

# Centralt innehåll nivå 1 och 2



Här är en översikt av det centrala innehållet i ämnet (nivå 1 och 2) utifrån bokens kapitel.

| Kapitel                                                                            | Nivå 1                                                                                                                                                                             | Nivå 2                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                           | Psykologin som vetenskap, däribland grundläggande begrepp samt några olika forskningsmetoder.                                                                                      | Psykologin som vetenskap, däribland grundläggande begrepp samt några olika forskningsmetoder [...]                                                                                                                                                          |
| <b>2</b>                                                                           | Psykologin som vetenskap, däribland grundläggande begrepp samt några olika forskningsmetoder.                                                                                      | Psykologin som vetenskap, däribland grundläggande begrepp samt några olika forskningsmetoder och deras tillämpning.                                                                                                                                         |
| <b>3</b>                                                                           | Varseblivning och kognitiva processer samt deras biologiska förutsättningar, däribland uppmärksamhet och minne.                                                                    | Varseblivning och kognitiva processer, däribland tänkande, medvetande och verklighetsuppfattning.                                                                                                                                                           |
| <b>4</b>                                                                           | Emotioner - däribland grundläggande känslor.                                                                                                                                       | Emotioner och deras biologiska grund.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>5</b>                                                                           | Mänskliga beteenden, däribland inläring och betingning.                                                                                                                            | Mänskliga beteenden, däribland kontroll och beroende.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>6</b>                                                                           | Psykosocialt samspel, däribland identitet och grupprocesser.                                                                                                                       | Normer och fördomar samt hur de kan påverka mänskliga relationer, till exempel genom diskriminering.                                                                                                                                                        |
| <b>7</b>                                                                           | Psykisk hälsa, däribland psykologiska skydds- och riskfaktorer samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.                                                               | Psykisk hälsa och ohälsa, till exempel välbefinnande, oro, nedstämdhet och depression. Hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas. Samspel mellan arv och miljö och människans psykiska hälsa.                                                         |
| <b>8</b>                                                                           | Psykisk hälsa, däribland psykologiska skydds- och riskfaktorer samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.                                                               | Psykisk hälsa och ohälsa, till exempel välbefinnande, oro, nedstämdhet och depression. Hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas. Samspel mellan arv och miljö och människans psykiska hälsa. Stress och stresshantering samt kris och krishantering. |
| <b>9</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                    | Sociala och individuella faktorer för individens psykologiska utveckling och livsvillkor.                                                                                                                                                                   |
| <i>Samtliga kapitel erbjuder möjlighet till reflektion och kritisk granskning.</i> | Reflektion över psykologiska frågeställningar utifrån en helhetssyn på människan. Reflektion samt kritisk granskning och jämförelse av olika psykologiska principer och processer. | Reflektion över psykologiska frågeställningar utifrån psykologiska metoder och teorier samt hur dessa kan relateras till vardagliga erfarenheter. Reflektion över samt kritisk granskning och jämförelse av olika psykologiska principer och processer.     |



# Innehåll



## 1 Psykologi 6

### – en introduktion

Vad är psykologi? 8

Psykologin som vetenskap  
– en historisk tillbakablick 9

Psykoanalysen – är människan  
styrd av sina drifter? 12

Behaviorismen – människan  
är en produkt av sin miljö 23

Humanistisk psykologi  
– människan är fri att  
förverkliga sig själv 30

**Till sist 35**

## 2 Forskningsmetoder 36

### – hur får man kunskap om psykologi?

Psykologin som modern  
vetenskap 38

Psykologiska undersöknings-  
metoder 38

Etiska riktlinjer för att  
forska 52

**Till sist 55**

## 3 Våra tankar 56

### – varseblivning och kognition

Perceptionsprocessen  
– om varseblivning 58 **Nivå 1**

Minnet – ett komplext nätverk  
av information 66

Tanke – känsla – handling 78

Kognitiva scheman hjälper  
oss att organisera världen 79

Mindset och olika förklaringsstilar 82

Den irrationella människan 86

Exekutiva funktioner  
– färdigheter för framgång 90

**Till sist 95**

## 4 Våra känslor 96

### – emotioner och känslornas grund

Emotioner och känslor 98 **Nivå 1**

Sitter det i kroppen eller  
knoppen? 102

Känsloreglering – att kunna  
hantera sina känslor 113

Emotioner och deras  
biologiska grund 122

**Till sist 127**

## 5 Vårt beteende 128

### – varför gör vi som vi gör?

Vad är beteenden? 130 **Nivå 1**

Vad styr vårt beteende? 131

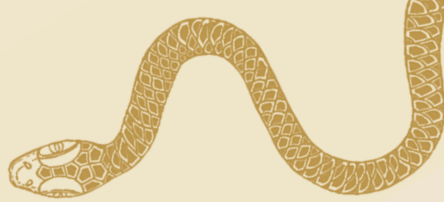
Motivation påverkar beteendet 139

Beteende och biologi 146 **Nivå 2**

Beroende – att tappa  
kontrollen över sitt beteende 150

**Till sist 161**





|          |                                          |            |        |          |                                                   |            |
|----------|------------------------------------------|------------|--------|----------|---------------------------------------------------|------------|
| <b>6</b> | <b>Människan socialt</b>                 | <b>162</b> |        | <b>8</b> | <b>Psykisk ohälsa</b>                             | <b>232</b> |
|          | – gruppen och individen                  |            |        |          | – när livet blir svårt                            |            |
|          | Socialpsykologi                          | 164        | Nivå 1 |          | Definitionen av psykisk ohälsa                    | 234 Nivå 1 |
|          | Vad är en grupp?                         | 165        |        |          | Så ställs en diagnos                              | 240        |
|          | Grupprocesser – vad är det?              | 168        |        |          | När det blir för svårt                            | 242        |
|          | Roller och rollkonflikter                | 172        |        |          | Riskfaktorer för psykisk ohälsa                   | 242        |
|          | Identitet – vem är jag?                  | 174        |        |          | Olika typer av psykisk ohälsa                     | 245 Nivå 2 |
|          | Gruppens faser                           | 176        |        |          | Stress och psykisk ohälsa                         | 252        |
|          | Auktoritet och lydnad                    | 179        |        |          | Samspelet mellan arv och miljö och psykisk ohälsa | 255        |
|          | Grupptänk                                | 182        |        |          | Psykologiska behandlingsmetoder                   | 258        |
|          | Normer                                   | 186        | Nivå 2 |          | Psykiatriska metoder                              | 263        |
|          | Attityder – hur skapas och förändras de? | 192        |        |          | De flesta blir friska med rätt stöd               | 264        |
|          | Diskriminering                           | 194        |        |          | <b>Till sist</b>                                  | <b>265</b> |
|          | <b>Till sist</b>                         | <b>199</b> |        |          |                                                   |            |
| <b>7</b> | <b>Psykisk hälsa</b>                     | <b>200</b> |        | <b>9</b> | <b>Arv och miljö</b>                              | <b>266</b> |
|          | – om vad vi behöver för att må bra       |            |        |          | – vad styr våra livsvillkor?                      |            |
|          | Vad är psykisk hälsa?                    | 202        | Nivå 1 |          | Arv och miljö i samspel                           | 268        |
|          | Hälsopsykologi                           | 203        |        |          | Hur våra relationer påverkar våra livsvillkor     | 269        |
|          | Förebygga psykisk ohälsa                 |            |        |          | Hur våra medfödda drag påverkar våra livsvillkor  | 279        |
|          | – om risk- och skyddsfaktorer            | 204        |        |          | <b>Till sist</b>                                  | <b>291</b> |
|          | Hälsa och livsstil                       |            |        |          | <b>Register</b>                                   | <b>292</b> |
|          | – vad behöver vi för att må bra?         | 207        |        |          | <b>Bildförteckning</b>                            | <b>296</b> |
|          | Lycka och välbefinnande                  | 216        | Nivå 2 |          |                                                   |            |
|          | Den positiva psykologin                  | 219        |        |          |                                                   |            |
|          | Den psykiska hälsans arv och miljö       | 226        |        |          |                                                   |            |
|          | <b>Till sist</b>                         | <b>231</b> |        |          |                                                   |            |

