

Noteringsark for eksperimenter med trygghetsatferd

Pasient:

Terapitime nr:

Dato:

Planlegging av trygghetssøkende rollespill:

Finn en oppgave som vil gi pasienten angst, men ikke så mye at han/hun nekter å utføre den. Utled pasientens forutsigelser (fryktede katastrofer) om det verste som kan skje under denne oppgaven (bruk SCQ) el.l., "jeg vil skjelve, jeg vil ikke finne noe å si, jeg vil se engstelig ut, jeg vil rødme, jeg vil bli oppfattet som kjedelig etc. Få pasienten til å måle troen på at dette vil inntreffe på en relevant skala, for eksempel, "jeg vil rødme" 70 %.

Pasientens forutsigelser:

Fryktet katastrofe nr. 1

Grad tro:

Fryktet katastrofe nr. 2

Grad tro:

Fryktet katastrofe nr. 3

Grad tro:

Andre viktige forutsigelser/andre fryktede katastrofer (med grad tro):

Identifisere TA: For å identifisere TA spør pasienten hva de normalt ville gjøre for å forhindre hver fryktede katastrofe fra å inntreffe/bli lagt merke til av andre. Sjekk også for andre TA'er på Social Behavior Questionnaire og den utledede modellen. Hoved TA:

Alle pasientene bør få trening i å gjøre/ikke gjøre TA i et kort rollespill med terapeuten (i det minste for å hjelpe pasienten til å lære å skille mellom TA/ikke TA). Instruksjoner for å gjøre/ikke gjøre TA som følger:

I å gjøre TA betingelsen, nevnt de viktigste TA'ene og instruer pasienten om å gjøre disse adferdene som mye som han kan. Inkluder TA'er som er innrettet mot å redusere sannsynligheten for at fryktede katastrofer inntreffer (for eksempel spenne armene for å forhindre skjelving, overvåke om de skjelver) så vel som de TA'ene som har til hensikt å redusere sannsynligheten for at de vil bli lagt merke til (gjemme hendene) eller bli negativt evaluert (bemerke at en har følt seg uvel). Det er viktig å oppmuntre pasienten om å overvåke hvor godt de gjør det og om TA'ene er effektive i å forhindre de fryktede katastrofene. Legg vekt på å benytte TA'er som gjør det sannsynlig at selvfokus øker, dvs. de som involverer overåking av symptomer eller andre deler av utførelsen.

I ikke gjøre TA betingelsen, spør pasienten om å forsøke å bli fanget av konversasjonen, og forsøke ikke å bli opptatt av hvordan de gjør det. Understrek at det ikke er nødvendig å overvåke hvordan de gjør det, etter som de vil få anledning til å evaluere dette på videoopptaket etterpå. Det er særlig viktig å få dem til å slå av overvåkingen og redusere selvfokusset. I stedet for å fokusere på hvordan de klarer seg og gjøre et godt inntrykk, instruer dem til å konsentrere seg om konversasjonen de er i, og forsøke å gjøre slik de pleier å gjøre i situasjoner hvor de ikke er bekymret for hvordan de blir sosialt vurdert (for eksempel når de snakker til noen som de stoler på har et godt inntrykk av dem slik som partner/familie). La det skje som naturlig skjer under en slik samtale. Gå igjennom listen over TS'ene som er identifisert og lag en oversikt med adferdseksempler som en person ville gjøre hvis de ikke involverte seg i disse TA'ene, for eksempel la arm-muskelen hvile, ikke bekymre seg om hendene synes eller ikke synes, prøv ikke å være opptatt av om hendene skjelver eller ikke, bare si det en kommer på/faller en inn.

Er trening i å gjøre/ikke gjøre TA gjennomført? Ja Nei

Etter treningen i å gjøre/ikke gjøre TA gjennomført, bør pasienten gjennomføre 2 rollespill og måle i tabellen under.

	Rollespill 1 med TA	Rollespill 2 uten TA	Videre rollespill med eller uten TA
Hvor mye lyktes du å gjøre/ikke gjøre TA ? 0 (ingen TS) – 100 (alle TA'ene hele tiden)			
Hvor selvfokusert følte du deg? 0 (ikke i det hele tatt) – 100 (helt) Hvor mye av oppmerksomheten var rette mot deg selv, sammenliknet med ytre sit./andre personer? -3 (helt i selvfokus) – +3 (helt fokusert på ytre sit/andre personer)			
Hvor engstelig følte du deg 0 (ikke noe) – 100 (totalt)			
Hvor engstelig tror du at du så ut? 0 (ikke noe) – 100 (totalt)			
Hvor mye skjedde (fryktet katastrofe 1) tror du? 0 (ikke i det hele tatt) – 100 (det skjedde så mye det går an)			
Hvor mye skjedde (fryktet katastrofe 2) tror du? 0 (ikke i det hele tatt) – 100 (det skjedde så mye det går an)			
Hvor mye skjedde (fryktet katastrofe 3) tror du? 0 (ikke i det hele tatt) – 100 (det skjedde så mye det går an)			
Hvordan ville du vurdere din opptreden i det store og hele under rollespillet? 0 (svært dårlig) – 100 (svært bra)			
Har du et bilde av hvordan du så ut? Hvis ja: Hvor mye var dette bildet preget av et observatørperspektiv? -3 (helt felt perspektiv) – +3 (helt observatørperspektiv)	Ja Nei Perspektiv:	Ja Nei	Ja Nei

Målestokk for bilder:

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Ser helt ut fra mine egne øyne						Observerer meg selv helt utenfra