

<p>Kim Gabriel Hansen, 2011</p>	<h2 style="text-align: center;">Grundlæggende copingstrategier</h2>
<p>Intro, Extra, Ambi</p>	<p>Herman Rorschach definerede de tre grundlæggende copingstrategier:</p> <p>Man kunne være: Introversive (forkortes Intro) Extratensive (forkortes Extra) eller Ambitent (forkortes Ambi)</p> <p>Han definerede disse strategier ud fra EB (erlebnistypus, experience balance) som består af antal menneskelige bevægesvar set i relation til den vægtede farvesum: $EB = M : WSum C$.</p> <p>Bemærk: ordene er <i>fagtermer</i>; der er tale om ord som Herman Rorschach fandt på <i>for at have en betegnelse</i> for særlige fænomener, som han opdagede i de 407 protokoller han havde optaget, og som var som udgangspunkt for hans analyser og forskning.</p> <p>Advarsel: ordene forveksles ofte – fejlagtigt - med Jungs udtryk: introvert og ekstravert. Rorschachs copingstrategier har – uden at være det samme - mere til lighed med Jungs begreber: tænketype og føletype.</p>
<p>Exners definition af Intro, Extra, Ambi</p>	<p>Exner tog udgangspunkt i disse tre copingstrategier, og definerede dem på følgende måde:</p> <p>Pp er Introversive, hvis M minus den vægtede farvesum (FC vægter 0,5, CF vægter 1,0, C vægter 1,5), også kaldet $WSumC$, er mere end 2, når $M + WSumC$ (betegnet EA) er mindre end eller lig med 10. Hvis EA er større end 10 er Pp Introversive, hvis differencen M minus $WSumC$ er lig med eller større end 2,5.</p> <p>Pp er Extratensive, hvis $WSumC$ minus M er mere end 2, når EA er mindre end eller lig med 10. Hvis EA er større end 10 er Pp Extratensive, hvis differencen $WSumC$ minus M er lig med eller større end 2,5.</p> <p>Pp betegnes som Ambitent, hvis den krævede difference mellem M og den vægtede farvesum ikke er til stede.</p>

	<p>Bemærk: Hvis EA er mindre end 4,0 kan man ikke beregne en copingstrategi. Der er for få data til at man kan danne en hypotese. Oftest har en sådan Pp en høj Lambda og således en <i>avoidant copingstrategi</i> (se næste afsnit). En copingstrategi kan ligeledes ikke fastlægges, hvis $M = 0$ eller hvis $WSumC = 0$. (Vol. I, p 286).</p> <p>Betegnelsen introversive hænger sammen med at den oplevede bevægelse så at sige kommer "inde fra" Pp, mens betegnelsen extratensive hænger sammen med at Pp lægger vægt på, og tager afsæt i noget der findes "derude", dvs. farverne.</p> <p>I et problem-solving studie ($n = 3 \times 15$) fortog Introversive færrest forsøg før de nåede en løsning. Extratensive havde flere forsøg, men nåede samme antal rigtige løsninger på samme tid som Introversive. Ambitente havde flere forsøg end Extratensive, brugte mere tid, gentog flere operationer og havde signifikant flere fejl end Introversive og Extratensive. (Ex: terningemønstre). (Se Vol. I, p 432).</p>
Avoidant copingstrategi	<p>I sine sidste 20 år lagde Exner stadig større vægt på Rorschachfænomenet: Høj Lambda, som han fra Vol. 1 4th ed. betragtede som en overordnet copingstrategi, der er primær i forhold til de tre andre copingstrategier.</p> <p>Høj Lambda defineres ved hjælp af antal F – "rene formsvar" – og det samlede antal svar, R.</p> <p>Lambda er høj, hvis antal F divideret med alle andre svar er lig med eller større end 1,0.</p> <p>Med andre ord betegnes Pp som et Højt Lambda-individ, hvis følgende ligning er sand for Pp: $F / (R - F) \geq 0,99$.</p>
Gennemgribende Intro og Extra	<p>En Introversive eller extratensive kan have en <i>pervasive</i>, dvs en <i>gennemgribende</i> stil. Dette er en ulempe, fordi en sådan Pp vil være rigid, og er bundet til den ene stil. Introversive og Extratensive, der ikke er gennemgribende, er fleksible, og kan skifte stil, når dette er mere adækvat.</p> <p>En Pp er pervasive Introversive, når M divideret med WSumC er $\geq 2,5$. Denne brøk kalder EBPer.</p> <p>En Pp er pervasive Extratensive, når WSumC divideret med M er $\geq 2\frac{1}{2}$.</p>

<p>De tre grundlæggende sekundære copingstrategier, Caseexempler</p>	<p>Case 1: EB = 4 : 2. Pp er: Case 2: EB = 2 : 5,5. Pp er: Case 3: EB = 6 : 3,5. Pp er: Case 4: EB = 4 : 5,5. Pp er: Case 5: EB = 1 : 2. Pp er: Case 6: EB = 6 : 0. Pp er:</p>
<p>Karakteristika ved Avoidant copingstrategi</p>	<p>Høj Lambda stilen betegnes som en Avoidant copingstrategi, fordi Pp undgår den kompleksitet som stimulusmaterialet (de 10 tavler) indeholder, ved overvejende at forholde sig til formelementer. Betegnelsen <i>avoidance</i> er en specifik term, der skal forstås i denne kontekst, og har således <i>ikke noget at gøre</i> med en avoidant personligforstyrrelse eller andre former for avoidance. (vol. I, 4th ed, p 318ff).</p> <p>En avoidant Pp undgår kompleksitet ved at ignorere eller benægte dens faktiske tilstedeværelse. Han søger at simplificere omverdenen for bedre at kunne håndtere den. Der er tale om en "<i>avoidance of complexity</i>".</p> <p>Exner antog tidligere, at en avoidant stil havde at gøre med en særlig processing-form ("tunnel vision"). Men Avoidants udviser ikke signifikante problemer med processing i det hele taget, og de har ikke hyppigere forekomst af en negligerende processingmåde. I vol. I, 4th ed, p. 318 ændrer Exner antagelse, og anfører, at en mere logisk forklaring synes at være, at simplificeringen er en <i>defensiv proces</i>, gennem hvilken nogle signifikante elementer ved et stimulusfelt vurderes havende mindre betydning, når de afvejes med Pps behov og kravene i testsituationen. På denne måde bliver disse elementer ikke givet nogen særlig opmærksomhed eller nogen opmærksomhed overhovedet, når svaret skal formuleres. Således er Høj Lambda forbundet med <i>benægten</i> som forsvar, idet kompleksiteten i verden bliver benægtet.</p> <p>Baggrunden for at udvikle en avoidant stil synes at variere. Undertiden kan det være resultat af et udviklingsmæssigt efterslæb, hvor umodenhed og social uformåen, som man kan se hos børn, hos nogle Pp vedvarer og forsætter ind i voksenalderen. En avoidant stil er meget almindelig hos børn (Blandt 9 årige nonpt danske børn havde 2/3 en avoidant stil).</p> <p>Hos de fleste børn afsluttes den undgående stil i adolescensperioden, hvor kapaciteten for conceptualisering (begrebsliggørelse) udvikles og hvor taktikken med at simplificere verden derfor bliver mindre vigtig. I nogle tilfælde hænger det, at den undgående stil vedvarer ind i</p>

	<p>voksenalderen, sammen med en form for social deprivation og en overdreven optagethed af behovstilfredsstillelse. I andre tilfælde bliver den undgående stil en del af en generelt negativ indstilling over for omverdenen og bliver en taktik gennem hvilken Pp udtrykker denne negativisme.</p> <p>Uanset oprindelsen udgør tilstedeværelsen af en avoidant stil en kronisk risikofaktor. Tendensen til at simplificere kan medføre reaktioner fra Pp, der ikke er i overensstemmelse med en situations krav, eller griber forstyrrende ind i velmenende forsøg på social tilpasning. Fx kan personer med begrænsede intellektuelle ressourcer, fleksibilitet eller stress tolerance finde det vigtig at undgå de myriader af kompleksitet, som almindeligt dagligliv påtvinger dem. At indsnævre stimulusfeltet på måder, der gør det lettere at have med at gøre, kan være meget nyttigt for sådanne mennesker <i>under forudsætning af</i>, at sociale krav og forventninger overholdes. Således kan en Høj Lambda også være en fordel for Pp.</p> <p>Pp med en mild eller moderat lukket hjerneskade blev testet en måned efter indlæggelse (n = 60). 73 % af disse havde en avoidant stil. Konklusionen var, at dette forhold repræsenterede en form for økonomisering, som fungerede som en fordel i disse personers kamp for at genvinde et tidligere funktionsniveau.</p> <p>I gruppe af patienter (n = 109), hvor halvdelen var diagnosticeret som skizofrene, sås signifikant øgning af ren F efter udskrivning. I et andet studie af skizofrene outpatients, som formåede at undgå hospitalsindlæggelser i en 1-3 årig periode, sås højere ren F værdier end hos skizofrene som hurtigt blev genindlagt. Den avoidante stil kan her ses som et positivt forsvar mod patologiske, indre processer.</p> <p>Forekomst af protokoller med mange ren F svar ses hos Pp med en antisocial historie. Exner fandt en gennemsnitlig Lambda på 2,12 hos Pp med karakterforstyrrelser, hvoraf mere end halvdelen havde været involveret i ulovligheder (n = 180). 68 % havde Lambda > 0.99.</p>
<p>Karakteristika ved en Extratensive copingstrategi</p>	<p>Pp anvender og lader følelser spille en vigtig rolle, når han løser problemer eller træffer beslutninger, og han stoler mere på sine følelser end på refleksioner og overvejelser. Dette betyder ikke, at hans tænkning er mindre konsistent eller logisk, men det, at han lader følelser spille en vigtig rolle, skaber ofte mere komplekse tankemønstre. Extratensive Pp er mere accepterende over for logiske systemer som er upræcise eller præget af flertydighed.</p>

	<p>Extratensive Pp er mere intuitive end introversive Pp, og bruger følelser mere direkte når de skal træffe beslutninger, ved tage dem med i betragtning, når de overvejer, hvordan de kan løse et problem. De synes at have det bedre med at afprøve forskellige løsninger (trial-and-error), når de skal beslutte sig, og risikerer gerne at lave fejl.</p> <p>Extratensive Pp plejer tydeligt at vise sine følelser over for andre. En extratensive Pp er i stand til at skifte til en Introversive copingstrategi, når dette er mere adækvat, med mindre Pp er pervasive Extratensive.</p> <p>Hvis Lambda samtidig er høj er en extratensive Pp <i>avoidant-extratensive</i>. Den simplificerende stil betyder, at Pp ikke oplever sine følelser på en differentieret måde. Pp vil enten lade følelser spille for stor eller for lille rolle i problemsituationer, og kan have en tilbøjelighed til at lade være med at beherske sine følelsesmæssige udfoldelser, og kan dermed forekomme at virke impulsiv, selv om dette ikke i virkeligheden er tilfældet. Undertiden kan tænkning komme til at spille en meget betydningsfuld rolle ved problemløsning. En avoidant-extratensive Pp er ufleksibel og kan ikke skifte til en introversive problemløsningsmetode, når dette er mere relevant.</p>
<p>Karakteristika ved en Introversive copingstrategi</p>	<p>Introversive Pp foretrækker at tænke, før de træffer beslutninger (delay), og har mere tiltro til begrebmæssige tænkning end til intuition og følelser. En Introversive Pp foretrækker at lægge systematisk og klar tænkning til grund for sine beslutninger, og han overvejer forskellige muligheder, og prøver at undgå at lade sig influere alt for meget af følelser, når han skal træffe beslutninger. Han er omhyggelig, og stræber efter at tænke præcist, logisk og konsistent, når han skal træffe beslutninger.</p> <p>En introversive Pp foretrækker indre feedback frem for trial-and-error problemløsning og ydre feedback. I stedet tager han sig tid til at veje han forskellige muligheder op i forhold til hinanden, og søger at undgå, at følelser spiller for stor en rolle, når han træffer beslutninger. Pp kan være villige til at vise sine følelser tydeligt, men er ofte behersket i den måde, han viser sine følelser over for andre. En Introversive Pp er i stand til at skifte til en Extratensive copingstrategi, når dette er mere adækvat, med mindre Pp er pervasive Introversive.</p> <p>Hvis Lambda er høj hos en introversive er Pp <i>avoidant-introversive</i>. Den simplificerende stil betyder, at Pp ikke bruger sin tænkning på en differentieret måde. Pp vil enten lade tænkning spille for stor eller for</p>

	<p>lille rolle i problemsituationer; og undertiden kan følelser komme til at spille en meget betydningsfuld rolle ved problemløsning. Han er ufleksibel og kan ikke skifte til introversive problemløsningsmetode, når dette er mere relevant.</p>
<p>Karakteristika ved en Ambitent copingstrategi</p>	<p>Pp mangler en konsistent copingstil, og hans beslutninger kan være svære at forudsige. Han veksler mellem at følge sit hjerte og sin forstand i ensartede situationer. Pp er forvirret omkring sine følelser, og kan veksle mellem tydeligt at tage bestik af situationen ud fra sine følelser, og på ikke at tage hensyn til dem, men forlade sig på tænkning og overvejelser. Ambitente Pp bliver tit forvirrede omkring deres følelser pga. manglende konsistens i anvendelsen af dem, og har svært ved at lære af deres fejl. Ambitente er mindre effektive ved problemløsning end extratensive og introversive, og har brug for mere tid for at nå frem til effektive løsninger. De kan udvikle tilpasningsproblemer, fordi de har svært ved at finde ud af hvad de skal stille op med dagligdags problemer.</p> <p>Hvis Lambda samtidig er høj, er Pp avoidant-ambitent. Dette er den mindst ønskelige copingstrategi af de seks mulige. Da Pp ikke har en sekundær copingstil, vil der hyppigt ses tilfælde af manglende beherskelse, eller for stærk kontrol af følelsesudtrykket, eller hans beslutninger kan være truffet på baggrund af alt for løse overvejelser. En sådan Pp er sårbar overfor at udvikle tilpasningsproblemer.</p> <p>En sådan stil er almindelig hos små børn. (Så vil de det ene og så vil de det andet, og så vil de det ikke alligevel).</p>
<p>De seks copingstrategier, hyppighed</p>	<p>Exners nonpt sample (n = 600) (vol. I, p 257) har følgende procentvise fordeling af copingstrategier:</p> <p>Introversive: 33% Pervasive Introversive: 9% Ambitent: 19% Extratensive: 38% Pervasive extratensive: 10% Avoidant: 10%</p>