

HSVPL20311 Innføring i psykologi hjemmeeksamen

Oppgave 1

Stanovitch tar opp 3 kjennetegn ved vitenskap i kapittel 1. Nevn de tre kjennetegnene og beskriv hva kjennetegnene innebærer. Nevn et eksempel på hvert kjennetegn.

Pensum. Stanovich (2014). Thinking Straight about Psychology

Sensorveiledning.

Systematisk empirisme. Vitenskapen utvikler seg kumulativt over tid. innsikt er resultat av gjentatte studier. Replikasjon er sentralt.

Fagfellevurdering og offentlig vurdering er sentralt for vitenskapen. Funn skal utsettes for offentlig kritikk, og forskningen skal etterprøves og utsettes for prøver for om mulig å avkrefte teorier. Dette skiller vitenskap fra religion og annen aktivitet.

Vitenskapen forholder seg til empirisk undersøkbare problemstillinger. Normative problemstillinger er ikke tema for vitenskapen, heller ikke problemstillinger som ikke lar seg besvare med empiri.

Det er viktig at studentene skiller dette temaet fra selve forskningsprosessen, som er en beskrivelse av trinnene i forskning.

Oppgave 2

Beskriv hvordan negativt stress påvirker fysiologiske, psykologiske, emosjonelle og atferdsmessige sider av menneskets helse. Hvilke strategier kan være effektive for å håndtere eller redusere stress? Gi eksempler.

Pensum.

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M. W., & Smith, R. E. (2019) Psychology: The science of mind and behavior. London el. Boston: McGraw-Hill.

Chapter 1: Psychology: The science of psychology (ca 25 sider)

Chapter 2: Studying behaviour scientifically (25 sider)

Chapter 4: The brain and behaviour (ca 45 sider)

Chapter 7: Learning :the role of experience (ca 40 sider)

Chapter 12 & 13: Life span development I og II (ca 40 sider physical and emotional development & social and emotional development)

Chapter 14: Social thinking and behavior (ca 40 sider)

Chapter 16 : Health psychology: adjusting to life (ca 50 sider)

Sensorveiledning:

Stress kan defineres som mønstre av kognitive vurderinger, fysiologiske responser og atferdstendenser som forekommer som reaksjon på en oppfattet ubalanse mellom situasjonelle krav og ressursene som trengs for å håndtere situasjonen. Forskningen diskuterer om man skal kalle både positive og negative utfordringer stress, eller om stress kun er negative tilstander. Boka gjennomgår en modell som gir en oversikt over faktorer som påvirker om stress oppleves som negativt; trekk ved stressor, tankemessig vurdering av situasjonen, ressurser, og viktighet av konsekvensene av situasjonen, fysiologisk responser og coping og oppgaverelatert atferd.

Stress som ikke mestres medfører langvarig psykologisk påkjenning. Depresjoner, angst og posttraumatisk stress ses hos personer som har vært utsatt for alvorlig stress, som dødsfall, arbeidsledighet, krig og voldtekt. Stress fører medfører biologisk, fysiologiske, atferdsmessige og tenkingsmessige endringer. Stress øker sannsynlighet for ulike sykdommer, som kreft, astma, diabetes, vanlig forkjølelse og hjertelidelser. Stress forverrer også eksiterende sykdom, som hjertesykdom. Stress påskynder aldri. I tillegg øker stress sannsynlighet for farlig helse relatert atferd som røyking, alkoholinntak og passivitet.

Vi skiller mellom naturlig immunitet, som er en umiddelbar reaksjon i kroppen på fare, og spesifikk immunitet, som er en tregere respons på spesifikke farer, som bakterier. De to typene immunitet påvirkes av kortvarig og langvarig stress. Kortvarig stress øker naturlig immunitet, mens langvarig stress reduserer det. Langvarig stress øker kroppens leting etter bakterier, men hemmer immunceller slik at kroppen kan overse virus eller kreftceller.

Ensomhet øker negativ effekt av stress. Individuell fysiologisk reaktivitet, eller kroppens følsomhet for stress, kan forverre effekten av stress. Type A- personlighet øker fare for blant annet hjerte- og karsykdommer. Pessimisme og manglende mestringstillit har samme negative effekt. Motsatt reduserer nærhet og vennskap negativ effekt av stress. Type B- personlighet, optimisme og

mestringstillit øker motstand mot farlig stress sammen med hardighet og opplevelse av mening i den stressede situasjonen.

Lært hjelpsløshet kan oppstå ved manglende kontroll over egen situasjon, depresjon.

Attribusjonsstil påvirker stress.

Dersom studenten kan definere stress og si hvilke sider ved personen som påvirkes av stress (tenking, atferd, biologi) kvalifiserer det til karakter E. Dersom studenten kan definere stress og si hvilke sider ved personen som påvirkes av stress (tenking, atferd, biologi) og hvilke faktorer som forverrer effekten av stress og hvilke som kan redusere farlig effekt av stress, kan studenten gis karakter C. Karakter B eller bedre gis dersom studenten kan definere stress, forklare modellen over faktorer involvert i stress, fortelle om alle sider ved helsen som påvirkes ved stress og bruke eksempler funnet i forskning på slike effekter og fortelle om de fleste faktorene som reduserer den farlige effekten av stress.

Oppgave 3

Hva er normativ og informativ sosial påvirkning? Gi eksempler på hva som skiller dem.

Pensum.

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M. W., & Smith, R. E. (2019). Kap. 15. Social thinking and behavior.

Sensorveiledning:

Informativ sosial påvirkning er påvirkning som har sin basis i manglende kunnskap. Mennesker lar seg påvirke og kontrollere av andre mennesker i omgivelsene fordi de andre at andre har annen eller mer informasjon enn det de selv har. Denne typen påvirkning er spesielt tilstede i nye eller uklare situasjoner. Normativ sosial påvirkning innebærer at vi endrer atferd eller lar oss kontrollere av andres atferd i situasjoner hvor det er viktig for oss å oppleve at vi er inkludert. Redselen for å være annerledes eller uønsket driver oss til å gjøre som andre, selv om vi ikke nødvendigvis ville gjort det samme om vi var alene. Jo viktigere inkludering er, jo mer er vi villige til å handle mot egen overbevisning. Studenten bør beskrive årsaker til de to typene påvirkning og gi eksempler på

situasjoner der den ene, den andre eller begge er sannsynlige. En sterk besvarelse bør hen vise til studiene av Sherif & Sherif og Asch.

En svak besvarelse beskriver kort de to typene uten å utdype dynamikken i den sosiale situasjonen, eller kommer med eksempler uten å skille de to typene klart fra hverandre.

Oppgave 4

Beskriv begrepet emosjonell tilknytning slik det beskrives i pensumboka. Hvordan utvikles tilknytning? Hvilke ulike tilknytningsmønstre har man observert hos små barn i forskning?

Pensum.

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vlieg, M., Passer, M. W., & Smith, R. E. (2019). Kapittel 13. Sosial and emotional development.

Sensorveiledning.

Samhandling mellom foreldre og barn resulterer i ulike typer emosjonell tilknytning. Begrepet tilknytning referer til det sterke emosjonelle båndet som utvikler seg mellom barn og deres primære omsorgsgivere. De første få leveårene ser ut til å være sensitiv periode hvor det er enklest å utvikle det emosjonelle båndet til omsorgsgivere som øker tilpasningsevnen i voksen alder.

Omsorgsgiveres sensitivitet for barnets fysiologiske og emosjonelle behov er avgjørende for hvordan barnets biologiske tilknytningsmønstre utvikles og formes.

Psykoanalytikeren John Bowlby hevdet at tilknytning i spedbarnsperioden utviklet seg over tre faser. Udiskriminert tilknytningsatferd er begrepet som brukes på atferd hos nyfødte som gråter, vokaliserer og smiler til alle personer. Diskriminert tilknytningsatferd kalles atferden som oppstår hos barn i 3 måneders alder. Barnet orienterer tilknytningsatferden sin mot spesifikke omsorgspersoner. Spesifikk tilknytningsatferd er utviklet rundt 7-8 mnd. Barnet utvikler en meningsfull tilknytning til omsorgsgiverne sine. Omsorgsgiver fungerer som en trygg base som utgangspunkt for utforskning av verden.

Etter hvert som tilknytningen blir mer spesifikk, kan tilknytningen observeres som to typer ”angst”; det som kalles fremmedfrykt, frykt og uro i kontakt med fremmede og separasjonsangst, frykt og uro når barnet blir skilt fra omsorgsgiver. Etter hvert som barnet blir 3-4 år utvikles tilknytningsatferden til et målkorrigert partnerskap mellom barn og foreldre, hvor barnet og foreldre

kan beskrive følelsene for hverandre og opprettholde forholdet uavhengig av om de er sammen eller fra hverandre.

Personer med tilknytning av de ulike typene har en tendens til å forholde seg til tilknytningspersoner på samme måte som i barndommen, med henholdsvis trygghet og åpenhet, fortvilelse og manglende evne til å trøstes eller manglende evne til å bli emosjonelt involvert og emosjonell avvisning av andre.

Typer tilknytning

Spedbarn utvikler ulike typer tilknytning til omsorgsgiverne sine. Psykologen Mary Ainsworth utviklet en standardisert metode for å undersøke småbarns tilknytning, kalt "the strange situation" eller den fremmede situasjonen. Mor og barn ble plassert i et rom med leker. Barnet gis mulighet til å venne seg til rommet før en fremmed person kommer inn i rommet og forsøker å samhandle med barnet. Etterpå forlater moren rommet og lar barnet være alene med den fremmede. Senere forlater først den fremmede og deretter mor rommet, slik at barnet blir alene. Barnets atferd observeres under hele situasjonen. Ulikheter i barns tilknytning kan observeres når mor går ut av rommet og når hun kommer tilbake igjen.

"Sikkert tilknyttede" barn viser fortvilelse når mor går ut og blir blide og lar seg trøste når hun kommer tilbake. To typer utrygg tilknytning kan ses hos småbarn. Barn med usikkert – avvisende tilknytningsmønster er urolige og fryktsomme og krever oppmerksomhet når mor er i rommet, blir svært fortvilet når mor går ut. Barnet lar seg ikke trøste når mor kommer tilbake og kan avvise hennes forsøk på kontakt. Barn med usikker - motvillig tilknytningsatferd viser få tegn på tilknytning, gråter sjelden når hun går ut og søker ikke kontakt når hun kommer tilbake.

I alle kulturer viser ca. 2/3 av alle barn sikker tilknytning. Sikker tilknytning utvikles

letttest når omsorgsgivere er sensitive til barnets emosjonelle behov og opplevelser.

Usikre tilknytningsmønstre har en tendens til å prege personens atferd videre i livet. Apestudier har vist at aper som har vokst opp isolert og deretter har blitt plassert tilbake i en apeflokk fungerer dårlig sosialt, er redde og aggressive. Dersom de får egne barn utsetter de barnet for mishandling og omsorgsvikt. Samme type funn er gjort hos menneskebarn som er utsatt for alvorlig omsorgsvikt og isolasjon.

Tidligere i tilknytningsforskningens historie antok forskere at barn knyttet seg til sin primære omsorgsperson, vanligvis mor, fordi de fikk sitt grunnleggende behov for næring dekket. Harry

Harlow undersøkte sent på 50-tallet denne antakelsen ved å skille nyfødte rhesusaper fra mødre rett etter fødselen. Apene ble plassert i et bur med en ”mor” laget av streng og en ”mor” laget av mykt stoff. Når de nyfødte ble utsatt for dette valget, knyttet de seg til tøymoren. Slik ble det oppdaget at fysisk kontakt og ”trøst” er viktigere i utviklingen av tilknytning enn tilgang til næring.

Dersom studenten kan gjøre rede for hva tilknytning er står besvarelsen til karakteren E. Dersom studenten kan fortelle om de tre ulike tilknytningstypene som nevnes i pensum står besvarelsen til karakter D. Dersom studenten kan fortelle hva tilknytning er, at tilknytning kan ses som fremmedfrykt og separasjonsangst og fortelle om de ulike tilknytningstypene, står besvarelsen til karakteren C. Dersom studenten kan gjøre rede for forholdene over og fortelle om studier som er gjort av aper og barn som er utsatt for omsorgssvikt gjøre noen gode vurderinger av konsekvenser av ulike tilknytningsmønstre, står besvarelsen til karakteren C eller bedre.

Oppgave 5

Hva skiller måtene Piaget og Vygotskij beskriver barns kognitive utvikling på?

Pensum: Holth et al. 2019. Kapittel 13. Cognitive development

Sensorveiledning:

Piagets teort om erkjennelses psykologi beskriver at barns kognitive utvikling er resultat av kontinuerlig samhandling med omgivelsene og omorganisering av tenking ved hjelpe av akkomodasjon og assimilasjon. Han oppfattet språk som resultat av utvikling. Teorien beskriver stadier som barn går gjennom på bestemte tider i barndommen. Teorien har blitt kritisert for å undervurdere barns evner og ta feil av når ferdigheter oppstår.

Vygotsky beskriver barns utvikling som resultat av tett samarbeid med andre. Barn utvikler seg ved at andre støtter dem i utføre oppgaver de selv ikke mestrer, men som kommer som resultat av denne hjelpen, kalt scaffolding. Den proksimale utviklingssonen er et sentralt begrep. Vygotsky var opptatt av at språket var sentralt for den kognitive utviklingen. En E karakteriseres av overfladiske beskrivelser og problemer med å skille teoriene. De nevner stadier uten å kunne beskrive hvordan disse ser ut og utvikles. Beskrivelsen av proksimal utviiklingszone er mangelfull.

En god karakter krever en reell beskrivelse av det som skiller teoriene og en redegjørelse av begrepene som er relevante for begge. Detaljnivået skiller C og A

Oppgave 6

- Forklar forskjellen på operasjonisme og essensialisme.
- Forklar hva en operasjonell definisjon er og gi et eksempel på en operasjonell definisjon.
- Forklar hva begrepsvaliditet er.

Pensum.

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M. W., & Smith, R. E. (2019) Psychology: The science of mind and behavior. London el. Boston: McGraw-Hill. Kapittel 1 og 2.

Sensorveiledning.

Filosofisk essensialisme er den ontologiske posisjonen at (alle) ting har en essens, og at det er slike essenser (ikke enkelttingene) som egentlig utgjør virkeligheten. En essens i denne forstand er en bakenforliggende idé eller plan. Operasjonisme har som utgangspunkt at en hver abstrakt størrelse må defineres gjennom hvordan den observeres (metoder, prosedyrer og målenivåer).

En redegjørelse om hvorfor operasjonelle definisjoner er viktig og hvorfor operasjonelle definisjoner alltid er i utvikling og gjør essensialisme til et lite fruktbart utgangspunkt (og hvorfor den som føler sterkest ikke nødvendigvis har rett) er sentralt i en god besvarelse. Det bør beskrives at utgangspunktet for operasjonisme er at vi ikke kan ha direkte tilgang til virkeligheten og at det er en forskjell på teoretisk nivå og empirisk nivå pluss ”et univers av operasjonaliseringer”. Operasjonelle definisjoner innebærer å spesifisere hvilke operasjoner eller gjøremål som må til for å måle begrepet eller konstruktet – og her kan vi finne på mye forskjellig. Observerbare kjennetegn bør være utfallet av målingene (objektivitet), målingene bør gjøres med letthet av andre (klarhet) og det bør være klart når det måles noe annet enn det som er tenkt (fullstendighet). Begrepsvaliditet bør beskrives og vekten på validitet i tolkninger om operasjonelle definisjoner er sentral. Trusler mot begrepsvaliditet bør nevnes.

Oppgave 7

Beskriv hvordan balansen mellom parasympatisk og sympatisk aktivitet utvikles i løpet av de to første leveårene av et barns liv, i tråd med teorien om toleransevidu for stress.

Pensum:

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vlieg, M., Passer, M. W., & Smith, R. E. (2014) Psychology: The science of mind and behavior. London el. Boston: McGraw-Hill.

Chapter 1: Psychology: The science of psychology (ca 25 sider)

Chapter 2: Studying behaviour scientifically (25 sider)

Chapter 4: The brain and behaviour (ca 45 sider)

Chapter 7: Learning :the role of experience (ca 40 sider)

Chapter 12 & 13: Life span development I og II (ca 40 sider physical and emotional development & social and emotional development)

Chapter 14: Social thinking and behavior (ca 40 sider)

Chapter 16 : Health psychology: adjusting to life (ca 50 sider)

Sensorveiledning:

Balansen mellom sympatisk og parasympatisk er ikke helt utviklet når vi blir født. De sympatiske reaksjonene til en spebarn fungerer godt, men barnet har svært liten kontroll på egne reaksjoner. Sympatiske signaler fører til aktivering i alle organer og krever parasympatisk aktivitet for å reduseres. De parasympatiske banene, som roer ned nervesystemet og setter organene våre i hviletilstand utvikles over tid i løpet av de to første årene av livet vårt. Modningen av de parasympatiske banene skjer i tett samhandling med omsorgspersonene. Studenten bør beskrive det vegetative nervesystemet og hvordan de to typene signaler påvirker ulike organer. Begrepet toleransevindu beskriver den påkjenningen av stress som et barn tåler uten å miste evnen til mestring. Stress som fører barnet utenfor toleransevinduet medfører manglende evne til å håndtere situasjonen og egen emosjoner. Slikt stress kan føre til hyperaktivering eller hypoaktivering av kroppens stresssystemer. Små barn er avhengig av omsorgspersoners omsorg og emosjonell håndtering for å holde seg på innsiden av toleransevinduet. Etter hvert som barnet støttes i emosjonelt vanskelige situasjoner utvides toleransevinduet og barnet tåler større emosjonelle påkjenninger. Barn som ikke får den omsorgen og emosjonelle støtten som trengs i vanskelige situasjoner vil ha manglende evne til å tolerere stress også senere i livet.

Studentene kan trekke inn utvikling av emosjonell tilknytning, foreldrestil, temperament og stressreaksjoner i besvarelsen. Karakteren A krever en redegjørelse av de vegetative nervebanene, en beskrivelse av toleransevinduet med hyper- og hypaktivering, betydningen av omsorgsgivere, konsekvenser ved god og dårlig omsorg og vurdering av langsiktige konsekvenser av dårlig omsorg. Karakteren E gis dersom studenten beskriver hva det vegetative nervesystemet er på en upresis måte og lite annet, eller ikke greier å beskrive begrepet, men beskriver toleransevinduet uten å henvise til utviklingen av nervesystemet.

Oppgave 8

Beskriv en plan for selvendring og gi eksempler på hvert element i planen på hvordan endring kan gjennomføres i praksis.

Pensum.

Kjernepensum er Watson & Tharp (2007), men også sjekklisten til Løkke og Salthe (2012) som beskriver flere aktuelle elementer og kapittel 7 i Holth et al (2019) om læring.

Sensorveiledning.

Besvarelsen bør inneholde en vurdering av fordeler og ulemper med endringen (pro et contra – kort og lang sikt), verdi for deltakeren, funksjonelle analyser, utformet mål og tiltak tilpasset basislinjedata, funksjonelle analyser og mål. Tiltaket skal være evaluert med en N=1 design. Data kan være kvantitative eller kvalitative eller en blanding. Mulige fremgangsmåter for å få endringene til å vare og forekomme i flere situasjoner skal beskrives (generalisering). Teknikkene bør være godt beskrevet – gjerne flere teknikker som benyttes samtidig. Dersom teknikkene kan beskrives utførlig og knyttes til mekanismer og på en avansert måte til tretermkontingensten, berømmes slike momenter. En drøfting av data med utgangspunkt i trend, variasjon, latens, overlapp, nivåforskjell og konsistens preger en toppkarakter.