

## Indholdsfortegnelse:

### Page 1:

- Introduktion til sundhedspsykologien
- **Læring og adaptation**
- Læringsformer
- Tilvænning/adaptation
- Conditionering
- Klassisk conditionering
- Uncoditioned stimulus
- Conditioneret stimulus og respons
- Spontan recovery
- Stimulus generalisering

### Page 2:

- The law of affect
- Operant/instrumental conditionering
- Reinforcement
- Escape/avoidance conditionering
- Punishment
- Respons cost
- Observational læring
- Habituation/tilvænning
- Sensivering
- Arousal
- Startle respons

### Page 3:

- Fight or flight
- Freezing
- **Perception**
- Sensoriske processer
- Skemaer
- Kognitiv dissonans
- Begreber
- **Memory – hukommelse og erindring**
- Hukommelse
- Indkodning
- Læring
- Indhentning
- Sensorisk hukommelse

### Page 4:

- Korttidshukommelse – working memory
- Langtidshukommelse
- Declarativ – episodisk og semantisk
- Non-declarativ – motorisk og klassisk conditionerings effekter
- Implicit og explicit langtidshukommelse

- Amygdala og hippocampus
- Kontekst-afhængig hukommelse
- Forglemmelse – det at glemme
- Amnesia – anterograd og retrograd
- Demens

### Page 5:

- Interference
- Motiveret forglemmelse
- **Thinking and language**
- Kognition
- Tænke
- Koncepter
- Ræsonnering – induktiv og deductive reasoning
- Beslutningsproces
- Problemløsning
- Problemer i problemløsning

### Page 6:

- Bias, typer af
- **Sensation og perception**
- sensation
- perception
- shadowing
- stimulus, karakteristika ved
- processering – bottom-up og top-down

### page 7:

- **motivation og emotion**
- motivation
- instinkt – fikseret handlingsmønste
- “drive”
- Motivations-teorier
- Adfærdsregulerende systemer
- Behavioural activations system – BAS
- Behavioural inhibition system – BIS
- Ideog ydre motivation

### Page 8:

- Motivations konflikter
- Approach-approach
- Avoidance-avoidance
- Approach-avoidance
- Maslow's behovstrekant
- **Self-determination theory** (kompetence, autonomi, relationer)!
- **Emotioner – følelser**
- Emotioner
- Emotionelle udløsende faktorer
- Følelsesmæssige responser

**Page 9:**

- Cognition og emotion
- Responsveje
- Fight or flight respons
- Den somatiske james-lange teori vdr. Følelser!
- Cannon-Bard teori vdr. Følelser!
- **Personlighed**
- Personlighed og personlige egenskaber

**p. 10**

- Rogers – the self-theory!
- Selvværd

**p. 11:**

- Personlighed og sygdom – psykiske egenskaber som risikofaktorer!
- Sammenhæng mellem personlighed og adfærd!

**p. 12:**

- 5-faktor-modellen!
- Personligheden stabilitet
- Evolutionær tilgang til personlighed

**p. 13:**

- Personlighed og gener
- 2-faktor modellen – Eysenck!
- Temperament – hæmmede og uhæmmede personer
- Social-kognitive teorier + p. 270
- Julian Rotter
- Locus of control

**p. 14:**

- Albert Bandura – Self-efficacy!
- Cognitive-affective personality system – CAPS
- Encodings and personal constructs
- Personlighed og miljø

**p.15:**

- **Intelligens**
- Definition, intelligens
- Intelligensens natur – forskellige tilgange til intelligens
- G-faktor
- Krystalliseret intelligens
- Flydende intelligens

**p. 16:**

- Analytisk, praktisk og kreativ intelligens – spearman
- Carrol's model of intellect
- The theory of emotional intelligence
- Intelligenstest
- The flynn effect
- Intelligens – gener og miljø
- **Stress**

**p. 17:**

- Lazarus – the role of appraisal!!
- Selvkontrol og stress – lazarus
- Fysiologiske ændringer og stress
- Stress reactivity

**p. 18:**

- Allostase og allostatisk belastning
- Stress recovery og resistance
- **Stress and illness**
- Kronisk stress proces
- Akut stress process
- Coping – lazarus

**p. 19:**

- Coping strategier: approach-avoidance, problem og emotional fokuseret mm.
- Måling af coping
- Coping's formål

**p. 20:**

- Personlighedstyper og sygdom, type A, B, C og D!!
- Kontrol, typer af
- Kontrol og adfærd

**p.21:**

- **Udviklingspsykologi**
- Kritiske og sensitive perioder!
- Babyer og børns udvikling

**p. 22:**

- Jean Piaget's stage model!
- Erikson's psykosociale teori – kriser/konflikter i barneår!

**p. 23:**

- Attachment and imprinting
- Moralsk og etisk udvikling

**p. 24**

- Ungdom
- Udvikling
- Eriksons's psykosociale teori – ungdom!
- Marcia – stadier i identitetsdannelse
- Voksenliv og alderdommens udvikling

**p. 25**

- Erikson's psykosociale teori – voksenliv!
- Døden
- **Social thinking and behavior**
- Attribution
- Consistency, distinctiveness and consensus of attribution. P. 422

**p.26**

- Self-serving bias
- Første indtryk
- Selvopfyldende profeti
- Stereotyper
- Attitude
- Theory of cognitive dissonance!
- Overtalelse
- Social påvirkning
- Sociale normer

**p.27**

- Obedience
- Compliance teknikker
- Norm of reciprocity, door-in-in-the-face mm.
- Adfærd i grupper

**p.28:**

- De-individualisering
- Sociale relationer
- Kærlighed
- The triangular theory of love
- Prejudice
- In-group favouritism
- Out of group derogation
- Out-group homogeneity

**p.29:**

- Social-identity theory
- De at hjælpe andre
- **Introduktion til sundhedspsykologi**
- Den biomedicinske sygdomsmodel

**p. 30:**

- Psykosomatisk medicin

- Behavioural medicine
- Den bio-psyko-sociale sygdomsmodel
- Sundhedspsykologiens mål

**p. 31:**

- **Health beliefs**
- Sundhed og sygdomsrelateret opførsel
- Kommunikation
- Forudsige helbredsrelateret adfærd
- Uattribution theory

**p. 32:**

- Health locus of control – ekstern og intern locus.
- Urealistisk optimisme
- The change model!
- Health belief models

**p. 33:**

- Cognitions models
- Health belief model, HBM
- Protection motivation theory, PMT
- Sociale cognitions modeller

**p. 34:**

- Theory of reasoned action!
- Theory of planned behaviour!
- The health action process model – forudsige intentioner og faktisk handling
- Problemer med sundhedsmodeller

**p. 35:**

- **Illness cognitions**
- Definition af sygdomsrelaterede tanker!
- The self-regulatory model of illness behavior and cognitions!
- Stadie 1: Fortolkning

**p. 36:**

- Stadie 2: Coping
- Coping-processen

**p. 37:**

- Coping, typer af
- Problemfokuseret coping
- Emotionsfokuseret coping
- Faktorer der påvirker coping
- Tilpasning til fysisk sygdom og teorien bag kognitiv adaptation

p. 38:

- Stadie 3: vurdering
- Konklusion
- **Smerte**
- Akut smerte
- Biologisk (klassisk) smerteteori
- Modificeret smertemodel
- The gate-control of pain

p. 39:

- Angst, nervøsitet og smerte
- Frygt og smerte
- Katastrofe teorier
- Den psykologiske rolle i smerte(behandling)
- Cognitive behavioural theory, CBT!

p. 40:

- **Placebo og interaktion mellem overbevisning, adfær dog helbred**
- Placebo, definition af
- Non-interaktive teori bag placebos virkning
- Interaktive teorier bag placebos virkning
- Conditionerings effekter
- Fysiologiske teorier

p. 41:

- Kognitiv dissonans teori og placebo
- Tænker og sygdom og helbred i relation til placebo
- **Management of chronic illness**
- Self-managemnt
- Livskvalitet
- Akutte og kroniske patienter

p. 42:

- Katagorier i forbindelse med emotionelle reponser på kronisk sygdom!
- Self-concept
- Body-image
- The self-theory
- Coping med kronisk sygdom

p. 43:

- Sociale problemer ved kronisk sygdom
- Kronisk syge børn
- Hjælp til kronisk syge

p. 44:

- **Patient behandler forholdet**
- Patient satisfaction
- Patient forståelse
- Erindring
- Øget compliance

p. 45:

- Adherence
- Problemløsning, model for
- Klinisk beslutningsproces – hypoteser!

p. 46:

- Overførsel af overbevisning fra behandler til patient
- Patient-centreret approach
- **Det psykiske traume og den akutte krise**
- Psykisk krise tilstand, typer af
- Faktorer der kan udløse en krise
- Krisereaktioner

p. 47:

- Faser i krisereaktion
- **Børns forståelse af sygdom**
- **Børns kognitivt stadie og perception af sygdom og smerte**
- Operationelle stadier hos børn i forbindelse med sygdom
- Operationelle stadier hos børn i forbindelse med smerte
- **Smerter hos børn**
- Smertetilstande hos børn
- Coping med smerter

p. 48:

- **Neurotiske tilstande**
- Angst, tvangs, og hysteriske neuroser
- Hjernens betydning for frygt og angst
- Panisk angst, symptomer
- Angsttilstande, typer af
- Psykoanalysens teori – primær- og sekundærgavnst.

p. 50:

- Conditionerings-teorier i forbindelse med angst!
- Mowrer's 2-faktor model for angst!
- Udvikling af fobier
- Panik-angstU

- Strukturel analisis of social behavior, SASB
- **Psykosomatik og somatisering**

**p. 51:**

- Somatopsykiske lidelser
- Somatoforme tilstande
- Somatoforme symptomer
- Dissociative tilstande
- Simulation
- Somatisering
- **Seks relationer mellem psyke og sygdom**
- Sundhedspsykologi og psykosomatik
- Forbindelseslinier mellem psyke og soma!