

## HAKUNA MATATA

### Tenta 0

1. Vilket av nedanstående alternativ är den lämpligaste definitionen av ämnet psykologi (1 p.)
  - a. Studie av människans subjektiva mentala liv.
  - b. Vetenskaplig studie av beteenden och dess orsaker.
  - c. undersökning av omedvetna faktorer.
  - d. studie av personlighet.
  
2. Enligt Passer och Smith kan man urskilja sex huvudperspektiv inom psykologin. Kombiner perspektiv med rätt beskrivning. Varje rätt kombination ger 0,5p.
  1. Biologiskt perspektiv B
  2. Kognitivt perspektiv F
  3. Psykodynamiskt perspektiv A
  4. Behavioristiskt perspektiv D
  5. Humanistiskt perspektiv C
  6. Sociokulturellt perspektiv E
  - a. Detta perspektiv betonar betydelsen av inre behov, konflikter, och försvarsmekanismer.
  - b. Detta perspektiv ser människan som ett komplext djur och betonar betydelsen av genetiska och fysiologiska faktorer som betydelsefulla för mänskligt beteende.
  - c. Detta perspektiv betonar människans fria vilja och hennes strävan efter självförverkligande.
  - d. Detta perspektiv betonar miljöns betydelse för utvecklingen av olika beteenden och ser dessa som ett resultat av inlärning.
  - e. Detta perspektiv menar att kulturella faktorer utövar en stark påverkan på hur människor tänker och betar sig.
  - f. Detta perspektiv ser människan som fram för allt en rationell informationsbearbetare och problemlösare, vilkas högre mentala processer ger möjlighet till bedömningar, fantasier och planering.
  
3. Redogör för stegen i den vetenskapliga processen. (3 p.)
  - 1 frågeställning
  - 2 samla information & skapa en hypotes
  - 3 testa hypotesen
  - 4 analysera data
  - 5 vidare forskning och teoribildning
  - 6 nya hypoteser från teorier
  
4. För att skaffa sig kunskap inom psykologin kan man använda sig av olika metoder.
  - a. Redogör för experiment som vetenskaplig metod. (2 p.)
  - b. Ange någon styrka respektive svaghet med experiment som metod. (1 p.)

A: Experiment att undersöka orsak och effekt där forskaren manipulerar en eller flera variabler och sedan mäter hur det påverkar andra variabler, man försöker kontrollera externa faktorer som kan inverka på experimentets resultat.

B: + optimal metod för att kontrollera yttre faktorer + för att utesluta alternativa förklaringar - förväxling av variabler – placebo effekter - experiment förväntningar
  
5. Hur anser Watson (klassisk betingning) och Skinner (operant betingning) att vi formas som människor (hur inlärning går till). Beskriv gärna genom att ge exempel. (2 p.)

Klassisk betingning = när en organism lär sig att associera två stimuli så att det andra stimuli sedan räcker för att utlösa responsen från det första stimuli. Ex pavlov mat + ton → saliv

Operant betingning = är en typ av inlärning där beteendet påverkas av konsekvenserna som följer det. Ex servitör charmar gäster och får mera drinks
  
6. Detet och Jaget styrs av olika principer, enligt Freud (lustprincipen respektive realitetsprincipen). Hur kan detta visa sig i vårt dagliga liv? (2 p.)

Detet = lustprincipen tex shoppa loss på kreditkortet

Jaget = realitetsprincipen tex vill bli läkare och börjar att läsa upp betyg på komvux.
  
7. Vad kan man som arbetsterapeut/sjuksköterska ha för nytta av att känna till Julian Rotters modell angående en persons "locus of control"? (2 p.)

"locus of control" dels för att veta hur man skall möta patienten på bästa sätt men också för att kunna erbjuda patienten medvetenhet och möjlighet till ökad "locus of control"

8. Hur vill du beskriva Rogers begrepp kongruens och inkongruens? (2 p.)  
stor eller liten samstämmighet mellan idealsjäl och realsjäl/erfarenheter

9. För att förstå mänskliga beteenden har beteendegenetiker studerat tvillingar och adopterade barn. Vad har dessa typer av studier kunnat tillföra för kunskap? (4 p.)  
Många psykologiska egenskaper såsom intelligens personlighetsdrag och psykiska sjukdomar har en avsevärd genetisk förklaring, adoptiv barn är vanligast mest lika sina biologiska föräldrar enligt dessa kriterier, identiska tvillingar tenderar att vara mer lika varandra än tvååggstvillingar även om de var separerande tidigt i livet och växte upp i olika miljöer. Men identiska tvillingar som har vuxit upp tillsammans är ännu mera lika varandra vilket att betyder att miljön också bidrar.

10. Vad menas med genotyp respektive fenotyp? (4 p.)  
genotyp = är källkoden  
fenotyp = är dess "synliga" uttryck, inte all källkod uttrycks "synligt"

11. Neuron producerar neurotransmitters. Vad har dessa för funktion? (2 p.)  
neurotransmitter = kemiska substanser som bär nervimpulser över synapser antingen för att stimulera eller hämna aktionspotentialen.

12. Beskriv och ge exempel på långtidsminnets funktion. (4 p.)  
**INKODNING** (Av information till minnes systemet till arbetsminne, Överföring från arbetsminnet till långtidsminne = inläring)  
**LAGRING** (Arbetsminne: i spatial eller verbal form, Långtidsminne: organiserad fakta- och procedurkunskap, mentala modeller)  
**HÄMTNING** (Att plocka fram information från minnet, Misslyckad hämtning - glömska eller felaktig hämtning)

Effortful processing (intentional and conscious attention), automatic processing (encoding without intention, minimal intention), structural encoding, phonological encoding (ljud), semantic encoding (tolkning), levels of processing (the more deeply we process information, the better we will remember it), exposure (with or without focus), rehearsal (simple role repetition), elaborate rehearsal (focusing on the meaning of the information or expanding on it in some way), hierarchies & chunking (organising material in a hierarchy takes advantage of the principle that memory is enhanced by associations between concepts).

13. Hur fungerar procedurminnet? Beskriv och ge exempel (4 p.)  
Lagrar aktiviteter/rörelser/handlingar man lär sig att gå när man är liten sedan "kommer" man ihåg det.

14. Beskriv stegen i problemlösning. (4 p.)  
1 att tolka och förstå problemet  
2 generera hypoteser och möjliga lösningar  
3 undersöka lösningar hypoteser och validera dem  
4 utvärdera och eventuellt revidera steg 1, 2, 3

15. Vad innebär enligt Piaget det preoperationella stadiet i barnets utveckling? (4 p.)  
Barnet använder sig av symboliskt tänkande genom ord och bilder för att representera föremål och erfarenheter. Symboliskt tänkande möjliggör "skojlek" Egocentrism man ser världen ur sitt eget perspektiv 2-7 år.

16. Beskriv tre faktorer ingående i Typ-A beteendet samt redogör kortfattat för vilka kopplingar man sett i forskningen mellan Typ-A beteendet och sjuklighet. (3 p.)  
Lever ofta under stor stress kräver mycket av sig själva och andra. Gör flera saker samtidigt, Perfektionister. Dubbel risk för hjärt och kärlsjukdomar.

17. Hans Selye beskrev det Generella Adaptions Syndromet (**GAS**) i samband med stress och redogjorde för de olika faserna i GAS. Redogör kortfattat för dessa tre faser (3 p.)  
GAS = alarm reaktion, sympatisk dominans orsakar ökad upphetsning (alarm), hormonsystemet utlöser stresshormoner för att uppehålla förhöjd upphetsning (anpassning), hormoner minskar binjureutmattning (utmattning)

1. Beskriv kortfattat vilken betydelse följande områden har i det Limbiska systemet:

- Amygdala = organiserar motivation & emotionell respons (aggression & rädsla)
- Hippocampus = skapar & hämtar fram minnen (campus)
- Thalamus = omkoppling av sensoriska impulser till hjärnan
- lilla hjärna (cerebellum) = finmotorik, balans (inlärning & minne) (4 p.)

2. Om en person får skador i Frontala Cortex, vilka effekter kan dessa skador ha för personens fungerande/beteenden?

Kan inverka på planering, frivilligt beteende, självmedvetande, mentala förmågor, målsättningar, omdöme, impuls kontroll (2 p.)

3. Nämn och beskriv två försvarsmekanismer som du tror att du kommer att träffa på hos dina patienter i framtiden.

A förskjutning = vågar inte säga ifrån mot en förtryckare, förtrycker sedan en "svagare" person, ex patient får order av en läkare & skäller på SSK

B projektion = ex patient gnäller på att rumskamrater stör tidigt på morgonen med ljus & oväsen, medans hon själv stannar uppe länge & stör de andra med ljus & oväsen

C rationalisering = ex en diabetes patient säger att det är bara när hon blir bjuden på tårta som hon äter det, men grejen är att hon blir bjuden på det varje dag. (2 p.)

4. Hur stabila är personlighetsegenskaper? (2 p.)

Några personlighetsdrag verkar mera stabila än andra tex inåtvänd/utåtvänd, temperament, aktivitetsnivå & självförtroende (dock kan personer förändra personlighetsdrag tex pga livserfarenhet & självkänedom)

5. Hur skulle du vilja beskriva skillnaden mellan det traditionella inlärningspsykologiska perspektivet (ex behaviorismen) jämfört med det socialt kognitiva perspektivet? Behaviorismen betonar främst interaktion med den omedelbara omgivningen, medans det socialt kognitiva perspektivet även tar hänsyn till inre tillstånd såsom tankemönster (2 p.)

6. Beskriv vad temperament är och ge exempel på olika sorters temperament. Temperament = ett biologiskt baserat allmänt reaktionsmönster, känslomässigt & beteendemässigt i förhållande till omgivningen (ex lugna, glada, lättirriterade, besvärliga) (4 p.)

7. Vad menade Piaget när han talade om schema, assimilation och ackommodation?

Diskutera betydelsen för oss människor. (8 p.)

Schema = organiserade mönster för tankar & handlingar

Assimilation = är processen när nya erfarenheter INTEGRERAS i existerande scheman

Ackommodation = är processen när nya erfarenheter FÖRÄNDRAR existerande scheman

Det hjälper människor att möta många olika miljöer & erfarenheter men också möjligheten att förändra mindre framgångsrika mönster/strategier

8. Beskriv arbetsminnets/korttidsminnets funktion. Ge exempel. (4 p.)

A. När information lämnar det sensoriska minnet så måste det koda i form av minneskoder tex visuella (ljus), akustiska (ljud), semantiska (fakta) eller motorkoder (rörelse) för att kunna lagras i korttidsminnet som har en begränsad kapacitet både i mängd och tid

B. Arbetsminnet är en "mental arbetsplats" som inte bara lagrar information utan som aktivt förändrar informationen och stödjer kognitiva funktioner som problemlösning & planering

9. Vad menas med explicit minne? Ge exempel. (3 p.)

Explicit minne = Det innebär en medveten minnesprocess (hämtning)

Tex att svara på tentafrågor där vi har gått igenom svaren tidigare.

Implicit minne = Det är när vårt minne påverkar vårt beteende omedvetet

Tex var som liten på fotbollsmatch med hetsig stämning, sedan när jag gick på fotbolls match 10 år senare, så kändes det väldigt obehagligt och jag visste inte varför?

10. Vad menas med induktivt resonande? Ge exempel.

A. Deduktivt resonande = När man resonerar från toppen & nedåt dvs man utgår från generella principer för att dra slutsatser om enskilda fall/ämnen/händelser ex äpple-gravitation

B. Induktivt resonemang = När man resonerar från botten & uppåt dvs man utgår från ett enskilt fall för att sedan dra en generell slutsats ex släcka en lampa-mörkt resp släcka flera lampor (3 p.)

11. Redogör för och ge belysande exempel på följande begrepp.

a. fundamentala attributionsfelet

Vi undervärderar betydelsen av situationen & övervärderar betydelsen av personlighetsfaktorer när vi skall förklara andra människors beteende (klassrummet) (2 p.)

b. kognitiv dissonans

När två eller flera självbilder motsäger varandra så upplever personen en obehaglig "inre" spänning & blir motiverad att minska den "inre" spänningen. Detta leder till en förändring av självbilderna för att minska spänningen (oärlighet) (2 p.)

13. Utgå från situationen vid Milgrams klassiska lydnadsexperiment och tag sedan ställning till vilket eller vilka av nedanstående påståenden som är rätt. (1 p.)

- Avstånd till offret påverkar människors benägenhet att lyda RÄTT
- Personliga karakteristika påverkar lydnaden i hög grad FEL
- Avstånd till auktoriteten som leder försöket påverkar inte lydnaden FEL
- Att känna att man är en kugge i maskineriet och att man upplever att någon annan har ansvaret för situationen ökar sannolikheten för att man lyder RÄTT

### Tenta 2

1. För såväl människor med drogberoende som schizofrena personer tycks en av följande transmittorsubstanser spela en avgörande roll: (1 p.)

- dopamin
- serotonin
- adrenalin
- noradrenalin

2. Följande del av hjärnan trycks spela en viktig roll vid planeringen av framtida beteenden: (1 p.)

- Nackloben
- Tinningsloben
- pannloben
- Hjässloben

3. Beskriv kortfattat vilken betydelse följande områden har i det Limbiska systemet:

- amygdala involverad i känslor (aggressioner & fruktan)
- hippocampus inlärning och minne. (2 p.)

4. I kursboken beskrivs en studie av 41 personer som mördat/"slaktat" andra människor. I studien delades dessa personer in i två grupper: de som hade en uppväxt präglad av social deprivation (t.ex. blivit utsatta för sexuella övergrepp) och de som haft en "normal" uppväxt. Båda dessa grupper av förbrytare jämfördes sedan i en s.k. Pet-scan undersökning, dels inbördes och dels med en ålders-köns-och etniskt matchad grupp icke våldsamma personer. Vad visade resultaten (i stora drag) från denna studie? (2 p.)

Resultaten visar att de som haft stora problem som barn hade högre aktivitet i frontalloben än de som hade vuxit upp i normal miljö. De två grupperna hade dock lägre aktivitet i frontalloben än de som inte hade gjort något våldsbrott. Detta visar att barndomen påverkar ens våldsamtet samt skador i prefrontala cortex.

5. Vi har tittat närmare på fem olika perspektiv på personlighetsutveckling: det inlärningsteoretiska perspektivet; det psykodynamiska perspektivet; det humanistiska perspektivet; egenskaps-(trait-) perspektivet och det sociala kognitiva perspektivet.

Här följer några frågor som handlar om de olika perspektiven:

a. Hur skulle du kort vilja beskriva klassisk betingning (gärna med ett exempel och egna ord) (1 p.)

Klassisk betingning neutral stimuli tex tandläkare → ingen respons

**Före:** borring/smärta obetingad reflex → rädsla spänning obehag obetingad reflex

**Under:** betingad stimuli tandläkare + borring obetingad reflex → rädsla spänning obehag

**Efter:** betingad stimuli tandläkare → betingad reflex rädsla spänning obehag

b. I det psykodynamiska perspektivet beskrivs hur vi skyddar vårt jag med hjälp av försvarsmekanismer. Ge ett exempel på – och beskriv - någon försvarsmekanism som du tror att du kan möta hos en patient. (1 p.)

Förnekelse → man tror inte att det som har inträffat har hänt ex pat har fått reda på att han/hon är sjuk.

Förskjutning → din chef skäller på dig och du vågar inte säga ifrån, sen skäller du på någon annan.

Reaktions bildning → mamma gillar inte sitt barn men överbeskyddar det  
Projektion → en tjej säger slampa om andra tjejer men när hon dricker sprit betar hon sig ännu värre.

c. Vad menar Rogers när han talar om "upplevelse av kongruens"? (1 p.)

Samstämmighet mellan realsjälv och idealsjälv

d. Vad kan man ha för användning av "Big Five"? (1 p.)

För att kunna kartlägga personlighetsegenskaper, för att kunna förutsäga beteende

e. Vad skiljer en patient med inre respektive yttre "locus of control"? (1 p.)

Inre → utgår ifrån att de skapar sitt eget liv, Yttre → utgår ifrån livet styrs av yttre faktorer.

f. Albert Bandura talar om en persons "upplevda möjlighet att bemästra en situation" (self-efficacy). Nämn någon faktor som kan påverka vår "self-efficacy". (1 p.)

Hur andra har klarat det, verbal övertygelse, man har gjort det förut, hur laddad man själv är, tidigare nederlag, övervinna rädslor (tror på sig själv att man har förmågan)

6. Att studera psykologiska företeelser kan ske genom longitudinella studier och genom Tvärsnittsstudier. Beskriv huvuddragen i de båda formerna samt diskutera för- och nackdelar. Ge exempel. (4 p.)

Tvärsnittsstudie → man studerar en el flera grupper ev individ vid ett tillfälle

Longitudinella → man studerar en grupp eller en individ under en lång tid ca 10-20 år

Nackdel med longitudinella är att man inte kan föra in några nya variabler, tidskrävande, dyra, bortfall, kan ge en bättre bild av det man studerar.

Tvärsnittsstudier man kan få snabba resultat, billigare, men man kan inte vara säker på om de olika åldersgrupperna har haft olika miljöpåverkan

7. Enligt Piaget sker den kognitiva utvecklingen hos barn i faser. Beskriv dessa faser och ge exempel. (8 p.)

**Senso motorisk** → 0-2 år. Egocentriskt, försöker få ordning på sin omvärld mha sina sinnen och rörelser, handlingen är tanken

**Pre-operationella stadiet** → 2-6 år Börjar förstå symboler, börjar bilda begrepp.

**Konkret operationella stadiet** → 7-11 år Tänker konkret, kan tänka sig in i andras situationer.

**Formella operationella stadiet** → 12 år → Tänker logiskt och systematiskt, kan tänka abstrakt ex förstår ordspråk och ironi, kan forma hypoteser

8. Beskriv de tre olika former av intelligens som Sternberg talar om. Exemplifiera. (6 p.)

**Kreativ intelligens** → förmåga att anpassa sig till nya problem

**Analytisk intelligens** → problemlösningsförmåga

**Praktisk intelligens** → vardagsaktivitet och känslomässig intelligens

9. Vad innebär induktivt respektive deduktivt resonerande. Ge exempel. (2 p.)

Deduktivt – man utgår från generella principer ner till detaljer ex alla barn skall inte vara ensamma hemma, därför skall inte mitt barn vara ensam hemma.

Induktivt – från detaljer kan man resonera sig fram till principer ex ser några symtom → sjukdom.

### Tenta 3

1. MS (multiple sclerosis) är en sjukdom som har sitt ursprung i en skada i vårt nervsystem. Kan Du kort beskriva vad denna sjukdom beror på? (2 p.)

Immunsystemet går till angrepp mot nervtrådarna, myelinet förstörs och detta resulterar i att nervimpulser ej fungerar som de ska.

3. Vilket område i det Limbiska systemet är vitalt för vår inlärning? (1 p.)  
Hippocampus

4. Beskriv kortfattat vilka symtom vi kan se hos personer med Broccas respektive Wernickes afasi. (2 p.)

**Wernickes** → den drabbade har problem att förstå tal och skrift, **språkförståelse**

**Broccas** → problem med språkligt uttryck pga skador på motoriska barken/cortex (som styr "tal-muskelnerna"), **språkuttryck**

5. Beskriv Baumrinds föräldrastilar. Ge exempel. (3 p.)

**Auktorativ:** Bestämmdhet och kärlek (Gustav)

**Autoritär:** Bestämmdhet (Ragnar)

**Låt-gå:** Kärlek utan guidning (John)

**Försumlig:** "Who gives a fuck" (Patrik)

6. Jämför Eriksons tidigaste faser med de mönster som talas om i anknytningsteorin. Diskutera och exemplifiera. (8 p.)

**Erikssons faser:**

**Tillit-Misstro**, 0-1 år: Beroende på behandling  
**Självständighet-Tvivel**, 1-2 år: Utforskar individualitet  
**Initiativ-Skuld**, 3-5 år: Nyfikenhet omvärlden  
**Aktivitet-Underlägsenhet**, 6-12: Uppmuntran, stolthet  
**Identitet-Rollförvirring**, 12-20: Identitetskriser  
**Närhet-Isolering**, 20-40: Nära relationer  
**Kreativitet-Stagnation**, 40-65: Karriär, barn  
**Integritet-Förtvivlan**, 65+: Utvärderar sitt liv

**Anknytningens utveckling (Bowlby)**

**Förstadium** 0-2 månader: Vänder sig utåt mot alla för omsorg  
**Anknytning i vardande** (som håller på att utvecklas) 3-6 månader: Anknytning främst mot familjen.  
**Anknytning** 7 månader – 3 år: Anknytning mot specifik vårdgivare.  
**Målinriktat partnerskap** 3 år+: Fullt utvecklad anknytning. Grunden för samarbete.

7. Beskriv hur informationsprocessandet går till. Exemplifiera. (4 p.)

**Informationsökande:** Barn som inte har börjat skolan har svårt att söka systematiskt efter relevanta detaljer. (finn fem fel)  
**Informationsprocessandets fart:** ökar kontinuerligt mellan 8-12 år  
**Minneskapacitet:** Ökar under barndomen. Äldre barn kan använda strategier för att förbättra minnet, ex förhöra varandra.  
**Metakognition:** Medveten om sina egna kognitiva processer. Kan till exempel be om hjälp med ett test eller försöka mera.

8. Beskriv barns språkutveckling. Ge exempel. (4 p.)

1-3mån: Urskilja språk & ljud  
4-6mån: Joller alla ljud finns.  
7-11mån: Fonem, imiterar ljud  
12mån: Första orden, "da-da" eller "ma-ma"  
12-18mån: Förstår och använder enstaka ord  
18-24mån: 50-100 ord  
2-4år: Längre meningar, men ofta fel.  
4-5år: Basal grammatik, meningsfulla meningar.

9. Vad menas med problemlösningsförmåga och vilka komponenter ingår? (3 p.)

Att tolka och förstå problemet. Generera hypoteser och möjliga lösningar. Undersöka lösningar, hypoteser etc och försöka vederlägga en eller flera. Utvärdera och eventuellt revidera.

14. Freud beskriver hur vår personlighet innehåller ett DET, ett JAG och ett ÖVERJAG (den strukturella modellen). Hur skulle du vilja beskriva det? (2 p.)

Det vi föds med och där all energi finns. Omedvetet. Fungerar helt irrationellt, följer lustprincipen.

15. Rogers beskrev hur vi som individer uppfattar oss som inkongruenta (mer eller mindre) eller kongruenta (mer eller mindre). Förklara vad Rogers menar med detta uttryck. (2 p.)

Stor resp liten skillnad mellan idealsjälvs och realsjälvs.  
Idealsjälvs = hur jag uppfattar mig själv  
Realsjälvs = hur omvärlden uppfattar mig

16. Hur kan du som professionell hjälpare ha nytta av att veta om en patient har hög eller låg "locus of control" (ungefär på svenska: kontrollursprung). (2 p.)

Om en patient har hög locus of control, så blir det lättare för mig att aktivera patienten och på så sätt lättare uppnå omvårdnads målen.

**Tenta 4**

1. Beskriv kortfattat vilken funktion/betydelse Thalamus området i vår hjärna har samt vad skador här kan ge upphov till? (3 p.)

Thalamus fungerar som en omkopplingsstation för all inkommande sensorisk information. Individer med skador på thalamus upplever ofta en väldigt förvirrande verklighet.

2. Vilket av följande områden i hjärnan har stor betydelse för minnesbildningen ? (1 p.)  
a. Amygdala  
b. Septum  
c. Medulla oblongata  
d. Pons  
e. Hippocampus RÄTT
3. För såväl människor med Parkinsons sjukdom som schizofrena personer har en av följande transmittorsubstanser setts ha betydelse ? (1 p.)  
Dopamin
4. Vad menar vi när vi talar om Theory of Mind ? (3 p.)  
Individens förståelse av "sinnet" och förmågan, att förstå andra människors mentala tillstånd.
6. Vilka olika identitetstillstånd hos tonåringar beskrev Marcia ? (4 p.)  
**Identitets(con)fusion.** (man är ej riktigt klar med sin identitet)  
**För tidig adolescence** (ingen genomgången identitetskris, men kan tex ha tagit på sig föräldrarnas värderingar/åsikter, utan att tänka efter själv.)  
**Moratorium** (vill ha en tydlig identitet, i krisen, men har ännu inte beslutat sig.)  
**Uppnådd identitet** (gått igenom identitetskrisen framgångsrikt)
7. Hur förändras minnet när vi åldras ? (3 p.)  
Förmågan att minnas minskar snabbare än förmågan att känna igen. Man minns ny fakta information sämre. Sämre reaktionsförmåga.
8. Ge ett exempel på respektive försvarsmekanismerna förskjutning och förnekande ? (2 p.)  
Förnekande: en man får ett cancerbesked och vägrar inse att han kanske aldrig blir frisk.  
Förskjutning: en man blir förtryckt av sin chef på jobbet. Han blir inte arg på jobbet men när han kommer hem så slår han sin fru.
9. Nämn två kännetecken för en humanistisk syn på människan ? (2 p.)  
Människan anses vara en god och fri varelse. Människan strävar mot självförverkligande.
10. Vid studier av personliga karakteristika kopplat till lydnad har man funnit att ? (1 p.)  
1. det är mindre sannolikt att mer intelligenta personer lyder  
2. kön är relaterat till om man lyder mer eller mindre JA  
3. det är mindre sannolikt att mer utåtriktade personer lyder  
4. det är mer sannolikt att personer som är mer religiösa lyder
11. Att vi människor beter oss aggressivt ibland vet vi. Man kan tänka sig olika förklaringar till detta. Redogör för vad du vet om biologiska, miljömässiga och psykologiska faktorer inverkan på aggressivt beteende ? (3 p.)  
**Biologiska faktorer:** arv, testosteronhalt kan spela in. Ex. män mer aggressiva.  
**Miljömässiga faktorer:** aggressivitet som belönas, förstärks och lärs in. Ex. barn som lär sig att om man slåss så får man som man vill. Frustration – vi blir lättare aggressiva när vi är nära vårt mål.  
**Psykologiska faktorer:** När andra uppvisar negativt beteende mot oss, och vi tror att detta var deras intention, så kommer risken öka för att vi ska bli aggressiva.

#### Tenta 5

1. Freud beskriver hur vår personlighet innehåller ett DET ett JAG och ett ÖVERJAG, Nämn ett kännetecken för detet, jaget respektive överjaget ? (2 p.)  
Detet: Verkar under lustprincipen, vill ha omedelbar tillfredställelse men blir aldrig tillfredställd.  
Jaget: Lyder under realitetsprincipen som säger att man tar hänsyn till omgivningens krav.  
Överjaget: Moral, skuld känslor, strävar efter att kontrollera drifter och instinkter.
2. Rogers talar om "villkorslös positiv uppskattning" när det gäller bemötande av ett litet barn.  
a) förklara vad Rogers menar med detta uttryck ? (1 p.)  
Att barnet alltid är värd att få värme och uppskattning oavsett beteende eller vad barnet uppnår. Ex. när barnet gör något fel så är vi tydliga med att säga att vi tycker om barnet, men inte beteendet.  
b) Kan du själv ha någon nytta av detta sätt att se på andra i din kommande yrkesroll? (1 p.)  
Tex om en knarkare kommer in så hjälper du honom utan att döma hans livsstil

3. Beskriv kortfattat vilken betydelse följande områden har i det Limbiska systemet:  
Amygdala = Svarsmönster, känslor särskilt aggression & fruktan (1 p.)  
Hippocampus = Inläring & minne (1 p.)
4. Om en person får skador i Frontala Cortex, vilka effekter kan dessa skador ha för personens fungerande/beteende ? (2 p.)  
Apatiska drag, bryr sig inte om någonting. Svårigheter planera och genomföra saker.
5. Vad menas med Piagets begrepp assimilation och ackomodation. Exempel ? (3 p.)  
**Assimilation:** när nya erfarenheter vävs in i existerande scheman. Ex. barnet som ser en skunk och säger "katt" för att det finns ett schema som säger att sådant som är ludet och har fyra ben och svans, är en katt.  
**Ackomodation:** När nya erfarenheter får existerande scheman att förändras. Ex. Barnet som kallade skunken för katt kommer att upptäcka beteenden som inte katter har. Detta gör att barnets schema ändras, "Detta är en katt men inte den här".

6. Beskriv hur minnets informationsprocessande går till. Exempel ? (4 p.)

Varför glömmet vi ? (2 p.)

**Kodifieringsproblem:** vi har aldrig kodat in informationen i långtidsminnet av en eller annan anledning.

**Pro-aktiv störning:** när sådant vi lärt oss för länge sen krockar med minnet av nyare information. Ex. jag byter telefonnummer och memorerar det. Samma kväll träffar jag en kompis och ska då berätta mitt telefonnummer – jag blandar ihop det med mitt gamla.

**Retro-aktiv störning:** när ny information krockar med förmågan att minnas tidigare inlärd information. Efter några månader med mitt nya nummer kan jag inte minnas mitt gamla utan blandar ihop siffrorna med mitt nya.

**Bortträngning:** en motiverad process som skyddar oss genom att blockera minnet av något ångestframkallande.

7. Beskriv olika former av intelligens. Exempel ? (3 p.)

**Kristalliserad:** förmågan att använda tidigare inlärd förmåga till aktuella problem.

**Emotionell:** förmågan att läsa andras känslor, att svara på dem på rätt sätt, att motivera sig, att vara medveten om sina egna känslor och att reglera dem.

**Flytande:** förmågan att lösa problem där tidigare personliga erfarenheter inte ger en lösning.

8. Om det i en persons själsliv är bristande överensstämmelse mellan olika värderingar, attityder, tankar och uppfattningar så kallas detta (1 p.)

- a. fundamentala attributionsfelet
- b. deindividuation
- c. självuppfyllande profetia
- d. kognitiv dissonans

9. Om du skall träffa en människa för första gången så menar jag att det är viktigt för dig att tänka på hur du agerar och vad du säger precis i början av ert möte. Varför ? (2 p.)

Därför att vi lägger stor vikt vid "första intrycket". Det första intrycket är svårt att förändra efteråt. Även sista intrycket är viktigt, alltså om jag i mitt möte med denna person avslutar med att skaka hand och säga; "det var trevligt att träffas", så kommer dennes bild av mig att vara mera positiv.

10. Ibland kan vi läsa om människor som legat skadade på en gata efter en misshandel eller en olycka. Vi kan bli mycket upprörda när vi läser att personen inte fått hjälp. Använd en modell för åskådaringripande vid nödfall, enligt Latane och Darley, och redogör för hur det kan komma sig att en nödställd får hjälp ibland men vid andra tillfällen inte får det. (5 p.)

**Uppmärksamma en händelse** (Om man inte ser, så hjälper man inte)

**Tolka den som en nödsituation** ( Social jämförelse, vi blir ofta passiva och ser hur andra gör. Om andra inte hjälper så kanske det inte är så farligt.)

**Anta ansvar** (Jag ställs inför valet att ta ansvar eller inte, är jag ensam så ökar chansen och om det är flera så minskar den)

**Veta hur man ska hjälpa** (Här är även mitt självförtroende inblandat. Jag kanske inte vet hur jag ska hjälpa eller har misstro mot min förmåga.)

**Bestäm sig för att hjälpa.** (Om jag trots allt vet hur jag ska hjälpa så kan jag fortfarande ta beslutet att inte hjälpa. Det kan bero på tex. egen säkerhet, ingen "belöning")

### Kapitel 1

- 1 What is psychology's focus? In science and daily life, what does critical thinking involve and why is it important?
- 2 How does basic and applied research differ? Explain how knowledge from basic research helps solve practical problems?
- 3 Explain and illustrate the major goals and scope of psychology.
- 15 Discuss the six major themes identified in this chapter and provide an example of each.
- 16 Describe some of psychology's major subfields and professional organisations.

### Kapitel 2

- 1 Describe three key scientific attitudes and how they guided Darley and Latanes' response to the Genovese murder.
  - 2 Use Darley and Latanes' research or another study to illustrate six major steps in the scientific process.
  - 3 Explain the major drawback of hindsight understanding. What approach to understanding do scientists prefer? Why?
  - 4 Describe some characteristics of a good theory.
  - 6 Discuss three types of descriptive research, and explain the advantages and disadvantages of each.
  - 8 Describe three components of correlational research and how they are illustrated by the study of very happy people.
  - 9 Explain why scientists cannot draw causal conclusions from correlation research. Discuss an example.
  - 11 What is the major advantage of experiments? Identify the key characteristics and logic of experiments.
  - 12 What are independent and dependent variables? Experimental and control groups?
  - 13 How and why are random assignment and counterbalancing used to design experiments?
  - 14 Explain the advantage of manipulating two independent variables in the same experiment? Provide an example.
  - 16 What are placebo effects and experimenter expectancy effects? How can they be minimized?
  - 19 Identify the major ethical issues in human and animal research.
- Om ni känner att serien "extrema studiedokument" har hjälpt er, snälla, låt författarna få veta det, en fri drink, en klapp på axeln eller ett leende räcker långt, i deras fortsatta strävan efter visdom...

**MAGICIAN**  
Ragnar Asker

**DON JUAN**  
John Harrysson

**TOMTENISSE**  
Patrik Björner

**THE G**  
Gustav Lindqvist

**SSV4**

"May the force be with you, use your sword/rose with passion and wisdom" Starbeam

"Hope is a good thing and good things never dies" John

"Har man inget att dö för, har man inget att leva för" Skägget

"One of the toughest things to learn in life is patience – Those who wait!" G

### States of Consciousness

#### Översikt

Under en 24 timmars period så varierar vårt medvetande mellan olika tillstånd både automatiskt och via medvetna val där vi själva bestämmer fokus av vår uppmärksamhet.

Man kan mäta EEG av hjärnaktivitet och samköra själv-rapport för att få ledtrådar om en persons medvetandenivå. Freud ansåg att medvetandet var uppdelat i 3 delar dagsmedvetande, förmedvetande och det undermedvetna som en reservoar av förträngda behov och upplevelser (Om vi aldrig förträngde något skulle vi då ha något undermedvetet?).

Kognitiva psykologer ser det omedvetna som ett informationsprocess system. Kontrollerad medveten process krävs oftast för att lära in nya förmågor. Medan väl inlärd processer kan utföras omedvetet och ger då möjlighet till delad uppmärksamhet dvs vi kan göra flera saker simultant.

Moderna psykodynamiska perspektiv och kognitiv forskning indikerar att känslor och motivation kan finnas i vårt omedvetna och påverka våra handlingar.

Många teoretiker föreslår att "medvetandet" består av många samverkande delar och att våran upplevelse av ett enat medvetande kommer från integrations processen av dessa olika delar.

Cirkadiska rytmer är 24 timmars biologiska cykler som reglerar många kroppsprocesser och påverkar vår uppmärksamhet och vakenhet. Vår cirkadiska rytm är normalt mer än 24 timmar men korrigeras av miljöfaktorer som tex dag och natt cykler (Det intressanta här är att Mars dygnet är på 24 timmar och 37 minuter, En ledtråd om vårat ursprung?)

De cirkadiska rytmerna påverkar oss till att vara antingen morgonpersoner eller kvällspersoner men även kulturella faktorer inverkar. I allmänhet så är vår uppmärksamhet/vakenhet som sämst mellan 00:00 till 06:00 det är då de flesta olyckor sker. De cirkadiska rytmerna kan störas av Jet lag, nattarbete, skiftarbete höst/vinter depression. Olika behandlingar för dessa störningar kan vara ljusbehandling, orala melatonin eller serotonin tillskott och schema reglering av de dagliga aktiviteterna.

Vår sömn har 5 stadier, stadium 1 till 2 kallas lätt sömn, stadium 3 och 4 är djupare. Hög psykologisk aktivitet och perioder av snabba ögonrörelser är stadium 5 även kallas REM sömn. Flera områden av hjärnan reglerar sömnen, sömn mängden förändras med åldern. Genetiska, psykologiska och miljömässiga faktorer påverkar sömn mängd och kvalitet. Sömnbrist inverkar negativt på humör, mental och fysisk prestation. "Restoration model" föreslår att vi sover för att återhämta oss ifrån mental och fysisk utmattning. Sömlöshet är den vanligaste sömnstörningen, mindre vanliga sömnstörningar är narkolepsi, REM sömn störning, sömn apne, sömngång och mardrömmar. Drömmar sker under hela sömnperioden men är vanligast under REM sömnen. Vår kulturella bakgrund, nuvarande angelägenheter och nyliga händelser påverkar vad vi drömmer om.

Freud föreslog att drömmar förverkligar omedvetna önskingar som uttrycks i symbolisk form i våra drömmar. Enligt "activation-synthesis theory" så har drömmar ingen speciell funktion, de är bara en biprodukt av REM neural aktivitet. Enligt kognitiva modeller så kan drömmar hjälpa oss att finna kreativa lösningar till våra problem och utmaningar då de inte är begränsade av det linjära tänkandet.

Dagdrömmar och nattdrömmar har ofta liknande "tema". Människor med livlig fantasi har särskilt "levande" dagdrömmar.

Droger förändrar medvetandet genom att påverka neurotransmittor aktiviteten i hjärnan. (Många kulturer använder olika droger vid olika ceremonier tex på Fiji så dricker man Kava Kava som producerar eufori utan mental försämring).

Tolerans mot droger utvecklas när kroppen kompenserar mot drogens effekter. När man sedan slutar ta en drog så får man oftast abstinens för att kroppens kompensations effekter kvarstår ett tag. Drogberoende sker när ett substans bortfall skapar stark stress eller får en stark inverkan på individens liv. Det kan ske med eller utan psykologiskt beroende. Depressiva medel hämmar den neurala aktiviteten tex C2H5OH hämmar den neurala aktiviteten i hjärnan vilket får de flesta att känna sig lite höga och mera levande i nuet. Amfetamin och kokain är stimulantier som ökar upphetsningen och "boostar" humöret medan Ecstasy primärt ökar serotonin aktiviteten (kan ökas lagligt i kroppen mha naturliga kosttillskott). En depressiv krasch kan ske efter att drogen har slutat verka och upprepat bruk kan leda till allvarliga psykologiska och fysiska skador (förändringar). Opiater ökar endorfin aktiviteten ger smärtlindring och kan påverka humöret till eufori (kan produceras lagligt på friskis & svettis).

Hallucinogener som tex LSD (Lyra, Sirian, Draco) kan kraftigt påverka sensorisk varseblivning och kan suddas ut gränserna mellan verklighet och fantasi.

THC den huvud aktiva ingrediensen i marijuana producerar avslappning och en känsla av välbefinnande i små doser men det kan också framkalla oro och sensoriska förvrängningar vid höga doser. Marijuana kan skada tänkande och reflexer (dock används det i medicinskt syfte i minst 10 stater i USA).

En drogs effekter beror på den kemiska sammansättningen, den fysiska och sociala miljön, kulturella normer, inlärning och brukarens genetiska bas, personlighet och förväntningar (medvetna och omedvetna).

Hypnos innebär en förhöjd mottaglighet för "suggestioner" det varierar hos olika personer (kuriösa de som har blodgrupp O är svårast att manipulera).

Hypnotiserade individer upplever subjektivt sina handlingar som ofrivilliga men hypnos har ingen unik effekt för att få någon att gå emot sin vilja. Hypnos kan öka smärttoleransen liksom andra psykologiska tekniker. En del individer kan fås att uppleva hypnotisk och posthypnotisk minnesförlust. Användandet av hypnos för minnesförbättring anses vara kontroversiellt (Det finns tekniker där man skapar ärrbildning på hjärnstammen dessa individer får då fotografiskt minne).

"Dissociation theories" ser på hypnos som förändrat stadium av ett delat medvetande medan "social-cognitive theories" säger att hypnotiska erfarenheter sker pga att individer har starka övertygelser och förväntningar om hypnos och är väldigt motiverade att inta en hypnotisk "roll". Bilder på hjärnans aktivitet avslöjar att hypnotiserade individer uppvisar förändring i neural aktivitet samstämmig med deras subjektiva upplevelser. Detta stödjer teorin att hypnos involverar ett förändrat medvetande tillstånd.

### Fördjupning

Drömmar spelar en betydande roll inom många kulturer och religioner tex inom Timiar kulturen så anses drömmar vara en länk till andevärlden där information kan fås om tex lycka och olycka. Drömtydning särskilt när den utförs av Shamaner är högt värderad inom den Timianska kulturen. I den västerländska världen fäster vi ofta lite värde på drömmar även om det oftast finns en underliggande nyfikenhet för vad de kan betyda.

Mycket av dagens drömforskning består av 35 års forskning som visar att en del drömmar kan vara väldigt bisarra men att många inte är så konstiga som man kan tro. Många tar plats i kända miljöer med människor vi redan känner. (En annan myt?) Verkar vara att de flesta drömmar är lyckliga men enligt forskningen så innehåller 80 % av drömmarna negativa känslor, 50% innehöll aggressiva handlingar och 33% innehöll någon form av missöde. (Kanske är det så att det är lättare att komma ihåg de sk negativa drömmar då de ger större intryck vi kanske tom vaknar av dem medan de lyckliga drömmarna njuter vi av så att det inte finns någon anledning att lämna dem dvs vakna upp).

I mitt sökande efter att förstå drömmar så har jag kommit över lite olika redskap och perspektiv. Lekskenivån börjar med sk drömllexikon inte för att tolka exakt som boken utan som ett stöd för att lära sig tänka symboliskt vilket är grunden. Den som är nyfiken på sina egna drömmars betydelse måste ha ett genuint intresse för självkänedom och våga se sidor hos sig själva som de kanske inte vill se, annars så försvinner motivationen snabbt och tendensen att skönmåla tolkningarna ökar. I början kan det vara bra att ha någon drömterapeut som ett slags bollplank (stöd) eller en drömgrupp. Något som är viktigt att beakta är vilka dagsupplevelser som förekom drömnatten för att förstå sammanhanget bättre samt en insyn i individens livsfas. En annan sak är att försöka definiera känslotonen/känslotonerna i drömmen, färger, siffror, tidsaspekter. När det gäller symboliken så verkar det inte finnas någon bestämd tolkning även om det verkar finnas generella mönster tex om någon drömmer om en "rosa elefant" då är det bara att fråga den personen vilka (3) egenskaper den individen associerar med den symbolen och arbetet har börjat. En annan sak är om man drömmer om andra människor då kan man se det som riktiga personer eller som inre aspekter av dig själv som de speglar tex vad associerar du med den personen vilka (3) kvaliteter? Vissa säger att de inte kommer ihåg några drömmar men frågan där är kanske att de inte vill det? De flesta som lägger ett skrivblock och en penna vid sängen ev ställer väckarklockan kommer att komma ihåg dröm fragment som de kan skriva ned för att tolka senare. Särskilt viktigt är det att respektera återkommande drömmar de har ofta ett väldigt viktigt budskap att förmedla. Drömanalys kan leda till accelererad självkänedom och en healing process, men man kan också låta det "undermedvetna" sköta om det.

Det finns också andra tekniker som tex "lucid dreaming" där man tränar sig i att vakna upp i drömmen och sedan styra den medvetet eller tom lämna kroppen för att undersöka andra dimensioner. En annan intressant skola som är tillgänglig för alla är att "tolka" livsdrömmen dvs att tolka vårt "vakna" liv symboliskt det kan leda till många roliga och intressanta insikter. Enligt många filosofer så kan det vakna livet ses som en dröm som de flesta inte har vaknat upp till, Flummigt? Tankväckande? Paradoxalt?

Sedan finns det också de som har ett multidimensionellt perspektiv på drömmar då de anser att sk drömmar egentligen är en produkt av sk parallelltidsminnen detta förminskar inte betydelsen av drömmar utan snarare ökar dem, då vi kanske existerar i många dimensioner och tider simultant

och att det alltid sker en kommunikation mellan alla dessa delar i en samverkan som gör oss till det vi är "här" och "nu".

Det som jag tycker är lite lustigt är att många människor försöker skydda sig genom att inte vara så öppna med sina innersta tankar och känslor. Men hur ofta hör man inte "Jag hade en så konstig dröm i natt undrar vad den kan betyda?" Och så berättar de hela drömmen för alla som vill lyssna, lyckligt ovetande om hur mycket de avslöjar om sig själva för den som lärt sig att se och höra och har lätt för symboliska tolkningar 😊😊😊

#### Filosofi

When we dream we do not know that we are dreaming. In our dreams we may even interpret our dreams. Only after we are awake do we know that we have dreamed. But there comes a great awakening, and then we know that life is a great dream. But the stupid think they are awake all the time and believe they know it distinctly.

"Once I, Chuang Tzu, dreamed I was a butterfly and was happy as a butterfly. I was conscious that I was quite pleased with myself, but I did not know that I was Tzu. Suddenly I awoke, and there was I, visibly Tzu. I do not know whether it was Tzu dreaming that he was a butterfly or the butterfly dreaming that he was Tzu. Between Tzu and the butterfly there must be some distinction. [But one may be the other.]

#### Tankeställare

Ett annat perspektiv är varför lägger reklambranschen ned miljarder på att påverka människors undermedvetna med subliminala symboler och budskap om det inte har någon effekt? Är det drömprogrammering på högsta nivå som sedan blir "verklighet"?

#### Slutord

Jag har medvetet hållit mig strikt till boken men också balanserat det med en öppen och personlig tolkning inspirerad av olika källor och erfarenheter. Jag hoppas att jag inte "straffas" för det och anses vara för "kvasivetenskaplig"

#### Frågeställning

Vad är det som begränsar vårt medvetande dvs vad är gränsen för vad vi människor kan göra???

(Diskuterande)

**Ragnar Asker**

**Explorer of Consciousness**

(050413)

#### Självrespekt

**Tänk på att en av de största gåvor ni kan ge en annan människa är feedback på deras arbete, vare sig ni hatar eller älskar det, för då visar ni er respekt genom att säga hur det påverkade er, det handlar inte om rätt eller fel, bra eller dåligt, det handlar om att vara äkta...att ge gåvan tillbaka till källan...då växer alla...**