt for tæt på for eksempel).

Der kan være *kulturelle forskelle* i, hvordan disse koder er. Derfor kan man tit komme til at misforstå andre, man for eksempel møder på rejser til udlandet.

Johari-vinduet: hvad sker der i den interpersonelle kommunikation?

Johari-vinduet (**Joe** Luft og **Harry** Ingman opfandt det) handler om, hvordan kommunikationen foregår. Vi kommunikerer ikke bare på det bevidste plan. Mange af de budskaber, der findes i kommunikationen, afsendes og modtages *skjult*.

Johari-vinduet opdeler kommunikationen i det, der er *bevidst* (det jeg er klar over) overfor *ubevidst* (det jeg ikke er klar over), og det der er *synligt* (sider ved mig, som andre kan se) og *ikke synligt* (sider ved mig, som andre ikke kan se). Der kommer så fire felter:

1. **Det åbne felt** er den del af kommunikationen, som vi er klar over, og som vi ikke forsøger at skjule. Det er for eksempel det, vi bevidst siger og vores bevidste nonverbale kommunikation.
2. **Det skjulte felt** er de ting, som vi skjuler for andre i kommunikationen, men som vi godt er klar over, vi skjuler. Det kan være ting, vi ikke siger (fx følelser).
3. **Det blinde felt** er de ting, som vi viser, men som vi ikke er bevidst om. Det kan være den nonverbale kommunikation, vi ubevidst afgiver (fx lægger armene over hinanden).
4. **Det ukendte felt** er det felt, som ingen har adgang til. Vi kender

ikke selv til, hvad der sker her, og viser det ikke på overfladen.

	Ikke synligt	Synligt
Bevidst	Det skjulte felt	Det åbne felt
Ubevidst	Det ukendte felt	Det blinde felt

Den bedste kommunikation er, når det meste af kommunikationen foregår i det åbne felt.

Konflikter

En *konflikt* er en uenighed eller forskel i en gruppe eller mellem to personer, som ikke kan løses med det samme.

Konflikter er ikke kun negative, og nogle gange kan konflikter føre til løsninger, der var bedre end den tidligere situation.

Der er to typer af konflikter:

- **Divergerende konflikter:** Det er konflikter, som vi kender dem i hverdagen. De opstår, når to mennesker ønsker noget forskelligt. Divergens betyder, at noget fjerner sig fra hinanden, nemlig hvad man ønsker at opnå. Det kan for eksempel være, hvem der skal gå ud med skraldespanden, eller om toiletsædet skal være slået op eller ned. Det kan også være mere alvorligt, som hvem der har ret til Palæstina.
- **Konvergerende konflikter:** Det er konflikter, hvor flere mennesker ønsker det samme af noget, der ikke er så meget af. Konvergens betyder, at noget nærmer sig hinanden, nemlig hvad man ønsker at opnå. For eksempel hvis to fyre er forelsket i samme pige, eller hvis to medarbejdere vil have samme kontor. Disse konflikter opstår tit på arbejdspladser.

Konflikttrappen

Man kan sige, at der er syv trin i, hvordan en konflikt optrappes. Dette

kaldes konflikttrappen:

1. **Uoverensstemmelse:** uenighed om en ting eller situation.
2. **Personificering:** negative følelser kommer med ind.
Personificering betyder, at konflikten bliver en del af ens *person*.
3. **Problemet vokser:** vi kommer i tanke om andre konflikter og fejl hos den anden.
4. **Samtale opgives:** her kan man ikke kommunikere om konflikten.
5. **Fjendebilleder:** på femte trin opstår fjendebilleder af den anden.
6. **Åben fjendtlighed:** Konflikten bliver mere og mere ekstrem, og nu er der åben fjendtlighed.
7. **Polarisering:** konflikten gør nu, at man ikke kan vende tilbage.
Hver part er fuldstændig trængt op i en krog.

Nedtrapning og løsning af konflikten kan foregå ved at fokusere på, hvorfor man har det, som man har, og have fokus på sin egen reaktion. Det er "jeg-sprog". Man skal sørge for at lytte til den andens synspunkter og på, at konflikten ikke kommer til at handle om alt muligt andet.

Social kognition

Social kognition handler om vores tænkning sammen med andre. Vi lærer at forstå andre mennesker som mennesker (og ikke bare ting) i løbet af de første leveår.

Det handler om at forstå, at andre mennesker har andre tanker og følelser end én selv. I socialpsykologi er det vigtigt, fordi vi ofte **tilskriver** andre mennesker holdninger og egenskaber.

Kulturpsykologi

Kulturpsykologi er den gren af psykologien, der handler om, hvordan vi opfatter forskellige kulturer, og hvad der sker under *kulturmøder*, når mennesker fra forskellige kulturer møder hinanden.

Etnocentrisme handler om at dømme andre kulturer ud fra vores egen kulturs normer. Det er meget menneskeligt, men kan være negativt, fordi

det forhindrer en i at forstå den anden kultur.

Kulturrelativisme er det modsatte af etnocentrisme. Det handler om, at andre kulturer kun kan forstås ud fra deres eget synspunkt. Faren er, at man undlader at tage stilling til traditioner som for eksempel omskæring af piger, fordi "det bare er en del af kulturen".

Kulturmøder

Kulturmøder sker, når folk fra forskellige kulturer mødes. Der vil typisk være en **majoritet** (et flertal) og en **minoritet** (et mindretal). Jf. [gruppeprocesser](#) risikerer man, at minoriteten bliver set ned på og diskrimineret gennem majoritetens negative fordomme.

Der er tre forskellige måder, en minoritet kan leve i et andet land med en anden kultur, hvor et kulturmøde derfor finder sted:

1. **Assimilation:** Det betyder, at minoritetsgruppens særpræg og identitet forsvinder og "overtages" fuldstændig af majoritetsgruppen. Et ønske om assimilation ses hos folk, der ønsker, at indvandrere skal "overtage" danske traditioner som fx juleaften og stoppe med at praktisere deres egne traditioner.
2. **Integration:** Det betyder, at minoritetsgruppen beholder sin identitet og traditioner, men sådan at medlemmerne også deltager i majoritetskulturen. Det kan for eksempel ses i **multikulturalismen**, hvor flere forskellige kulturer deler traditioner og er sammen, men også har hver deres eget særpræg.
3. **Segregation:** Det betyder, at medlemmer af minoritetskulturen fuldstændig afskæres fra majoritetskulturen. Det kan for eksempel ses ved ghettodannelse. Typisk er segregation negativt, fordi negative stereotyper og undertrykkelse af minoritetskulturen meget let følger.

Kontraktteorien (Gordon Allport)

Ifølge **kontraktteorien** kan man i samfundet begrænse etniske fordomme og øge tolerancen for minoritetsgrupper ved at have direkte og tæt kontakt til dem. Til gengæld kan overfladisk kontakt være negativt.

Der skal være tale om ”lige” møder.

Meget forskning støtter kontraktteorien.

Kollektivism og individualisme

Man skelner generelt kulturer ud fra, om de er **kollektivistiske** eller **individualistiske**:

- Kollektivistiske kulturer er kulturer, hvor mennesket primært er *en del af fællesskabet*, og hvor individet kommer i anden række. Det er for eksempel asiatiske kulturer.
- Individualistiske kulturer er kulturer, hvor mennesket primært er *et individ*, og fællesskabet kommer i anden række. Det er for eksempel vestlige kulturer.

Vigtige teoretikere i socialpsykologi

Her får du overblik over de vigtigste teoretikere inden for socialpsykologi.

Muzafer Sherif

Muzafer Sherifs psykologiske ***robbers cave eksperiment*** (røverhule-eksperiment) viste, hvordan fordomme og stereotype opfattelser meget let opstår i grupper.

Sherif tog 22 11-årige drenge med på lejr, hvor de blev delt op i to grupper, som ikke havde kontakt med hinanden i starten. Efter de havde arbejdet sammen i et stykke tid, udviklede de et stærkt gruppesammenhold.

På et tidspunkt fik de at vide, at de skulle konkurrere med den anden gruppe. Med det samme opstod der stærke negative fordomme overfor den anden gruppe blandt alle børnene. Sammenholdet inde i grupperne blev til gengæld endnu stærkere af, at der var en ”fjende”.

Senere blev grupperne tvunget til at samarbejde om et fælles mål. Det viser sig, at grupperne hurtigt blev gode venner, fordi de nu arbejdede

sammen.

Sherifs røverhule-forsøg viste, hvor let det er at danne grupper og hvor let det er at skabe fjendebilleder.

Solomon Asch

Psykologen Solomon Asch er kendt for sit "conformity experiment". Dette er et forsøg med gruppepres, der viser gruppemedlemmers tendens til konformitet. I 1950'erne lavede han et eksperiment, hvor forsøgspersoner i grupper skulle svare på, hvilken af 3 linjer på et papir der lignede en anden linje på et andet papir.

Alle de andre medlemmer af gruppen var i hemmelighed instrueret i at sige, at det var den korteste linje. Det viste sig i mange tilfælde, at forsøgspersonerne ændrede holdning, så den var i overensstemmelse med de andre medlemmer, selvom det var tydeligt at se, at det var forkert.

Det viser, at når vi er i grupper, findes der et stærkt *gruppepres*, som ofte får os til at handle *konformt*.

Stanley Milgram

Milgram-eksperimentet blev gennemført af psykologen Stanley Milgram i 1960'erne. Han fandt 40 almindelige forsøgspersoner. Når hver af dem kom til forsøget, mødte de en forsøgsleder i hvid kittel, og hvad de troede var en anden forsøgsdeltager (i virkeligheden var det en skuespiller). Der blev nu lavet en lodtrækning, så den rigtige forsøgsperson blev "lærer", og den falske forsøgsperson blev "elev" i forsøget.

Eleven blev nu med nogle elektroder sat til en strømgenerator. Læreren skulle så læse en række ord op, som eleven skulle gentage. Hvis eleven lavede fejl, skulle læreren give eleven et stød. Jo flere fejl, eleven lavede, desto stærkere stød skulle læreren give. I virkeligheden var der ingen strøm i maskinen, men skuespilleren lod bare som om, han fik stød.

Når stødene blev meget voldsomme (op til 450 volt), og læreren ville

stoppe eksperimentet, bad forsøgslederen altid læreren om at blive ved. Selvom skuespilleren skreg om at stoppe eksperimentet og til sidst spillede død, fortsatte 65 % af forsøgspersonerne til den største strømstyrke.

Konklusion på Milgrams lydighedseksperiment

Milgrams lydighedseksperiment viser, hvor langt normale mennesker er villige til at gå, hvis en autoritet beder dem om det.

I Danmark lavede DR en gentagelse af Milgram-eksperimentet på dansk under navnet "lydighedens dilemma". På Youtube kan du finde videoer med eksperimentet.

Eksperimentet havde dog nogle etiske problemer, fordi folk blev manipuleret til at tro, at de havde begået overgreb. Derfor udfører man ikke forsøget længere i dag.

Milgrams eksperiment er især interessant, fordi det måske kan forklare nogle af de handlinger, vi ser i verden i dag. Fx kan mange massehenrettelser, tortur og krigsforbrydelser forklares delvist med henvisning til, at dem, der udfører overgrebene, blot handler efter autoriteters ordre.

Phillip George Zimbardo

Phillip Zimbardos eksperiment blev udført i 1970'erne på Stanford universitetet. Det kendes også **Stanford fængselseksperimentet** eller Zimbardos fængselseksperiment.

Psykologiprofessoren Zimbardo opdelte tilfældigt 21 fuldstændig almindelige studerende som henholdsvis "fanger" og "fangevogtere". Fangerne fik håndjern på, fik fængselstøj på, og blev placeret i et "fængsel" i kælderen under universitetet. Fangevogterne fik uniformer på, spejlsolbriller og en træstav.

Meningen var, at forsøget skulle forløbe i 6 uger. Men efter 6 dage måtte

forsøget afbrydes, fordi nogle af fangevogterne blev for voldsomme og ondsksfulde i deres roller. For eksempel begyndte de at begå fysiske og psykiske overgreb og afstraffelser.

Forsøget, i høj grad et **psykologisk** fængselseksperiment, viste, hvor langt almindelige mennesker går, blot fordi de bliver tildelt en bestemt rolle.

I modsætning til [Milgrams forsøg](#) var der ikke engang en autoritet, der pressede fangevogterne til at begå overgreb. Det viser, hvordan vi mennesker er i stand til at **dehumanisere** fremmedgrupper meget let. Dehumanisering betyder, at man opfatter andre som mindre værd end et menneske, altså for eksempel som et dyr, man bare kan behandle som man har lyst til.

Robert Rosenthal

Robert Rosenthal er kendt for sit eksperiment i en skoleklasse i Californien i USA. En ny lærer fik at vide, at der var foretaget tests af elevernes potentiale. Hun fik også at vide, hvem der havde stort potentiale, og hvem der havde lavt potentiale. Efter et år viste det sig, at dem der havde stort potentiale klarede sig meget bedre end dem med lavt potentiale. Problemet var bare, at der aldrig var lavet en rigtig test. "Potentialet" var derfor fuldstændig tilfældigt.

Når eleverne alligevel klarede sig bedre, handler det om, at læreren *projicerede* (=overførte) sine egne forventninger til eleven og opmuntrede eller forhindrede eleven i at blive bedre. Det kaldes nogle gange for **Rosenthal-effekten** eller **pygmalion-effekten**.

Det viser, hvor stor betydning, autoriteters og andre menneskers forventninger kan have for vores handlinger. Det kan også have betydning for [social arv](#).

Edward Thorndike

Thorndike er blandt andet kendt for at have fremsat **halo-effekten**. Det

handler om, at man gerne vil tilskrive en person flere egenskaber af samme art, som vi allerede kender.

For eksempel hvis en person er god til at spille klaver, begynder vi måske at tro, at han også er god i skolen generelt og i øvrigt en god ven osv. Men det kan også være negativt: Hvis man én gang har fået et negativt indtryk af en person, kan det vare ved.

Det er blandt andet derfor, at *førstehåndsindtryk* psykologisk set er meget vigtige.

Katz og Braly

Katz og Braly bad i 1930'erne 100 universitetsstuderende i USA om at lave lister over de vigtigste træk ved forskellige etniske grupper (tyskere, italienere, kinesere, afrikanere osv.). De fandt ud af, at det var de samme karakteristika, alle de universitetsstuderende brugte om hver enkelt gruppe.

De studerende havde meget forskellige kontakt med disse grupper, men havde samme stereotype opfattelse. Katz og Braly konkluderede, at fordomme ikke afhænger af, hvor meget kontakt med en gruppe man har, men kan "overtages" gennem samfundet.

Det var den første socialpsykologiske undersøgelse, der undersøgte stereotyper om grupper.

Udviklingspsykologi

Udviklingspsykologi handler om menneskets psykologiske udvikling fra fødsel til død. Det er altså ikke kun barndommen, men alle livsfaser. På trods af det, er hovedfokus i mange teorier på barndommen.

Udviklingspsykologien har historisk været domineret af nogle bestemte teoretiske tilgange. Man kan dele de store teorier i **traditionelle teorier** og **nyere teorier**.

Her beskriver vi først de traditionelle teorier (Freud, Erikson og Mahler) og bagefter de nyere teorier (Stern, Bowlby, Ainsworth) om udvikling, tilknytning, voksenlivet og familien.

Traditionelle teorier

Traditionelle teorier i udviklingspsykologi er Freuds psykoanalyse, Eriksons psyko-sociale udviklingsmodel og Mahlers udviklingsteori.

De er alle sammen psykoanalytiske teorier, der fokuserer på udviklingen i barndommen.

Psykoanalysen: Den psyko-seksuelle udvikling

Freud opfattede barnets psykiske udvikling som opdelt i tre *psyko-seksuelle faser*. At det er seksuelle faser betyder ikke, at der er tale om seksualitet, som vi voksne forstår det. Det handler om, at:

- børn i forskellige aldre føler lyst ved forskellige ting
- der er nogle bestemte stadier, som alle menneskebørn skal igennem på en god måde for at udvikle sig normalt

Fiksering: Freud mente, at hvis barnet ikke kom godt nok igennem en fase, ville det risikere at blive *fikseret* (=fastlåst) i den fase. Udviklingen ville så stoppe, og personligheden ville være præget af den problemstilling, der aldrig var blevet løst.

Freud mente der var 5 faser i udviklingen:

1. **Den orale fase:** Den orale fase (oral =munden) varer fra 0-1/2 år. Lyst er i denne fase knyttet til munden. Freud tillægger den orale fase stor betydning. Manglende opfyldelse af disse behov vil man senere hen søge at få dækket via en "umætteligt" lyst/trang til mad eller anden oral stimulation. Et ubevidst forsøg på at slippe af med det tomrum, det manglende nærvær har efterladt.
2. **Den anale fase:** Den anale fase (anus = endetarmsåbning) varer fra

1½-3 år. I denne periode opnår barnet lyst fra endetarmen. Freud mener, det er knyttet til, at barnet lærer at kontrollere sig selv og give udtryk for sin egen vilje.

3. **Den falliske fase (/den ødipale fase):** Den falliske fase (fallos = penis) varer fra 3- 5 år). I denne (tredje) fase er barnets vigtigste lystfulde zone kønsorganerne, hvor barnet ved en barnlig form for "onani" kan fremkalde lystfølelse hos sig selv. Generelt er barnet meget nysgerrigt, samt videbegærligt med hensyn til kønsorganernes funktion og udseende, børns tilblivelse og fødsel, liv og død. En vigtig del af barnets dannelse af en *kønsidentitet*, er ifølge Freud *ødipuskomplekset*, hvor barnet skal lære at identificere sig med forælderen af samme køn.
4. **Latensfasen:** Latensfasen (latens = skjult) varer fra slutningen af den falliske fase og indtil puberteten. Her mener Freud ikke, der sker særlig meget i den psykiske udvikling. Lysten, som han kalder *libidoen*, ligger skjult og er ikke bundet til nogen bestemt zone eller kropsfunktion.
5. **Den genitale fase** Libidoen kommer igen frem i *den genitale fase* (genital = der har at gøre med kønsorganerne), hvor den voksne seksualitet langsomt udvikler sig.

[Læs mere om Freud og psykoanalysen her.](#)

Erik Erikson

Erik Erikson er også psykoanalytiker ligesom Freud, men han udvikler Freuds teori. Der er to grundlæggende forskelle i Eriksons teori i forhold til Freud:

- Han mener, at mennesket udvikler sig gennem hele livet. Udviklingen slutter ikke efter puberteten.
- Han mener, man skal snakke om **psyko-social udvikling** i stedet for psyko-seksuel. Det er fordi det vigtigste i menneskets udvikling er miljøet og den sociale omverden.

Erikson opdeler udviklingen i 8 faser, som man skal igennem. Hver fase

kalder han en *udviklingskrise*, fordi man kan komme godt eller dårligt ud af den. De 8 faser er som følger:

1. **Fundamental tillid overfor mistillid (0-1½ år):** barnet skal lære, at verden er tryk. Det gør det ved at føle, at forældrene opfylder dets behov.
2. **Selvstændig vilje overfor skam/tvivl (1½-3 år):** barnet skal lære at være sig selv, og at det er ok.
3. **Initiativ overfor skyldfølelse (3-5 år):** barnet skal sætte sine egne mål, og undgå at føle sig skyldig pga. disse mål. For eksempel kan det vælge, hvilken sport det godt kan lide, eller hvilke venner, der har det bedst med.
4. **Flid/skaberevne overfor mindreværd (6-12 år):** barnet skal lære at udtrykke sig. Det gør det for eksempel ved at tegne, lave fritidsaktiviteter, gå i skole og være sammen med vennerne.
5. **Identitet overfor identitetsforvirring (12-20 år):** den unge skal opnå en voksen identitet og opnå fuld selvstændighed. Man kan for eksempel få en identitet som en dygtig elev i skolen, en sød kæreste osv.
6. **Intimitet overfor isolation (20-30 år):** den unge voksne skal lære at håndtere kærligheden. Her har man typisk sit første seriøse voksenforhold, og mange finder den, de senere skal have børn med.
7. **Forplantning overfor stagnation (30-50 år):** personen skal lære at interessere sig for den kommende generation og skal være produktiv og kreativ. Det gør man for eksempel i sit arbejde og som forælder til sine børn.
8. **Jeg-integritet overfor fortvivlelse (50 år -):** Den voksne skal acceptere, at han bevæger sig ind i alderdommen. Man skal her acceptere sit liv, som det har været, og undgå at blive fortvivlet over alt det, man ikke har nået. Det kan for eksempel være ved, at man ser sine børn vokse op og få deres eget liv, og kigge tilbage på sin karriere og sit ægteskab og være tilfreds med det.

Margaret Mahler

Margaret S. Mahler har også udgangspunkt i psykoanalysen. Hun

fokuserer kun på de første år af barnets liv. Det kalder hun den ”*psykiske fødsel*”, fordi det er her, barnet lærer at tænke og føle og forstå andre. Hun mener, at den grundlæggende konflikt er mellem *afhængighed* og *uafhængighed* af omsorgspersonerne. Hun opdeler barnets udvikling i seks faser:

1. **Den normale autistiske fase (0-1 mdr.):** Her er barnet kun koncentreret om sine fysiske behov. Barnet er helt indelukket i sig selv, og kun opmærksom på at få behov opfyldt.
2. **Den symbiotiske fase (1-5 mdr.):** Her oplever barnet en sammensmeltning med moderen. Det betyder, at barnet opfatter sig som den samme person som moderen. Derfor er det meget vigtigt, at moderen giver barnet omsorg i denne fase.
3. **Differentieringsfasen (5-9 mdr.):** Her begynder barnet at blive mere uafhængig fra moderen. Det bliver også mere interesseret i omverdenen.
4. **Øvelsesfasen (10-18 mdr.):** Her begynder barnet at undersøge verden aktivt og opleve sig selv som en afgrænset enhed.
5. **Gentilnærmelsesfasen (18-24 mdr.):** Her kommer barnet igen tæt på moderen, men forstår, at det selv og moderen udgør to helt forskellige personer.
6. **Konsolideringsfasen (2-3 år):** Her lærer barnet endelig at være adskilt fra moderen og konsoliderer (=styrker) sin individualitet. I sidste del af denne fase er barnet klar til børnehaven, hvor det er mere alene end tidligere.

Mahlers teori er blevet kritiseret af moderne spædbarnsforskning. For eksempel er barnet allerede i første måned meget aktivt og reagerer på sociale ting i omverdenen – det er altså ikke autistisk. Man skal altså huske, at Mahlers teori ikke altid giver det rigtige billede af barnets udvikling.

Nyere teorier

De tidlige udviklingsteorier er kritiseret for ikke at kunne påvises i virkeligheden. Et alternativ til den *psykoanalytiske udviklingspsykologi*

er den såkaldte *empiriske udviklingspsykologi*. At den er *empirisk* vil sige, at den undersøger den ydre adfærd i stedet for barnets *oplevelse*. Empiri betyder erfaring og handler om, at teorierne har grundlag i erfaringer, man har gjort i virkeligheden.

I 1960'erne revolutioneres udviklingspsykologien med *den moderne spædbarnsforskning*. Det sker via nye teknikker til at eksperimentere med, hvad børn er i stand til. For eksempel kunne man med videokameraets opfindelse måle børnenes opmærksomhed ved at filme, hvad de kiggede på.

Daniel Stern udvikler en teori, der kombinerer den empiriske og den psykoanalytiske udviklingspsykologi. Især i Danmark er han blevet meget kendt.

Nyere teknikker til spædbarnsforskning

Præferenceteknikken: Her undersøger man, hvad børn *foretrækker at kigge på*. På den måde kan man finde ud af, om barnet kan skelne mellem forskellige synsindtryk (fx forskellige mennesker). For eksempel foretrækker spædbarnet at kigge på et billede af sin egen mor end et billede af en anden kvinde. Derfor kan man konkludere, at spædbarnet forstår forskellen på mor og andre kvinder.

Sutteteknikken: Her måler man, hvor hurtigt spædbarnet sutter på en sut, når det bliver påvirket på en bestemt måde. Når der sker noget spændende, ændrer barnet nemlig suttefrekvensen. På den måde kan man også se, om barnet kan skelne mellem to forskellige ting. For eksempel begynder nyfødte at sutte hurtigere, hvis et rødt flag pludselig skifter farve til grøn. På den måde kan man konkludere, at nyfødte kan kende forskel på farver.

Daniel Stern

Børnepsykiateren Daniel Sterns udviklingsteori har ikke stadier, som de traditionelle teorier. I stedet er der *lag*, der bygger oven på hinanden. Man kan snakke om *udviklingstrin*:

1. **Det begyndende selv** (0-3 mdr.): Her har barnet ikke så udviklede sanser. Men det er meget aktivt, og kan for eksempel skelne moderen fra andre kvinder (og foretrækker moderen). Barnet kan opfatte verden, mener Stern, og forstå den som en samlet enhed. Det hedder *tværmodal perception*. Barnet begynder også langsomt at forstå, at det er et selv. Det er derfor, trinnet hedder *det begyndende selv*.
2. **Kerneselvet** (3 mdr. – 10 mdr.): Barnet lærer her omgivelserne bedre at kende og forstår sig selv som en enhed. Det forstår, at der er en kerne, som er det selv. Det kalder Stern for *kerneselvet*. Det lærer at smile *det sociale smil* (som ikke bare er en refleks, men kun forekommer til mennesker). Barnet og moderen kommunikerer i denne periode via *ansigtsduetter* (hvor moder og barn skiftes til at være den, ”der er den” i kommunikationen). Understimulering eller overstimulering, for eksempel ved [omsorgssvigt](#), kan stoppe udviklingen. I denne periode lærer barnet også *empati*.
 - *Fremkaldt ledsager*: Stern mener, at barnet også generaliserer oplevelser med moderen, så det bliver til et slags *mentalt billede* barnet tager med sig, også når moderen ikke er der. Når barnet så oplever lignende situationer, kan det huske det mentale billede, og bruge det til at håndtere situationen. Det danner en såkaldt *fremkaldt ledsager*. For eksempel når barnet møder en hund kan det huske, at moderen har været rolig overfor hunde. Derfor ved barnet, at hunde ikke er farlige, og bliver ikke bange.
3. **Det intersubjektive selv** (10 mdr. – 15 mdr.): Her lærer barnet, at det kan kommunikere med andre mennesker. Det lærer, at det kan have et *fælles opmærksomhedsfokus* med andre. Det lærer også at pege på en ting for at få moderens opmærksomhed. Stern siger, det udvikler et *intersubjektivt selv*. Her er det vigtigt, at moderen foretager *affektiv afstemning*, som handler om at kopiere barnets følelsesmæssige stemning. På den måde lærer det at kunne håndtere sit eget følelsesliv. *Fejlafstemninger* kan føre til fejludvikling. For eksempel er det affektiv afstemning, når barnet ligger og leger med noget legetøj, og moderen aer barnet på ryggen i takt med legen. Det synes barnet er rart og lærer på den måde, at det er godt at udforske verden og lege.

4. **Det verbale selv** (15 mdr. –): Dette udviklingstrin handler om, at barnet begynder at lære at tale. Det oplever nu, at det kan beskrive sig selv med ord. Det kalder Stern for *fornemmelsen af et verbalt selv*. Men det gør også, at enhver oplevelse eksisterer som *oplevelsen i sig selv* **og** som en sproglig *beskrivelse af oplevelsen*. For eksempel kan barnet både huske, hvordan det legede med et tøjdyr og beskrive det med ord. Det kan det være svært at beskrive sine oplevelser, når man ikke har et så veludviklet sprog at gøre det med.
5. **Det narrative selv** (3-4 år): I denne alder er barnet så god til sprog, at det kan fortælle historier om dets liv. Det kalder Stern for et *narrativt selv* (narrativ = fortælling). På den måde lærer barnet, hvordan det kan udtrykke sig selv bedre. Stern mener, at barnet også fortæller fantasihistorier om sig selv. Hvis disse fantasihistorier kommer for langt fra virkeligheden, kan der opstå psykiske forstyrrelser. Det er for eksempel, hvis et barn tror det har magiske evner, og tror at det er skyld i dårlige ting i verden.

Tilknytning (John Bowlby og Mary Ainsworth)

John Bowlby var engelsk psykiater og psykoanalytiker. Han lavede sin *tilknytningsteori* i 1960'erne som en blanding af psykoanalyse og observationer af børn. Han var inspireret af Konrad Lorenz, som undersøgte dyrebørn. *Tilknytning* handler om, at barnet "fastgør" sig følelsesmæssigt til forældrene. Formålet er ifølge Bowlby at sikre overlevelse (han var biologisk inspireret).

Bowlby mener, at barnet knyttes til moderen (der opstår tilknytning) i 3 faser:

1. **Før-tilknytning** (0-2 mdr.): Barnet laver her *tilknytningsadfærd* (smil, gråd, klyngen) for at opnå kontakt med andre. Men de foretrækker ikke én voksen frem for andre endnu. For eksempel klynger barnet sig til alle mennesker, selv fremmede.
2. **Begyndende tilknytning** (2-7 mdr.): Her begynder barnet at foretrække forældrene. Barnet lærer forældrene at kende, så det

forventer bestemte reaktioner fra dem. Især i kommunikationen bliver det forvirret og ked af det, hvis forældrene ikke reagerer som normalt. For eksempel kan barnet blive ked af at se forældrene på film, fordi det ikke kan forstå, at forældrene ikke reagerer på barnets handlinger.

3. **Selektiv tilknytning** (7-24 mdr.): Her retter barnet sig mod nogle enkelte personer (forældrene). Når de personer går, opstår der *separationsangst*, og barnet bliver bange og ked af det. De *primære omsorgspersoner* kan ikke længere skiftes ud.

Hvis barnet opnår tilknytning på en god måde, vil det begynde at udvise *udforskningsadfærd*, hvor det undersøger verden. Det er meget vigtigt for barnet, men kræver, at det har en tilknytning til en *sikker base* i form af forældrene.

Tilknytningsmønstre

Psykologen Mary Ainsworth interesserede sig for *individuelle forskelle* i tilknytning. Hun undersøgte børn med *fremmedsituationstesten*. Hun fandt ud af, at der var nogle mønstre i de måder, børn var tilknyttede på. Det kaldte hun *tilknytningstyper*.

Fremmedsituationstesten:

1. Barn og forælder kommer ind i et rum med legetøj.
2. Forælder og barn er alene, og barnet udforsker lokalet.
3. En fremmed kommer ind, taler med forælderen og går hen til barnet.
4. Forælderen går ud, mens den fremmede er sammen med barnet.
5. Forælderen kommer tilbage og beroliger barnet. Den fremmede går ud.
6. Forælderen går ud. Barnet er alene.
7. Den fremmede kommer ind igen.
8. Forælderen kommer ind i lokalet og tager det op. Den fremmede går ud.

Ud fra børnenes adfærd opdelte Ainsworth dem i *fire grundlæggende tilknytningstyper*:

1. **Tryg tilknytningstype:** Disse børn undersøger nysgerrigt rummet og har normal kontakt til den fremmede. De bliver kede af det, når forælderen går, men kan trøstes igen. 65 % af alle børn er trygt tilknyttede.
 - Forældrene er normalt lydhøre og sensitive overfor barnets behov.
2. **Utryg-undgående tilknytningstype:** Disse børn bliver ikke ked af det, når forælderen forlader lokalet, og bliver ikke glad, når hun kommer tilbage. De "holder igen" på sig selv. 20 % af alle børn er i denne kategori.
 - Forældrene er følelsesmæssigt lukkede og afviser barnet når det forsøger at komme nær.
3. **Utryg-ængstelig tilknytningstype:** Disse børn udforsker ikke rummet, men klynger sig til forælderen. De bliver meget kede af det, når forælderen forlader lokalet. Efter forælderen er kommet tilbage, græder de i lang tid og er svære at trøste. 10 % af alle børn falder i denne kategori.
 - Forældrene er ufølsomme på en uforudsigelig måde, så barnet ikke kan forvente reaktionen.
4. **Utryg-desorganiseret tilknytningstype:** Disse børn har ofte været udsat for *omsorgssvigt*. Deres adfærd er meget uforudsigelig. De er ængstelige sammen med forælderen, men undgår forælderen, når vedkommende kommer tilbage efter at have været væk. Det er som om barnet "straffer" forælderen. Det er fordi barnet både ønsker beskyttelse hos forælderen, men samtidig er bange for vedkommende (fx pga. omsorgssvigt). Kun 5 % af alle børn falder i denne kategori.
 - Forældrene er mangelfulde i deres omsorg for barnet, og mange af dem er tidligere traumatiserede.

Omsorgssvigt

Omsorgssvigt handler om, at barnet ikke får opfyldt sine grundlæggende psykologiske behov for [tilknytning](#) og [afstemning](#). Effekterne af omsorgssvigt kan være alvorlige psykiske og fysiske lidelser og

fejludvikling. Især Rene Spitz, Harry Harlow og John Bowlby undersøgte omsorgssvigt.

Separationsreaktioner

Når barnet bliver udsat for adskillelse fra forældrene, går det igennem tre trin, hvis det ikke genforenes med dem:

1. **Protest:** Barnet er ked af det og "sur" og leder efter forældrene. Barnet opfører sig ofte, som om det er yngre end det egentlig er.
2. **Fortvivelse:** Hvis forældrene ikke kommer tilbage med det samme, opfører barnet sig fortvivlet: det er ulykkeligt og græder, men også mere passivt og indadvendt.
3. **Emotionel frakobling:** Hvis forældrene stadig ikke kommer tilbage efter et par uger, begynder barnet at interessere sig mere for omgivelserne igen. Det er "afkoblet" fra tilknytningen til forældrene, selv hvis de kommer på besøg. Det handler om, at barnet *fornægter* sin kærlighed til forældrene for at beskytte sig fra yderligere savn.

Spædbarnsdepression

Rene Spitz opdagede i 1940'erne en række børn på 6 mdr., der trak sig fuldstændig tilbage fra omgivelserne. I 2-3 måneder græd de meget, sov meget lidt, blev let syge, og udviklede sig baglæns (de blev som 4 mdr. gamle spædbørn igen). Det kaldte Spitz en *spædbarnsdepression*. Årsagen var, at barnets mor havde været væk i 3 måneder, uden at hun blev erstattet af en anden omsorgsperson. Det var nødvendigt, at relationen havde været god indtil barnet var 6 mdr. Det handlede om *manglende menneskelig kontakt*.

Man undersøgte også børn på rumænske børnehjem efter 1989. De led under alvorligt omsorgssvigt. Effekterne af det var:

- Lavt udviklingsmæssigt niveau
- Fysiske sygdomme
- Underernæring

- Rokkebevægelser, stereotype bevægelser ("selvstimulerende adfærd").

Michael Rutter kalder det for "institutionel autisme", fordi det kan minde om autistisk adfærd, og det findes især på børneinstitutioner.

Typer af omsorgssvigt

Der er forskellige typer af omsorgssvigt:

1. **Vanrøgt:** Her bliver barnets behov ikke opfyldt. For eksempel underernæring og understimulering.
2. **Fysiske overgreb:** Det handler om fysiske skader, fordi forældrene er voldelige, eller fordi de ikke holder øje med barnet. For eksempel hvis barnet falder ned fra en sofa og slår sig, fordi moderen bare har lagt det fra sig et tilfældigt sted.
3. **Psykelige overgreb:** Det handler om, at forældrene skælder meget ud på barnet, afreagerer på det, eller behandler det, som om det har bestemte "negative" egenskaber. For eksempel hvis faderen siger, at barnet med vilje forsøger at drive ham til vanvid, bare fordi det er sultent.
4. **Seksuelle overgreb:** De seksuelle overgreb har både karakter af fysiske og psykiske overgreb mod barnet, fordi det ikke kan forstå, hvad det sker.

Omsorgssvigt handler grundlæggende om, at forældrene ikke forstår eller respekterer barnets behov.

Reaktioner på omsorgssvigt:

- *Kontaktforstyrrelser:* 80 % af omsorgssvigtede børn får problemer med kontakten til andre, også som voksne. De kan for eksempel blive for åbne eller lukkede overfor andre. De har svært ved at finde en balance.
- *Depression:* Depression kan både ramme mens omsorgssvigtet står på, eller opstå når barnet er blevet voksent.

- *Dissociation*: Dissociation betyder at *afskære* de traumatiske begivenheder fra bevidstheden. Der kan være risiko for *personlighedsspaltning*. Dissociation er en forsvarsmekanisme, der søger at undgå erindringen om traumatiske begivenheder.
- *Forsinkelser i udviklingen*. For eksempel hvis et 2-årigt barn endnu ikke har lært at kravle eller tale.
- *Hyperaktivitet og destruktivitet*. Det kan for eksempel senere vise sig i form af ADHD.

Donald Winnicott: Den gode nok mor

Donald Winnicott er kendt for sit begreb om den gode nok mor (*the good-enough-mother*). Han mente, at langt de fleste mødre var gode nok, og ikke behøvede at bekymre sig. Moderen skal ifølge Winnicott hjælpe barnet med at forstå forholdet mellem den indre og den ydre verden.

Winnicott kalder det et *overgangsområde* mellem de to verdener. For eksempel skal barnet forstå, at det kan få ting til at ske ved at handle. For eksempel kan det få sulten (den indre verden) til at forsvinde ved at spise mad (den ydre verden).

Moderen hjælper bedst barnet ved at give det ting, som kan hjælpe det i udviklingen (fx sutteklud, tøjdyr etc.). Disse ting kaldes *overgangsobjekter*, fordi de hjælper barnet i overgangsområdet.

Leg: Winnicott mente også, at *leg* spiller en stor rolle. Det er fordi leg, som er fantasi, foregår i den virkelige verden. Derfor skaber leg også en forbindelse mellem fantasi (den indre verden) og virkelighed (den ydre verden). Det hjælper barnet i udviklingen.

At rumme barnets følelser: Wilfred Bion var britisk psykoanalytiker. Han arbejdede med begrebet *containing* (=at rumme). Containing handler om, hvorvidt en terapeut kan rumme de følelser, en klient kommer med. Det minder om en voksen version af Donald Winnicotts begreb *holding*, der handler om, hvorvidt moderen kan *rumme barnets følelser*.

Sårbarhed og resiliens

Sårbarhed og resiliens handler om effekterne af negative oplevelser i barndommen, for eksempel omsorgssvigt. Undersøgelser viser, at børn reagerer meget forskelligt på de samme omsorgssvigt. Generelt kan mange børn komme sig over *enkeltstående svigt*. Det kunne for eksempel være, hvis det en enkelt gang blev slået af faderen. Der hvor det bliver meget problematisk er ved *gentagne svigt*. Det kunne for eksempel være, hvis barnet bliver slået en gang om ugen.

Resiliens betyder modstandsdygtighed og robusthed. Det handler om de såkaldte ”mælkebøttebørn”, som på trods af meget dårlige vilkår tidligt i livet alligevel senere ikke viser tegn på skade. Det er for eksempel et barn, der på trods af fysiske og psykiske overgreb i barndommen alligevel får en lang uddannelse, et godt job og er kærlig overfor sine børn.

Sårbarhed er det modsatte af resiliens. Ting der øger et barns sårbarhed kaldes sårbarhedsfaktorer. Det er fx mangel på andre omsorgspersoner end dem, der begår omsorgssvigt, utryk tilknytning og meget tidlige skader (nogle gange før fødslen).

For eksempel vil et barn, hvis eneste forælder begår psykiske overgreb, være meget mere sårbar end det barn, som har en flink moster, det i perioder kan bo hos, hvor der ikke sker dårlige ting.

Arv og miljø (herunder kultur)

Meget af psykologien handler om, hvor stor rolle arvelige faktorer og miljøfaktorer har for vores psykiske udvikling og vores adfærd.

Tidligere så man de to som konkurrerende svar. Man mente, at målet måtte være at finde ud af, om det var arv *eller* miljø, der var vigtigt. I dag ved man, at begge dele har stor betydning. Man snakker om, at mennesket er et produkt af arv *og* miljø.

Et eksempel: Hvordan kan vi forklare succes i en karriere? Det viser sig, at succes i en karriere afhænger af, om man har de rigtige gener *i forhold til* den

kultur/det miljø, man lever i. Man kan altså ikke svare på det ene uden også at tage højde for det andet.

Kombination af arv og miljø er svaret: Alle mennesker har nogle bestemte biologiske behov, for eksempel seksuelle. Men hvordan den enkelte udfolder og viser sin seksualitet er både op til det biologiske temperament og sociale, miljømæssige og kulturelle faktorer.

På den måde kan man ikke forklare for eksempel [social arv](#) ved at sige, at negativ social arv skyldes ”dårlige” gener eller ”dårlige” opvækstforhold. Det er nok en kombination af bestemte gener og et miljø, der ikke virker støttende for mønsterbrydere.

Voksenlivet

Udviklingspsykologien handler også om vores psykologiske udvikling i voksenlivet.

I det moderne samfund handler udvikling ikke så meget om at blive voksen som at *forblive* ung. Man siger, vi lever i en *ungdomskultur*. For eksempel er plastikkirurgiske behandlinger, hvor målet er at blive ved med at se ung ud, mere og mere populære.

Livs-buen: I mange hundrede år så man livet som en bueform: man vokser op og lærer en masse, indtil man er ca. midt i livet. Derefter går det nedad med evnerne, og man bliver gammel og affældig, hvorefter man til sidst dør.

Psykologisk udvikling i voksenlivet: Selvom mange af de biologiske funktioner topper allerede før vi er 40 (fx muskelvækst i starten af 20'erne og lungekapacitet i midten af 20'erne), kan de *kognitive funktioner* (dvs. vores viden og den måde, vi løser opgaver og tænker på) toppe meget senere. Vi lever længere og længere, og det betyder også, at vi holder os sunde og raske længere. Det giver mulighed for at udvikle sig psykologisk til langt op i årene.

Psykologen [Erik Erikson](#) fokuserede på hele livet, selvom de fleste af

hans 8 faser foregår i barndommen.

Livsvendingen

Livsvendingen er det tidspunkt i livet, hvor vi begynder at udvikle os psykisk samtidig med, at vi "forfalder" biologisk. Tidligere har biologisk udvikling og psykologisk udvikling foregået sammen. Men i dag kan man godt udvikle sig og lære nye ting, selv mens man bliver gammel. Johan Fjord Jensen mener, at den biologiske aldring er en mulighed for at erkende, at livet er endeligt og at forfaldet er uundgåeligt. Faktisk er det at erkende, at man ikke skal leve for evigt, en vej til et mere tilfredsstillende liv. Fjord Jensen mener, der er tre forskellige kriser, som falder sammen med livsvendingen:

1. **Midtlivskrisen:** Det er typisk omkring 40-årsalderen. Her mærker man for alvor, at man biologisk er i gang med et forfald, og at livet ikke er uendeligt. Her er der stadig tid nok tilbage i livet til, at man kan ændre "spor". Mange bliver skilt i denne krise. For eksempel køber nogle mænd en sportsvogn som for at understrege, at de stadig er "unge".
2. **50 års krisen:** Her spiller børnene en afgørende rolle. Typisk vil børnene når forældrene er i 50'erne flytte hjemmefra, så forældrene bliver "tvunget" til at tænke mere på sig selv. Det er den *postparentale* (efter-forælder) alder. Denne alder fandtes ikke for bare 100 år siden for ret mange mennesker, fordi folk døde tidligere. Her kan man måske ikke skifte spor længere, men man kan dreje sit liv ind på nye hobbyer og begynde at interessere sig for nye ting. For eksempel kan man begynde at interessere sig for kunst eller gå mere op i politik.
3. **Pensionskrisen:** Den sidste krise finder sted, når man går på pension. Man går ind i den tredje alder. Her skal man lære at fungere uden arbejdet som identitetsgivende, og man skal finde en erstatning til arbejdets værdier. Man skal også erkende, at den næste store overgang er *døden*, og man bliver tvunget til at tage aktivt stilling til sin egen uafvendelige død. Ifølge [Erikson](#) står spørgsmålet nu mellem at *acceptere* det liv, man har levet, eller at *fortvivle* over de

ting, man ikke nåede. Mange pensionister er *ung-gamle*, dvs. de er raske og friske og kan rejse og tage hånd om børnebørn i 10-20 år, før de bliver *gamle-gamle*, og alderen indhenter dem (i form af sygdomme, gangbesvær osv.).

Kriser i livet

Johan Cullberg arbejdede med psykologiske *kriser*. Ifølge ham findes der to former to kriser: *Udviklingskriser* og *traumatiske kriser*:

1. **Udviklingskriser:** En udviklingskrise er en krise der opstår som en følge af naturlige begivenheder. Det kan for eksempel være i forbindelse med at blive voksen, eller når en kvinde skal føde sit første barn. Disse kriser minder om [Erik Eriksons udviklingsfaser](#), som han jo også betegnede som en form for kriser.
2. **Traumatiske kriser:** Det er kriser, der udløses af situationer, der opleves af en enkelt person som en alvorlig psykiske eller fysiske trusler. Det kan være et færdselsuheld, sygdom eller tab af en nærtstående person. Ifølge Cullberg vil mange mennesker bevæge sig igennem en akut krise i forskellige trin:
 - a. **Chokfasen:** det første døgn efter begivenheden vil mange nærmest være frosset i chok. De har endnu ikke forstået, hvad der er sket, fordi begivenhederne er alt for voldsomme.
 - b. **Reaktionsfasen:** den næste fase handler om, at personen forstår betydningen af det, der er sket. Den fase kan vare fra uger til måneder. Her sørger man ofte meget, og der kan være alvorlige psykiske reaktioner som depression og søvnbesvær.
 - c. **Bearbejdningsfasen:** Her begynder personen at inkorporere begivenheden i sin forståelse af sig selv. Vedkommende kan begynde at kigge mod fremtiden igen og finde ny energi. Denne fase er meget vigtig at komme igennem, da man ellers risikerer tilbagefald til reaktionsfasen.
 - d. **Nyorienteringsfasen:** Her afsluttes kriseforløbet, og man vender sig mod fremtiden og omverdenen. Man tager igen del i livet ifølge Cullberg. Det kan for eksempel være, at man efter man har mistet sin kone får en ny kæreste, eller at man efter en

bådulykke igen begynder at sejle.

Familien

Barnets udvikling afhænger både af [arv og miljø](#). Af miljøfaktorer spiller **familien** en meget vigtig rolle.

Familien er den vigtigste gruppe i udviklingspsykologien.

På de følgende sider kommer vi ind på forskellige familietyper, livsformer, opdragelsesstile og parforhold.

Den senmoderne familie

Den mest almindelige familieform i Danmark har ændret sig fra ”kernefamilien” med to forældre og to børn. I dag er der flere skilsmisser (ca. 40 % af indgåede ægteskaber) og flere ”alternative” leveformer: bofællesskaber, papirløse forhold, sammenbragte familier osv.

Man skal huske, at det ikke nødvendigvis er negativt for barnets udvikling, at familien er mindre stabil end tidligere. Så længe der er gode omsorgspersoner, vil langt de fleste børns udvikling foregå ”normalt” selv i de nye familieformer.

Den senmoderne familie er den familieform, der er mest fremme i dag. Den er kendetegnet ved, at:

- Både mor og far arbejder.
- Forældrene har symmetriske (ligeværdige) [roller](#) i forhold til husarbejde, karriere etc. Dvs. både mor og far tager lige del i arbejdsliv, børnepasning, omsorg osv.
- Kønsrollerne findes dog i nogen grad stadigvæk i forhold til, hvem der tager orlov, går ned i tid og så videre (nemlig typisk moderen).
- Der er ikke mange af de traditionelle kernefunktioner tilbage (børnepasning, madlavning). Man kalder det *netværksfamilien*, fordi det er ligesom en *kerne* i et større netværk af relationer.
- Grænserne mellem familieliv og arbejdsliv er mere flydende. Langt

flere arbejder delvist hjemmefra. Det giver mere fleksibilitet, men kan også gøre flere mennesker stressede.

- Der er færre regler end tidligere. Man kalder også den senmoderne familie for en *forhandlingsfamilie*. Børnene inddrages i familiens beslutninger. Man kalder også familien for *den børnecentrerede familie*.

Fire familietyper

Lars Dencik har en teori om familietyper. Han mener, at familier varierer i forhold til, om de lægger stor eller lille vægt på fællesskab, og om de lægger stor eller lille vægt på individet. Det skaber fire moderne familietyper:

1. **Teamfamilien:** I denne familieform fungerer familien som et hold, der skal koordinere den enkeltes drømme og forventninger.
2. **Den patriarkalske familie:** Her er de enkelte familiemedlemmer underlagt familiefællesskabets krav. Typisk faderen (patriarken), men det kan også være moderen (matriarken). Familien er mere *autoritær* og traditionel.
3. **Svingdørsfamilien:** Her er familien stadig et fællesskab, men kun i forhold til at muliggøre den enkeltes projekter. Denne familieform risikerer at blive kaotisk og usammenhængende.
4. **Det sociale akvarium:** Her tilbringer familien meget tid sammen, men uden faste rutiner eller ritualer. Hverdagen flyder. Der er ikke konflikter, men der er til gengæld er der ikke noget stærkt fællesskab.

Livsformer i familien

Man kan snakke om 3 forskellige livsformer i moderne familier:

Den selvstændige livsform

I den selvstændige livsform ejer en eller begge forældre deres egen virksomhed og kan derfor frit tilrettelægge arbejdet. Skellet mellem arbejde og fritid er ikke så tydeligt. Familien kommer tit i anden række i

denne familieform.

Lønmodtagerlivsformen

Her er arbejdet lønnet arbejde. Arbejdet er først og fremmest et middel til at kunne realisere andre dele af tilværelsen. Fritiden giver livet mening. Skellet mellem arbejde og fritid er meget skarpt.

Den karrierebundne livsform

I denne livsform er forældrene stadig lønmodtagere, men der er ikke faste arbejdstider. Skellet mellem arbejde og fritid er mindre skarpt. Arbejdet er en livsform og ikke bare et middel. Prestige spiller en stor rolle, og der er krav til, hvor præsentabel familien er.

Opdragelse og opdragelsesstile

Diane Baumrind er en amerikansk psykolog. Hun har undersøgt sammenhængen mellem forældrenes måde at opdrage børnene på og konsekvenserne for børnenes udvikling. Hun fandt ud af, at man kan tale om fire slags opdragelsesstile. Man skal se på, om forældrene sætter mange grænser og stiller mange krav til børnene, og om de er opmærksomme og lydhøre eller afvisende over for børnenes ønsker og behov.

- **Den autoritære opdragelsesstil:** Her stiller forældrene mange krav og grænser for børnene og er ikke særligt opmærksomme over for børnenes egne ønsker og behov. De lever sig ikke ind i børnenes situation. Det er ikke en særlig god opdragelsesstil, fordi den ikke følger børnenes naturlige trang til selvstændighed. Resultatet er tilbagetrukne børn, der ikke er særligt selvstændige.
- **Den uinvolverede opdragelsesstil:** Her er forældrene ikke særligt opmærksomme på børnenes behov, men stiller heller ikke store krav til dem. Det er her, omsorgssvigtede børn typisk findes. Det er en meget negativ opdragelsesstil, og børnene udvikler sig ofte meget langsomt og har svært ved de fleste ting.

- **Den eftergivende opdragelsesstil:** Her er forældrene lydhøre og opmærksomme på børnenes behov, men de stiller ikke nogen krav eller grænser for dem. Børnene bliver sat foran forældrene i familien i så høj grad, at børnene ikke lærer selv-kontrol og ansvarlighed. De får også et lavere selvværd og har lav koncentrationsevne.
- **Den autoritative opdragelsesstil:** Her lytter forældrene til barnet, men stiller også krav og grænser for det. Det er den bedste opdragelsesstil, fordi den skaber gensidig respekt mellem forældre og børn. Forældrene viser interesse, og børnene oplever, at der er ting, de gerne må, og ting, de ikke må gøre. Børnene bliver mere initiativrige, samarbejdsvillige og har større selvsikkerhed.

Parforhold

I dag indgår vi ikke længere parforhold, fordi vi er økonomisk eller praktisk afhængige af hinanden. Singlelivet er et valg, som mange tager og nyder.

Det rene forhold: Anthony Giddens omtaler det moderne forhold som *det rene forhold*, fordi det ikke længere indeholder de økonomiske eller praktiske nødvendigheder. Man indgår et forhold for dets egen skyld. På den måde er det *rent*. Det gør også, at vi *reflekterer* mere over, hvordan forholdet går: om kærligheden, sexlysten og så videre er der eller ej.

Rollefordeling i parforhold: Jürg Willi er en Schweizisk psykiater, som skriver om parforhold. Han mener, at to mennesker i et parforhold vil lave en *rollefordeling*, så den ene spiller den "voksne" og den anden spiller "barnet". Det kalder han en *progressiv* (fremadrettet) og en *regressiv* (bagudrettet) *rolle*. Rollerne er bestemt af barndommens konflikter ud fra psykoanalysens teori.

Kognition og læring

En meget stor del af psykologien har at gøre med, hvordan vi som mennesker tænker og lærer nye ting. Vi mennesker er nemlig helt unikke i forhold til, hvor let vi har ved at lære nye ting, og hvor komplicerede

opgaver vi kan løse.

Kognitiv psykologi

Kognitiv psykologi handler om de processer, der sker i psyken. Den forsøger at være objektiv og opstille generelle love for, hvordan vi fungerer som mennesker. Det handler om, hvordan mennesket forstår og fortolker de **stimuli** (stimuli = *påvirkninger*), det udsættes for. Det handler altså om hukommelse, sprog, sansning og tænkning, fordi det er her, vi kan blive påvirkede af omverdenen.

I dette afsnit kommer vi ind på den historiske kognitionspsykologi, gestaltpsykologien, Piagets teori om barnets kognitive udvikling, moderne kognitionspsykologi (perception, hukommelse, opmærksomhed), kognitiv terapi, intelligens og læringsformer.

Den historiske kognitionspsykologi

Historisk startede studiet af *kognition* (=tænkning i form af forståelse) med Hermann Ebbinghaus i slutningen af 1800-tallet. Han brugte *introspektion*, hvor forsøgspersoner ”kigger ind” i sig selv. Han fandt ud af, at korttidshukommelsen kan holde ca. 7 informationer på én gang.

Bartlett og kognitive skemaer

Den britiske psykolog Frederick Bartlett viste i 1920'erne, at hukommelsen afhænger af den *mening*, vi lægger i det, vi oplever. Det viste han ved at læse en indiansk historie op for folk fra forskellige kulturer og så spørge dem om, hvad de kunne huske. Det viste sig, at forsøgspersonerne huskede bestemte ting alt efter, hvilken *mening* de lagde i den.

For eksempel kender vi det også fra os selv, hvis vi har været i biografen med nogle venner. Så kan vi huske helt forskellige ting. Det, mener Bartlett, er afhængig af, hvordan vi har forstået filmen.

Bartlett introducerede **kognitive skemaer**: Det er tankestrukturer, som

hjælper os med at forstå omverdenen og give den mening. Vi bruger dem hele tiden. For eksempel er det et kognitivt skema, der fortæller os, hvordan vi skal opføre os, når vi er på café. Det er også et skema, der gør det muligt for os at finde i skole om morgenen (mange føler, de har en slags ”kort” oppe i hovedet. Dette kort *er* det kognitive skema).

Et eksperiment over hukommelsen

Brewer og Treyens lavede også et forsøg, der viste, at folk husker bestemte ting og glemmer andre. De tog forsøgspersoner, der ikke kendte formålet med forsøget, ind på et kontor, hvor der var en række forskellige ting.

Efter ti minutter tog de personerne ind i et andet rum og spurgte dem, hvilke ting de huskede bedst. Det viste sig, at folk ikke kunne huske alle ting. Men de huskede også ting, der ikke havde været der. Det viste sig, at folk huskede ud fra *deres kognitive skemaer*: De glemte de ting, der ikke passede ind på et kontor (fx en picnic-kurv), og opfandt ting, der normalt er på et kontor (fx bøger).

Gestaltpsychologien

Gestaltpsychologien (gestalt=form) handler om, at vi mennesker opfatter verden i *meningsfulde helheder*, kaldet *gestalter*. Det gør vi efter nogle bestemte love:

1. **Helhedsloven:** Når vi ser noget komplekst, forstår vi hver enkelt del ud fra helheden. For eksempel forstår vi forskellige taster med bogstaver ud fra, at vi kan se, at alle knapperne tilsammen udgør et computertastatur.
2. **Figur-grund-loven:** Vi opfatter altid en situation i figur (det, der er i fokus) og grund (det, der ikke er i fokus). Det afhænger af vores fokus. For eksempel hvis man ser ud over havet på en ø. Så kan man enten opfatte billedet som en ø (figuren) omgivet af vand og himmel (baggrunden), eller som et stort hav (grunden), der ender i horisonten og hvor der er en ø i (baggrunden).

3. **Nærhedsloven:** Ting, der er tæt på hinanden i tid eller rum, opfatter vi som sammenhængende. For eksempel hvis vi ser to mennesker tæt på hinanden ned af gågaden, tror vi automatisk, de kender hinanden.
4. **Lighedsloven:** Ting, der ligner hinanden, opleves som sammenhængende. For eksempel hvis vi ser to mennesker i samme tøj gå ned af gågaden, tror vi også automatisk, de kender hinanden.
5. **Lukkethedsloven:** Ting, der ser ud som en lukket helhed (fx en cirkel) bliver opfattet sådan. Hvis vi for eksempel kan se en del af konturen til et ansigt, er vi tilbøjelige til at tro, at vi kan se hele ansigtet.
6. **Loven om sammenhæng:** Vi forsøger at opfatte ting sådan, at de hænger sammen. For eksempel hvis vi kan se forenden og bagenden af en lastbil, fordi midten er dækket af en mur. Så vil vi ifølge loven om sammenhæng med det samme tænke, at der er tale om én lastbil og ikke bare en forende og en bagende alene.

Piaget og den kognitive udvikling

Schweizeren Jean Piaget var en af de første, der beskrev barnets *kognitive udvikling*. Dengang var fokus i andre teorier (hovedsageligt psykoanalytiske) på barnets følelsesmæssige udvikling.

Den grundlæggende idé i Piagets teori er, at børn *aktivt* udforsker deres omverden. Piaget mener, at barnets tænkning foregår via *skemaer*. Det er mentale strukturer, der opbygges gennem to processer:

- **Assimilation:** Her *indordnes* nye indtryk under allerede eksisterende skemaer. Det er for eksempel, når et barn ser en papegøje og siger ”fugl”. Papegøje indordnes under skemaet for ”fugl” som et dyr med næb, fjer, vinger, og som kan flyve.
- **Akkommodation:** Her ændres de eksisterende skemaer på grund af nye erfaringer. Det er for eksempel, hvis et barn ser en pingvin, der jo ikke kan flyve, men alligevel er en fugl. Så skal skemaet for fugl altså ændres til: et dyr, der har næb, fjer, vinger men *ikke altid* kan flyve.

Piaget opdeler barnets udvikling i fire faser:

1. **Den senso-motoriske fase (0-2 år):** Her øver barnet sig i at kunne kontrollere ting i omgivelserne. Det gør det ved at danne skemaer om sammenhæng mellem *sanserne* og *bevægelserne* (deraf navnet *sensomotorisk*). Piaget mener, at denne fase forløber med 6 trin:
 - a. **0-1 mdr.:** Barnet er styret af reflekser (fx sutrefleks når noget kommer hen til munden af den).
 - b. **1-4 mdr.:** Barnets egen krop er fokus. Ud fra reflekserne lærer barnet, at bestemte bevægelser hænger sammen med bestemte indtryk. For eksempel lærer det, at når det basker med armene, får det nogle gange en rangle til at sige lyde. På den måde lærer det sammenhængen mellem at baske med armene og få ranglen til at bevæge sig.
 - c. **4-7 mdr.:** Barnet lærer at orientere sig mod omverdenen og udvikler skemaer for, hvilke bevægelser der sætter gang i interessante ting i omgivelserne.
 - d. **8-12 mdr.:** Barnet kombinerer skemaer, og adfærden bliver målrettet. For eksempel kan det nu *bevidst* slå til ranglen for at få den til at bevæge sig.
 - e. **12-18 mdr.:** Barnet begynder at eksperimentere med skemaerne og forsøger bevidst at udvide og undersøge verden.
 - f. **18-24 mdr.:** Barnet løser problemer kun via tænkningen. Det lærer at tænke. For eksempel kan det planlægge, hvordan det kommer et sted hen, selvom det ikke har kravlet eller gået derhen før.
2. **Den præ-operationelle fase (2-6 år):** Her lærer barnet at arbejde med symboler. *Præ-operationel* betyder, at barnet endnu ikke bruger logiske og systematiske tænkemåder. Barnets tænkning er meget umiddelbar og med fokus på dets eget udgangspunkt. Piaget siger, at barnets tænkning er:
 - **Egocentrisk:** barnet tror, at alle tænker, som det selv gør.
 - **Irreversibel** = ikke-omvendelig: barnet kan ikke tænke bagud til udgangspunktet.
 - **Animistisk:** barnet tror, at ting er levende, som det selv er.

- **Intuitiv:** barnet slutter ofte fra enkeltdele til helheden.
- 3. **Den konkret-operationelle fase (6-12 år):** Her lærer barnet at tænke mere logisk (operationelt betyder logisk tænkning). Det lærer at undgå de fejl, som det foretog i den præ-operationelle fase. Men tænkningen er stadig *konkret*, hvilket betyder, at barnet stadig har brug for, at problemet findes foran det. Det kan ikke tænkte *abstrakt*, altså løse problemet udelukkende via tænkningen.
- 4. **Den abstrakt-operationelle fase (12 år -):** Her lærer barnet at tænke abstrakt. Det kan forstå, hvad forestillinger er, og løse problemer, som ikke findes andre steder end i tankerne. Det er sådan, voksne også tænker. Barnet kan også begynde at tænke kritisk og hypotetisk ("hvad nu hvis...").

Kritik af Piaget: Piaget er blevet kritiseret for, at faserne ikke helt foregår, som han troede. Den russiske psykolog Alexander Luria har fx vist, hvordan kulturen spiller en rolle for, hvornår børn udvikler sig gennem de fire faser. Nogle samfund når fx aldrig længere end til den konkret-operationelle tænkning.

Den kognitive udvikling lader altså ikke til at være universel (gælde for alle mennesker alle steder), men er i hvert fald delvist afhængig af kulturen.

Moderne kognitiv psykologi

Den moderne kognitive psykologi starter i 1960'erne, fordi man har opfundet computeren og kan bruge den som model for kognitive processer. Kognitiv psykologi opfatter hjernen som en computer med *hukommelse, opmærksomhed, perception og tænkning*.

Ligesom en computer får information fra omverdenen, bearbejder den og giver et resultat, bearbejder vi mennesker også information fra omverdenen og reagerer på det.

Opmærksomhed

Opmærksomhed handler om at fokusere vores sanser på nogle bestemte

ting i omgivelserne. Man kan kun være opmærksom på et lille udsnit af omverdenen på én gang. Det er blandt andet det, [gestaltpsykologien](#) handler om. Man siger, at mennesket har en *selektiv opmærksomhed*. For eksempel kan vi ikke både være fuldt opmærksomme på tavlen og vores mobiltelefon i timerne. Opmærksomheden er bestemt af tre slags ting:

1. **Indre faktorer:** Indre faktorer er ting inde i os, som for eksempel behov, der styrer opmærksomheden. For eksempel lægger man med det samme mærke til maden på bordet, hvis man er sulten. Hvis man har et negativt billede af sig selv, lægger man mærke til alle de ting, der kan tolkes negativt. For eksempel hvis nogen siger noget, der kan fortolkes negativt, selvom det ikke var ment sådan.
2. **Ydre faktorer:** Ydre faktorer er de ting, der fanger vores opmærksomhed i omverdenen: Forandringer i lyde, synsindtryk osv.
3. **Vaner:** Vaner, som er en automatisk proces, kan styre vores opmærksomhed. Men vi kan også *bevidst* styre opmærksomheden. Automatiske processer er dog smarte, fordi vi bliver i stand til at gøre flere ting på én gang. Det kan for eksempel være en vane om, hvordan man smører sin madpakke om morgenen – samtidig med at man hører nyheder.

Perception

Perception handler om, hvordan vi fortolker det, vores opmærksomhed er rettet mod. Vi opfatter ikke bare virkeligheden i et 1:1 forhold. Dvs. vi opfatter ikke virkeligheden, præcis som den er i sig selv. Derimod opfatter vi virkeligheden gennem vores hjernes fortolkning af det, vi sanser.

Objekt-perception handler om, hvordan vi opfatter *ting* (objekter). Der er to meninger om, hvordan vi gør det:

1. *”Bottom up”-processer:* Det handler om, at vi opfatter ting mest ud fra de informationer, vi får fra omgivelserne. For eksempel konkluderer vi, at noget er et bord ud fra, at vi ser, det er firkantet, og der ligger ting på det osv.

2. **"Top-down"-processer:** Det handler om, at vi opfatter ting mest ud fra vores erfaringer og forventninger. For eksempel, at vi forventer, at der står et bord foran en kontorstol, fordi vi har erfaringer med det fra tidligere.

Sandheden er nok, at vi bruger begge processer.

Social perception handler om, hvordan vi opfatter mennesker. Vi bruger i høj grad vores *førstehåndsindtryk* til at vurdere senere informationer (hvis en person er beskidt første gang, vi møder vedkommende, er det svært at overbevise os om, at han normalt går i jakkesæt og har et respektabelt arbejde). Vi bruger også *stereotyper*, som er faste skemaer for, hvordan bestemte typer af personer er (for eksempel hvor folk kommer fra). Stereotyper er en samling af *fordomme* om andre (bogstaveligt for-domme, altså at dømme andre på forhånd).

Hukommelse

Hukommelsen er det, der binder fortiden, nutiden og fremtiden sammen for os mennesker. Den er helt afgørende for vores liv. Prøv bare at tænke på, hvor invaliderende det er at blive dement.

Man kan opdele hukommelsen i forskellige typer:

1. **Sensorisk hukommelse:** Det er her, alle sanseindtryk kortvarigt lagres (i ca. 1 sekund). Vores opmærksomhed sørger så for at vælge en del af informationerne i den sensoriske hukommelse ud og tage med videre. Du kan teste den sensoriske hukommelse, hvis du hurtigt kigger på nogle ting og så hurtigt kigger væk igen.
2. **Korttidshukommelsen:** Det er her, de informationer, vi er opmærksomme på, kommer hen. Her er de i ca. 1 minut. Korttidshukommelsen kan kombinere erindringer fra langtidshukommelsen med informationer fra den sensoriske hukommelse. Men den kan kun have ca. 7 informationer ad gangen. Vi kan *klumpe* informationer sammen (så fx et telefonnummer på 8 tal bliver til én information). Korttidshukommelsen er en del af

menneskets *styringsfunktion*. Du kan teste korttidshukommelsen ved en klassisk hukommelsestest, hvor du har 30 sekunder til at se på en række ting, og du derefter skal huske så mange ting som muligt.

3. **Langtidshukommelsen:** Her har vi alle de informationer, vi har gemt over tiden. Det er hukommelsens *lager*. Der er to former for langtidshukommelse:
- **Den eksplicitte hukommelse:** Det er erindringer og faktuelle ting, som vi ved ("paratviden"). Man siger, at erindringer opbevares i *den episodiske hukommelse* (fordi den husker episoder i vores liv), og fakta i *den semantiske hukommelse* (semantik = betydning, begrebsmæssig viden). Det er for eksempel et minde om vores første dag i skolen eller vores viden om, at Rom er Italiens hovedstad.
 - **Den implicitte hukommelse:** Det er ting, som vi ved, men som vi ikke kan beskrive bevidst. Det kan for eksempel være, hvordan man cykler eller skriver på et tastatur. Det kan også være, hvordan forskellige ting ser ud, smager, føles osv. Man kalder det første for *procedurehukommelse* (hukommelse for procedurer som at cykle), og det andet for *perceptuel hukommelse* (hukommelse om sanseindtryk som hvordan en is smager). Her er også en *emotionel hukommelse*, som er hukommelse for, hvordan følelser opleves. Selvom vi ikke er kede af det lige nu, kan vi godt huske, hvordan det er at være ked af det.

Vores hukommelse er ikke 1:1; dvs. vi husker ikke alle ting, *præcis* som de var. Hukommelsen afhænger af vores *fortolkning* af, hvad der sker. Nogle gange kan vi huske ting, der ikke i virkeligheden er sket. Det kaldes *falske erindringer*.

Det er vigtigt, at vi også *glemmer* ting igen. Ellers ville vi aldrig kunne huske de relevante og vigtige ting i vores liv.

Kognitiv terapi

Kognitiv terapi er en videreudvikling af adfærdsterapi. Den fokuserer især på, hvordan vores tankemønstre fungerer som *indlærte reaktioner*. For eksempel kan vi lære, at hver gang vi møder nye mennesker, synes de, at vi er kedelige. Derfor stopper vi med at snakke med nye mennesker.

Automatiske tankemønstre og dysfunktionelle skemaer

Den amerikanske psykiater Aaron Beck viste, at deprimerede ofte har *negative automatiske tanker*. Indlærte *automatiske tankemønstre* er måder at tænke på, som vi har lært tidligere. Det, at de foregår automatisk, betyder, at de er uden for vores bevidsthed. Hvis de er negative, mener Beck, at der ligger *dysfunktionelle basale antagelser* om verden og *dysfunktionelle skemaer* til grund (dysfunktionel= fungerer uhensigtsmæssigt).

De dysfunktionelle skemaer er ofte lavet, da man var barn, på grund af problemer med forældre eller søskende.

Det kan føre til *kognitive forvrængninger*, som handler om at overgeneralisere bestemte ting. For eksempel hvis man får at vide, at man er dum, og så tænker ”nu tror alle, at jeg er dum til alt hvad jeg laver”.

Kognitiv terapi har flere elementer:

1. **Psyko-edukation:** Det betyder ’uddannelse om psyken’. Her fortæller man folk om, hvordan deres tankemønstre gør dem deprimerede.
2. **Kognitiv omstrukturering:** Det handler om at forandre folks tanker (lave andre tankeskemaer), så de ikke længere er så negative.
3. **Adfærdsterapi:** Her træner man langsomt folk til at kunne udholde de situationer, som de ellers måske er bange for. Man lærer dem, at verden ikke er så negativ, som de tror.

Hjemmeopgaver: Ud over selve terapien er en grundtanke i kognitiv terapi, at folk mellem sessioner skal øve sig i at ændre tankemønstre. Det kan for eksempel være ved at snakke med bestemte mennesker, som, man tror, ikke kan lide en.

Intelligens

Intelligens er et meget omstridt begreb i psykologien. Den største uenighed handler om, hvorvidt der findes *én generel intelligens*, eller om der findes *multiple* (flere) *intelligenser*.

På de næste sider kommer vi ind på emner som intelligenskvotient, intelligenstests, arv og miljø samt teorier om forskellige typer af intelligenser.

Intelligenskvotient

Den engelske psykolog Charles Spearman introducerede *g-faktoren*, den generelle faktor. Det er den faktor, man forsøger at finde, når man udregner en persons *intelligenskvotient* (IK eller IQ). Ideen er, at der er ét tal, der kan opsummere vores intelligens.

Intelligens kan defineres som ”en generel kapacitet til at handle målbevidst, tænke rationelt og agere effektivt i sit miljø” (*Psykologiens Veje*, s. 240). Det handler altså om at kunne løse problemer i alle dele af livet. For at have høj intelligens skal man altså både være god til matematik, til det sociale, til at kommunikere osv.

Én intelligens handler i høj grad om *kognitive evner*, i modsætning til praktiske evner eller følelsesmæssige evner.

Intelligenstests

Alfred Binet udviklede den første intelligenstest i 1905. I 1916 udviklede den amerikanske psykolog Terman *Stanford-Binet prøven*, som måler intelligenskvotient hos børn og unge.

Intelligenskvotienten er lavet sådan, at gennemsnittet altid vil være på 100, og sådan, at 96 % af alle mennesker har en IQ mellem 70 og 130. Hvis man har under 70 er man i de 2 % dårligste. Hvis man har over 130, er man i de 2 % bedste.

I dag bruger man ofte *Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC)* og *Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)* til at måle IQ.

Intelligenskvotienten er interessant, fordi den hænger tæt sammen med ens succes i livet.

Arv og miljø i forhold til intelligens

En meget kontroversiel debat handler om, hvor stor rolle *arven* spiller for g-faktoren (IQ) i forhold til *miljøet* (altså en [arv-miljø](#) debat).

Nogle af fortalernes for, at generne bestemmer alt, mener også, at videnskaben skal finde ud af, hvordan vi kan forbedre befolkningens gener. Det kaldes *eugenik* og indebærer blandt andet racehygiejne og love, der siger, hvem der må få børn og med hvem. Eugenikken var en vigtig del af nazistisk ideologi, hvor man forsøgte at udvikle en arisk mesterrace.

Herrnstein og Murray skrev en bog, "The Bell Curve", som hævdede, at forskelle i intelligens mellem hvide og sorte amerikanere skyldtes genetiske forskelle. Men de glemte, at miljøet også spiller en rolle. For eksempel er den gennemsnitlige intelligens steget i højtudviklede lande. Det kaldes *Flynn-effekten*.

Ligesom ved andre dele af psykologien er det bedre at se på, hvordan arv og miljø spiller sammen i forhold til intelligenskvotienten.

De syv intelligenser

Der er psykologer, der mener, at man ikke bare kan snakke om én g-faktor. I stedet mener de, at der findes mange forskellige intelligenser. Psykologen Howard Gardner er kendt for sin teori om *syv intelligenser*. De er:

A. De traditionelle intelligenser:

1. Den sproglige intelligens: Evnen til tale, skrive, lære sprog, udtrykke sig.

2. Den logisk-matematiske intelligens: Evnen til at løse matematiske og logiske opgaver.

B. De ikke-traditionelle intelligenser:

3. Den musiske intelligens: Evnen til at forstå lyd og rytme.
4. Den kropslig-bevægelsesmæssige intelligens: Evnen til at bevæge sig præcist, fx at spille fodbold.
5. Den rumligt-visuelle intelligens: Evnen til at forestille sig rumlige ting og orientere sig.
6. Den interpersonelle intelligens: Evnen til at forstå andres følelser og behov. Empati.
7. Den intrapersonelle intelligens: Evnen til at forstå sig selv og sine egne behov og følelser.

Gardner mener, at de 7 intelligenser er uafhængige af hinanden. Men undersøgelser viser, at de hænger sammen. Teorien kritiseres også for at være ikke-videnskabelig, fordi den ikke er baseret på konkrete undersøgelser og eksperimenter (empiri).

Emotionel intelligens

Emotionel intelligens (følelsesmæssig intelligens) er en bred intelligensform. Den blev præsenteret af Daniel Goleman i 1995. Den handler om:

- At kende egne følelser.
- At kunne styre egne følelser.
- At kunne motivere sig selv.
- At kunne genkende følelser hos andre.
- At kunne omgås andre.

Den emotionelle intelligens spiller sandsynligvis en stor rolle for, hvordan vi kan bruge vores øvrige intelligens.

Læring

Læring handler om at opnå viden og færdigheder. I psykologien er man optaget af at undersøge de forskellige former for læring og forskellige

former for viden, der findes.

På de næste sider kommer vi ind på de mest kendte teorier om læring og viden inden for psykologien.

Former for viden

Viden kan ifølge en udbredt psykologisk teori deles op i to hovedformer:

1. **Sproglig viden:** Sproglig viden er viden, som vi bevidst kan gengive. Det kan være viden om et nyt sprog, viden om økonomi, eller om hvordan samfundet fungerer. Det er denne viden, der lægges vægt på i skolen.
2. **Tavs viden:** Tavs viden er viden, som vi ikke kan forklare med ord. Det er størstedelen af vores viden. Det er for eksempel viden om, hvordan man spiller fodbold (altså ikke reglerne, som er sproglig viden, men hvordan man sparker og dribler). Tavs viden får vi både i skolen og uden for skolen.

En anden teori præsenteres af danskeren Lars Qvortrup. Han skelner mellem tre former for viden:

1. **Kvalifikation:** Det er paratviden og færdighedsviden. Det er nødvendigt at have denne viden for at opnå kompetencer. Det er den viden, man får ved at spørge "*hvad?*".
2. **Kompetencer:** Kompetencer handler om, *hvordan* man gør noget med sine kvalifikationer. Det er for eksempel det, man gør, når man bruger sin viden om sin hjemby til at finde rundt i den.
3. **Kreativitet:** Hvis vi har styr på kvalifikationer og kompetencer, kan vi bruge *kreativitet*. Her stiller vi spørgsmålet "*hvorfor?*". Det handler om at gøre op med vaner og finde på nye veje at løse problemer på.

Behaviorisme og læring

Behaviorisme er en gren inden for psykologien, der er optaget af menneskets *ydre adfærd*. Behaviorisme kaldes også adfærdspsykologi

(behavior=adfærd).

I behavioristisk læringsteori kan man lære på 3 måder:

1. **Klassisk betingning:** Her lærer man ved at *associere* (=forbinde) ting med hinanden, når de optræder samtidigt gentagne gange. Det er for eksempel, når vi lærer alfabetet som udenadslære.
2. **Operant betingning:** Her lærer man det, der fører til en *belønning*.
 - Det kan være, hvis vi svarer rigtigt i en matematikprøve og får en højere karakter som belønning.
 - Det kan også være via *trial-and-error* (=forsøge-og-fejle), hvor vi får feedback om, hvordan vi bedst gør noget. Når man fx skal lære at sparke til en bold, prøver man sig frem og gør mange fejl i begyndelsen. Man lærer derved langsomt, hvordan man skal sparke for at ramme målet. Det er operant betingning.
3. **Social indlæring:** Her lærer man gennem *imitation* (=gentagelse af andres adfærd). Det gør man for eksempel, hvis man observerer, hvordan en dygtig fodboldsspiller sparker til bolden og så forsøger at efterligne ham. Meget af vores viden, især tavs viden, er indlært på denne måde gennem efterligning af andre.

Zonen for nærmeste udvikling (ZNU)

Den russiske psykolog Lev Vygotsky mente, at læring foregår bedst sammen med andre, der er dygtigere end én selv. Den grundlæggende måde, vi lærer på som mennesker, er gennem *instruktion* fra andre. Det er, fordi vi som mennesker er sociale væsner.

I skolen kan instruktionen komme fra læreren, men den kan også komme fra dygtige elever. Gruppearbejde og projektarbejde er derfor de bedste måder at lære på.

Zonen for nærmeste udvikling (ZNU) er et begreb, der dækker over alle de ting, som en person ikke selv kan gøre alene, men som han godt kan gøre, hvis der er en til at instruere i det. Det er alle de ting, som man kan lære at gøre selv, hvis man får hjælp til det et par gange først. Hvis man

fokuserer på at lære på denne måde, kalder man det *stilladsering*, fordi det minder om at lave et stillads til at støtte den enkelte elev. For eksempel kan de fleste lære at lave en opbevaringskasse i sløjde, men kun hvis læreren hjælper til med det.

Mesterlære

En anden form for læring foregår via mesterlære. Det er en form, hvor man lærer noget ved selv at gøre det. Man lærer ikke *om* en praksis, men *gennem en praksis*. Det er den måde, man lærer inden for håndværksfag som murer og tømrer. Det bruges også inden for *professioner*: for eksempel lærer læger mange af deres færdigheder gennem praktikforløb. For eksempel er den eneste måde, man kan lære at lave et hus, ved faktisk at gøre det.

Det er ikke så meget mesterlære i gymnasiet. Men ifølge denne tilgang skal man fokusere meget mere på at få mesterlæreren tilbage, fordi det er en god måde at lære på. Det kunne for eksempel være mere projektarbejde eller at lære om symboler i Dansk ved faktisk at anvende dem i stile.

Indsigt

Wolfgang Köhler mener, at læring foregår via problemløsning. Problemløsning handler om, at man står med et problem, som man ikke kan løse. I stedet for at løse problemet via *trial-and-error* som i behaviorismen, mener Köhler, at man tit løser problemer gennem *indsigt*.

Indsigt er en pludselig forståelse af problemets løsning, uden at man tidligere har forsøgt andre løsninger. Det viser, at der er andre måder at lære på end gennem langsomme forsøg. Et eksempel på indsigt er, at man i matematik pludselig kan forstå løsningen på en ligning, selvom man ikke rigtig kan forklare, hvorfor man pludselig gør det.

Motivationsformer

Motivation er nødvendigt for at lære. Man kan skelne mellem indre og ydre motivationsfaktorer:

1. **Indre faktorer** er ting, der motiverer os "indefra".
 - *Nysgerrighed* spiller en stor rolle for motivation. Vi er nysgerrige, fordi vi som mennesker leder efter mening i oplevelser og ting.
 - En anden indre faktor er *behovet for at mestre færdigheder*.
 - En tredje er *interesse*.
2. **Ydre faktorer** er de ting, der motiverer os "udefra".
 - *Belønning* spiller helt klart en rolle for motivationen.
 - Muligheden for *anerkendelse* fra andre er også vigtig.
 - Vi er også nogle gange motiverede for at *undgå straf*.
 - *Konkurrence* kan også i sig selv være en motivationsfaktor.

Indre og ydre faktorer behøver ikke at være i konflikt med hinanden. Nogle gange kan de dog være det: For eksempel kan det være kedeligt at lære et nyt sprog. Men udsigten til belønning i form af gode karakterer, anerkendelse og mulighed for at snakke med nye mennesker kan alligevel motivere en til at lære sproget.

Personlighed og identitet

Personlighed og identitet handler dybest set om, hvordan vi *egentlig* er som mennesker. Det er selve kernen i det at være menneske, det drejer sig om her.

I virkeligheden handler meget af psykologien om personlighed og identitet. For eksempel handler [Eriksons udviklingspsykologi](#) om, hvordan personligheden udvikles fra vi bliver født. [Giddens' senmoderne psykologi](#) handler om, hvordan vores identitet fungerer i det samfund, vi lever i. [Psykoanalysen](#) handler også om, hvordan vores personlighed er struktureret, og hvilke krav der er til selvet.

På de næste sider kommer vi nærmere ind på selvet, identitet, personlighed, dobbeltheden i mennesket, psykoanalyse og nyere

udviklinger af psykoanalyse og arbejdspsykologi.

Selvet

Selvet er centrum for vores psykiske verden. Det er den måde, vi oplever os selv på. Selvet er svaret på, ”hvem er jeg?”. Vi har alle sammen en fornemmelse af, hvem vi selv er, men det kan være svært at fortælle andre.

[Daniel Stern](#) mener, at selvet eksisterer først ubevidst som *det gryende selv* og siden bevidst som *kerneselvet*.

Ronald D. Laing mener, at der findes to selver:

1. **Det sande selv:** er det selv, som er fuldstændig mentalt. Det er *følelsen* af at være sig selv: ”Det er den, jeg *er*”.
2. **Det falske selv:** er det selv, som man viser til verden, men som man ikke nødvendigvis føler, er det rigtige selv. ”Det er den, jeg *viser mig som*”. En sund person har en balanceret forbindelse mellem de to selver.

Dannelsen af selvet: John Dewey mener, at selvet er forbundet med kroppen. Selvet er oplevelsen af at være sin egen krop. For eksempel kan man føle, at man *er* sin krop.

Selvet opstår ud fra *spejlinger*: Det er andres reaktioner på os i hverdagen. Når jeg for eksempel går i skole, bliver jeg mødt som *mig*, en elev sammen med de andre elever. Jeg oplever, at ”jeg er mig selv”.

Identitet

Identiteten handler i psykologien om, at man føler, man er den samme person over tid (man er *identisk* = den samme). Identitet er svaret på spørgsmålet: ”*hvad* er jeg?”

Ens identitet kan for eksempel være ens gruppetilhørsforhold (”jeg er dansker”), køn (”jeg er en pige”), familieforhold (”jeg er en datter”), eller

handle om ens fritidsaktiviteter ("jeg er fodboldspiller").

[Erik Eriksons](#) identitetsopfattelse er betydningsfuld. Han ser identitet som noget, der udvikler sig hele livet (for eksempel kan man få en anden identitet som forælder, når man første gang får et barn).

Ifølge Erikson udvikler identiteten sig fra starten af teenageårene.

Personlighed

Personligheden er et meget bredt begreb, som er svært at definere.

Personligheden er det enkelte menneskes karaktertræk, motiver, evner og viden.

Personlighedspsykologien beskæftiger sig med alle de måder, vi adskiller os fra hinanden på som mennesker. Det er nemlig det, der adskiller os fra andre, der definerer den enkeltes særlige personlighed.

I Grækenland ca. 500 år før vor tidsregning mente man, at der var fire *personlighedstyper*, som folk kunne have:

1. **Den melankolske personlighed** (pessimistisk, trist)
2. **Den flegmatiske personlighed** (rolig og besindig)
3. **Den koleriske personlighed** (irritabel, aggressiv)
4. **Den sangvinske personlighed** (optimistisk, glad)

Psykologen Carl Gustav Jung skelnede mellem *introverte* (=indadvendte) og *ekstroverte* (=udadvendte) personligheder. Denne skelnen bruger man også i dag, men ikke som to *typer*. I stedet kan man være *mere eller mindre* introvert eller ekstrovert. Man siger, at der er tale om *personlighedstræk*.

Hans Eysencks personlighedsteori

Hans Eysenck beskrev personligheden ud fra 3 forskellige *træk*. Han mener, at vi alle sammen har forskellige mængder af de tre træk, og at man kan beskrive personligheden ud fra dem. Hans teori hedder PEN-

teorien, på grund af forbogstaverne i de tre træk:

1. **Psykticisme** handler om, hvor høj grad af risiko for at få en psykisk sygdom, en person er i.
2. **Ekstraversion** handler om, hvor udadvendt en person er. Personer med høj ekstraversion er sociale, aktive og initiativrige.
3. **Neuroticisme** handler om, hvor nervøs og følelsesmæssigt ustabil en person er. En person med høj grad af neuroticisme bliver hurtigt nervøs og bekymrer sig typisk meget.

Dobbeltheden i mennesket: Forsigtighed og risikovillighed

Den danske psykolog Henrik Høgh-Olesen mener, at folks personlighed varierer i forhold til, hvordan de håndterer nye situationer.

1. **Den forsigtige type** undersøger alle valgmuligheder, før de tager en beslutning. De tager ikke så mange risici i livet, men kan godt lide *struktur og orden*. Hvis det bliver for ekstremt, kan den forsigtige type risikere at begrænse muligheden for overhovedet at leve et almindeligt liv, fordi de er bange for at træffe valg eller opleve nye ting.
2. **Den risikovillige type** er det modsatte. De kan godt lide action og spænding og kan godt lide at tage risici. Det er typen, der starter eget firma, som rejser jorden rundt og dyrker ekstremsport. Hvis det kammer over, er det typen, der sætter sit eget og andres liv på spil for at opleve det nyeste sus og ikke er i stand til at leve et almindeligt liv.

Neuropsykologisk forklaring:

Folks hjerne varierer i forhold til, hvor meget der skal ske i omgivelserne (graden af *stimulation*) for, at personen har det godt. Man har lavet eksperimenter, hvor man starter med at placere børn i et helt tomt rum. Her er de ofte forvirrede og uorganiserede, fordi der ikke er nogen stimulation.

Hvis man så langsomt tilføjer mere stimulation (i form af legetøj, musik,

billeder, film osv.), stiger børnenes interesse og organisering af adfærden indtil et punkt.

Hvis der kommer for meget stimulation, bliver børnene igen forvirrede, og adfærden uorganiseret og tilfældig. *Det optimale stimuleringsniveau (OSN)* er der, hvor børnene har det bedst. Det varierer fra person til person.

På den måde kan man forklare, hvorfor vi har forskellige personligheder i forhold til forsigtighed/risikovillighed. En person med et sent OSN er meget risikovillig, fordi der kræves meget stimulation, før han har det bedst. En person med et tidligt OSN er mere forsigtig, fordi stimulationsniveauet hurtigt kan blive for højt.

I det moderne samfund foregår ting ofte meget hurtigt, og hvis man skal have en karriere, skal man være klar på at forandre sig hele tiden. Derfor passer samfundet måske bedre til dem, hvis personlighed er ovre i den risikovillige type.

Psykoanalyse

Den psykoanalytiske tradition blev startet af østrigeren Sigmund Freud i starten af 1900-tallet. Den har senere udviklet sig i forskellige retninger til driftspsykologien, Jungs dybdepsykologi, egopsykologien, objektrelationsteori og selvpsykologien.

NB: Dette er korte eksamensnoter til Freuds psykoanalyse. Hvis du har brug for mere dybdegående noter, kan du se [Studienets noter til Freuds psykoanalyse](#).

Personlighedsmodeller

Freud har to modeller for personligheden: Den topografiske (=den rumlige) og den strukturelle. De to modeller udelukker ikke hinanden, men støtter hinanden.

Den topografiske model

Den topografiske model (topografi = rumlig) opdeler det psykiske i tre rum:

1. **Det ubevidste:** Det ubevidste er de ting i vores sind, som vi ikke kender til, men som alligevel påvirker os. For eksempel er der her forbudte seksuelle fantasier og *fortrængte* minder.
2. **Det førbevidste:** Det førbevidste er de ting i vores sind, som ikke er helt bevidste på et bestemt tidspunkt, men som heller ikke er fortrængte. Det er tanker og minder som vi godt kan komme i tanke om, hvis vi vil. Det er for eksempel alle de minder vi kan komme i tanke om fra vores barndom.
3. **Det bevidste:** Det bevidste er alle de ting, vi tænker på og er opmærksomme på *lige nu*. Det er det, vi har i *bevidstheden*. Det er for eksempel de ord, du læser lige nu.

Den strukturelle model

Den strukturelle model opdeler også det psykiske i tre dele, men ikke på samme måde som den topografiske model.

1. **Id'et / det'et:** Id'et er den mest grundlæggende instans i personligheden. Den er fuldstændig ubevidst. Den indeholder medfødte biologiske drifter og fortrængte følelser og oplevelser. Id'et er styret af *lystprincippet*: Individets stræben efter at opnå lyst og undgå ulyst. Det er for eksempel ubevidste seksuelle fantasier eller uhyggelige oplevelser i barndommen.
2. **Ego / jeg'et:** Jeg'et er den instans, der indeholder fornuft og dømmekraft, registrering af personens omgivelser og *forsvarsmekanismer*. Jeg'et er det, en person føler, beslutter og handler. Det er delvist bevidst. Jeg'et er styret af *realitetsprincippet*: Individet der indretter sig efter omverdenens krav og ikke bare kræver lystopfyldelse med det samme.
3. **Super-ego / over-jeg'et:** Over-jeg'et er den instans, der indeholder *normer* (= regler for opførsel), "*ideal-jeget*" (det idealbillede, som personen har af sig selv) og *samvittigheden*.

Freud har også en model for personlighedens psykoseksuelle udvikling. Se afsnittet [psykoseksuel udvikling her](#).

Forsvarsmekanismer

Forsvarsmekanismer er de redskaber, jeg'et kan bruge til at holde uønskede følelser og minder ude af bevidstheden. De forskellige mekanismer er meget forskellige og varierer i, hvor hensigtsmæssige, Freud mente, de var. For eksempel er "splitting" en meget *primitiv* forsvarsmekanisme, hvor to modsatrettede følelser holdes fuldstændig adskilt fra hinanden. Til gengæld er "sublimering" en meget *moden* forsvarsmekanisme, hvor ubevidste drifter rettes mod et mere acceptabelt foretagende.

Forsvarsmekanismerne er ubevidste.

Det følgende er en liste over vigtige forsvarsmekanismer. Nr. 1-9 er umodne. Nr. 10-16 er neurotiske, og nr. 17-18 er modne forsvarsmekanismer:

1. **Affekt-isolation:** Ved en pinagtig oplevelse holder man stærke følelser (affekter) isoleret, så oplevelsen omgives af følelseskulde og evt. kun kan diskuteres, som om det var sket for andre. Det kalder man intellektualisering.
 - For eksempel hvis en kvinde, der er blevet voldtaget, ikke virker følelsesladet, når hun taler om overgrebet, men kun forholder sig rationelt til det.
2. **Splitting:** Stærk spaltning af modsatrettede følelser og oplevelser, især godt/ondt.
 - For eksempel hvis et omsorgssvigtet barn senere opdeler verden i "gode" og "onde" mennesker, men ikke kan se, at mennesker er mere komplekse.
3. **Projektion:** Man tillægger andre mennesker impulser, som findes hos én selv.
 - For eksempel hvis en teenagedreng mener, at kvinder altid lægger op til en masse seksuelt, når det i virkeligheden er hans

egne seksuelle lyster, det handler om.

4. **Identifikation:** Ubevidst efterligning af mennesker, der er "stærkere" end én selv.
 - For eksempel hvis en medarbejder begynder at opføre sig ligeså hensynsløst som chefen, fordi han ikke magter at sige ham imod.
5. **Introjektion:** Noget ydre gøres til noget indre.
 - For eksempel hvis en person ubevidst overtager sine forældres ideer som sine egne.
6. **Benægtelse:** Man benægter uønskede dele af virkeligheden.
 - For eksempel hvis en person, der har mistet sit barn i en ulykke, bliver ved med at tale om barnet, som om det blot er på ferie.
7. **Regression:** Adfærdsmæssigt "falder" man tilbage til tidligere udviklingstrin.
 - For eksempel hvis et 6-årigt barn som følge af seksuelle overgreb pludselig opfører sig, som om det var 3 år igen (mister sproget, får dårligere motorik osv.).
8. **Fiksering:** At man forbliver i en tidlig udviklingsfase som forsvar mod den krise, der følger med videreudvikling.
 - For eksempel hvis et barn stopper den psykiske udvikling som 3-årig på grund af seksuelle overgreb.
9. **Idyllisering:** Personer og ting ses som rent og overdrevent "gode".
 - For eksempel hvis en person omtaler sit nye hus på en overdrevent god måde for at skjule en hemmelig skuffelse med købet.
10. **Fortrængning:** Ubevidst "glemsel" af ubehagelige oplevelser.
 - For eksempel hvis en voksen ikke husker de overgreb, der blev begået mod vedkommende som barn.
11. **Reaktionsdannelse:** Man reagerer ubevidst *imod* det, man virkelig føler.
 - For eksempel hvis en mand, der i offentligheden argumenterer mod homoseksuelles rettigheder, i virkeligheden selv er homoseksuel.
12. **Rationalisering:** Bortforklaring af ens egen mislykkethed ("søforklaring").

- For eksempel hvis en person forklarer et mislykket ægteskab ud fra ægteskabsstatistikker eller "teorier" om, at mænd og kvinder bare ikke kan bo sammen.
- 13. **Forskydning** (fortrængning forudsættes): En (oftest aggressiv) følelse rettes mod en anden person end den, følelsen virkelig gælder.
 - For eksempel hvis det lille barn slår sin lillebror i stedet for sine forældre, fordi forældrene er meget stærkere.
- 14. **Kompensation** (fortrængning forudsættes): Man råder bod på en fiasko på ét område ved at bruge al sin energi på et andet område (undertiden er her ikke tale om en forsvarsmekanisme).
 - For eksempel hvis en person, der ikke er så god i skolen, bruger al sin tid på at blive god til at spille computer.
- 15. **Venden mod sig selv**: Man vender aggressionen mod sig selv og straffer således sig selv.
 - For eksempel hvis en pige, der blev omsorgssvigtet som barn, begynder at skære i sig selv.
- 16. **Undvigelse**: Man undgår situationer, som føles angstprovokerende eller krænkende.
 - For eksempel hvis man stopper med at gå i skole, fordi man tidligere er blevet gjort grin af.
- 17. **Sublimering**: Seksuelle og aggressive drifter bruges til socialt acceptable gøremål.
 - For eksempel hvis seksuelle frustrationer derhjemme i stedet bruges til at få en hurtig karriere og høj løn.
- 18. **Altruisme**: Altruisme er en af de mest positive forsvarsmekanismer. Her bruger man ubevidste aggressioner og drifter og omvender dem til en trang til at hjælpe andre
 - For eksempel hvis en person i frustration over sit eget liv tager et job som nødhjælpsarbejder i Afrika.

Drømmetydning

Freud forbindes også ofte med sin teori om drømmene som den måde, man kan komme tættere på ubevidste kræfter. Det ubevidste viste sig nemlig i symbolsk form i drømmene, ifølge Freud. Gennem tydning af

drømmene kan man derfor komme tættere på det ubevidste. Freud sagde, at drømmene var ”kongevejen til det ubevidste”.

Grunden til, at det ubevidste fremstår i symbolsk form, er ifølge Freud, at ”drømmen er søvnens vogter”. Hvis det ubevidste materiale fremstod i sin reneste form, ville man vågne.

Freud skelner mellem *det manifeste indhold* og *det latente indhold* i drømmen:

- **Det manifeste indhold** er det, vi husker når vi vågner (manifest = noget håndgribeligt). Det er selve drømmen.
- **Det latente indhold** er det skjulte (latent = skjult)

Freud opdeler drømmeproduktionen i fire faser:

1. **Visualisering:** Den ubevidste tanke bliver omdannet til billeder i drømmen.
2. **Fortætning:** Her bliver flere dele på det latente plan omdannet til et enkelt element på det manifeste plan. For eksempel hvis to forskellige mennesker viser sig som én i drømmen.
3. **Forskydning:** Det ubevidste ønske eller den ubevidste drift får afløb, fordi den er ”maskeret” som noget andet og ikke fanges af bevidstheden.
4. **Sekundær bearbejdning:** Til sidst ”strikkes” drømmen sammen til en sammenhængende fortælling.

Freud mente, man måtte kende den person, der har haft drømmen, før man kan forsøge at tyde den. På den måde hænger drømmetydningen sammen med resten af Freuds psykoanalyse, som også typisk var et projekt der varede over mange år.

Kritik af Freud: Der er blevet rejst mange kritikpunkter af Freuds oprindelige psykoanalyse. Den mest alvorlige er nok, at man ikke kan teste de påstande, den kommer med. På den måde kan man aldrig vurdere, om det er en god eller dårlig teori, og derfor kan man ikke komme længere i forsøget på at forstå menneskets psyke.

Nyere udviklinger af psykoanalysen

Siden Freuds teorier har der været flere udviklinger af den psykoanalytiske teori. Udviklingspsykologer som Erik Erikson, Daniel Stern og John Bowlby var alle psykoanalytikere.

Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung var Freuds elev, men gik senere sin egen vej inden for psykoanalysen. Han mente, at Freud overdrev betydningen af *seksualiteten*. Jung mente, at man i stedet for at analysere (opdele psyken i de enkelte elementer) skulle man syntetisere (sammenlægge og integrere psyken) i terapien.

Skyggen: Jung mente, at det ubevidste er det omvendte af det bevidste. Det kalder han *skyggen*. Hvis for eksempel en person er passiv i sit bevidste liv, er det ubevidste meget aktivt. For eksempel at "den hårde mand" i virkeligheden er blød og skrøbelig inde i.

Arketyper: Jung opfandt også teorien om arketyper. En *arketype* er en "grundform", som alle kulturer har til fælles, fordi den ligger i vores gener. Det er for eksempel forestillingen om "manden". Han mener, vi har udviklet arketyperne i evolutionen.

Anna Freud

Egopsykologi: Sigmund Freuds datter Anna Freud blev også psykoanalytiker. I stedet for at fokusere på *det'et*, mente hun, at *jeg'et* har en større rolle at spille end som den, der skulle håndtere forskellige krav fra over-jeg, virkeligheden og det'et. Det var hende, der udvidede begrebet om *forsvarsmekanismer*. Man kalder den retning for *egopsykologien*.

Objektrelationsteori

Margaret Mahler og Melanie Klein fokuserer i deres udgave af psykoanalysen på, at den voksne evne til at fungere psykisk afhænger af

udviklingen som barn. Her er det vigtige barnets forhold (relation) til andre mennesker, som de kalder *objekter*, deraf navnet *objektrelationsteori*. Det er relationen til moderen (det første kærlighedsobjekt), der er i centrum for fx [Mahlers teori](#).

Selvpsykologi

Denne tilgang er skabt af psykoanalytikeren Heinz Kohut. Han mener, at årsagen til forstyrrelser i psyken handler om, at *selvet* ikke er udviklet godt nok. I opvæksten skal barnet opleve, både at dets behov opfyldes, men også at det nogle gange må vente (Kohut kalder balancen for *optimal frustration*). Ellers risikerer barnet at udvikle enten en *narcissistisk personlighed* (alle behov bliver opfyldt) eller en *selv-udslettende personlighed* (for høj frustration).

Arbejdspsykologi

Arbejdspsykologi handler om de psykologiske faktorer, der har betydning for os i arbejdet. Det drejer sig blandt andet om arbejdsglæde, stress, arbejde og identitet og motivation i arbejdet.

På de næste sider kommer vi ind på de mest grundlæggende teorier inden for arbejdspsykologien.

Stress

At have stress vil sige at være *presset* over det, man rent psykisk kan klare. Det kan for eksempel være for lange arbejdstider, at man er bange for at blive fyret eller noget helt tredje.

Stress kan ses på tre måder:

1. Stress som *biologisk* fænomen (de fysiske reaktioner i kroppen).
2. Stress som *psykologisk* fænomen (oplevelsen af stress og den måde, vi håndterer det på).
3. Stress som *socialt/miljøfølsomt* fænomen (fokus på miljøet, og hvad der virker stressende).

Kamp/flugt-mekanismen

Den amerikanske læge Walter Cannon beskrev menneskets *kamp/flugt-mekanisme*. Mekanismen går ud på, at mennesker (og andre dyr) har to umiddelbare reaktioner til rådighed på en pludseligt opstået trussel: Enten tager man kampen op eller også forsøger man at undslippe ved at flygte. Denne mekanisme har betydning for vores forståelse af, hvad stress er.

Akut og kronisk stress

- **Akut stress** opstår, når vi står overfor en trussel eller udfordring i miljøet.
 - Biologisk: Kroppens *kamp/flugt-system*, der stammer fra menneskets fortid, frigiver stresshormonet adrenalin. Dette fører til, at pulsen stiger, musklerne bliver klar til aktivitet, vejrtrækningen øges, og blodet bliver dirigeret fra organerne til musklerne og hjernen.
 - Psykologisk: Opmærksomheden rettes mod truslen, hukommelse og indlæringsevne fungerer bedre. Efter truslen er overstået, vender kroppen tilbage til normaltilstanden.

Denne form for stress tager vi ikke skade af. Det er faktisk sundt, fordi det gør, at vi kan klare situationer, som vi normalt ikke ville kunne.

- **Kronisk stress** opstår, hvis truslen, der udløser akut stress, ikke forsvinder.
 - Biologisk: Kroppen bliver ved med at være i alarmtilstanden, hvilket den ikke har godt af. Det kan blandt andet føre til hjerteproblemer, hovedpine og problemer med immunforsvaret.
 - Psykologisk: Vi oplever, at truslen bliver ved med at være der. Man oplever, at man udsættes for krav, der er større, end man kan håndtere. Effekterne er mange: Depression, angst, udmattelse, indre uro, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær.

Indre og ydre faktorer

Psykologen Richard Lazarus mener, at stress er en blanding af *indre faktorer* og *ydre faktorer*. Det betyder, at vores *vurdering* af en bestemt situation spiller en stor rolle for, om vi bliver stressede. Man kan altså ikke bare se på miljøet eller på personen for at afgøre, om en person bliver stresset.

- **Ydre faktorer:** Det er omvæltninger i livet eller længerevarende problemer (fx en søskendes død, seksuelle problemer, nyt arbejde, firing).
 - Stress på arbejdet: Stress på arbejdet afhænger af, om de *krav*, der stilles til en, overstiger den *kapacitet*, man har til at opfylde kravene.
- **Indre faktorer:** Indre faktorer handler om, hvor gode vi er til at håndtere stress fra ydre faktorer. Her er det vigtigt, hvordan folk *forklarer* de ting, der sker i deres liv.

Psykologen Martin Seligman mener, at hvis vi forklarer negative ting med, at vi er dumme og dovne (pessimistisk forklaringsstil), bliver vi nemmere stressede. Hvis vi forklarer dem ud fra, at det er andre, der er årsag til stressen, og at vi kan gøre noget ved negative ting, føler vi ikke så nemt stress (optimistisk forklaringsstil).

Krav-kontrolmodellen

En kendt stressmodel hedder *krav-kontrolmodellen*. Psykologerne Karazek og Theorell, som har udviklet modellen, mener, at der er to vigtige ting på arbejdet for at forudsige stress. For det første, om vi føler, vi har *kontrol* eller mangler kontrol over det arbejde, vi har. For det andet, om der stilles store *krav* til os eller ikke.

	Kontrol	Manglende kontrol
Høje krav	Aktivitet	Stress/behandling
Lave krav	Afslapning	Passivitet

Behandling af stress

Den danske psykolog Bobby Zachariae har arbejdet med, hvordan man kan behandle arbejdsrelateret stress og stress der skyldes sygdom. Han har blandt andet vist, hvordan afslapning, meditation og hypnose kan påvirke ikke bare graden af psykologisk stress, men også fysiske ting som at forbedre immunforsvaret hos stressede.

Den danske læge Bo Netterstrøm har også arbejdet med forebyggelse af stress. Han har vist, hvordan hjertesygdomme og stress hænger tæt sammen.

Arbejde, identitet og motivation

Vores arbejde har stor betydning for, hvem vi føler, vi er (vores [identitet](#)).

Det er for eksempel vigtigt for at have et godt liv, at man føler sig tilfreds med sit arbejde.

Psykologen Frederick Herzberg mener, at to slags faktorer påvirker, om vi føler tilfredshed på arbejdspladsen:

1. **Vedligeholdende faktorer** er de ting, som er nødvendige for at have arbejdsglæde. Det er en ordentlig løn, gode nok vilkår i arbejdet og status. Disse ting *skal* være der, for at der kan være tilfredshed. Men det er ikke nok, for der skal også være motivationsfaktorer.
2. **Motivationsfaktorer** er de ting, som gør, at folk kan være tilfredse i arbejdet. Det handler om ansvar, mulighed for forfremmelse, personlig udvikling og anerkendelse fra andre.

Ledelsesteorier

Inden for ledelse på arbejdspladser findes nogle grundlæggende psykologiske teorier, som vi gennemgår her.

Virksomhedskulturen

Edgar Schein er en amerikansk forsker, der arbejder med ledelse, i forhold til det han kalder *virksomhedskulturen*. Det er de normer og traditioner, en bestemt arbejdsplads har. Han mener, at en virksomhedskultur indeholder tre niveauer:

1. Artefakter: Artefakter er det miljø, både fysisk og socialt, der findes i virksomheden. Det kan fx være bygningernes udseende, hvad der anses som passende tøj osv.
2. De underliggende værdier: Det er de værdier, som dem, der arbejder i virksomheden, har. Det er dem, der kommer til udtryk i artefakterne. Det kan for eksempel være i forhold til arbejdstid, pauser, samarbejde osv. Her spiller ledelsen en stor rolle i at fastlægge værdier.
3. De grundlæggende antagelser: Det er "virksomhedens kerne". Det er den grundlæggende opfattelse af verden og af andre mennesker, som individerne i virksomheden har. Det kan man ikke se direkte, men de kommer til udtryk i de underliggende værdier og i artefakterne.

Managementteorier

Der er også andre faktorer, som spiller ind på, at vi får en "arbejdsidentitet". Den måde, lederne opfører sig på, spiller for eksempel en stor rolle. Teorier om, hvad god ledelse er, hedder *managementteorier*. Der er forskellige syn på, hvad en god ledelse skal sørge for:

Ifølge Maslows [behovspyramide](#) skal arbejdet ikke bare sørge for at opfylde fundamentale behov som behov for mad, tøj (gennem lønnen). Der er også behov for, at man bliver anerkendt og har mulighed for *selvrealisering*, altså at udvikle sig selv.

Douglas McGregor var en amerikansk arbejdspsykolog. Han mener, at ledere i virksomheder kan have to grundlæggende teorier om, hvordan medarbejderne motiveres. Dem kaldte han teori x og teori y:

1. Teori X: Ifølge teori X bliver medarbejdere motiveret af kontrol oppefra, autoritet og retning. Her ses mennesket som grundlæggende

dovent.

2. Teory Y: Ifølge teori Y bliver medarbejdere motiveret af selv at have kontrol og overblik over arbejdet. Her ses mennesket som grundlæggende interesseret i arbejde.

Adfærdspsykologi / behaviorisme

Adfærdspsykologien kaldes også for behaviorisme (behavior = adfærd). Her er fokus ikke på indre tilstande som tænkning ([kognitiv psykologi](#)) eller ubevidste påvirkninger ([psykoanalysen](#)), men på observerbar *adfærd*.

De næste sider handler om den klassiske behaviorisme (klassisk og operant betingning), kritik af behaviorismen og nyere behaviorisme (social indlæringsteori)

Grundlaget: Den klassiske behaviorisme

Amerikaneren John Watson grundlagde i 1913 en ny psykologisk retning, der skulle fokusere på menneskets ydre og iagttagelige adfærd. Han tog afstand fra psykoanalysen, fordi han mente, at den var uvidenskabelig. Man ikke kan observere indre processer som tænkning og følelser, og derfor kan det ikke være grundlaget for en videnskab.

Han kaldte den nye psykologiske tilgang, som skulle fokusere på menneskets ydre adfærd, for **behaviorisme**. Grundtanken er følgende:

Påvirkninger i miljøet, kaldet *stimuli* (**S**), fører til *reaktioner* i menneskets adfærd (**R**). Det er det eneste, psykologer skal interessere sig for ifølge den klassiske behaviorisme. Vi kan illustrere det således:

S -> R

Et eksempel: Lugten af mad (stimulus) får barnet til at gå hen til middagsbordet og sætte sig (reaktion).

Pavlovs hunde: Klassisk betingning

John Watson var inspireret af russeren Ivan Pavlov. Pavlov er kendt for sine forsøg med hunde, der er udgangspunktet for teorien om **klassisk betingning**:

Pavlov så, at hunde naturligt savler, når der bliver hældt mad op til dem. Han kaldte spytksekretionen for en **ubetinget reaktion** (ubR), fordi det var en reaktion, der *ikke var betinget* (=afhængig af noget) *af tidligere læring*. Den ubetingede reaktion var en effekt af en bestemt *stimuli* (S).

Hvis Pavlov ringede med en lille klokke, lidt før hundene blev fodret, begyndte hundene efter et stykke tid at savle, så snart de hørte klokken. Det virkede altså som om, at hundene havde lært, at når klokken ringede, så skulle de snart fodres.

Pavlov kaldte hundenes spytksekretion som følge af klokken for en **betinget reaktion**. De havde lært, at klokken ringede før fodring, og *associerede* (=forbandt) klokken med maden. Derfor havde klokken samme effekt på hundene, som maden naturligt havde. Det kaldes en **indlært reaktion**, fordi det er noget, hundene har lært gennem mange gentagelser.

Watson: Lille Albert

Watson mente, at man kunne overføre Pavlovs forsøg direkte til psykologien. Man kunne altså forklare al adfærd som betingede reaktioner. Han har blandt andet sagt følgende:

"Giv mig et dusin sunde, velskabte børn (...) og jeg kan udvælge hvert af dem tilfældigt og træne ham til at blive (...) læge, advokat, kunstner (...) tigger og tyv."

Det handler altså ifølge Watson om, at *miljøet* bestemmer alt. Watson mente, at man på den måde kunne planlægge samfundet, så man kunne kontrollere menneskers adfærd. Vi ved i dag, at det ikke passer. Vi påvirkes af *både [arv og miljø](#)*.

Forsøget med lille Albert

Watson er kendt for sit forsøg med babyen Albert ("lille Albert") på 11 måneder. Han gav Albert en tam, hvid rotte, som blev Alberts kæledyr.

På et tidspunkt sørgede Watson og hans assistent Rosalie Rayner for, at hver gang Albert legede med rotten, slog de på en stor *jernstang*, der skabte en høj og ubehagelig lyd. Lyden (en stimuli) forskrækkede Albert (en ubetinget reaktion). Efter et stykke tid begyndte Albert at blive bange og græde, hver gang rotten viste sig. Han *associerede* altså rotten med ubehag. Angsten for rotten var blevet en *betinget reaktion*.

Albert begyndte også at blive bange for ting, der lignede den hvide rotte, for eksempel kaniner eller hvidt skæg. Det kaldes *stimulus-generalisering*, fordi frygten kom til at gælde generelt for mange ting.

Operant betingning: Skinner og Thorndike

Ud over den klassiske betingning fandt amerikaneren Edward Thorndike også en anden form for betingning (altså den proces, hvor en adfærd bliver koblet sammen med en stimulus). Det var der, hvor forsøg-og-fejl langsomt førte til læring. Han fandt ud af, at adfærd, der giver ønskede resultater, fører til gentagelse af den adfærd. Det hedder **effektloven**. For eksempel kan man lære, at det at læse lektier over tid fører til højere karakterer. Ifølge effektloven vil man så være tilbøjelig til at læse sine lektier oftere.

Det brugte B. F. Skinner til at lave teorien om **operant betingning**. Operant betyder *at handle*. Det handlede også om, at adfærd, der førte til ønskede resultater, blev gentaget. Men Skinner fokuserede på den adfærd, der bliver *belønnet*.

Hvis for eksempel et barn får en belønning, hver gang det hjælper med at gøre rent i hjemmet, stiger sandsynligheden for, at det vil hjælpe en anden gang. Man siger, at adfærden er *forstærket*. Hvis barnet derimod straffes, vil adfærden gradvis forsvinde. Man siger, at adfærden *udslukkes*.

I klassisk betingning er adfærden styret af stimulus, der kommer før

adfærden. I operant betingning er adfærden styret af dens konsekvenser.

Belønning og straf

Der er to veje til at forstærke adfærd: Belønning af den ønskede adfærd eller straf af uønsket adfærd. Skinner mente, at straf var en dårlig måde at forme adfærd på, fordi det let kan føre til fejlindlæring:

For eksempel vil et barn, der bliver straffet med skældud for at larme i skolen, måske føle det som en belønning, at det får opmærksomhed. Det kan også være, at det bare bliver sur og aggressiv overfor forældre og lærere, som straffer barnet. En tredje mulighed er, at barnet bliver bange for hele skolesituationen.

Indlæring af adfærd vha. belønning

Indlæring af adfærd skal ifølge Skinner ske med *belønning* af adfærden. På den måde kan man *forme* enhver ønskelig adfærd. Der er forskellige typer af forstærkning af adfærd:

1. Øjeblikkelig forstærkning: Her belønnes adfærden med det samme. Det er godt for indlæring, men ikke så godt for vedligeholdelsen af adfærd, fordi man relativt hurtigt mister adfærden, hvis den ikke længere belønnes.
2. Tidsbestemt forstærkning: Her belønnes adfærden efter et fast tidsskema. Problemet er, at man hurtigt lærer kun at lave én af de ønskede reaktioner mellem hver belønning.
3. Mængdebestemt forstærkning: Her belønnes et bestemt antal reaktioner. Det er meget effektivt.
4. Uregelmæssig forstærkning: Det er det mest effektive princip: Her belønnes adfærden efter et tilfældigt antal gange. Det svarer til lotterier eller enarmede tyveknægte, som er psykologisk meget vanedannende.

Skinner mente, at man kunne overføre operant betingning til samfundet, så man kunne forme børns adfærd. Samfundet handler om kontrol, og det

gælder om at få den rigtige kontrol, mente Skinner.

Kritik af behaviorismen

Behaviorismen har fuldstændig afskåret kognitive (tankemæssige) processer inde i hovedet på personer fra at have indflydelse på adfærd. Dette skabte meget kritik fra forskellige psykologer, især i 1950'erne og 60'erne. For eksempel kan vi nogle gange løse problemer via **indsigt** uden at have lavet nogen forsøg før. Det kan behaviorismen ikke forklare.

Den kognitive psykologi bygger delvist på behaviorisme. Men den mener, at vi må se på *organismens* opbygning (**O**) for at se, hvordan stimuli fører til responser:

S -> O -> R

Et eksempel: Duften af mad (S) får en dreng til at tænke, at der sikkert snart er mad (tænkningen er O). Derfor venter han lige 5 minutter med at gå ned til maden (R). Han bruger altså tænkningen til at beslutte, hvilken adfærd han vil følge. Det kan man ikke forklare inden for den strenge behaviorisme.

Social indlæringsteori

En nyere udvikling inden for behaviorismen er Albert Banduras *social indlæringsteori*. Bandura bygger på Skinners operante betingning, men mener, at de kognitive processer også skal medregnes.

Bandura mener, at menneskets adfærd også styres gennem **imitation** (gentagelse) og **observation** af andres handlinger:

1. **Observation** handler om, at man ser på andres adfærd, og lægger mærke til, hvilke handlinger der skaber de ønskede effekter. Den adfærd tager man så på sig selv.
2. **Imitation** handler om, at vi er specielt interesserede i de personer, som vi *identificerer* os med. Det kaldes *rollemodeller*. Vi er især interesserede i rollemodeller, der minder om os selv, eller hvordan vi

gerne vil se os selv (fx superhelte, sportsstjerner). Bandura har vist, hvordan børn, der bliver vist en voksen slå på en oppustelig dukke, selv er mere tilbøjelige til at opføre sig aggressivt over for den. Vi ”aber efter” de personer, vi ser op til.

Self-efficacy

Bandura mener desuden, at vores *selvtillid til os selv på et bestemt område* spiller en vigtig rolle for, om vi udfører bestemte opgaver. Det kalder Bandura *self-efficacy* (=selv-effektivitet). For eksempel kan man tænke, at man er en dygtig fodboldspiller. Det får så en til at gå meget op i fodbold og blive endnu dygtigere. Til gengæld kan man have lav selvtillid til, hvor dygtig man er i skolen. Det kan føre til, at man ikke gider øve sig, og derfor bliver endnu dårligere end man kunne have været.

Selvom vi for eksempel kan se, at det at læse lektier belønnes med gode karakterer, begynder vi ikke nødvendigvis selv at læse lektier. Det kan være, fordi vi ikke har særlig stor tillid til vores egne læseevner.

Eksistentiel og humanistisk psykologi

Eksistentiel og humanistisk psykologi hænger tæt sammen. Eksistentiel psykologi stammer fra europæiske filosoffer i den retning, der hedder eksistentialisme. Humanistisk psykologi er en amerikansk videreudvikling af den eksistentielle psykologi. De bruges ofte sammen, men er faktisk to forskellige psykologiske retninger.

Begge retninger handler dog grundlæggende om spørgsmålet: Hvad betyder det, at vi *eksisterer* som *mennesker*? (human = menneskelig).

I disse noter behandler vi den eksistentielle og den humanistiske psykologi hver for sig.

Eksistentiel psykologi

Den eksistentielle psykologi tager udgangspunkt i, at vi som mennesker har *frihed* til at træffe vores egne valg. Dette står i modsætning til

psykoanalysen og behaviorismen.

Fokus er på vores **eksistens**, altså det at vi eksisterer som mennesker.

Den eksistentielle psykologi er påvirket af den filosofiske retning *eksistentialismen*. Søren Kierkegaard grundlagde eksistentialismen og havde fokus på eksistens, valget og angsten. Det var blandt andet den senere eksistentielist og filosof, Jean-Paul Sartre, der kom til at inspirere moderne eksistentiel psykologi.

Jean-Paul Sartre

Sartre mener, at dyrene bliver født med nogle bestemte behov, drifter og arveanlæg, der bestemmer deres eksistens (liv). Det kalder han **essens**. Han mener, at vi mennesker fra fødslen ikke har nogen essens, altså at vi ikke har nogen *medfødte* måder at være på. Først *eksisterer* vi (vi bliver født), og så kan vi definere, hvem vi er (essensen). Det gør vi gennem hele vores liv ved at lede efter **mening** med tilværelsen.

Meningsløshed

Men når vi ikke har nogen essens fra fødslen, er der ikke nogen mening "på forhånd". Sartre siger, at tilværelsen er *absurd*, fordi livet kun har den mening, vi selv skaber. Livet er som sådan *meningsløst*, hvilket vi ser, når vi oplever kriser i livet. Det kan for eksempel være, når vi skal vælge, hvad vi vil lave resten af livet (uddannelse), eller når forældre oplever tomheden, efter deres børn flytter hjemmefra. Så kan vi pludselig blive ramt af en følelse af tomhed og angst, fordi vi oplever, at der ikke er nogen overordnet mening med vores liv.

Valget

Når vi møder meningsløsheden, kan vi gøre forskellige ting: Vi kan prøve at glemme den igen, fx med fester eller alkohol. Men vi kan også bruge vores *frie vilje* og tage et *valg*. Når der ikke er nogen forudgående mening, er der ikke andre end os selv, der er *ansvarlige* for vores eget liv.

Den måde, vi skaber mening i tilværelsen (essens i vores eksistens), er ved at træffe *eksistentielle valg*.

Vi kan selvfølgelig ikke bare vælge alt (hvis man ikke fra gymnasiet har et højt karaktergennemsnit, kan man for eksempel ikke læse til tandlæge). Men vi kan forholde os til vores situation og træffe et valg ud fra de betingelser, der findes i virkeligheden.

Friheden og angsten

Sartre mener også, at vores frihed kan være negativ. Vi er nemlig tvunget til at være frie og derfor også til at være ansvarlige. Der er ikke andre, der kan bestemme for os, og derfor bliver vi bange. Vi følger *angst*. Der er mange, som ikke kan håndtere denne angst, men i stedet bare ”følger strømmen” og gør, som alle de andre i samfundet.

Viktor E. Frankl

Den østrigske læge og psykolog Viktor Frankl mente, at mennesket søger efter **mening**. Meningen kan ikke komme ”indefra” i form af selvrealisering, men skal komme udefra i form af opgaver, de løser.

Det kan for eksempel være arbejde, børn eller kamp imod sygdom. Han mener, at vi ved at løse opgaverne finder mening. Han siger, at vi *overskrider os selv*.

Irvin D. Yalom

Den amerikanske psykiater Irvin D. Yalom mener, at vores eksistens har 4 *grundtemaer*. Disse temaer udgør rammerne for vores liv. Det er ting, vi alle sammen skal tænke over på et eller andet tidspunkt. I eksistentiel psykoterapi handler det om at arbejde sig igennem og forholde sig til de 4 temaer. Der er nemlig mange mennesker, som ikke tør forholde sig til dem, fordi det er forbundet med angst.

De fire temaer er:

1. **Friheden:** Som mennesker er vi frie til at træffe vores egne valg. Men vi har også et *ansvar* for at gøre det. Derfor føler vi et pres til at vælge. Det er ifølge Yalom angstskabende. Derfor forsøger vi at undgå friheden på forskellige måder:
 - Vi kan leve et **tvangsmæssigt liv**, hvor vi ikke mærker efter, hvad vores egne valg burde være. Det er for eksempel, hvis vi bare arbejder 60 timer om ugen uden at tænke over, hvad målet egentlig er.
 - Vi kan bruge **ansvarsforskydning**, hvor man regner med, at andre løser ens problemer. Det er for eksempel, hvis vi mener, det er samfundets ansvar at gøre os lykkelige.
 - Vi kan bruge **ansvarsfornægtelse**, hvor vi simpelthen bare opfatter os selv som et hjælpeløst offer, når tingene sker. Det er for eksempel, når vi bortforklarer en dumpet eksamen med, at læreren bare var dum – selvom vi ville få mere ud af at erkende, at vi selv havde ansvaret for det.
2. **Meningsløsheden:** Et andet grundvilkår er [meningsløsheden](#). I det senmoderne samfund mangler mange en følelse af retning eller mening i deres liv. Vi har ikke længere traditionerne at lægge os op ad. Hvis vi ikke kan håndtere meningsløsheden eller skabe en mening for os selv, er der forskellige dårlige valg, vi kan træffe:
 - **Konformitet:** Vi kan vælge bare at gøre som de andre. Det skaber ikke nogen mening i vores liv. Det er for eksempel folk, der tager en uddannelse, bare fordi alle andre gør det.
 - **Korsfarersyndromet:** Vi kan også styrte rundt og forsøge at finde noget, der giver os mening (som om vi er på korstog). Det er for eksempel personen, der hver måned har en ny ting at gå op i (mad, fitness, historie, sport etc.).
 - **Nihilisme:** Vi kan også bruge vores tilværelse på at finde fejlen ved alle de ting, andre mennesker finder mening ved. Bag disse mennesker skjuler sig en dyb fortvivlelse, fordi vedkommende ikke kan finde mening i sit eget liv. Det er for eksempel personer, der altid er negative og kritiserer andres valg, men ikke lever et rigtigt liv selv.

Der er også mulighed for gode valg for at gøre tilværelsen meningsfuld:

- **Altruisme:** Vi kan forsøge at gøre verden til et bedre sted at være og hjælpe andre. Det skaber ofte mening, fordi det hjælper folk til at opfylde deres egne behov også.
 - **Arbejde for én sag:** Hvis man finder en sag, man virkelig brænder for, kan det give mening i tilværelsen. Man føler, at man bliver led i noget, der er større end en selv. Det er for eksempel nødhjælpsarbejderen, der halvdelen af året er i Afrika for at sørge for rent vand til alle.
 - **Skabende virksomhed:** Man kan også arbejde for at skabe noget, der giver mening for os. Det kan være kunstneren, videnskabsmanden, underviseren, havemanden.
3. **Ensomheden:** Yalom mener, at vi grundlæggende er *isolerede* fra andre mennesker. Vi kommer til verden alene og forlader den alene igen. Erkendelsen af denne fundamentale ensomhed fører til angst. Derfor skal vi etablere forhold til andre mennesker. Det er dog vigtigt, at man finder en balance. Man må ikke forsøge at smelte fuldstændig sammen med andre, da det kommer til at minde om ansvarsfornektelse.
4. **Døden:** Det sidste, og måske vigtigste, grundvilkår er det faktum, at vi alle sammen skal dø på et tidspunkt. Når vi tænker på det, føler vi en *dødsangst*. Vi har aldrig prøvet andet end at eksistere og har svært ved at forholde os til døden. Yalom mener, at en grad af dødsfornektelse kan være sundt i barndommen. Men som voksen bliver man nødt til at forholde sig til livets endelighed. Det gør vi ved at være opmærksomme på det liv, vi så vælger at leve, så længe vi har det.

Humanistisk psykologi

Den humanistiske psykologi opstod i USA som en videreudvikling af eksistentialismen. Den humanistiske psykologi er "den tredje kraft" inden for psykologien. De andre to er [psykoanalysen](#) og [behaviorismen](#).

Fokus for humanismen er *det raske menneske*. Abraham Maslow, der stod i spidsen for den humanistiske psykologi, mente, at fokus for psykologien skulle være selvaktualisering. Selvaktualisering handler om at være kreativ, have det godt med sig selv og udfolde de muligheder, man har.

Forskellen mellem [eksistentialisme](#) og humanisme er, at humanismen også fokuserer på menneskets **medfødte behov**. Tilværelsen er ifølge humanistisk psykologi ikke meningsløs, fordi vi har nogle grundlæggende sociale behov, som vi skal udfolde og realisere.

Abraham Maslow: Maslows behovshierarki

Maslow opregner en række *fundamentale behov* som mennesket søger efter at opfylde. Han mener, at behovene er i et hierarki, hvor man skal opfylde de laveste behov, *før* man prøver at få opfyldt behovene på næste "trin". De fem trin er:

1. **Fysiologiske behov:** Det er behovet for mad, vand, varme, søvn etc.
2. **Sikkerhedsbehov:** Det er behovet for tryghed, stabilitet i tilværelsen og beskyttelse.
3. **Sociale behov:** Det er behovet for kærlighed, fællesskab og social status.
4. **Behov for selvrespekt:** Det er behovet for at anerkende sig selv og påtage sig ansvar.
5. **Selvaktualisering:** Det øverste behov kalder Maslow et "vækstbehov", fordi det er den måde, vi kan vokse som mennesker. Det er behovet for at være kreativ og at arbejde med de evner, man har. Det kan først forsøges dækket, når de andre behov er opfyldt. Fokus i det senmoderne samfund er i høj grad på *selvaktualiseringen* – men det er vigtigt, at vi også er opmærksomme på, at de andre behov bliver opfyldt først.

Mihaly Csikszentmihalyi

En anden humanistisk psykolog er Mihaly Csikszentmihalyi. Han bruger

begrebet **flow** til at beskrive den situation, hvor man i sit arbejde glemmer tiden og situationen og andre bekymringer og arbejder fuldstændig opslugt af sin nærværende opgave. Man kan sige, at man **flyder** gennem arbejdet.

Csikszentmihalyi mener, at flow-oplevelsen er nødvendig, for at vi føler lykke. Det skal være en opgave, man kan overkomme, men som ikke føles for nem. Man skal også kunne føle feedback og kontrol.

Carl Rogers

Den amerikanske psykolog Carl Rogers mener, at mennesket grundlæggende er et godt væsen. Mennesket forsøger gennem livet at aktualisere (virkeliggøre) de medfødte indre muligheder.

Jean-Jacques Rousseau var en fransk filosof, der som den første så barndommen som noget værdifuldt i sig selv, og ikke bare som en mangelfase (hvor man for eksempel mangler de voksnes fornuft). Han skrev romanen "Emile", hvor han grundlagde moderne *pædagogik*. Rousseau har spillet en vigtig rolle for Carl Rogers' teori.

Selvopfattelsen: Barnet udvikler et selv for at vurdere, hvad der er godt og dårligt for det. Det er ifølge Rogers dets *selvopfattelse*. Selvet dannes kun, hvis vi accepteres af andre mennesker (kærlighed, respekt). Rogers mener, at hvis vores egne oplevelser ikke stemmer overens med vores selvopfattelse (for eksempel hvis man føler sig aggressiv, men ikke ser sig selv som en, der let bliver sur), bliver vi *fremmedgjorte*. Det betyder, at vi ikke længere forstår os selv (vi er fremmede for os selv), og det kan føre til neuroser og psykoser.

Klientcentreret terapi: Carl Rogers opfandt den klientcentrerede terapi. Fokus er her at give mulighed for, at klienten kan realisere sig selv. Det er ikke terapeuten, der kurerer klienten, men klienten der, med hjælp fra terapeuten, skal tage ansvar for sin egen udvikling.

Terapeuten skal "spejle" klientens problemer, dvs. fortælle klienten hvordan han eller hun opfører sig. Klienten skal føle sig accepteret og

forstået, for kun på den måde kan vedkommende blive i stand til at forstå og udtrykke sig selv.

Senmoderne psykologi

Den senmoderne psykologi er en af de nyeste retninger inden for psykologien. Her har man fokus på, hvordan samfundet har ændret sig i de seneste årtier. Der er også fokus på **identitet**, hvordan vi skaber vores identitet, og hvad der sker, når identitetsskabelsen løber af sporet.

Sociologen Anthony Giddens er en af hovedpersonerne i denne retning. Den senmoderne psykologi låner teorier og begreber fra Giddens' sociologi.

Den senmoderne psykologi er i høj grad en *ungdomspsykologi*, fordi den er interesseret i, hvordan vi udvikler vores identitet i teenageårene og 20'erne.

Det senmoderne samfund

Den engelske sociolog *Anthony Giddens* siger, at samfundet i dag er *senmoderne*. I slutningen af 1800-tallet gik samfundet i retningen fra at være et *traditionelt samfund* til at blive et *moderne industrisamfund*. Mange mennesker flyttede til byerne, og produktiviteten steg meget. Der kom også nye teknologier til, for eksempel udviklede lægevidenskaben og ingeniørkunsten sig meget. I slutningen af 1900-tallet er denne proces accelereret så meget, at der ifølge Giddens er tale om et nyt samfund, nemlig det senmoderne samfund.

Acceleration som kendetegn: I slutningen af 1900-tallet mener Giddens, at udviklingen i teknologi og velstand foregår hurtigere og hurtigere, så det kan være svært at følge med. Vi begynder at handle mere og mere med andre lande (globalisering), og internet og sociale medier kommer frem. Gamle traditioner som religion spiller en mindre og mindre rolle. Denne *acceleration* (forøgelse af hastighed) mener Giddens er det grundlæggende kendetegn for det senmoderne samfund.

Baudrillard og det selv-referentielle samfund: Jean Baudrillard var en fransk sociolog og filosof. Han mente, at det senmoderne samfund kan ses som *selv-referentielt* (det handler om sig selv). Det betyder, at folk i samfundet reflekterer over, hvor samfundet er på vej hen. For eksempel er den senmoderne psykologi fremkommet i netop det samfund, det selv prøver at beskrive. Han mener, at samfundet altid søger efter en mening, som ikke kan opnås. For eksempel kan der være én bestemt opfattelse af verden i vestlige lande, men en anden i østlige.

Ungdommen i det senmoderne samfund

I samfundet i dag, er *ungdommen* ikke en bestemt alder, som man fx har fra man er 15, til man er 25.

Selve ideen om, at der findes en "ungsperiode" mellem barndom og voksenalder er først opstået i løbet af det 20. århundrede.

Det hænger også sammen med, at vi får børn senere og senere. Der er derfor et ret langt stykke tid, hvor man er "voksen" i juridisk og økonomisk forstand, men ikke har de samme forpligtelser (som for eksempel børn og fast arbejde) som tidligere.

Ungdomskultur: I dag forsøger mange voksne at blive ved med at være unge så længe de kan. Ungdommen er forbundet med positive værdier som frihed, dynamik og det at være smart.

Ungdommen starter også tidligere og tidligere. Allerede tidligt begynder børn at opføre sig som "unge".

Det gør samlet, at ungdommen i dag varer meget lang tid (potentielt fra før teenageårene og indtil sent i 30'erne).

Frigørelse: Ungdommen er i dag kommet til at handle om en længerevarende *frigørelse* fra forældrene og skabelse af sin egen identitet.

Men det kan føles meget dobbelt for den unge, fordi man af samfundet på den ene side presses til at ønske frigørelse, og på den anden side stadig

har behov for forældrenes vejledning. Det er en *dobbeltskydig* (*ambivalent*) situation for den unge.

Valg og muligheder

Det senmoderne samfund tilbyder en masse nye *muligheder* til mennesker. Det skyldes forskellige processer:

1. **Velfærds- og forbrugssamfundet:** Vi kan i dag vælge mellem mange forskellige varer, ydelser og fritidsaktiviteter.
2. **Uddannelse:** Der er i dag mange flere, der får en uddannelse end tidligere. Det giver også nye muligheder.
3. **Kulturel frisættelse:** Den tyske sociolog Thomas Ziehe mener, at samfundsudviklingen gør, at traditioner i dag spiller en langt mindre rolle end tidligere. Det gør, at vi ikke er bundet af traditionerne som i gamle dage, men skal vælge vores egne værdier og veje. Vi er blevet *kulturelt frisatte* (frie fra kulturens traditioner), siger Ziehe. Det gør, at den enkelte bliver *individualiseret* (så fokus er på individet, og ikke længere på fællesskabet).

Tvunget til at vælge: De mange muligheder og mangel på traditioner gør også, at vi bliver tvunget til at vælge noget. Det minder lidt om [eksistentialismens](#) idé om ansvar.

For at blive frie til at vælge, må vi kunne finde ud af at komme igennem de strukturer, der findes i samfundet. Det er for eksempel gymnasierne. Hvis vi skal kunne vælge den uddannelse, vi gerne vil, skal vi for eksempel finde ud af, hvordan man får høje karakterer.

I virkeligheden gør individualiseringen, at vi alle sammen ender med at leve liv, der er næsten identiske, men afskåret fra hinanden. For eksempel er "hipstere" som gruppe meget ens, selvom den grundlæggende idé er, at man skal være så unik og forskellige som mulig. Det kan gøre livet alt for forudsigeligt på en ny måde, fordi de gamle traditioner nu er erstattet med en tvang til at vælge.

Uddannelse: Uddannelse spiller i det senmoderne samfund en større

rolle. Langt flere får en uddannelse, og vi kan selv bestemme, hvilken uddannelse vi vil vælge. Allerede tidligt i livet skal vi træffe valg (fx om gymnasieretning), som kan få nogle store konsekvenser senere i livet. Det kan give en usikkerhed, som kan være svær at løse alene.

Sociale arenaer og roller

Unge bruger i dag mere tid i mange forskellige sammenhænge. Man har for eksempel familien, kæresten, barndomsvennerne, gymnasievennerne osv. Man kalder disse forskellige situationer for *arenaer*. Arenaerne giver de unge en mulighed for *identitetsdannelse*. Men man kan godt have forskellige identiteter, alt efter hvilken arena man befinder sig i. Man kan tale om, at man indtager forskellige *roller*, alt efter hvilke grupper man befinder sig i.

Identitetsforvirring: De forskellige roller kan risikere at ende i *identitetsforvirring*, hvis man ikke kan håndtere de mange skift mellem dem. Det kan virke som om, ens mange identiteter også danner forskellige opfattelser af sig selv. Det kalder den amerikanske psykolog Kenneth Gergen for *multiple selver*.

Identitetsdannelse som et refleksivt projekt: Anthony Giddens ser identitetsdannelse som *et refleksivt projekt*. Det betyder, at vi bevidst kigger på os selv (reflekterer) og vælger, hvilken identitet vi ønsker. Vi træffer derefter valg (uddannelse, tøjvalg, kærestevalg osv.) for at opfylde denne identitet. Men Giddens siger også, at forudsætningen for, at vi kan træffe disse valg er, at vi har en tillid til verden. Den tillid kalder han *ontologisk tillid* (=tillid til det at være til), og den opstår ifølge Giddens i barndommen.

Bagsiden af det senmoderne samfund

Selvdannelse og anoreksi: Al ansvaret og forventningerne til, at man skal skabe sin egen identitet, kan blive for meget for unge. Hvis man ikke kan håndtere den *selvdannelse*, der er krævet, kan man risikere at sætte sig helt uden for. Ifølge den senmoderne psykologi er *anoreksi* fx udtryk

for forfejlede forsøg på selvdannelse.

Når man har anoreksi, kan man føle, at man har kontrol (over sin vægt), men det kan ikke fortsætte. Man ender med at miste kontrol over det, så anoreksien i virkeligheden har kontrol over en selv. Mange ender også med at omkomme som følge af anoreksien.

Tillid og risiko: Et andet tema for den senmoderne psykologi er forholdet mellem tillid og risiko. Fordi teknologien er så udviklet, kan vi ikke sætte os ind i alle dele af den. Vi bliver altså nødt til at have *tillid* til, at flyingeniøren har gjort sit job ordentligt, eller at den nye medicin er blevet testet grundigt.

Men der er også opstået en masse nye *risici*. Teknologien har rettet vores opmærksomhed mod nye kilder til dårligdom: bakterier, global opvarmning, kræftfremkaldende stoffer. Det kan føre til *bekymringer* og *usikkerhed*. Den eneste løsning er at have *tillid* til autoriteterne.

Teoretikere i psykologi

Dette er en oversigt over de teoretikere, der bliver nævnt i webbogen. Hvert navn linker til den side, hvor personen først nævnes. Listen er ordnet alfabetisk efter efternavn. Klik på navnet for at læse om personens teorier.

- [Mary Ainsworth](#)
- [Gordon Allport](#)
- [Solomon Ash](#)
- [Jean Baudrillard](#)
- [Diana Baumrind](#)
- [Albert Bandura](#)
- [Wilfred Bion](#)
- [John Bowlby](#)
- [Walter Cannon](#)
- [Johan Cullberg](#)
- [Mihaly Csikszentmihalyi](#)

- [Lars Dencik](#)
- [Erik Erikson](#)
- [Hans Eysenck](#)
- [Viktor Frankl](#)
- [Sigmund Freud](#)
- [Howard Gardner](#)
- [Anthony Giddens](#)
- [Erving Goffman](#)
- [Daniel Goleman](#)
- [Harry Harlow](#)
- [Frederick Herzberg](#)
- [Carl Gustav Jung](#)
- [Melanie Klein](#)
- [Richard Lazarus](#)
- [Gustave Le Bon](#)
- [Margaret Mahler](#)
- [Abraham Maslow](#)
- [Douglas McGregor](#)
- [Stanley Milgram](#)
- [Bo Netterstrøm](#)
- [Ivan Pavlov](#)
- [Jean Piaget](#)
- [Robert Rosenthal](#)
- [Jean-Jacques Rousseau](#)
- [Carl Rogers](#)
- [Edgar Schein](#)
- [Muzafer Sherif](#)
- [Burrhus F. Skinner](#)
- [Daniel Stern](#)
- [René Spitz](#)
- [Lev Vygotsky](#)
- [John Broadus Watson](#)
- [Jürg Willi](#)
- [Donald Winnicott](#)
- [Irvin D. Yalom](#)

- [Bobby Zachariae](#)
- [Thomas Ziehe](#)

Kildeliste

Til udarbejdelse af webbogen er følgende kilder benyttet:

- Larsen, Ole Schultz (2013). *Psykologiens Veje*. Systime: Viborg.
- Levander, Martin, Hanne Hylsberg & Michael Rantzau-Meyer (2011). *Anvendt Psykologi*. Systime: Viborg.
- Rantzau-Meyer (2009). *Anvendt Psykologisk Leksikon*. Systime: Viborg.

Indholdsfortegnelse

Psykologi Noter	6
Socialpsykologi	6
Gruppepsykologi	7
Gruppeprocesser: Konformitet, gruppepolarisering, gruppetænkning	9
Mobning	11
Fordomme og stereotyper	12
Roller	12
Rolletyper i samfundet	14
Roller i hverdagen	14
Ondskab	15
Social arv	15
Holdninger	17
Interpersonel kommunikation	18
Nonverbal kommunikation	18
Johari-vinduet: hvad sker der i den interpersonelle kommunikation?	19
Konflikter	20
Social kognition	21
Kulturpsykologi	21
Kulturmøder	22
Kontraktteorien (Gordon Allport)	22
Kollektivism og individualisme	23
Vigtige teoretikere i socialpsykologi	23
Muzafer Sherif	23
Solomon Asch	24
Stanley Milgram	24
Phillip George Zimbardo	25
Robert Rosenthal	26
Edward Thorndike	27
Katz og Braly	27
Udviklingspsykologi	27
Traditionelle teorier	28
Psykoanalysen: Den psyko-seksuelle udvikling	28
Erik Erikson	29
Margaret Mahler	31

Nyere teorier	32
Nyere teknikker til spædbarnsforskning	32
Daniel Stern	33
Tilknytning (John Bowlby og Mary Ainsworth)	34
Omsorgssvigt	37
Typer af omsorgssvigt	38
Donald Winnicott: Den gode nok mor	39
Sårbarhed og resiliens	40
Arv og miljø (herunder kultur)	40
Voksenlivet	41
Livsvendingen	42
Kriser i livet	43
Familien	44
Den senmoderne familie	44
Fire familietyper	45
Livsformer i familien	45
Opdragelse og opdragelsesstile	46
Parforhold	47
Kognition og læring	47
Kognitiv psykologi	48
Den historiske kognitionspsykologi	48
Gestaltpsykologien	49
Piaget og den kognitive udvikling	50
Moderne kognitiv psykologi	52
Opmærksomhed	53
Perception	53
Hukommelse	54
Kognitiv terapi	56
Intelligens	57
Intelligenskvotient	57
Arv og miljø i forhold til intelligens	58
De syv intelligenser	58
Emotionel intelligens	59
Læring	59
Former for viden	60
Behaviorisme og læring	61

Zonen for nærmeste udvikling (ZNU)	61
Mesterlære	62
Indsigt	62
Motivationsformer	63
Personlighed og identitet	63
Selvet	64
Identitet	64
Personlighed	65
Hans Eysencks personlighedsteori	66
Dobbeltheden i mennesket: Forsigtighed og risikovillighed	66
Psykoanalyse	67
Personlighedsmodeller	67
Forsvarsmekanismer	69
Drømmetydning	72
Nyere udviklinger af psykoanalysen	73
Arbejdspsykologi	74
Stress	74
Behandling af stress	77
Arbejde, identitet og motivation	77
Ledelsesteorier	77
Adfærdspsykologi / behaviorisme	79
Grundlaget: Den klassiske behaviorisme	79
Pavlovs hunde: Klassisk betingning	80
Watson: Lille Albert	80
Operant betingning: Skinner og Thorndike	81
Belønning og straf	82
Kritik af behaviorismen	83
Social indlæringsteori	83
Eksistentiel og humanistisk psykologi	84
Eksistentiel psykologi	85
Jean-Paul Sartre	85
Viktor E. Frankl	86
Irvin D. Yalom	86
Humanistisk psykologi	88
Abraham Maslow: Maslows behovshierarki	89
Mihaly Csikszentmihalyi	90

Carl Rogers	90
Senmoderne psykologi	91
Det senmoderne samfund	91
Ungdommen i det senmoderne samfund	92
Valg og muligheder	93
Sociale arenaer og roller	94
Bagsiden af det senmoderne samfund	94
Teoretikere i psykologi	95
Kildeliste	97