



메타 인지 훈련 (MCT)

MCT 3 B – 신념 바꾸기

© Moritz, Woodward & Park (10|21)

www.uke.de/mct

이 모듈의 사진 사용은 작가와 저작권 소유자에게 허락 받았다. 세부사항(작가, 제목)은, 이 프리젠테이션의 마지막 슬라이드에 언급



신념 바꾸기

- 처음 받은 인상을 고집하는 인간의 성향 (예: 고정관념, '첫인상 = 가장 정확한 시각' 이란 태도)



신념 바꾸기

- 처음 받은 인상을 고집하는 인간의 성향 (예: 고정관념, '첫인상 = 가장 정확한 시각' 이란 태도)
- 이유들: ???



신념 바꾸기

- 처음 받은 인상을 고집하는 인간의 성향 (예: 고정관념, '첫인상 = 가장 정확한 시각'이란 태도)
- **이유들:** 게으름, "확인 오류"*, 부주의, 등이 복잡한 세상사에서 방향설정을 도움, 자존심
- **문제점:** ???

*당신은 당신이 원하는 것만을 본다



신념 바꾸기

- 처음 받은 인상을 고집하는 인간의 성향 (예: 고정관념, '첫인상 = 가장 정확한 시각'이란 태도)
- **이유들:** 게으름, "확인 오류"*, 부주의, 등이 복잡한 세상사에서 방향설정을 도움, 자존심
- **문제점:** 잘못된 판단 (예, 인종차별) 들이 고수되고, 잘못된 과잉 일반화 (하나를 보고 모두를 본 것처럼), 기회가 한번쯤 더 주어져야 할 사람도 한번의 기회만 주어짐

*당신은 당신이 원하는 것만을 본다



틀린 예측을 한 사람들이 남긴 말들

“합리적이고 책임감이 있는 여성들은 투표하기를 원치 않는다.”

그로버 클리블랜드, 미합중국의 과거 대통령, 1905

“이 ‘전화기’ 는 단점이 너무 많아 통신수단으로 맞지 않다. 이 전화기는 처음부터 우리에게 아무런 가치도 없었다.”

웨스턴 유니언, 금융서비스와 통신에 관한 일을 하는 회사, 1876

“최초로 사람이 달에 도착할 때까지는 100년 이상이 걸릴 것이다.”

해롤드 스펜서, 천문학자, 1957 (12년 후에 최초로 사람이 달에 도착하였다.)

“말은 우리 생활의 일부이다. 자동차는 단지 새로운 장난감이다 – 유행.”

포드 사에 돈을 투자한 미시간 저축은행의 사장, 1903

“X-레이는 속임수임이 드러날 것이다.”

켈빈 경, 왕립학회의 학장, 1883

“축음기는 전혀 상업적인 가치가 없을 것이다.”

토마스 에디슨, 유명한 미국의 발명가, 1880년대 (축음기 = 음성을 기록하는 최초의 장치)



틀린 예측을 한 사람들이 남긴 말들

“합리적이고 책임감이 있는 여성들은 투표하기를 원치 않는다.”

그로버 클리블랜드, 미합중국의 과거 대통령, 1905

“이 ‘전화기’ 는 단점이 너무 많아 통신수단으로 맞지 않다. 이 전화기는 처음부터 우리에게 아무런 가치도 없었다.”

웨스턴 유니언, 금융서비스와 통신에 관한 일을 하는 회사, 1876

“최초로 사람이 달에 도착할 때까지는 100년 이상이 걸릴 것이다.”

해롤드 스펜서, 천문학자, 1957 (12년 후에 최초로 사람이 달에 도착하였다.)

“말은 우리 생활의 일부이다. 자동차는 단지 새로운 장난감이다 – 유행.”

포드 사에 돈을 투자한 미시간 저축은행의 사장, 1903

“X-레이는 속임수임이 드러날 것이다.”

켈빈 경, 왕립학회의 학장, 1883

“축음기는 전혀 상업적인 가치가 없을 것이다.”

토마스 에디슨, 유명한 미국의 발명가, 1880년대 (축음기 = 음성을 기록하는 최초의 장치)

우리는 새로운 경험에 대해 열린 마음이 필요하다 – 시대는 변화하고 누구도 미래가 어떻게 될지를 예견할 수는 없다.



신념에 대한 의문을 품지 않는 예 (현실외면 방침)

범위	예
지리	???
의학	???
경제	???



신념에 대한 의문을 품지 않는 예 (현실외면 방침)

범위	예
지리	<ul style="list-style-type: none"> 태양은 움직이지 않는 지구 주변을 돈다! 이러한 관점은 갈릴레오 갈릴레이와 같은 과학자가 반대증거를 제시했음에도 불구하고 중세시대에 카톨릭 교회에서 완전한 진리로 여겨졌다. 지구가 태양 주변을 돈다는 진리는 그당시 신성모독으로까지 여겨졌다.
의학	???
경제	???



신념에 대한 의문을 품지 않는 예 (현실외면 방침)

범위	예
지리	<ul style="list-style-type: none"> 태양은 움직이지 않는 지구 주변을 돈다! 이러한 관점은 갈릴레오 갈릴레이와 같은 과학자가 반대증거를 제시했음에도 불구하고 중세시대에 카톨릭 교회에서 완전한 진리로 여겨졌다. 지구가 태양 주변을 돈다는 진리는 그당시 신성모독으로까지 여겨졌다.
의학	<ul style="list-style-type: none"> 위험한 약물 치료는 과거에 일찍 경고했음에도 불구하고 오랫동안 시장에 남아있다(예: 유럽의 콘터간 (Contergan) 사례; 북미의 바이오 엑스 (Vioxx) 사례)
경제	???



신념에 대한 의문을 품지 않는 예 (현실외면 방침)

범위	예
지리	<ul style="list-style-type: none"> 태양은 움직이지 않는 지구 주변을 돈다! 이러한 관점은 갈릴레오 갈릴레이와 같은 과학자가 반대증거를 제시했음에도 불구하고 중세시대에 카톨릭 교회에서 완전한 진리로 여겨졌다. 지구가 태양 주변을 돈다는 진리는 그당시 신성모독으로까지 여겨졌다.
의학	<ul style="list-style-type: none"> 위험한 약물 치료는 과거에 일찍 경고했음에도 불구하고 오랫동안 시장에 남아있다(예: 유럽의 콘터간 (Contergan) 사례; 북미의 바이오 엑스 (Vioxx) 사례)
경제	<ul style="list-style-type: none"> 새로운 발전들이 없는; 시대에 뒤떨어진 사업 전략들, 시대에 뒤떨어진 생산품을 판매 (예: 필름, 타이프라이터); 새로운 기술을 무시하는 것 (예: 회사가 인터넷에 웹 페이지를 가지지 않는 것)



우리는 왜 이런 행동을 하는가?

(전부 다는 아니지만) 많은 연구결과들은 정신병 환자들이 어떤 사건에 대한 자신들의 의견이나 믿음을 그에 반하는 사실들이 나와도 고수하려 함을 보여준다

이런 경향은 인간관계의 마찰을 일으키고 자신 주변에 대한 건전하고 현실적인 시각을 갖도록 하는 것을 방해한다.



신념을 바꾸지 않는 것이 정신증에서 어떻게 잘못된 해석을 조장하는가 - 사례

- 친구, 친척과 이견이 생길 것이 두려워 어떤 의견에 대해 대화 (토론) 하는 것을 회피.
- 의견을 달리하는 사람을 당신의 적이나 박해자로 생각.
- 정보를 하나의 정보원으로부터만 받아들임 (예, 음모론 에 대한 인터넷 토론광장) 다른 정통한 (예, 통신언론사) 언론기관은 무시됨.

누가 개인적인 경험을 말할 수 있겠는가?



아래에 어떤 범주에 속하는 세가지 사진들 그것은 어떤 범주일까요?

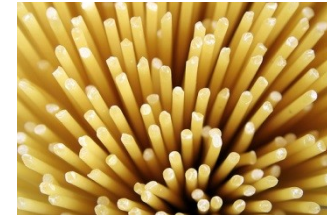


만약 당신이 숨겨진 범주에 대해 확신이 든다면, 답을 제시하세요
당신의 답변은 평가를 받을 것입니다. (“네” 이거나 “아니오”)
차례로 당신의 추측을 시험하는 다른 항목을 제시해 주세요



범주: 음식!

추가 선택:



흔한 오류: 대부분의 사람들은 오로지 그들의 추측을 위해서 정보를 찾는다, 그러나 모순된 정보는 아니다 (확증적 편향). 이러한 경우에 겉으로는 옳은 범주= 과일. 종종 전혀 대안적이지 않은 심사숙고/생각이 고려되어 진다.

일상생활:

- 어떤 사람은 오직 자신의 견해와 관련된 신문만 읽는다.
- 어떤 사람은 상반된 의견을 논의하는 대신에 다른 생각하는 사람과의 접촉을 피한다.

이것은 한쪽으로 치우친 태도를 취하게 하고 심지어 부정확한 판단을 일으킨다.



연습

- 하나의 이야기를 설명하는 세 개의 그림이 여러 가지의 해석과 함께 보여질 것입니다.



연습

- 하나의 이야기를 설명하는 세 개의 그림이 여러 가지의 해석과 함께 보여질 것입니다.
- 그 그림들은 반대순서로 보여지고 마지막 사건이 가장 처음에 보여집니다.



연습

- 하나의 이야기를 설명하는 세 개의 그림이 여러 가지의 해석과 함께 보여질 것입니다.
- 그 그림들은 반대순서로 보여지고 마지막 사건이 가장 처음에 보여집니다.
- 그림이 하나씩 보여지면서 각각의 해석이 개연성이 있는지 문의될 것이며, 이것이 새로운 그림이 보여질 때 마다 당초 제시된 시나리오와 부합되는지 평가될 것입니다.



연습

- 하나의 이야기를 설명하는 세 개의 그림이 여러 가지의 해석과 함께 보여질 것입니다.
- 그 그림들은 반대순서로 보여지고 마지막 사건이 가장 처음에 보여집니다.
- 그림이 하나씩 보여지면서 각각의 해석이 개연성이 있는지 문의될 것이며, 이것이 새로운 그림이 보여질 때 마다 당초 제시된 시나리오와 부합되는지 평가될 것입니다.
- 당신이 평정한 것에 대해 얼마나 확신하고 있는지 집단에서 논의하세요.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 남자는 상어 사냥꾼이고 방금 상어를 죽였다.
2. 남자가 상어에 대한 연구를 하고 있다.
3. 남자는 그의 새로운 상어 스타일의 수상스키를 시험하고 있다.
4. 남자가 가짜 상어 머리로 사람들을 겁주어 쫓아 냈다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 남자는 상어 사냥꾼이고 방금 상어를 죽였다.
2. 남자가 상어에 대한 연구를 하고 있다.
3. 남자는 그의 새로운 상어 스타일의 수상스키를 시험하고 있다.
4. 남자가 가짜 상어 머리로 사람들을 겁주어 쫓아 냈다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 남자는 상어 사냥꾼이고 방금 상어를 죽였다.
2. 남자가 상어에 대한 연구를 하고 있다.
3. 남자는 그의 새로운 상어 스타일의 수상스키를 시험하고 있다.
4. 남자가 가짜 상어 머리로 사람들을 겁주어 쫓아 냈다.



1



2



3

1. 남자는 상어 사냥꾼이고 방금 상어를 죽였다.
2. 남자가 상어에 대한 연구를 하고 있다.
3. 남자는 그의 새로운 상어 스타일의 수상스키를 시험하고 있다.
4. 남자가 가짜 상어 머리로 사람들을 겁주어 쫓아 냈다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 지휘자가 리허설에 늦어 긴장하고 있다.
2. 앞줄에 있는 남자가 음을 틀리게 노래하여 지휘자가 그에게 소리를 질렀다.
3. 앞줄에 있는 여자가 그녀의 옆에 있는 남자에게 자신이 지휘자에게 반했다고 말했다.
4. 지휘자가 그의 지휘봉을 잃어버려 화가 나있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 지휘자가 리허설에 늦어 긴장하고 있다.
2. 앞줄에 있는 남자가 음을 틀리게 노래하여 지휘자가 그에게 소리를 질렀다.
3. 앞줄에 있는 여자가 그녀의 옆에 있는 남자에게 자신이 지휘자에게 반했다고 말했다.
4. 지휘자가 그의 지휘봉을 잃어버려 화가 나있다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 지휘자가 리허설에 늦어 긴장하고 있다.
2. 앞줄에 있는 남자가 음을 틀리게 노래하여 지휘자가 그에게 소리를 질렀다.
3. 앞줄에 있는 여자가 그녀의 옆에 있는 남자에게 자신이 지휘자에게 반했다고 말했다.
4. 지휘자가 그의 지휘봉을 잃어버려 화가 나있다.



1. 지휘자가 리허설에 늦어 긴장하고 있다.
2. 앞줄에 있는 남자가 음을 틀리게 노래하여 지휘자가 그에게 소리를 질렀다.
3. 앞줄에 있는 여자가 그녀의 옆에 있는 남자에게 자신이 지휘자에게 반했다고 말했다.
4. 지휘자가 그의 지휘봉을 잃어버려 화가 나있다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?

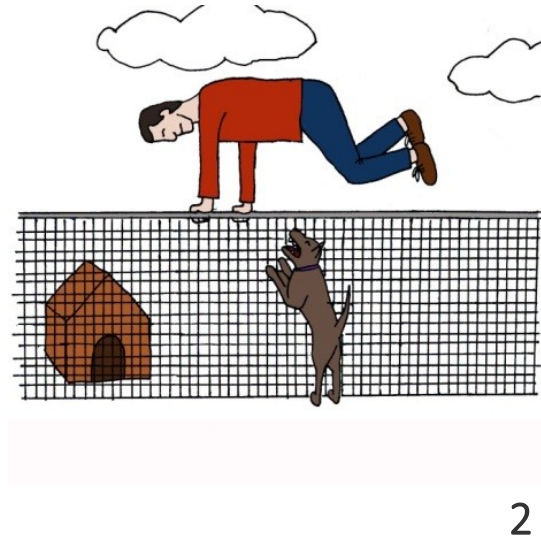


3

1. 남자가 그의 개를 위하여 울타리를 지어 주었다.
2. 남자는 안내견을 구입하고 있다.
3. 남자가 짖으며 따라오는 개를 피했다.
4. 남자가 그의 이웃의 개와 놀아주고 있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



1. 남자가 그의 개를 위하여 울타리를 지어 주었다.
2. 남자는 안내견을 구입하고 있다.
3. 남자가 짖으며 따라오는 개를 피했다.
4. 남자가 그의 이웃의 개와 놀아주고 있다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 남자가 그의 개를 위하여 울타리를 지어 주었다.
2. 남자는 안내견을 구입하고 있다.
3. 남자가 짖으며 따라오는 개를 피했다.
4. 남자가 그의 이웃의 개와 놀아주고 있다.



1



2



3

1. 남자가 그의 개를 위하여 울타리를 지어 주었다.
2. 남자는 안내건을 구입하고 있다.
3. 남자가 짖으며 따라오는 개를 피했다.
4. 남자가 그의 이웃의 개와 놀아주고 있다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 여자는 그녀의 옷들을 중고시장에 팔려고 한다.
2. 날씨가 좋은 봄날 여자가 산책을 하려고 한다.
3. 여자는 세탁소에서 자신의 빨래를 막 끝냈다.
4. 여자가 쓰레기를 가지고 나오고 있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 여자는 그녀의 옷들을 중고시장에 팔려고 한다.
2. 날씨가 좋은 봄날 여자가 산책을 하려고 한다.
3. 여자는 세탁소에서 자신의 빨래를 막 끝냈다.
4. 여자가 쓰레기를 가지고 나오고 있다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 여자는 그녀의 옷들을 중고시장에 팔려고 한다.
2. 날씨가 좋은 봄날 여자가 산책을 하려고 한다.
3. 여자는 세탁소에서 자신의 빨래를 막 끝냈다.
4. 여자가 쓰레기를 가지고 나오고 있다.



1



2



3

1. 여자는 그녀의 옷들을 중고시장에 팔려고 한다.
2. 날씨가 좋은 봄날 여자가 산책을 하려고 한다.
3. 여자는 세탁소에서 자신의 빨래를 막 끝냈다.
4. 여자가 쓰레기를 가지고 나오고 있다.



선택 : 비디오 영상

선택: 비디오 영상은 오늘의 화제가 다음의 웹 사이트에서 유용했음을 나타내고 있다:

http://www.uke.de/mct_videos

비디오가 끝나면, 당신은 그것이 오늘의 화제와 어떤 관련성이 있는지 토론할 수 있다.

[훈련자들을 위해:

몇몇의 동영상은 모든 청중이나 문화에 적절하지 않는 언어를 담고 있습니다. 보기전에
앞선화면을 주의깊게 보기 바랍니다]





당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 왼쪽에 있는 남자가 다른 남자에게 강도 짓을 하고 있다.
2. 남자는 그의 친구에게 초콜릿 총을 주고 있다.
3. 왼쪽에 있는 남자는 다른 남자에게 그가 총을 잃어버렸는지 물어보고 있다.
4. 왼쪽에 있는 남자는 그의 친구와 “경찰과 강도” 놀이를 하고 있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2

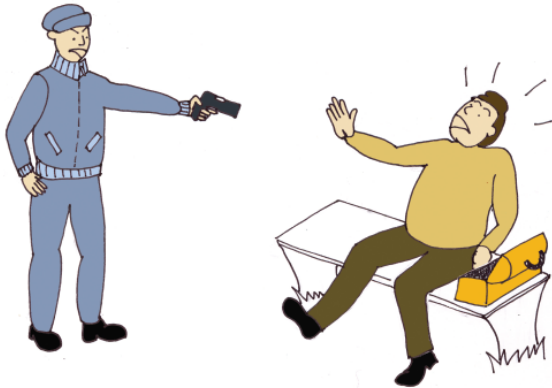


3

1. 왼쪽에 있는 남자가 다른 남자에게 강도 짓을 하고 있다.
2. 남자는 그의 친구에게 초콜릿 총을 주고 있다.
3. 왼쪽에 있는 남자는 다른 남자에게 그가 총을 잃어버렸는지 물어보고 있다.
4. 왼쪽에 있는 남자는 그의 친구와 “경찰과 강도” 놀이를 하고 있다.



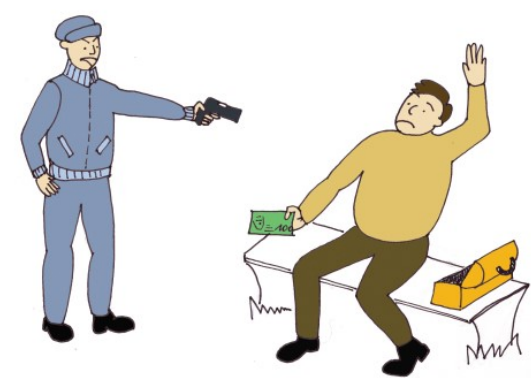
가능성을 다시 평가하세요!



1

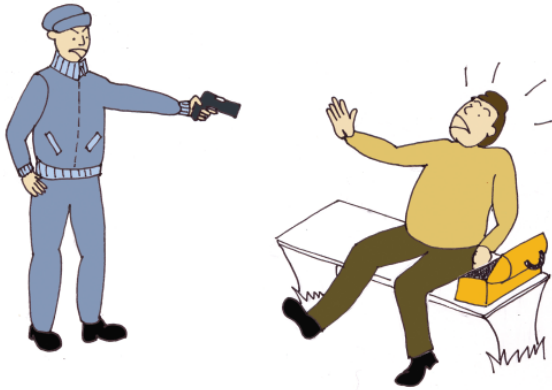


2



3

1. 왼쪽에 있는 남자가 다른 남자에게 강도 짓을 하고 있다.
2. 남자는 그의 친구에게 초콜릿 총을 주고 있다.
3. 왼쪽에 있는 남자는 다른 남자에게 그가 총을 잃어버렸는지 물어보고 있다.
4. 왼쪽에 있는 남자는 그의 친구와 “경찰과 강도” 놀이를 하고 있다.



1



2



3

1. 왼쪽에 있는 남자가 다른 남자에게 강도 짓을 하고 있다.
2. 남자는 그의 친구에게 초콜릿 총을 주고 있다.
3. 왼쪽에 있는 남자는 다른 남자에게 그가 총을 잃어버렸는지 물어보고 있다.
4. 왼쪽에 있는 남자는 그의 친구와 “경찰과 강도” 놀이를 하고 있다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 아버는 딸이 옷을 입은 채 수영을 하고 와서 웃고 있는 것이다.
2. 아버는 그녀의 딸이 우산 없이 밖에 나가려 해서 벌을 주었다.
3. 소녀는 늦게 돌아와서 벌받을 것이 두려워 땀을 흘리고 있다.
4. 아버의 충고를 어기고 소녀는 우산이 없이 외출을 했었다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 아버는 딸이 옷을 입은 채 수영을 하고 와서 웃고 있는 것이다.
2. 아버는 그녀의 딸이 우산 없이 밖에 나가려 해서 벌을 주었다.
3. 소녀는 늦게 돌아와서 벌받을 것이 두려워 땀을 흘리고 있다.
4. 아버의 충고를 어기고 소녀는 우산이 없이 외출을 했었다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 아버는 딸이 옷을 입은 채 수영을 하고 와서 웃고 있는 것이다.
2. 아버는 그녀의 딸이 우산 없이 밖에 나가려 해서 벌을 주었다.
3. 소녀는 늦게 돌아와서 벌받을 것이 두려워 땀을 흘리고 있다.
4. 아버의 충고를 어기고 소녀는 우산이 없이 외출을 했었다.



1



2



3

1. 아버는 딸이 옷을 입은 채 수영을 하고 와서 웃고 있는 것이다.
2. 아버는 그녀의 딸이 우산 없이 밖에 나가려 해서 벌을 주었다.
3. 소녀는 늦게 돌아와서 벌받을 것이 두려워 땀을 흘리고 있다.
4. 아버의 충고를 어기고 소녀는 우산이 없이 외출을 했었다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 잠수부가 물속에 떨어진 왕의 보석을 찾고 있다.
2. 잠수부는 왕이 낚시를 즐기도록 낚싯대에 물고기를 걸어준다.
3. 왕이 물고기 바구니를 옮기기 위해 그의 신하를 불렀다.
4. 왕은 잠수부가 바다 바닥을 탐험하는 것을 감찰한다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 잠수부가 물속에 떨어진 왕의 보석을 찾고 있다.
2. 잠수부는 왕이 낚시를 즐기도록 낚싯대에 물고기를 걸어준다.
3. 왕이 물고기 바구니를 옮기기 위해 그의 신하를 불렀다.
4. 왕은 잠수부가 바다 바닥을 탐험하는 것을 감찰한다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 잠수부가 물속에 떨어진 왕의 보석을 찾고 있다.
2. 잠수부는 왕이 낚시를 즐기도록 낚싯대에 물고기를 걸어준다.
3. 왕이 물고기 바구니를 옮기기 위해 그의 신하를 불렀다.
4. 왕은 잠수부가 바다 바닥을 탐험하는 것을 감찰한다.



1



2



3

1. 잠수부가 물속에 떨어진 왕의 보석을 찾고 있다.
2. 잠수부는 왕이 낚시를 즐기도록 낚싯대에 물고기를 걸어준다.
3. 왕이 물고기 바구니를 옮기기 위해 그의 신하를 불렀다.
4. 왕은 잠수부가 바다 바닥을 탐험하는 것을 감찰한다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 남자는 그의 아들을 이웃에게 소개시켜 주었다.
2. 친구들이 주말캠프 후에 작별인사를 한다.
3. 남자가 싸운 소년들에게 화해할 것을 요구한다.
4. 남자는 포장도로를 걷길 원하지만 소년들이 그의 길을 막는다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 남자는 그의 아들을 이웃에게 소개시켜 주었다.
2. 친구들이 주말캠프 후에 작별인사를 한다.
3. 남자가 싸운 소년들에게 화해할 것을 요구한다.
4. 남자는 포장도로를 걷길 원하지만 소년들이 그의 길을 막는다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 남자는 그의 아들을 이웃에게 소개시켜 주었다.
2. 친구들이 주말캠프 후에 작별인사를 한다.
3. 남자가 싸운 소년들에게 화해할 것을 요구한다.
4. 남자는 포장도로를 걷길 원하지만 소년들이 그의 길을 막는다.



1



2



3

1. 남자는 그의 아들을 이웃에게 소개시켜 주었다.
2. 친구들이 주말캠프 후에 작별인사를 한다.
3. 남자가 싸운 소년들에게 화해할 것을 요구한다.
4. 남자는 포장도로를 걷길 원하지만 소년들이 그의 길을 막는다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 젊은 남자의 세레나데가 여자친구의 아버지 때문에 망쳤다.
2. 남자는 브랜드 리허설에 가는 중이다.
3. 남자는 그의 아버지의 생일을 위해 작은 노래를 연주했다.
4. 길거리 음악가는 그의 마지막 노래로 돈을 받지 못해 화가 나 있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2



3

1. 젊은 남자의 세레나데가 여자친구의 아버지 때문에 망쳤다.
2. 남자는 브랜드 리허설에 가는 중이다.
3. 남자는 그의 아버지의 생일을 위해 작은 노래를 연주했다.
4. 길거리 음악가는 그의 마지막 노래로 돈을 받지 못해 화가 나 있다.



가능성을 다시 평가하세요!



1



2



3

1. 젊은 남자의 세레나데가 여자친구의 아버지 때문에 망쳤다.
2. 남자는 브랜드 리허설에 가는 중이다.
3. 남자는 그의 아버지의 생일을 위해 작은 노래를 연주했다.
4. 길거리 음악가는 그의 마지막 노래로 돈을 받지 못해 화가 나 있다.



1



2



3

1. 젊은 남자의 세레나데가 여자친구의 아버지 때문에 망쳤다.
2. 남자는 브랜드 리허설에 가는 중이다.
3. 남자는 그의 아버지의 생일을 위해 작은 노래를 연주했다.
4. 길거리 음악가는 그의 마지막 노래로 돈을 받지 못해 화가 나 있다.



당신은 각각의 선택을 얼마나 가능성 있게 찾나요?



3

1. 남자는 창문을 통해 누군가를 감시하고 있는 비밀경찰이다.
2. 남자는 집의 갈라진 곳을 보수하고 있다.
3. 남자는 그의 더러운 집을 씻어내고 있다.
4. 남자는 집 짓기를 막 완성하고 그 위에 색을 칠하고 있다.



당신의 판단은 새로운 사진으로 바뀌어질 수 있나요?



2

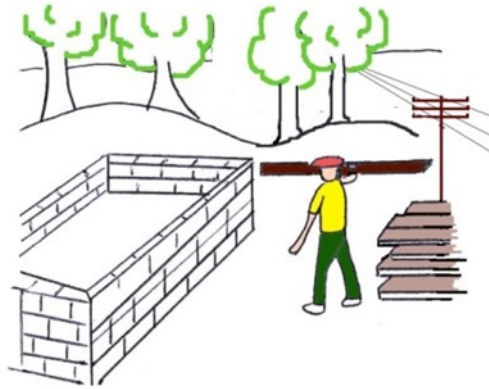


3

1. 남자는 창문을 통해 누군가를 감시하고 있는 비밀경찰이다.
2. 남자는 집의 갈라진 곳을 보수하고 있다.
3. 남자는 그의 더러운 집을 씻어내고 있다.
4. 남자는 집 짓기를 막 완성하고 그 위에 색을 칠하고 있다.



가능성을 다시 평가하세요!



1

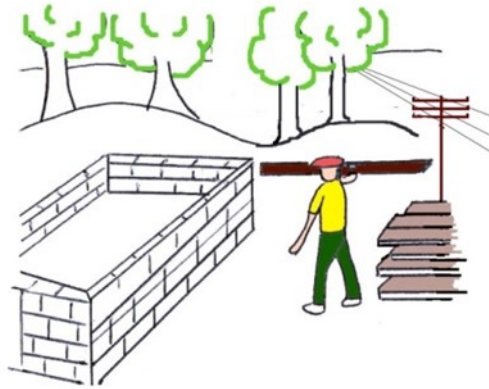


2



3

1. 남자는 창문을 통해 누군가를 감시하고 있는 비밀경찰이다.
2. 남자는 집의 갈라진 곳을 보수하고 있다.
3. 남자는 그의 더러운 집을 씻어내고 있다.
4. 남자는 집 짓기를 막 완성하고 그 위에 색을 칠하고 있다.



1



2



3

1. 남자는 창문을 통해 누군가를 감시하고 있는 비밀경찰이다.
2. 남자는 집의 갈라진 곳을 보수하고 있다.
3. 남자는 그의 더러운 집을 씻어내고 있다.
4. 남자는 집 짓기를 막 완성하고 그 위에 색을 칠하고 있다.



일상생활로의 전환

학습목표:

- 때때로 사건이 예상과 다르게 진행됩니다. 처음에 내린 판단이 종종 잘못된 결론을 유도합니다.



일상생활로의 전환

학습목표:

- 때때로 사건이 예상과 다르게 진행됩니다. 처음에 내린 판단이 종종 잘못된 결론을 유도합니다.
- 항상 대안적인 해석/가설을 고려해 보고 지속할 수 없는 신념은 수정해야 합니다.



일상생활로의 전환

학습목표:

- 때때로 사건이 예상과 다르게 진행됩니다. 처음에 내린 판단이 종종 잘못된 결론을 유도합니다.
- 항상 대안적인 해석/가설을 고려해 보고 지속할 수 없는 신념은 수정해야 합니다.
- 자신의 판단을 검증하기 위해 가능한 한 많은 정보를 구해야 합니다.



이것이 정신증과 어떤 관계가 있는가?

정신병을 겪는 동안에는 사람들이 잘못된 믿음을 고수하며 반대의견을 무시하기도 한다. 어떤 경우에는 이런 자세가 극(단)적인 결과를 낳기도 합니다.



이것이 정신증과 어떤 관계가 있는가?

정신병을 겪는 동안에는 사람들이 잘못된 믿음을 고수하며 반대의견을 무시하기도 한다. 어떤 경우에는 이런 자세가 극(단)적인 결과를 낳기도 합니다.

예: 라티샤는 그녀의 동료의 타이어를 찢었다.

배경: 라티샤는 괴롭힘 당한다고 느낀다

그러나: 어떤 동료가 진짜 라티샤에 대한 욕설을 하였을지라도, 그녀는 그들을 모두 같은 종류의 사람들로 간주해버리고 완전하게 의심을 갖게 되었다. 그녀는 몇 명의 동료들이 그녀에게 정당하게 행동했던 사실을 못보고 지나쳤다.



이것이 정신증과 어떤 관계가 있는가?

정신병을 겪는 동안에는 사람들이 잘못된 믿음을 고수하며 반대의견을 무시하기도 한다. 어떤 경우에는 이런 자세가 극(단)적인 결과를 낳기도 합니다.

예: 라티샤는 그녀의 동료의 타이어를 찢었다.

배경: 라티샤는 괴롭힘 당한다고 느낀다

그러나: 어떤 동료가 진짜 라티샤에 대한 욕설을 하였을지라도, 그녀는 그들을 모두 같은 종류의 사람들로 간주해버리고 완전하게 의심을 갖게 되었다. 그녀는 몇 명의 동료들이 그녀에게 정당하게 행동했던 사실을 못보고 지나쳤다.

위협을 느낄 때 침착하기는 어렵다. 그러므로 신중히 판단하고 당신이 신뢰하는 사람의 조언을 구하세요.



집중해주셔서 감사합니다!

훈련자들을 위해:

워크시트를 나눠 주세요. 우리의 응용 프로그램 COGITO (무료로 다운로드)를 소개합니다.



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
madalena-pestana (Tired of rules)	Flickr.com	after the flowers, the fruits - I	CC	Prune/Pflaumen
ian_ransley	Flickr.com	Bananas	CC	Bananas/Bananen
mattisas	Flickr.com	Strawberrys	CC	Strawberries/Erdbeeren
adactio	Flickr.com	Bread	CC	Bread/Brot
jot.punkt	Flickr.com	spaghettibombe	CC	Noodles/Nudeln
Ayelle	Flickr.com	Juice bubbles	CC	Orange juice/Orangensaft
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence neighbour's dog is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar's Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests