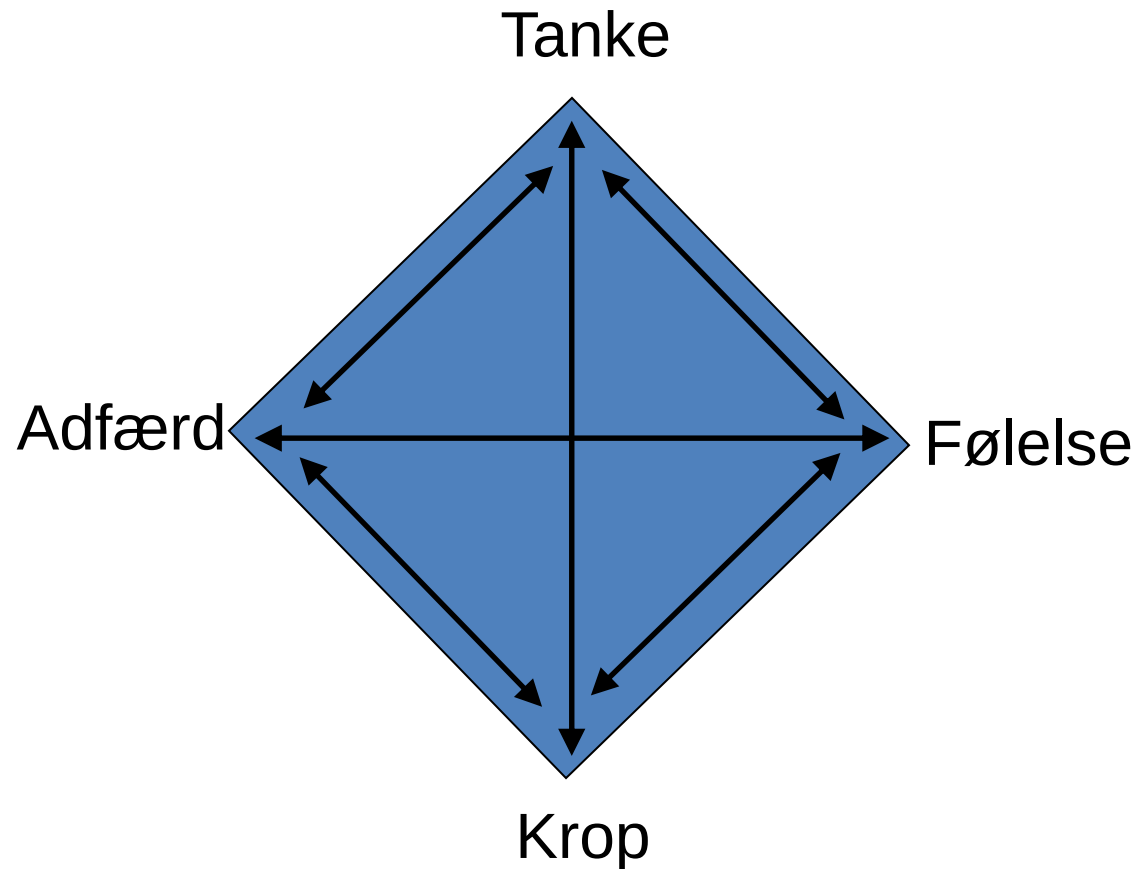


Kognitiv teori og metode modul 2

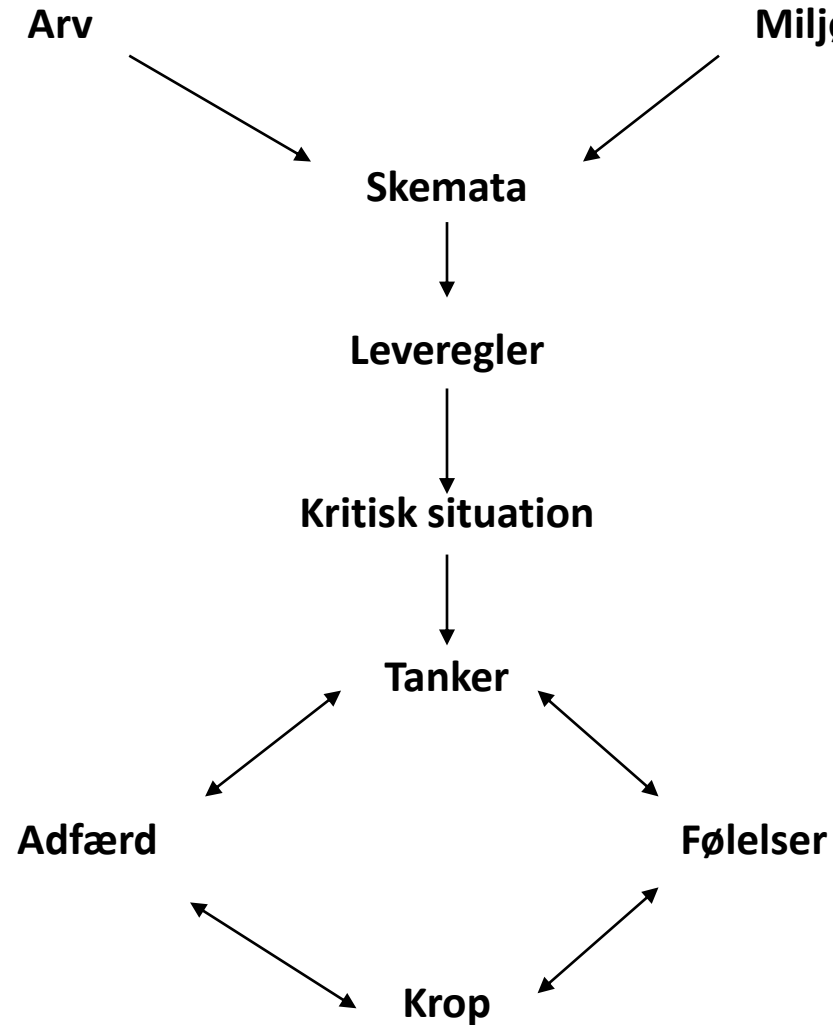
”Omstrukturering”

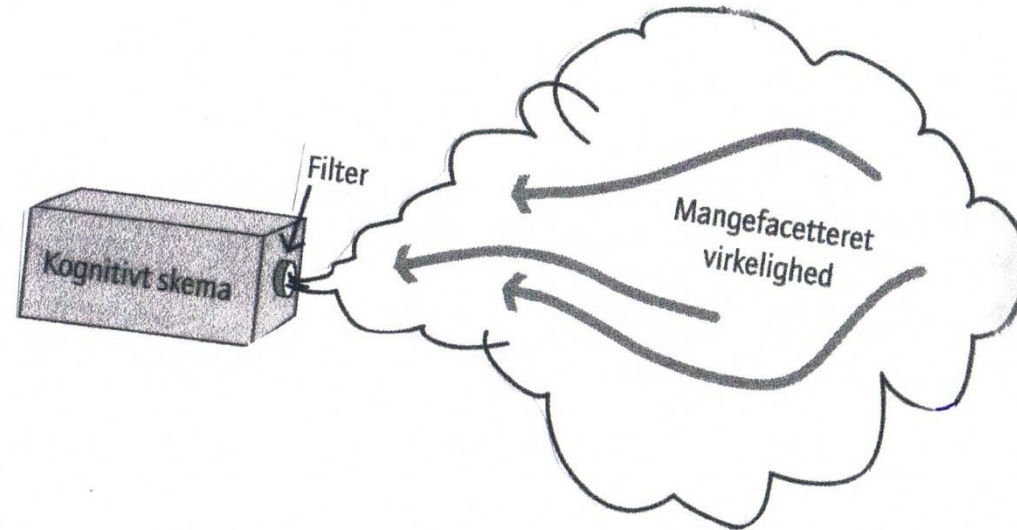
Ved psykolog Anne Dorte Hasholt 😊

Kognitiv ramme



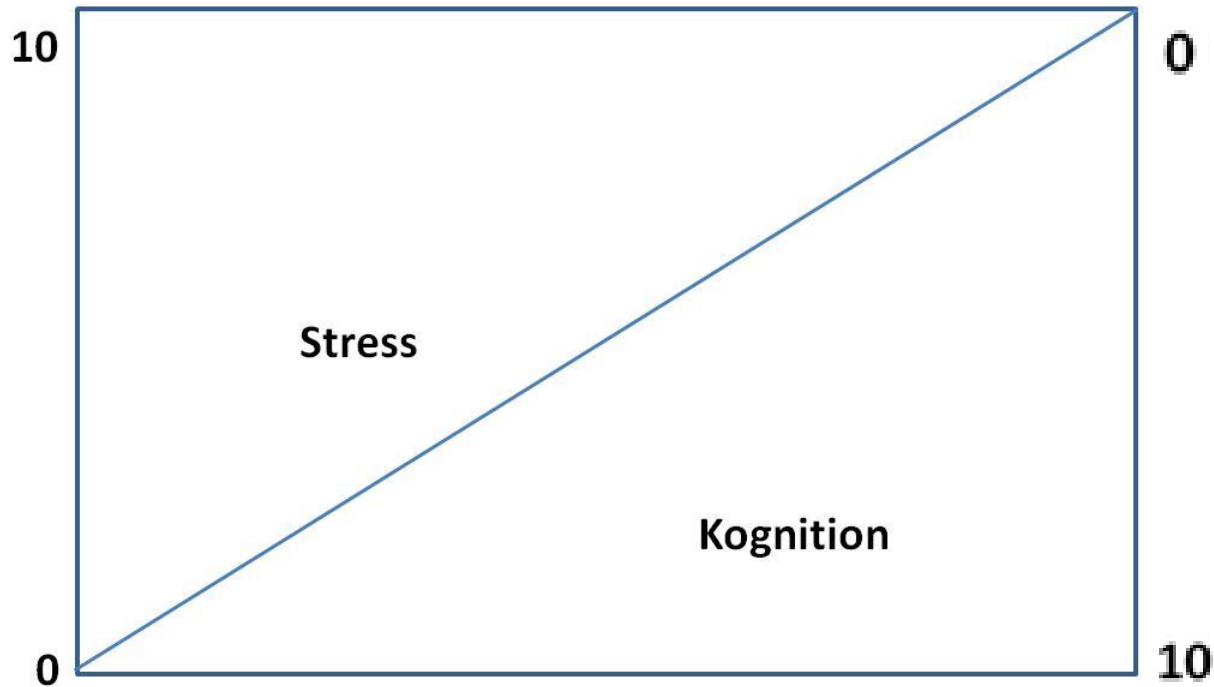
Den kognitive personlighedsmodel





Kognitive skemaer filtrerer virkeligheden

Sammenhæng mellem stress og kognition

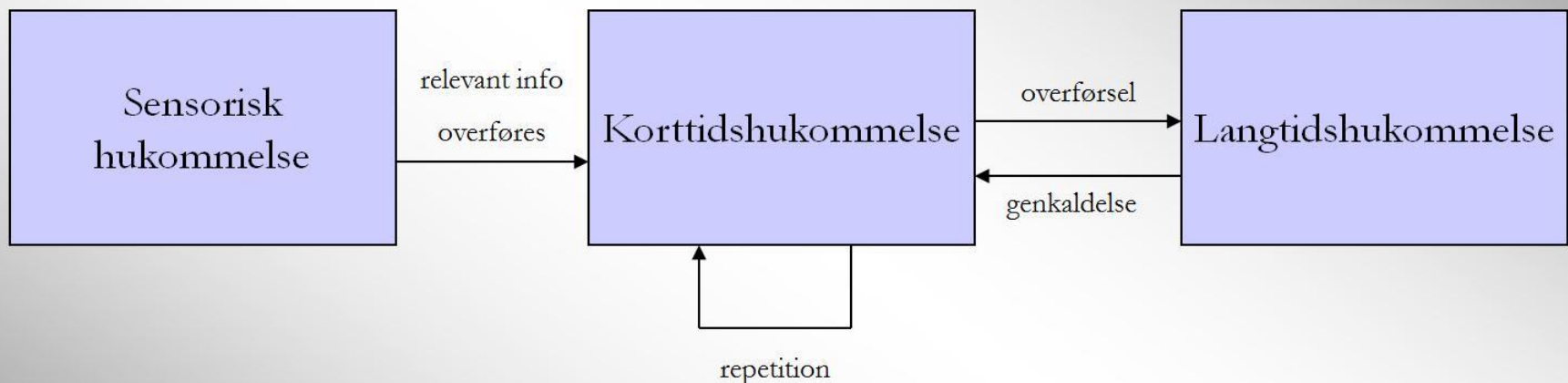


Kognition

Kognition eller kognitive processer defineres generelt som evner, der gør os i stand til at 'tænke', hvilket inkluderer evnen til at koncentrere sig (vise opmærksomhed), huske og lære. Eksekutive kognitive funktioner inkluderer evnen til at planlægge, manipulere information, initiere og afslutte aktiviteter samt genkende fejl.

Hukommelsesmodel

Multi-store model



- Sanseinput fra den ydre og indre verden.
- Den sensoriske hukommelse er den korteste, og kan kun fastholde indtryk fra sanserne i op til $\frac{1}{2}$ sekund.
- Hvert brøkdel af et sekund, står vi overfor en uendelig mængde potentiel information.

- Lille lager der kun rummer den viden eller informationer, som vi er bevidste om på et givet tidspunkt.
- Miller (1956) påpegede, at der er i KTH kun er plads til 7 ± 2 enheder, fx et tal eller bogstav. Kan info stykkes sammen (chunking) giver det mere plads i KTH.
- KTH svarer nogenlunde til det vi i daglig tale kalder for opmærksomheden, mens LTH omtales som hukommelsen.

- Ubegrænset lagerplads.
- Overførsel hertil kan tage op til 72 timer.
- LTH lader sig opdele i forskellige lagre og funktioner.

Affektsystemer

Motivationsstyret
Begejstret,
energisk

Tilfreds, tryk, i kontakt

Ressourcefokuseret
søger motivation

Behov for at opnå
resultater, udrette
forbruge

Tilknytningsfokuseret

Ikke behovsstyret

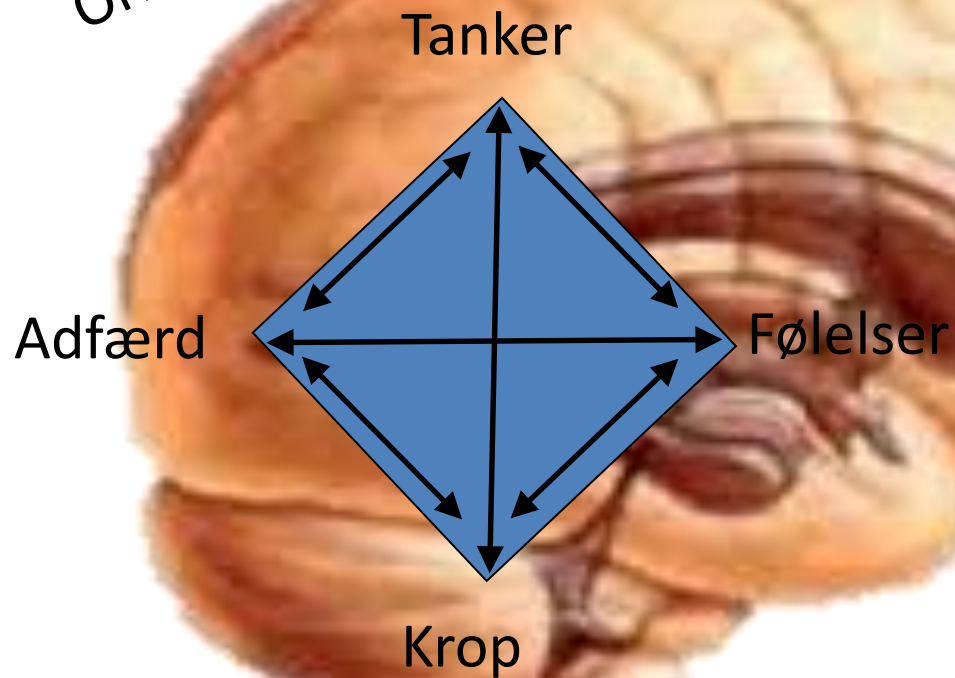
beroligende
tryghedsskabende

Trusselsfokuseret
Sikkerhedssøgende
Aktivering/inhibering

Vrede, angst, afsky

Orkester/Automatpilot

Dirigent/Bevidsthed



Definition af kognitiv forvrængninger

1. Alt eller intet tænkning

At se verdenen i sorte og hvide kategorier. Hvis din præstation ikke er helt perfekt vil du se dig selv som en total fiasko.

2. Overgeneralisering

Du ser en enkelt negativ begivenhed som et mønster af uendelige fiaskoer.

3. Mentalt filter

Du udvælger en enkelt negativ detalje og dvæler udelukkende ved den med det resultat at din version af virkeligheden bliver formørket, som når en dråbe af blæk farver et helt bæger med vand.

4. Diskvalificering af det positive

Du afviser positive erfaringer ved at insistere på at de ikke tæller af en eller anden grund. På denne måde kan du opretholde en negativ overbevisning der egentlig bliver modbevist hver dag af dine erfaringer.

5. Forhastede slutninger

Du laver en negativ fortolkning selvom der ikke er endelige fakta der overbevisende støtter din konklusion.

a. Tankelæsning

Du konkluderer egenhændigt at nogen reagerer negativt overfor dig, men uden at du bruger energi på at tjekke om det er rigtigt.

b. Spåkoneffekten

Du foregriber at ting vil få et negativt udkomme, og du føler dig overbevist om at din forudsigelse allerede er et etableret faktum.

6. Forstørrelse (katastrofering) eller formindskelse

Du overdriver vigtigheden af aspekter (f. eks. betydningen af en "bøf" eller andres præstationer), eller du formindsker ude af proportion aspekter indtil de virker bittesmå (dine egne attraktive kvaliteter eller andres uperfekthed).

7. Følelsesmæssig tænkning

Du antager at dine negative følelser nødvendigvis afspejler hvordan tingene reelt er ("jeg føler det, derfor må det være rigtigt").

8. Burde-statements

Du prøver at motivere dig selv med "burde" og "burde ikke", som om du skulle piskes og straffes for at kunne forventes at gøre noget som helst. Den følelsesmæssige konsekvens er skyldfølelse. Når du retter "burde-udsagn" mod andre, føler du vrede, frustration og afstandstagen.

9. Etikettering og mis-etikettering

Dette er en ekstrem form af overgeneralisering. I stedet for at beskrive din fejltagelse, påfører du dig selv en negativ etikette; "Jeg er en taber". Når andres adfærd støder på negativ måde, påfører du ligeledes en negativ etiket på dem; "Han er en stor taber". Mis-etikettering involverer det at beskrive en begivenhed med sprogbrug der er farverigt og følelsesladet.

10. Personalisering

Du ser dig selv som årsag til negative ydre begivenheder som du i realiteten ikke primært er ansvarlig for.

Reference: "*Feeling Good*" by David Burns

Daglig registrering af dysfunktionelle tanker

Situation eller hændelse, grundlag, dagdrømme, erindring	Følelse Vurder i intervallet 0-100%	Automatiske negative tanker Troværdighed 0- 100%	Alternative afbalancerende tanker Troværdighed 0- 100%	Evaluer Foretag en ny vurdering af troværdigheden af de første automatiske tanker 0-100%	Hvordan kommer vi videre?

Forklaring:

Når du oplever en ubehagelig følelse, noterer du den situation, der kan have udløst følelsen.

Noter også de automatiske tanker, der forbindes med følelsen

- og vurder troværdigheden: 0 = ingen

100 = fuld

Muldvarpeteknikken

– at søge et dybere indhold

- Hvad er der ved X, som får dig til at føle Y?
- Hvad betyder dette her for dig?
- Hvad siger det om andre mennesker?
- Hvad siger det om dig?
- Hvad siger det om omverdenen?
- Hvad siger det om livet?
- Hvis det her passer – hvad kan der så ske? Og hvis det sker ...?

At finde alternative og realistiske automatiske tanker – sokratiske spørgsmål

Når klientens negative tanker er kortlagt, er næste skridt at undersøge *grundlaget* for klientens tanker, at arbejde sokratiske.

Denne sokratiske undersøgelsesteknik forventes at lede frem til nye indsigter hos klienten – der skaber en anden og mindre negativt ladet følelsesmæssig oplevelse i situationen

At finde alternative og realistiske automatiske tanker

- Sokratiske spørgsmål

- Hvilke beviser eller kendsgerninger taler *for* det, du siger/tænker lige nu?
- Hvilke beviser eller kendsgerninger taler *imod* det, du siger/tænker lige nu?
- Tror du, alle vil opfatte det som et bevis?
- Er det fakta eller tolkninger?
- Findes der andre måder at anskue sagen på?
- Hvordan ville et andet menneske se på det her?
- Hvad er det værste, der kan ske? Ville du kunne overleve det?
- Findes der en mere nuanceret måde at anskue det på? En positiv måde?
- Hvad vil det indebære for dig, hvis du virkelig er, som du tænker/tror?
- Hvordan kan vi teste rigtigheden af det, du siger/tænker?
- På hvilken måde påvirkes du af denne tanke? Og dine følelser?
- Er det en nyttig tanke for dig, eller hindrer den dig i at nå et mål?
- Hvordan skal vi forstå, at du tænker/tror dette?
- Hvordan tænker du om din egen måde at tænke på?

Profiler for personlighedsforstyrrelser (DSM-IV-TR)

1-5

Personlighedsforstyrrelse	Syn på sig selv	Syn på andre	Dysfunktionelle antagelser	Overudviklede interpersonelle strategier
Evasiv	Sårbar over for misbilligelse og afvisning Socialt kejtet Inkompetent	Kritiske Nedgørende Overlegne	"Det er forfærdeligt at blive afvist og nedværdiget" "Hvis folk ser mig sande jeg, vil de afvise mig" "Jeg kan ikke udholde ubehagelige følelser"	Undgå evaluerende situationer Undgå ubehagelige følelser og tanker
Dependent	I underkud Svag Hjælpeløs Inkompetent	Idealiserede Nærende Støttende Kompetente	"Jeg har brug for mennesker for at overleve, være glad" "Jeg har brug for kontinuerlig støtte og opmuntring"	Dyrke dependente forhold

Profiler for personlighedsforstyrrelser (DSM-IV-TR)

2-5

Personlighedsforstyrrelse	Syn på sig selv	Syn på andre	Dysfunktionelle antagelser	Overudviklede interpersonelle strategier
Obsessiv-kompulsiv	Ansvarlig Pålidelig Kræsen Kompetent	Uansvarlige Overfladiske Inkompetente Overbærende med sig selv	"Jeg ved, hvad der er bedst" "Detaljer er afgørende" "Folk burde gøre det bedre, prøve mere ihærdigt"	Anvende regler Perfektionisme Vurdere Kontrollere Kritisere Straffe
Paranoid	Retfærdig Uskyldig Ædel Sårbar	Indblandende Ondskabsfulde Diskriminerende Ønsker at misbruge	"Andres motiver er suspekter" "Vær på vagt" "Stol ikke på nogen"	Være forsigtig Se efter skjulte motiver Anklage Modangribe

Profiler for personlighedsforstyrrelser (DSM-IV-TR)

3-5

Personlighedsforstyrrelse	Syn på sig selv	Syn på andre	Dysfunktionelle antagelser	Overudviklede interpersonelle strategier
Antisocial	En enspænder Autonom Stærk	Sårbare Udbytende	"Jeg har ret til at bryde regler" "Andre er nogle slapsvanse" "Andre udnytter mig"	Angribe Berøve Bedrage Manipulere
Narcissistisk	Speciel, unik Fortjener særlige regler Overlegen Hævet over regler	Mindreværdige Beundrere	"Eftersom jeg er noget særligt, fortjener jeg særlige regler" "Jeg er hævet over regler" "Jeg er bedre end andre"	Bruge andre Overskride regler Manipulere Konkurrere

Profiler for personlighedsforstyrrelser (DSM-IV-TR)

4-5

Personlighedsforstyrrelse	Syn på sig selv	Syn på andre	Dysfunktionelle antagelser	Overudviklede interpersonelle strategier
Histrionisk	Glamourøs Imponerende	Kan forføres Modtagelige Beundrere	"Folk er til for at tjene eller beundre mig" "De har ingen ret til at nægte mig det, jeg har fortjent" "Jeg kan rette mig efter mine følelser"	Bruge - Dramatik - Charme - Vredesudbrud - Gråd Suicidaltrusler
Skizoid	Selvtilstrækkelig En enspænder	Påtrængende	"Relationer er utilfredsstillende" "Relationer er noget rod, uønskvædige"	Holde sig væk

Profiler for personlighedsforstyrrelser (DSM-IV-TR)

5-5

Personlighedsforstyrrelse	Syn på sig selv	Syn på andre	Dysfunktionelle antagelser	Overudviklede interpersonelle strategier
Borderline	Defekt/dårlig person Sårbar Hjælpeløs	Ondsindede Farlige Afvisende Upålidelige (eller idealiserede) Magtfulde Perfekte Omsorgsfulde	"Hvis jeg passer mig selv, overlever jeg ikke" "Hvis jeg stoler på andre, forlader eller skader de mig" "Jeg fortjener straf"	Svingninger mellem adfærdseksstremer