



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

МКТ 2 А – Прибързани заключения I

© Moritz, Woodward & Edreva (1|23)
www.uke.de/mct



Прибързани заключения

- Често правим преценките си на базата на сложна информация от нашата среда.



Прибързани заключения

- Често правим преценките си на базата на сложна информация от нашата среда.
- Понякога си вадим заключения без 100-процентови доказателства.



Прибързани заключения

- Често правим преценките си на базата на сложна информация от нашата среда.
- Понякога си вадим заключения без 100-процентови доказателства.
- В нашите преценки би трябвало да избягваме крайности:



Прибързани заключения

- Често правим преценките си на базата на сложна информация от нашата среда.
- Понякога си вадим заключения без 100-процентови доказателства.
- В нашите преценки би трябвало да избягваме крайности:
 - едно прибързано решение (**Опасност:** погрешно или лошо решение)
 - и*



Прибързани заключения

- Често правим преценките си на базата на сложна информация от нашата среда.
- Понякога си вадим заключения без 100-процентови доказателства.
- В нашите преценки би трябвало да избягваме крайности:
 - едно прибързано решение (**Опасност:** погрешно или лошо решение)
и
 - твърде прецизен подход (**Недостатък:** загуба на много време).



Преценки без 100%-ови доказателства

Ситуация	Възможно обяснение	Оправдано?
От жилището излиза дим.	Пожар?	??? – Как бихте постъпили?
Мъж пелтечи.	Пиян?	???



Преценки без 100%-ови доказателства

Ситуация	Възможно обяснение	Оправдано?
От жилището излиза дим.	Пожар?	Вероятно – Поговорка: “Където има дим, има и огън!”. Да уведомя пожарната: Да не го направя, би било по-лошо от фалшива тревога.
Мъж пелтечи.	Пиян?	???



Преценки без 100%-ови доказателства

Ситуация	Възможно обяснение	Оправдано?
От жилището излиза дим.	Пожар?	Вероятно – Поговорка: “Където има дим, има и огън!”. Да уведомя пожарната: Да не го направя, би било по-лошо от фалшива тревога.
Мъж пелтечи.	Пиян?	Възможно – Има редица други възможни обяснения (Алцхаймер, инсулт и др.). Ако ги пренебрегнем, би могло да проявим несправедливост към човека.



Недомислици “в действие”

Област	Пример
Политика	???
Медицина	???



Недомислици “в действие”

Област	Пример
<p>Политика</p>	<p>Хората често правят прибързани заключения, когато се чувстват нападнати. Според собствените си политически убеждения, те бързо приписват определени мотиви на опонента си.</p> <p>Примери:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Престъпникът е от страна, в която се изповядва Ислям; много хора са убедени, че става дума за деяние с религиозен мотив 2. Пресъпникът е бял, а жертвата с тъмна кожа; много хора вярват, че нападението е резултат от десен радикализъм или расизъм <p>Понякога, тези предположения могат да се окажат истина. В процеса на обществен дебат обаче бързо се стига до обвинения и рядко се разглеждат други възможни мотиви.</p>
<p>Медицина</p>	<p>???</p>



Недомислици “в действие”

Област	Пример
<p>Политика</p>	<p>Хората често правят прибързани заключения, когато се чувстват нападнати. Според собствените си политически убеждения, те бързо приписват определени мотиви на опонента си.</p> <p>Примери:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Престъпникът е от страна, в която се изповядва Ислям; много хора са убедени, че става дума за деяние с религиозен мотив 2. Престъпникът е бял, а жертвата с тъмна кожа; много хора вярват, че нападението е резултат от десен радикализъм или расизъм <p>Понякога, тези предположения могат да се окажат истина. В процеса на обществен дебат обаче бързо се стига до обвинения и рядко се разглеждат други възможни мотиви.</p>
<p>Медицина</p>	<p>Единствен симптом → Диагноза?</p> <p>Единствен припадък понякога погрешно се диагностицира като епилепсия. Присъпи се появяват обаче и при алкохолна абстиненция и треска.</p> <p>От друга страна някои заболявания остават недиагностицирани поради ранно прекратяване на диагностичния процес (напр. рак).</p>



Недомислици “в действие”

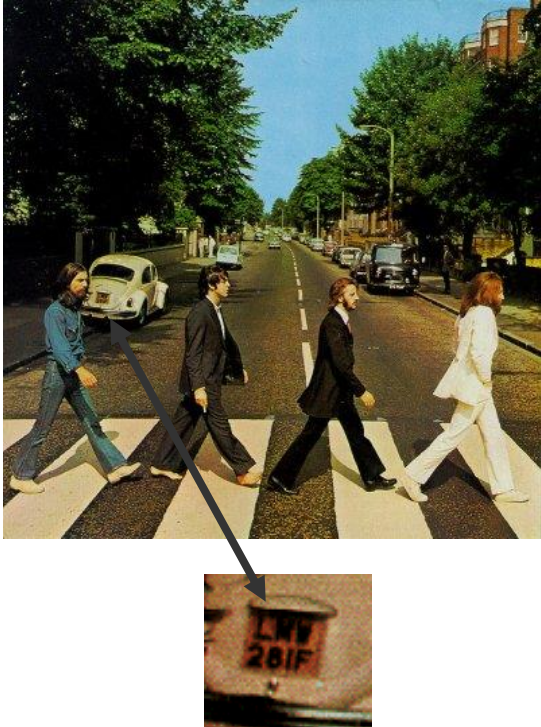
- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Пол Маккартни (Бийтълс) умира през 1966 при злополука и бива заменен с негов двойник</p>	<p>За: ???</p> <p>Против: ???</p>	



Недомислици “в действие”

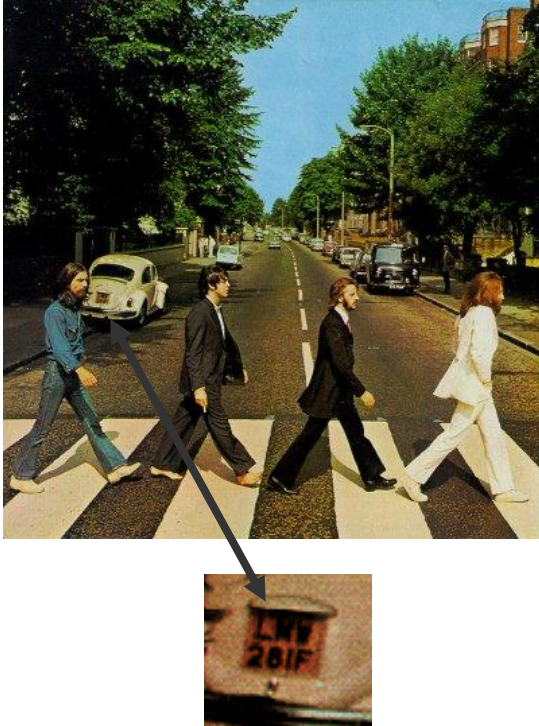
- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Пол Маккартни (Бийтълс) умира през 1966 при злополука и бива заменен с негов двойник</p>	<p>За: говори се за над 70 скрити доказателства, някои върху обложката на “Abbey Road” (вдясно):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пол е бос и блед като труп • Paul е левичар, но пуши с дясната ръка! • Регистрацията на колата “LMW” (стрелката) е съкращение от “Linda McCartney Weeping” (Линда Маккартни ридае) • друго: Свиренето му на бас се променя след 1966 <p>Против: ???</p>	



Недомислици “в действие”

- Конспиративни теории -

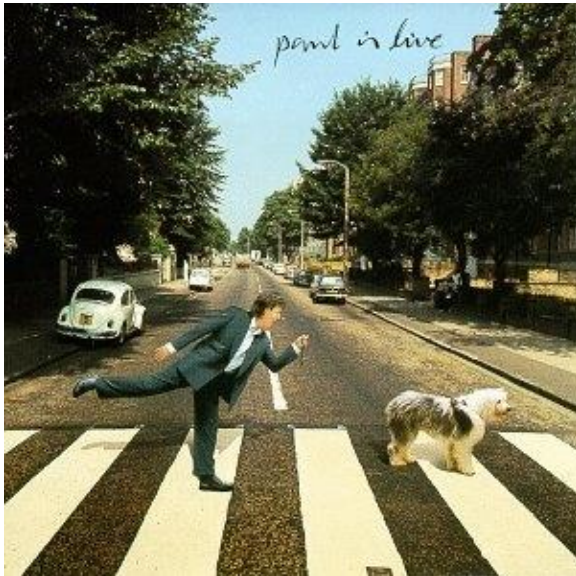
Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Пол Маккартни (Бийтълс) умира през 1966 при злополука и бива заменен с негов двойник</p>	<p>За: говори се за над 70 скрити доказателства, някои върху обложката на “Abbey Road” (вдясно):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пол е бос и блед като труп • Paul е левичар, но пуши с дясната ръка! • Регистрацията на колата “LMW” (стрелката) е съкращение от “Linda McCartney Weeping” (Линда Маккартни ридае) • друго: Свиренето му на бас се променя след 1966 <p>Против:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Същия външен вид и глас • Спекулации, LMW може да означава всичко • Произход: Легендата се появява след нарочна шега във вестник 	<p>“Доказателство”</p> 



Недомислици “в действие”

- Конспиративни теории -

Заменен ли е Пол Маккартни с негов двойник?



Маккартни отвърща с чувство за хумор на слуховете за смъртта си: Солоалбум със заглавие “Paul is live” (Paul е жив). Обърнете внимание, че обложките много си приличат.

НЕ!



Как се стига до тази и други конспиративни теории?

???



Как се стига до тази и други конспиративни теории?

- Често те са по-интересни от реалността!
- Базират се на трудно доказуеми изказвания (напр. Свиренето на бас на Маккартни се било променило), на които хората лесно вярват.
- Алтернативните обяснения се премълчават (напр., че LMW може да значи всичко).
- Легендите изваждат факти от контекста и ги пресилват (Маккартни наистина е левичар, което обаче далеч не означава, че не може да държи цигара с дяната си ръка, напр. защото така е решил фотографът).



Как се стига до тази и други конспиративни теории?

- Има много примери в историята, при които малцинства или аутсайдери са набедени, че предизвикват неконтролируеми ситуации или катастрофи. В Средновековието се е смятало, че за бедна реколта са били виновни напр. евреи или предполагаеми вещици.
- Такива опростени прехвърляния на вина са служели като отдушник за гнева на народа и са давали измамно чувство за контрол.



За какво ни е да знаем това?

- Научни изследвания показват, че много (но не всички!) хора, страдащи от психози, проявяват склонност за **вземане на прибързани решения**.



За какво ни е да знаем това?

- Научни изследвания показват, че много (но не всички!) хора, страдащи от психози, проявяват склонност за **вземане на прибързани решения**.
- Този подход често води до грешки. Особено при важни решения е препоръчително събирането и съобразяването на възможно най-много информация.



Как прибързаните заключения благоприятстват грешни преценки по време на психоза – Примери

Ситуация	Преценка в психоза	Други обяснения
Телефонът шуми	Подслушват ме, ЦРУ следят	Увреден кабел; шум при телефониране; губене на обхват
По радиото звучи “Toxic” (бг.: отровен) на Бритни Спийрс	Тайно предупреждение за предстоящо отравяне	Това радио си е за поп музика.
Бял прах по кухненската маса, който го е нямало до преди малко	Убеждението, че това е нападение с Антракс или че полицията инсценира притежание на наркотици	Някой е правил сладкиш или отдавна не е почистван прах

Иска ли някой да сподели на кратко подобен случай от личен опит?



Задача (1)

След малко ще видите поредица от картини. На първата се вижда само един детайл от цялото. На втората се добавя следващ елемент. И така докато не се получи цялото изображение.

- Вашата задача е да разпознаете предмета на картината.



Задача (1)

След малко ще видите поредица от картини. На първата се вижда само един детайл от цялото. На втората се добавя следващ елемент. И така докато не се получи цялото изображение.

- Вашата задача е да разпознаете предмета на картината.
- Прибързани, но и твърде бавни решения трябва да се избягват.



Задача (1)

След малко ще видите поредица от картини. На първата се вижда само един детайл от цялото. На втората се добавя следващ елемент. И така докато не се получи цялото изображение.

- Вашата задача е да разпознаете предмета на картината.
- Прибързани, но и твърде бавни решения трябва да се избягват.
- Обсъждайте за всяка картина кое говори “за” или “против” дадено решение.



Изображение 1

Дадени са Ви различни възможни отговори.

Дискутирайте в групата до колко ги смятате за вероятни и дали сте достатъчно сигурни, за да вземете решение.



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



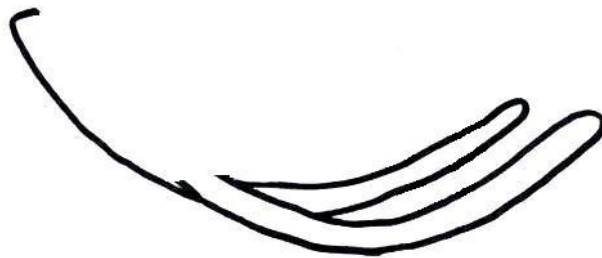
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



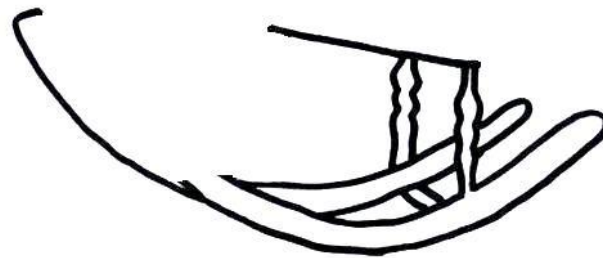
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



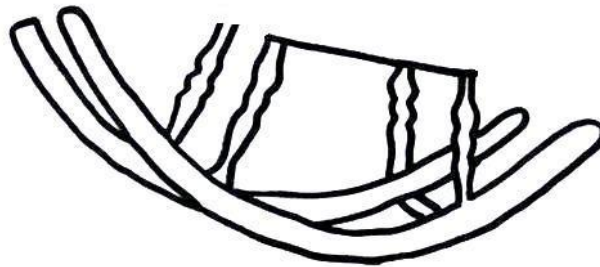
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



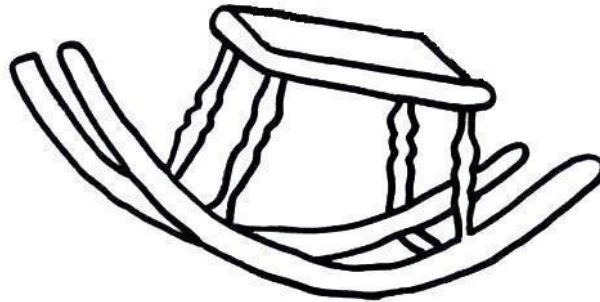
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



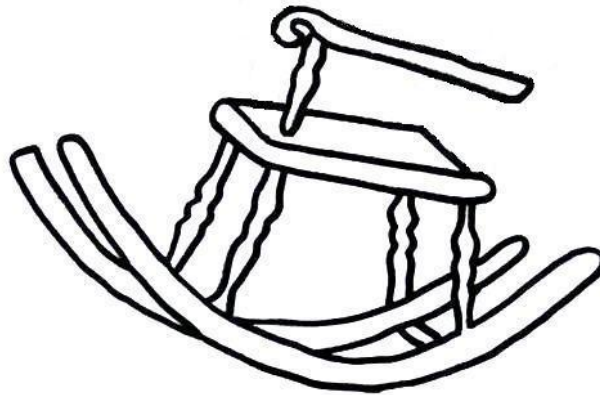
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



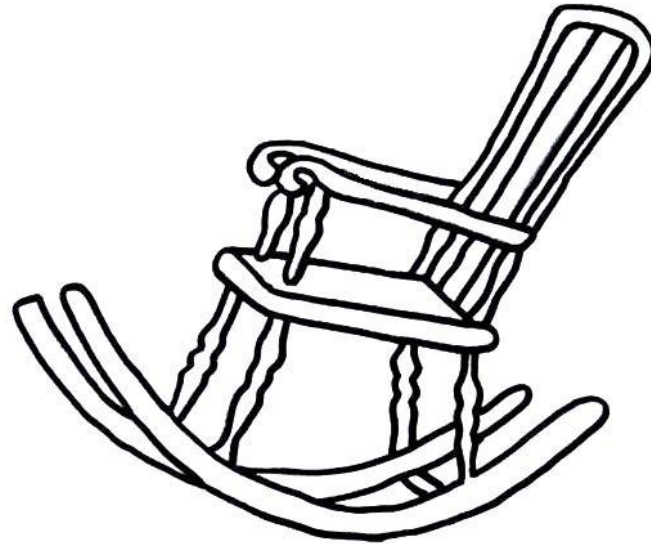
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Смеещо се лице
- Обелка
- Лодка
- Шейна
- Люлеещ се стол
- Глава на слон



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 2

В следващата задача няма дадени възможни отговори.

Моля, помислете самостоятелно какво би могло да е изобразено. Може да имате повече от един отговор. Обсъдете Вашите предположения в групата.



Какво би могло да е изобразено тук?

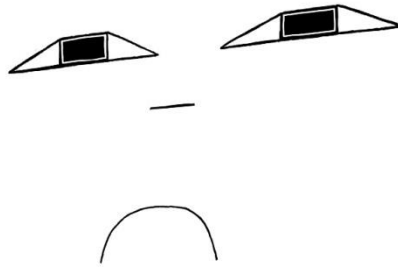


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

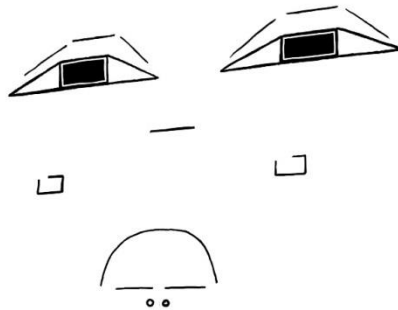


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

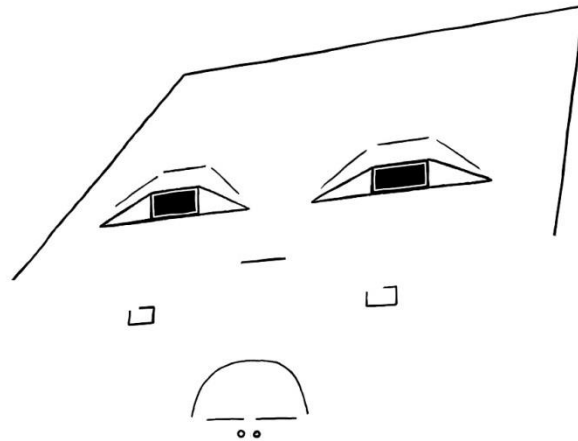


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

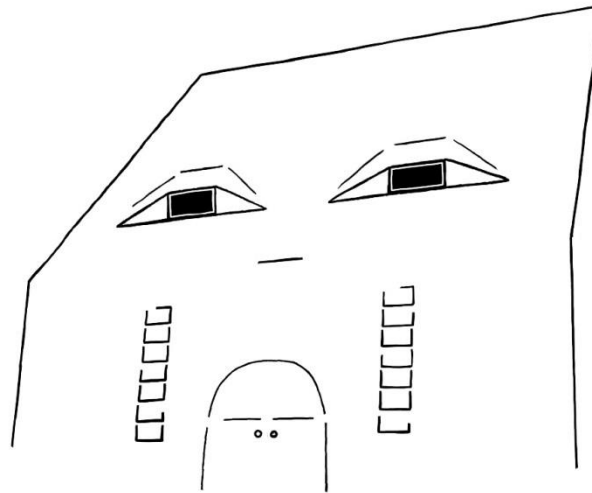


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

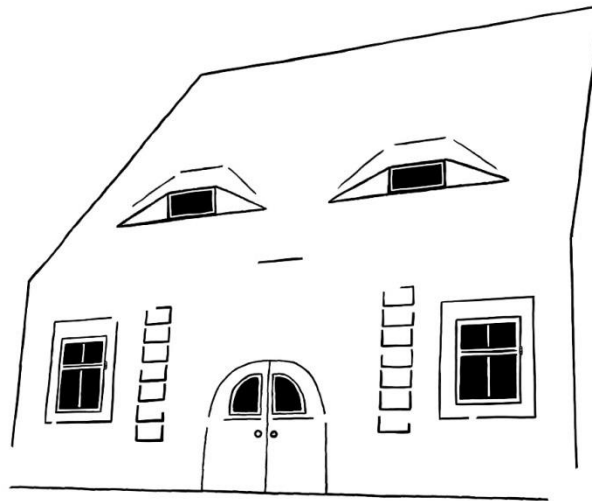


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

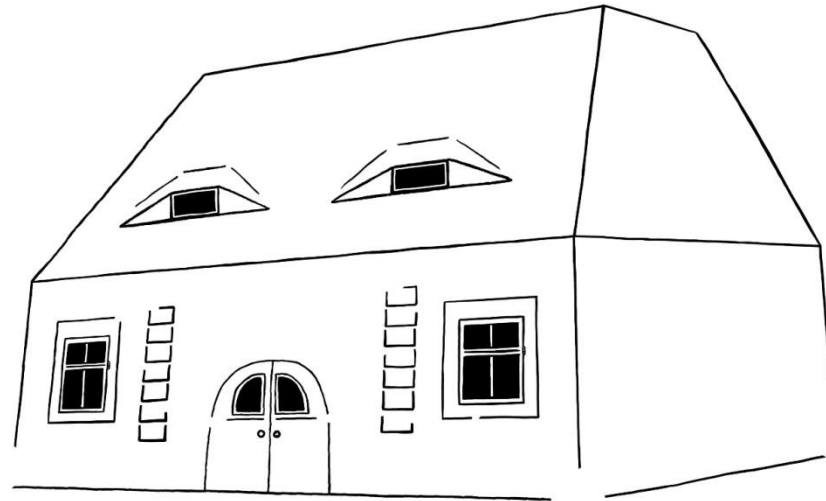


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 3



Какво би могло да е изобразено тук?

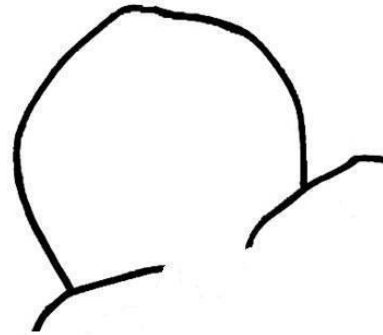


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

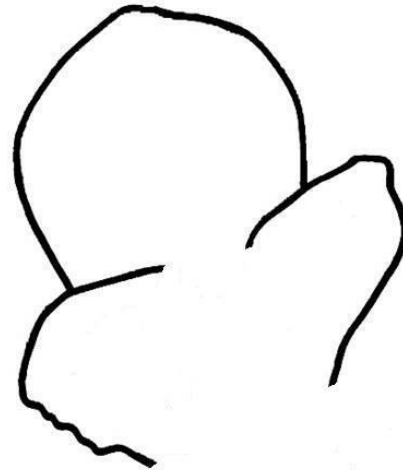


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

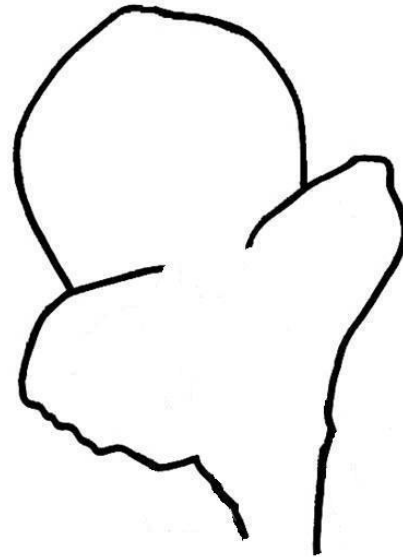


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

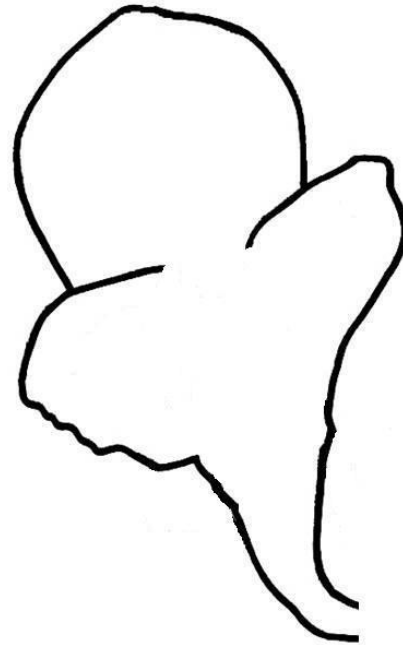


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

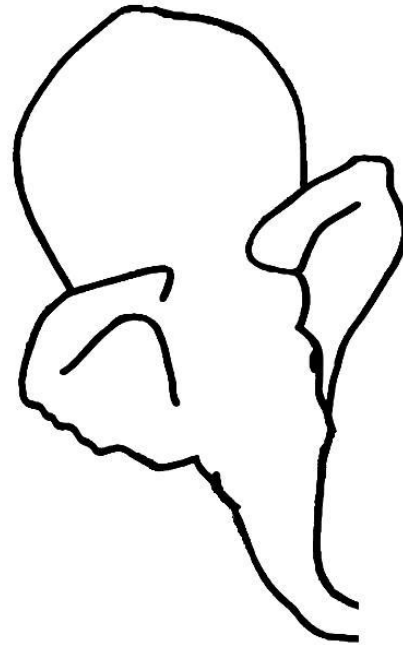


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

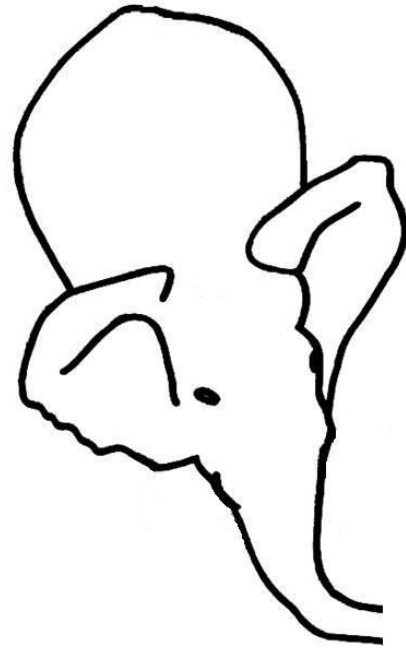


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

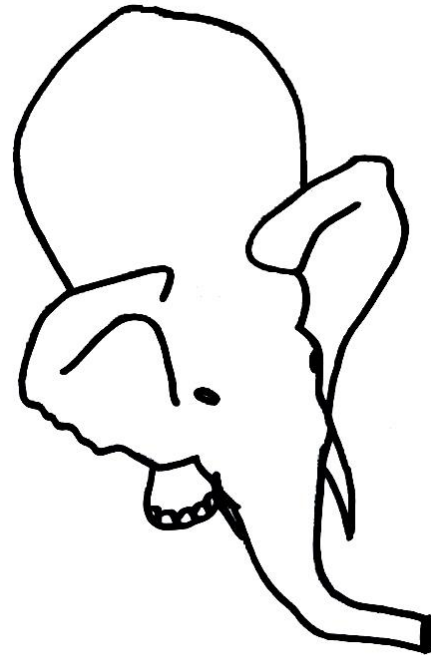


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

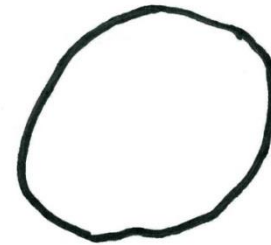
Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 4



Какво би могло да е изобразено тук?

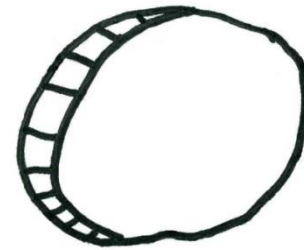


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

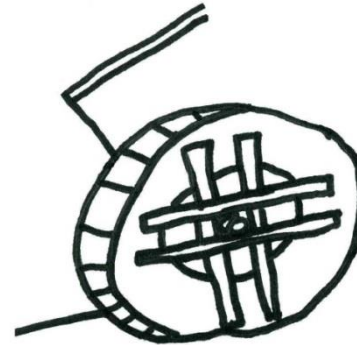


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

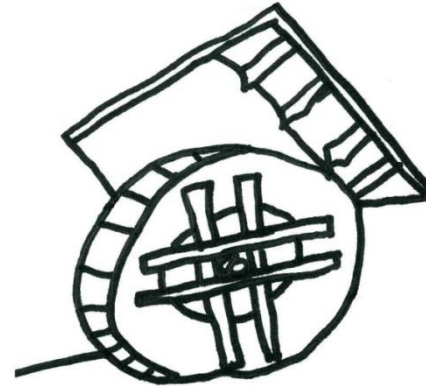


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

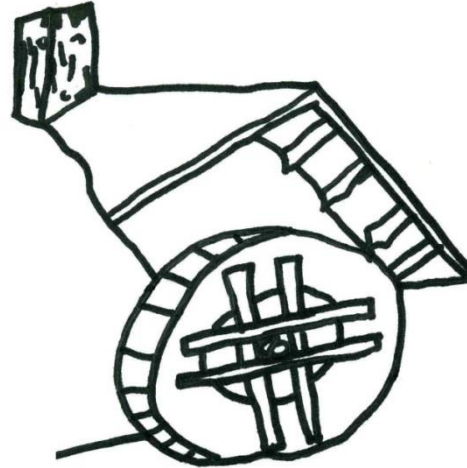


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

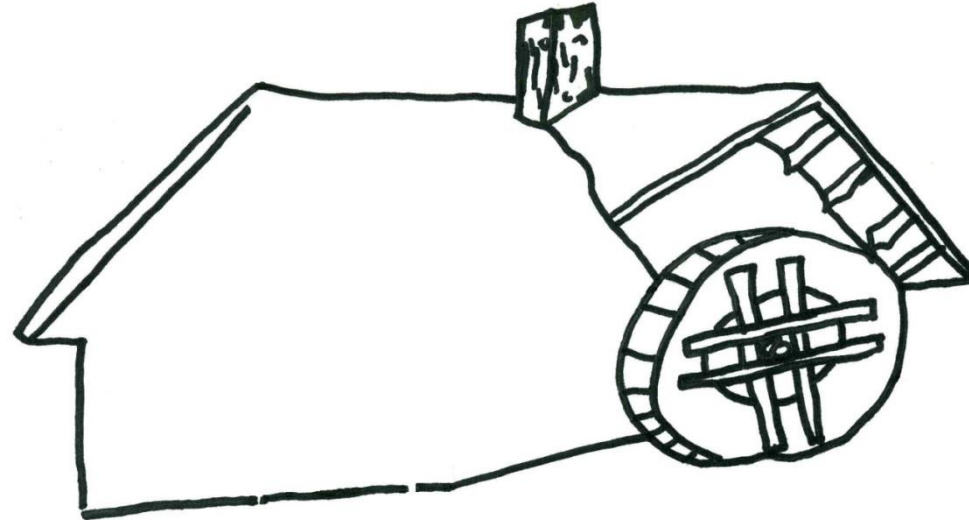


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

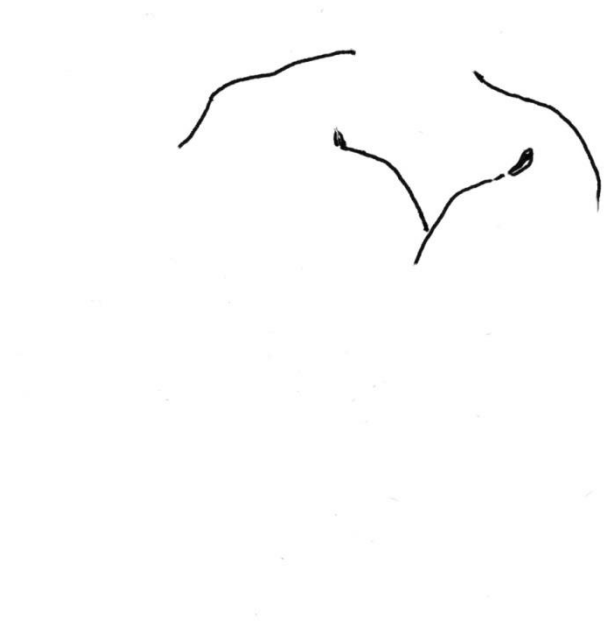
Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 5



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

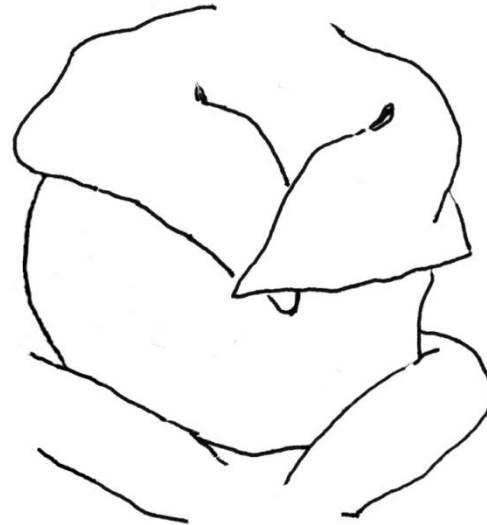


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Опционално: Видео

Видеа, обхващащи днешната тема, може да намерите на:

http://www.uke.de/mct_videos

Може да дискутирате до колко видеата пасват на актуалната тема.

[към терапевтите:

Някои части от видеата съдържат елементи, които не са подходящи за всяка ублика/култура. Затова Ви молим за предварителен подбор]





Изображение 6



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралез
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Трион
- Стар мост
- Таралеж
- Тревист хълм
- Дракон/ламя
- Ограда
- Планински пейзаж
- Бодливо свинче
- Ушна мида



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 7



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

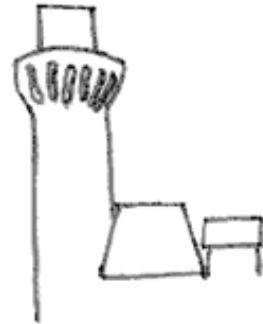


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

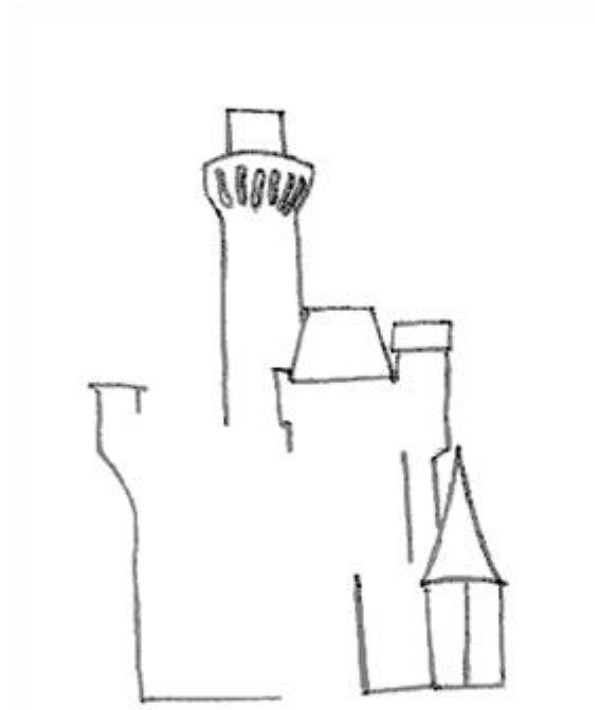


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

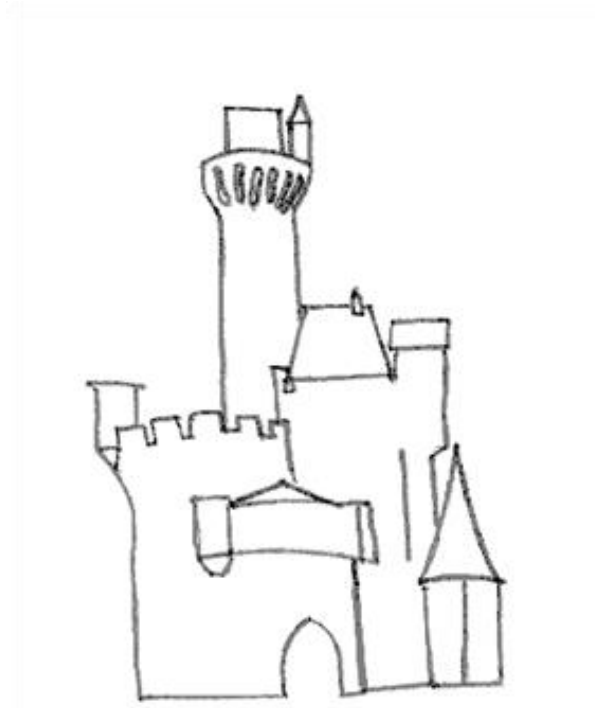


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

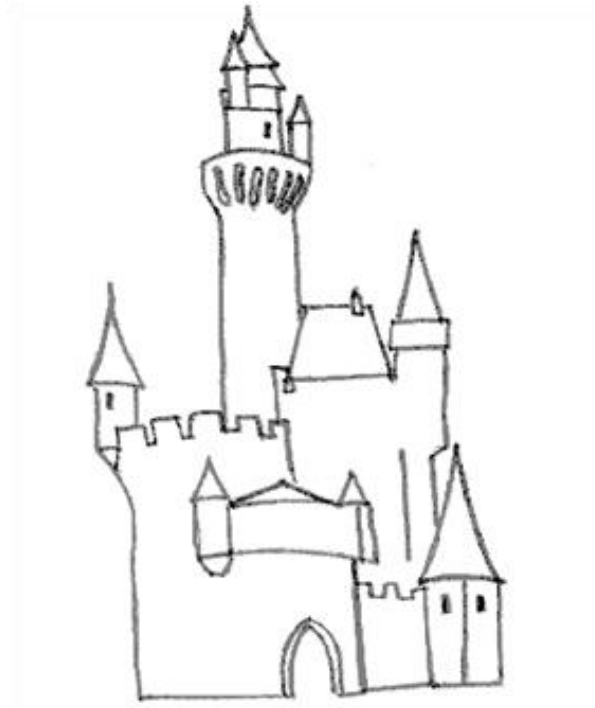


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?

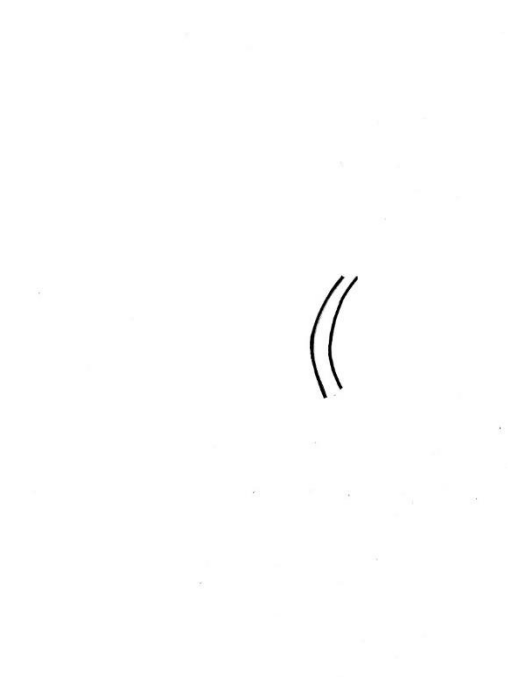


Изображение 8



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



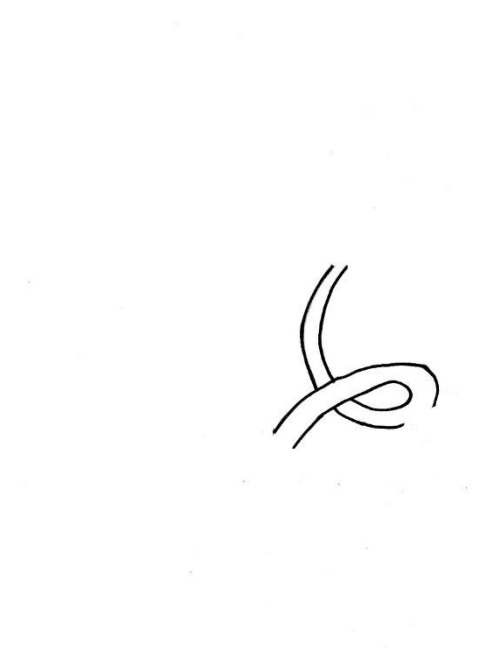
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



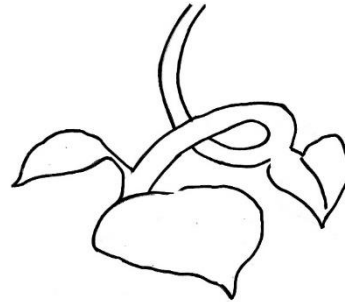
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



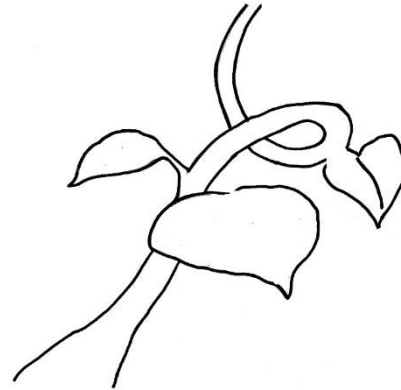
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



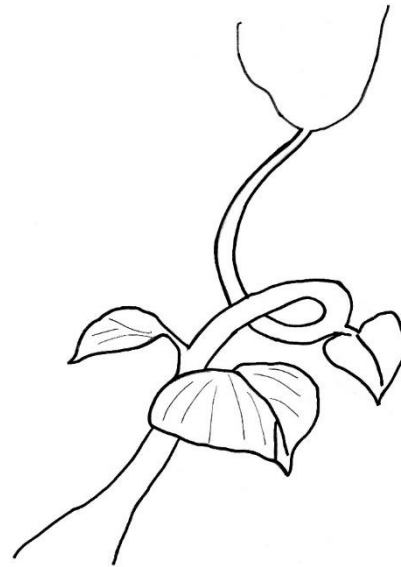
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Въже
- Котва
- Огърлица с висулка
- Змия
- Папагал
- Макарони
- Бобово растение
- Цвете
- Магистрала



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 9



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

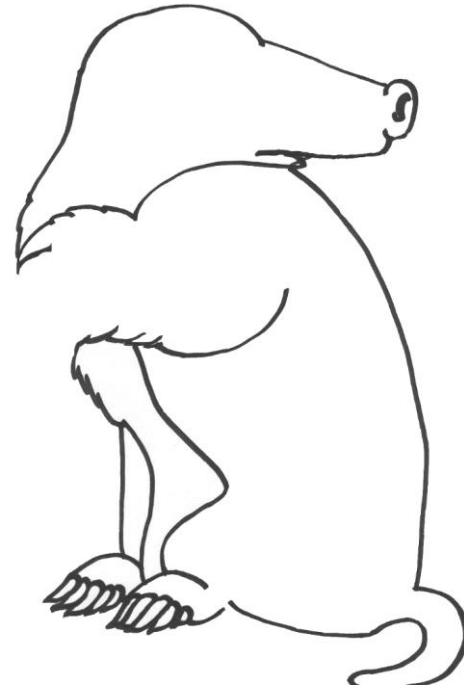


До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Изображение 10



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



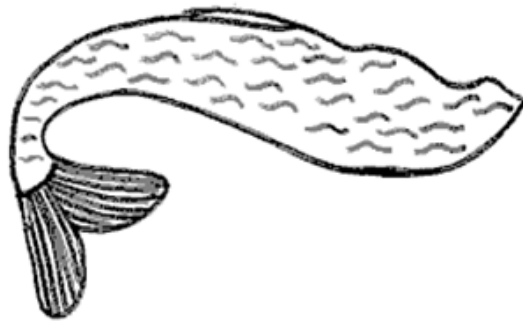
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



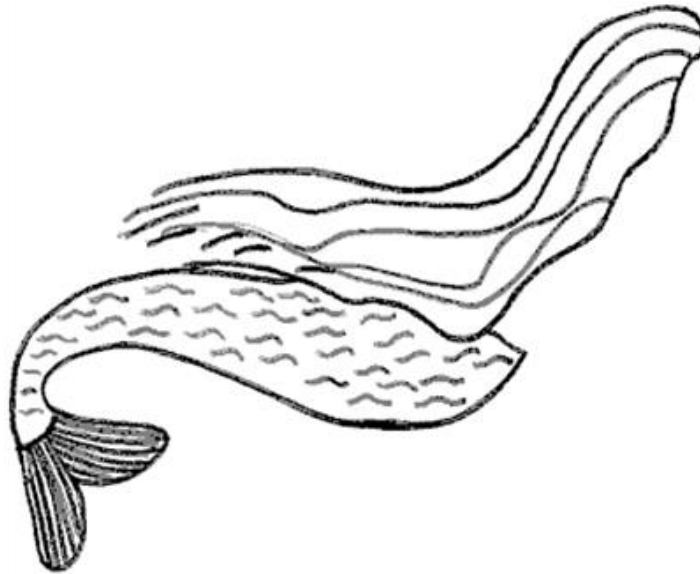
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



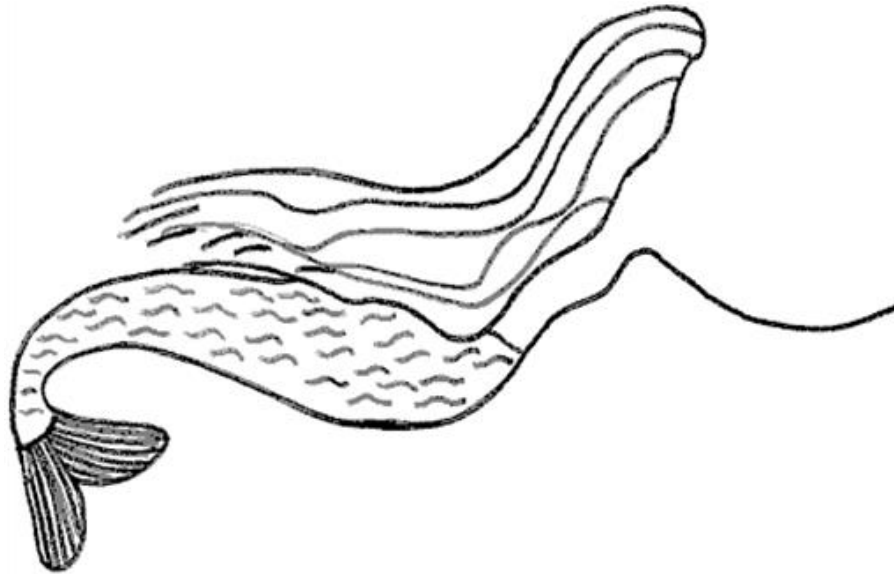
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



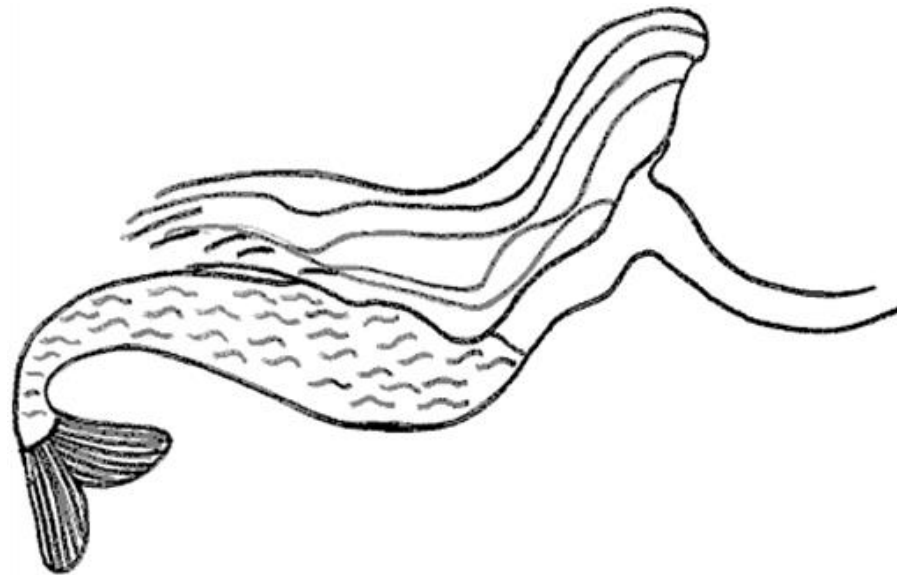
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



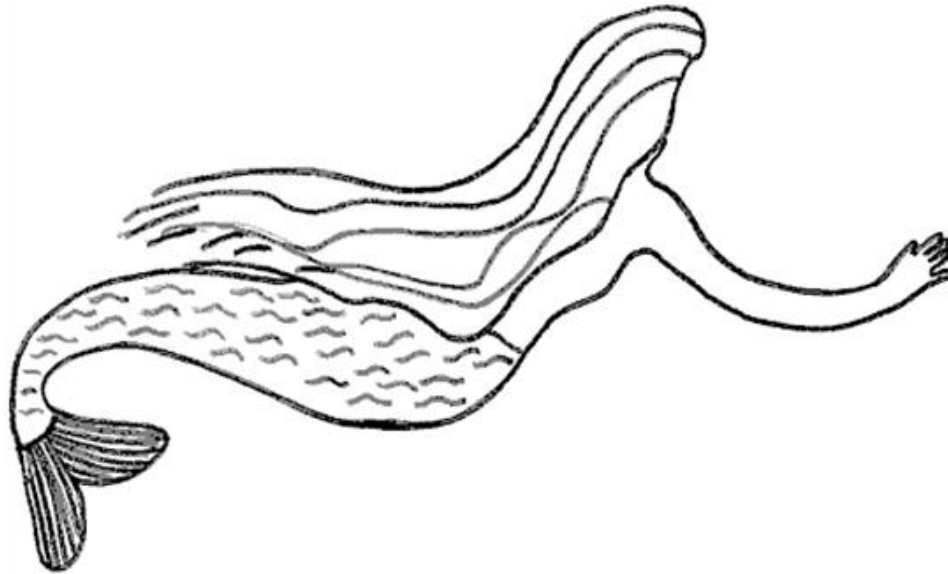
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



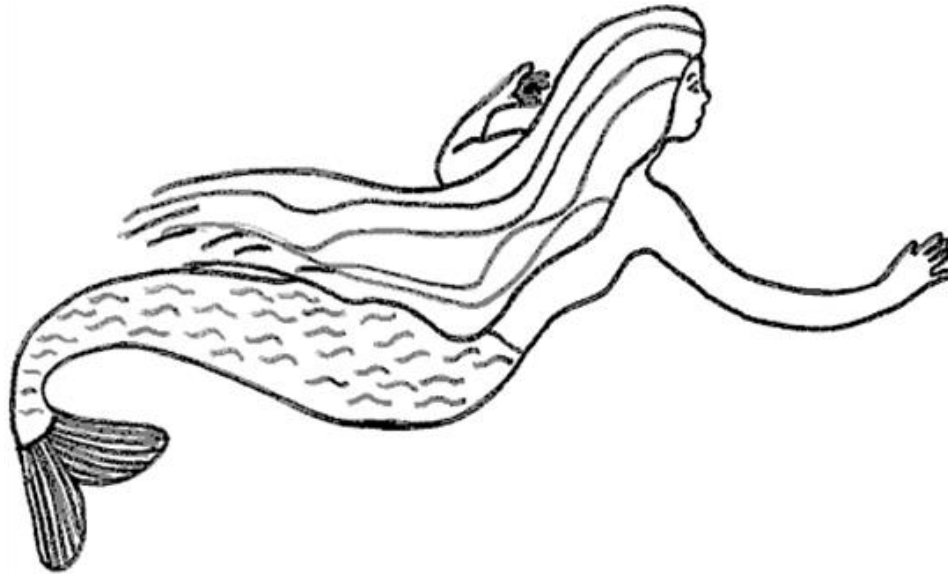
До колко сте сигурни в преценката си?

Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Какво би могло да е изобразено тук?

- Тюлен
- Мъж със зимни дрехи
- Цвете
- Пейзаж с река
- Русалка
- Октопод
- Арфа
- Мида
- Риба



До колко сте сигурни в преценката си?

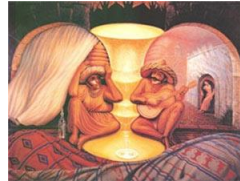
Готови ли сте още сега за окончателно решение?



Сет упражнения 2:



Какво виждате?





Какво виждате?



Възрастна двойка, купа или...?



Какво виждате?





Какво виждате?





Бързите решения невинаги водят до грешки. Понякога обаче човек вижда само “част от истината”!



Бързите решения невинаги водят до грешки. Понякога обаче човек вижда само “част от истината”!

Опитайте се в следващите изображения да разпознаете всички образи!



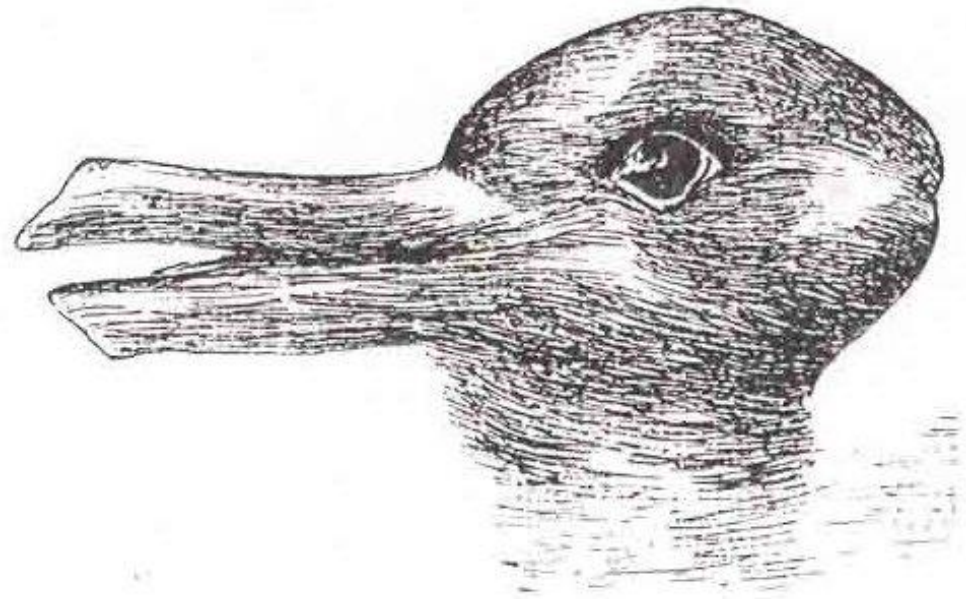


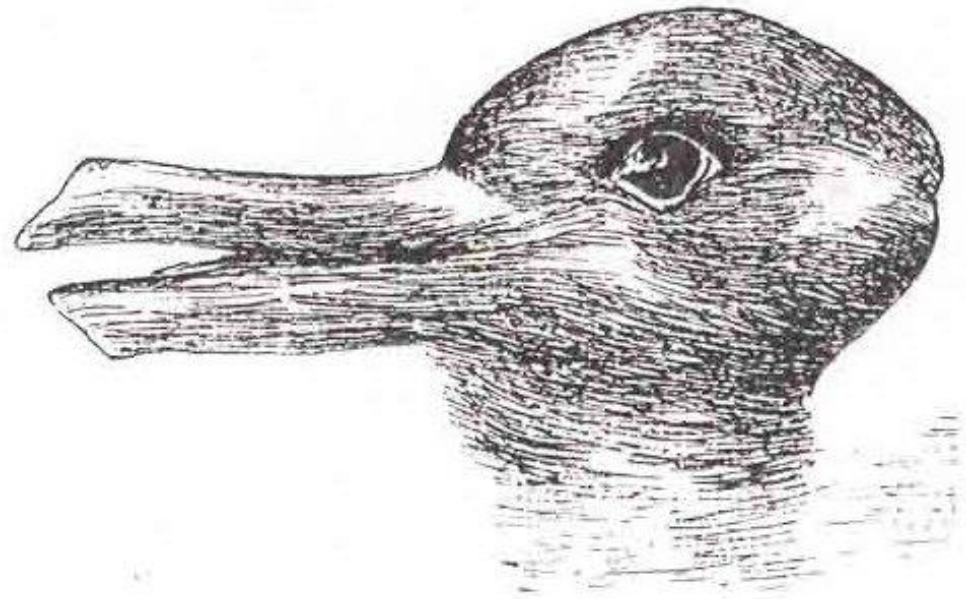
Възрастна жена, млада жена, мъж с мустак?





Възрастен мъж или ездач?



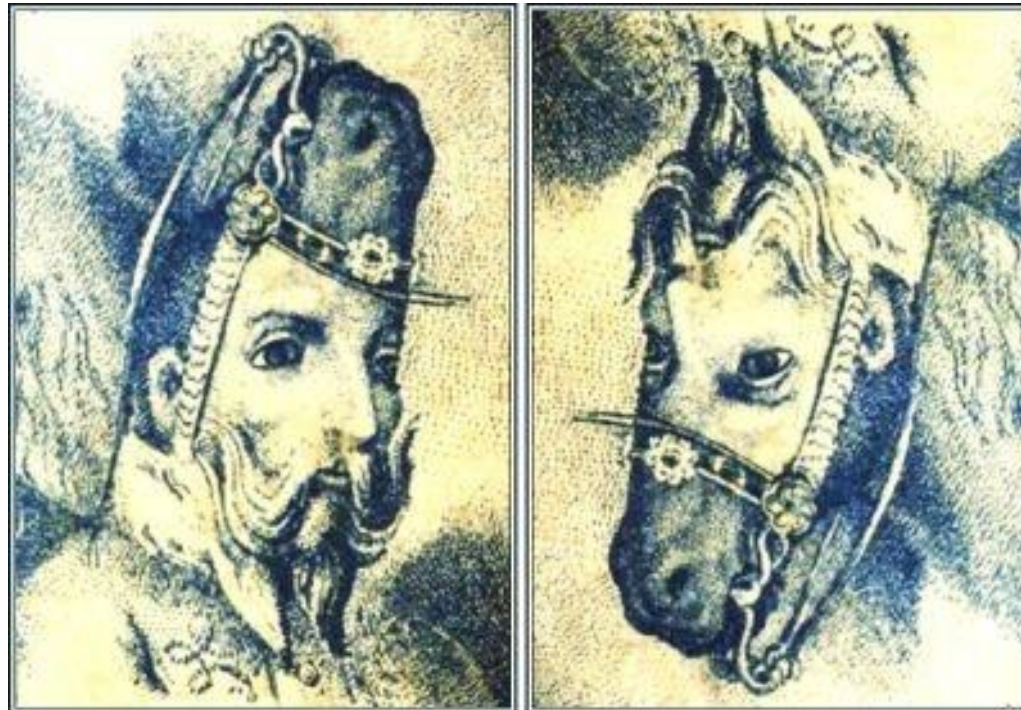


Патица или заек?

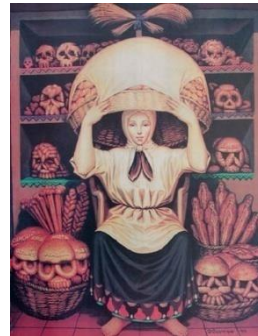


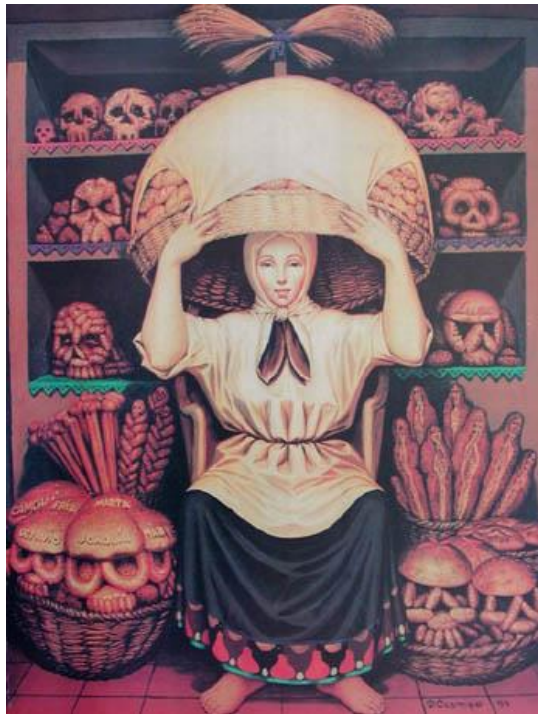


Какво би могло да е изобразено наобратно?



Кон или ездач?





Череп или жена-пекар?



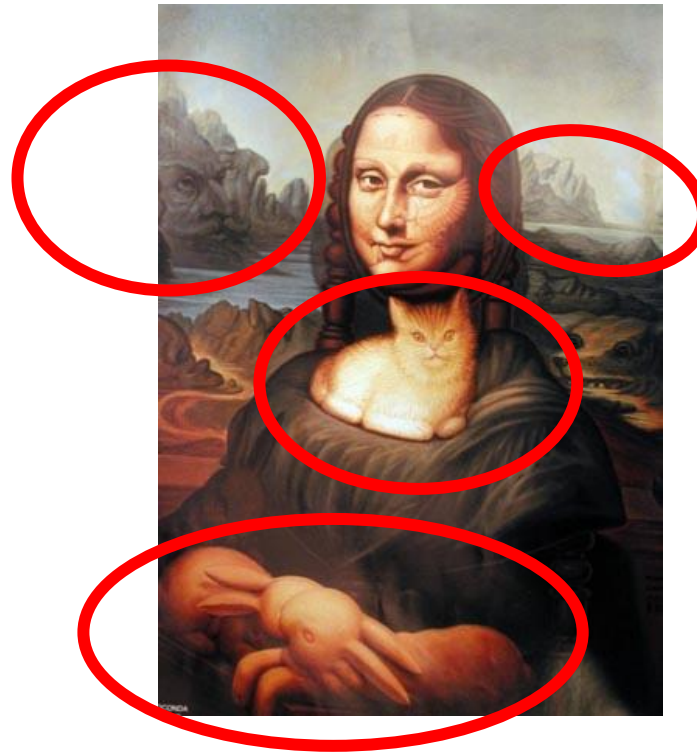
Какво виждате?





Опитайте се да намерите всички образи!







Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Задачите служат за онагледяване:
Бързите решения често водят до грешки и до това, че се вижда само част от истината.



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Задачите служат за онагледяване:
Бързите решения често водят до грешки и до това, че се вижда само част от истината.
- **Търсете възможно най-много информация** и обменяйте мнения с другите при важни решения (напр. Чувството, че съседите са Ви нарочили → физическа саморазправа с предполагаем противник).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Задачите служат за онагледяване:
Бързите решения често водят до грешки и до това, че се вижда само част от истината.
- **Търсете възможно най-много информация** и обменяйте мнения с другите при важни решения (напр. Чувството, че съседите са Ви нарочили → физическа саморазправа с предполагаем противник).
- При по-маловажни неща човек трябва да решава бързо (напр. какво кисело мляко да купи, вид торта в кафе, числата от тотото).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Задачите служат за онагледяване:
Бързите решения често водят до грешки и до това, че се вижда само част от истината.
- **Търсете възможно най-много информация** и обменяйте мнения с другите при важни решения (напр. Чувството, че съседите са Ви нарочили → физическа саморазправа с предполагаем противник).
- При по-маловажни неща човек трябва да решава бързо (напр. какво кисело мляко да купи, вид торта в кафе, числата от тотото).
- Объркването е човешко – имайте предвид възможността, че може да грешите.



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Задачите служат за онагледяване:
Бързите решения често водят до грешки и до това, че се вижда само част от истината.
- **Търсете възможно най-много информация** и обменяйте мнения с другите при важни решения (напр. Чувството, че съседите са Ви нарочили → физическа саморазправа с предполагаем противник).
- При по-маловажни неща човек трябва да решава бързо (напр. какво кисело мляко да купи, вид торта в кафе, числата от тотото).
- Объркването е човешко – имайте предвид възможността, че може да грешите.
- Важните решения трябва да се базират на факти. Чистите предположения са “лош съветник”.
Взимайте под внимание винаги последствията от решенията си.



Какво общо има това с психозата?

При много (но не всички!) хора с психоза се наблюдава тенденцията да правят прибързани и крайни оценки.



Какво общо има това с психозата?

При много (но не всички!) хора с психоза се наблюдава тенденцията да правят прибързани и крайни оценки.

Пример: На обществено събитие Оле твърди, че е бъдещият крал на Германия.

Предистория: Оле е намерил играчка крал с корона в шоколадово яйце.

Но: няма знатен произход, Монархията отдавна е отменена; но преди всичко: Шоколадовите яйца не представляват благонадежден източник.



Какво общо има това с психозата?

При много (но не всички!) хора с психоза се наблюдава тенденцията да правят прибързани и крайни оценки.

Пример: На обществено събитие Оле твърди, че е бъдещият крал на Германия.

Предистория: Оле е намерил играчка крал с корона в шоколадово яйце.

Но: няма знатен произход, Монархията отдавна е отменена; но преди всичко: Шоколадовите яйца не представляват благонадежден източник.

Трябва да се събира повече информация и други възможни обяснения, z.B. напр. да се преценява заедно с близките.



Благодарим за вниманието и работата заедно!

към терапевтите:

Моля, раздайте работни листове. Представете нашето приложение COGITO (изтеглете го безплатно).



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.


Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
sprinsy	flickr	cover.beatles	CC	Abbey road
mharrsch	flickr	Beatle Paul McCartney 2	CC	The young Paul McCartney /Младия Пол Маккартни
Alan Light	flickr	Paul McCartney	CC	The older Paul McCartney/ По-възрастния Пол Маккартни
Работна група Невропсихология	---	Black&white drawings of fragmented pictures /Черно-бели скици на фрагментирани картини	Produced for the MCT/Изготвени за MCT; © Работна група Невропсихология	Various motives: rocking chair, elephant etc./Различни мотиви.
---	American Journal of Psychology	Mother, father, and daughter	Copyright 1961 by the Board of Trustees of the University of Illinois. Used with permission of the University of Illinois Press	Old woman, young woman, man with mustache/Alte Frau, junge Frau, Mann mit Schnurrbart
Jastrow, J.	Popular Science Monthly, 54, 299-312	The mind's eye	Публичен домейн	rabbit-duck/заяк-патица
Octavio Ocampo – многозначни картини	rockypointcollectibles	Different pictures /различни картини	PP by rockypointcollectibles	---



Недомислици “в действие”


- Конспиративни теории -

Легенда	Конспиративна теория	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>Аргументи pro?</p>	



Недомислици “в действие”


- Конспиративни теории -

Легенда	Конспиративна теория	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>Предполагаеми мотиви на САЩ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тогава конкурентният на САЩ Съветски съюз успешно са изпратили сателит в космоса. САЩ са се нуждаели спешно от успех 2. Разсейване на общественото внимание от Виетнамската война 3. НАСА (Национално управление по въздухоплаване и изследване на космическото пространство на САЩ) заблуждава правителството, за да предотврати намаляване на бюджета 	 <p>A photograph showing an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. To the left, an American flag is planted in the ground. The background is the dark, cratered surface of the moon under a black sky.</p>



Недомислици “в действие”


- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>За: ???</p>	



Недомислици “в действие”


- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>За:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не е възможно флагът да се вее, тъй като на Луната няма атмосфера. 2. Липсата на звезди и положението на сенките на снимките предполага, че кадрите са направени в студио. 3. Поради голямото разстояние между Земята и Луната предаването на сигнали отнема няколко секунди. Някои от отговорите на Армстронг следват директно след въпросите на Никсън. 	



Недомислици “в действие”


- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>Против: ???</p>	



Недомислици “в действие”

- Конспиративни теории -

Легенда	За и Против	“Доказателство”
<p>Кацането на Луната през 1969 не се е случило, било е инсценирано във филмово студио.</p>	<p>Против:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вещият се флаг се дължи на забиването на знамето в повърхността на Луната. 2. При силно осветление по-слаби източници на светлина не излизат на снимки→ небе без звезди 3. Заради неравната повърхност се получават различни сенки 4. Интервюто е монтаж, тъй като между въпросите на Никсън и отговорите на Армстронг има няколко секунди интервал. 	



Недомислици “в действие”

- Конспиративни теории -

Инсценирано ли е кацането на Луната от Американското правителство?

НЕ!



Режисьорът Роланд Емерих (напр. “Денят на независимостта”): “Кацането на Луната бе (...) изпълнено добре технически. Подобно нещо не е могло да бъде направено с това качество през 60-те. Дори при възможностите днес би било трудно да се възпроизведе.”

Източник: ZDF “Внимание конспирация”



Как се стига до тази и други конспиративни теории?

???



Как се стига до тази и други конспиративни теории?

- Често те са по-интересни от реалността!
- Базират се на трудно доказуеми изказвания (напр., че развятото знаме предполага, че снимките са направени на Земята), на които хората лесно вярват.
- Алтернативните обяснения се премълчават (напр., че небето без звезди се дължи на краткото осветяване при нощната фотография).
- Легендите изваждат факти от контекста и ги пресилват.