



Oppgave 1

Den humanistiske psykologien begynte å utvikle seg på 1960-tallet som et svar på den psykodynamiske og behavioristiske teorien i den humanistiske psykologien er det selve mennesket som står i fokus, med den tanken at hvert menneske er et individ med evne til å selv tenke og reflektere og bestemme over egne handlinger. Humanistene påpeker derfor at mennesket ikke er et offer for indre drifter eller omgivelsenes påvirkning, et hvert individ er en akter med kontroll over egne handlinger.

I den humanistiske psykologien blir det lagt fokus på det menneskelige, altså det som skiller mennesker fra dyr. I dette ligger menneskenes evne til å rasjonalisere og tenke, ikke bare å handle ut fra ulike impulser. Mennesket har en egen evne og vilje til forandring, til å forbedre seg og ta i bruk de positive kreftene som finnes i alle mennesker.

Det er to emner som er sentrale innenfor den humanistiske psykologien. Det ene er at alle mennesker er ulike, alle har bestemte særegenheter som gjør ethvert menneske unikt. Dette gjør at man oppfatter og opplever verden ulikt, ingen vil oppleve en bestemt hendelse på nøyaktig samme måte. Dette kommer blant annet av at alle har med seg en unik



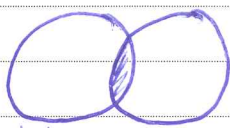
Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6737
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 2 av 21

bagasje i form av tidligere opplevelser og erfaringer som er med på å forme de nye opplevelsene man får i løpet av livet. Det andre sentrale temaet innenfor denne psykologien er det som omhandler menneskets natur. Med dette mener man at alle mennesker har en iboende trang til endring og forbedring. Denne kraften som ligger til grunn er en positiv kraft som gjør at man hele tiden vil strekke seg etter det positive, altså i utgangspunktet søke positive opplevelser og kun ta til seg de positive impulsene som gir grunnlag for forbedring.

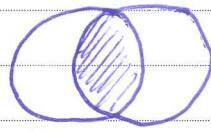
Selvet har en sentral plass i den humanistiske psykologien. Dette er det subjektive synet man har på seg selv og sin plass i forhold til omgivelsene. Dette er altså hvordan man velger å definere "meg" - hvem man er i den store sammenhengen. Viktigheten av selvet i denne teorien henger sammen med det faktum at det er det individuelle mennesket som står i fokus og at en selv er et resultat av egne valg.

Det kan skilles mellom to typer selv:
Selvet er som forklart over det subjektive synet på seg selv og sin plass i omgivelsene. Idealselvet er forståelsen av hvordan man skulle ønske at man var.
Selvet og idealselvet kan forholde seg til hverandre på ulike måter, og som regel vil det forekomme

en større eller mindre overlapping av de to. Hvordan dette forholdet er vil ha stor betydning for individets selvbilde, og man skiller gjerne mellom to hovedtyper avhengig av hvor mye overlapping det er mellom de to



Inkongruens



Kongruens

Kongruens vil si at det er forholdsvis stort samsvare mellom selvet og idealselvet. Personen vil da på mange måter være i harmoni med seg selv, og det er ikke nødvendig å bruke noe særlig med energi på å behandle selvfølelsen.

Inkongruens betyr at det er relativt lite overlapping mellom selvet og idealselvet. Personen opplever med andre ord at det er lite samsvare mellom den personen man ønsker å være og den oppfatningen man har om seg selv slik man er. En slik situasjon kan vil som regel føre til lav selvtillit og selvfølelse, noe som igjen kan forsterkes av ytterligere negative opplevelser. Slik kan man komme inn i en slags ond sirkel det kan være vanskelig å komme seg ut av. Det kan da ofte være nødvendig med slike hjelpetiltak, enten for å redusere individets forventning til seg selv ned til et realistisk nivå eller hjelpe til med å ta fram de iboende positive kreftene og egenskapene slik at man kan få et mer positivt syn på seg selv og det livet man lever.



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11-12
Ark nr. : 4 av 21

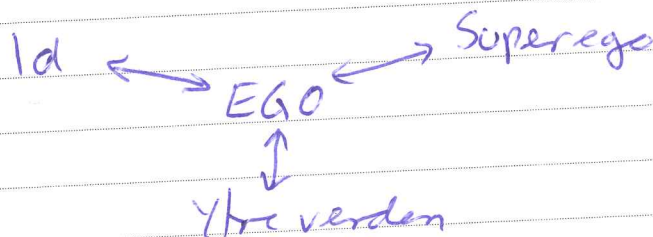
Selve vil i de fleste tilfeller fungere som et filter overfor omgivelsene omkring oss. I den forstand at man bare tar til seg de impulsene man forventer å få fra omgivelsene. Som nevnt tidligere ligger det i menneskets natur å fokusere på og strekke seg etter det positive. Selve kan derfor være selvfosterkende på den måten at man stadig får en bekreftelse på de positive tankene man har om seg selv, dersom det er dette man forventer å motta. Den positive selvfølelsen vil dermed bli styrket.

Ved inkongruens og lavt selvbilde vil man som regel også forvente at omverdenen har et negativt syn på hvordan man er. Da vil man ha lettere for å fokusere på og ta til seg de negative ~~impulsene~~ impulsene rundt seg og tolke ting på en negativ måte selv om det ofte ikke er slik det var ment. ~~Det er~~ Det er denne negative sirkelen man da gjerne trenger hjelp til å komme seg ut av, hvis ikke kan det ved alvorlige tilfeller utvikle seg til å bli et psykisk problem.



Oppgave 2

Sigmund Freud var, i utviklingen av sine teorier og behandlingsmåter, opptatt av at man skulle finne årsakene til de plagene man hadde, ikke bare ~~registrere~~ registrere og behandle symptomene. Han utviklet etterhvert teorien om at menneskene blir styrt av ubevisste krefter som stammer fra tidligere opplevelser, da grunnleggende fra barneårene, som er samlet opp i underbevisstheden og av og til kommer til uttrykk. Sentralt i Freud sin teori står det dynamiske samspillet mellom de tre elementene id, ego og superego. Dette samspillet forholder seg slik at ego står i midten som et slags rasjonelt bindeledd mellom id og superego. Dette blir gjerne illustrert slik:



Id er en betegnelse på de grunnleggende frsidsopps impulsene, eller behovene, våre som må tilfredsstilles for at man skal kunne leve. Id driver av lystprinsippet, det krever akutt behovstilfredsstillelse ~~for at man skal kunne leve~~ og vurderer ikke konsekvenser og skiller ikke mellom fantasi og virkelighet. Ego er en mer rasjonell og logisk mekanisme som roer ned impulsene fra id og tilpasser dem til en realistisk virkelighet.



Superego er en funksjon av moralske overveininger. Det man gjør vurderes som rett og galt med tanke på reaksjoner fra omgivelsene, og samvittigheten spiller en sentral rolle.

Det krever et sterkt ego for å kunne få til et logisk og rasjonelt forhold mellom id og superego. Det bør være en funksjonell balanse mellom ~~disse~~ disse elementene for at man skal kunne fungere optimalt.

Freud mente at personligheten ~~også~~ i hovedsak ble utviklet i løpet av barne- og ungdomsårene. Utviklingen av ego og superego er en sentral del av denne prosessen.

For å forklare hvordan denne utviklingen skjer utviklet han en modell som han kalte den psykoekvivalente modellen. Her delte han opp barne- og ungdomsårene opp til puberteten inn i ulike faser. Hver fase knyttet han opp til en bestemt kroppsdel, nemlig den kroppsdel som var mest i fokus ~~hos~~ i den aktuelle fasen med tanke på barnets utvikling og tilfredsstillelse av behov.

Den første fasen kalles den orale fasen, og omhandler de aller minste barna. Den sentrale kroppsdel her er munnene, da det meste av barnas behov blir tilfredstilt rundt dette området. Behovene ~~blir~~ dreier seg i stor



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 7 av 21

grad om føde og nærhet. I denne faren lærer imidlertid ikke bare barnet å at det har et behov for å få tilfredsstillt de grunnleggende behovene, det lærer også at at det er visse ting det ikke kan kontrollere. Dette dreier seg da sentralt om separasjon og nærhet til foreldrene samt degnrøtne etc. Disse oppdagerene er sentrale for den senere utviklingen av ego.

Den neste faren kalles analfaren og dreier seg om de litt større småbarna opp til 2-3 år. Den sentrale utviklingen er her sentrert rundt evnen til å kontrollere elimineringen av avfallstoffer. I denne perioden lærer også barna at det er mulig å kontrollere andre sider ved tilværelsen, da gjerne med ulike former for atferd. De lærer hvordan de kan få viljen sin ved å endre atferd, f.eks. ved å grite når det er noe de ikke får lov til. Man kan her si at de grunnleggende fysiologiske behovene som gjorde seg gjeldende allerede i første fare nå blir underlagt en litt mer rasjonell kontroll.

Den tredje faren er det falliske stadiet, og er knyttet opp mot kjønnsorganene. Barnet blir her klar over at det er en grunnleggende forskjell mellom de ulike kjønnene, og vil også begynne å identifisere seg med den av foreldrene med samme kjønn, samtidig som de kanskje viser interesse for den med motsatt kjønn. Her vil det også i stor grad lære om hva som er rett og galt.



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 8 av 21

Det neste stadiet er det latente stadiet, og strekker seg opp til puberteten. Denne perioden er ikke knyttet opp med et spesielt knipsedel ~~livsstadium~~, selv om det selvsagt skjer utvikling også her.

Det siste stadiet kalles det genitale stadiet og omhandler puberteten og ungdomsårene. Barnet blir her klar over seksuell tilfredstillelse i forbindelse med bl.a. annet voksenkvalitet. Dette er det siste stadiet i Freuds teori om personlighetsutvikling, og han mente at etter dette var grunnlaget for personligheten lagt. Ego og superego er i stor grad etablert og samspillet er opprettet og har funnet sin form. Det vil selvsagt kunne skje ting senere i livet som også vil påvirke personligheten, men i følge Freud vil dette kunne ha mindre betydning.

Som nevnt tidligere mente Freud at mennesket er styrt av ubevisste krefter, som i stor grad kommer fra opplevelser og erfaringer fra barndommen. ~~Barndommen~~ Disse opplevelsene vil, selv om man kanskje ikke husker dem selv, være lagret i underbevisstheten der de hele tiden truer med å brenne seg fram. Med dette som bakgrunn er det klart at barnets opplevelser og følelser av behovstilfredsstillelse eller mangel på sidan, får en stor og avgjørende betydning for resten av barnets



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11-12
Ark nr. : 9 av 21

Dersom man berer på mange negative opplevelser vil disse lettere kunne trenge seg fram til bevisstheden, noe som kan føre til psykiske problemer og belastninger. Manglende tilfredsstillelse av behov i barndommen kan således bli tilbake på en i voksen alder.

Freud ~~er~~ sin teori om at ^{opplevelser} ~~er~~ ^{opplærings} i barndommen er det viktigste for utviklingen av personligheten betyr dermed at det som skjer senere i livet, f.eks. traumatiske opplevelser, ~~er~~ og reaksjonene på dem er et resultat av tidligere opplevelser. Hvordan man reagerer er således mer avhengig av det som har skjedd før, og som befinner seg i ubevisstheden, enn av selve situasjonen der og da.



Oppgave 3

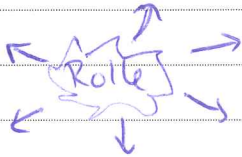
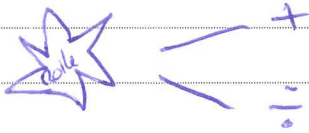
En rolle er en beskrivelse av hva slags posisjon eller funksjon man har i en sosial gruppe. Den rollen man er tildelt er med på å definere hva slags funksjoner man skal ~~utføre~~ utfylle, hvilke oppgaver man har og hva man kan forvente av en. Rolleinnordningen, som vil skje mer eller mindre bevisst i alle typer sosiale grupper, er dermed med på å rangere de ulike gruppe medlemmene i henhold til hverandre med tanke på hvem som skal utføre hva, hvem som har mest makt etc. Rolleinnordningen kan skje på ulike måter. Den kan være bevisst med tanke på å utfylle en bestemt funksjon, f.eks som mor/far, ansatt i en bestemt stilling osv., eller den kan skje mer naturlig ved at man tilpasser seg og finner sin naturlige og komfortable plass i f.eks vennegjengen eller blant likverdige ansatte/kolleger.

Det vil alltid være ulike plikter og forventninger knyttet til de ulike rollene i en gruppe. Samtidig vil en gruppe alltid inneholde mange ulike typer roller, som hver har en bestemt funksjon. Vi har f.eks lederrollen som har som hovedansvar å holde oversikt og kontroll, delegere oppgaver, motivere og sørge for at ting blir gjort. Motsatt har man da den typiske arbeiderrollen som er den som ~~gjør~~ utfører oppgavene som blir gitt av lederen osv.



Som nevnt kan man bli tildelt en rolle på flere ulike måter, og det kan være mer eller mindre frivillig. Rolleidentifisering vil si hvorvidt man identifiserer seg med den rollen man er tildelt eller ikke. Det er ikke alltid gitt at den rollen man har er den man egentlig ønsker, man kan f.eks ønske seg en annen stilling, og dermed rolle, på arbeidsplassen, man kunne kanskje ønske man hadde en "kulere" posisjon i venneflokken eller på fotballaget etc. Ofte kan man bli tildelt en rolle på bakgrunn av ferdighetene man gir når man kommer inn i en ny sosial gruppe. Deresom man da i starten ikke kelt var seg selv kan man bli tildelt en annen rolle enn den man kanskje kunne ønske, f.eks kan usorsomme eller hun sjenerende. Dette kan i mange tilfeller være belastende, samtidig som det kan være vanskelig å endre dersom rolleinnordningen allerede har festet seg.

Vi er alle medlemmer av mange ulike sosiale grupper, mange av dem opplever vi i samme tid, f.eks familien, arbeidsplassen, vennegjengen, treningsskameratene etc. Av den grunn vil man også innha mange ulike roller. Noen ganger kan det hende at ikke alle disse rollene samsvare helt med hverandre og det kan oppstå konflikter. Slike rollekonflikter kan ha flere ulike årsaker, vi har både inter- og intra konflikter og konflikter med omverdenen. Disse ulike typene kan illustreres som vist på neste side



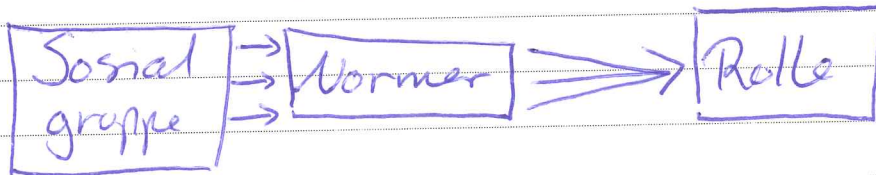
Først har vi at man kan ha ulike typer roller som kolliderer med tanke på innhold, funksjon etc. Vi kan f.eks. tenke seg en som har rollen som mor og ambisiøs leder i et stort firma. Begge rollene krever mye tid og oppmerksomhet, og kan da lett komme i interessekonflikt med hverandre.

Videre har vi at man kan ha både positive og negative følelser knyttet til en og samme rolle. Vi kan her tenke oss en som jobber i ~~en~~ en oljevirksektør. Vedkommende er kanskje negativ til ubinnet av olje ~~basert~~ på grunn av et miljøsyn, samtidig som jobben er godt betalt og gir god og sikker forsterking av familien.

Til slutt kan den rollen man har være i ~~strid~~-konflikt med omgivelsene rundt. Rollen kan da f.eks. stride mot de sosiale normene og hva som er ansett som akseptabelt av samfunnet rundt. Et typisk eksempel her er tenåringer som oppfører seg som rebell og kun går kledd i svarte klær.



En rolle kan ses på som summen av alle normene i en gruppe. Forholdet mellom normer og roller kan illustreres slik



En norm er et sett av verdier og holdninger som sier noe om hva som er ansett som akseptabel oppførsel og ikke. Som regel vil det utvikle seg et eget sett av normer innad i en gruppe som kan avvike fra normet og regler i samfunnet rundt og ofte bare er kjent for medlemmene i gruppen. Normene er med på å regulere atferden til medlemmene i gruppen, og kan dermed også bidra til å forutse hvordan de andre medlemmene i gruppa vil handle.

Dette vil gjøre det mer forutrigbart å si hvordan ting vil fungere og bidra dermed til å regulere gruppedynamikken samt å lette de ulike arbeidsprosessene. Hvis man vet hva som er forventet er det også lettere å handle deretter.

Normer kan formuleres og utvikles både formelt og uformelt. Uformelle normer er f.eks. uskrevne regler, feller oppfatninger osv. Formelle normer er typisk skrevne lover og regler som er tilgjengelig for alle.

Som sagt vil normene virke regulerende på atferden.



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.12-12
Ark nr. : 19 av 21

vi, ved at man vet hva som er akseptert og ikke. Dette innebærer også at dersom man bryter med gjeldende normer vil man som regel bli møtt med sanksjoner. Dette kan være enten formelle eller uformelle former for straff, som gjør at slike brudd på normer er ubekvemt og noe man ønsker å unngå. Sanksjonene kan ha ulik form og intensitet. Ved mindre normbrudd kan det hende at eneste formen for sanksjoner man møter er noen stygge blikk, kanskje en kommentar, irettesettelse eller utfrysning. Ved brudd på de formelle normene kan man også oppleve fysisk straff som bot eller fengsel dersom man overtrampet innebar et lovbrudd.

Som vi har sett har utviklingen av og innledning i normer og roller en ~~er~~ viktig betydning for hvordan en gruppe fungerer. Noe av det mest vesentlige ~~er~~ er at disse fenomenene bidrar med forutrigbarhet og stabilitet innad i gruppen, både med tanke på hva som forventes av den enkelte og hvordan medlemmene vil oppføre og handle.

Dette vil som regel ~~ha~~ ha en positiv effekt på gruppedynamikken, og det vil gjøre organisering gjennomføring av de tiltenkte arbeidsoppgavene betydelig enklere. Normer og felles verdier vil også ha en positiv effekt på gruppens samhold og fellerskapsfølelse, som igjen er positivt for at gruppen skal fungere optimalt.



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 15 av 21

Rolleinndeling, og også normer, kan bidra til å løse eventuelle konflikter som skulle oppstå. Med en klar rangering av hvem som ~~har~~ innehar det overordnede ansvaret, altså hvem som er formell eller formelt leder, samt hvilke regler og retningslinjer som gjelder, vil det være mindre rom for usikkerhet og diskusjon. På denne måten har roller og normer en avgjørende betydning for at ulike grupper skal ha en forutsetning for å fungere optimalt. Det er ikke dermed sagt at alle grupper er like funksjonelle og følger de ~~korrekte~~ roller og normer som er fastsatt.

~~fastsatt~~
Det er her verdt å nevne at det kan være en vesentlig forskjell mellom den posisjonen et gruppe medlem har og den statusen denne personen har innad i gruppen. Posisjonen knytter seg til de oppgaver denne personen har, altså hvilken rolle vedkommende utfyller. Statusen på sin side sier noe om hvilken verdi denne personen har i de andres øyne. Denne verdien trenger ikke henge sammen med posisjonen vedkommende har. Ofte kan det være slik at en person med høy posisjon, f.eks. en leder, kan ha lav status ~~representasjon~~ blant de andre i gruppen. Tilsvarende kan en person med lav posisjon, f.eks. en typisk "arbeider," som er godt likt blant de andre inneha en sterk status. I enkelte tilfeller kan da de andre gruppe medlemmene være mer tilbøyelige til å følge den med høy status, som de liker framfor den med høy posisjon, som de kanskje misliker. Den reelle maktposisjonen i gruppen er da forflyttet.



Oppgave 4

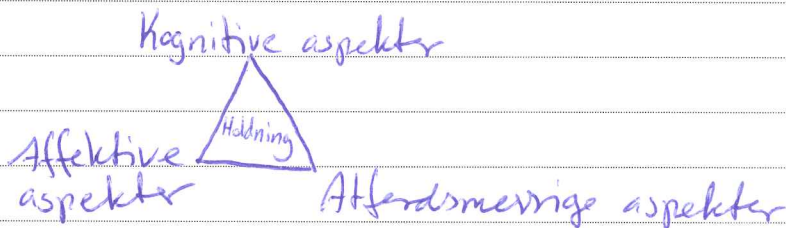
En holdning vil si en persons tilbøyelighet til å reagere på en bestemt måte i ulike situasjoner. Holdninger vil dermed være med på å bestemme atferden vår.

Holdning er et abstrakt begrep, det kan altså ikke observeres. Det er ikke en betegnelse på selve atferden, men heller en forklaring på noen av årsakene som ligger bak det vi gjør.

Det er utviklet ulike modeller for å forklare hva som legger grunnlaget for folks holdninger.

En av disse, gjerne omtalt som enkomponentmodellen, hevder at holdninger er knyttet til den affektive delen ved mennesker. Det lages dermed et skille mellom folks følelsesmessige aspekter på den ene siden, og ~~ten~~ tanker og atferd på den andre.

En ^{modell} ~~modell~~ som kanskje er mer brukt er den såkalte trekomponentmodellen. Den legger vekt på at holdninger er et resultat av flere ulike komponenter, der både folks tanker, følelser og atferd er med på å påvirke holdningene. Trekomponentmodellen kan illustreres på følgende måte:





Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11-12
Ark nr. : 17 av 21

De kognitive aspektene er de tanker man gjør seg om et bestemt tema. Dette er kanskje det svakest av holdningskomponentene i den forstand at det er relativt lett å endre. En slik endring kan skje ved at man får mer informasjon om et emne, kanskje var den informasjonen man hadde fra før mangelfull eller ensporet, eller man kan bli påvirket av andres tanker og ideer. Kognitive ideer er også svært abstrakt, kanskje er man ikke engang helt bevisst selv hvilke tanker og ideer man sitter på.

Det affektive komponentet dreier seg om følelser og emosjoner man får i bestemte situasjoner. Dette er på mange måter det sterkeste av holdningskomponentene da det kan være svært vanskelig eller umulig å endre på følelsene omkring et emne.

Den atferdsmessige delen i trikomponentmodellen dreier seg om hvordan holdningene kommer til uttrykk gjennom det vi sier og gjør, hvem vi omgis osv. Dette er det komponentet som lettere signaliserer for omverdenen hva slags holdninger vi har til et emne da det er synlig for alle hva man gjør, i motsetning til tanker og følelser som det er lettere å holde for seg selv.

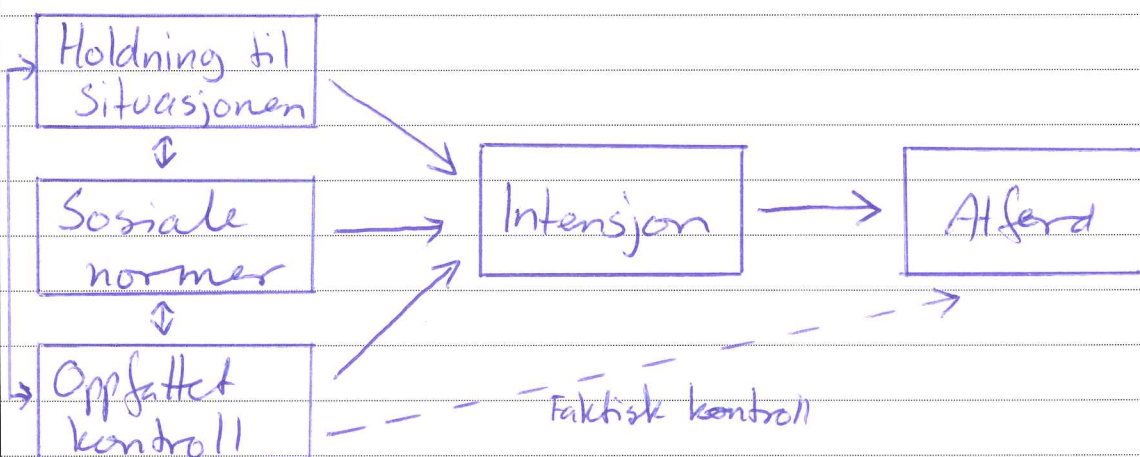
De ulike holdningskomponentene påvirker holdningene på ulike måter, og styrkeforholdet mellom dem trenger ikke være konstant. Det er heller ikke alltid samsvare mellom de ulike komponentene, f.eks. trenger det ikke alltid å være en sammenheng mellom det man tenker og føler og det man gjør.



Som vi har sett er atferd en del av de holdningene vi har. Dette forholdet går imidlertid begge veier, da våre holdninger også er med på å påvirke atferden vår.

Likevel kan ikke atferden kun forklares med holdninger, da atferden også er avhengig av et par andre elementer i den situasjonen man befinner seg. Atferden vår vil i stor grad avhenge av de intensjonene man har, altså hva man ønsker å oppnå med den bestemte atferden. I dette ligger det at det ikke alltid er tilfellet at den endelige atferden samsvarer fullt og helt med felles de holdningene man har til situasjonen, da det er flere forhold som er med på å påvirke intensjonen og dermed har betydning for den utførte atferden.

Forholdet mellom intensjon og atferd kan illustreres med følgende modell



I tillegg til holdninger ser vi altså at de sosiale normene der man befinner seg har en påvirkning på atferden. Det kan f.eks. hende at man velger



Emnekode : PS-701
Kandidatnr. : 6737
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 19 av 21

å handle helt eller delvis i strid med egne holdninger i en situasjon der holdningene kanskje blir sett på som kontroversielle eller uakseptable. Av frykt for sanksjoner, altså en eller annen form for straff eller mistillit, kan man velge å handle annerledes enn man kanskje skulle ønske fordi det blir forventet av en eller man ønsker å føre seg til de rundt seg.

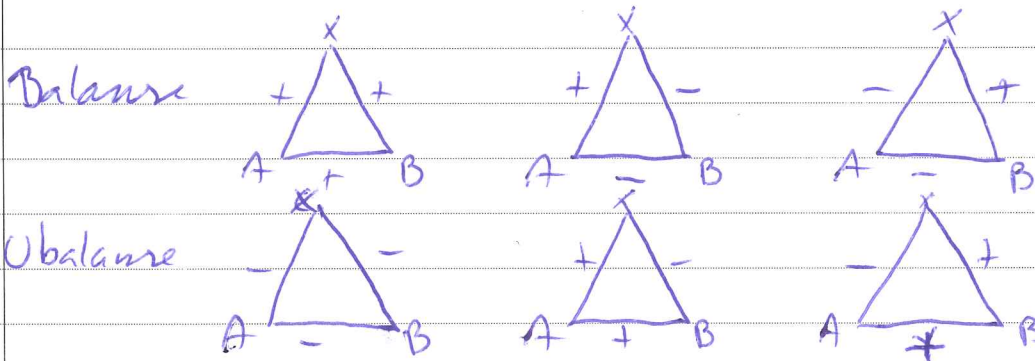
Det å ha kontroll vil også være med på å påvirke adferden på en vesentlig måte. Det finnes to typer kontroll: oppfattet eller opplevd kontroll og faktisk kontroll. Det er den opplevde kontrollen som er med på å påvirke intensjonene og dermed adferden. Opplevd kontroll vil si at man føler man behersker situasjonen og er i stand til å faktisk gjennomføre den planlagte/ønskede adferden. Det er likevel ikke sikkert at den opplevde kontrollen innebærer at man faktisk har kontroll - det er opplevelsen av kontroll som er viktig. Det kan også nevnes her at dersom man faktisk har kontroll kan det påvirke adferden direkte, uten at intensjonen og de andre elementene har en mulig forstyrrende påvirkning.

Det er ingen tvil om at holdningene våre er med på å påvirke adferden. På samme måte er adferden med på å påvirke en eventuell holdningsendring. Det er som regel ikke så lett å skulle endre den holdningen man har, da dette gjerne er godt innarbeidet hos den enkelte



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11.12
Ark nr. : 20 av 21

Heiders balanse-teori forsøker å forklare samspillet mellom en persons holdninger ovenfor en annen person og et tema. Utgangspunktet er 2 personer, A og B, og et gitt tema X. For at samspillet mellom disse personene skal fungere må det foreligge en balanse dem imellom.



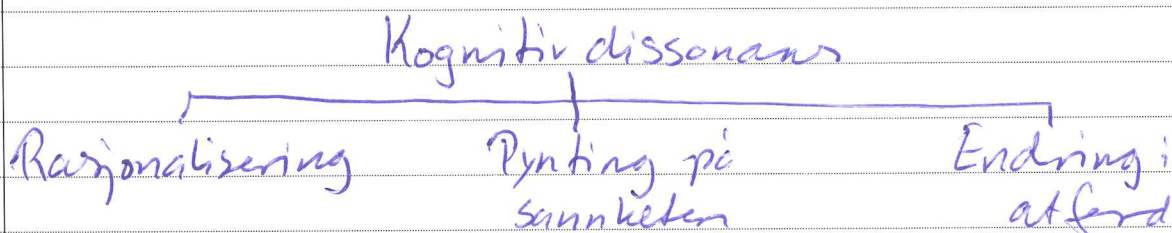
Balanse foreligger når partene er enige om temaet, eller når de er "enige om at de er uenige", altså at de ikke liker hverandre uansett. Motsatt vil ubalanse i forholdet føre til et ubehag som gjør at de enten må endre adferd/mening (eller de må slutte å diskutere det aktuelle temaet).

En annen teori som tar for seg noe av samspillet mellom atferd og ~~holdninger~~ holdninger er teorien om kognitiv dissonans. Forutsetningen her er at det er ubalanse mellom noen av de kognitive aspektene man har rundt et tema, altså hva man tenker og mener om dette temaet. Et eksempel på dette er en røyker som nyter sigarettene sine, samtidig som han vet at røyking er farlig. En slik dissonans eller



Emnekode : PS-101
Kandidatnr. : 6137
Dato : 30.11-12
Ark nr. : 21 av 21

ubalanse, fører til en motivasjon for en
atferd som kan fjerne denne ubalansen.
Dette kan gjøres på ulike måter:



Rasjonalisering vil si at man kommer
med gode forklaringer eller unnskyldninger som
~~ikke~~ legitimerer holdningen til ferdene
Ved pynting på sannheten viser man litt vilje
til endring, f.eks ved å redusere forbruket
eller gå over til en light-variant

Det mest drastiske tiltaket er at man endrer
atferden, f.eks ved å slutte å røyke.

Her ser man igjen at det er et viktig
samspill mellom holdninger og atferd.

Det er det arveketet som veier tyngst,
f.eks egen helse mot gleden av å røyke, som
spiller den avgjørende rollen for hvilken
atferd vi velger i de fleste situasjoner.