

# Innhold

<b>Forord</b> .....	13
<b>Kapittel 1 Introduksjon til fagfeltet affekt og kognisjon</b> .....	15
Å late som ingenting i tre uker .....	15
Fascinasjonen for det irrasjonelle .....	16
Bokens fokus og overordnede budskap .....	17
Begrepsavklaring: Affekt, emosjoner, humør og følelser .....	18
Forholdet mellom affekt og kognisjon .....	20
Hvordan boken er lagt opp .....	24
Kapitlenes oppbygning .....	25
Hvordan bruke boken .....	26
Videre arbeid og refleksjon .....	26
<b>Kapittel 2 Manipulering og måling av affektive tilstander</b> .....	28
Den medbrakte stressmåleren .....	29
Manipulering av affektive tilstander .....	30
Kategorier av humørinduksjon .....	31
Hvilken metode er mest effektiv? .....	35
Eksperimentell kontroll for å måle effekten av humørinduksjon .....	36
Hva manipuleres – emosjoner eller humør? .....	37
Teoretiske forklaringer på humørinduksjon .....	38
Måling av affektive tilstander .....	39
Selvrapport .....	40
Atferdsmål .....	43

Fysiologiske og nevrologiske mål . . . . .	44
Om sammenhengen mellom måling og teoretisk ståsted . . . . .	44
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	45
<b>Kapittel 3 Kognisjonens rolle i emosjonelle reaksjoner. . . . .</b>	<b>47</b>
Kognitiv vurdering er involvert i nesten alt . . . . .	48
Forholdet mellom emosjoner og kognitiv vurdering er et viktig tema i emosjonsforskning . . . . .	49
Hva kommer først, den kroppslige reaksjonen eller følelsen? . . . . .	50
Betydningen av kontekst, erfaring og kunnskap . . . . .	51
Nærmere om hva kognitiv vurdering er . . . . .	52
Dimensjoner av kognitiv vurdering . . . . .	53
Zajonc-Lazarus-debatten . . . . .	54
Primær versus sekundær kognitiv vurdering . . . . .	56
Kognitiv vurdering kan foregå sekvensielt . . . . .	57
Det er kognitiv vurdering som skiller emosjoner fra hverandre . . . . .	58
Kognitive vurderingsteorier oppsummert . . . . .	59
Aktuell teori: Et konstruktivistisk syn på emosjoner . .	60
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	62
<b>Kapittel 4 Affekt som informasjonskilde . . . . .</b>	<b>63</b>
Pent brukte skinnsko str. 36 til salgs . . . . .	63
Hvordan kan affekt fungere som en informasjonskilde? . . . . .	65
Hva slags type informasjon representerer ulike former for affekt? . . . . .	66
Det klassiske eksempelet: Været påvirker livstilfredshet . . . . .	68
Vi leter automatisk etter årsaker til våre følelser . . . . .	70
Feilattribusjon av kroppslige følelser . . . . .	70
Nytteverdien av affekt kan variere . . . . .	71
Integrert versus tilfeldig affekt. . . . .	72
Humøret kan påvirke vårt perseptuelle fokus . . . . .	74

Aktuell teori: Affekt som informasjonskilde . . . . .	75
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	77
<b>Kapittel 5 Affekt i oppmerksomhet og persepsjon . . . . .</b>	<b>78</b>
Brillene vi ser omgivelsene gjennom . . . . .	78
Hva som menes med henholdsvis oppmerksomhet og persepsjon . . . . .	79
Noen definisjonsmessige avklaringer . . . . .	80
Persepsjon utgjør vår subjektive virkelighet . . . . .	81
Hva handler affekt i oppmerksomhet og persepsjon om? . . . . .	82
Vår medfødte tendens til å legge merke til emosjonelt relevant materiale . . . . .	82
Skjevheten kan være hensiktsmessig eller forstyrrende . . . . .	83
Effekten av emosjonell aktivering på oppmerksomhet . . . . .	84
Depresjon og oppmerksomhet . . . . .	85
Effekten av emosjonell aktivering på persepsjon . . . . .	86
Humørkongruent prosessering . . . . .	86
Humørkongruent prosessering ved psykiske lidelser . . . . .	87
Lokalt versus globalt perseptuelt fokus . . . . .	88
Kognitive vurderinger kan være påvirket av affekt . . . . .	89
Aktuell teori: En skjemabasert modell for angst og depresjon . . . . .	90
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	93
<b>Kapittel 6 Affekt i hukommelse . . . . .</b>	<b>94</b>
Hukommelse er alt . . . . .	95
Hva handler affekt i hukommelse om? . . . . .	96
Hukommelsens konstruktive natur . . . . .	97
Konsekvenser av at hukommelsen er konstruktiv . . . . .	97
Falske minner . . . . .	98
Hukommelse for emosjonelle hendelser . . . . .	99
Humøravhengig hukommelse . . . . .	100
Humørkongruens og hukommelse . . . . .	103

	Aktuell teori: Assosiative nettverk . . . . .	105
	Videre arbeid og refleksjon . . . . .	108
<b>Kapittel 7</b>	<b>Affekt i problemløsning</b> . . . . .	110
	IKEA-kommoden . . . . .	110
	Hva handler affekt i problemløsning om? . . . . .	112
	Affekt og kreativ problemløsning . . . . .	113
	Affekt og kompleks problemløsning . . . . .	114
	Affekt og sosial problemløsning . . . . .	116
	Metakognitive følelser i problemløsning . . . . .	117
	Metakognitive følelser for innsiktsproblemer versus stegvise problemer . . . . .	118
	Forholdet mellom problemløsning og andre kognitive prosesser . . . . .	119
	Aktuell teori: «Broaden and build» . . . . .	120
	Videre arbeid og refleksjon . . . . .	122
<b>Kapittel 8</b>	<b>Affekt i bedømmelser</b> . . . . .	124
	Å ikke nå inn til seg selv . . . . .	124
	Hva handler affekt i bedømmelser om? . . . . .	125
	Mekanismer for affektinfusjon . . . . .	127
	Affektinfusjon avhenger av tenkemåte. . . . .	128
	De fire tenkemåtene . . . . .	129
	Aktuell teori: Risiko som følelser . . . . .	133
	Videre arbeid og refleksjon . . . . .	137
<b>Kapittel 9</b>	<b>Affekt i beslutninger</b> . . . . .	138
	Farvel . . . . .	139
	Hva handler affekt i beslutningstaking om? . . . . .	140
	Kapittelets to fokusområder . . . . .	141
	Antesipert affekt i beslutningstaking . . . . .	141
	Antesipert affekt kan være informativ . . . . .	142
	Antesipert affekt kan være villedende . . . . .	143
	Fokalisme som forklaring . . . . .	144
	Antesipatorisk affekt i beslutningstaking . . . . .	146
	Antesipatorisk affekt kan være informativ . . . . .	146

Empirisk støtte for at antesipatorisk affekt kan være informativ . . . . .	147
Antesipatorisk affekt kan være villedende . . . . .	148
Anger, skuffelse og kontrafaktisk tenkning . . . . .	149
Aktuell teori: Toprosessteorien for emosjoner . . . . .	150
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	152
<b>Kapittel 10 Affekt i læring . . . . .</b>	<b>154</b>
Ingen fare for at jeg glemmer dette! . . . . .	154
Hva mener vi med læring? . . . . .	155
Hva affekt har med læring å gjøre . . . . .	156
Metakognitive følelser i læring . . . . .	157
Bedømmelse av læring («judgements of learning») . . . . .	158
Konfidensvurderinger i læring . . . . .	159
Andre metakognitive følelser i læring . . . . .	160
Metakognitiv overvåkning . . . . .	160
Hvordan metakognitive følelser oppstår . . . . .	161
Metakognitiv kontroll . . . . .	162
Forskjellen på metakognitive følelser og annen affekt . . . . .	164
Aktuell teori: Dunning-Kruger-effekten . . . . .	165
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	168
<b>Kapittel 11 Affekt og bevissthet . . . . .</b>	<b>170</b>
Hva er bevissthet? . . . . .	170
Bevissthet slik det forstås i dette kapittelet . . . . .	171
Bevissthet som evnen til å sette ord på opplevelser . . . . .	172
Bevissthet som evnen til å utøve fleksibel kontroll . . . . .	173
Bevissthet i modeller for affekt og kognisjon . . . . .	174
1 Kan en emosjon være ubevisst? . . . . .	175
2 Kan affektive reaksjoner oppstå uten bevissthet om den utløsende hendelsen? . . . . .	177
3 Kan affektive reaksjoner påvirke vår tenkning uten at vi er bevisst klar over det? . . . . .	178
Aktuell teori: Høyere ordens teori for emosjonell bevissthet . . . . .	181
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	183

<b>Kapittel 12 Affekt og intuisjon</b> . . . . .	184
Den italiensk-engelske skuespilleren . . . . .	184
Hva er intuisjon? . . . . .	186
Intuisjon som antesipatorisk og antesipert affekt. . . . .	187
Historisk bakgrunn for tosystemmodeller . . . . .	188
Type 1- versus type 2-tenkning. . . . .	189
Når bruker vi type 1- og når bruker vi type 2-tenkning? . . . . .	190
Problemer med forståelsen av intuisjon i tosystemmodeller . . . . .	191
Gigerenzers forskning. . . . .	193
Den emosjonelle orakeffekten . . . . .	194
Intuisjon som gradert bevissthet . . . . .	195
Aktuell teori: Randbevissthet . . . . .	196
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	198
<b>Kapittel 13 Affektregulering</b> . . . . .	199
Bildene vi bruker for å forstå oss selv . . . . .	199
Hva er affektregulering? . . . . .	201
Hva kapitlet handler (og ikke handler) om. . . . .	202
Affektregulering handler om mer enn å regulere bort negativ affekt. . . . .	202
Affektregulering på ulike bevissthetsnivåer . . . . .	203
Affektregulering og samspillet mellom affekt og kognisjon. . . . .	204
Mekanismer for affektregulering handler om oppmerksomhet . . . . .	204
Affektregulering kan innebære kognitiv revurdering. . . . .	205
Affektregulering kan innebære humørkongruens og humørinkongruens . . . . .	206
Metaemosjoner og affektregulering. . . . .	207
Tre fasetter av metaemosjoner. . . . .	207
Aktuell teori: Den sosiale begrensingsmodellen. . . . .	209
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	213

<b>Kapittel 14 Kulturelle og individuelle forskjeller . . . . .</b>	<b>215</b>
Har du opplevd en emosjon ingen andre har? . . . . .	215
Forholdet mellom affekt og kognisjon er ikke likt for alle . . . . .	216
Finnes det grunnleggende emosjoner som vi alle har til felles? . . . . .	217
Ur-emosjoner som alternativ til grunnleggende emosjoner. . . . .	218
Emosjoner som dimensjoner av erfaring . . . . .	220
Individuelle forskjeller i emosjonell intelligens . . . . .	221
Trekkm modeller for emosjonell intelligens. . . . .	222
Evnemodeller for emosjonell intelligens . . . . .	223
Fire grener av emosjonell intelligens . . . . .	223
Andre individuelle forskjeller . . . . .	225
Aktuell teori: En oppmerksomt nærvær-tilnærming til emosjonell intelligens . . . . .	226
Videre arbeid og refleksjon . . . . .	229
 <b>Kapittel 15 Implikasjoner og relevans for andre temaer innenfor og utenfor psykologien . . . . .</b>	 <b>230</b>
Nytteverdi for vår teoretiske forståelse av emosjoner . .	230
Nytteverdi for vår teoretiske forståelse av kognisjon . .	231
Nytteverdi for vår teoretiske forståelse av bevissthet . .	232
Nytteverdi for vår forståelse av psykisk lidelse. . . . .	232
Eksempler på fagets kliniske relevans . . . . .	233
Affekt og kognisjon i opprettholdelsen av psykiske lidelser . . . . .	234
Affekt og kognisjon i behandlingen av psykiske lidelser . . . . .	235
Fagets nytteverdi i beslutningssituasjoner, problemløsning og konflikthåndtering . . . . .	236
Fagets nytteverdi i dagliglivet . . . . .	237
Hva anvendt forskning kan lære oss om affekt og kognisjon. . . . .	238

<b>Kapittel 16 Avslutning og oppsummering</b> .....	240
Et tilbakeblikk på bokens kapitler .....	240
Videre arbeid og refleksjon .....	243
 <b>Litteratur</b> .....	 244
 <b>Stikkord</b> .....	 258