

## Klikk deg klokere



I jungelen av psykologiapper finnes en gratis app som heter APA Monitor. Ett klikk på iPhone eller Android-mobilen gir tilgang til et hav av spennende artikler fra tidsskriftet ved samme navn som utgis av den amerikanske psykologforeningen. I et av de nyeste numrene kan jeg for eksempel lese artikler om hvordan psykologer kan hjelpe mennesker som stammer, hva slags psykologisk førstehjelp som trengs ved katastrofer, eller konkrete tips til en verktøykasse for samfunnspsykologer. En egen side gir oversikt over konferanser og workshops. Ved å klikke på en spalte som heter «In brief», finner jeg korte oppsummeringer fra forskningsfronten hentet fra fagfellevurderte artikler publisert i andre tidsskrift. Her kan jeg lese at det å gå en tur mens man løser oppgaver kan føre til mer kreativ tenking enn å sitte stille, at lærere som forsøker å motivere til innsats gjennom frykt, oppnår dårligere karakterer, at unge

fedre er mer i risikozonen for å bli deprimerte, eller at notater gjort for hånd huskes bedre enn notater på laptop. Klikker jeg videre, finner jeg abstractet og lenker i tilfelle jeg vil kjøpe artiklene.



Anbefalt av Kirsti MacDonald Jareg, privatpraktiserende psykolog i Holmenveien 5, Oslo.