

Instuderingsfrågor

Kapitel 1

1. En av nyckelpersonerna i tidig inlärningsteori var Pavlov, som gjorde sina berömda experiment med hundar. Beskriv hur dessa experiment gick till och vilka slutsatser man senare dragit gällande människor utifrån dessa experiment.
2. Vad skiljer respektive förenar Skinners operanta teori och den respondentta förklaringsmodellen?
3. Vad menas menade de tidiga beteendeterapeuterna med begreppet *the black box*?
4. Hur skiljde sig den framväxande kognitiva terapin från den tidiga beteendeterapin och vad kännetecknade den så kallade kognitiva revolutionen?
5. Inom kognitiv terapi används begreppet interaktionism, vilket i korthet innebär att människan inte reagerar passivt på sin omgivning utan även aktivt påverkar den. Tänk efter och ge exempel från ditt eget liv på hur detta samspel kan te sig.
6. Vilka grundtankar kännetecknar det som brukar kallas tredje fasen eller tredje vågen i KBT:s utveckling?
7. Mindfulness eller medveten närvaro är en beståndsdel i dialektisk beteendeterapi (DBT), acceptance and commitment theory (ACT), mindfulness-based stress reduction och mindfulness-based cognitive therapy (MBSR och MBCT). Varför, tror du, har mindfulness utvecklats till att bli en så viktig beståndsdel i tredje vågens KBT?

Kapitel 2

1. Kognitiv beteendeterapi kritiseras ibland för att sakna en humanistisk grundsyn. Beskriv vad som talar för respektive emot påståendet.
2. Långt ifrån alla vet vad psykoterapeuter sysslar med. På vilka sätt skiljer sig KBT-samtalen från ett vänskapligt samtal vänner emellan?
3. Varför är det missvisande att beskriva KBT som enbart samtalsterapi? Motivera.

Kapitel 3

1. Inläring kan ske via olika kanaler eller vägar. De huvudsakliga är: modellinläring/observationsinläring, instruktioner samt egen direkt upplevelse/erfarenhet. Ge exempel från din egen skolgång på inläring via dessa tre vägar.
2. Begreppet ”inre beteenden” låta motsägelsefullt. Beskriv vad detta begrepp inrymmer.
3. Beteendeöverskott är något man gör för mycket av, och beteendeunderskott är något man gör för lite av. Resonera kring hur dessa bägge problem hos patienten kan försvåra patientens situation.
4. Beskriv – genom ett eller flera exempel – följande begrepp: stimulus, respons, obetingat stimulus, obetingad respons, betingat stimulus och betingat respons.
5. Förstärknings- och bestraffningsscheman är scheman för hur ofta förstärkning respektive bestraffning av ett visst beteende sker. Ge exempel på några olika förstärkningsscheman och exemplifiera med andra exempel än de i boken hur de fungerar.
6. Försök komma på när du sist använde dig av modellinläring som strategi för egen inläring. Hur gjorde du och vad fick det för effekt?
7. När man förhör varandra på studiematerial använder man sig ofta av ”prompting” eller sufflering. Beskriv hur denna metod kan användas yrkesmässigt av en terapeut.
8. Vad skiljer beteendeanalys från funktionell analys/kedjeanalys? Vilka är skillnaderna, vilka är likheterna och på vilka sätt är analysmodellerna överlappande?

Kapitel 4

1. Två termer som bägge beskriver människans växelspel med omgivningen är interaktionism och transaktionism. Vad är innebörden i dem?
2. Åskådliggör, genom ett exempel, de tre processer som kognitionsbegreppet innefattar; 1) hur vi inhämtar information om omvärlden, 2) hur vi bearbetar den samt 3) hur vi använder oss av och agerar på informationen.
3. Aaron T. Beck beskriver i kognitiv teori olika sorters tänkande på tre olika medvetandenivåer: automatiska tankar, livsregler eller grundantaganden samt kognitiva scheman. Kan du komma på exempel på alla dessa tre typer hos dig själv – eller om det är lättare,

hos någon som står dig nära? Vad tänker du för automatiska tankar, vad har du för livsregler/grundantaganden och slutligen, kan du, trots att det är svårt, komma på något schema som du styrs av i ditt eget liv?

4. Varför ägnar man i kognitiv teori mycket energi åt tankefällor? Nämn tre. Har du egna ”favoriter”, dvs. vilka fällor är dina vanligaste?
5. Tänk på en person du känner väl. Fundera på om den personen har övervägande drag av relationsinriktad respektive prestationsinriktad personlighet. Vilka är de personlighetsdrag som representerar dessa inriktningar? Framträder dessa personlighetsdrag hos personen du tänker på, enligt din uppfattning, olika i olika sammanhang, till exempel på jobbet respektive i hemmet?
6. Ett sokratiskt förhållningssätt anses vara viktigt inom KBT. Fundera över betydelsen av detta, och försök tänka dig ett samtal som inte kännetecknas av ett sokratiskt förhållningssätt utan av motsatsen. Vad skulle det kunna vara för samtal och vad skulle detta samtal kunna få för resultat?

Kapitel 5

1. Platons dualism genomsyrar än i dag synen på människan. Fundera kring hur detta märkts hos efterföljande tänkare såsom Descartes och James, och behaviorister som Watson och Skinner.
2. Varför tillmättes känslor så liten betydelse hos Skinner och Watson?
3. På vilket sätt liknar Aristoteles resonemang om motivation vårt moderna sätt att betrakta känslor?
4. På vilket sätt kan Oatlys definition av känslor sägas vara en utveckling av Langs? Jämför.
5. Resonera kring hur känslor ledsagar och hjälper oss, vilka viktiga funktioner de fyller. Ge exempel från ditt eget dagliga liv.
6. Lotta har ormfobi. När en föreläsare en dag visar en bild av en orm så gömmer sig Lotta under bänken redan innan hennes klasskamrater hunnit uppfatta ormen på bilden. Beskriv (översiktligt) vad som händer i Lottas hjärna och kropp.
7. Fundera, med Bowlbys anknytningsteori som grund, kring hur ett barn påverkas om personer i barnets närhet inte förmår motsvara barnets behov av anknytning.
8. Försök minnas om du själv vid något tillfälle undvikit känslor för att inte överväldigas av dem. Vad tror du gjorde att känsloregleringen blev svår för dig vid detta tillfälle?

Kapitel 6

1. Vilka är de viktigaste stegen/komponenterna i medveten närvaro?
2. Fundera över när du är som mest mindful? Vad gör, tänker eller är du då?
3. Vilken är skillnaden mellan att vara avslappnad och att vara medvetet närvarande?
4. Ibland framförs att begreppet acceptans skulle vara liktydigt med att ge upp. Argumentera, utifrån vad du läst, mot detta påstående och ge exempel.
5. På vilket sätt kan medveten närvaro vara till hjälp i behandlingssituationen? Ge exempel.
6. Vad menar Marsha Linehan när hon beskriver patienter med borderline personlighetsstörning som känslolobiker?
7. Skulle du kunna tänka dig att själv regelbundet praktisera och träna mindfulness för att bli en bättre terapeut? Varför? Varför inte?

Kapitel 7

1. Validering är att identifiera och kommunicera förståelse på ett tydligt sätt. I en terapi kommunicerar terapeuten vad hon har förstått om patientens situation. Terapeuten visar också sina egna känslor och reaktioner när hon validerar. Ge exempel på vad hos patienten som kan och bör valideras samt hur detta går till.
2. Tänk igenom och beskriv ett tillfälle i vardagen då du själv har (eller kanske borde ha) validerat någon och hur detta gick eller kunde ha gått till.
3. Beskriv hur du kan bli bättre på att validera dig själv i ditt dagliga liv.
4. Ge exempel på god validering och validering som invalidering.
5. Validering behöver inte betyda att vi håller med, ger den andre rätt eller tycker att något eller någon är bra. Förklara!

Kapitel 8

1. Vad menas med alliansbegreppet inom KBT, och på vilket sätt är det kanske ett extra viktigt begrepp inom just KBT?
2. Reflektera över hur maktbalansen ser ut i en terapisituation och över hur den kan göras så positiv som möjligt för bägge parter?
3. Resonera kring skillnaderna mellan begreppen empati och sympati.

4. Linehan har skapat en valideringsskala för terapeuter. Beskriv de sju olika valideringsstegen.
5. Det finns fördelar och nackdelar med att vara personlig som terapeut. Fundera kring positiva respektive negativa aspekter med att vara personlig i yrkesrollen.
6. Var tror du att din egen gräns går för hur personlig du vill vara i ditt arbete som terapeut? Vad är ”för personlig” just för dig?
7. Hur kan man som terapeut hantera sin ilska i en terapisituation?

Kapitel 9

1. Beskriv innehållet i de fyra faserna i en KBT-terapi.
2. ”Rationalen är halva behandlingen” sägs det, och detta åskådliggörs i boken med ett seglingsexempel. Fundera på om du kan komma på något annat exempel.
3. Vad tror du kan bli följderna om man i terapin slarvar med rationalen?
4. Vid terapi med unga personer kan det vara bra att ha ett skrivet kontrakt, inte bara en muntlig överenskommelse. Fundera vidare kring för- respektive nackdelar med skriftliga kontrakt kontra muntliga överenskommelser och försök komma på fler aspekter.
5. Inom KBT är det viktigt att operationalisera vaga begrepp eller beskrivningar såsom ”dåligt självförtroende”. För att öva på operationalisering, försök beskriva hur du skulle operationalisera ett problem som patienten beskriver såsom att: ”Jag är oälskad.”
6. Vilka fördelar kan du se med att ha en god bild av målet med behandlingen, för dig som terapeut och för patienten?
7. I boken nämns flera olika modeller för kontinuerlig utvärdering av terapin. Att detta är viktigt är uppenbart. Om du föreställer dig en terapi där utvärdering saknas, både under och efter terapin, vad skulle följderna kunna bli?
8. Vad innehåller ett vidmakthållandeprogram?

Kapitel 10

1. Beskriv en terapisessions tre faser och fasernas innehåll.
2. Det är viktigt att patienten känner sig välkommen till terapisessionen. Reflektera kring de svårigheter som kan uppstå i mötet med patienten (till exempel att du har en dålig dag eller att patienten kommer för sent) och hur du som terapeut kan hantera dessa.

3. Varför är det så viktigt att terapeuten alltid, utan undantag, följer upp hemuppgifterna?
4. Dialektik innebär inom KBT att hålla en väl avvägd balans mellan struktur och flexibilitet, i synnerhet vad gäller sessionsagendan. Om du själv har gått i terapi, reflektera över hur din terapeut klarade denna uppgift.
5. Fundera över om du kan komma på andra situationer i yrkeslivet där det är viktigt med balans mellan flexibilitet och struktur.
6. Anna Kåver nämner några fördelar och nackdelar med att arbeta strukturerat och ”kokboksbaserat”. Fundera vidare på om du kan komma på fler fördelar och nackdelar.

Kapitel 11

1. Hur skulle du, för en ”oinvid” person och relativt detaljerat, beskriva följande tekniker i KBT: exponering, beteendexperiment, rollspel, tillämpad avslappning, beteendeaktivering, känsloreglering och impuls kontroll, sokratiska tekniker, medveten närvaro och acceptans?
2. När du lämnar hemuppgifter till en patient är det viktigt att på förhand väga in patientens motivation så att du inte lämnar för många, för svåra eller för lätta hemuppgifter. Tänk igenom vad som kan öka patientens motivation.
3. Det finns en risk som är viktig att ta hänsyn till när det gäller arbete med scheman. Vilken risk är det, och hur kan den förebyggas?
4. I boken understryks vikten av att arbeta med och stärka patientens förmåga till självvalidering. Fundera en stund kring dina egna färdigheter i självvalidering. I vilka situationer är du bra på detta och i vilka situationer skulle du behöva bli bättre på att validera dig själv?
5. När du läst igenom kapitlet, reflektera över vilka tekniker som känns lätta och logiska att ta till sig för just dig. Vilka känns lättare? Vilka känns svårare? Varför tror du att det är så?

Kapitel 12

1. Att involvera anhöriga i KBT kan ha flera olika syften. Nämn när det kan vara av särskilt stor vikt.
2. Fundera över situationer då det skulle kunna vara olämpligt att involvera anhöriga i KBT?

Kapitel 13

1. Vad innebär begreppet kvalitetssäkring i psykoterapi? Vilka förutsättningar för kvalitetssäkring tas upp?
2. Anna Kåver betonar hur viktigt det är att en terapeut tar hand om sig själv och bland annat har god koll på sina egna fysiska och psykiska gränser. Tänk igenom vad detta skulle kunna innebära för dig. Vad behöver du för egenvård för att må bra och därigenom skapa goda förutsättningar för att bedriva god psykoterapi?