



Metakognitiv träning (MCT)

MCT 7 A – Att dra förhastade slutsatser II

© Moritz, Woodward, Dahlin & Bergman (11|21)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





Förhastade slutsatser

Vi drar ofta slutsatser även om vi inte har kunskap om hela sanningen.

- Orsaker/fördelar: ???
- Nackdelar: ???



Förhastade slutsatser

Vi drar ofta slutsatser även om vi inte har kunskap om hela sanningen.

- Orsaker/fördelar: sparar tid, ger trygghetskänsla, ger intryck av säkerhet och kompetens (“Hellre ett dåligt beslut än inget beslut.”)
- Nackdelar: ???



Förhastade slutsatser

Vi drar ofta slutsatser även om vi inte har kunskap om hela sanningen.

- Orsaker/fördelar: sparar tid, ger trygghetskänsla, ger intryck av säkerhet och kompetens (“Hellre ett dåligt beslut än inget beslut.”)
- Nackdelar: risk för ett felaktigt och/eller farligt beslut.



Att dra förhastade slutsatser

I vilka situationer drar vi slutsatser trots att vi inte har kunskap om hela sanningen?

Situation?	Exempel
...när vi har begränsad tillgång till information	???
... när vi generaliserar från en tidigare erfarenhet	???
...när beslutet inte spelar någon större roll	???



Att dra förhastade slutsatser

I vilka situationer drar vi slutsatser trots att vi inte har kunskap om hela sanningen?

Situation?	Exempel
...när vi har begränsad tillgång till information	Anställningsintervju: begränsade möjligheter att lära känna arbetsplatsen och kollegorna.
... när vi generaliserar från en tidigare erfarenhet	???
...när beslutet inte spelar någon större roll	???



Att dra förhastade slutsatser

I vilka situationer drar vi slutsatser trots att vi inte har kunskap om hela sanningen?

Situation?	Exempel
...när vi har begränsad tillgång till information	Anställningsintervju: begränsade möjligheter att lära känna arbetsplatsen och kollegorna.
... när vi generaliserar från en tidigare erfarenhet	Övergeneralisering kan leda till fördomar ("har man sett en har man sett alla").
...när beslutet inte spelar någon större roll	???



Att dra förhastade slutsatser

I vilka situationer drar vi slutsatser trots att vi inte har kunskap om hela sanningen?

Situation?	Exempel
...när vi har begränsad tillgång till information	Anställningsintervju: begränsade möjligheter att lära känna arbetsplatsen och kollegorna.
... när vi generaliserar från en tidigare erfarenhet	Övergeneralisering kan leda till fördomar ("har man sett en har man sett alla").
...när beslutet inte spelar någon större roll	Välja lunchrestaurang, kaffebröd, färg på strumporna...



Förhastade slutsatser, exempel

Domän



Omslaget på Stern magasin, som publicerade Hitlers påhittade dagböcker

Exempel

Den tyska tidsskriften "Stern" (tyska för stjärna) publicerade 1983 Adolf Hitlers (ledaren för den nazistiska regimen i Tyskland 1933-1945) påstådda hemliga dagböcker. Tidningen betalade 48 miljoner svenska kronor för dem, trots att det tidigt hade varit vissa tecken på att de var förfälskade. Till exempel så avslöjades det att en dikt, som skulle ha varit skriven av Hitler, var en annan författares verk redan 1980.


Ett par dagar efter att Stern hade publicerat dagböckerna fann den tyska federala kriminalpolisen (Bundeskriminalamt, BKA) att dagböckerna utan tvekan var falska. De hade skapats av konstförfälskaren Konrad Kujau.

Om Stern hade inväntat polisens utredning så hade de blivit besparade skandalen.



Förhastade slutsatser - vandringssägner -


Ku Klux Klan äger Marlboro?

Legend	För och emot	“Bevis”
<p>Sedan mitten av 80-talet har det gått rykten om att vissa tecken på Marlboro-paketet betyder att Ku Klux Klan är ägarna</p>	<p>För: ???</p> <p>Mot: ???</p>	 <p>Mar = Mar = jew? lboro = orobl = horrible</p>



Förhastade slutsatser - vandringssägner -


Ku Klux Klan äger Marlboro?

Legend	För och emot	“Bevis”
<p>Sedan mitten av 80-talet har det gått rykten om att vissa tecken på Marlboro-paketet betyder att Ku Klux Klan är ägarna</p>	<p>För:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bokstaven “K” syns i rött mot den vita bakgrunden på tre ställen på paketet • “Mar” upp och ned liknar ordet “jew” (jude) – “lboro” baklänges liknar ordet “horrible” (hemska) = “horrible jew” (se nedan) • Mottot “Veni, vidi, vici” (jag kom, jag såg, jag segrade) kan läsas på paketet och misstänks även vara ett slagord för KKK <p>Mot:</p> <p>???</p>	 <p>Mar = Mar = jew? lboro = orobl = horrible</p>



Förhastade slutsatser - vandringssägner -

Ku Klux Klan äger Marlboro?

Legend	För och emot	"Bevis"
<p>Sedan mitten av 80-talet har det gått rykten om att vissa tecken på Marlboro-paketet betyder att Ku Klux Klan är ägarna</p>	<p>För:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bokstaven "K" syns i rött mot den vita bakgrunden på tre ställen på paketet • "Mar" upp och ned liknar ordet "jew" (jude) – "lboro" baklänges liknar ordet "horrible" (hemska) = "horrible jew" (se nedan) • Mottot "Veni, vidi, vici" (jag kom, jag såg, jag segrade) kan läsas på paketet och misstänks även vara ett slagord för KKK <p>Mot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marlboro grundades av engelsmannen Philipp Morris; ingen koppling till KKK • Marlboro fick sitt namn efter Marlborough street i London där den första fabriken låg • Mottot "Veni, vidi, vici" har ingen koppling till KKK 	 <p>Mar = Jew = jew? lboro = orobl = horrible</p>



Förhastade slutsatser - vandringssägner -

Är Ku Klux Klan Malboros ägare?



Nej!



Hur uppkommer vandringssägner?

???



Hur uppkommer vandringssägner?

- De är ofta mer spännande än verkligheten!
- De är baserade på uppgifter som är svåra att kolla upp eller bevisa (t.ex. är “Veni, vidi, vici” Ku Klux Klans motto? Nej!).
- De döljer alternativa förklaringar (t.ex. kan bokstäverna i ordet “Marlboro” kastas om till flera olika betydelser; labor, Roma mm.)
- Legender baseras ibland på fakta som är tagna ur sitt sammanhang. Betydelsen av dessa detaljer är också kraftigt överdrivna (t.ex. kan teorin om tre “K” på paketet verka imponerande till en början men den bevisar ändå ingenting).



Hur uppkommer vandringssägner?

- Det finns flera historiska exempel på hur minoritetsgrupper och utstötta människor har blivit falskt skuldbelagda för okontrollerbara, katastrofala händelser. Exempelvis var det på medeltiden vanligt att häxkonster eller religiösa minoritetsgrupper fick skulden för ett dåligt skördeår.
- De enkla förklaringarna minskade anspänning och rädsla och gav en illusion av kontroll.



Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) fattar beslut baserade på lite information. Den sortens beslutsfattande leder lättare till fel än om man noggrant överväger all tillgänglig information.



Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) fattar beslut baserade på lite information. Den sortens beslutsfattande leder lättare till fel än om man noggrant överväger all tillgänglig information.
- Verklighetsuppfattningen är förändrad hos många (men inte alla!) personer med psykos. Man kan överväga förklaringar som de flesta andra skulle uppfatta som helt osannolika.



Hur förhastade slutsatser kan leda till feltolkningar vid psykos - exempel

Situation	Förklaring under psykosepisod	Vad hände egentligen?
Du skrivs ut från sjukhuset tidigare än planerat.	Du är övertygad om att läkarna har gett upp.	Det har plötsligt dykt upp en mer lämplig plats på ett stödboende.
Tanken "jag är värdelös" ekar i ditt huvud.	Du är övertygad om att det orsakas av en telefonmast på taket.	Nästan alla har nedvärderande tankar om sig själva då och då.
Psykologen säger ett ord som du just tänkte använda.	Psykologen kan läsa dina tankar.	Med tanke på samtalsämnet låg ordet nära till hands.

Har någon ett personligt exempel på något liknande som vi kan få höra?



Övning

- I följande övningar kommer ni att få titta på olika målningar. Försök att identifiera rätt titel för varje målning. Försök också att utesluta de minst passande titlarna.



Övning

- I följande övningar kommer ni att få titta på olika målningar. Försök att identifiera rätt titel för varje målning. Försök också att utesluta de minst passande titlarna.
- Diskutera vad som talar för och emot de olika tolkningarna.



Övning

- I följande övningar kommer ni att få titta på olika målningar. Försök att identifiera rätt titel för varje målning. Försök också att utesluta de minst passande titlarna.
- Diskutera vad som talar för och emot de olika tolkningarna.
- Skatta också graden av övertygelse i din bedömning



Övning

- I följande övningar kommer ni att få titta på olika målningar. Försök att identifiera rätt titel för varje målning. Försök också att utesluta de minst passande titlarna.
- Diskutera vad som talar för och emot de olika tolkningarna.
- Skatta också graden av övertygelse i din bedömning.
- Lägg särskilt märke till särdrag som gör att någon förklaring kan uteslutas.



- a. Bekännelse av otrohet
- b. Uppvaktning
- c. Meddelande om anhörigs död
- d. Blomsterförsäljaren



- a. Bekännelse av otrohet
- b. Uppvaktning
(Karl Zewy, 1896)
- c. Meddelande om anhörigs död
- d. Blomsterförsäljaren



- a. Munken
- b. Fyllbulten
- c. Den läsande kemisten
- d. Bokmalen



- a. Munken
- b. Fyllbulten
- c. Den läsande kemisten
(Johann Peter von Langer, 1756-1824)
- d. Bokmalen



- a. Tjänstefolkets rum
- b. Den inbillnings-sjuke
- c. Den fattige poeten
- d. Härbärke



- a. Tjänstefolkets rum
- b. Den inbillnings-sjuke
- c. Den fattige poeten
(Carl Spitzweg, 1835)
- d. Härbärke



- a. Den elaka häxan
- b. Den triumferande pojken
- c. Skotjuven
- d. Förmaningen



- a. Den elaka häxan
- b. Den triumferande pojken
- c. Skotjuven
- d. Förmaningen
(Ferdinand Georg Waldmüller, 1846)



- a. Besöket
- b. Försjunken i studier
- c. Poeten
- d. Morfars bibliotek



- a. Besöket
(Carl Spitzweg, 1849)
- b. Försjunken i studier
- c. Poeten
- d. Morfars bibliotek



Valfritt: Filmklipp

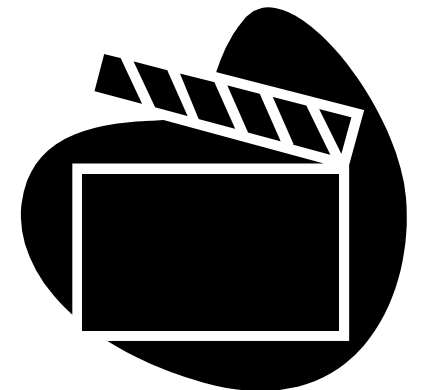
Valfritt: Filmklipp som handlar om dagens ämne finns på följande webbadress:

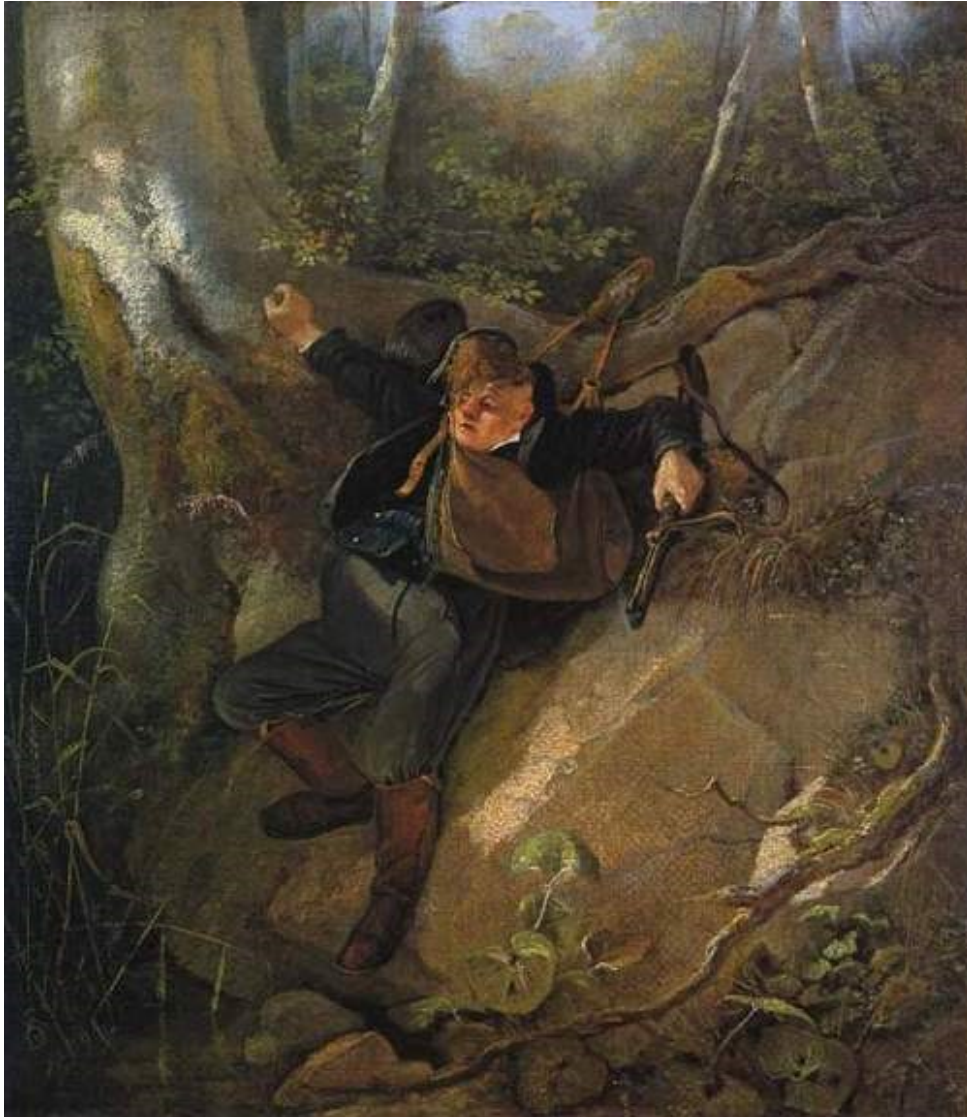
http://www.uke.de/mct_videos

Efter videon kanske ni bör diskutera hur det anknyter till dagens ämne.

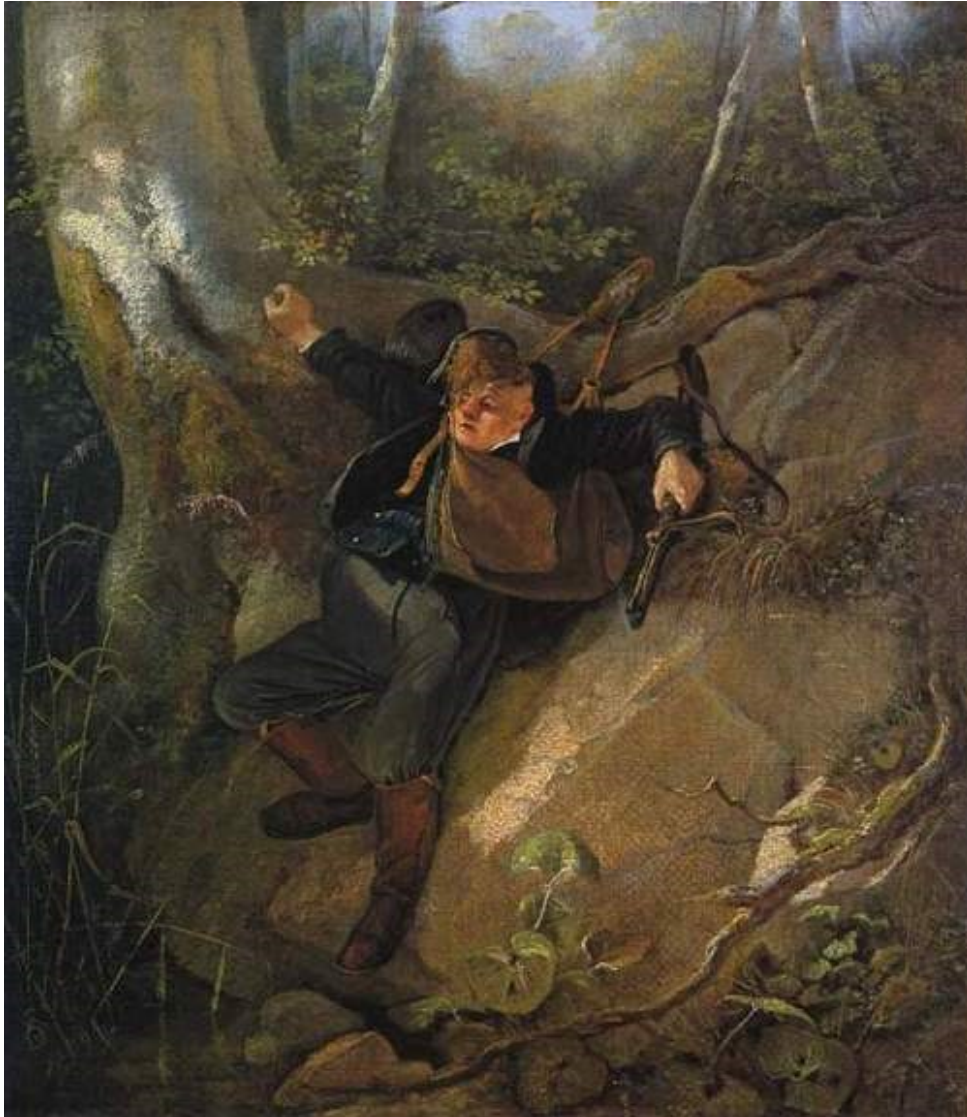
[för tränare:

En del filmklipp innehåller ett språk som är passande för all publik eller för olika kulturer.
Titta noggrant igenom innan visning för andra.]





- a. Möte med odjuret
- b. Fyllbulten
- c. Mardröm
- d. Jaktolycka



- a. Möte med odjuret
- b. Fyllbulten
- c. Mardröm
- d. Jaktolycka
(Carl Spitzweg, 1839)



- a. Svirandet
- b. Kosack-brevet
- c. Armbrytning
- d. Innan striden



- a. Svirandet
- b. Kosack-brevet
(Ilja Jefimowitsch Repin, 1891)
- c. Armbrytning
- d. Innan striden



- a. Barnens födelsedagskalas
- b. Den lärde
- c. Vilande vandringsman
- d. Optikern



- a. Barnens födelsedagskalas
- b. Den lärde
- c. Vilande vandringsman
- d. Optikern
(Frederick Daniel Hardy, 1826-1911)



- a. Giftblandaren i Salamanca
- b. Vattenförsäljaren från Sevilla
- c. Vinprovning i Malaga
- d. Alkoholisten i Madrid



- a. Giftblandaren i Salamanca
- b. Vattenförsäljaren från Sevilla
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Vinprovning i Malaga
- d. Alkoholisten i Madrid



- a. Ryttaren
- b. Söndagspromenad
- c. Änkemannen
- d. Avvisad älskare



- a. Ryttaren
- b. Söndagspromenad
- c. Änkemannen
(Carl Spitzweg, 1844)
- d. Avvisad älskare



- a. Pedikyristen
- b. Konsultationen
- c. Amputering
- d. Beundraren



- a. Pedikyristen
(Edgar Degas, 1873)
- b. Konsultationen
- c. Amputering
- d. Beundraren



- a. Skattjakt
- b. De hemlösa
- c. Inkräktarna
- d. Frukttjuvarna



- a. Skattjakt
- b. De hemlösa
- c. Inkräktarna
- d. Frukttjuvarna
(Hermann Kauffmann, 1848)



- a. Skörden
- b. Aftonbön
- c. Begravningen
- d. Häckskötare



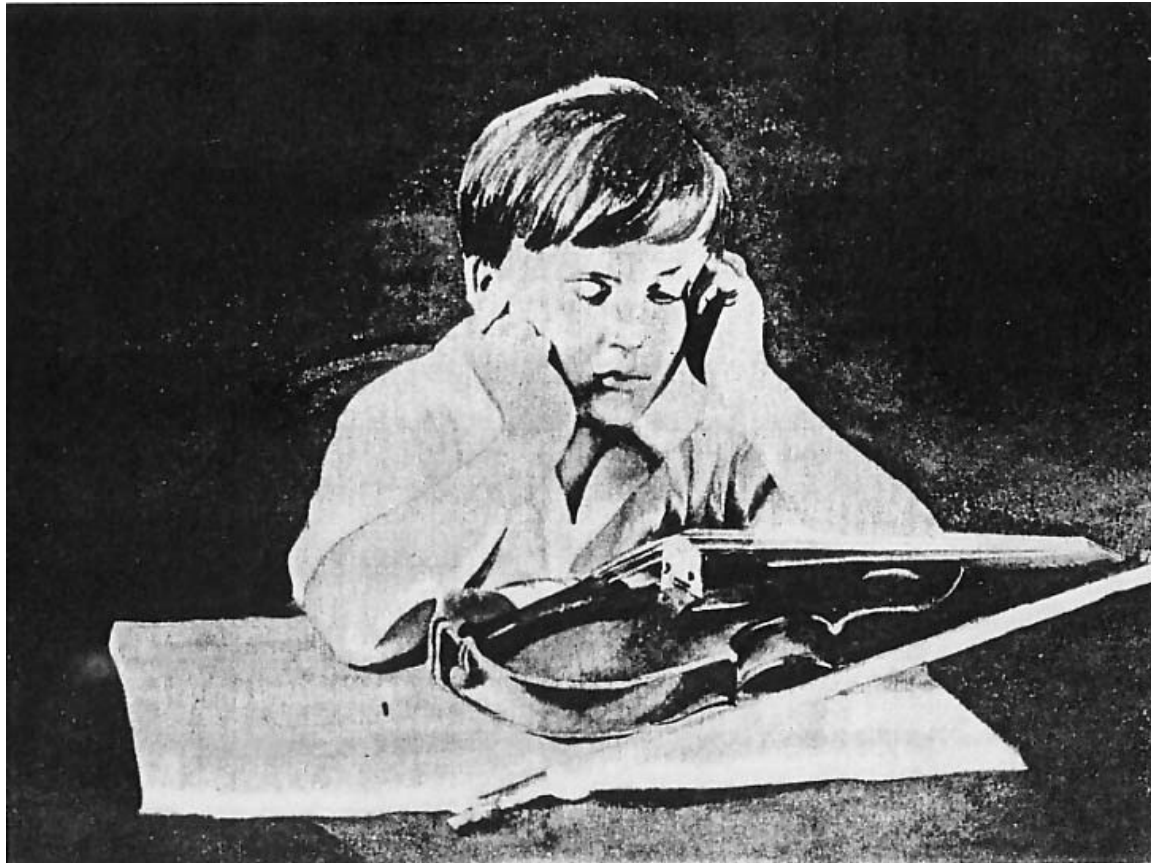
- a. Skörden
- b. Aftonbön
(Jean-Fancois Millet, 1859)
- c. Begravningen
- d. Häckskötare



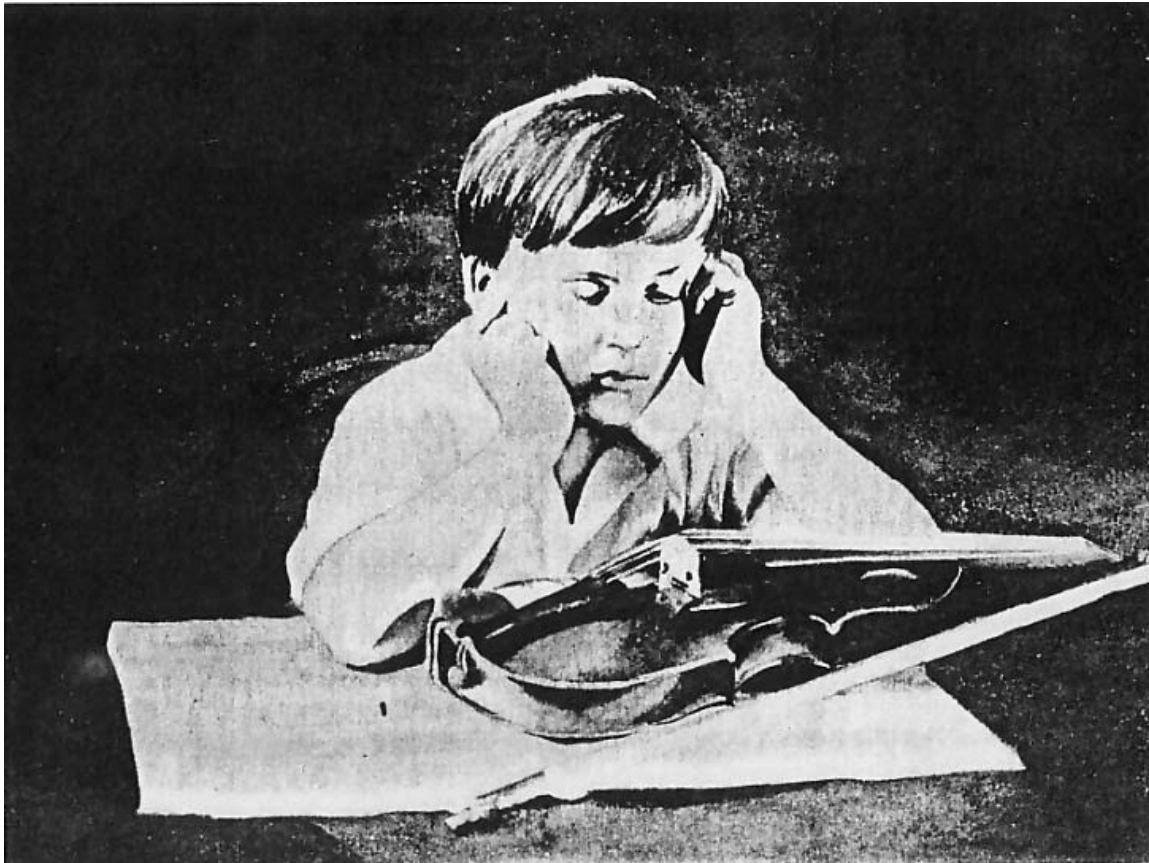
- a. Promenaden
- b. I väntan på fiskebåten
- c. De sörjande
- d. På språng



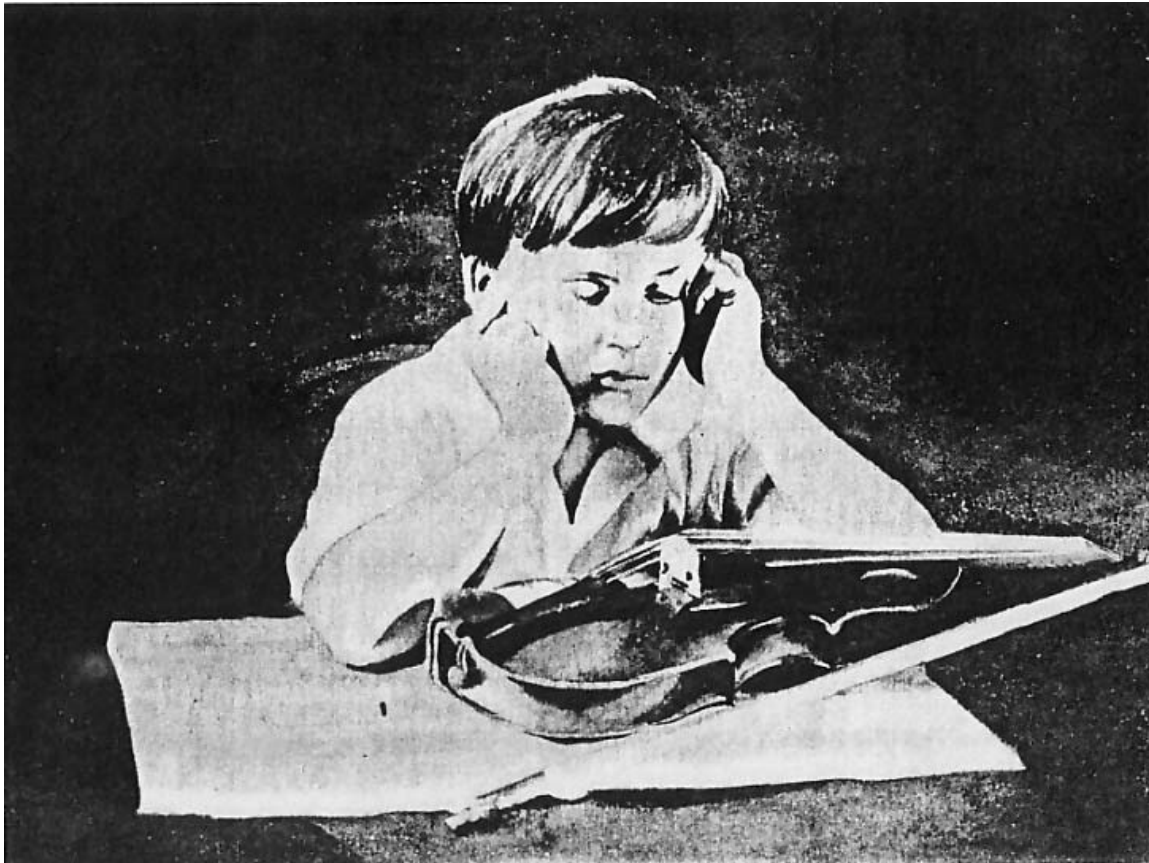
- a. Promenaden
- b. I väntan på fiskebåten
(Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- c. De sörjande
- d. På språng



Vad händer här?



- a. Pojkens föräldrar tvingar honom att ta fiollektioner
- b. Den blinde pojken önskar att han kunde spela fiol
- c. Pojken har haft sönder faderns älskade fiol och är rädd för att erkänna.
- d. Pojken är en begåvad violinist som koncentrerar sig inför en konsert.



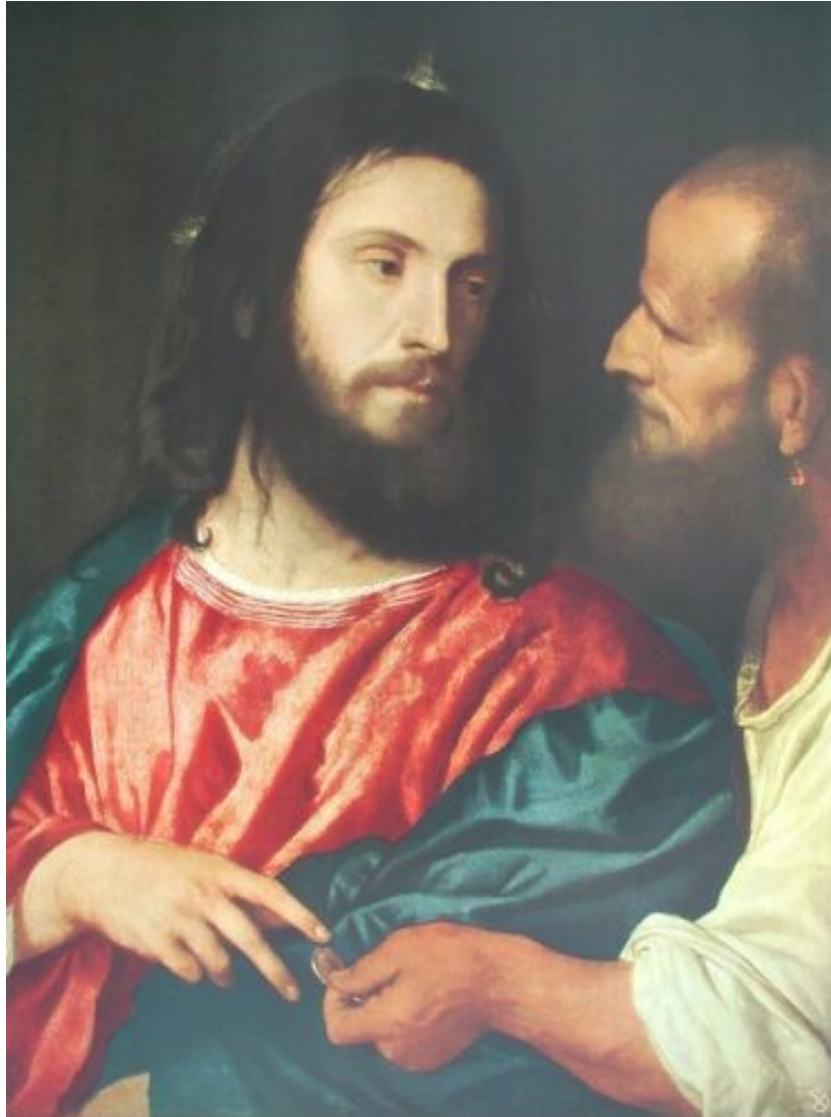
- a. Pojkens föräldrar tvingar honom att ta fiollektioner
- b. Den blinde pojken önskar att han kunde spela fiol
- c. Pojken har haft sönder faderns älskade fiol och är rädd för att erkänna.
- d. Pojken är en begåvad violinist som koncentrerar sig inför en konsert.



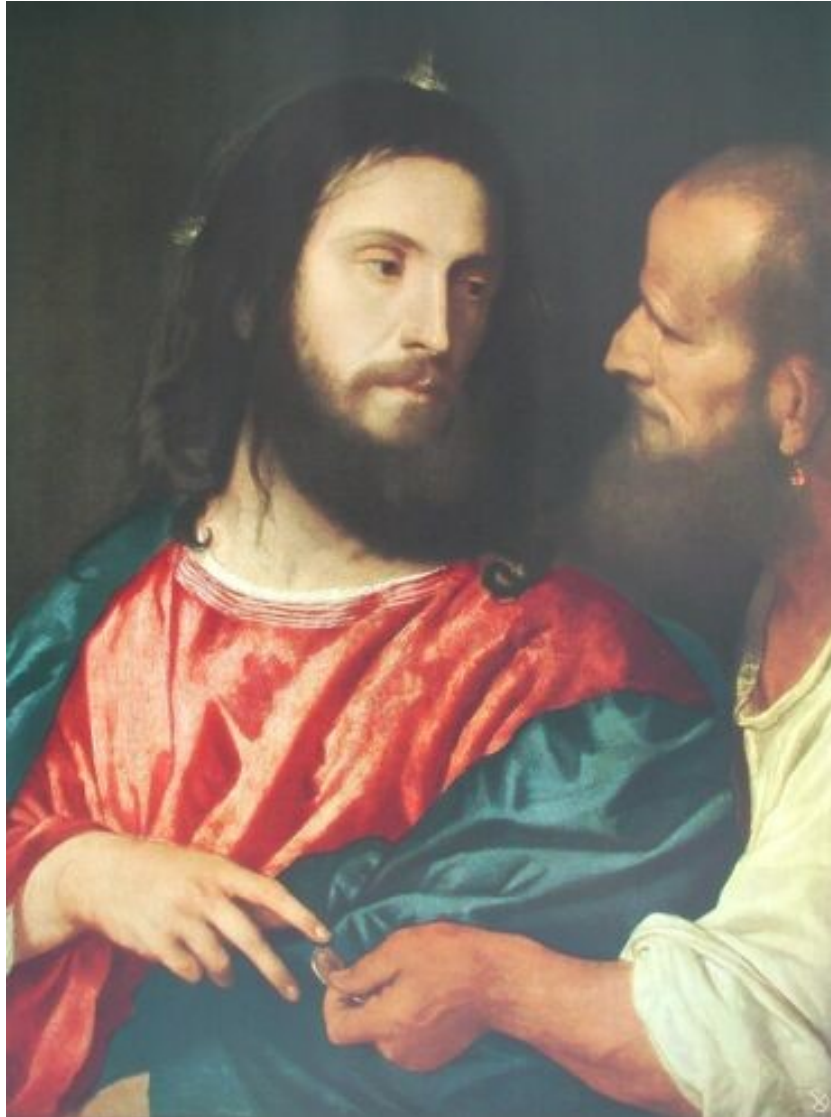
- a. Kärleksbrevet
- b. Den elake grannen
- c. Förflyttning
- d. Topografen



- a. Kärleksbrevet
(Carl Spitzweg, 1860)
- b. Den elake grannen
- c. Förflyttning
- d. Topografen



- a. Korruption
- b. Messias
- c. Markskatt
- d. Adelsman och sjörövare



- a. Korruption
- b. Messias
- c. Markskatt
(Tizian, 1524)
- d. Adelsman och sjörövare



- a. Berusad
- b. Skvallrande kvinnor
- c. Får jag lov?
- d. Begravningskaffe



- a. Berusad
- b. Skvallrande kvinnor
- c. Får jag lov?
(Peter Buamgartner, 1834-1911)
- d. Begravningskaffe



- a. Vittnen till mord
- b. Skådespelet
- c. På bio
- d. Brud i flykt



- a. Vittnen till mord
- b. Skådespelet
(Daumier Honoré, 1831/32)
- c. På bio
- d. Brud i flykt



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information.



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information.
- **Exempel:** En man babblar: *är han berusad?*
- Titta närmare: kommer han från krogen eller luktar han alkohol?
Mannen kan till exempel ha en språkstörning efter en stroke.



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information.
- **Exempel:** En man babblar: *är han berusad?*
- Titta närmare: kommer han från krogen eller luktar han alkohol?
Mannen kan till exempel ha en språkstörning efter en stroke.
- Kom ihåg att hastiga beslut ökar risken för fel.
- Vid mindre betydande händelser kan vi lika gärna ta ett snabbt beslut (t.ex. välja smak på yoghurten, kakor till kaffet).



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information.
- **Exempel:** En man babblar: *är han berusad?*
- Titta närmare: kommer han från krogen eller luktar han alkohol?
Mannen kan till exempel ha en språkstörning efter en stroke.
- Kom ihåg att hastiga beslut ökar risken för fel.
- Vid mindre betydande händelser kan vi lika gärna ta ett snabbt beslut (t.ex. välja smak på yoghurten, kakor till kaffet).
- Att fela är mänskligt – var beredd på att du kan ha fel.



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information.
- **Exempel:** En man babblar: *är han berusad?*
- Titta närmare: kommer han från krogen eller luktar han alkohol?
Mannen kan till exempel ha en språkstörning efter en stroke.
- Kom ihåg att hastiga beslut ökar risken för fel.
- Vid mindre betydande händelser kan vi lika gärna ta ett snabbt beslut (t.ex. välja smak på yoghurten, kakor till kaffet).
- Att fela är mänskligt – var beredd på att du kan ha fel.
- Grunda dina viktiga beslut på hållbara fakta. Gissningar är “dåliga rådgivare”. Överväg följderna av en felaktigt slutsats.



Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos (men inte alla!) har en tendens att dra förhastade slutsatser och bilda sig extrema uppfattningar. Detta sätt att resonera kan förstärkas när man är under press.



Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos (men inte alla!) har en tendens att dra förhastade slutsatser och bilda sig extrema uppfattningar. Detta sätt att resonera kan förstärkas när man är under press.

Exempel: Elton vill köra till universitetet men hittar inte sina bilnycklar. Han misstänker att hans kontaktperson har tagit nycklarna för att hindra honom från att ta sig till universitetet.

Bakgrund: Han tror att människor vill stänga av honom från studierna.

Men: Vilket intresse skulle kontaktpersonen ha i att stänga av Elton från universitetet?; hur skulle han ha fått tag i bilnycklarna?



Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos (men inte alla!) har en tendens att dra förhastade slutsatser och bilda sig extrema uppfattningar. Detta sätt att resonera kan förstärkas när man är under press.

Exempel: Elton vill köra till universitetet men hittar inte sina bilnycklar. Han misstänker att hans kontaktperson har tagit nycklarna för att hindra honom från att ta sig till universitetet.

Bakgrund: Han tror att människor vill stänga av honom från studierna.

Men: Vilket intresse skulle kontaktpersonen ha i att stänga av Elton från universitetet?; hur skulle han ha fått tag i bilnycklarna?

Innan du gör en allvarlig anklagelse; ta hänsyn till information från flera källor! Diskutera flera möjliga uppfattningar och förklaringar tillsammans med människor du litar på!



Tack för er uppmärksamhet!

för tränare:

Dela ut arbetsblad. Presentera vår app COGITO (ladda ner gratis).



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
Omslaget på Stern magasin	GHDI – Image (ghi-dc.org)	---	This work is licensed under a “fair use” policy. If you suspect a copyright infringement, please contact us.	Omslaget på Stern magasin
miss_blackbutterlfy	flickr	“One thousand Americans stop smoking every day - by dying. They say Nicotine patches are great. Stick one over each eye and you can't find your cigarettes.”	CC	Marlboro cigarette boxes/Marlboro Zigarettenschachteln

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.