

Personlig utveckling från grunden

– övningar i studieteknik - facit

Innehållsförteckning	Sida
Övning 1. Förberedelser – Förberedande läsning	1
Övning 2. Anteckningar – Understrykning	2
Övning 3. Anteckningar – Cornellmetoden	9
Övning 4. Sammanfattning – Löpande text	15
Övning 5. Sammanfattning – Begreppshierarkier	16
Övning 6. Tankemodeller – Strukturerad mind map	17
Övning 7. Tankemodeller – Koncentriska cirklar	18
Övning 8. Tankemodeller – Flödesschema	19
Övning 9. Framplockning – Frågekort	20
Övning 10. Framplockning – Blooms nivåer	21

Övning 1. Förberedelser – Förberedande läsning

Författare: Lärare (på högskolan), forskare, författare

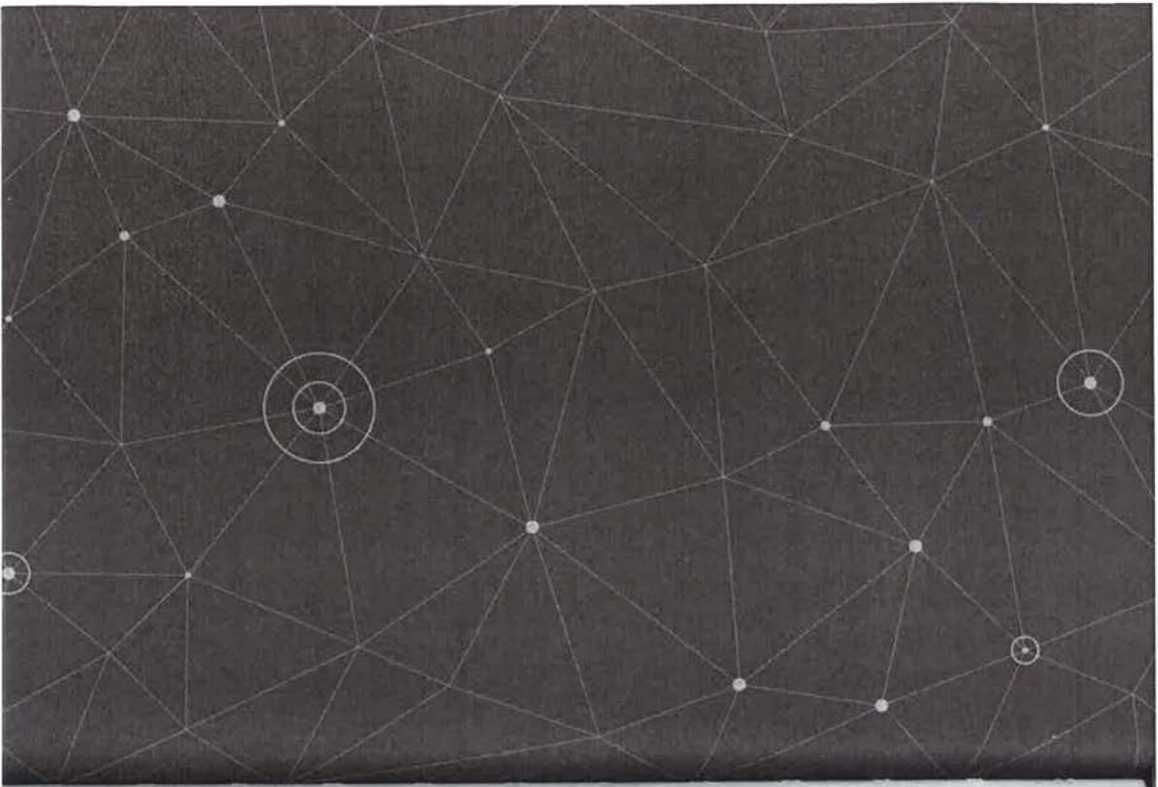
Genre: Lärobok (för högskolestudenter och gymnasieelever), faktabok

Syfte: Lära ut, informera

Vad borde finnas i texten? Texten borde vara neutral och saklig. Det borde finnas en grundläggande genomgång av människors inre utveckling utifrån psykologiska teorier, men även praktiska övningar. Det borde inte behövas några stora förkunskaper för att läsa boken, eftersom den även vänder sig till gymnasiet.

Övning 2. Anteckningar – Understrykning

S 2-8



4. KÄNSLOR

Som vi redan sagt finns det en funktion i hjärnan som ständigt producerar nya tankar, den ena efter den andra. Även om vi bara ligger och vilar på sängen eller dåsar i hängmattan en vacker sommandag så poppar nya tankar upp hela tiden. Några total sekunder kan man kanske vara helt fri från tankar, men sedan kommer det alltid en ny tanke och tränger sig på.

Det är också tydligt att det finns tankar av olika slag och att tankarna ofta ger upphov till känslor. Ibland har vi tankar som leder till väldigt njutbara känslor. Andra gånger är det mer neutrala eller negativa (orrevliga) känslor. Vissa tankar kan ge upphov till väldigt starka känslor. Hit hör bland annat tankar av rädsla, oro, svartsjuka och tankar på tidigare misslyckanden.

I detta kapitel ska vi fördjupa oss i detta med känslor. Vi kommer att prata både om positiva och negativa känslor. Eftersom våra känslor påverkar mycket hur vi upplever hela vår tillvaro är det viktigt att fundera lite över hur de i grunden uppstår. Om vi vet hur våra känslor uppstår kanske vi kan bli bättre på att framkalla känslor som får oss att må bra och välja bort sådana som får oss att må dåligt. En viktig fråga med andra ord.

HUR UPPSTÅR VÅRA KÄNSLOR?

Frågan om hur våra känslor uppstår är en gammal fråga som under lång tid varit en stor tvistefråga inom vetenskapen och det har

tvivel
≠ tvivel

funnits (och) finns) något olika uppfattningar om detta. Inom den kognitiva psykologin är grunduppfattningen att de flesta av våra känslor föregås (och skapas) av en tanke, även om tanken ibland kan vara så kortvarig, subtil eller djupt inlärd att man inte alltid blir medveten om den. Enligt denna teori är det alltså inte hän- delser i sig själva som får oss att bli rädda, ledsna, arga, oroliga, nervösa, bekymrade, stressade, upprymda eller glada utan det är vad vi säger till oss själva om det som händer, det vill säga våra bakomliggande inlärd automatiska tankar om det som händer. Dessa tankar beror i sin tur på hur vi tidigare blivit pro- grammerade att tänka och känna i liknande situationer.* Om vi blir stressade, irriterade och oroad av en viss händelse beror det på att liknande händelser tidigare i livet fått obekväma följder. Reaktionen har sedan blivit automatiserad. Det som en person sä- ger till sig själv när en händelse inträffar kallar man för individens självsering. Man kan ge många exempel där våra känslor uppstår som en följd av det vi tänker.

*och händelse
med för
händer*

Exempel 1: Anta att du befinner dig i ditt hus på kvällen när du plöseligt hör ett kraftigt ljud på nedervåningen. Om din första au- tomatiske tanke är att det kan vara ett inbrott, kanske du reagerar med en stark rädsla för vad som nu kommer att hända. Om den första tanken i stället är att det måste vara ditt husdjur som välte en kruka så blir känslan helt annorlunda. Olika tankar leder alltså till olika känslor.

Exempel 2: Din chef kommer in med en halvårlig offert som du måste skriva klar under dagen. Eftersom du har mycket att göra reagerar du med att bli irriterad och stressad. Den bakomliggande automatiska tanken som framkallar dessa känslor är kanske att "nu blir jag tvungen att jobba övertid och min sambo blir sur för att jag

*) Som teorins upphovsman brukar räknas ett flertal forskare inom det kogni- tiva området, bland annat Albert Ellis [30] och Aaron T. Beck.

ännu en gång kommer sent från jobbet".
I väldigt många fall står det alltså klart att det finns en koppling mellan våra tankar och våra känslor och att våra känslor påverkas starkt av den tolkning vi gör av en händelse. Händelseförloppet kan beskrivas med följande figur:



Figur 2

Uppfattningen att alla känslor föregås av en tanke eller en tolk- ning stämmer dock inte alltid. Eller rättare sagt: Sanningen är mer komplex än så. För det första gäller att vissa känslor och reaktio- ner kan uppstå direkt som en följd av inkommande nervsignaler från sinnesorganen utan att denna information hunnit tolkas till fullo av hjärnan. Det gäller till exempel om vi blir attackerade av ett farligt djur och måste hoppa undan: Reaktionen och känslorna kommer först, tankarna sedan. Denna typ av känslor kallas ibland för *prekognitiva känslor*.

För det andra är det inte alltid som känslor uppstår till en följd av en enda tanke, utan de kan också basera sig på saker som man ännu inte satt ord på. Ibland har vi en subtil känsla av att något är dåligt eller att en viss sak håller på att gå snett, men vi har ännu ingen verbal förklaring till dessa känslor. Orsaken kan vara att känslan baserar sig på många olika saker som inte verbaliserats och inte blivit fullt medvetna. När saker inträffar i vår omgivning leder detta till en omfattande aktivitet på många håll i hjärnan. Det är inte en enda rak signalväg från inkommande sinnessignaler till känsla utan flera parallella signalvägar. Vad som kommer först,

tanken eller känslan, är inte alltid given. Många delar i hjärnan samverkar innan den slutliga sammansättningen till en medveten upplevelse äger rum.

Till sist kan vi också konstatera att orsak och verkan ibland är omkastade när det gäller tankar och känslor. Tankar kan ofta ge upphov till känslor, men känslor kan också ge upphov till tankar. Om du vaknar med en stark huvudvärk, kanske detta framkallar tanken att du håller på att bli sjuk, trots att huvudvärken i verkligheten beror på att du haft en besvärlig nardröm som nu försvunnit ut medvetandet. Tankar och känslor är alltså ofta sammanvävda med varandra och påverkar varandra åt båda håll via olika signalvägar och återkopplingar i hjärnan.

HUR MÅNGA OLIKA SLAGS KÄNSLOR FINNS DET?

Inom vetenskapen har det länge funnits en hypotes att alla våra känslor är en kombination av ett litet antal grundkänslor, på samma sätt som alla smaker är en kombination av surt, sött, salt och beskt. Det finns dock ännu ingen enighet hur många grundkänslor som i så fall finns. Vissa pratar om fyra medan andra talar om fem, sex, sju, åtta eller nio. Daniel Goleman, psykolog och vetenskapsjournalist, har till exempel presenterat en lista med åtta grundkänslor: iska, sorg, rädsla, glädje, kärlek, avsky, förvåning och skam. Alla andra känslor (till exempel lycka, dysstethet, eufori, hat, bitenhet, chock, förundran, beundran, irritation med mera) är alltså enligt hans uppfattning en kombination av dessa åtta grundkänslor.

Den världsberömda antropologen Paul Ekman talar i stället om sex medfödda "primära emotioner", nämligen glädje, ledsnad, ilska, rädsla, förvåning och avsmak.* Han har hävdat att just dessa känslor motsvaras av universella ansiktsuttryck, som ser lika ut hos alla folkslag i hela världen, samt att även människor som är

blinda sedan födseln uppvisar samma ansiktsuttryck under liknande omständigheter. Att dessa ansiktsuttryck förekommer i alla kulturer menar han är ett starkt argument för att motsvarande känslor är grundläggande och genetiska till sin natur. Att känslorna är genetiska till sin natur innebär i sin tur att de utvecklats eftersom vi har haft en evolutionär förtul av att ha dem under utvecklingens gång. Människor som haft dessa känslor i tillräcklig omfattning har alltså statistiskt sett klarat sig bättre i kampen om tillvaron än de som inte haft dem.

Man kan lätt konstatera att alla de grundkänslor som Paul Ekman beskriver är viktiga på olika sätt för att överleva i en höföll omgivning. Positiva känslor som glädje och lycka är viktiga för sammanhållningen och kommunikationen människor emellan. Den glädje vi upplever när vi lyckats med något bra, exempelvis då stenåldersmänniskan hitade mat, hjälper oss att sträva mot att upprepa samma beteende i framtiden. Avsmak är viktig för att vi inte ska äta eller beröra giftiga och hälsovådliga substanser. Iska är viktig för att bevara vår självspekt och inte låta oss bli lurade av andra människor. Skam är viktig för att förhindra oss att göra saker som är till skada för andra människor i gruppen. Den hjälper oss att anpassa oss till andra människor vilket leder till mer välfungerande samhällen och grupper. Rädslan är viktig för att vi inte ska göta saker som kan skada oss själva. Utan ett visst mått av rädsla skulle vi ha väldigt svårt att överleva någon längre tid. En del forskare pratar också om lustkänslor och ohälsokänslor. Ohälsokänslor (rädsla, ilska, skam med mera) är sådana som signalerar fara av något slag och gör att kroppen försätts från viloläge till ett aktivt läge. Lustkänslor (glädje, välbefinnande, lycka med mera) får kroppen att slappna av.

* Den amerikanske psykologen Silvan Tomkins anser på liknande sätt att vi har nio olika grundkänslor.

ÄR KÄNSLORNA MEDFÖDDA ELLER INLÄRDAS?

Vår förmåga till olika känslor (glädje, rädsla, ilska med mera) är medförd, men vad som triggat igång våra känslor är inlärnt och beror på miljön och de erfarenheter vi gjort under livet. Uppväxtmiljön påverkar alltså vad som får oss att bli rädda, vad som gör att vi blir arga, vad som framkallar känslan av njutning, vad som gör att vi känner skam, vad som gör oss blyga och så vidare. Miljön påverkar också hur starka de olika känslorna är och hur framträdande de är i vår personlighet. En del människor är till exempel väldigt rädda för åska medan andra inte alls är rädda. En del njuter av fet och saltad mat, andra inte och så vidare.

Forskningen har också visat att vissa människor är medfödda känslomänniskor och har mycket kraftiga svängningar i sitt sinnesstillstånd från dag till dag, medan andra är mer stabila i detta avseende. Man talar bland annat om människor med HSP-personlighet, det vill säga Highly Sensitive Person eller Highly Sensitive Person.

HUR UTVECKLAS OLIKA RÄDSLOR?

Rädslor kan i princip utvecklas på två olika sätt, antingen (1) genom att man själv varit utsatt för oräcka och skrämmande händelser, eller (2) genom att man observerat andra människor som redan har samma rädsla (vilket kallas för observationsinlärning eller modellinlärning).

Till skillnad från många andra egenskaper kan nya rädslor utvecklas väldigt snabbt som följd av enstaka händelser. Några exempel: En människa som varit med om en otäck bilolycka kan direkt utveckla en skräck som gör det omöjligt att på lång tid åter sätta sig i en bil. En människa som blivit anstavad under en nattlig promenad kan direkt drabbas av en mycket stark rädsla för att gå ut på kvällarna. En människa som blivit biten av en hund kan snabbt utveckla en stark skräck för lösa hundar. När det gäller att komma ihåg händelser som framkallar starka känslor har alla

människor ett väldigt gott minne. Skrämmande och oräcka handlinger glömmet man aldrig.

En pionjär på forskningen om rädslor var John B. Watson som i början av 1900-talet gjorde omfattande och klassiska experiment som visade hur rädslor och föbiter kan framkallas, betingas och generaliseras hos små barn. Med generalisering menas att en rädsla för en viss typ av föremål eller djur kan sprida sig till att gälla andra liknande föremål eller djur. Om man någon gång blivit väldigt rädd för en mus, kan denna rädsla generaliseras så att man snart också är rädd för andra liknande djur som hamstrar och ekorrar.

En intressant undersökning av senare datum visade hur rädslan för ormar hos apor kan överföras från individ till individ genom modellinlärning. Bakgrunden till försöket är att apor som vuxit upp i vildmarken nästan alltid är rädda för ormar. Detta är givetvis värdefullt med tanke på deras chanser att överleva. Apor som fötts upp i djurparker och aldrig varit i kontakt med vilda apor är däremot inte rädda för ormar. De reagerar inte alls då de får syn på en orm oavsett om den är giftig eller inte. Ett försök som utfördes av Michael Cook vid Wisconsin universitet visar dock att apor i djurparker (som alltså inte är rädda för ormar) snabbt kan utveckla en panikartad rädsla för dem. Det räcker att de vid något tillfälle får se hur en vild apa reagerar på en orm. Och det räcker att de gör det en enda gång. Experimentet visar två saker som vi redan diskuterat: dels att rädslor kan läras in snabbt från individ till individ, dels att rädslan inte är medförd utan något som framkallats genom egna erfarenheter [31]. Samma sak gäller bevisligen även för människor och för de flesta rädslor.

FINNS DET MEDFÖDDA RÄDSLOR?

De flesta rädslor som vi kan drabbas av är, i likhet med övriga känslor, inlärda och alltså inte medfödda, det gäller till exempel



rädsian för att flyga eller för att åka hiss, för tunnlar, mörker, spindlar, ormar, insekter, hundar, tandläkare, åskväder, karusseller och mycket annat. Några undantag är dock rädsian för skarpa ljud och rädsian för att falla som tycks finnas redan hos nyfödda barn.

Forskning visar också att människor lättare drabbas av vissa rädsior än av andra. Vi människor tycks alltså vara genetiskt pre-disponerade för en del rädsior, men inte för andra. Sådana rädsior som man lättare drabbas av kallas för latenta rädsior. Hit hör till exempel rädsian för spindlar, ormar, höjder och fränga utrymmen. Det är till exempel mycket lätt att framkalla en rädsla för ormar hos små barn och apor, medan det är mycket svårare att framkalla en liknande rädsla för blommor eller mjuka leksaksbjörnar.*

*) Många intressanta försök och teorier om rädsior beskrivs i boken *Rädsio* av Rush W. Dozier [31]. En populärvetenskaplig svensk bok om rädsior, ångest och fobier samt om deras behandling är *Rädsio, ångest, fobi* av Arne Ohman [32].

VAD ÄR FÖRDELARNA OCH NACKDELARNA MED OLIKA RÄDSIOR?

Av det vi hittills sagt verkar det kanske som om detta med rädsior mest är en negativ egenskap. Faktum är dock att människans förmåga att kunna utveckla olika sorters rädsior är en mycket viktig

och värdefull egenskap. Tack vare denna förmåga har vi klarat oss i kampen mot vilda djur och andra farliga saker under utvecklingens gång. Rädsian gör att vi blir mer vaksamma och reagerar mycket snabbare då farliga händelser inträffar, till exempel då vi möter ryttande lejon i djungeln eller skenande bilar i trafiken. Människans (och djurens) förmåga att kunna utveckla olika sorters rädsior är alltså i grunden en mycket viktig egenskap.

Om du vid något tillfälle blivit ordentligt skrämmd av något (till exempel en hund eller en orm) så kommer denna händelse att bli ordentligt ingraverad i ditt minne. Det ska inte finnas minsta risk att du missar en orm som ligger på sidan av stigen där du går eller hunden som närmar sig i parken. Kanske kommer du för alltid att känna en viss skräck då du ser något som liknar en hund eller en orm även om det bara är en leksaks hund eller en krokig träpinne.

Fördelen med detta känsliga alarmsystem är att du observerar saker mycket snabbt och kan agera direkt då det inträffar farliga saker. Reaktionen medför bland annat att extra blod transporteras till de organ som bäst behöver dem för att du ska kunna reagera blixtnabbt. Vid verkliga faror är det synnerligen viktigt att vi snabbt upptäcker faran och reagerar med ökad puls och full beredskap. Några exempel då vi måste reagera med minsta möjliga fördröjning är vid farliga situationer i trafiken, då vi riskerar att falla från ett tak eller vid mötet med hotfulla individer på bakgårdarna i en mörk stad. Vi måste reagera med replithjärnan utan att nervsignalerna ska behöva ta den längre vägen över medvetandet. På detta sätt sparar vi några tiondels sekunder, vilket kan rädda livet i trafiken eller betyda att vi klarar oss från att falla från taket.

Systemet med rädsior är en del av hjärnans evolutionärt utvecklade överlevnadssystem. En annan sak som ingår i detta system är hjärnans speciella förmåga att komma ihåg händelser som framkallat starka negativa känslor eller starkt obehag. Hjärnan är till exempel väldigt bra på att komma ihåg olyckor man drabbats av,

till exempel gamla misslyckanden, situationer då man blivit kritiserad, tillfällen då man blivit dumpad, då man blivit uskälld eller då man blivit hotad. Genom att hjärnan kommer ihåg sådana obehagliga handlingar extra bra hjälper den dig att undvika liknande situationer i framtiden. I många fall är detta givetvis bra, men baksidan av myntet är att minnen av detta slag ibland också begränsar oss onödigt mycket i framtiden. De gånagande tankarna på gamla misslyckanden kan göra att vi blir mer försiktiga än vi annars skulle vara och att vi inte vågar prova saker vi annars skulle vilja prova. Vi kanske inte vågar prata inför en publik eftersom vi misslyckades med detta en gång tidigare och inte vill uppleva samma sak igen. Vi kanske undviker nära relationer eftersom vi tidigare blivit dumpade under obehagliga former och handlingen finns kvar som ett starkt och obehagligt minne i det undermedvetna.

Hjärnans system att kunna utveckla olika rädslor har alltså både fördelar och nackdelar för oss människor. Det största problemet är kanske att många människor utvecklar rädslor för saker som egentligen inte är speciellt farliga och som man logiskt sett inte borde vara rädd för. Några exempel är rädslan för att hålla tal (som är väldigt vanlig) rädslan för små insekter, rädslan för folksamlingar, rädslan för tandläkare, olika fobier med mera.

Ett annat problem är att man vid svåra olyckor, trauman och katastrofer kan drabbas av post-traumatiskt stressyndrom, som är ett allvarigt tillstånd av rädsla där hjärnan går på ständigt högvarv. Tyvärr gäller att en del rädslor som lärts in på mycket kort tid kan ställa till mycket långvariga problem (exempelvis sömnsvårigheter, panikkänslor eller depressioner) och vara mycket svåra att bli av med utan professionell hjälp. Vissa rädslor kan läras in mer eller mindre av misstag på kort tid och skapa problem under många år. Ytterligare ett problem med rädslosystemet är att det inte bara lämnar för omedelbara fysiska faror utan även för psykiska och mer långsiktiga "faror". Systemet fungerar ibland som ett felinställt

inte varit
rädslor
utan varit
samtida
samtida
samtida

och alldeles för känsligt tyvärr. På detta sätt kan hjärnan framkalla nervositet, oro och rädsla och även då den inte gagnar dig. Oro och nervositet kan också smittas från individ till individ. Om du kommit i nära kontakt med människor som är överdrivet rädda eller nervösa för vissa saker finns en risk att du själv blir "smittad". Rädslor och andra starkt negativa känslor kan alltså begränsa oss i den personliga utvecklingen. Många människor lider av onödigt oro som måste dämpas och kanske undantöjas innan man kan komma vidare i sin personliga utveckling. Ibland måste man våga gå utanför sin trygghetszon och göra en del saker trots att man känner sig osäker och rädd. På detta sätt kan man med egen träning gradvis minska sin rädsla för saker som tidigare upplevts som skrämmande.

VAD ÄR EN FOBIA?

En fobi definieras som en överdriven och stark rädsla som uppkommit i det undermedvetna och som framträder då man stöter på ett visst objekt eller hamnar i en situation som man har svårt att bemästra.* För att det ska kallas fobi krävs att rädslan är överdrivet stor i förhållande till farans verkliga storlek eller i jämförelse med hur de flesta människor reagerar i liknande fall. Rädslan ska alltså vara onormalt stor eller ha en orimlig intensitet. Några vanliga fobier är spindelfobi, bacillsträck, getingfobi, social fobi, hundfobi och agorafobi (torgsträck) men det finns många andra också.

*) Vedertagna och fullständiga definitioner på fobier och andra beteendestörningar (ångest, depression, bipolär sjukdom med mera) finns i *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* [33].

HUR BOTAR MAN FOBIER?

Den vanligaste metoden att bota fobier är med *kognitiv beteendeterapi*. Metoden går i korthet ut på att man under avslappnade

Övning. 3 Anteckningar – Cornellmetoden

s. 9-14

VT19 - Personlig utveckling

Känslor

Tänker → känslor

Kognitiv psykologi

Händelse → tankar → känslor

SPW-resonans

Prekognitiva känslor

Grundkänslor

Tänkar [?] → Känslor

Kognitiv psykologi

~~Händelse → Känslor~~

Händelse → tolkning
tankar
automatiska tankar
flammande händelser
SPW-resonans → känslor

Jfr psy och
munderligt psy
vs htm

Ken:

Prekognitiva känslor
Känslor → tankar

Den här ord i mening
⇒ Vad har psy fått?

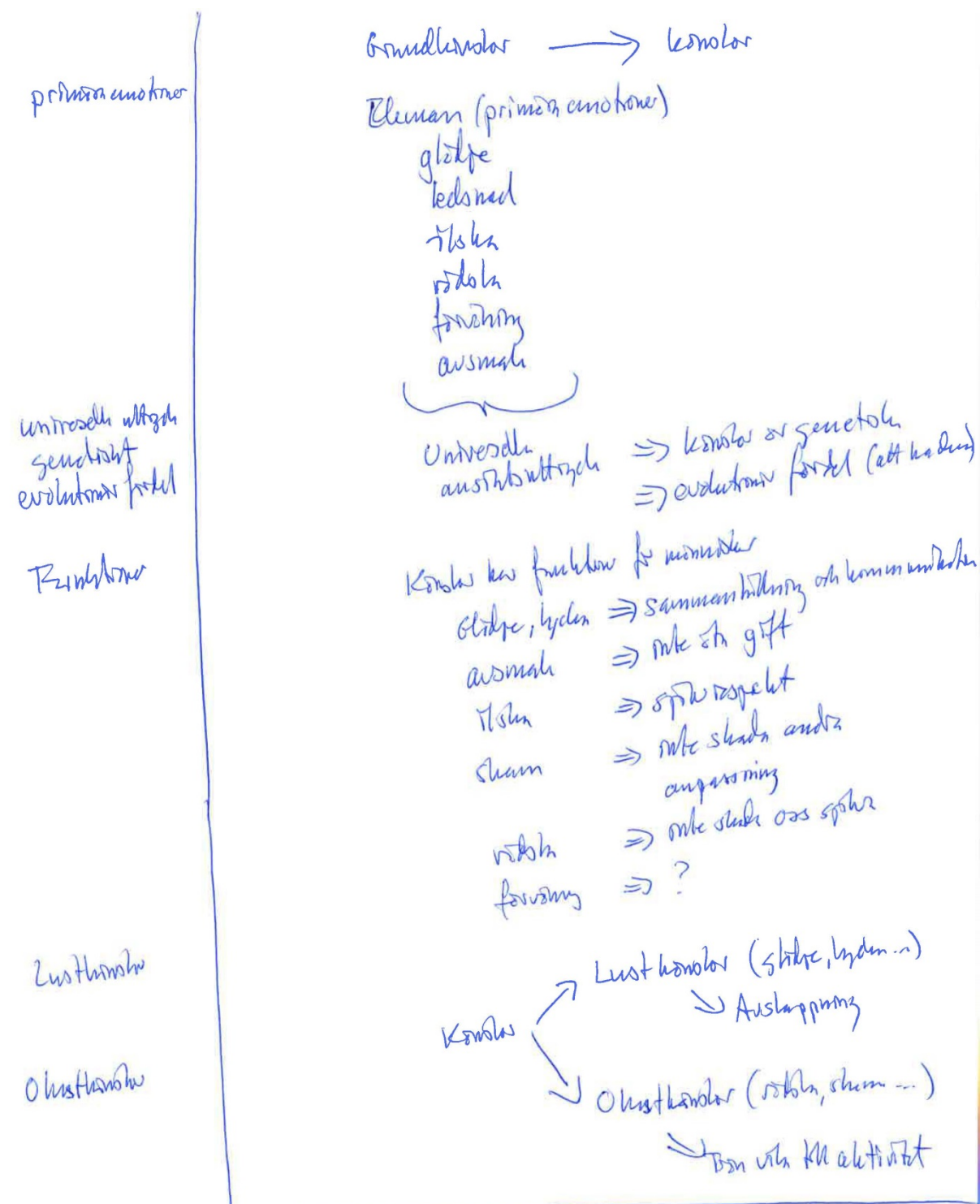
Grundkänslor → känslor

Goleman

ilska
sorg
rädsla
glädje
kval
misslyckande
förvärring
skam

lycka
dystoni
eufori
hat
bitterhet
etc

Det är inte känslor i sig som ligger bakom utan våra tankar
kvar, dessa känslor, ibland kan dock vara stora tankar.
Grundkänslor blandas för att skapa fler känslor.



Grundkänslorna är universella eftersom de är genetiska, vilket betyder att de varit här en evolutionär fördel. Känslor hjälper till att fungera för att hjälpa människor att överleva (med och i stress)

Medförlä
 Inbunden

Förmåga till att ha känslor = medförlä
 Träffas för att värna känslor = inbunden

ASP

Känslor för olika människor
 - en del är skilda
 - andra är känsliga
 - HSP-personer (Highly sensitive personalities)

Upplevs →
 redskap

Egen erfarenhet (blint redskap)

Se andra bli redskap
 (Observationskontroll,
 modellkontroll)



Observationskontroll
 modellkontroll

Alla människors skilda känslor

Generalisering

Generalisering (redskap för liknande saker)
 - bli rätt av mus → hamster, elefanter

~~Apes i skogen~~

Apes i vildmarken → redskap för ~~ap~~ ormar
 Apes i djungeln → riktiga redskap för ormar
 Gått även utomlands

Det är viktigt att vi även ha känslor (men inte hur mycket), men
 vi har oss hur vi ska reagera på vad som händer eftersom alla
 andra erfarenheter

Medfödda

Medfödda röster ?

- släpna ljud
- röster för ett fall

Latenta

Latenta röster (vitande)

- sprindlar
- ormar
- hipter
- tränga utrymmen

Vrutf m. kända

Vrutf ett kända utveckla röster

- kända oss med röster
- vi blir mer välkommen
- reagera snabbare

evolutionst utv. av utvecklingsystem

⇒ evolutionst utveckla utvecklingsystem

beg = ngr

- Men kan begränsas oss

- gamla misslyckanden

- kritiserad, dumpad, utskädd, förbjud

⇒ vi vägar inte pröva nytt nytt

- röster för smärtsaker (som inte är påstå)

- hilla tel

- smärta

- följande

- tändstove

inte med tändstove utom med tändstove ut. men tändstove

post-traumatiskt stressyndrom

- post-traumatiskt stressyndrom

- röster

- hjärnan gör på hjärnan

Vissa ~~kan~~ vi medfödda, andra latenta. Vrutf med röster för oss utveckla. Men röster kan också begränsas oss, om vi inte vägar pröva nytt nytt gamla misslyckanden

Fobter

Fobi

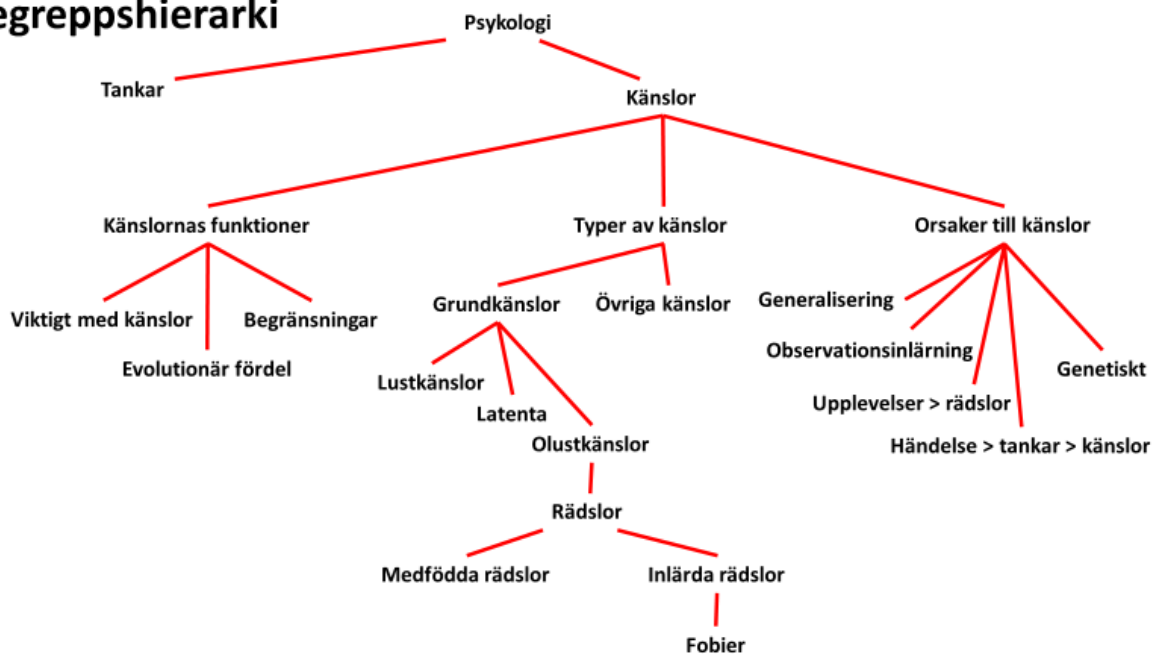
- Örodtröen och statisk vidsh
- > foh M den vohlye fosen

Övning 4. Sammanfattning – Löpande text

Tankar och känslor är skilda saker men hör ihop. Det är tankarna kring en händelse (inte händelsen i sig själv) som leder till känslor, som i sin tur beror på exempelvis individens erfarenheter av egna och andras rädslor. Det finns olika känslor, både mer eller mindre grundläggande och fyllda med lust eller olust, som fyller olika viktiga funktioner för människor, både som individer och i grupp. Inte minst rädslorna är viktiga för människans överlevnad och de har genetiskt vuxit fram genom evolutionen, men de kan i vissa fall begränsa oss i onödan, om vi till exempel blir rädda för småsaker.

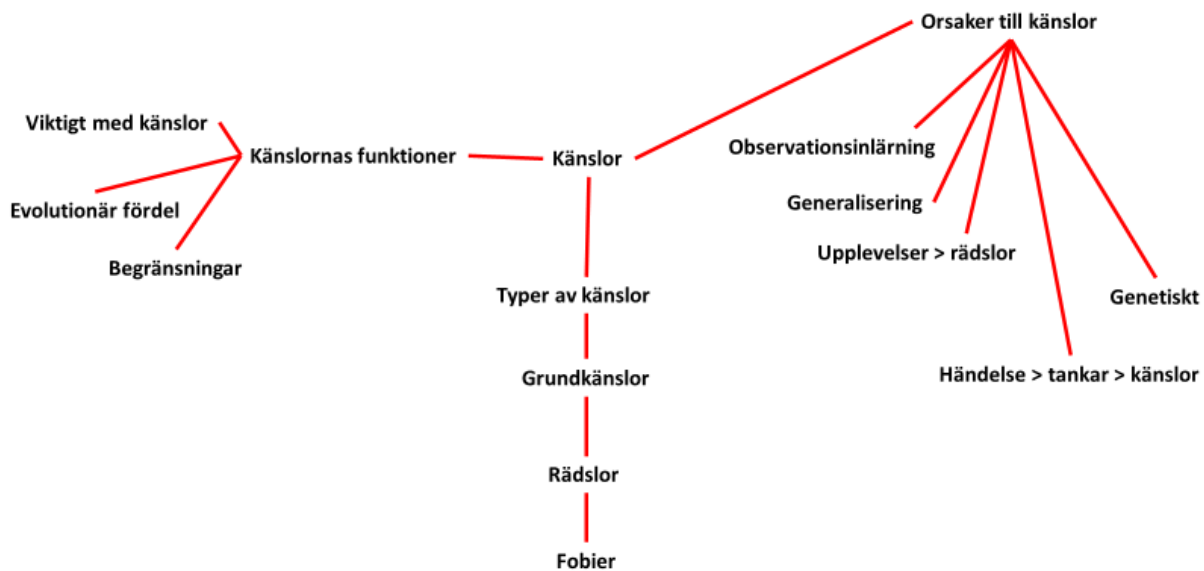
Övning 5. Sammanfattning – Begreppshierarkier

Begreppshierarki



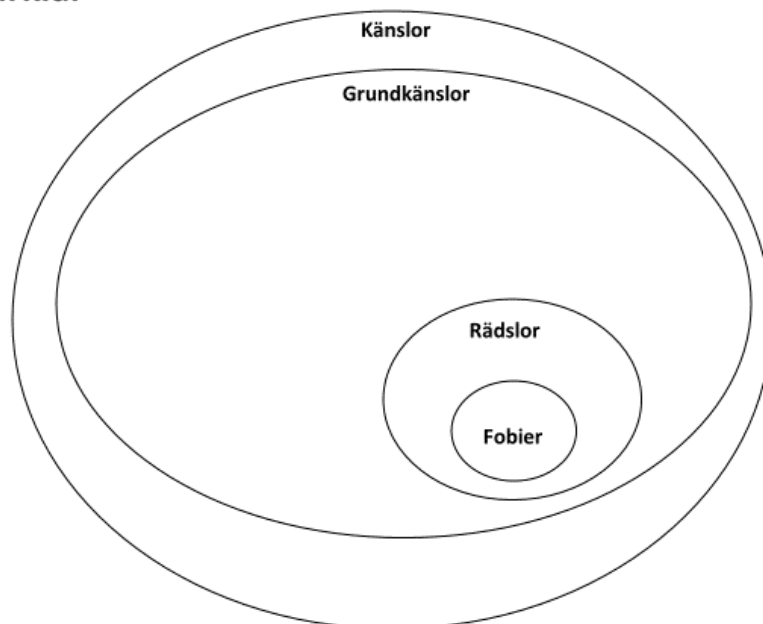
Övning 6. Tankemodeller – Strukturerad mind map

Strukturerad mind map

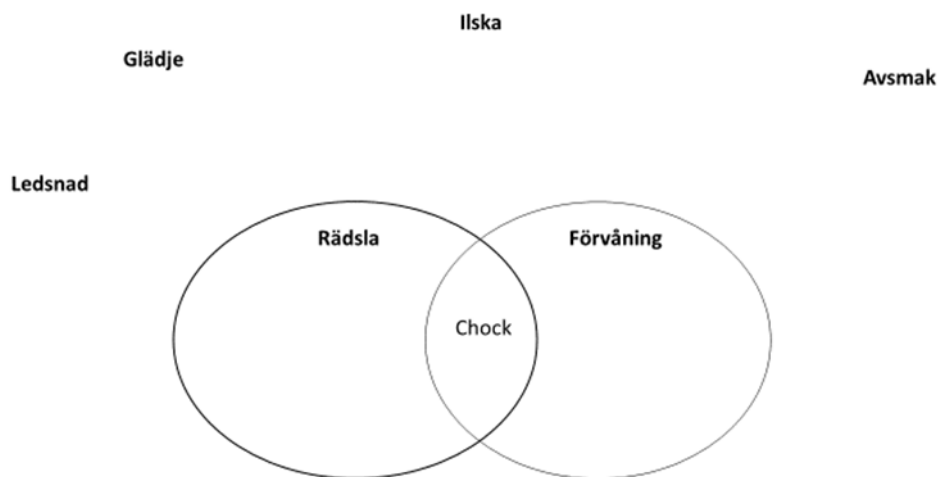


Övning 7. Tankemodeller – Koncentriska cirklar

Koncentriska cirklar



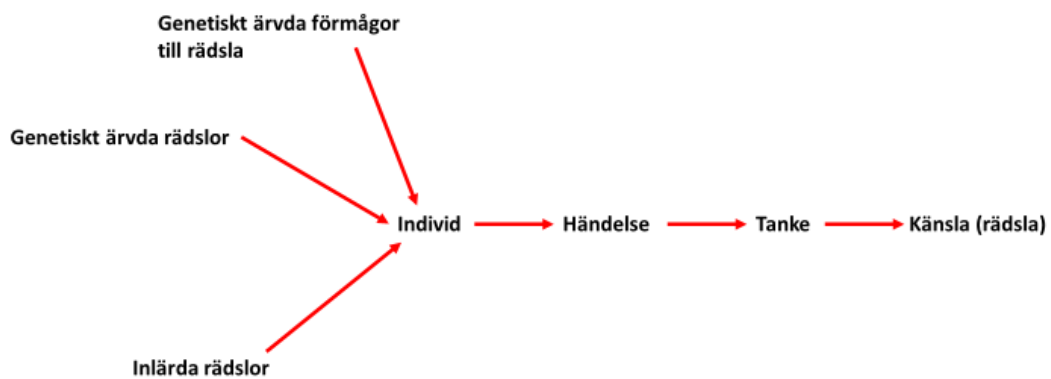
Koncentriska cirklar



Så här kanske man kan illustrera hur grundkänslor blandas till andra känslor. (Observera dock att jag inte är psykolog, så jag vet inte om en sådan skulle hålla med om detta ...)

Övning 8. Tankemodeller – Flödesschema

Flödesschema



Övning 9. Framplöckning – Frågekort

Kommentar: Observera att frågekort lämpar sig bäst för faktafrågor (Blooms nivå 1, se Studieteknik s. 91), som har korta och tydliga svar (frågekort 1-5), men man kan även använda dem för frågor för de högre nivåerna, framförallt för förståelse (Blooms nivå 2-6, se Studieteknik s. 92), som du ser i frågekort 6-10.

Fråga 1, sida 1 Självresonemang	Fråga 2, sida 1 Grundkänsla	Fråga 3, sida 1 Generalisering	Fråga 4, sida 1 Latent rädsla	Fråga 5, sida 1 Fobi
Fråga 1, sida 2 Det som du tänker på och resonerar kring som en reaktion på en händelse	Fråga 2, sida 2 <ul style="list-style-type: none"> • En av de viktigaste känslorna som andra känslor kan bildas av • 4-9 st 	Fråga 3, sida 2 En rädsla som sprider sig till liknande saker (mus > hamster)	Fråga 4, sida 2 En vilande rädsla som finns hos människor och som lätt kan aktiveras genom inläring	Fråga 5, sida 2 En stark och överdriven rädsla
Fråga 6, sida 1 Hur förhåller sig känslor till mänskliga samhällen?	Fråga 7, sida 1 Hur uppstår rädslor?	Fråga 8, sida 1 Varför är rädslor bra?	Fråga 9, sida 1 Sammanfatta känslor i tre punkter!	Fråga 10, sida 1 Hur kan känslor användas för att påverka människor?
Fråga 6, sida 2 De gör att samhällena kan fungera, eftersom skam hindrar folk från att skada andra och glädje skapar sammanhållning i gruppen	Fråga 7, sida 2 De lärs in i och med läskiga händelser som man inte vill uppleva igen	Fråga 8, sida 2 De skyddar oss från faror	Fråga 9, sida 2 <ul style="list-style-type: none"> • Viktiga • Universella • Men inlärd 	Fråga 10, sida 2 I propaganda kan man spela på rädslor, eftersom de är så svåra att kontrollera

Övningar 10. Framlockning – Blooms nivåer

Nivå 1 – Minnas

- Definiera begreppet prekognitiv känsla
- Definiera begreppet fobi

Nivå 2 – Förstå

- Definiera begreppet känsla (denna fråga hamnar på denna nivå trots att ”prekognitiv känsla” och ”fobi” hamnar på nivå 1, eftersom texten inte definierar vad en känsla är, däremot de andra två begreppen)
- Varför är det både rätt och fel att säga att rädslor är inlärd?

Nivå 3 – Tillämpa

- Gör en redovisning om rädslor utifrån texten!

Nivå 4 – Analysera

- Vilka grundkänslor består känslan ”chock” av?
- Vad orsakar känslor?

Nivå 5 – Utvärdera

- Vilken är känslornas viktigaste funktion?
- Vilken är den viktigaste rädslan i dagens samhälle?

Nivå 6 – Skapa

- Gör ett flödesschema över hur rädslor uppstår!