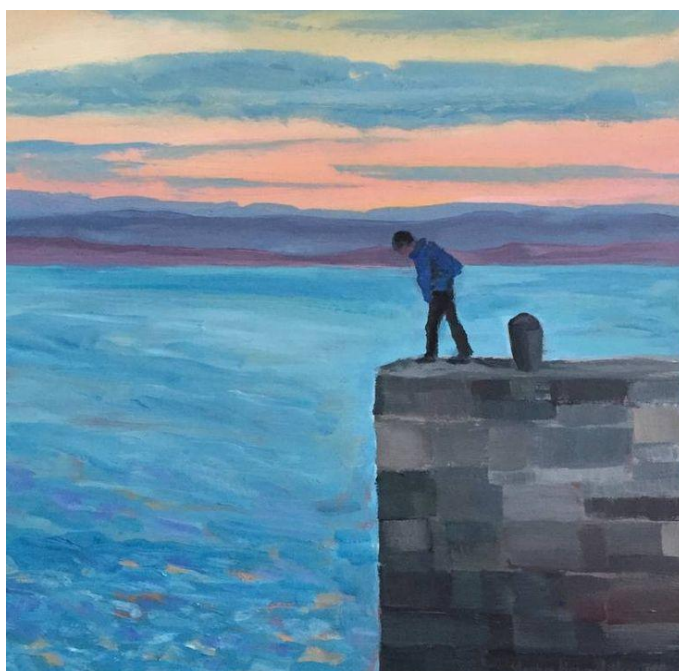


Eksistensfilosofi og kognitiv psykologi – En integrert forståelse

Hvordan kan Aaron Becks kognitive modell og Søren Kierkegaards eksistensfilosofi bidra til en integrert forståelse av unges fremtidsangst?



Kilde: Maleriet «A Man looks over the edge of Cellardyke Harbour Walls, Fife»
av Stephen Howard Harrison (Harrison, 2020)

Sigurd Hornnes Odden
Filip Torsvik

Forskningsartikkel til «Holbergprisen i skolen»

Psykologi 1

Arendal videregående skole

Side 1 av 29

Forord

I de fleste fagfelt, er det å kombinere teori svært viktig for å få en bred og nyansert forståelse av faget. For eksempel, i psykologi, kombineres flere ulike perspektiver for å forstå menneskers atferd, følelser, tenkning og tolkning på best mulig måte. På denne bakgrunn, er det klart for oss at jo flere perspektiver og synspunkter man har, jo mer nyansert blir også ens egen forståelse.

Kombinerer man et eller flere synspunkter, kan de fylle hverandres hull og få hverandre til å gi mening. Slik kan man lettere forklare og kartlegge små og store problemer i både samfunnet og mellom eller blant mennesker. I dette prosjektet, fikk vi muligheten til å benytte oss av og utforske denne idéen.

En stor takk til lærer Pia Maria Krogvold og veileder Tirill Fjellhaugen for god veiledning gjennom dette prosjektet.

«Ta mulighetens disippel, sett ham midt ute på Jyllands hede, hvor det ikke skjer noen begivenhet, og hvor den største begivenhet er at en orrhøne flyr larmende opp, så opplever han alt mer fullkomment, nøyaktigere og grundigere enn den som ble applaudert på verdenshistoriens teater, hvis han ikke var dannet ved muligheten.» -

Søren Kierkegaard (Kierkegaard 1844/2001, s. 203)

Innhold

Forord	2
Innledning.....	4
Teori.....	4
Introduksjon av teorier	4
Gjennomgang av teorier.....	5
Kierkegaards angstbegrep	5
Den kognitive angstforståelsen	7
Forskningsmetode.....	9
Presentasjon av tekstmaterialet	11
Diskusjon og Analyse.....	12
Felles utgangspunkt	12
Angstens konkretisering	13
Ulike forklaringsnivåer.....	14
En integrert forståelse.....	14
Avsluttende refleksjoner om prosjektet.....	15
Avslutning.....	16
Litteraturliste	17
Bildekilde	18
Vedlegg	18
Vedlegg 1: Ung.no-spørsmål	18
Vedlegg 2: Analyseskjema mal	19
Vedlegg 3: Analyse av Jente 17 - være best.....	19
Vedlegg 4: Analyse av Jente 17 - lar være å fortelle om ting.....	22
Vedlegg 5: Analyse av Jente 15 - klarer ikke ta valg	24
Vedlegg 6: Analyse av Gutt 15 - valg for fremtiden stresser meg	25
Vedlegg 7: Analyse av gutt 17 - gjøre med livet	28

Innledning

Hvis man på ung.no taster inn i søkefeltet: «Jeg vet ikke hva jeg vil gjøre i livet mitt», vil man på dette sitatet alene få opp mer enn 10 000 spørsmål og svar. Mange av disse uttrykker en form for fremtidsangst knyttet til valg om arbeid, utdanning og relasjoner. I psykologien blir ofte slike bekymringer forstått ved hjelp av kognitive teorier om angst (Røssberg, 2024; Helsedirektoratet, 2025). I Aaron Becks kognitive modell blir angst forklart med et fokus på fortolkningsprosesser som ikke nøyaktig reflekterer situasjonen man anser som truende. I møte med en usikker fremtid, kan disse prosessene få enkelte utfall til å føles mer sannsynlige og katastrofale enn det de i realiteten er. Likevel kommer det som blir ansett som grunnlaget for den moderne forståelsen av angst fra et eksistensialistisk ståsted. Filosof Søren Kierkegaard skildrer angsten som et grunnleggende menneskelig fenomen, og forstår det som en reaksjon som skjer i menneskets møte med frihet og mulighet (Malkomsen, 2026).

Tatt i betraktning at så mange unge søker hjelp i sitt møte med fremtidsangsten, vil det da være viktig å bidra med en helhetlig forståelse av hva angst innebærer. Å kun analysere ut ifra ett av de nevnte perspektivene kan forstås som reduksjonistisk overfor hva angst som fenomen innebærer, og hva det betyr å være menneske.

På denne bakgrunnen søker oppgaven å kaste lys på hvordan fremtidsangsten hos unge kan forstås fra et eksistensielt og et kognitivt perspektiv, og hvordan perspektivene kan forenes. Gjennom en analyse av fem spørsmål fra ung.no, anonyme spørsmål sendt inn av unge, vil beskrivelser av fremtidsangst bli tolket ved hjelp av Aaron Becks kognitive modell og Søren Kierkegaards angstforståelse.

Derfor er problemstillingen: **Hvordan kan Aaron Becks kognitive modell og Søren Kierkegaards eksistensfilosofi bidra til en integrert forståelse av unges fremtidsangst?**

Teori

Introduksjon av teorier

Eksistensialismen eller eksistensfilosofien er en filosofisk retning som er opptatt av mennesket som individ og hva det innebærer. Den legger til grunn at det “levde livet” er fundamentet til alle former for tenking, og at alle teorier springer ut ifra dette. (Moum et al., 2024, s. 269).

Kognitiv psykologi dreier seg om mentale prosesser som tenkning, vurdering og problemløsning. Videre, omfatter perspektivet hvordan vi tolker og behandler sanseinntrykk fra omverdenen. Dette er nødvendig for å forstå hvordan mennesket handler, tenker og føler og hvordan disse har innvirkning på hverandre (Håkonsen, 2010, s. 25; Svendsen, 2021, s. 46-47).

Frykt brukes til å beskrive redselen for en konkret fare eller trussel. Den generelle definisjonen på angst ligner, men er i motsetning en uro eller bekymring *uten* et konkret objekt. Angst kan også bli brukt til å beskrive en rekke psykiske lidelser som kategoriseres av en irrasjonell frykt eller uro for både konkrete og udefinerte ting (senere omtalt som den psykopatologiske angstlidelsen) (Helsedirektoratet, 2025). Kognitiv Adferdsterapi er en av de mest anvendte metodene for behandling av angstlidelser (mer om dette under «Den kognitive angstforståelsen») (Røssberg, 2024).

Til tross for det tydelige kognitive fokuset lagt til grunn for den moderne definisjonen av angst, ble skillet mellom frykt og angst først gjort av Kierkegaard (Dyrerud, 2001). Her beskriver Kierkegaard angst som «frihetens virkelighet som mulighetens mulighet» (Kierkegaard 1844/2001, s. 80).

Gjennomgang av teorier

Kierkegaards angstbegrep

Søren Kierkegaard var dansk filosof og teolog, og levde fra 1813-1855. Kierkegaard regnes gjerne som faren til eksistensfilosofien, og var svært opptatt av hva det å eksistere som menneske rommer når det gjelder tanker og følelser, frihetsslengsel og selvbevissthet samtidig som selvbedrag og selvbeskyttelse (Moum et al., 2024, s. 270).

Kierkegaard er den første til å skille mellom angst og frykt, der han beskriver frykt som utrygghet overfor noe konkret, og angst som rettet mot noe diffust og ukonkret (Dyrerud, 2001). Denne definisjonen er svært lik innenfor psykologi (gjelder ikke for den psykopatologiske angstlidelsen) (Håkonsen, 2010). Samtidig er den eksistensielle angsten til Kierkegaard svært abstrakt i forhold til slik en vanligvis ville definert det. Kierkegaards definisjoner av angst inkluderer «frihetens virkelighet som mulighetens mulighet» og «frihetens svimmelhet» (Kierkegaard 1844/2001, s. 80; Kierkegaard 1844/2001, s. 100). Hvis man tenker seg at man står på kanten av et stup, er man ifølge Kierkegaard ikke nødvendigvis

kun redd for fallet i seg selv, man er redd for det at man har valget og friheten *til* å falle; «det er like meget hans øye som avgrunnen» (Kierkegaard 1844/2001, s. 100). Angsten oppstår i det mennesket innser alle mulighetene som ligger fremfor det, og det faktum at det er en selv som står med friheten og ikke minst ansvaret til å velge. Det blir derfor ikke helt presist å si at angsten er uten et konkret objekt, det er bevisstheten om egen frihet som er angstens objekt (Malkomsen, 2026, s. 49-53).

Hva som utløser angsten, det som synliggjør friheten, må derfor ikke forveksles med angstens faktiske kilde. Det som «er» angstens kilde ifølge Kierkegaard er «intet»; det åpne rommet av muligheter friheten skaper (Kierkegaard 1844/2001, s. 80).

Dette åpne rommet, muligheten, fungerer både tiltrekkende samtidig som den er skremmende. Det er en «sympatetisk antipati og en antipatetisk sympati»; både noe som er frastøtende og tiltrekkende på en gang. Dette er angstens tvetydighet, og det oppstår en spenning mellom angstens to sider (ibid.). Denne spenningen er det en føler på ved angsten, og mest sannsynlig hvorfor Kierkegaard bruker ordet «svimmelhet».

Det neste som følger er at «friheten [...] griper endeligheten for å ha noe å holde fast ved», og at angstens intet «blir til noe». Det Kierkegaard mener med dette er at frihetens uendelige muligheter er så vanskelig for mennesket å forholde seg til, at mulighetene begrenses til en konkret situasjon. Det rommet av muligheter som er det angsten er rettet mot, ser da ut til å «bli» noe konkret, selv om det (per definisjon) ikke «er» (Kierkegaard 1844/2001, s. 101). Hvis vi bruker stupet som eksempel: Frihetens muligheter blir gjort synlig når man står på kanten (jeg *kan* og har *valget* til å falle) som er angsten. For å konsentrere og håndtere angsten begrenser vi det til et objekt (jeg er redd for stupet/jeg er redd for å falle). Friheten har altså «grepet» endeligheten, og angsten har blitt forkledd av det konkrete.

Alle disse komponentene blir til sammen til det Kierkegaard omtaler som subjektiv angst, den angsten som vi opplever. Samtidig mener Kierkegaard at det også finnes en objektiv side ved angsten, som han definerer som «syndens virkning i den ikke-menneskelige verden» (Kierkegaard 1844/2001, s. 97). Det Kierkegaard forsøker å gjøre her, er å gi angsten en universell dimensjon; angsten *finnes* i mennesket og har faktiske virkninger utenfor det, den er ikke bare en forstyrrelse i sinnet, den er et produkt av det i møte med livet og det uendelige.

Kierkegaard beskriver angsten som noe naturlig, og noe som ikke kan eller bør unngås. Tvert imot, Kierkegaard argumenterer for å søke angsten i dens rette forstand og stadig befinne seg i det «uendelige». De som sier at virkeligheten er tung mens muligheten er lett, tar feil mener han. I muligheten er alt mulig, alt ondt og godt. Mens virkeligheten bare er. Hvis man da lar

angsten ta overhånd, og lar seg dannes ved angsten; «lære å engste seg», kun da vil man ifølge Kierkegaard forholde seg til virkeligheten (det endelige) på en god måte. Kierkegaard sier altså at angsten, selv om den kanskje er det mest ubehagelige aspektet med å være menneskelig, er et verktøy for hvordan håndtere det som *faktisk* skjer. «han skal prise virkeligheten, og selv når den hviler tungt på ham, skal han minnes at den dog er langt, langt lettere enn det muligheten var det» (Kierkegaard 1844/2001, s. 200).

Et skille ble gjort av Rollo May på 50-tallet, mellom normal og nevrotisk angst. Den normale angsten handler om å ikke bruke sin frihet godt nok, og dermed ikke leve i tråd med sine verdier. Det er altså en ganske eksistensiell betont angst. Nevrotisk angst er derimot ikke det sier Malkomsen (2026), i og med at friheten lammes og man ikke er i stand til å leve i tråd med egne verdier. De fleste angstdiagnoser går inn under sistnevnte, og bør behandles (Malkomsen, 2026, s. 49-53). Likevel, er det verdt å nevne at diverse studier peker på at selv alvorlige psykiske lidelser, kan spores til håndtering av eksistensiell angst. Av den grunn har eksistensiell psykoterapi en plass innenfor behandling av selv alvorlig psykisk lidelse (Heggdal, et.al., 2026, s. 101-102). Her ville nok Kierkegaard sagt seg enig.

Den kognitive angstforståelsen

I det kognitive perspektivet er mental bearbeiding av informasjon i fokus. Dette er spesielt viktig i mentale prosesser, som persepsjon. Persepsjon er begrepet for tolkning og bearbeiding av sanseintrykk og varierer ut ifra erfaringer. Vi er for eksempel avhengige av diverse sansestimuli i oppveksten for å utvikle et velfungerende sanseapparat og nyttige kognitive funksjoner (Håkonsen, 2010, s. 130-131).

Aaron T. Beck var en amerikansk psykiater og professor, og levde fra 1921 til 2021. Han anses som faren til kognitiv atferdsterapi (KAT). I kognitiv atferdsterapi, skal terapeut og klient samarbeide for å identifisere og avsløre tanker som oppleves som belastende. Videre skal disse tankene vurderes etter hvor realistiske de er. Ifølge metoden vil klienten da lære seg å evaluere og bli bevisst på egne tankemønstre og da vil ubehaget reduseres. Denne formen for psykoterapi innebærer at terapeuten skal altså hjelpe klienten med problemløsning, målsetting og trening på ulike ferdigheter. Slik vil terapeuten også lære klienten å bruke teknikkene på egenhånd utenfor terapitimene (Beck Institute, u.å.).

Beck utviklet det som i dag er kjent som den kognitive modellen som går ut på at en persons tolkning av en situasjon lettere kan kobles til deres egen reaksjon enn situasjonen i seg selv.

Videre kan denne persepsjonen ha virkning på personens følelser og atferd (Beck Institute, u.å.). Sentralt i modellen står begrepene automatiske tanker, underliggende antagelser eller grunnholdninger, og kognitive feiltolkninger. (Chand et al., 2023).

Automatiske tanker er tanker som automatisk dukker opp i hodet i løpet av dagen og er gjerne ubevisste. Hvilke tanker du får, avhenger av persepsjonen din og hvordan du tolker situasjonen. Dette peker mot den kognitive modellen og et av de viktigste prinsippene med kognitiv atferdsterapi; at følelsene og holdningene dine er avgjørende for hvordan en situasjon tolkes (Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles, u.å.).

Grunnholdninger påvirker individets persepsjon og tolkning av hendelser og er de mest sentrale ideene en person har om seg selv og verden rundt seg. Dette er altså grunnleggende, ofte ubevisste oppfatninger som videre påvirker personens egen oppfatning av situasjonen de befinner seg i. Grunnholdninger kan kategoriseres videre som kjerneantagelser og mellomliggende antagelser, men det går ikke prosjektet spesielt i dybden på (Chand et al., 2023).

Kognitive feiltolkninger er mønstre av automatiske tanker som får oss til å tolke situasjoner på en uhensiktsmessig eller lite hjelpsom måte. Disse tolkningene kommer av mentale vaner vi har utviklet over tid som sørger for at vi raskt forstår verden rundt oss. Et problem med disse vanene er at de noen ganger kan bidra til at vi misforstår virkeligheten og reagerer med unødvendige negative følelser (Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles, u.å.).

En viktig del av kognitiv atferdsterapi er å avsløre kognitive feiltolkninger. Kognitive feiltolkninger *kan* kategoriseres slik at man får et grovt bilde av hvilken virkning de har. Noen eksempler på kategoriserte feiltolkninger er overgeneralisering, katastrofetenkning og at man diskvalifiserer det positive. Overgeneralisering innebærer at man tolker én enkelt hendelse med et generelt mønster. Dette kan anses som en slags svart-hvitt tolkning av omverdenen. For eksempel, er det å tenke at man aldri vil få seg en partner grunnet én avvisning, en form for overgeneralisering. En svart-hvitt-tolking av omverdenen, kan også ligne dikotom tenkning som handler om at man tolker noe ut ifra to gjensidig utelukkende kategorier uten noe imellom. Dersom feiltolkningen det er snakk om, kan kategoriseres som en form for katastrofetenkning, betyr det at man ser for seg det verste utfallet av en situasjon. Et eksempel på dette kan være at man tenker at en ny flekk på huden er kreft og at man derfor snart skal dø. Denne formen for tenkning er en slags kombinasjon mellom andre kategoriserte feiltolkninger som dreier seg om alt-eller-ingen-tenkning og at man «spår» fremtiden.

Diskvalifisering av det positive, er rett og slett at man utelukker positive aspekter ved en situasjon. Man kunne for eksempel ansett et korrekt svar som flaks dersom denne forvrengningen skulle forekomme. Ved å kategorisere feiltolkningene kan det altså bli lettere å identifisere dem (Chand et al., 2023; Grinspoon, 2022).

Angsttilstander er beskrevet som en frykt som ikke er begrenset til noe spesifikt, derav beskrivelsen som 'frittflytende'. Becks teori motsier dette ved å påpeke at denne definisjonen er gjort rede for av observatør og ikke av pasient, og at pasienter kan ha forståelige og konkrete grunner til å være engstelige. Dette fordi den er rettet mot feiloppfatninger som underbygger tanken om at de er i fare. Altså er angsten ifølge Beck, noe som oppstår dersom en feiloppfatning (kognitiv feiltolkning) forekommer (Beck Institute, u.å.; Hawton et al., 1989, s. 52).

Forskningsmetode

Med tanke på problemstillingen, tekstmaterialet og temaet, virker en kvalitativ forskningsmetode best egnet for oppgaven. Her handler det om tolkning og å gå i dybden på et mindre utvalg. Spørsmål som «hvordan?» står gjerne sentralt og forskeren er mer opptatt av å tolke enn å telle svar. Kvalitativ metode kan være forskning som innebærer blant annet intervju, dokumentanalyse og observasjon (Svendsen, 2021, s. 29).

I prosjektet blir det brukt kvalitativ forskningsmetode i form av tekstanalyse. Med tanke på det prosjektet søker å finne ut av, blir hermeneutisk metode tatt i bruk når vi fortolker tekstene. Hermeneutikk kan bli anvendt som en metode for å tolke alt fra tekster til sosiale situasjoner. Sentralt er begrepet om «forforståelse»; kunnskap som leseren/fortolkeren har på forhånd, og fortolker teksten ut ifra. Dette innebærer at man konstant tolker deler av teksten i lys av helheten og motsatt. Denne prosessen kan bli gjentatt i et ubegrenset antall for å danne en bevist tolkningsmetode. Dette blir ofte omtalt som den hermeneutiske sirkelen (Ebdrup, 2012). Dette legger grunnlaget for analyseskjemaet som blir gjort rede for lenger nede i metodedelene. Tanken er at hermeneutikk vil bli anvendt slik: Hva er helhetlig inntrykk av teksten etter den er lest første gang? → Tolkning av tekstens deler i skjemaet → Helhetlig inntrykk etter tolkning av deler → Kan dette brukes til å igjen tolke deler? osv.

Når det er sagt, tolker man fortsatt tekstene som et subjekt, og forforståelsen vil alltid prege utfallet av vår endelige tolkning. Dette er en feilkilde som ikke kan unngås.

I og med at tekstene vi tolker kommer fra ekte personer, må vi være forsiktige med fortolkningene slik at de ikke oppfattes krenkende. Samtidig er de valgte tekstene offentliggjort, på forhånd anonymisert av ung.no og kan sees av alle. At forfatteren av teksten blir avslørt på grunn av vår forskning virker derfor svært usannsynlig. I forskningen vår forsøker vi ikke å diagnostisere eller gi noe form for råd. Vi skal kun tolke og forstå i lyset av perspektivene.

For å velge tekstmateriale som forskningen skal utøves på, har vi søkt på enkelte stikkord og setninger i søkefeltet på nettsiden «ung.no». Stikkordene innebærer: ‘angst’, ‘fremtidsangst’, ‘valg’, ‘jeg vet ikke hva jeg skal gjøre i livet mitt’, og ‘valg av utdanning’. Når dette blir gjort er det allerede klart hva forskningen skal ha utgangspunkt i. Ut ifra svært mange treff har vi valgt ut 5 av disse som tekstmateriale for oppgaven, da disse virket seriøse og inneholdt nok tekst til en analyse. Dette fungerer som et empirisk utgangspunkt (lenke til disse tekstene i vedlegg 1).

For å drive en systematisk fortolkning av tekstene har vi satt sammen to separate analyseskjemaer til hvert av perspektivene, som skal fungere som en oversikt for hvordan deler av teksten kan tolkes ut ifra ulike teorier (se vedlegg 2).

Skjemaet som skal reflektere Kierkegaards forståelse av angstbegrepet, er blitt gjort som et forsøk på å systematisere en ellers svært abstrakt fortolkning av hva angst er. I skjemaet er det blitt gjort rede for sider ved angsten eller faktorer som spiller inn. Disse er svært avhengige av hverandre. Skjemaets kategorier må derfor tolkes som en oppdeling av hva angsten innebærer, og må ikke tolkes og brukes til å konkludere hver for seg.

I skjemaet som skal danne en oversikt over Becks teorier, fungerer kategoriene på samme måte. Målet er en systematisering av et typisk angstforløp fra et kognitivt perspektiv. Samtidig, kan de kategoriserte kognitive feiltolkningene gå litt over i hverandre, og brukes derfor bare som veiledning slik at feiltolkningene i tekstene lettere kan forklares uten at individenes tanker forenkles. Tanken er at teksten blir tolket og integrert inn i hvert av skjemaene, før diverse overlapp eller samlede forståelser mellom de ulike perspektivene diskuteres i et eget avsnitt. Dette er ment til å danne grunnlaget for tolkningen i diskusjon- og analysedelen.

Presentasjon av tekstmaterialet

Tekstene er spørsmål sendt inn av anonyme ungdommer i aldersgruppen 15-17 til nettsiden ung.no. Temaene i tekstene er like, hvorav utfordringer knyttet til skolehverdag, personlige relasjoner og valg av yrke og utdanning, er mest fremtredende. Fellesnevneren for alt dette er et visst ubehag overfor hva fremtiden og valg kan bringe, samt valg i seg selv (se lenker i vedlegg 1).

Gutt 15 «Hva skal jeg gjøre når valg for fremtiden stresser meg?» – Personen har akkurat søkt hvilke linje han ønsker å gå på videregående skole og har landet på bygg- og anleggsteknikk. Samtidig har han ikke vært sikker på valget sitt, men valgte denne linjen nettopp fordi han ikke visste hva slags retning han ønsket at arbeidslivet skulle ta. Å tenke på fremtiden gjør han engstelig, men han vet ikke helt hvorfor. Han ønsker en jobb som han trives med og som er godt betalt, men vet ikke hva slags jobb dette skal være. Tanken på at ønsket om god råd og trivsel ikke skal gå i oppfyllelse gjør han kvalm.

Gutt 17 «Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med livet mitt!» – Personen her befinner seg i en livssituasjon, der han til tross for kjæreste og en viss ide om hvordan livet vil utspille seg, uttrykker misnøye og usikkerhet. Han går studiespesialisering i 2. året på videregående skole, og trives absolutt ikke med det, og søker tilflukt i spill og musikk for å komme seg gjennom skolehverdagen. Om han ikke tar seg mulighet til dette blir han lei seg og umotivert. Han misliker alle fag, spesielt kroppsøving. Han står fremfor valget mellom å bytte linje til noe som han kan trives bedre med, eller å fortsette på den nåværende linjen. Begge valgene bærer med seg utfordringer; bytter han linje risikerer han å bli dømt av andre og må gå med et yngre kull, og hvis han blir fortsetter den samme misnøyen.

Jente 17 «Hele livet har jeg ønsket å være best i absolutt alt.» – Jenta åpner med å fortelle at hun mistenker å ha en angst for fremtiden. Hun går i 2. klasse på videregående og opplever et høyt press og står overfor mange vurderinger. Å være best i alt, har alltid vært en prioritet. Da hun fikk opplevelsen av å ikke være best i turn, noe hun elsket å drive med, sluttet hun. Denne innstilling er lik for henne på skolen, og uttrykker at hun har lett for å «gi opp». Hun er redd for å ikke «bli» noe, og å bruke masse penger på å ta opp fag i etterkant av videregående, er ikke et alternativ hun har råd til. Hun har en opplevelse av at hun ikke kommer til å få den friheten hun ønsker og de valgmulighetene hun lengter etter, med tanke på at prestasjonene hennes ikke vil strekke til. Samtidig finner hun også en komfort i å gi opp og at hun på et vis

liker å synes synd på seg selv. Denne posisjonen er svært krevende, og hun ønsker seg derfor ut av den.

Jente 15 «Klarer ikke å ta valg» – Jenta ser på det at hun ikke klarer å ta valg som et stort problem. Hun forklarer at dersom hun befinner seg i en situasjon der hun må velge mellom to forskjellige ting, føler hun at hun nesten aldri klarer å bestemme seg. Hun tenker på konsekvensene av valgene hun tar og frykter anger. Hvis hun velger det ene, er hun redd hun går glipp av noe bra som hadde kommet ut av det andre.

Jente 17 «Sliter med å ta valg og lar være å fortelle om ting.» – Så lenge jenta kan huske har hun slitt med å ta valg. Dette er fordi hun ikke vil si noe feil eller såre noen. Som en konsekvens av dette hender det ofte at hun enten velger å ikke fortelle ting eller lyver for å unngå at andre skal bli misfornøyde med valget hennes. Hun opplever også at dette bare forverrer situasjonen og vil derfor slutte med det. Likevel føler hun at hun ofte ender opp med å gjenta dette mønsteret. Det går ut over nære forhold og plager jenta veldig. Hun søker derfor å bryte mønsteret.

Diskusjon og Analyse

Felles utgangspunkt

Analysen av materialet viser et tydelig felles mønster. På tvers av tekstene oppstår angsten i møtet med valg der ulike muligheter og tilhørende utfall blir synlig for personen. Fremtiden virker derfor usikker og potensielt truende. Samtidig blir personen oppmerksom på sin egen frihet og ansvar. I tekstene knyttet til valg i skolen uttrykker de at de ikke har noen «anelse på fremtiden» eller at de ikke vet hva de skal «gjøre med livet» sitt. Når det handler om relasjoner, forekommer gjerne utsagn som å slite med «å ta valg», fordi de kan ende opp med å «velge feil».

Her blir det beskrevet en usikkerhet for fremtiden og hva den *kan* innebære. Ungdommene befinner seg på starten av det av voksne liv. Å velge hvilken retning arbeidslivet skal ta, utdanning videre og hvordan bygge sosiale forbindelser står da sentralt.

Fra et kognitivt perspektiv kan man forklare dette som den utløsende situasjonen. Fra dette punktet vil ofte feilaktige tolkninger av fremtiden følge, noe som får plagsomme konsekvenser eller angst (Hawton et al., 1989, s. 52). Kierkegaards eksistensfilosofi peker derimot på at angsten allerede har inntruffet i det samme øyeblikk som personen blir

oppmerksom på egen frihet til å bestemme og de uendelige utfall som kan følge (Malkomsen, 2026). Selv om Kierkegaards angstbegrep oppstår tidligere enn det angsten gjør i Becks kognitive modell, peker altså analysen på at utgangspunktet stort sett er det samme på tvers av perspektivene.

Angstens konkretisering

Utgangspunktet for angsten er muligheten og friheten i seg selv, men videre i materialet får angsten et konkret innhold og blir rettet mot et bestemt scenario. I tekstene gir ungdommene uttrykk for at angsten er rettet mot utfall som «å såre noen» eller at jobbvalget vil resultere i «å ikke ha råd».

I tråd med Becks teori ser vi at grunnholdninger, automatiske tanker og feiltolkninger trer frem i de unges forsøk på å forstå en usikker fremtid (Chand et al., u.å.). Et eksempel på dette vil være Gutt 15(Vedlegg 6) som er redd for hva slags yrke han vil befinne seg i. Han adresserer ønsket om en godt lønnet jobb han trives med samtidig som han ser muligheten for å ha dårlig økonomi. Når han da prøver å tolke fremtiden sin, og forutser fattigdom som det verste mulige utfallet og derfor tenker på utfallet som sannsynlig, er dette en feiltolkning. Dette ligner de kategoriserte feiltolkningene alt-eller-ingenting og katastrofetenkning (ibid.; Grinspoon, 2022). Ut ifra analysen kan feiltolkningen være et resultat av en grunnholdning som hevder at valgene han tar er endelige og får konsekvenser. Dette fører til automatiske tanker som: «Det at jeg ikke vet hva jeg skal jobbe som, gjør det mulig at jeg kan få en jobb uten god lønn», og et mønster av slike tanker danner feiltolkningen. Fra et kognitivt perspektiv vil dette være angstens objekt (Hawton et al., 1989, s. 52).

Fra et eksistensialistisk ståsted, vil Kierkegaards tolkning også ta for seg at angsten blir rettet mot noe konkret (Kierkegaard 1844/2001, s. 101). Likevel vil ikke dette være angstens faktiske objekt, noe som står i kontrast til det kognitive. Kierkegaard legger vekt på angstens evne til å forankre seg i det endelige, der angsten ser ut til å dreie seg om et konkret scenario når det egentlig fortsatt dreier seg om utgangspunktet. Utgangspunktet vil som sagt være friheten i møte med muligheten (ibid.).

Når jente 17(Vedlegg 4) sliter med å ta valg fordi hun er redd for «å såre noen eller si noe feil», vil dette være et eksempel på en slik forankring. I frihetens svimmelhet (angsten) griper jenta situasjonen der hun sårer noen som et sted å begrave angsten i et forsøk på støtte seg.

Når jenta tyr til å lyve «slik at alle rundt [...] skal være fornøyde», kan dette både bli tolket kognitivt og eksistensielt. Den kognitive tolkningen legger vekt på at lyvingen er et resultat av jentas frykt for å såre andre, og at å lyve er et forsøk på å unngå det skremmende utfallet. Den eksistensielle tolkningen av lyvingen er derimot at jenta forsøker å fjerne friheten, som er et sentralt aspekt ved angsten i utgangspunktet. Hvis jenta velger på vegne av noen andre (lyve), vil det sann sett ikke være *hennes* valg, og friheten og ansvaret blir fraværende. Helt til hun innser at valget fortsatt er hennes og ansvaret er blant hennes eiendeler.

Ulike forklaringsnivåer

Ut ifra det analysen viser, omfatter perspektivene mye av de samme aspektene, men baserer seg på to ulike forklaringsnivåer.

Becks kognitive modell tar for seg en årsak-virkningsorientert fremstilling av hvordan følelser og reaksjoner blir til. Når det kommer til forståelsen av angst, er det kognitive opptatt av å finne ut hva slags tanker som fører til angstreaksjonen og på denne måten identifisere og avhjelpe angsten. Det kognitive retter sin oppmerksomhet på disse tankeprosessene.

Vekten hos Kierkegaard ligger derimot i hvordan mennesket forholder seg til det eksistensen innebærer, og hva slags reaksjoner det skaper. Fokuset er ikke å identifisere og avhjelpe, men å forstå og dannes ved det. Ikke i et forsøk på å fjerne det, men nettopp fordi at det man forstår handler om hva det vil si å eksistere. I Kierkegaards forståelse, er det også sentralt hvordan angsten blir forankret i det endelige og får et tilsynelatende konkret innhold, men nøyaktig hvordan dette skjer i menneskers tankeprosesser er ikke tydelig i Kierkegaards eksistensialisme.

I både Jente 17 (Vedlegg 3) og Jente 17 (Vedlegg 4), blir det skildret at jentene ofte befinner seg i et negativt mønster, som de begge ønsker seg ut av. Likevel kan det føles godt og behagelig å falle tilbake i gamle vaner. Her oppstår et nytt valg som må tas, og et nytt angstforløp kan bli startet som igjen kan iverksette ytterligere forløp. I en angst som er så sammensatt, kan da perspektivene hver for seg være nok til å forstå den?

En integrert forståelse

Tatt analysen i betraktning, virker det som at de to perspektivene kan utfylle hverandre på de områdene der de alene ikke trår. For Kierkegaards angstforståelse, kan Becks kognitive

modell fungere som et kognitivt anker. Der Kierkegaards «forankring i det endelige» blir for abstrakt til å anvendes på en relevant måte, vil kognitive teorier være nyttige tilføyelser og presiseringer. Dette vil både gi det eksistensielle viktig støtte der det trenger det, samtidig som det gir det kognitive et meningsfullt grunnlag og utgangspunkt der det ellers mangler.

Den komplementære syntesen mellom de to perspektivene vil altså se slik ut: Kierkegaards eksistensfilosofi belyser angstens utgangspunkt som et møte mellom menneskets frihet og mulighet, mens Becks kognitive teorier beskriver hvordan den samme angsten kan få konkret innhold og uttrykk gjennom tankemønstre og fremtidsforestillinger.

Der det kognitive forholder seg til å avdekke og avhjelpe, vil det eksistensielle skape nyanser i et ellers ensidig syn på angst og lignende følelser. Angsten er ikke nødvendigvis et resultat av en feilaktig tolkning av verden, og selv om den er plagsom og ubehagelig er den også meningsfull, riktig og viktig. For Kierkegaard skal ikke nødvendigvis angsten håndteres; angsten i dens utgangspunkt er *det* som håndterer.

Avsluttende refleksjoner om prosjektet

I løpet av dette prosjektet, har det dukket opp enkelte etiske problemstillinger som vi har måttet ta hensyn til. Deriblant at sensitive temaer ikke må få oppmerksomhet som kan oppfattes som hensynsløs eller lite gjennomtenkt. Samtidig er tekstene vi har analysert, allerede anonymiserte spørsmål som er sendt inn og videre offentliggjort på ung.no. Derfor har ikke dette prosjektet krevd spesielt stor grad av vurdering av hvilken informasjon som skal gjengis eller ikke.

Kognitiv psykologi og atferdsterapi, og eksistensfilosofi, går i stor grad i hver sin retning når det gjelder tilnærming til menneskers tanker og følelser. Derfor tester dette prosjektet ut om de, til tross for egen bredde og sammensetning, kan kombineres for å forsøke å forstå noe så komplisert som menneskers tankemønstre, noe bedre. Dette ble gjort i håp om at den ene retningen kan fylle ut den andre når den ene ikke kan forklare mer.

Forskningsprosjektet har måttet ta høyde for at dette er teorier som er svært sammensatte, og at dette prosjektet ikke kan forklare fullt ut verken hvordan ungdommene tenker, eller alle komponentene til teoriene. Teoriene som har blitt gjennomgått blir derfor vanskelige å

forklare helhetlig i et forskningsprosjekt av denne lengden og kaliber. Dermed er sjansen for at viktige aspekter ved teoriene ikke har blitt gjort rede for, til stede.

For å kunne redegjøre ordentlig for teorier som de som er gjengitt i dette prosjektet, kan man trenge mer plass til teori enn dette prosjektet hadde. Derfor kunne det vært lettere å gjennomføre med mer spesifikke og underkategoriserte teorier. Dette har blitt forsøkt ved å begrense problemstillingen til å kun drøfte angst, Kierkegaards angstforståelse og Becks kognitive modell. Likevel er dette også svært store områder, som omfatter mye teori. Med tanke på at dette prosjektet har presentert en måte å kombinere kognitiv psykologi og eksistensialisme kunne det vært interessant å forske videre på hvordan perspektivene og ulike teorier kan utfylle hverandre.

Avslutning

Hvordan kan Aaron Becks kognitive modell og Søren Kierkegaards eksistensfilosofi bidra til en integrert forståelse av unges fremtidsangst?

Gjennom en analyse av de fem ung.no-spørsmålene, har både Becks kognitive modell og Kierkegaards angstforståelse belyst ungdommenes fremtidsangst. Prosjektet har vist hvordan perspektivene fungerer hver for seg, samt vist at de lar seg integrere til en forent forståelse. Undersøkelsen pekte på at det er flere overlapp i forståelsene, men med ulikt søkelys og forklaringsnivåer. Den integrerte forståelsen har da forsøkt å la perspektivene forklare og utdype hverandre på de områdene teoriene har svakheter, noe som etter vår mening har vært vellykket.

Oppgaven har begrenset seg til å undersøke angst fra to ulike vinklinger, noe som kan virke snevert med tanke på alt det mennesket omfatter og alle fortolkninger som finnes om temaet. Dette er sant. Oppgaven er ikke ment som et punktum eller en endelig konklusjon, men som et eksempel på hva en helhetlig forståelse *kan* innebære, ikke hva den *må* innebære. Fokuset er ikke å kåre en vinner, hvor noe får bli og noe annet forsvinner i vinnerens suksess. Fokuset er å forstå, sammenligne og forene. Som er spesielt viktig når tendenser til det første gjør seg gjeldene.

Litteraturliste

Beck Institute. (u.å.). Understanding CBT: About Cognitive Behavior Therapy. Hentet 13.

februar 2026 fra <https://beckinstitute.org/about/understanding-cbt/>

Chand, S. P., Kuckel, D. P., og Huecker, M. R. (2023, 23. mai). Cognitive behavior therapy. I StatPearls [Internett]. StatPearls Publishing.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>

Clark, D.M., Hawton, K., Kirk, J. og Salkovskis, P.M. (Red.). (1989). *Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems: a Practical Guide*. Oxford Medical Publications.

Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (u.å.). Part 5: Identifying Automatic Thoughts in

CBT. Hentet 24. februar 2026 fra <https://cogbtherapy.com/cbt-and-automatic-thoughts>

Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (u.å.). Part 7: CBT for Cognitive Distortions.

Hentet 25. februar 2026 fra <https://cogbtherapy.com/cbt-for-cognitive-distortions#what-are-cognitive-distortions>

Dyrerud, T. A. (2001). Innledende essay – Begrepet angst. Forlaget Oktober.

Ebdrup, N. (2012, 27. februar). *Hva er hermeneutikk*. Forskning.no.

<https://www.forskning.no/filosofiske-fag/hva-er-hermeneutikk/722732>

Fossum Svendsen, T. (2021). Psykologi 1. Aschehoug undervisning.

Grinspoon, P., MD. (2022, 4. mai). How to recognize and tame your cognitive distortions.

Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-recognize-and-tame-your-cognitive-distortions-202205042738>

Heggdal, D., Andreassen, S. F., Mowé, M., & Dalseth, V. (2026). Eksistensiell angst:

Dilemma eller uutnyttet mulighet? Tidsskrift for Norsk psykologforening, 63(2), 101–103.

<https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2026as02ae-Eksistensiell-angst-Dilemma-eller-uutnyttet-mulighet->

Helsedirektoratet. (2025, 9. april). Angst og angstlidelser.

<https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser/>

Håkonsen, K.M. (2010). Innføring i psykologi (4. utg.). Gyldendal akademisk.

Kierkegaard, S. (2001). Begrepet angst (K. Johansen, Overs.). Forlaget Oktober. (Opprinnelig utgitt 1844)

Malkomsen, A. (2026). Eksistensiell angst fra Kierkegaard til vår tid. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 63(1), 49-53. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2026as01ae-Eksistensiell-angst-fra-Kierkegaard-til-var-tid>

Moum, T., Lund, G. C., & Tollefsen, B. Y. (2024). *Historie og filosofi 2*. Cappelen Damm.

Røssberg, J. I. (16. august 2025). *Hva er angst?* Universitetet i Oslo.

<https://www.med.uio.no/om/aktuelt/blogg/2024/hva-er-angst.html>

Bildekilde

Harrison, S. H. (2020). *A Man looks over the edge of Cellardyke Harbour Walls, Fife* [Kunsttrykk]. Saatchi Art. <https://www.saatchiart.com/print/Painting-A-Man-looks-over-the-edge-of-Cellardyke-Harbour-Walls-Fife/484467/8201724/view>

Vedlegg

Vedlegg 1: Ung.no-spørsmål

[Hva skal jeg gjøre når valg for fremtiden stresser meg? - Ung.no](#) – Gutt 15 (skole)

[Sliter med å ta valg og lar være å fortelle om ting - Ung.no](#) – Jente 17 (relasjon)

[Klarer ikke å ta valg - Ung.no](#) – Jente 15 (valg i seg selv)

[Gutt 17 år! Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med livet mitt! - Ung.no](#) – Gutt 17 (skole)

[Hele livet har jeg ønsket å være best i absolutt alt - Ung.no](#) – Jente 17 (skole)

Vedlegg 2: Analyseskjema mal

Slik blir analysen gjort: skjema 1, skjema 2 → integrert forståelse.

Kognitiv psykologi – Aaron T. Beck

Begrep/sitat fra case	Situasjon Utløsende	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst

Eksistensfilosofi – Søren Kierkegaard

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst

Vedlegg 3: Analyse av Jente 17 – være best

Beck:

Begrep/sitat fra case	Situasjon Utløsende	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst
«Gjør jeg det dårlig på en prøve, eller ikke lenger er best så gir jeg opp absolutt alt!»	«Jente, 17» gjorde det dårlig på en prøve	Håpløs på skolen og kommer til å måtte bruke 100 000 kr på å ta opp fag.	Alt eller ingenting	Jeg må være best i alt hvis ikke er det bare å gi opp.	Det at «jente, 17» gjør det dårlig på enkelte ting hun egentlig trives med og liker å gjøre, gjør henne redd hvordan fremtiden vil

					utspille seg hvis det fortsetter sånn.
«Jeg trekker meg selv veldig ned, og vil egentlig ikke gjøre det men det er en viss komfort i det og. [...] Vil ut av dette men det er det bare å gi opp.	Hun gjør det dårlig på noe hun vanligvis er god på.	Det å slutte seg til håpløshet, er feil.	Alt eller ingenting – svart-hvitt	Det å slutte seg til håpløshet, er feil.	β Dette fører til en spenning mellom det som føles riktig og det som «er» riktig.
Jeg er redd for å ikke bli noe.	Hun vurderer å gi opp.				Angst for hvordan fremtiden utspiller seg

Kierkegaard:

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst
Jeg har fremtidsangst	Begynnelsen av det voksne liv/valg av arbeidsliv	Muligheter senere i livet	Ansvar for hvordan det utspiller seg/		
Jeg er redd for å ikke bli noe	Valg av yrke/utdanning	Mangel på muligheter, men muligheten	Ansvar for seg selv og sin fremtid - frihet	Griper hva friheten kan	Angst som et stopp på vei til redsel. Frihet og ansvar for

		for at det går dårlig		bringe framfor friheten i seg selv.	muligheten i seg selv, legger merke til egen frihet, redsel for hva den kan bringe (det endelige)
Ønsker frihet, men trekker meg selv ned, komfort i det.		Muligheten for å gjøre det «dårlig» = muligheten for å ikke ha muligheter			Frihet – gode muligheter Frihet er også – mulighet for å ikke ha «muligheter». Denne virkeligheten er angsten, som er tiltrekkende og skremmende (komfort i det og slutte seg til muligheten for håpløsheten) Unngår angsten

Integrert forståelse/notat til diskusjon:

Når jenta sier hun har fremtidsangst, uttrykker hun en usikkerhet for fremtiden og hva den *kan* innebære. Hun befinner seg på starten av det av det voksne liv, og tiden for å velge hvilken retning arbeidslivet og utdanning videre skal ta har snart kommet. Midt opp i dette står hun også overfor flere utdanninger som «teller veldig mye», og ser muligheten for at prestasjonene hennes ikke vil være nok for å kunne få de utdanningene hun ønsker å velge mellom. Ikke nok med det, hun kan også skimte alle utfallene denne muligheten kan medføre.

Ut i fra Becks kognitive perspektiv er det her feiltolkninger vil gjøre sin innmarsj. Jenta har en tilsynelatende grunnholdning om at valgene hun tar og prestasjonene hun gjør har endelige og uforanderlige konsekvenser. Automatiske tanker som springer ut fra dette er at dersom hun gjør det dårlig på de kommende prøvene, er dette et uttrykk for at *hun* er dårlig og må «bruke 100 000 på å ta opp alle karakterene». Dersom dette blir et mønster, kan man kalle det en feiltolkning: alt eller ingenting. Med denne skremmende tolkningen, kan man konkludere med at hun er redd for å feile og at angsten er et uttrykk for denne muligheten. Fokuset ligger altså i fortolkningen, og det er denne som gjøres til angstens gjenstand.

Kierkegaards forståelse peker på noe annet. For Kierkegaard vil angsten allerede dukke opp akkurat i det jenta blir gjort oppmerksom på muligheten og de uendelige utfallene den kan medføre, samt at det er hun selv som står med friheten til og ansvaret for å velge og stå for konsekvensene. Denne virkeligheten er så ubehagelig at hun begynner å lete konkrete situasjoner som hun kan konsentrere angsten sin mot. Situasjonen hun forankrer den i er

utfallet der hun «destruerer» fremtiden sin. Det er likevel ikke det som er den faktiske kilden til angsten, den er nå bare forkledd i det konkrete.

Utgangspunktet er likt, men angsten dukker tidligere opp hos Kierkegaard. Prosessen der det blir gjort feiltolkninger og selve forankringen i det endelige kan minne om hverandre. Analysen stopper i det kognitive ved at feiltolkningen skaper en irrasjonell frykt. Kierkegaard tar det et steg videre og mener dette bare er et uttrykk for den «virkelige» angsten som ligger bakenfor, og at «feiltolkningen», forankringen, er kun en håndtering og prosessering av angstens faktiske kilde.

Vedlegg 4: Analyse av Jente 17 – lar være å fortelle om ting

Beck:

Begrep/sitat fra case	Situasjon Utløsende	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst
Jeg har siden jeg kan huske slitt med å ta valg fordi jeg ikke ønsker å såre noen eller si noe feil.	Hun står ovenfor valg.	Det jeg sier kan være feil eller såre noen.	Ser for seg det verste scenarioet.	Det er viktig å ikke såre noen og tenke før man snakker fordi folk kan ta seg nær av det jeg sier.	Angst for hva som skjer hvis man er ærlig. Hvordan kan folk reagere?
... jeg lar være å fortelle om ting eller lyver slik at alle rundt meg skal være fornøyde, likevel ender det alltid opp med at situasjonen blir verre av dette.	Lyver eller unngår å fortelle noe	Det jeg vil si vil ikke bli godt tatt imot.	Ser for seg det verste scenarioet.	Andres komfort er viktigere enn min egen. Bedre å være lykkelig uten å vite enn ulykkelig og vite. Valgene mine kan ha konsekvenser	

Kierkegaard:

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst
Sliter med å ta valg fordi ikke ønsker å såre eller si feil.	Ungdom, forholde seg til andre mennesker (og sannhet)	Muligheten til å såre og velge feil (grensen kan bli vag)	Innses egen frihet og tilhørende ansvar Ikke bare ansvar for seg selv, men sin innvirkning på andre	Frykt for det å såre eller velge feil	Angsten
Faller tilbake i samme mønster: versjon 1					For å unngå angsten (egen frihet) «begrenser» hun sin frihet ved å velge på vegne av andre. Vet dette ikke stemmer – hun ønsker å endre.
Faller tilbake i samme mønster: versjon 2		Mulighet for å falle tilbake	Frihet igjen		Å slutte seg til det tiltrekkende ved angsten, roer angstresponsen.
Hvis jeg skal velge mellom to ting klarer jeg nesten aldri å bestemme meg.	Dilemma – må velge mellom to ting	Det er krise hvis jeg tar feil valg og jeg går glipp av noe bra.	Katastrofetenkning	Valgene mine kan ha ugunstige og endelige konsekvenser.	Angst for hva et enkelt valg kan resultere i.

Integrert forståelse/notat til diskusjon: Hver mulighet ved angsten ser ut til å ha både en tiltrekkende og skremmende side. Og å slutte seg til «det tiltrekkende» kan vel så godt være å slutte seg til «det skremmende» avhengig av hvordan man formulerer selve muligheten. Å vite hvordan personen «formulerer» muligheten kan man ikke vite.

Ungdom lærer seg å forholde seg til andre mennesker de står nær, og hvordan de skal forholde seg til det som er sant for seg og det de tror andre ønsker. Personen står foran valg med muligheter og utfall, med tilhørende frihet og ansvar. Ingen faktisk situasjon som skildres. Ansvar i denne teksten innebærer ikke bare hun selv, men at hun har ansvar for hvordan utfallet påvirker personer som står henne nær.

Samme handlingsforløp som tidligere i begge perspektivene. Her er feiltolkningen katastrofe tenking, samtidig som det er mange grunnholdninger på spill.

Kognitivt: Lyvingen er et resultat av frykt for å såre og velge feil.

Eksistensielt: Lyvingen er et forsøk på å unnsnippe friheten/angsten.

Vedlegg 5: Analyse av Jente 15 – klarer ikke ta valg

Beck:

Begrep/sitat fra case	Situasjon Utløsende	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst
Hvis jeg skal velge mellom to ting klarer jeg nesten aldri å bestemme meg.	Dilemma – må velge mellom to ting	Det er krise hvis jeg tar feil valg og jeg går glipp av noe bra.	Katastrofetenkning.	Valgene mine kan ha ugunstige og endelige konsekvenser.	Angst for hva et enkelt valg kan resultere i.

Kierkegaard:

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst

Klarer ikke ta valg – bestemme seg	Ungdomsårene	Flere muligheter å velge mellom	Innse egen frihet		
Går glipp av noe bra eller angre			Ansvar for konsekvenser	Frykt for anger	Angst

Integrert forståelse/notat til diskusjon: Jenta føler ikke at hun klarer å velge mellom to ting, og det er allerede her at angsten oppstår ifølge Kierkegaard på grunn av hvordan det er mulighetene som skremmer henne. Dette kommer frem ved at hun sier at hun er redd for hva som skjer hvis hun velger feil og at hun kan gå glipp av noe bra. Ifølge KAT, er dette en utløsende situasjon.

Ut ifra den kognitive modellen, er dette basert på en grunnholdning om at valgene hun tar kan ha ugunstige og endelige konsekvenser. Slik oppstår også en automatisk tanke om at det er krise hvis hun tar feil valg og at hun ikke må gå glipp av noe bra. Dette danner da en feiltolkning som resulterer i angst for hva et enkelt valg vil resultere i. Feiltolkningen kan kategoriseres som katastrofetenkning grunnet frykten for de endelige konsekvensene.

Sett fra Kierkegaards perspektiv, blir hun oppmerksom på egen frihet og innser at situasjonen har flere mulige utfall, men at det er hun selv som har ansvar for dette. Videre, forankrer hun angsten i frykten for at hun skal angre, når det ifølge Kierkegaard er muligheten for anger som hun frykter.

Vedlegg 6: Analyse av Gutt 15 – valg for fremtiden stresser meg

Beck:

Begrep/sitat fra case	Situasjon	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst
Jeg blir redd av å tenke på 5 år i framtiden fordi jeg vet ikke hva jeg vil gjøre og jeg vet ikke om det er en jobb der ute som jeg	Han vet ikke hva han vil jobbe som.	Jeg kommer ikke til å få en jobb jeg trives i.	Ser for seg det verste scenarioet.	Valgene jeg tar er uforanderlige og har konsekvenser	Angst for hvordan fremtiden utspilles.

blir faktisk glad av.					
Blir kvalm av å tenke på å ikke ha godt betalt	Ser muligheten for fattigdom	Dersom jeg ikke vet hvilken jobb jeg skal ha nå, er det mulig at jeg ender med en jobb uten en trygg lønn.	Katastrofetenkning		
Valgte bygg og anlegg fordi han ikke vet hva han skal bli	Valgte bygg og anlegg uten noe reelt grunnlag	Jeg bør være sikker på hva jeg skal bli.	Alt eller ingenting	Valgene jeg tar er uforanderlige og har konsekvenser	Anger/grubling over fremtiden.

Kierkegaard:

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst
Angst av å tenke på fremtiden	Valg av linje på videregående, undring over livet fremover	Ekstremt mange muligheter for fremtiden, det blir overveldende og usikkert.	Innses egen frihet og ansvar for livet videre		Angst - frihetens virkelighet som mulighetens mulighet
Kvalm av å tenke på å ikke ha god råd				Fester seg til frykten for å ikke trives/ ha god råd	

Valgte bygg fordi vet ikke hva jeg vil bli			Det å ha tatt et valg med innvirkning på livet senere gjør han oppmerksom på egen frihet og ansvar (←)		
--	--	--	--	--	--

Integrert forståelse/notat til diskusjon: Gutten føler at fremtiden hans er usikker og vet ikke hva han vil jobbe som. I KAT vil dette bli kalt for den utløsende situasjonen. Dersom vi skulle tolket dette ut ifra Kierkegaard, er det allerede her angsten oppstår fordi at han ser mange forskjellige muligheter og det overveldende antall utfall som *kan* følge.

Her ser man kognitive feiltolkninger på grunn av hvordan han påpeker fattigdom som mulig utfall. Han både adresserer ønsket om en godt lønnet jobb han trives med og muligheten for å ikke ha råd, og forutser fattigdom som egentlig er det verste mulige utfallet. Dette ligner de kategoriserte feiltolkningene alt-eller-ingenting (dikotom tenkning) og katastrofetenkning. Feiltolkningene og de automatiske hans er resultater av en grunnholdning om at valgene han tar er uforanderlige og har konsekvenser.

Han blir redd av å tenke fem år frem i tid fordi at han ikke klarer å male seg et tydelig bilde, men vet at bildet vil bli tydeligere og tydeligere for hvert valg han tar, og det at han har søkt bygg og anlegg kan ha gjort bildet klarere og mer detaljert. Samtidig, kan dette valget også ha gjort det enda mer uklart med tanke på at det ikke var drevet av en klar plan, men heller uvitenhet om hva han skulle bli, for sett fra Kierkegaards eksistensfilosofi, kan nettopp dette valget ha gjort gutten oppmerksom på egen frihet og ansvar grunnet valgets mulige innvirkning på livet.

Sett fra Becks KAT er denne grunnholdningen er et fundament for guttens automatiske tanker. Det at valgene hans har konsekvenser samtidig som at han er usikker på hva han vil bli, danner en slutning om at han kan få en jobb han ikke trives med som også kan være dårlig betalt. Slik har han også fått det for seg at det er viktig at han er sikker på hva han skal bli. Videre, har de automatiske tankene dannet feiltolkningene som da medbringer angst for hvordan fremtiden utspiller seg.

Mens Becks kognitive atferdsterapi ville brukt feiltolkninger for å forklare guttens tankegang, ville Kierkegaards teori påpekt hvordan det i denne situasjonen er snakk om det endelige. Gutten forankrer frykten sin i noe konkret istedenfor å godta angsten for det den er: utrygghet overfor noe som nettopp ikke er konkret, men heller abstrakt. Samtidig som at han selv mener at han er redd for å ikke ha god råd, eller ha en jobb han ikke trives med, er det egentlig muligheten for disse utfallene som han frykter.

Vedlegg 7: Analyse av gutt 17 – gjøre med livet

Beck:

Begrep/sitat fra case	Situasjon Utløsende	Automatiske tanker	Kognitive feiltolkninger	Grunnholdninger	Resultat /angst
Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med livet mitt Alt annet er jeg usikker på	En usikkerhet overfor fremtiden, valg mellom å bli eller gå			Jeg bør vite hva jeg skal gjøre	
Vil møte mengder med dømming		Jeg vil møte dømming fra medelever hvis jeg bytter linje	Katastrofe Overvurderer andres reaksjoner	Det å gå med et yngre kull er teit	Kan virke skummelt å bytte linje
Hele første året vil være bortkastet			Dette er en logisk feilslutning		Forsterker motvilje til å bytte
Hater skolen jeg går på	Skolens fag				Hans misnøye for skolens fag gjør at han misliker skolen, linjen og sin situasjon
Mister livsglede av der jeg går nå					Mister livsglede av linjen, eller valgposisjonen?

Resultat: Han misliker skolen sin og fagene der gjør at han har lyst til å bytte linje.

Feiltolkninger, grunnholdninger og automatiske tanker gjør at valget om å bytte linje virker skremmende, og det at han ikke vet hva han vil sår tvil og angst/frykt. Den er rettet mot risiko for å bli dømt, og tvilen rundt valget. Ikke nødvendigvis angst det er snakk om her, men en frykt med vagt grunnlag som skaper tvil.

Kierkegaard:

Begrep/sitat fra case	Eksistensiell situasjon	Muligheter	Frihet og ansvar	Forhold til det endelige	Resultat /angst

Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med livet mitt – alt annet er jeg usikker på	Valg av skolegang, ungdomsår	Muligheten for å bytte linje, og hva slags muligheter det vil medføre	Får en til å innse egen frihet		Angst – ser egen frihet
Mister livsglede, helt stuck Møte dømming, (året vil være bortkastet)				Fester seg til ulykkeligheten i nåværende situasjon, samt det skremmende mulighetene kan bringe	Spenning – angstresponsen. Både å bli og å dra virker tiltrekkende og skremmende (dobbel opp?)

Integrert forståelse/notat til diskusjon: Det utløsende her deler likheter med de andre tekstene: Det at han ikke trives gjør at han vil bytte linje som resulterer i at han må ta et valg, som innebærer at han har frihet og ansvar for noe som er usikkert.

Han misliker skolen sin og fagene der gjør at han har lyst til å bytte linje. Feiltolkninger, grunnholdninger og automatiske tanker gjør at valget om å bytte linje virker skremmende, og det at han ikke vet hva han vil sår tvil og angst/frykt. Den er rettet mot risiko for å bli dømt, og tvilen rundt valget. Her kan Becks kognitive teorier konkludere med at det ikke nødvendigvis er angst det snakk om her, men en frykt med vagt grunnlag som skaper tvil der det kanskje ellers ikke ville vært det.

Kierkegaard vil igjen skifte fokuset vekk fra tolkningen av situasjonen, og til utgangspunktet. Det er her angsten treffer, og tolkningen av situasjonen og følelsene den medfører er igjen er uttrykk for den faktiske angsten.

Det at muligheten av å bytte linje i sin natur er tiltrekkende og avstøtende på grunn av feiltolkningen, forsterker dette angstens tvetydige forhold til mennesket. Gutten vil her føle på angstens «svimmelhet» og potensielt finne nye mulige situasjoner som kan oppstå som et resultat av å bytte skole og eller å bli på samme.