



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

# HI 3 B – Að skipta um skoðun

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.



## Að breyta skoðunum

- Fólk hefur tilhneigingu til að halda í þá skoðun sem það myndar við fyrstu kynni (t.d. vegna fordóma eða vegna viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt)



# Að breyta skoðunum

- Fólk hefur tilhneigingu til að halda í þá skoðun sem það myndar við fyrstu kynni (t.d. vegna fordóma eða vegna viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt)
- Ástæður: ???



# Að breyta skoðunum

- Fólk hefur tilhneigingu til að halda í þá skoðun sem það myndar við fyrstu kynni (t.d. vegna fordóma eða vegna viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt)
- **Ástæður:** Þægilegt, “staðfestingarvillan” (þú sérð bara það sem þú vilt sjá), hugsunarleysi, einföldun á flóknum aðstæðum, stolt.
- **Vandamál:** ???

\* Þú sérð bara það sem þú vilt sjá



## Að breyta skoðunum

- Fólk hefur tilhneigingu til að halda í þá skoðun sem það myndar við fyrstu kynni (t.d. vegna fordóma eða vegna viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt)
- **Ástæður:** Þægilegt, “staðfestingarvillan” (þú sérð bara það sem þú vilt sjá), hugsunarleysi, einföldun á flóknum aðstæðum, stolt.
- **Vandamál:** Röngum ályktunum (t.d. fordómum) verður viðhaldið, rangar alhæfingar (“hefur þú séð einn – hefur þú séð þá alla”), viðkomandi fær ekki annað tækifæri þrátt fyrir að eiga það mögulega skilið.

\* Þú sérð bara það sem þú vilt sjá



# Tilvitnanir í fólk sem spáði rangt fyrir um hluti

“Skynsamur og ábyrgur konur vilja ekki kjósa.”

Grover Cleveland, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, 1905

“Þessi ‘sími’ hefur of marga galla til að vera tekinn alvarlega sem samskiptamáti. Tækið er okkur einskis virði.”

Western Union, leiðandi fyrirtæki í fjármálaþjónustu og samskiptum, 1876

“Það mun taka meira en eina kynslóð til að koma mönnum förum á tunglið.”

Harold Spencer, Stjórnufræðingur, 1957 (við lentum á tunglinu 12 árum seinna)

“Hesturinn er hér til að vera en bíllinn er bara tískubóla sem mun ekki endast.”

Forseti Michigan sparisjóðsins um að fjárfesta í Ford bílaframleiðslunni, 1903

“Röntgenmyndatökur munu reynast vera rugl.”

Lord Kelvin, Forseti Royal samfélagsins, 1883

“Phonograph vélin hefur ekkert viðskiptaverðmæti.”

Thomas Edison, frægur amerískur uppfinningamaður, 1880s (phonograph = fyrsta vélin sem gat tekið upp mannsröddina)



# Tilvitnanir í fólk sem spáði rangt fyrir um hluti

“Skynsamur og ábyrgur konur vilja ekki kjósa.”

Grover Cleveland, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, 1905

“Þessi ‘sími’ hefur of marga galla til að vera tekinn alvarlega sem samskiptamáti. Tækið er okkur einskis virði.”

Western Union, leiðandi fyrirtæki í fjármálaþjónustu og samskiptum, 1876

“Það mun taka meira en eina kynslóð til að koma mönnum förum á tunglið.”

Harold Spencer, Stjórnufræðingur, 1957 (við lentum á tunglinu 12 árum seinna)

“Hesturinn er hér til að vera en bíllinn er bara tískubóla sem mun ekki endast.”

Forseti Michigan sparisjóðsins um að fjárfesta í Ford bílaframleiðslunni, 1903

“Röntgenmyndatökur munu reynast vera rugl.”

Lord Kelvin, Forseti Royal samfélagsins, 1883

“Phonograph vélin hefur ekkert viðskiptaverðmæti.”

Thomas Edison, frægur amerískur uppfinningamaður, 1880s (phonograph = fyrsta vélin sem gat tekið upp mannsröddina)

Við ættum að vera opin fyrir nýjungum — tímarnir breytast og engin veit hvað gerist í framtíðinni.



## Dæmi um ósveigjanleika (Rörsýn)

Svið	Dæmi
Landfræði	???
Læknisfræði	???
Hagfræði	???





## Dæmi um ósveigjanleika (Rörsýn)

Svið	Dæmi
Landafræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sólin snýst um jörðina sem er kyrr! Þetta viðhorf var algjör sannleikur innan kaþólsku kirkjunnar á miðöldum, þótt vísindamenn eins og Galileo Galilei gátu sannað að það var í raun öfugt. Sannleikurinn, að jörðin snúist um sólina, var talið guðlast á þessum tíma.</li> </ul>
Læknisfræði	???
Hagfræði	???



## Dæmi um ósveigjanleika (Rörsýn)

Svið	Dæmi
Landafræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sólin snýst um jörðina sem er kyrr! Þetta viðhorf var algjör sannleikur innan kaþólsku kirkjunnar á miðöldum, þótt vísindamenn eins og Galileo Galilei gátu sannað að það var í raun öfugt. Sannleikurinn, að jörðin snúist um sólina, var talið guðlast á þessum tíma.</li> </ul>
Læknisfræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hættuleg lyf voru of lengi á markaðnum þrátt fyrir viðvaranir (dæmi: Contergan skandallinn í Evrópu; Vioxx skandallinn í Norður Ameríku).</li> </ul>
Hagfræði	???



## Dæmi um ósveigjanleika (Rörsýn)

Svið	Dæmi
Landafræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sólin snýst um jörðina sem er kyrr! Þetta viðhorf var algjör sannleikur innan kaþólsku kirkjunnar á miðöldum, þótt vísindamenn eins og Galileo Galilei gátu sannað að það var í raun öfugt. Sannleikurinn, að jörðin snúist um sólina, var talið guðlast á þessum tíma.</li> </ul>
Læknisfræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hættuleg lyf voru of lengi á markaðnum þrátt fyrir viðvaranir (dæmi: Contergan skandallinn í Evrópu; Vioxx skandallinn í Norður Ameríku).</li> </ul>
Hagfræði	<ul style="list-style-type: none"> <li>Að missa af nýjungum; halda sig við úrelta viðskiptahætti, selja úreltar vörur (t.d. filmur í myndavélar, ritvélar); hunsa nýja tækni (t.d. fyrirtæki sem hefur ekki vefsíðu á netinu).</li> </ul>



## Af hverju gerum við þetta?

Rannsóknir sýna að í geðrofi hefur fólk tilhneigingu til að halda sig við ákveðnar skoðanir eða trú, jafnvel þó sterk rök liggi fyrir sem stangast á við þær.

Þetta getur leitt til félagslegra vandamála og hindrar raunsætt mat á umhverfinu.



## Hvernig það að halda fast í sínar skoðanir getur leitt til mistúlkunar í geðrofi – dæmi

- Forðast samræður við vini og ættingja um ákveðin málefni þar sem að þú býst við/óttast að aðrir séu ósammála og vegna þess að þú treystir ekki öðrum lengur.
- Fólk sem er ósammála þínum skoðunum eru taldir vera óvinir þínir eða vilja þér eitthvað illt.
- Upplýsingar eru fengnar frá einungis einni heimild (t.d. spjallsíða um samsæriskenningar á internetinu), án þess að upplýsingar frá áreiðanlegri heimildum (t.d. fréttasíður) séu teknar inn í myndina.

Getur einhver deilt eigin reynslu?



Myndirnar þrjár fyrir neðan tilheyra ákveðnum flokki. Hvaða flokkur er það?



Ef þú ert viss um hvaða flokki þessar myndir tilheyra máttu segja svarið.

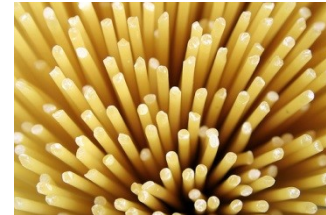
Þú færð svar (“já” eða “nei”).

Til að styðja ályktun þína skaltu nefna aðra hluti sem myndu passa inn í þennan flokk.



# Flokkur: Matur!

Fleiri hlutir:



**Algengar villur:** Flestir leita eingöngu að upplýsingum sem staðfesta þeirra ályktun, en ekki upplýsingum sem eru í mótsögn við þær (vegna staðfestingarvillunnar). Í þessu tilviki virðist flokkurinn Ávextir vera augljós. Oft gleymist að íhuga aðra möguleika.

Dæmi úr daglegu lífi:

- Að lesa eingöngu fréttablað sem samræmist eigin skoðunum.
- Í stað þess að vera opin fyrir því að ræða ólík sjónarhorn þá forðast maður að vera með fólki sem hefur aðrar skoðanir en maður sjálfur.

Þetta getur leitt til einhliða viðhorfa og jafnvel alið á fordómum.



# Æfing

- Þrjár myndir af atburðarás verða sýndar auk nokkurra valkosta sem sýna mismunandi túlkun á því sem er að gerast.





## Æfing

- Þrjár myndir af atburðarás verða sýndar auk nokkurra valkosta sem sýna mismunandi túlkun á því sem er að gerast.
- Myndirnar eru sýndar í öfugri röð þannig að síðasta myndin í atburðarrásinni birtist fyrst.



# Æfing

- Þrjár myndir af atburðarás verða sýndar auk nokkurra valkosta sem sýna mismunandi túlkun á því sem er að gerast.
- Myndirnar eru sýndar í öfugri röð þannig að síðasta myndin í atburðarrásinni birtist fyrst.
- Eftir hverja mynd skaltu meta líkurnar á hverjum valkosti, og síðan endurmeta líkurnar í hvert skipti sem ný mynd er sýnd.



# Æfing

- Þrjár myndir af atburðarás verða sýndar auk nokkurra valkosta sem sýna mismunandi túlkun á því sem er að gerast.
- Myndirnar eru sýndar í öfugri röð þannig að síðasta myndin í atburðarrásinni birtist fyrst.
- Eftir hverja mynd skaltu meta líkurnar á hverjum valkosti, og síðan endurmeta líkurnar í hvert skipti sem ný mynd er sýnd.
- Ræðið saman sem hópur hversu viss þið eruð með svör ykkar



# Hvað gæti hafa gerst?



3



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Maðurinn er hákarlaveiðimaður og var að drepa hákarl.
2. Maðurinn er að rannsaka hákarla.
3. Maðurinn er að prófa nýja hákarlabrimbrettið sitt.
4. Maðurinn var að hræða alla burt með gervi hákarla haus.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Maðurinn er hákarlaveiðimaður og var að drepa hákarl.
2. Maðurinn er að rannsaka hákarla.
3. Maðurinn er að prófa nýja hákarlabrimbrettið sitt.
4. Maðurinn var að hræða alla burt með gervi hákarla haus.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Maðurinn er hákarlaveiðimaður og var að drepa hákarl.
2. Maðurinn er að rannsaka hákarla.
3. Maðurinn er að prófa nýja hákarlabrimbrettið sitt.
4. Maðurinn var að hræða alla burt með gervi hákarla haus.



1



2



3

1. Maðurinn er hákarlaveiðimaður og var að drepa hákarl.
2. Maðurinn er að rannsaka hákarla.
3. Maðurinn er að prófa nýja hákarlabrimbrettið sitt.
4. Maðurinn var að hræða alla burt með gervi hákarla haus.





# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann mætti seint.
2. Kórstjórinn var að öskra á manninn í fyrstu röð því hann var að syngja falskt.
3. Stelpan í fremstu röð var að segja manninum við hliðana á sér að hún er skotin í kórstjóranum.
4. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann finnur ekki sprotann.



# Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann mætti seint.
2. Kórstjórinn var að öskra á manninn í fyrstu röð því hann var að syngja falskt.
3. Stelpan í fremstu röð var að segja manninum við hliðana á sér að hún er skotin í kórstjóranum.
4. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann finnur ekki sprotann.



# Endurmetið líkurnar!



1. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann mætti seint.
2. Kórstjórinn var að öskra á manninn í fyrstu röð því hann var að syngja falskt.
3. Stelpan í fremstu röð var að segja manninum við hliðana á sér að hún er skotin í kórstjóranum.
4. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann finnur ekki sprotann.



1



2



3

1. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann mætti seint.
2. Kórstjórinn var að öskra á manninn í fyrstu röð því hann var að syngja falskt.
3. Stelpan í fremstu röð var að segja manninum við hliðana á sér að hún er skotin í kórstjóranum.
4. Kórstjórinn er taugaóstyrkur því hann finnur ekki sprotann.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?

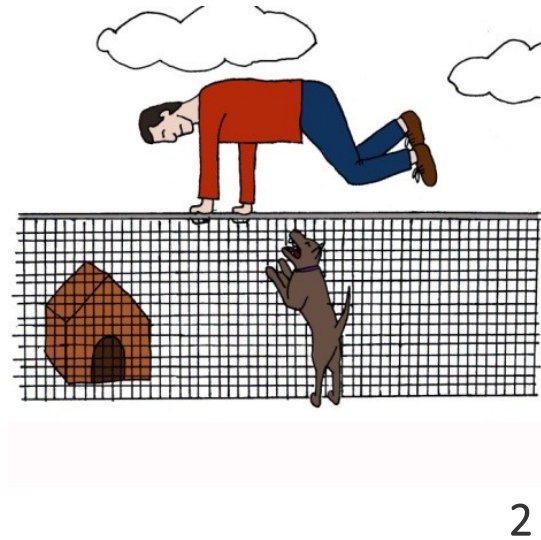


3

1. Maðurinn setti upp girðingu fyrir hundinn sinn.
2. Maðurinn er að kaupa varðhund.
3. Maðurinn var að flýja frá geltandi hundinum.
4. Maðurinn er að leika við hund nágretta síns.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



1. Maðurinn setti upp girðingu fyrir hundinn sinn.
2. Maðurinn er að kaupa varðhund.
3. Maðurinn var að flýja frá geltandi hundinum.
4. Maðurinn er að leika við hund nágranna síns.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Maðurinn setti upp girðingu fyrir hundinn sinn.
2. Maðurinn er að kaupa varðhund.
3. Maðurinn var að flýja frá geltandi hundinum.
4. Maðurinn er að leika við hund nágretta síns.



1



2



3

1. Maðurinn setti upp girðingu fyrir hundinn sinn.
2. Maðurinn er að kaupa varðhund.
3. Maðurinn var að flýja frá geltandi hundinum.
4. Maðurinn er að leika við hund nágretta síns.





# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Konan er að fara með föt í búð sem selur notuð föt.
2. Konan er að fara í göngutúr á fallegum vordegi.
3. Konan var að klára að þrifa fötin sín á þvottahúsi.
4. Konan er að fara út með ruslið.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Konan er að fara með föt í búð sem selur notuð föt.
2. Konan er að fara í göngutúr á fallegum vordegi.
3. Konan var að klára að þrifa fötin sín á þvottahúsi.
4. Konan er að fara út með ruslið.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Konan er að fara með föt í búð sem selur notuð föt.
2. Konan er að fara í göngutúr á fallegum vordegi.
3. Konan var að klára að þrifa fötin sín á þvottahúsi.
4. Konan er að fara út með ruslið.



1



2

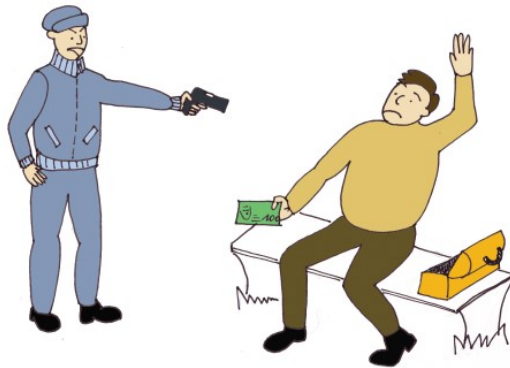


3

1. Konan er að fara með föt í búð sem selur notuð föt.
2. Konan er að fara í göngutúr á fallegum vordegi.
3. Konan var að klára að þrifa fötin sín á þvottahúsi.
4. Konan er að fara út með ruslið.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?

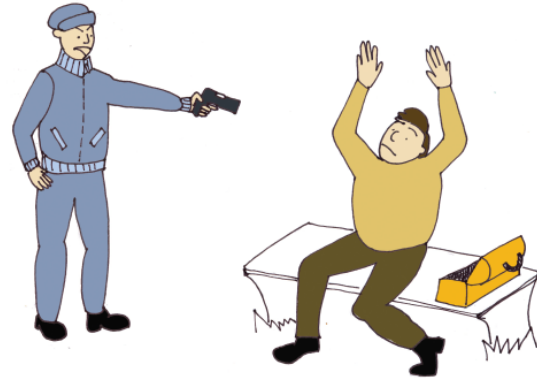


3

1. Maðurinn til vinstri er að ræna hinn manninn.
2. Maðurinn er að gefa vini sínum byssu úr súkkulaði.
3. Maðurinn til vinstri er að spyrja hvort hinn maðurinn hafi týnt byssu.
4. Maðurinn til vinstri er í “Löggu og bófa leik” með vini sínum.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2

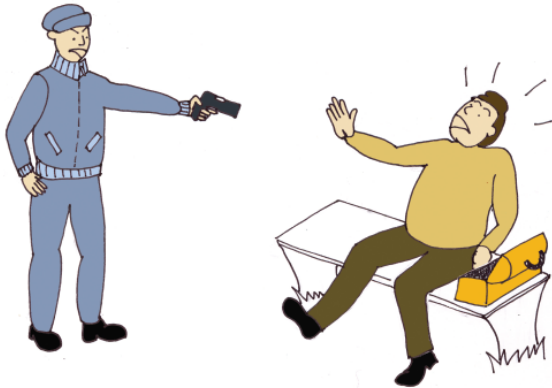


3

1. Maðurinn til vinstri er að ræna hinn manninn.
2. Maðurinn er að gefa vini sínum byssu úr súkkulaði.
3. Maðurinn til vinstri er að spyrja hvort hinn maðurinn hafi týnt byssu.
4. Maðurinn til vinstri er í “Löggu og bófa leik” með vini sínum.



# Endurmetið líkurnar!



1

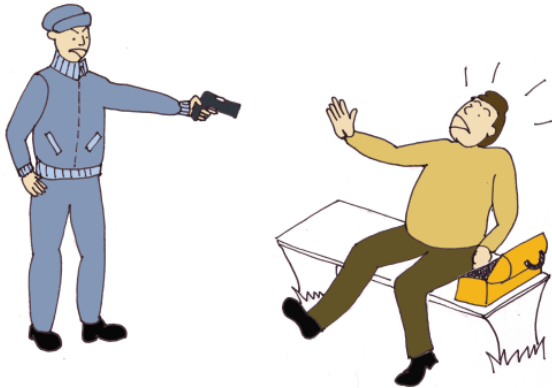


2



3

1. Maðurinn til vinstri er að ræna hinn manninn.
2. Maðurinn er að gefa vini sínum byssu úr súkkulaði.
3. Maðurinn til vinstri er að spyrja hvort hinn maðurinn hafi týnt byssu.
4. Maðurinn til vinstri er í “Löggu og bófa leik” með vini sínum.



1



2



3

1. Maðurinn til vinstri er að ræna hinn manninn.
2. Maðurinn er að gefa vini sínum byssu úr súkkulaði.
3. Maðurinn til vinstri er að spyrja hvort hinn maðurinn hafi týnt byssu.
4. Maðurinn til vinstri er í “Löggu og bófa leik” með vini sínum.





# Valfrjálst: Myndband

Valfrjálst: Myndband sem snýr að efni dagsins má finna á eftirfarandi vefslóð:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Ræðið hvernig myndbandið tengist efni dagsins.

*[fyrir meðferðaraðila:*

sum myndböndin innhalda málfar sem gæti verið óviðeigandi fyrir suma áhorfendur eða eftir menningu. Vinsamlegast horfið á myndböndin fyrir fram áður en tekin er ákvörðun um hvort þau verði sýnd.]





# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Pabbinn hlær því dóttir hans fór að synda í öllum fötunum.
2. Pabbinn refsar dótturinni með því að senda hana út í rigninguna án regnhlífar.
3. Stelpan svitnar því hún er sein og býst við því að vera refsað.
4. Stelpan fór út án regnhlífar þótt pabbinn hefði mælt með því að taka hana með.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Pabbinn hlær því dóttir hans fór að synda í öllum fötunum.
2. Pabbinn refsar dótturinni með því að senda hana út í rigninguna án regnhlífar.
3. Stelpan svitnar því hún er sein og býst við því að vera refsað.
4. Stelpan fór út án regnhlífar þótt pabbinn hefði mælt með því að taka hana með.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Pabbinn hlær því dóttir hans fór að synda í öllum fötunum.
2. Pabbinn refsar dótturinni með því að senda hana út í rigninguna án regnhlífar.
3. Stelpan svitnar því hún er sein og býst við því að vera refsað.
4. Stelpan fór út án regnhlífar þótt pabbinn hefði mælt með því að taka hana með.



1



2



3

1. Pabbinn hlær því dóttir hans fór að synda í öllum fötunum.
2. Pabbinn refsar dótturinni með því að senda hana út í rigninguna án regnhlífar.
3. Stelpan svitnar því hún er sein og býst við því að vera refsað.
4. Stelpan fór út án regnhlífar þótt pabbinn hefði mælt með því að taka hana með.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Kafarinn er að leita að djásnum kóngsins sem dattu í vatnið.
2. Kafarinn hengir fisk á öngul kóngsins til að hann nái að veiða fisk.
3. Kóngurinn kallaði í þjóna sína til þess að bera fötuna undir fiskinn.
4. Kóngurinn stýrir leiðangri kafarans niður á hafsbotn.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Kafarinn er að leita að djásnum kóngsins sem duttu í vatnið.
2. Kafarinn hengir fisk á öngul kóngsins til að hann nái að veiða fisk.
3. Kóngurinn kallaði í þjóna sína til þess að bera fötuna undir fiskinn.
4. Kóngurinn stýrir leiðangri kafarans niður á hafsbotn.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Kafarinn er að leita að djásnum kóngsins sem dattu í vatnið.
2. Kafarinn hengir fisk á öngul kóngsins til að hann nái að veiða fisk.
3. Kóngurinn kallaði í þjóna sína til þess að bera fötuna undir fiskinn.
4. Kóngurinn stýrir leiðangri kafarans niður á hafsbotn.





1



2



3

1. Kafarinn er að leita að djásnum kóngsins sem dattu í vatnið.
2. Kafarinn hengir fisk á öngul kóngsins til að hann nái að veiða fisk.
3. Kóngurinn kallaði í þjóna sína til þess að bera fötuna undir fiskinn.
4. Kóngurinn stýrir leiðangri kafarans niður á hafsbotn.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Maðurinn var að kynna son sinn fyrir nágrannanum.
2. Vinirnir kveðja hvorn annan þegar sumarþúðirnar klárast.
3. Maðurinn biður strákana að sættast eftir rifrildi.
4. Maðurinn vill ganga á gangstéttinni en strákarnir eru fyrir honum.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Maðurinn var að kynna son sinn fyrir nágrannanum.
2. Vinirnir kveðja hvorn annan þegar sumarbúðirnar klárast.
3. Maðurinn biður strákana að sættast eftir rifrildi.
4. Maðurinn vill ganga á gangstéttinni en strákarnir eru fyrir honum.



# Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Maðurinn var að kynna son sinn fyrir nágrannanum.
2. Vinirnir kveðja hvorn annan þegar sumarbúðirnar klárast.
3. Maðurinn biður strákana að sættast eftir rifrildi.
4. Maðurinn vill ganga á gangstéttinni en strákarnir eru fyrir honum.



1



2



3

1. Maðurinn var að kynna son sinn fyrir nágrannanum.
2. Vinirnir kveðja hvorn annan þegar sumarbúðirnar klárast.
3. Maðurinn biður strákana að sættast eftir rifrildi.
4. Maðurinn vill ganga á gangstéttinni en strákarnir eru fyrir honum.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Söngur mannsins hefur truflað tengdapabba hans.
2. Ungi maðurinn er á leiðinni á hljómsveitaræfingu.
3. Ungi maðurinn var að syngja lag fyrir pabba sinn sem á afmæli.
4. Götulistamaðurinn er reiður því hann fékk engan pening fyrir síðasta lagið sitt.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2



3

1. Söngur mannsins hefur truflað tengdapabba hans.
2. Ungi maðurinn er á leiðinni á hljómsveitaræfingu.
3. Ungi maðurinn var að syngja lag fyrir pabba sinn sem á afmæli.
4. Götulistamaðurinn er reiður því hann fékk engan pening fyrir síðasta lagið sitt.



## Endurmetið líkurnar!



1



2



3

1. Söngur mannsins hefur truflað tengdapabba hans.
2. Ungi maðurinn er á leiðinni á hljómsveitaræfingu.
3. Ungi maðurinn var að syngja lag fyrir pabba sinn sem á afmæli.
4. Götulistamaðurinn er reiður því hann fékk engan pening fyrir síðasta lagið sitt.





1



2



3

1. Söngur mannsins hefur truflað tengdapabba hans.
2. Ungi maðurinn er á leiðinni á hljómsveitaræfingu.
3. Ungi maðurinn var að syngja lag fyrir pabba sinn sem á afmæli.
4. Götulistamaðurinn er reiður því hann fékk engan pening fyrir síðasta lagið sitt.



# Hversu líklegur finnst þér hver valkostur?



3

1. Maðurinn er dulbúin lögreglumaður að njósna um einhvern í gegn um gluggann.
2. Maðurinn er að laga sprungu á húsinu sínu.
3. Maðurinn er að þrifa gamla skítuga húsið sitt.
4. Maðurinn byggði húsið og er núna að mála það.



## Breyttist skoðun þín við að sjá nýja mynd?



2

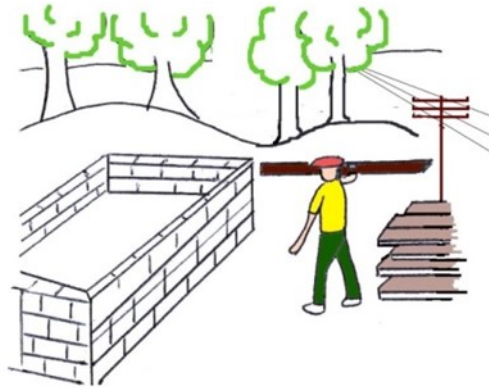


3

1. Maðurinn er dulbúin lögreglumaður að njósna um einhvern í gegn um gluggann.
2. Maðurinn er að laga sprungu á húsinu sínu.
3. Maðurinn er að þrifa gamla skítuga húsið sitt.
4. Maðurinn byggði húsið og er núna að mála það.



# Endurmetið líkurnar!



1

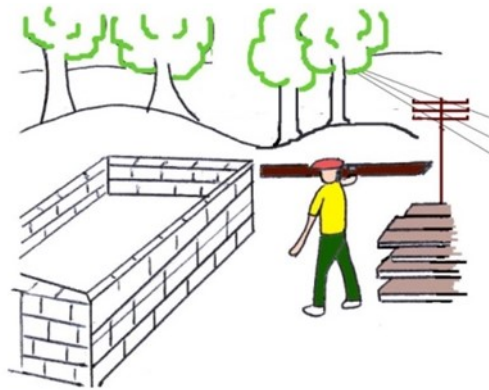


2



3

1. Maðurinn er dulbúin lögreglumaður að njósna um einhvern í gegn um gluggann.
2. Maðurinn er að laga sprungu á húsinu sínu.
3. Maðurinn er að þrifa gamla skítuga húsið sitt.
4. Maðurinn byggði húsið og er núna að mála það.



1



2



3

1. Maðurinn er dulbúin lögreglumaður að njósna um einhvern í gegn um gluggann.
2. Maðurinn er að laga sprungu á húsinu sínu.
3. Maðurinn er að þrifa gamla skítuga húsið sitt.
4. Maðurinn byggði húsið og er núna að mála það.



# Tenging við daglegt líf

## Lærdómur:

- Stundum eru hlutir ekki eins og þú býst við. Að taka óígrundaða ákvörðun getur leitt til rangrar niðurstöðu.



# Tenging við daglegt líf

## Lærdómur:

- Stundum eru hlutir ekki eins og þú býst við. Að taka óígrundaða ákvörðun getur leitt til rangrar niðurstöðu.
- Við ættum alltaf að íhuga aðra túlkun/tilgátu og aðlaga skoðanir okkar eftir því.



# Tenging við daglegt líf

## Lærdómur:

- Stundum eru hlutir ekki eins og þú býst við. Að taka óígrundaða ákvörðun getur leitt til rangrar niðurstöðu.
- Við ættum alltaf að íhuga aðra túlkun/tilgátu og aðlaga skoðanir okkar eftir því.
- Best er að afla eins mikilla upplýsinga og hægt er áður en við tökum ákvörðun.





## Hvernig tengist þetta geðrofi?

Rannsóknir sýna að í geðrofi hefur fólk tilhneigingu til að halda í sína trú og hundsá mótrök. Í sumum tilfellum getur þetta haft slæmar afleiðingar.



## Hvernig tengist þetta geðrofi?

Rannsóknir sýna að í geðrofi hefur fólk tilhneigingu til að halda í sína trú og hundska mótrök. Í sumum tilfellum getur þetta haft slæmar afleiðingar.

**Dæmi:** Linda gatar dekkinn hjá samstarfsmanni sínum!

**Bakrunnur:** Linda upplifir áreitni.

**En:** Þótt sumir samstarfsmenn hefðu verið með skrýtnar athugasemdir um Lindu hafði hún einhvernveginn tengt þær allar saman og myndað samsæriskenningu. Henni yfirsást að sumir samstarfsmenn hennar komu mjög vingjarnlega fram við hana.



## Hvernig tengist þetta geðrofi?

Rannsóknir sýna að í geðrofi hefur fólk tilhneigingu til að halda í sína trú og hundska mótrök. Í sumum tilfellum getur þetta haft slæmar afleiðingar.

**Dæmi:** Linda gatar dekkinn hjá samstarfsmanni sínum!

**Bakrunnur:** Linda upplifir áreitni.

**En:** Þótt sumir samstarfsmenn hefðu verið með skrýtnar athugasemdir um Lindu hafði hún einhvernveginn tengt þær allar saman og myndað samsæriskenningu. Henni yfirsást að sumir samstarfsmenn hennar komu mjög vingjarnlega fram við hana.

Það er erfitt að halda yfirvegun þegar maður upplifir sig í hættu! Farðu því varlega í að taka ákvarðanir og biðdu fólk sem þú treystir um ráð!



# Takk fyrir tímann!

*fyrir meðferðaraðila:*

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Myndir í þessum þætti voru notaðar með óbeinu (creative commons leyfi) eða beinu leyfi frá listamönnunum hér að neðan, sem við viljum færa okkar bestu þakkir! Heilan lista er hægt að finna á [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). Ef við höfum óviljandi brotið á höfundarétti, viljum við biðjast afsökunar. Í slíku tilfelli biðjum við listamenn um leyfi til að nota verk þeirra undir “fair use” stefnunni.

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](http://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.

Nafn ljósmyndara/Listamanns /Fotograf/Kunstler	Heimild/Quelle	Nafn Myndar/Name des Bildes	CC = notað með samsvarandi creative commons leyfi; PP = notað með persónulegu leyfi listamanns CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Lýsing/Kurzbeschreibung
*madalena-pestana* (Tired of rules)	Flickr.com	after the flowers, the fruits - I	CC	Sveskja/Pflaumen
ian_ransley	Flickr.com	Bananas	CC	Banamar/Bananen
mattisas	Flickr.com	Strawberrys	CC	Jarðarber/Erdbeeren
adactio	Flickr.com	Bread	CC	Brauð/Brot
jot.punkt	Flickr.com	spaghettibombe	CC	NúðlurNudeln
Ayelie	Flickr.com	Juice bubbles	CC	Appelsínusafi/Orangensaft
Benny-Kristin Fischer	---	---	Framleitt fyrir MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Allskyns myndaseríur hákarl, húsverk, þvottur, rán, rigning, kóngur, leikfangabíll, tónlistarmaður, byggja hús, sum atriði voru aðlöguð úr Wechsler Intelligence Skalanum/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Framleitt fyrir MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Myndaserían Hundur nágrennans er aðlöguð úr Wechsler Intelligence Skalanum/Bildersequenz Nachbar´s Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests