



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 3 Α – Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (4|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. Προκαταλήψεις, «η πρώτη εντύπωση είναι η πιο σημαντική» - Πεποίθηση).



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. Προκαταλήψεις, «η πρώτη εντύπωση είναι η πιο σημαντική» - Πεποίθηση).
- **Λόγοι:** Οκνηρία, «ανάγκη για επιβεβαίωση*», η επιπολαιότητα, (η εμμονή στην πρώτη εντύπωση) πολλές φορές βοηθά στο να προσανατολιστεί κανείς σε ένα πολύπλοκο κόσμο, υπερηφάνεια.

* Βλέπετε μόνο ό, τι θέλετε εσείς να δείτε



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. Προκαταλήψεις, «η πρώτη εντύπωση είναι η πιο σημαντική» - Πεποίθηση).
- **Λόγοι:** Οκνηρία, «ανάγκη για επιβεβαίωση*», η επιπολαιότητα, (η εμμονή στην πρώτη εντύπωση) πολλές φορές βοηθά στο να προσανατολιστεί κανείς σε ένα πολύπλοκο κόσμο, υπερηφάνεια.
- **Προβλήματα:** Λανθασμένες Πεποιθήσεις (→ προκαταλήψεις), ψευδής υπερ-γενίκευση («έχοντας δει ένα-τα έχουμε δει όλα»), κάποιου δεν του δίδεται μια δεύτερη ευκαιρία που μπορεί να την αξιζε.

* Βλέπετε μόνο ό, τι θέλετε εσείς να δείτε



Όταν οι προβλέψεις δεν πραγματοποιούνται

Η Μάριον Keech, ηγέτης μιας αίρεσης στο Σολτ Λέικ Σίτι (ΗΠΑ), ισχυρίστηκε ότι έλαβε μηνύματα από το διάστημα. Αποκαλύφθηκε σε αυτήν ότι ο κόσμος θα καταστραφόταν εξαιτίας μιας μεγάλης πλημμύρας πριν την αυγή της 21ης Δεκεμβρίου του 1954. Ωστόσο, αυτή και οι οπαδοί της θα γλίτωναν και θα διασώζονταν από ένα διαστημόπλοιο.

Την παραμονή της συγκεκριμένης ημέρας, η ομάδα συγκεντρώθηκε στο σαλόνι της Keech και περίμενε να εκπληρωθεί η προφητεία. Πέρασαν τα μεσάνυχτα και... δεν έγινε τίποτα. Ούτε πλημμύρες, ούτε διαστημόπλοιο, τίποτα.

Πώς εξήγησε η αίρεση αυτό το γεγονός;

Μήπως άλλαξαν τα «πιστεύω» τους; Τι σκέφτεστε;;;





Όταν οι προβλέψεις δεν πραγματοποιούνται

Όταν έγινε σαφές ότι η προφητεία είχε αποτύχει, η Keech, η αρχηγός της αίρεσης, έγινε δύσπιστη και έκλαψε.

Το επόμενο πρωί, η ομάδα ανακοίνωσε ότι ο Θεός ήταν τόσο εντυπωσιασμένος από τη μικρή ομάδα τους που ακύρωσε την πλημμύρα και έσωσε τον κόσμο.

Αυτή η εξήγηση είναι ένα παράδειγμα για το πώς μερικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις προβλέψεις που τελικά δεν πραγματοποιούνται:

«Αυτό που δεν ταιριάζει – θα το κάνουμε εμείς να ταιριάζει!»

* Πηγή: Festinger et al, (1956). *Όταν αποτυγχάνει η Προφητεία*





Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	∴
κοινωνία	∴
καταστροφές	∴



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Η γη είναι επίπεδη! Η θεωρία αυτή είχε διαψευστεί από τους περισσότερους επιστήμονες στους μεσαιωνικούς χρόνους. Ωστόσο, μέχρι τον 20ο αιώνα, υπήρχε ο Σύλλογος Επίπεδης Γης, ο οποίος θεωρούσε ότι οι φωτογραφίες (σε σχήμα μπάλας) της γη από το διάστημα είναι μια συνωμοσία
κοινωνία	;;;
καταστροφές	;;;



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Η γη είναι επίπεδη! Η θεωρία αυτή είχε διαψευτεί από τους περισσότερους επιστήμονες στους μεσαιωνικούς χρόνους. Ωστόσο, μέχρι τον 20ο αιώνα, υπήρχε ο Σύλλογος Επίπεδης Γης, ο οποίος θεωρούσε ότι οι φωτογραφίες (σε σχήμα μπάλας) της γη από το διάστημα είναι μια συνωμοσία
κοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> • Εξύμνηση καθεστώτος παρά την απόδειξη της κακίας και βαρβαρότητας καθώς και της αποτυχίας του (π.χ. ο φασισμός, ο σταλινισμός)
καταστροφές	<p>∴</p>



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Η γη είναι επίπεδη! Η θεωρία αυτή είχε διαψευστεί από τους περισσότερους επιστήμονες στους μεσαιωνικούς χρόνους. Ωστόσο, μέχρι τον 20ο αιώνα, υπήρχε ο Σύλλογος Επίπεδης Γης, ο οποίος θεωρούσε ότι οι φωτογραφίες (σε σχήμα μπάλας) της γη από το διάστημα είναι μια συνωμοσία
κοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> • Εξύμνηση καθεστώτος παρά την απόδειξη της κακίας και βαρβαρότητας καθώς και της αποτυχίας του (π.χ. ο φασισμός, ο σταλινισμός)
καταστροφές	<ul style="list-style-type: none"> • Η αγνόηση προειδοποιητικών σημάτων κινδύνου είναι συχνά η αιτία για ατυχήματα που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί (π.χ. χιονοστιβάδες: τα θύματα είχαν συχνά ειδοποιηθεί για τους κινδύνους πριν από το γεγονός) • Η βύθιση του Τιτανικού: λόγω της φήμης του ότι ήταν αβύθιστος, οι προειδοποιήσεις δεν είχαν ληφθεί στα σοβαρά



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με ψύχωση συνεχίζουν να εμμένουν στη γνώμη τους ή στις πεποιθήσεις τους πάνω σε ένα γεγονός, ακόμη και όταν έρχονται αντιμέτωποι με πληροφορίες που αμφισβητούν αυτή την πεποίθηση.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικά προβλήματα και μπορεί να εμποδίσει μια υγιής και ρεαλιστική εικόνα του περιβάλλοντος.



Πώς οι άκαμπτες πεποιθήσεις προωθούν παρερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης - παραδείγματα

- Αποφεύγετε συζητήσεις με φίλους και συγγενείς για συγκεκριμένα θέματα γιατί περιμένετε / φοβάστε κάποια ενδεχόμενη διαφωνία τους και γιατί δεν εμπιστευεστε τους άλλους πια.
- Οι άνθρωποι που διαφωνούν με τις δικές σας πεποιθήσεις θεωρούνται εχθροί ή διώκτες.
- Οι πληροφορίες σας προέρχονται από μία μόνο πηγή πληροφόρησης (π.χ. ιστοσελίδες στο διαδίκτυο σχετικά με θεωρίες συνωμοσίας), ενώ δεν λαμβάνετε πληροφορίες από άλλα πιο σοβαρά μέσα ενημέρωσης (π.χ. ειδήσεις).

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



Οι τρεις παρακάτω εικόνες ανήκουν σε μια συγκεκριμένη κατηγορία. Ποια κατηγορία είναι αυτή;



Εάν είστε σίγουροι για την κατηγορία αυτή, δώστε την απάντησή σας.

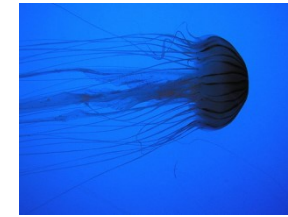
Θα λάβετε ως απάντηση ένα «ναι» ή ένα «όχι» .

Παρακαλούμε προτείνετε και άλλα αντικείμενα που πιθανώς θα ταίριαζαν έτσι ώστε να ελέγξετε την υπόθεσή σας για την κατηγορία.



Κατηγορία: Ζωντανά όντα!

Περαιτέρω επιλογές:



Σύνηθες λάθος: Οι περισσότεροι άνθρωποι ψάχνουν για πληροφορίες που να επιβεβαιώνουν κάποια υπόθεσή τους παρά το αντίθετο, να προσπαθούν, δηλαδή να βρουν πληροφορίες που να διαψεύδουν κάποια υπόθεσή τους (ανάγκη για επιβεβαίωση). Στην περίπτωση αυτή η φαινομενικά σωστή κατηγορία είναι τα: λουλούδια.

Συχνά, εναλλακτικές εκτιμήσεις/σκέψεις δε λαμβάνονται υπόψη. Παραδείγματα από την καθημερινή ζωή:

- διαβάζει κάποιος μόνο εκείνες τις εφημερίδες που συμφωνούν με τη γνώμη του.
- προτιμά κάποιος να αποφεύγει την επαφή με ανθρώπους που σκέφτονται διαφορετικά από αυτόν, παρά να συζητά αντίθετες απόψεις.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μονόπλευρες πεποιθήσεις, ακόμα και στην ενίσχυση λανθασμένων κρίσεων.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.
- Μετά από κάθε φωτογραφία, θα σας ζητείται να αξιολογήσετε την λογικοφάνεια ή την πιθανότητα κάθε προτεινόμενης εναλλακτικής ερμηνείας. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε φορά μου μια νέα φωτογραφία αποκαλύπτεται.

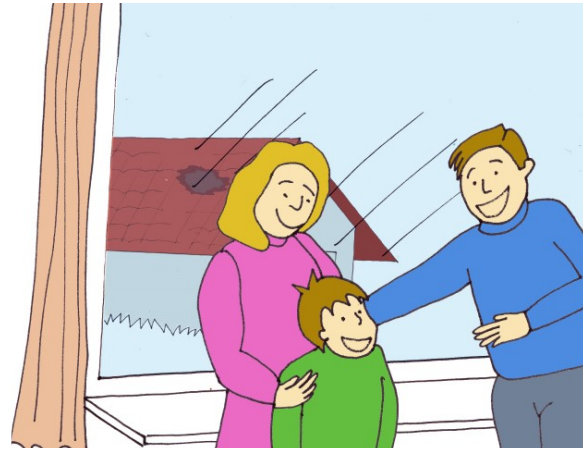


Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.
- Μετά από κάθε φωτογραφία, θα σας ζητείται να αξιολογήσετε την λογικοφάνεια ή την πιθανότητα κάθε προτεινόμενης εναλλακτικής ερμηνείας. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε φορά μου μια νέα φωτογραφία αποκαλύπτεται.
- Παρακαλείστε να συζητήσετε με την ομάδα σας το κατά πόσο σίγουροι είστε με την εκτίμηση σας.



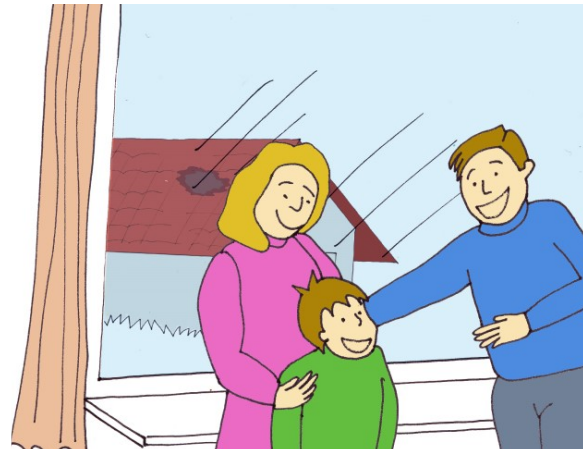
Τι μπορεί να είχε συμβεί;



3



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

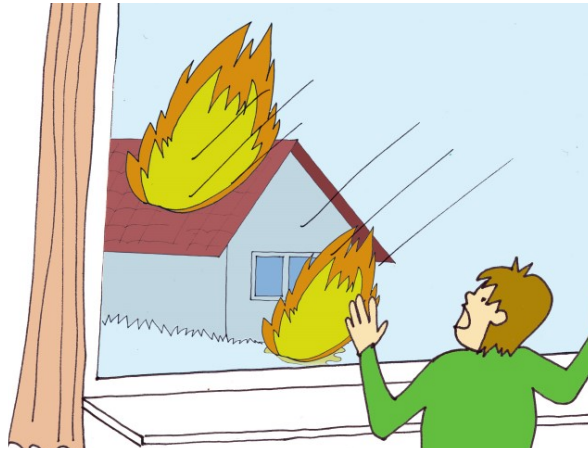


3

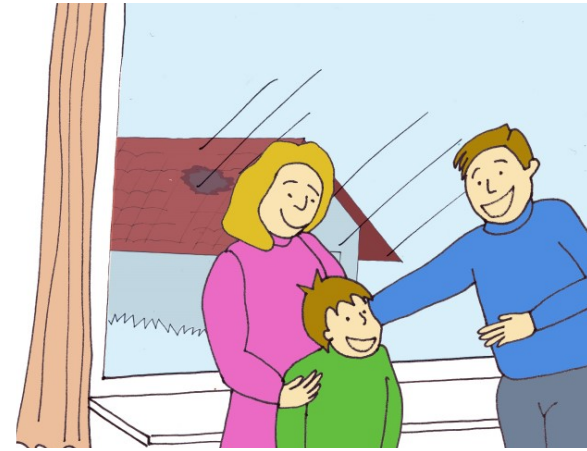
1. Το αγόρι είναι ευτυχισμένο γιατί τελικά υιοθετήθηκε.
2. Οι γονείς επαινούν τον γιό τους γιατί ανέφερε μια πυρκαγιά, και έτσι σβήστηκε εγκαίρως.
3. Το αγόρι πήρε καλό βαθμό στο σχολείο.
4. Το αγόρι εβαλε φωτια χωρίς να τον πιάσουν.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

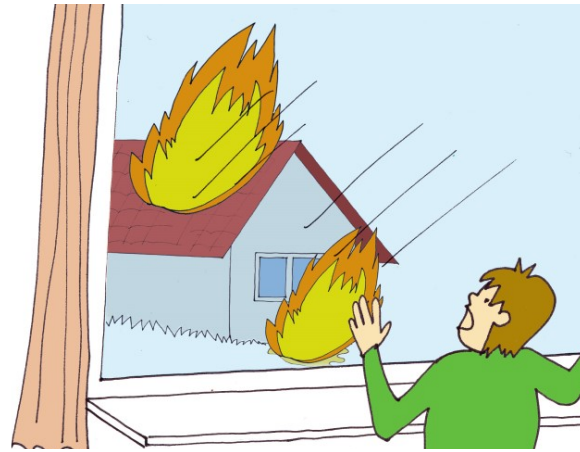
1. Το αγόρι είναι ευτυχισμένο γιατί τελικά υιοθετήθηκε.
2. Οι γονείς επαινούν τον γιό τους γιατί ανέφερε μια πυρκαγιά, και έτσι σβήστηκε εγκαίρως.
3. Το αγόρι πήρε καλό βαθμό στο σχολείο.
4. Το αγόρι εβαλε φωτια χωρίς να τον πιάσουν.



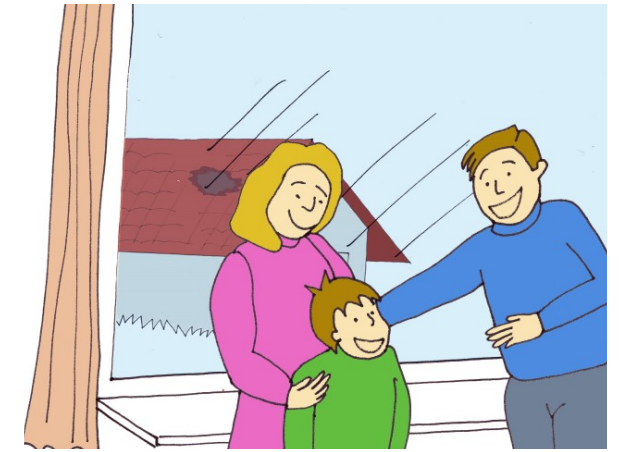
Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2

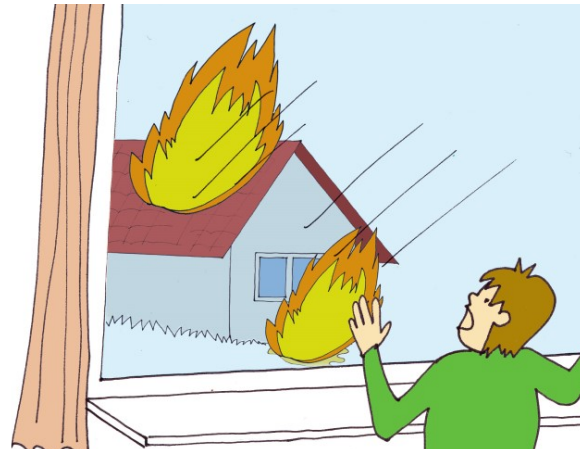


3

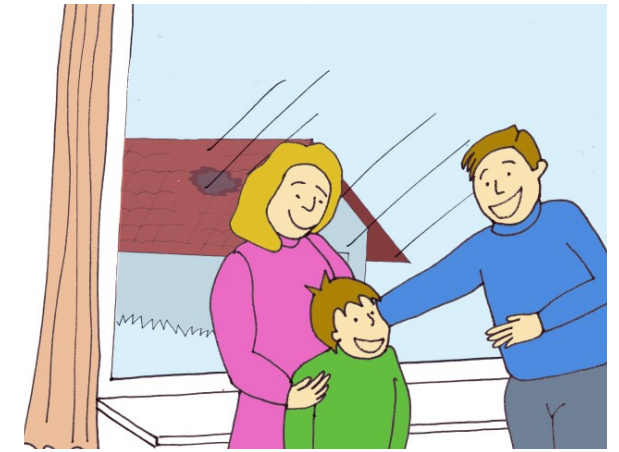
1. Το αγόρι είναι ευτυχισμένο γιατί τελικά υιοθετήθηκε.
2. Οι γονείς επαινούν τον γιό τους γιατί ανέφερε μια πυρκαγιά, και έτσι σβήστηκε εγκαίρως.
3. Το αγόρι πήρε καλό βαθμό στο σχολείο.
4. Το αγόρι εβαλε φωτια χωρίς να τον πιάσουν.



1



2

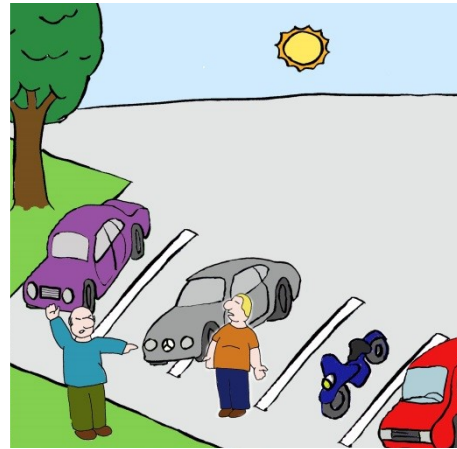


3

1. Το αγόρι είναι ευτυχισμένο γιατί τελικά υιοθετήθηκε.
2. Οι γονείς επαινούν τον γιό τους γιατί ανέφερε μια πυρκαγιά, και έτσι σβήστηκε εγκαίρως.
3. Το αγόρι πήρε καλό βαθμό στο σχολείο.
4. Το αγόρι εβαλε φωτια χωρίς να τον πιάσουν.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

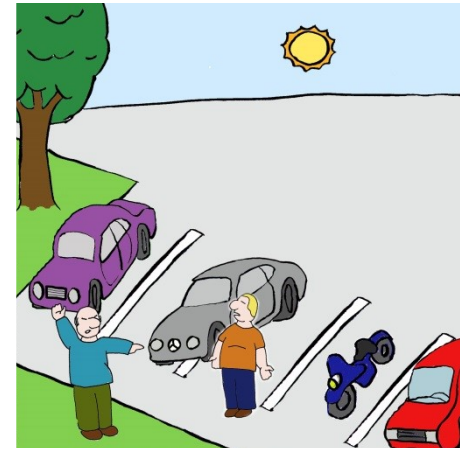
1. Οι άνδρες διαφωνούν για τον χώρο στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας έχει δίκιο που λέει στον άλλον ότι έχει πιάσει δύο θέσεις στάθμευσης.
3. Ο οδηγός του γκρι αυτοκινήτου αδίκως κατηγορείται.
4. Οι άνδρες διαφωνούν σχετικά με την τιμή του αυτοκινήτου.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2

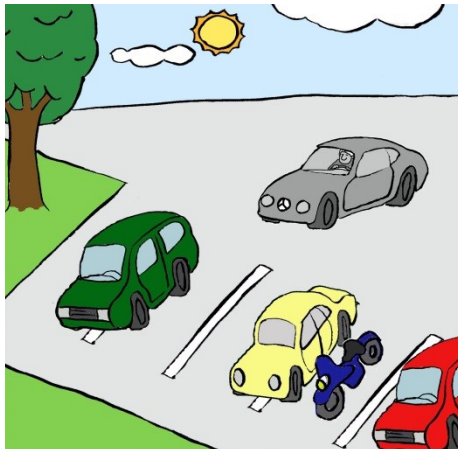


3

1. Οι άνδρες διαφωνούν για τον χώρο στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας έχει δίκιο που λέει στον άλλον ότι έχει πιάσει δύο θέσεις στάθμευσης.
3. Ο οδηγός του γκρι αυτοκινήτου αδίκως κατηγορείται.
4. Οι άνδρες διαφωνούν σχετικά με την τιμή του αυτοκινήτου.



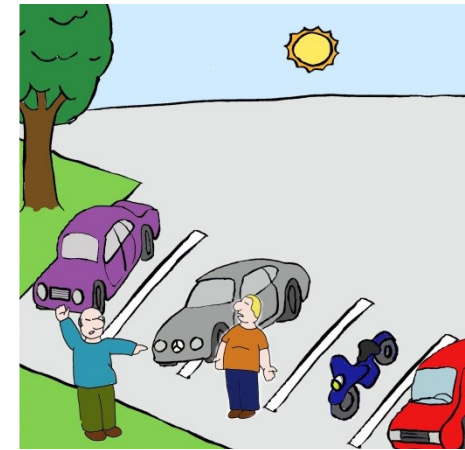
Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

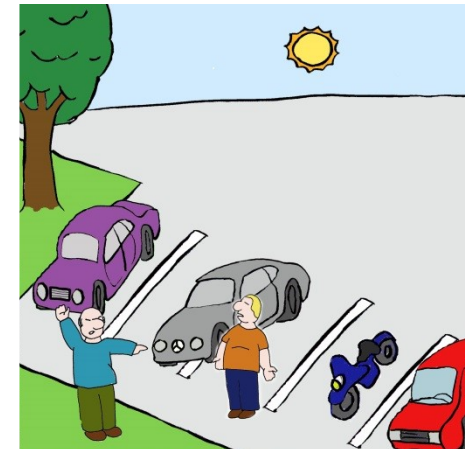
1. Οι άνδρες διαφωνούν για τον χώρο στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας έχει δίκιο που λέει στον άλλον ότι έχει πιάσει δύο θέσεις στάθμευσης.
3. Ο οδηγός του γκρι αυτοκινήτου αδίκως κατηγορείται.
4. Οι άνδρες διαφωνούν σχετικά με την τιμή του αυτοκινήτου.



1



2



3

1. Οι άνδρες διαφωνούν για τον χώρο στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας έχει δίκιο που λέει στον άλλον ότι έχει πιάσει δύο θέσεις στάθμευσης.
3. Ο οδηγός του γκρι αυτοκινήτου αδίκως κατηγορείται.
4. Οι άνδρες διαφωνούν σχετικά με την τιμή του αυτοκινήτου.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Η προσοχή του ανθρώπου αποσπάστηκε από το τηλέφωνο, και η ζύμη για πίτσα που μόλις πέταξε στον αέρα προσγειώθηκε στο κεφάλι του.
2. Ο άνθρωπος τηλεφωνεί για βοήθεια, επειδή ένα εξωγήινο πλάσμα έχει προσγειωθεί στο κεφάλι του.
3. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κάνει ένα κορίτσι να γελάσει φορώντας ένα αστείο καπέλο.
4. Ο άνθρωπος ξέχασε πώς παρασκευάζουν ένα κέικ κι έτσι τηλεφωνεί στη μητέρα του για να τη ρωτήσει για την συνταγή.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Η προσοχή του ανθρώπου αποσπάστηκε από το τηλέφωνο, και η ζύμη για πίτσα που μόλις πέταξε στον αέρα προσγειώθηκε στο κεφάλι του.
2. Ο άνθρωπος τηλεφωνεί για βοήθεια, επειδή ένα εξωγήινο πλάσμα έχει προσγειωθεί στο κεφάλι του.
3. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κάνει ένα κορίτσι να γελάσει φορώντας ένα αστείο καπέλο.
4. Ο άνθρωπος ξέχασε πώς παρασκευάζουν ένα κέικ κι έτσι τηλεφωνεί στη μητέρα του για να τη ρωτήσει για την συνταγή.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Η προσοχή του ανθρώπου αποσπάστηκε από το τηλέφωνο, και η ζύμη για πίτσα που μόλις πέταξε στον αέρα προσγειώθηκε στο κεφάλι του.
2. Ο άνθρωπος τηλεφωνεί για βοήθεια, επειδή ένα εξωγήινο πλάσμα έχει προσγειωθεί στο κεφάλι του.
3. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κάνει ένα κορίτσι να γελάσει φορώντας ένα αστείο καπέλο.
4. Ο άνθρωπος ξέχασε πώς παρασκευάζουν ένα κέικ κι έτσι τηλεφωνεί στη μητέρα του για να τη ρωτήσει για την συνταγή.



1



2

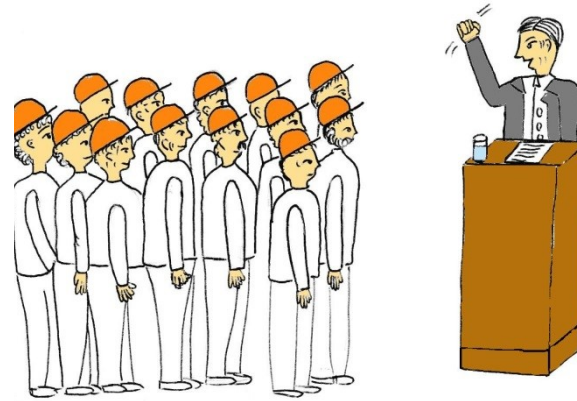


3

1. Η προσοχή του ανθρώπου αποσπάστηκε από το τηλέφωνο, και η ζύμη για πίτσα που μόλις πέταξε στον αέρα προσγειώθηκε στο κεφάλι του.
2. Ο άνθρωπος τηλεφωνεί για βοήθεια, επειδή ένα εξωγήινο πλάσμα έχει προσγειωθεί στο κεφάλι του.
3. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κάνει ένα κορίτσι να γελάσει φορώντας ένα αστείο καπέλο.
4. Ο άνθρωπος ξέχασε πώς παρασκευάζουν ένα κέικ κι έτσι τηλεφωνεί στη μητέρα του για να τη ρωτήσει για την συνταγή.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

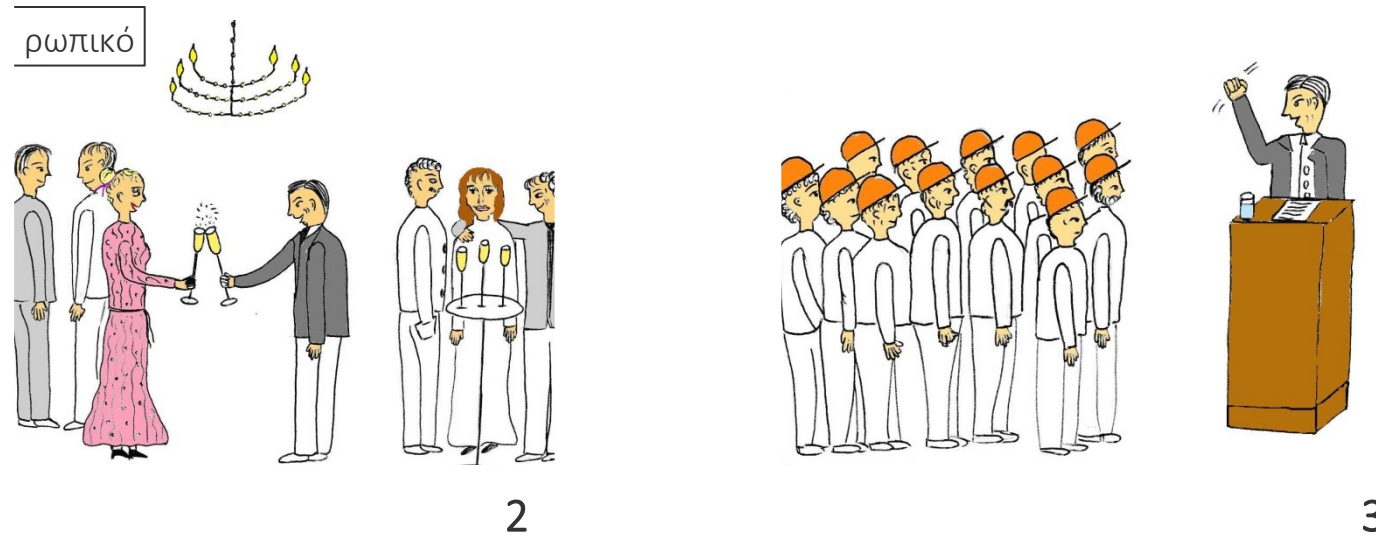


3

1. Ο πολιτικός βοηθά ομάδες ανθρώπων με μειονεκτήματα.
2. Ο κομμουνιστής πολιτικός ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να εργάζονται πιο σκληρά.
3. Ο ιεροκήρυκας διακηρύσσει το τέλος του κόσμου.
4. Το αφεντικό ανακοινώνει ότι δεν υπάρχουν χρήματα για να αυξηθούν οι μισθοί, αν και ο ίδιος ζει μέσα στην πολυτέλεια.



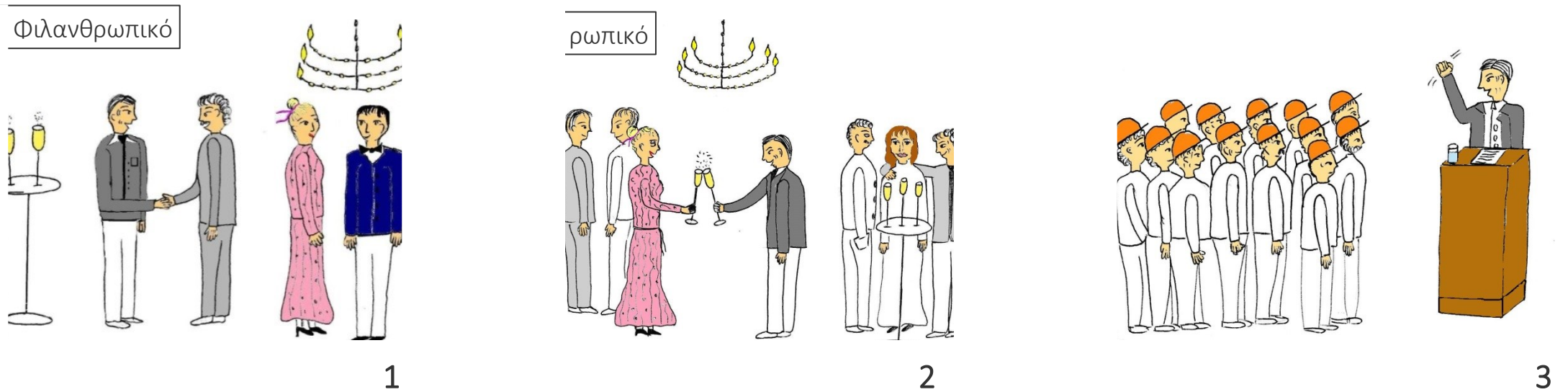
Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



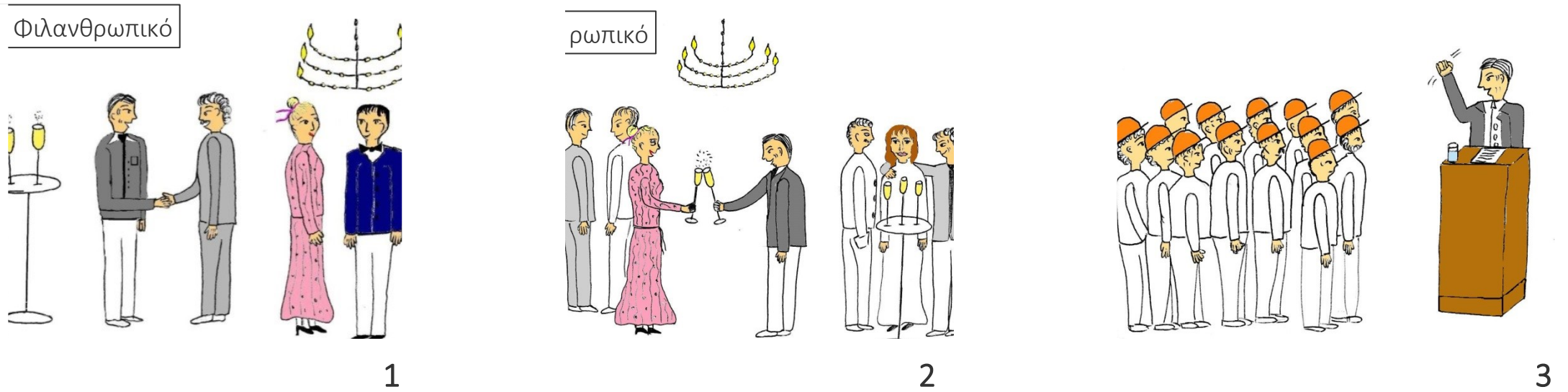
1. Ο πολιτικός βοηθά ομάδες ανθρώπων με μειονεκτήματα.
2. Ο κομμουνιστής πολιτικός ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να εργάζονται πιο σκληρά.
3. Ο ιεροκήρυκας διακηρύσσει το τέλος του κόσμου.
4. Το αφεντικό ανακοινώνει ότι δεν υπάρχουν χρήματα για να αυξηθούν οι μισθοί, αν και ο ίδιος ζει μέσα στην πολυτέλεια.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1. Ο πολιτικός βοηθά ομάδες ανθρώπων με μειονεκτήματα.
2. Ο κομμουνιστής πολιτικός ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να εργάζονται πιο σκληρά.
3. Ο ιεροκήρυκας διακηρύσσει το τέλος του κόσμου.
4. Το αφεντικό ανακοινώνει ότι δεν υπάρχουν χρήματα για να αυξηθούν οι μισθοί, αν και ο ίδιος ζει μέσα στην πολυτέλεια.



1. Ο πολιτικός βοηθά ομάδες ανθρώπων με μειονεκτήματα.
2. Ο κομμουνιστής πολιτικός ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να εργάζονται πιο σκληρά.
3. Ο ιεροκήρυκας διακηρύσσει το τέλος του κόσμου.
4. Το αφεντικό ανακοινώνει ότι δεν υπάρχουν χρήματα για να αυξηθούν οι μισθοί, αν και ο ίδιος ζει μέσα στην πολυτέλεια.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

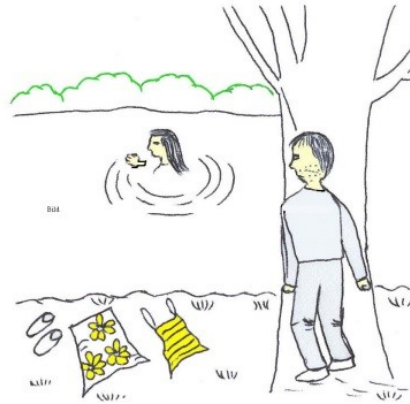


3

1. Ο άνθρωπος προσπαθεί να ξεγελάσει την αστυνομία που τον κυνηγάει.
2. Ο άνθρωπος δοκιμάζει τα ρούχα της γυναίκας που κολυμπά για διασκέδαση.
3. Ο άνθρωπος είναι ο προσωπικός σωματοφύλακας της γυναίκας αυτής.
4. Τα ρούχα του άντρα είναι υγρά, έτσι κλέβει τα ρούχα της γυναίκας.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

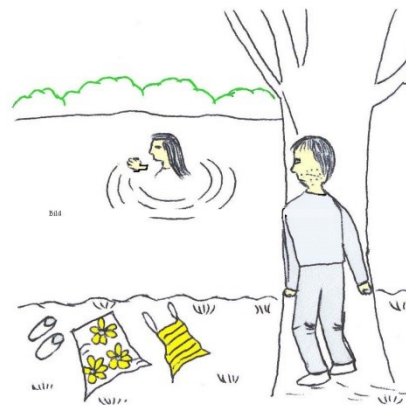
1. Ο άνθρωπος προσπαθεί να ξεγελάσει την αστυνομία που τον κυνηγάει.
2. Ο άνθρωπος δοκιμάζει τα ρούχα της γυναίκας που κολυμπά για διασκέδαση.
3. Ο άνθρωπος είναι ο προσωπικός σωματοφύλακας της γυναίκας αυτής.
4. Τα ρούχα του άντρα είναι υγρά, έτσι κλέβει τα ρούχα της γυναίκας.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2

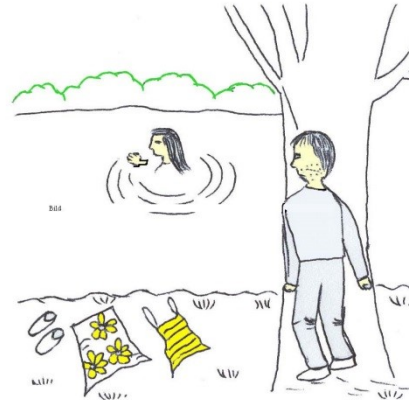


3

1. Ο άνθρωπος προσπαθεί να ξεγελάσει την αστυνομία που τον κυνηγάει.
2. Ο άνθρωπος δοκιμάζει τα ρούχα της γυναίκας που κολυμπά για διασκέδαση.
3. Ο άνθρωπος είναι ο προσωπικός σωματοφύλακας της γυναίκας αυτής.
4. Τα ρούχα του άντρα είναι υγρά, έτσι κλέβει τα ρούχα της γυναίκας.



1



2



3

1. Ο άνθρωπος προσπαθεί να ξεγελάσει την αστυνομία που τον κυνηγάει.
2. Ο άνθρωπος δοκιμάζει τα ρούχα της γυναίκας που κολυμπά για διασκέδαση.
3. Ο άνθρωπος είναι ο προσωπικός σωματοφύλακας της γυναίκας αυτής.
4. Τα ρούχα του άντρα είναι υγρά, έτσι κλέβει τα ρούχα της γυναίκας.



προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

http://www.uke.de/mct_videos

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

[για τους εκπαιδευτές:

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]





Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Το αγόρι απολαμβάνει την υπέροχη ημέρα.
2. Το αγόρι την κοπάνισε για να γλυτώσει από τη δουλειά που είχε στον κήπο και να πάει για ψάρεμα.
3. Το αγόρι θέλει να ευχαριστήσει τη μητέρα του πιάνοντας γι'αυτήν ένα ψάρι.
4. Το αγόρι έχει κλεψει σκουλήκια για ψάρεμα.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Το αγόρι απολαμβάνει την υπέροχη ημέρα.
2. Το αγόρι την κοπάνισε για να γλυτώσει από τη δουλειά που είχε στον κήπο και να πάει για ψάρεμα.
3. Το αγόρι θέλει να ευχαριστήσει τη μητέρα του πιάνοντας γι'αυτήν ένα ψάρι.
4. Το αγόρι έχει κλεψει σκουλήκια για ψάρεμα.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Το αγόρι απολαμβάνει την υπέροχη ημέρα.
2. Το αγόρι την κοπάνισε για να γλυτώσει από τη δουλειά που είχε στον κήπο και να πάει για ψάρεμα.
3. Το αγόρι θέλει να ευχαριστήσει τη μητέρα του πιάνοντας γι' αυτήν ένα ψάρι.
4. Το αγόρι έχει κλεψει σκουλήκια για ψάρεμα.



1



2



3

1. Το αγόρι απολαμβάνει την υπέροχη ημέρα.
2. Το αγόρι την κοπάνισε για να γλυτώσει από τη δουλειά που είχε στον κήπο και να πάει για ψάρεμα.
3. Το αγόρι θέλει να ευχαριστήσει τη μητέρα του πιάνοντας γι'αυτήν ένα ψάρι.
4. Το αγόρι έχει κλεψει σκουλήκια για ψάρεμα.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Οι δύο άνδρες επικοινωνούν με τηλεπάθεια.
2. Ο άνδρας εκπλήσσεται βλέποντας τον άλλο άνδρα να ανοίγει τη πόρτα πίσω του.
3. Ο άνδρας γυρίζει να κοιτάξει πίσω του, γιατί ο άλλος άνδρας του φαίνεται ότι είναι κάποιος γνωστός του.
4. Ο άνδρας γυρίζει έκπληκτος, γιατί ο άλλος ανδρας του έκανε ένα αγενές σχόλιο.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Οι δύο άνδρες επικοινωνούν με τηλεπάθεια.
2. Ο άνδρας εκπλήσσεται βλέποντας τον άλλο άνδρα να ανοίγει τη πόρτα πίσω του.
3. Ο άνδρας γυρίζει να κοιτάξει πίσω του, γιατί ο άλλος άνδρας του φαίνεται ότι είναι κάποιος γνωστός του.
4. Ο άνδρας γυρίζει έκπληκτος, γιατί ο άλλος ανδρας του έκανε ένα αγενές σχόλιο.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1

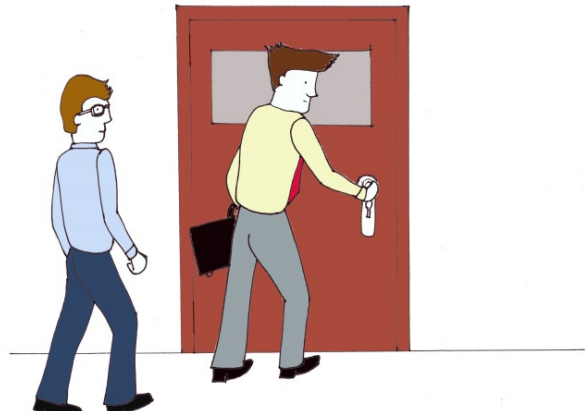


2



3

1. Οι δύο άνδρες επικοινωνούν με τηλεπάθεια.
2. Ο άνδρας εκπλήσσεται βλέποντας τον άλλο άνδρα να ανοίγει τη πόρτα πίσω του.
3. Ο άνδρας γυρίζει να κοιτάξει πίσω του, γιατί ο άλλος άνδρας του φαίνεται ότι είναι κάποιος γνωστός του.
4. Ο άνδρας γυρίζει έκπληκτος, γιατί ο άλλος άνδρας του έκανε ένα αγενές σχόλιο.



1



2



3

1. Οι δύο άνδρες επικοινωνούν με τηλεπάθεια.
2. Ο άνδρας εκπλήσσεται βλέποντας τον άλλο άνδρα να ανοίγει τη πόρτα πίσω του.
3. Ο άνδρας γυρίζει να κοιτάξει πίσω του, γιατί ο άλλος άνδρας του φαίνεται ότι είναι κάποιος γνωστός του.
4. Ο άνδρας γυρίζει έκπληκτος, γιατί ο άλλος ανδρας του έκανε ένα αγενές σχόλιο.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Οι δύο άνδρες δοκιμάζουν τις ικανότητές τους στο δέσιμο ζώων.
2. Ο καουμπόι θέλει να αγοράσει ένα λάσο.
3. Ο καουμπόι χρησιμοποίησε ένα σχοινί από το κατάστημα για να δέσει τον υπάλληλο και να πάρει τα χρήματα.
4. Ο άνθρωπος θέλει να αγοράσει ένα νέο καπέλο.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Οι δύο άνδρες δοκιμάζουν τις ικανότητές τους στο δέσιμο ζώων.
2. Ο καουμπόι θέλει να αγοράσει ένα λάσο.
3. Ο καουμπόι χρησιμοποίησε ένα σχοινί από το κατάστημα για να δέσει τον υπάλληλο και να πάρει τα χρήματα.
4. Ο άνθρωπος θέλει να αγοράσει ένα νέο καπέλο.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Οι δύο άνδρες δοκιμάζουν τις ικανότητές τους στο δέσιμο ζώων.
2. Ο καουμπόι θέλει να αγοράσει ένα λάσο.
3. Ο καουμπόι χρησιμοποίησε ένα σχοινί από το κατάστημα για να δέσει τον υπάλληλο και να πάρει τα χρήματα.
4. Ο άνθρωπος θέλει να αγοράσει ένα νέο καπέλο.



1



2



3

1. Οι δύο άνδρες δοκιμάζουν τις ικανότητές τους στο δέσιμο ζώων.
2. Ο καουμπόι θέλει να αγοράσει ένα λάσο.
3. Ο καουμπόι χρησιμοποίησε ένα σχοινί από το κατάστημα για να δέσει τον υπάλληλο και να πάρει τα χρήματα.
4. Ο άνθρωπος θέλει να αγοράσει ένα νέο καπέλο.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Τα σκυλιά της Αστυνομίας προσπαθούν να εμποδίσουν μια κλοπή σκάφους.
2. Το κορίτσι έπεσε στο νερό, επειδή τα σκυλιά κυνηγούσαν μια γάτα.
3. Το κορίτσι προσπαθεί να σώσει τη γάτα που παρασύρεται μακριά.
4. Το κορίτσι πήδηξε στο νερό για να ξεφύγει από τα σκυλιά.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Τα σκυλιά της Αστυνομίας προσπαθούν να εμποδίσουν μια κλοπή σκάφους.
2. Το κορίτσι έπεσε στο νερό, επειδή τα σκυλιά κυνηγούσαν μια γάτα.
3. Το κορίτσι προσπαθεί να σώσει τη γάτα που παρασύρεται μακριά.
4. Το κορίτσι πήδηξε στο νερό για να ξεφύγει από τα σκυλιά.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Τα σκυλιά της Αστυνομίας προσπαθούν να εμποδίσουν μια κλοπή σκάφους.
2. Το κορίτσι έπεσε στο νερό, επειδή τα σκυλιά κυνηγούσαν μια γάτα.
3. Το κορίτσι προσπαθεί να σώσει τη γάτα που παρασύρεται μακριά.
4. Το κορίτσι πήδηξε στο νερό για να ξεφύγει από τα σκυλιά.



1



2



3

1. Τα σκυλιά της Αστυνομίας προσπαθούν να εμποδίσουν μια κλοπή σκάφους.
2. Το κορίτσι έπεσε στο νερό, επειδή τα σκυλιά κυνηγούσαν μια γάτα.
3. Το κορίτσι προσπαθεί να σώσει τη γάτα που παρασύρεται μακριά.
4. Το κορίτσι πήδηξε στο νερό για να ξεφύγει από τα σκυλιά.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Το αγόρι έσωσε τον άνθρωπο από μια ληστεία.
2. Το αγόρι βοηθά έναν μεθυσμένο άντρα.
3. Το αγόρι χτύπησε κατά λάθος τον άνθρωπο με ένα τραπέζι.
4. Δύο παλιοι φίλοι συναντιούνται στο δρόμο.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Το αγόρι έσωσε τον άνθρωπο από μια ληστεία.
2. Το αγόρι βοηθά έναν μεθυσμένο άντρα.
3. Το αγόρι χτύπησε κατά λάθος τον άνθρωπο με ένα τραπέζι.
4. Δύο παλιοι φίλοι συναντιούνται στο δρόμο.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Το αγόρι έσωσε τον άνθρωπο από μια ληστεία.
2. Το αγόρι βοηθά έναν μεθυσμένο άντρα.
3. Το αγόρι χτύπησε κατά λάθος τον άνθρωπο με ένα τραπέζι.
4. Δύο παλιοι φίλοι συναντιούνται στο δρόμο.



1



2



3

1. Το αγόρι έσωσε τον άνθρωπο από μια ληστεία.
2. Το αγόρι βοηθά έναν μεθυσμένο άντρα.
3. Το αγόρι χτύπησε κατά λάθος τον άνθρωπο με ένα τραπέζι.
4. Δύο παλιοι φίλοι συναντιούνται στο δρόμο.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

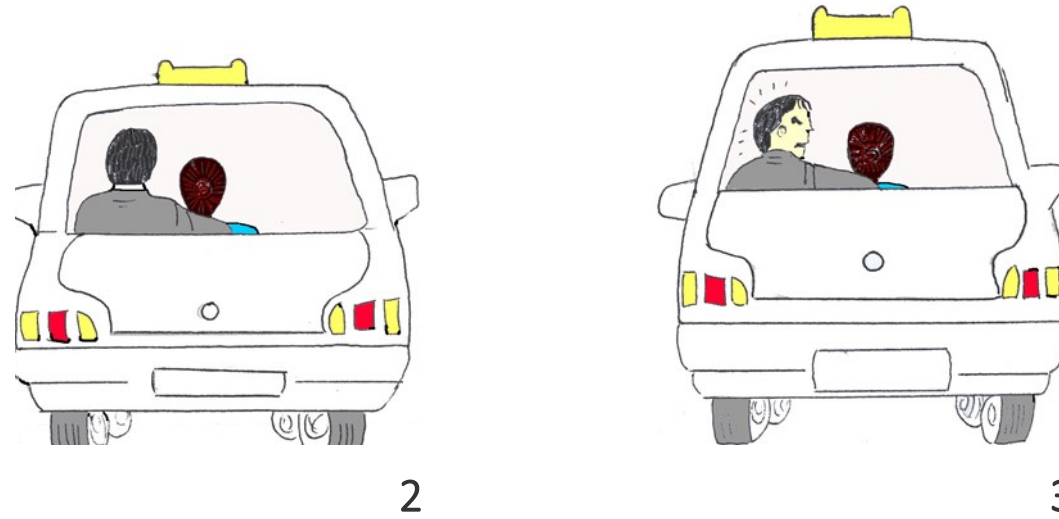


3

1. Ο άνθρωπος βλέπει μια ταινία με την αγαπημένη του στο drive-in.
2. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο είναι με την ερωμένη του και ελπίζει πως κανείς δεν τους βλέπει.
3. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο κουβαλάει μια κούκλα για το κατάστημά του.
4. Ο άνδρας και η γυναίκα κλέβουν το αυτοκίνητο.



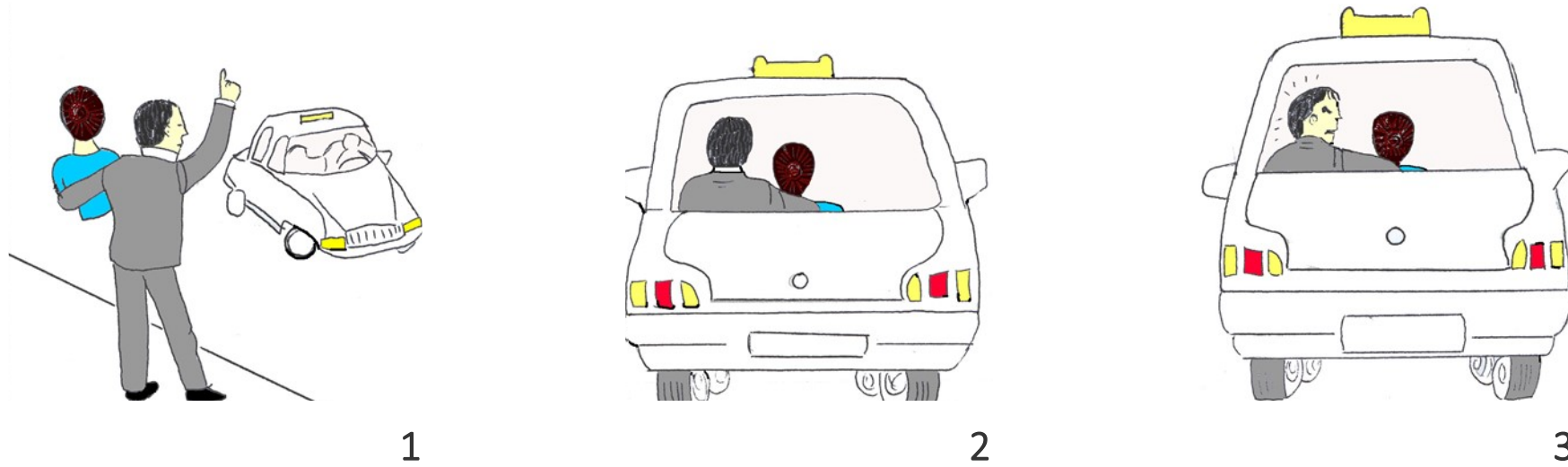
Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



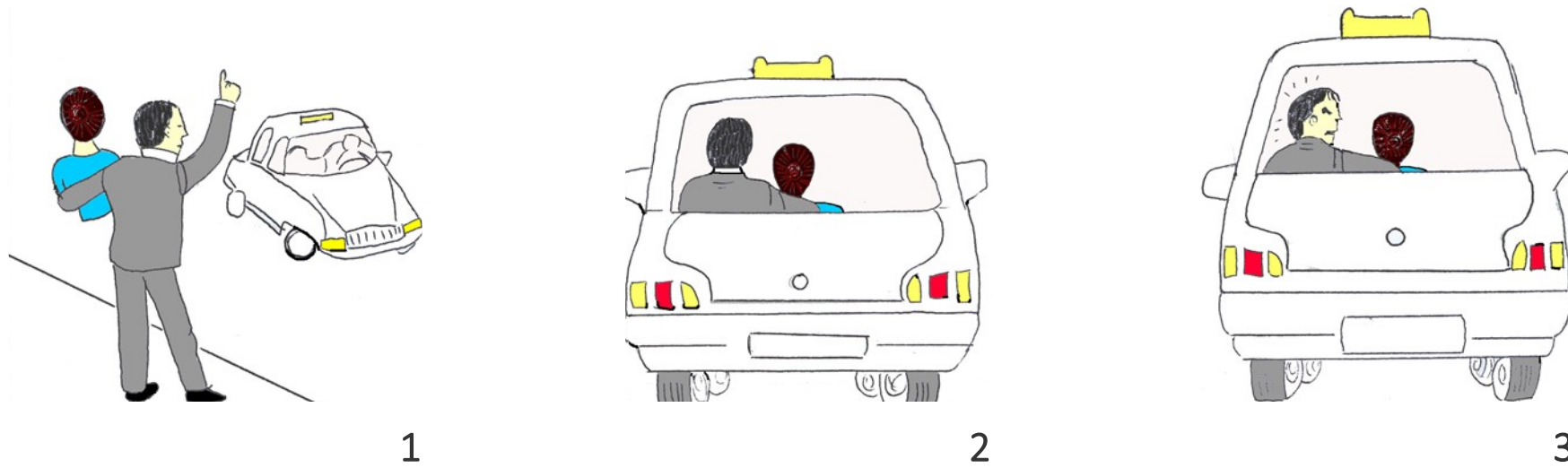
1. Ο άνθρωπος βλέπει μια ταινία με την αγαπημένη του στο drive-in.
2. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο είναι με την ερωμένη του και ελπίζει πως κανείς δεν τους βλέπει.
3. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο κουβαλάει μια κούκλα για το κατάστημά του.
4. Ο άνδρας και η γυναίκα κλέβουν το αυτοκίνητο.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1. Ο άνθρωπος βλέπει μια ταινία με την αγαπημένη του στο drive-in.
2. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο είναι με την ερωμένη του και ελπίζει πως κανείς δεν τους βλέπει.
3. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο κουβαλάει μια κούκλα για το κατάστημά του.
4. Ο άνδρας και η γυναίκα κλέβουν το αυτοκίνητο.



1. Ο άνθρωπος βλέπει μια ταινία με την αγαπημένη του στο drive-in.
2. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο είναι με την ερωμένη του και ελπίζει πως κανείς δεν τους βλέπει.
3. Ο άνθρωπος στο αυτοκίνητο κουβαλάει μια κούκλα για το κατάστημά του.
4. Ο άνδρας και η γυναίκα κλέβουν το αυτοκίνητο.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά απ'όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά απ'όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.
- Θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψιν σας εναλλακτικές ερμηνείες/υποθέσεις και να προσαρμόζετε τις πεποιθήσεις σας ανάλογα με αυτές.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά απ'όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.
- Θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψιν σας εναλλακτικές ερμηνείες/υποθέσεις και να προσαρμόζετε τις πεποιθήσεις σας ανάλογα με αυτές.
- Αναζητείστε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για να επιβεβαιώσετε κάποια σημαντική απόφαση.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.

Παράδειγμα: Ο Δημήτρης επιτέθηκε στον πατέρα του. Ήταν πεπεισμένος ότι ο πατέρας του πέθανε εδώ και πολύ καιρό και ότι τα ρομπότ έχουν καταλάβει το σώμα του. Παρ' όλο που υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία κατά της πεποίθησής του αυτής καθώς ο πατέρας του πληγώθηκε και αιμορραγούσε. Ο Δημήτρης παρέμεινε καχύποπτος.

Αιτία: Ο πατέρα του συμπεριφέρθηκε με έναν ιδιαίτερο τρόπο, όχι τόσο ωραίο, ως συνήθως.

Αλλά: Οι άνθρωποι αλλάζουν όταν μεγαλώνουν. Ίσως ο πατέρας του να είχε τα δικά του προβλήματα ή να του τα είχε μαζεμένα. Οι συγγενείς του Δημήτρη δεν μπόρεσαν να τον πείσουν ότι όλα ήταν εντάξει με τον πατέρα του.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.

Παράδειγμα: Ο Δημήτρης επιτέθηκε στον πατέρα του. Ήταν πεπεισμένος ότι ο πατέρας του πέθανε εδώ και πολύ καιρό και ότι τα ρομπότ έχουν καταλάβει το σώμα του. Παρ' όλο που υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία κατά της πεποίθησής του αυτής καθώς ο πατέρας του πληγώθηκε και αιμορραγούσε. Ο Δημήτρης παρέμεινε καχύποπτος.

Αιτία: Ο πατέρα του συμπεριφέρθηκε με έναν ιδιαίτερο τρόπο, όχι τόσο ωραίο, ως συνήθως.

Αλλά: Οι άνθρωποι αλλάζουν όταν μεγαλώνουν. Ίσως ο πατέρας του να είχε τα δικά του προβλήματα ή να του τα είχε μαζεμένα. Οι συγγενείς του Δημήτρη δεν μπόρεσαν να τον πείσουν ότι όλα ήταν εντάξει με τον πατέρα του.

Είναι δύσκολο κάποιος να κρατήσει τη ψυχραιμία του όταν νιώθει ότι απειλείται. Έτσι, να είστε προσεκτικοί σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνετε και να ζητάτε από τους ανθρώπους που εμπιστεύεστε τις συμβουλές τους!



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Jule Berlin	flickr	Sunset at the end of the world	CC	Sunset/Sonnenuntergang
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC	Yellow blossom/Gelbe Blüte
Aussiegall	flickr	Pentas Flowers	CC	Pink flowers/Pinkfarbene Blumen
Swami Stream	flickr	Mumbai Flowers	CC	Yellow and pink gerbara/Gelbe und pinkfarbene Gerbera
e3000	flickr	I wanna be your dog	CC	Pug/Mops
moore fun	flickr	Jellyfish	CC	Jelly fish/Qualle
Wesley Oostvogels	Flickr	High Key Baby Portrait	CC	Baby/Baby
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences fire, chef, charity gala, criminal, boy, door, cowboy’s robbery, dogs, table, taxi, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picrture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests