



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

МКТ 7 А – Прибързани заключения II

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



Прибързани заключения

Често вземаме решения, без да знаем “цялата истина”.

- Причини/предимства: ???
- Недостатъци: ???



Прибързани заключения

Често вземаме решения, без да знаем “цялата истина”.

- Причини/предимства: пести време, дава сигурност, човек оставя впечатление у околните, че е решителен и компетентен
- Недостатъци: ???



Прибързани заключения

Често вземаме решения, без да знаем “цялата истина”.

- Причини/предимства: пести време, дава сигурност, човек оставя впечатление у околните, че е решителен и компетентен
- Недостатъци: има риск да се вземе грешно решение с важни последици...



Прибързани заключения

Кога решаваме, преди да сме се информирали?

Кога?	Пример
...когато достъпът до информация е ограничен (няма друг избор)	???
...когато поради предишен опит се правят генерални заключения	???
...когато от бързото решение нищо не зависи	???



Прибързани заключения

Кога решаваме, преди да сме се информирали?

Кога?	Пример
...когато достъпът до информация е ограничен (няма друг избор)	Интервю за работа: няма възможност да опознаем работното място и колегите предварително
...когато поради предишен опит се правят генерални заключения	???
...когато от бързото решение нищо не зависи	???



Прибързани заключения

Кога решаваме, преди да сме се информирали?

Кога?	Пример
...когато достъпът до информация е ограничен (няма друг избор)	Интервю за работа: няма възможност да опознаем работното място и колегите предварително
...когато поради предишен опит се правят генерални заключения	Предразсъдъците водят до генерализиране (израз: “Какъвто е той, такива са всички.”)
...когато от бързото решение нищо не зависи	???



Прибързани заключения

Кога решаваме, преди да сме се информирали?

Кога?	Пример
...когато достъпът до информация е ограничен (няма друг избор)	Интервю за работа: няма възможност да опознаем работното място и колегите предварително
...когато поради предишен опит се правят генерални заключения	Предразсъдъците водят до генерализиране (израз: “Какъвто е той, такива са всички.”)
...когато от бързото решение нищо не зависи	Каква торта да си поръчам, кои чорапи да нося днес и т.н.



Прибързани заключения “в действие”


Област	Пример
<div data-bbox="191 594 537 1039" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="206 1076 537 1286">Корица на немското списание <i>Щерн</i>, което публикува фалшивите дневници на Хитлер</p>	<p data-bbox="682 521 2410 946">През 1983 г. немското новинарско списание <i>Щерн</i> (в превод от немски “Звезда”) публикува предполагаемите тайни дневници на Адолф Хитлер, лидер на нацисткия режим в Германия в периода 1933-1945. Списанието плаща за тях 9.3 милиона марки (или около 5 милиона евро), макар че още в началото е имало индикации, че става въпрос за измама. Пример за това е поема, за която в дневниците се твърди, че е написана от Хитлер, се оказва създадена от друг автор през 1980 г.</p> <p data-bbox="682 965 2430 1325">Няколко дни след публикуването на дневниците в сп. <i>Щерн</i>, разследване на Немската Федерална Криминална Служба потвърждава без никакво съмнение, че дневниците са фалшификат. Създадени са от професионалния фалшификатор на произведения на изкуството - Конрад Куяу. Ако от сп. <i>Щерн</i> бяха изчакали резултата от официалното разследване по случая, щяха да си спестят медийния скандал.</p>



Прибързани заключения “в действие”

- Конспирация -

Ку-Клукс-Клан са собственици на Марлборо?


Теза	“За” и “Против”	“Доказателство”
<p>От средата на 80-те има слухове за скрити препратки към ККК върху опаковката на Марлборо.</p>	<p>За: ???</p> <p>Против:</p>	 <p>Mar = mar = jew? lboro = orobl = horrible</p>



Прибързани заключения “в действие”

- Конспирация -

Ку-Клукс-Клан са собственици на Марлборо?


Теза	“За” и “Против”	“Доказателство”
<p>От средата на 80-те има слухове за скрити препратки към КKK върху опаковката на Марлборо.</p>	<p>За:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Червеното на опаковката има формата на обърнато голямо “K”. • “Mar” погледнато наобратно изглежда като “jew” (Еврейн)– “Iboro” отзад напред с много фантазия се чете като “horrible” (ужасен). → “horrible jew” (ужасен еврейн) • Мотото на герба “veni, vidi, vici” (“Дойдох, видях, победих.”) се приписва на КKK. <p>Против:</p>	 <p>Mar = ям = jew? Iboro = orobl = horrible</p>



Прибързани заключения “в действие”

- Конспирация -

Ку-Клукс-Клан са собственици на Марлборо?

Теза	“За” и “Против”	“Доказателство”
<p>От средата на 80-те има слухове за скрити препратки към КKK върху опаковката на Марлборо.</p>	<p>За:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Червеното на опаковката има формата на обърнато голямо “K”. • “Mar” погледнато наобратно изглежда като “jew” (Еврейн)– “lboro” отзад напред с много фантазия се чете като “horrible” (ужасен). → “horrible jew” (ужасен еврейн) • Мотото на герба “veni, vidi, vici” (“Дойдох, видях, победих.”) се приписва на КKK. <p>Против:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Марлборо е основан от Филип Морис, англичанин, който не е свързан с КKK. • Името “Марлборо” идва от името на улицата на Лондонска фабрика: Marlborough street • Мотото няма нищо общо с КKK. 	 <p>Mar = лар = jew? lboro = orobl = horrible</p>



Прибързани заключения “в действие”

- Конспирация -

Собственици на Марлборо ли са Ку-Клукс-Клан?



Не!



Как се стига до тези и други конспиративни теории?

???



Как се стига до тези и други конспиративни теории?

- Често те са по-интригуващи от истината!
- Базират се на трудно доказуеми тези (напр., че “Veni, Vidi, Vici” е девизът на ККК (грешно!)), на които хората лесно започват да вярват.
- Игнорират алтернативни обяснения (напр., че “Марлборо” завъртяно по някакъв начин може да има много значения; напр. в него се открива и думата “роб” ...).
- Конспирациите вадят детайли от контекста и ги преувеличават (Червеното “К” е впечатляващо в началото, но не е никакво доказателство).



Как се стига до тези и други конспиративни теории?

- Има много примери в историята как малцинства или аутсайдери са били набеждавани за причина за катастрофи и нещастия. През Средновековието например евреи или предполагаеми вещици са държани отговорни за лоша реколта.
- Такива опростени обвинения служат като вентил за гнева на народа и дават измамно усещане за контрол.



Защо ни е да знаем това?

- Изследвания показват, че много (но не всички!) хора, страдащи от психози, имат склонност към прибързани заключения. По тази причина вероятността от грешни решения се покачва. Препоръчително е възможно най-много информация да се взема под внимание.



Защо ни е да знаем това?

- Изследвания показват, че много (но не всички!) хора, страдащи от психози, имат слонност към прибързани заключения. По тази причина вероятността от грешни решения се покачва. Препоръчително е възможно най-много информация да се взема под внимание.
- Възприетето за реалност при много (но не всички!) хора с психози е изменено. Често възникват обяснения за ситуации, които са твърде невероятни за другите.



Как прибързаните заключения водят до грешки по време на психоза – Примери

Ситуация	Оценка по време на психоза	Какво наистина се е случило
Изписването е насрочено за по-ранна дата	Убеждение, че лекарите са се отказали	В защитено жилище се е освободило място
Мисълта “Ти нищо не струваш!” е постоянно в главата	Убеждение, че я изпращат от антена на покрива	Мисли за малоценност се появяват от време на време у всички ни
Терапевтът изрича дума, съвпадаща с тази, която човек в момента търси	Терапевтът може да чете мисли	Думата е изведена от контекста

Иска ли някой да сподели подобна ситуация от личен опит?



Задача

- Опитайте се да намерите оригиналното заглавие на класическите картини като изключите грешните.



Задача

- Опитайте се да намерите оригиналното заглавие на класическите картини като изключите грешните.
- Обсъдете защо сте *За* или *Против* конкретното заглавие.



Задача

- Опитайте се да намерите оригиналното заглавие на класическите картини като изключите грешните.
- Обсъдете защо сте *За* или *Против* конкретното заглавие.
- Моля, отчетете до колко сте сигурни в решението си.



Задача

- Опитайте се да намерите оригиналното заглавие на класическите картини като изключите грешните.
- Обсъдете защо сте *За* или *Против* конкретното заглавие.
- Моля, отчетете до колко сте сигурни в решението си.
- Обърнете внимание на това как някои детайли в картината категорично противоречат на определени заглавия.



- а Признание за края на един брак
- б Предложение за брак
- в Новина за починал близък
- г Продавачът на цветя



- а Признание за края на един брак
- б Предложение за брак
(Karl Zewy, 1896)
- в Новина за починал близък
- г Продавачът на цветя



- а Монахът
- б Пияницата
- в Четящият химик
- г Читанката



- а Монахът
- б Пияницата
- в **Четящият химик**
(Johann Peter von Langer, 1756-1824)
- г Читанката



- а В стаята на псислугата
- б Надменния болен
- в Бедният поет
- г Приют за бездомници



а В стаята на пислугата

б Надменния болен

в Бедният поет
(Carl Spitzweg, 1835)

г Приют за бездомници



- а Лошата вещица
- б Лукавото момче
- в Крадецът на обувки
- г Мъмренето



а Лошата вещица

б Лукавото момче

в Крадецът на обувки

г Мъмренето

(Ferdinand Georg Waldmüller, 1846)



- а Посещението
- б Задълбочен в учение
- в Писателят
- г Дядовата библиотека



- а Посещението
(Carl Spitzweg, 1849)
- б Задълбочен в учение
- в Писателят
- г Дядовата библиотека



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]





а Среща със звяра

б Пияницата

в Кошмарът

г Нещастие на лов



а Среща със звяра

б Пияницата

в Кошмарът

г **Нещастие на лов**
(Carl Spitzweg, 1839)



- а Пир
- б Писмото на казаците
- в Ръкостискането
- г Преди битката



а Пир

б Писмото на казаците
(Ilya Jefimowitsch Repin, 1891)

в Ръкостискането

г Преди битката



- а Детски рожден ден
- б Ученият
- в Пристигането на странника
- г Продавачът на очила



- а Детски рожден ден
- б Ученият
- в Пристигането на странника
- г Продавачът на очила
(Frederick Daniel Hardy, 1826-1911)



- а Фармацефтът от Саламанка
- б Продавачът на вода от Севиля
- в Дегустация на вино в Малага
- г Алокохоликът от Мадрид



- а Фармацевтът от Саламанка
- б Продавачът на вода от Севиля
(Diego Velázquez, 1623)
- в Дегустация на вино в Малага
- г Алокохоликът от Мадрид



- а Кавалерът
- б Разходка в неделя
- в Вдовецът
- г Замечтаният любовник



- а Кавалерът
- б Разходка в неделя
- в Вдовецът
(Carl Spitzweg, 1844)
- г Замечтаният любовник



- а Педикюр
- б Посещение на доктор
- в Ампутация
- г Обожателят



- а Педикюр
(Edgar Degas, 1873)
- б Посещение на доктор
- в Ампутация
- г Обожателят



а На лов за шнитцели

б Изгонените

в Раздор вкъщи

г Крадецът на плодове



а На лов за шнитцели

б Изгонените

в Раздор вкъщи

г Крадецът на плодове
(Hermann Kauffmann, 1848)



- а Реколта
- б Вечерна молитва
- в Погребение
- г Безделникът



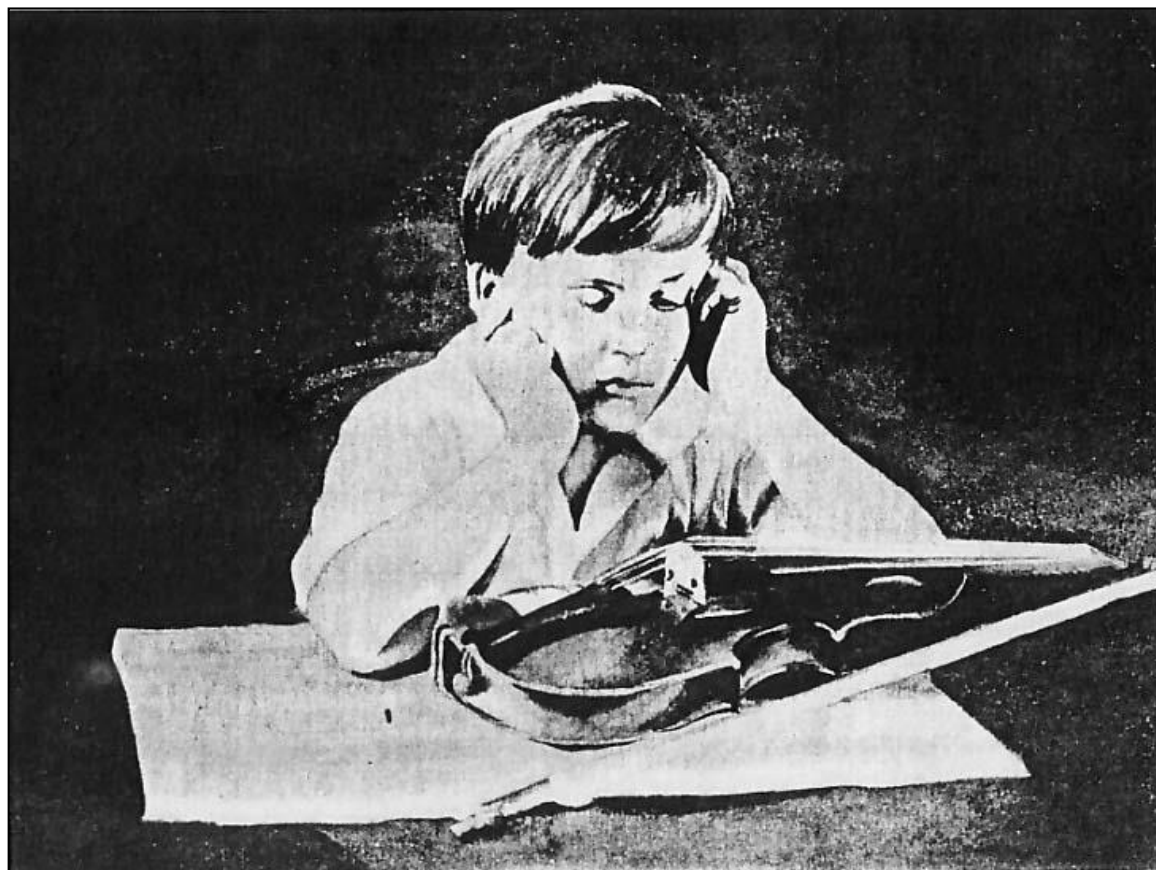
- а Реколта
- б Вечерна молитва
(Jean-Francois Millet, 1859)
- в Погребение
- г Безделникът



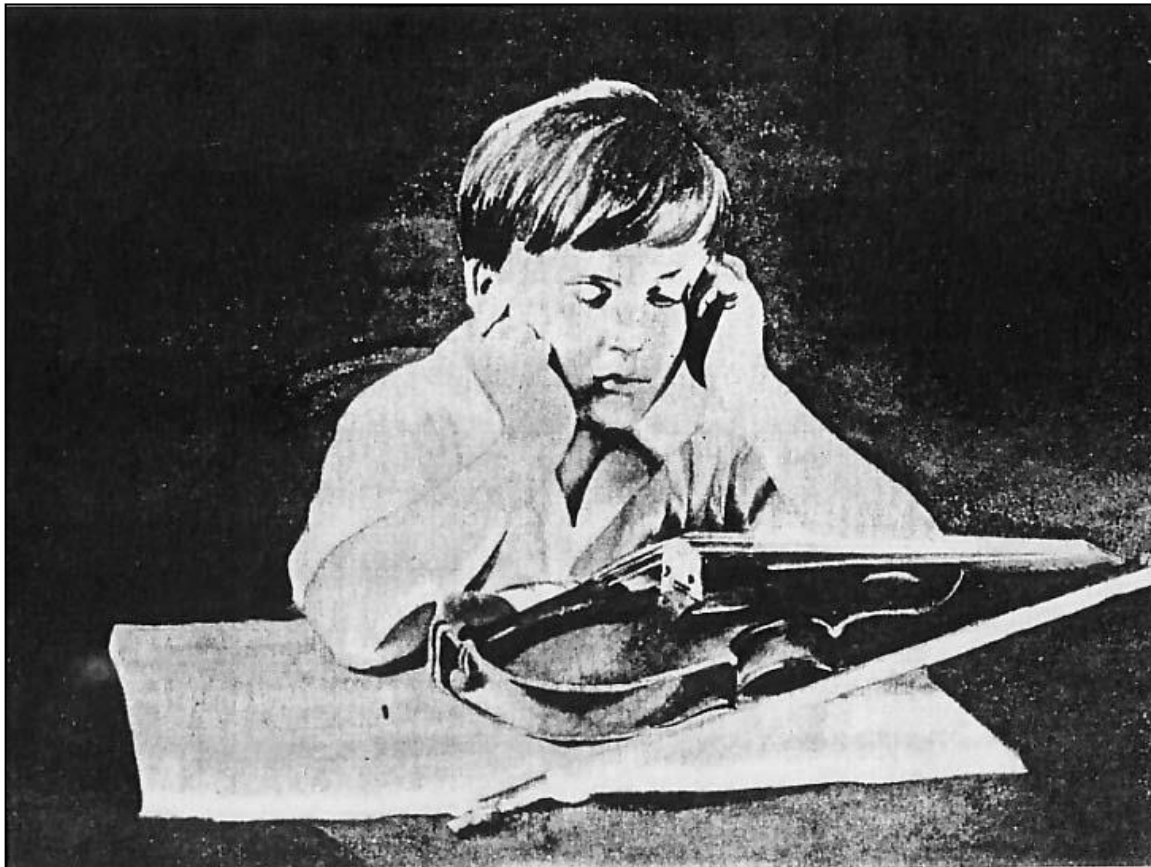
- а Разходката
- б В очакване на рибарската лодка
- в Жалеещите
- г Бягство от Източна Прусия



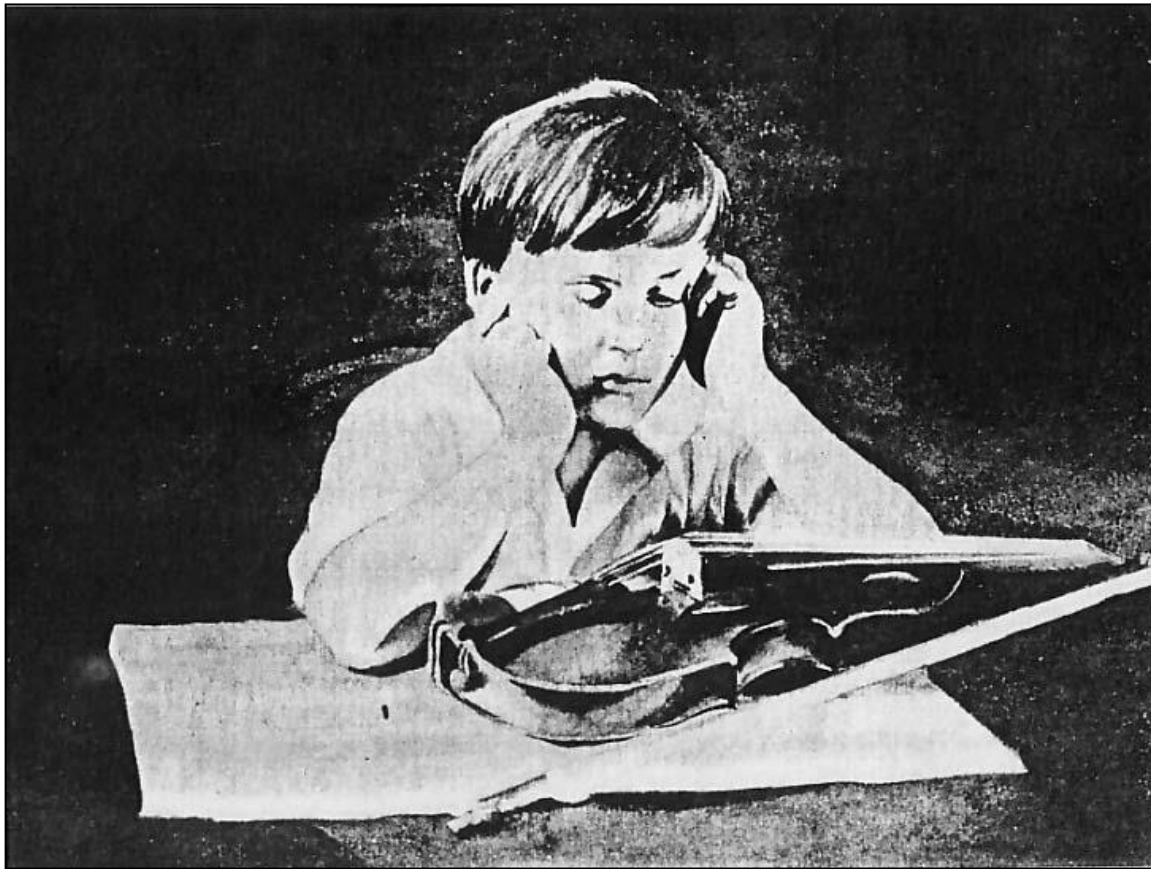
- а Разходката
- б В очакване на рибарската лодка
(Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- в Жалеещите
- г Бягство от Източна Прусия



Какво се случва тук?



- а Момчето мрази да свири на цигулка, но родителите му го принуждават.
- б Сляпо момче си мечтае да може да свири на цигулка.
- в Момчето е счупило ценната цигулка на баща си и го е страх да му каже.
- г Момчето е талантлив музикант и се концентрира преди концерт.



- а Момчето мрази да свири на цигулка, но родителите му го принуждават.
- б Сляпо момче си мечтае да може да свири на цигулка.
- в Момчето е счупило ценната цигулка на баща си и го е страх да му каже.
- г Момчето е талантлив музикант и се концентрира преди концерт.



а Любовното писмо

б Ядосаният съсед

в Преместването

г Измервачът

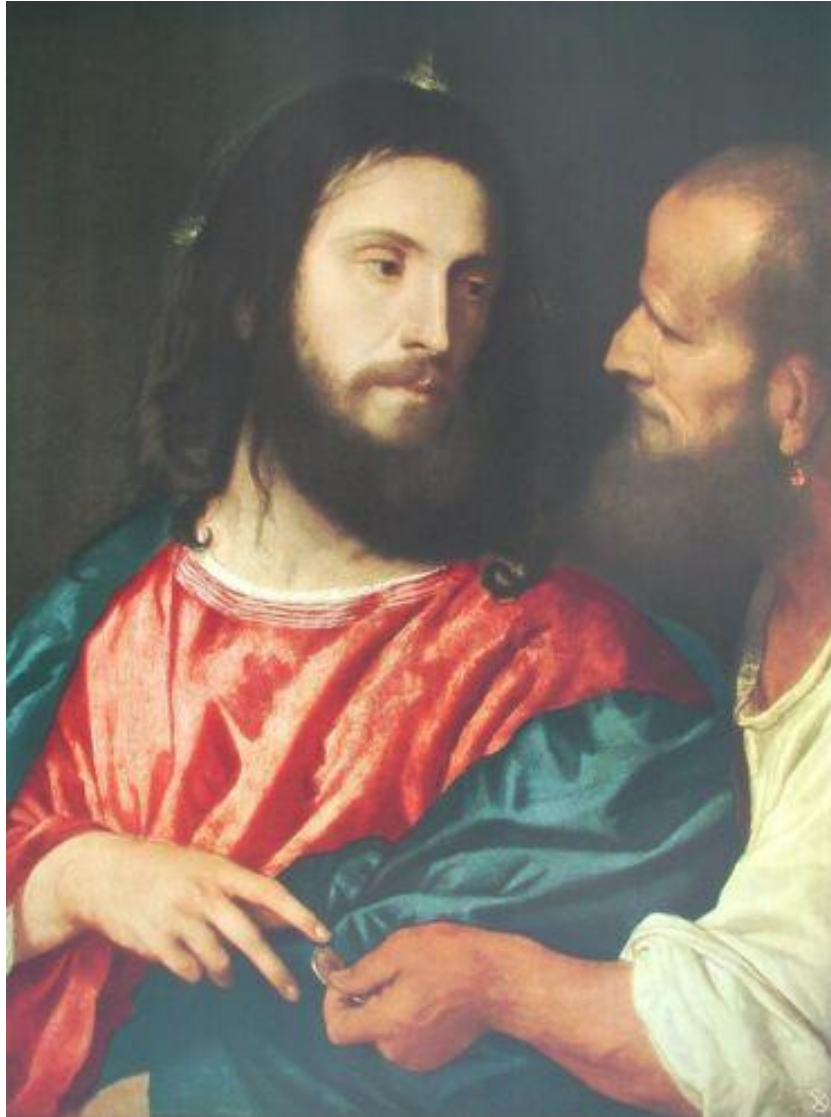


а Любовното писмо
(Carl Spitzweg, 1860)

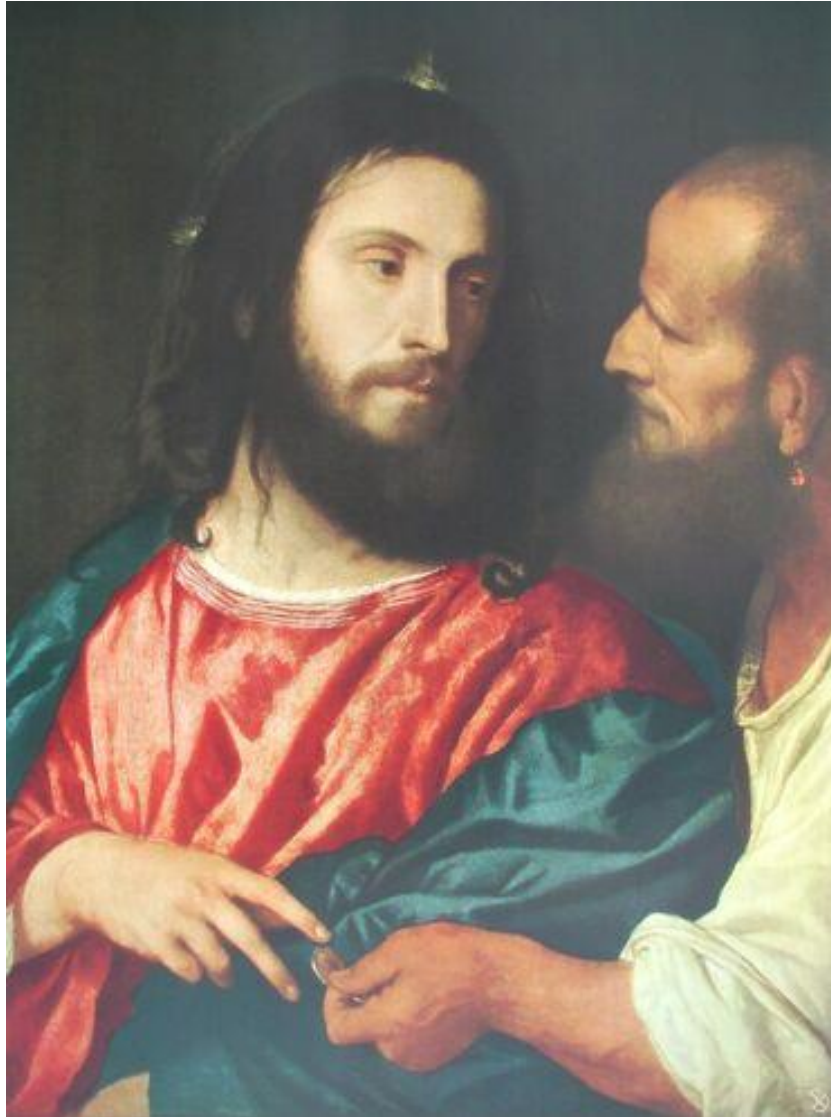
б Ядосаният съсед

в Преместването

г Измервачът



- а Подкуп
- б Месията
- в Грошът
- г Благородникът и разбойникът



а Подкуп

б Месията

в **Грошът**
(Titian, 1524)

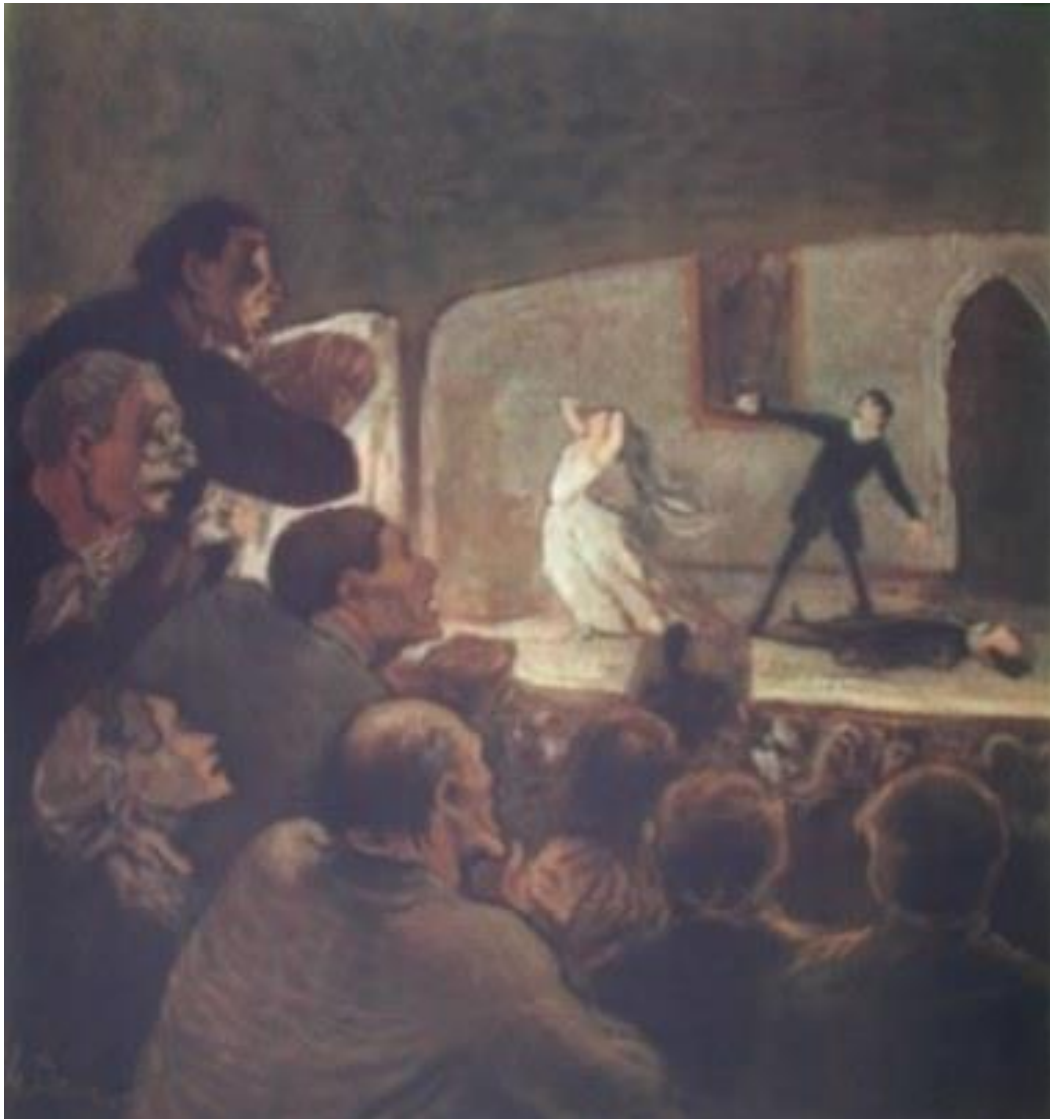
г Благородникът и разбойникът



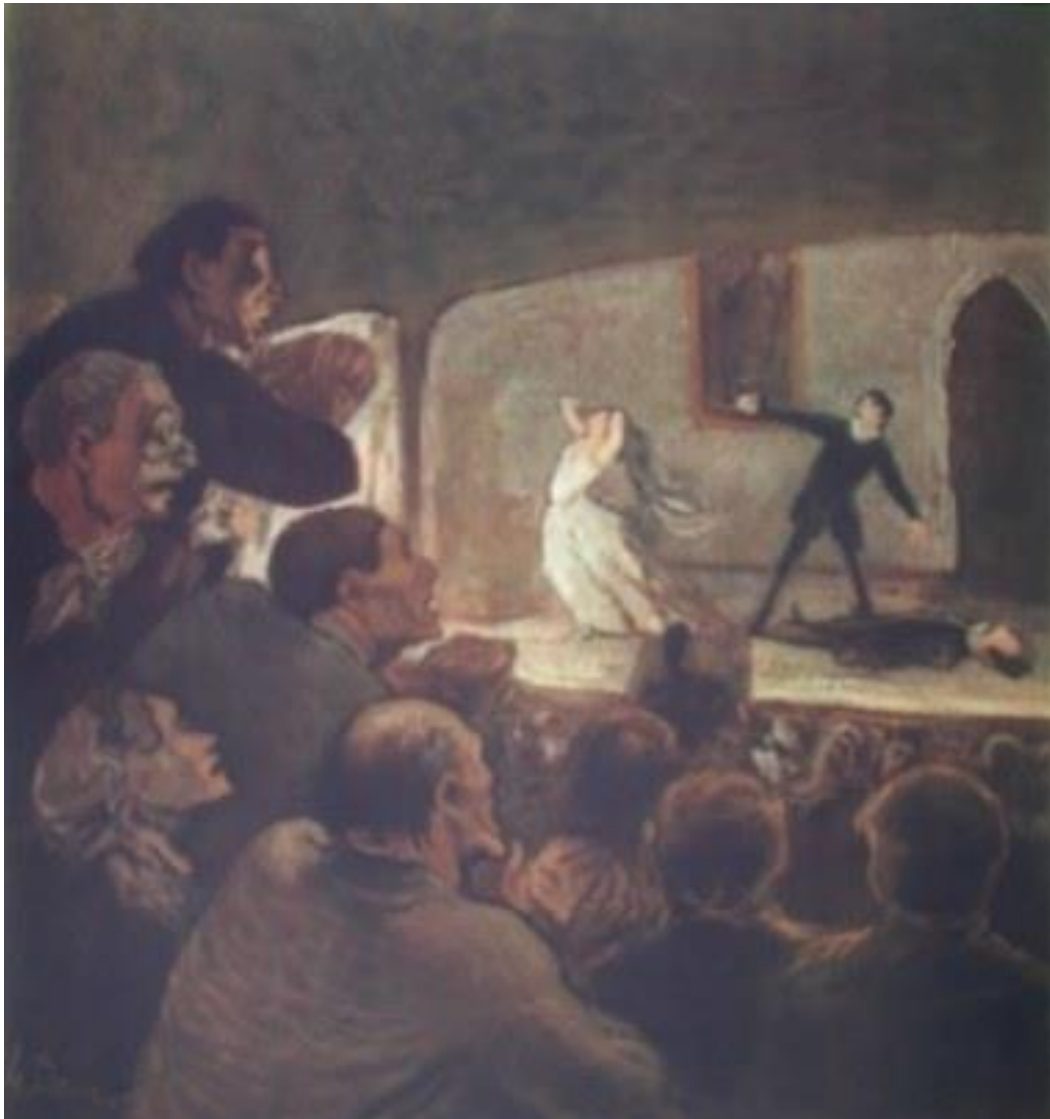
- а Пияният глупак
- б Ключарстване сред дами
- в Покана за танц
- г Задушница



- а Пияният глупак
- б Ключарстване сред дами
- в Покана за танц
(Peter Baumgartner, 1834-1911)
- г Задушница



- а Свидетели на убийство
- б Драма
- в На кино
- г Избягалата булка



а Свидетели на убийство

б Драма
(Daumier Honoré, 1831/32)

в На кино

г Избягалата булка



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Когато решенията са важни и с тежки последствия, трябва да не се прибързва, а да се търси допълнителна информация (“за по-сигурно”).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Когато решенията са важни и с тежки последствия, трябва да не се прибързва, а да се търси допълнителна информация (“за по-сигурно”).
- **Пример:** Някой говори бавно и почти няма мимика. *Умствено изоставане? Неврологичен проблем?*
- Внимание при прибързани заключения: *Човекът може би взима лекарства с такива странични ефекти.*



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Когато решенията са важни и с тежки последствия, трябва да не се прибързва, а да се търси допълнителна информация (“за по-сигурно”).
- **Пример:** Някой говори бавно и почти няма мимика. *Умствено изоставане? Неврологичен проблем?*
- Внимание при прибързани заключения: *Човекът може би взима лекарства с такива странични ефекти.*
- Опасността на грешното подозрение – не бива да се отсича бързо!
- При неща, които не са от голямо значение, човек може да спокойно да решава бързо (напр. какво мляко да купи, вид торта, числата от тотото).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Когато решенията са важни и с тежки последствия, трябва да не се прибързва, а да се търси допълнителна информация (“за по-сигурно”).
- **Пример:** Някой говори бавно и почти няма мимика. *Умствено изоставане? Неврологичен проблем?*
- Внимание при прибързани заключения: *Човекът може би взема лекарства с такива странични ефекти.*
- Опасността на грешното подозрение – не бива да се отсича бързо!
- При неща, които не са от голямо значение, човек може да спокойно да решава бързо (напр. какво мляко да купи, вид торта, числата от тотото).
- Човешко е да се греши, имайте предвид възможността да не сте прави.



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Когато решенията са важни и с тежки последствия, трябва да не се прибързва, а да се търси допълнителна информация (“за по-сигурно”).
- **Пример:** Някой говори бавно и почти няма мимика. *Умствено изоставане? Неврологичен проблем?*
- Внимание при прибързани заключения: *Човекът може би взима лекарства с такива странични ефекти.*
- Опасността на грешното подозрение – не бива да се отсича бързо!
- При неща, които не са от голямо значение, човек може да спокойно да решава бързо (напр. какво мляко да купи, вид торта, числата от тотото).
- Човешко е да се греши, имайте предвид възможността да не сте прави.
- Важните решения трябва да се базират на факти. Голите предположения са “лош съветник”. Мислете винаги за последиците от едно грешно решение.



Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични изживявания имат склонността да взимат прибързани и крайни решения. В стресови ситуации тази тенденция се засилва.



Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични изживявания имат склонността да взимат прибързани и крайни решения. В стресови ситуации тази тенденция се засилва.

Пример: Ерик иска да отиде до университета, но не намира ключа на колата. Той си помисля, че домоуправителят му е отнел ключа, за да не може да отиде.

Предистория: Ерик е убеден, че искат да го накарат да напусне университета.

Но: Какъв би бил мотивът на домоуправителят Ерик да прекъсне ? Как би успял да си присвои ключа?



Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични изживявания имат склонността да взимат прибързани и крайни решения. В стресови ситуации тази тенденция се засилва.

Пример: Ерик иска да отиде до университета, но не намира ключа на колата. Той си помисля, че домоуправителят му е отнел ключа, за да не може да отиде.

Предистория: Ерик е убеден, че искат да го накарат да напусне университета.

Но: Какъв би бил мотивът на домоуправителят Ерик да прекъсне ? Как би успял да си присвои ключа?

При подобни обвинения трябва задължително да се търси повече информация както и да се обсъждат алтернативни обяснения на ситуацията с близки хора.



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
Корица на сп. Щерн	GHDI – Image (ghi-dc.org)	---	Снимката е предмет на “fair use” policy (Правила за честна употреба”). Ако имате съмнения за нарушение на авторското право, моля, свържете се с нас.	Предна корица на сп. Щерн
miss_blackbutterfly	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/Кутия Марлборо


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

Всички използвани изображения на произведения на изкуството са свободни за публично ползване , тъй като художниците им са починали преди повече от 70 години.



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 of an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. 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. 	 <p>A photograph of an astronaut on the moon surface. The astronaut is standing next to an American flag that is planted in the lunar soil. The background shows the dark, cratered surface of the moon and the blackness of space.</p>

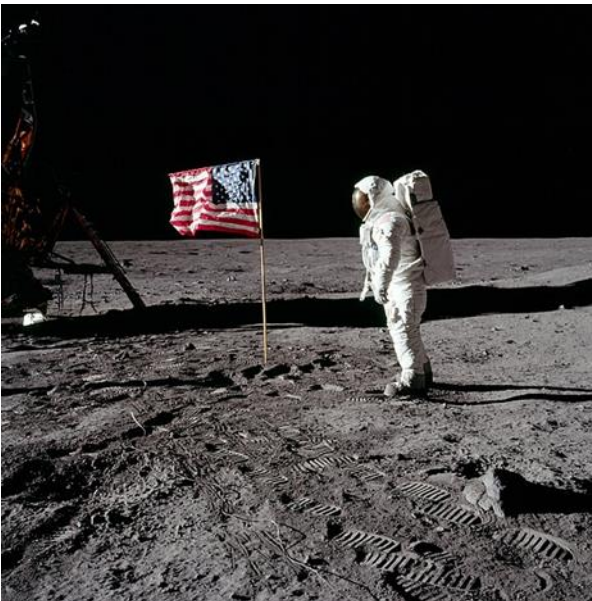


Недомислици “в действие”

- 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.