



Metakognitif Eğitim (MCT)

# MCT 3 B – İnançları Değiştirme

Türkçeye çeviren: Esra Cesur

© Moritz & Woodward, 12|21

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



# İnançları Değiştirme

İnsanların ilk izlenimlere bağlı kalma eğilimi (örneğin önyargı, "ilk izlenim tek izlenimdir" tutumu).



# İnançları Değiştirme

İnsanların ilk izlenimlere bağlı kalma eğilimi (örneğin önyargı, "ilk izlenim tek izlenimdir" tutumu).

- Sebepleri: ???
- Problemler: ???



# İnançları Değiştirme

İnsanların ilk izlenimlere bağlı kalma eğilimi (örneğin önyargı, "ilk izlenim tek izlenimdir" tutumu).

- **Sebepleri:** Tembellik, "doğrulama yanlılığı"\* , düşüncesizlik, karmaşık dünyada ilk izlenimini değiştirmemenin yardımcı olması, gurur
- **Problemler:** ???

\* Yalnızca görmek istediğini görmek



# İnançları Değiştirme

İnsanların ilk izlenimlere bağlı kalma eğilimi (örneğin önyargı, "ilk izlenim tek izlenimdir" tutumu).

- **Sebepleri:** Tembellik, "doğrulama yanlılığı"\* , düşüncesizlik, karmaşık dünyada ilk izlenimini değiştirmemenin yardımcı olması, gurur
- **Problemler:** Yanlış yargıların (e.g. Irksal önyargılar) devam ettirilmesi, yanlış genellemeler ("bir kere gördüm, hepsini görmüş oldum"), ikinci bir şansı hak edebilecek birisine ikinci şansı vermemek

\* Yalnızca görmek istediğini görmek



# Yanlış öngörülerde bulunan kişilerden alıntılar

«Akıllı ve sorumluluk sahibi kadınlar oy vermek istemezler»

Grover Cleveland, ABD'nin eski başkanı, 1905

«Bu 'telefon' denen şey bir iletişim aracı olmak için fazla problemlidir. Bizim için hiçbir faydası yoktur.»

Western Union, finansal ve iletişim alanında önde gelen şirketlerden biri, 1876

«Aya ilk ayak basma görevinin tamamlanması için en az bir jenerasyon daha geçmesi gerekir»

Harold Spencer, Astronom, 1957 (aya ilk ayak basımı bu sözlerden sadece 12 yıl sonra gerçekleşti)

«Atlar hep kullanacağımız taşıma aracı olacaklar ama otomobil yalnızca bir yenilik, geçici bir heves.»

Michigan Savings Bankasının başkanı, Ford Motor şirketi hakkındaki yatırımlara dair konuşurken, 1903

«X-ray'in bir şakadan ibaret olduğu kanıtlanacak.»

Lord Kelvin, Royal Society'nin başkanı, 1883

«Gramafonun ticari herhangi bir değeri yoktur.»

Thomas Edison, famous American inventor, 1880ler (Gramafon = Ses kaydı yapan ilk alet)



# Yanlış öngörülerde bulunan kişilerden alıntılar

«Akıllı ve sorumluluk sahibi kadınlar oy vermek istemezler»

Grover Cleveland, ABD'nin eski başkanı, 1905

«Bu 'telefon' denen şey bir iletişim aracı olmak için fazla problemlidir. Bizim için hiçbir faydası yoktur.»

Western Union, finansal ve iletişim alanında önde gelen şirketlerden biri, 1876

«Aya ilk ayak basma görevinin tamamlanması için en az bir jenerasyon daha geçmesi gerekir»

Harold Spencer, Astronom, 1957 (aya ilk ayak basımı bu sözlerden sadece 12 yıl sonra gerçekleşti)

«Atlar hep kullanacağımız taşıma aracı olacaklar ama otomobil yalnızca bir yenilik, geçici bir heves.»

Michigan Savings Bankasının başkanı, Ford Motor şirketi hakkındaki yatırımlara dair konuşurken, 1903

«X-ray'in bir şakadan ibaret olduğu kanıtlanacak.»

Lord Kelvin, Royal Society'nin başkanı, 1883

«Gramafonun ticari herhangi bir değeri yoktur.»

Thomas Edison, famous American inventor, 1880ler (Gramafon = Ses kaydı yapan ilk alet)

Yeni deneyimlere karşı açık fikirli olmalıyız – zaman değişir ve geleceğin neler getireceğini kimse bilemez



## Katılık “iş başında” (“dar bakış açısı”)

alan	örnekler
coğrafya	???
tıp	???
ekonomi	???





## Katılık “iş başında” (“dar bakış açısı”)

alan	örnekler
coğrafya	<ul style="list-style-type: none"><li>Güneş sabit bir dünyanın etrafında dönmektedir! Galileo Galilei gibi saygın bilim insanları bunun aksini kanıtlayabilmiş olsa da, bu görüş ortağağda Katolik kilisesi tarafından mutlak doğru olarak kabul ediliyordu. Dünyanın güneşin etrafında döndüğü geręeęi, o dönemde küfür olarak bile kabul ediliyordu.</li></ul>
tıp	???
ekonomi	???



## Katılık “iş başında” (“dar bakış açısı”)

alan	örnekler
coğrafya	<ul style="list-style-type: none"><li>Güneş sabit bir dünyanın etrafında dönmektedir! Galileo Galilei gibi saygın bilim insanları bunun aksini kanıtlayabilmiş olsa da, bu görüş ortaçağda Katolik kilisesi tarafından mutlak doğru olarak kabul ediliyordu. Dünyanın güneşin etrafında döndüğü gerçeği, o dönemde küfür olarak bile kabul ediliyordu.</li></ul>
tıp	<ul style="list-style-type: none"><li>Geçmişte tehlikeli ilaçlar erken uyarılara rağmen çok uzun süre piyasada kalmıştır (örnekler: Avrupa'da Contergan skandalı; Kuzey Amerika'da Vioxx skandalı).</li></ul>
ekonomi	???



## Katılık “iş başında” (“dar bakış açısı”)

alan	örnekler
coğrafya	<ul style="list-style-type: none"><li>Güneş sabit bir dünyanın etrafında dönmektedir! Galileo Galilei gibi saygın bilim insanları bunun aksini kanıtlayabilmiş olsa da, bu görüş ortaçağda Katolik kilisesi tarafından mutlak doğru olarak kabul ediliyordu. Dünyanın güneşin etrafında döndüğü gerçeği, o dönemde küfür olarak bile kabul ediliyordu.</li></ul>
tıp	<ul style="list-style-type: none"><li>Geçmişte tehlikeli ilaçlar erken uyarılara rağmen çok uzun süre piyasada kalmıştır (örnekler: Avrupa'da Contergan skandalı; Kuzey Amerika'da Vioxx skandalı).</li></ul>
ekonomi	<ul style="list-style-type: none"><li>Yeni gelişmeleri kaçırmak; modası geçmiş iş stratejilerine bağlı kalmak, modası geçmiş ürünler satmak (örn. fotoğraf filmleri, daktilolar); yeni teknolojileri görmezden gelmek (örn. internette web sayfası olmayan bir şirket).</li></ul>



## Bunu neden yaparız?

Araştırmalar, psikozlu birçok kişinin (hepsi değil!), bu inanca meydan okuyan bilgilerle karşılaştıklarında bile, bir olay hakkındaki görüşlerine veya inançlarına bağlı kalmaya devam ettiğini göstermektedir.

Bu durum kişiler arası sorunlara yol açabilir ve çevreye sağlıklı, gerçekçi bir bakış açısını engelleyebilir.



## Katı inançlar psikoz sırasında yanlış yorumlamayı nasıl teşvik eder - örnekler

- Başkalarıyla fikir alışverişinde bulunmuyorsunuz çünkü çatışma bekliyorsunuz/korkuyorsunuz ya da artık diğer insanlara güvenmiyorsunuz.
- Anlaşmazlık veya sorgulama düşmanca bir meydan okuma olarak algılanıyor.
- Bilgi sadece tek bir kaynaktan elde edilir (örneğin komplo teorileri hakkında internet forumları), diğer daha ciddi medya (örneğin basın ajansları) dikkate alınmaz.

Kişisel bir örnekle katkıda bulunabilir misiniz?



Aşağıdaki üç resim bir kategoriye ait. Hangi kategoriye ait olduklarını söyleyebilir misiniz?



Cevaba dair bir fikriniz varsa söylemekten çekinmeyin.

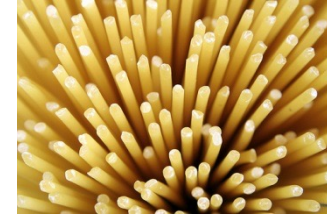
Bir geri bildirim alacaksınız (“evet” veya “hayır” ).

Varsayımınızı test etmek için lütfen bu kategoriye ait başka örnekler de söyleyin.



## Kategori: Yemek!

Further options:



**Yaygın hata:** Çoğu insan yalnızca varsayımlarını destekleyen bilgileri arar, ancak çelişkili bilgileri aramaz (doğrulama önyargısı nedeniyle). Bu durumda, görünüşte doğru olan kategori meyvedir. Çoğu zaman, alternatif değerlendirmeler/düşünceler dikkate alınmaz.

Gündelik hayattan örnekler:

- Yalnızca kendi görüşünü destekleyen gazeteleri okumek
- Kendisiyle aynı düşüncelere sahip olmayan insanlarla iletişimden kaçınmak ve onlarla tartışmamak

Bu durum tek taraflı tutumlara yol açabilir ve hatta yanlış yargıları besleyebilir.



# Egzersiz

- Bir senaryoyu gösteren üç resim, çeşitli yorumlarla birlikte size gösterilecektir.





## Egzersiz

- Bir senaryoyu gösteren üç resim, çeşitli yorumlarla birlikte size gösterilecektir.
- Resimler ters sırada gösterilecek, önce son olay gösterilecektir.



## Egzersiz

- Bir senaryoyu gösteren üç resim, çeşitli yorumlarla birlikte size gösterilecektir.
- Resimler ters sırada gösterilecek, önce son olay gösterilecektir.
- Her resim gösterildikten sonra, önerilen yorumların her birinin akla yatkınlığını veya olasılığını derecelendirmeniz istenecektir. Bu senaryo için her yeni resim gösterildiğinde bunların yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir.



## Egzersiz

- Bir senaryoyu gösteren üç resim, çeşitli yorumlarla birlikte size gösterilecektir.
- Resimler ters sırada gösterilecek, önce son olay gösterilecektir.
- Her resim gösterildikten sonra, önerilen yorumların her birinin akla yatkınlığını veya olasılığını derecelendirmeniz istenecektir. Bu senaryo için her yeni resim gösterildiğinde bunların yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Lütfen grupla oylamanıza ne kadar güvendiğinizi tartışın.



# Ne olmuş olabilir?



3



## Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Adam bir köpekbalığı avcısı ve az önce bir köpekbalığı öldürdü.
2. Adam köpekbalıkları üzerine araştırma yapıyor.
3. Adam yeni köpekbalığı tarzı sörf tahtasını test ediyor.
4. Adam az önce sahte bir köpekbalığı kafasıyla herkesi korkuttu.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Adam bir köpekbalığı avcısı ve az önce bir köpekbalığı öldürdü.
2. Adam köpekbalıkları üzerine araştırma yapıyor.
3. Adam yeni köpekbalığı tarzı sörf tahtasını test ediyor.
4. Adam az önce sahte bir köpekbalığı kafasıyla herkesi korkuttu.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Adam bir köpekbalığı avcısı ve az önce bir köpekbalığı öldürdü.
2. Adam köpekbalıkları üzerine araştırma yapıyor.
3. Adam yeni köpekbalığı tarzı sörf tahtasını test ediyor.
4. Adam az önce sahte bir köpekbalığı kafasıyla herkesi korkuttu.



1



2



3

1. Adam bir köpekbalığı avcısı ve az önce bir köpekbalığı öldürdü.
2. Adam köpekbalıkları üzerine araştırma yapıyor.
3. Adam yeni köpekbalığı tarzı sörf tahtasını test ediyor.
4. Adam az önce sahte bir köpekbalığı kafasıyla herkesi korkuttu.





# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Orkestra şefi provaya geç geldiği için gergin.
2. Orkestra şefi az önce ön sıradaki adama akortsuz şarkı söylediği için bağırdı.
3. Ön sıradaki kız az önce yanındaki adama orkestra şefine aşık olduğunu söyledi.
4. Orkestra şefi gergin çünkü çubuğunu bulamıyor.



# Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Orkestra şefi provaya geç geldiği için gergin.
2. Orkestra şefi az önce ön sıradaki adama akortsuz şarkı söylediği için bağırdı. .
3. Ön sıradaki kız az önce yanındaki adama orkestra şefine aşık olduğunu söyledi..
4. Orkestra şefi gergin çünkü çubuğunu bulamıyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Orkestra şefi provaya geç geldiği için gergin.
2. Orkestra şefi az önce ön sıradaki adama akortsuz şarkı söylediği için bağırdı.
3. Ön sıradaki kız az önce yanındaki adama orkestra şefine aşık olduğunu söyledi.
4. Orkestra şefi gergin çünkü çubuğunu bulamıyor.



1



2



3

1. Orkestra şefi provaya geç geldiği için gergin.
2. Orkestra şefi az önce ön sıradaki adama akortsuz şarkı söylediği için bağırdı.
3. n sıradaki kız az önce yanındaki adama orkestra şefine aşık olduğunu söyledi.
4. Orkestra şefi gergin nk çubuğunu bulamıyor.



# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?

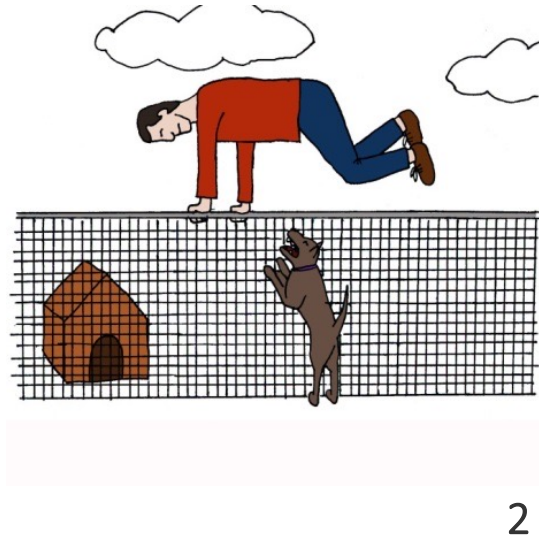


3

1. Adam köpeği için bir it inşa etmiş.
2. Adam bir bekçi köpeği alıyor.
3. Adam az önce havlayan köpekten kaçtı.
4. Adam komşusunun köpeğiyle oynuyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



1. Adam köpeği için bir çit inşa etmiş.
2. Adam bir bekçi köpeği alıyor.
3. Adam az önce havlayan köpekten kaçtı.
4. Adam komşusunun köpeğiyle oynuyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Adam köpeği için bir çit inşa etmiş.
2. Adam bir bekçi köpeği alıyor.
3. Adam az önce havlayan köpekten kaçtı.
4. Adam komşusunun köpeğiyle oynuyor.



1



2



3

1. Adam köpeği için bir çit inşa etmiş.
2. Adam bir bekçi köpeği alıyor.
3. Adam az önce havlayan köpekten kaçtı.
4. Adam komşusunun köpeğiyle oynuyor.





## Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Kadın kıyafetlerini bir ikinci el mağazasına satacak.
2. Kadın güzel bir bahar gününde yürüyüşe çıkıyor.
3. Kadın amaşırhanede çamaşırlarını yıkamayı yeni bitirmiştir.
4. Kadın öpü çıkarıyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Kadın kıyafetlerini bir ikinci el mağazasına satacak.
2. Kadın güzel bir bahar gününde yürüyüşe çıkıyor.
3. Kadın çamaşırhanede çamaşırılarını yıkamayı yeni bitirmiştir.
4. Kadın çöpü çıkarıyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Kadın kıyafetlerini bir ikinci el mağazasına satacak.
2. Kadın güzel bir bahar gününde yürüyüşe çıkıyor.
3. Kadın çamaşırhanede çamaşırlarını yıkamayı yeni bitirmiştir.
4. Kadın çöpü çıkarıyor.



1



2



3

1. Kadın kıyafetlerini bir ikinci el mağazasına satacak.
2. Kadın güzel bir bahar gününde yürüyüşe çıkıyor.
3. Kadın çamaşırhanede çamaşırlarını yıkamayı yeni bitirmiştir.
4. Kadın çöpü çıkarıyor.



# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Soldaki adam diğer adamı soyuyor.
2. Adam arkadaşına bir çikolata tabancası veriyor.
3. Soldaki adam diğer adama silahını kaybedip kaybetmediğini soruyor.
4. Soldaki adam arkadaşıyla “polisler ve hırsızlar” oynuyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2

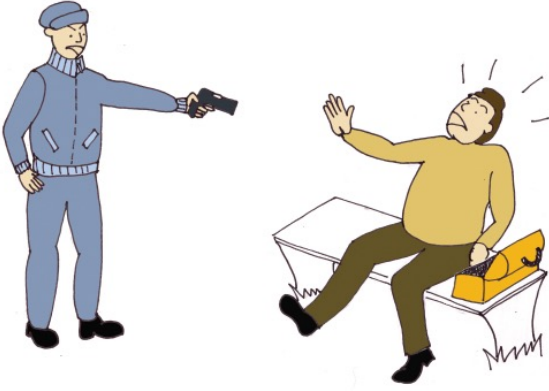


3

1. Soldaki adam diğer adamı soyuyor.
2. Adam arkadaşına bir çikolata tabancası veriyor.
3. Soldaki adam diğer adama silahını kaybedip kaybetmediğini soruyor.
4. Soldaki adam arkadaşıyla “polisler ve hırsızlar” oynuyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1

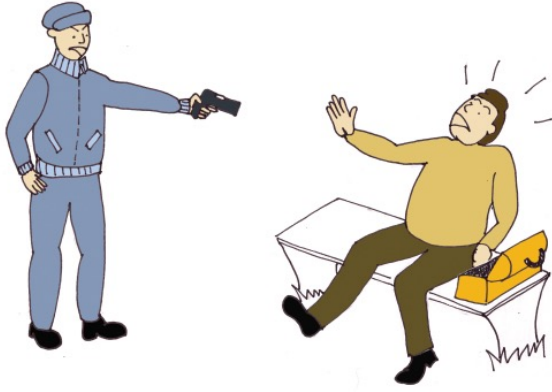


2



3

1. Soldaki adam diğer adamı soyuyor.
2. Adam arkadaşına bir çikolata tabancası veriyor.
3. Soldaki adam diğer adama silahını kaybedip kaybetmediğini soruyor.
4. Soldaki adam arkadaşıyla “polisler ve hırsızlar” oynuyor.



1



2



3

1. Soldaki adam diğer adamı soyuyor.
2. Adam arkadaşına bir çikolata tabancası veriyor.
3. Soldaki adam diğer adama silahını kaybedip kaybetmediğini soruyor.
4. Soldaki adam arkadaşıyla “polisler ve hırsızlar” oynuyor.





## Opsiyonel: Videoklip

Bugünün konusunu ele alan video klip sunumları aşağıdaki web sitesinde mevcuttur:

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

Videodan sonra, videonun bugünün konusuyla nasıl ilişkili olduğunu tartışabilirsiniz.

*[eğitimciler için:*

Bazı film klipleri, tüm izleyiciler ve tüm kùltürler için uygun olmayabilecek bir dil içermektedir. Lütfen videoları göstermeden önce dikkatlice ön elemeden geçirin]





## Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Kızı tüm kıyafetiyle yüzmeye gittiği için baba gülüyor
2. Baba kızını şemsiyesiz dışarı göndererek cezalandırdı.
3. Kız geç kaldığı için terliyor ve cezalandırılmaktan endişe ediyor.
4. Babasının tavsiyesine karşı çıkan kız evden şemsiyesiz çıktı.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Kızı tüm kıyafetiyle yüzmeye gittiği için baba gülüyor
2. Baba kızını şemsiyesiz dışarı göndererek cezalandırdı.
3. Kız geç kaldığı için terliyor ve cezalandırılmaktan endişe ediyor.
4. Babasının tavsiyesine karşı çıkan kız evden şemsiyesiz ıktı.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Kızı tüm kıyafetiyle yüzmeye gittiği için baba gülüyor
2. Baba kızını şemsiyesiz dışarı göndererek cezalandırdı.
3. Kız geç kaldığı için terliyor ve cezalandırılmaktan endişe ediyor.
4. Babasının tavsiyesine karşı çıkan kız evden şemsiyesiz çıktı.



1



2



3

1. Kızı tüm kıyafetiyle yüzmeye gittiği için baba gülüyor
2. Baba kızını şemsiyesiz dışarı göndererek cezalandırdı.
3. Kız geç kaldığı için terliyor ve cezalandırılmaktan endişe ediyor.
4. Babasının tavsiyesine karşı çıkan kız evden şemsiyesiz çıktı.



# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Dalgıç, kralın suya dūřen mūcevherlerini aramaktadır.
2. Dalgıç, kralın oltasına balık takar ve bōylece kral balık tutmanın keyfini çıkarır.
3. Kral balık sepetini taşıması için hizmetkārını çağırdı.
4. Kral, dalgıcın denizin dibine yaptığı keşif seferini denetliyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Dalgıç, kralın suya düşen mücevherlerini aramaktadır.
2. Dalgıç, kralın oltasına balık takar ve böylece kral balık tutmanın keyfini çıkarır.
3. Kral balık sepetini taşıması için hizmetkârını çağırır.
4. Kral, dalgıcın denizin dibine yaptığı keşif seferini denetliyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Dalgıç, kralın suya düşen mücevherlerini aramaktadır.
2. Dalgıç, kralın oltasına balık takar ve böylece kral balık tutmanın keyfini çıkarır.
3. Kral balık sepetini taşıması için hizmetkârını çağırır.
4. Kral, dalgıcın denizin dibine yaptığı keşif seferini denetliyor.





1



2



3

1. Dalgıç, kralın suya düşen mücevherlerini aramaktadır.
2. Dalgıç, kralın oltasına balık takar ve böylece kral balık tutmanın keyfini çıkarır.
3. Kral balık sepetini taşıması için hizmetkârını çağırır.
4. Kral, dalgıcın denizin dibine yaptığı keşif seferini denetliyor.



# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Adam oğlunu az önce bir komşusuyla tanıştırdı.
2. Arkadaşlar ortak bir tatil kampından sonra vedalaşırlar.
3. Adam bir tartışmanın ardından çocuklardan barışmalarını ister.
4. Adam kaldırımında yürümek istiyor ama çocuklar yolunu kesiyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Adam oğlunu az önce bir komşusuyla tanıştırdı.
2. Arkadaşlar ortak bir tatil kampından sonra vedalaşırlar.
3. Adam bir tartışmanın ardından çocuklardan barışmalarını ister.
4. Adam kaldırımında yürümek istiyor ama çocuklar yolunu kesiyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Adam oğlunu az önce bir komşusuyla tanıştırdı.
2. Arkadaşlar ortak bir tatil kampından sonra vedalaşırlar.
3. Adam bir tartışmanın ardından çocuklardan barışmalarını ister.
4. Adam kaldırımında yürümek istiyor ama çocuklar yolunu kesiyor.



1



2



3

1. Adam oğlunu az önce bir komşusuyla tanıştırdı.
2. Arkadaşlar ortak bir tatil kampından sonra vedalaşırlar.
3. Adam bir tartışmanın ardından çocuklardan barışmalarını ister.
4. Adam kaldırımında yürümek istiyor ama çocuklar yolunu kesiyor.



## Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Genç adamın serenadı kız arkadaşının babasını rahatsız etmiştir.
2. Genç adam bir grup provasına gitmektedir.
3. Genç adam babasının doğum günü için küçük bir şarkı çaldı.
4. Sokak müzisyeni kızgındır çünkü son şarkısı için para alamamıştır.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2



3

1. Genç adamın serenadı kız arkadaşının babasını rahatsız etmiştir.
2. Genç adam bir grup provasına gitmektedir.
3. Genç adam babasının doğum günü için küçük bir şarkı çaldı.
4. Sokak müzisyeni kızgındır çünkü son şarkısı için para alamamıştır.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1



2



3

1. Genç adamın serenadı kız arkadaşının babasını rahatsız etmiştir.
2. Genç adam bir grup provasına gitmektedir.
3. Genç adam babasının doğum günü için küçük bir şarkı çaldı.
4. Sokak müzisyeni kızgındır çünkü son şarkısı için para alamamıştır.





1



2



3

1. Genç adamın serenadı kız arkadaşının babasını rahatsız etmiştir.
2. Genç adam bir grup provasına gitmektedir.
3. Genç adam babasının doğum günü için küçük bir şarkı çaldı.
4. Sokak müzisyeni kızgındır çünkü son şarkısı için para alamamıştır.



# Her bir seçeneği ne kadar olası buluyorsunuz?



3

1. Adam bir sivil polis ve pencereden birini gözetliyor.
2. Adam evindeki bir çatlağı onarıyor.
3. Adam kirli eski evini yıkıyor.
4. Adam bir ev inşa etmiş ve şimdi onu boyuyor.



## Yeni resimle birlikte değerlendirmeniz değişti mi?



2

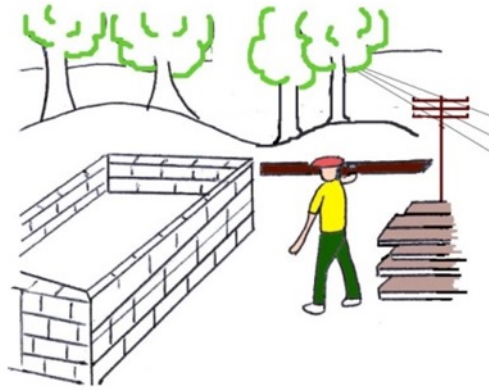


3

1. Adam bir sivil polis ve pencereden birini gözetliyor.
2. Adam evindeki bir çatlağı onarıyor.
3. Adam kirli eski evini yıkıyor.
4. Adam bir ev inşa etmiş ve şimdi onu boyuyor.



# Lüfen olasılığı yeniden değerlendirin!



1

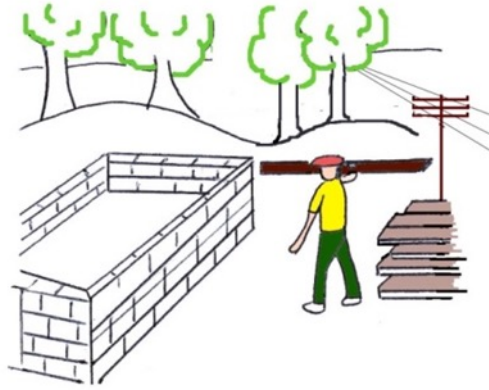


2



3

1. Adam bir sivil polis ve pencereden birini gözetliyor.
2. Adam evindeki bir çatlağı onarıyor.
3. Adam kirli eski evini yıkıyor.
4. Adam bir ev inşa etmiş ve şimdi onu boyuyor.



1



2



3

1. Adam bir sivil polis ve pencereden birini gözetliyor.
2. Adam evindeki bir çatlağı onarıyor.
3. Adam kirli eski evini yıkıyor.
4. Adam bir ev inşa etmiş ve şimdi onu boyuyor.



# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bazen olaylar beklenenden çok farklı gelişir: Hızlı kararlar çoğu zaman yanlış sonuçlara yol açar.



# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bazen olaylar beklenenden çok farklı gelişir: Hızlı kararlar çoğu zaman yanlış sonuçlara yol açar.
- Her zaman farklı yorumları/hipotezleri göz önünde bulundurmalı ve inançlarınızı buna göre ayarlamalısınız.



# Gündelik yaşama aktarım

## Öğrenme hedefleri:

- Bazen olaylar beklenenden çok farklı gelişir: Hızlı kararlar çoğu zaman yanlış sonuçlara yol açar.
- Her zaman farklı yorumları/hipotezleri göz önünde bulundurmalı ve inançlarınızı buna göre ayarlamalısınız.
- Kararınızı doğrulamak için mümkün olduğunca çok bilgi edinin.





## Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikoz sırasında insanlar yanlış inançlarını sürdürebilir ve karşı argümanları görmezden gelebilir. Bazı durumlarda bunun dramances.



## Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikoz sırasında insanlar yanlış inançlarını sürdürebilir ve karşı argümanları görmezden gelebilir. Bazı durumlarda bunun dramances.

**Örnek:** Latisha iş arkadaşının lastiklerini patlatıyor!

**Arkaplan:** Latisha taciz edilmiş hissediyor.

**Ama:** Bazı meslektaşları Latisha hakkında gerçekten küçümseyici sözler sarf etmiş olsalar da, Latisha onları aynı kefeye koymuş ve komplo teorisine kendini tamamen kaptırmıştı. Bazı meslektaşlarının kendisine karşı son derece adil davrandığını göz ardı etmişti.



## Bunun psikozla ne ilgisi var?

Psikoz sırasında insanlar yanlış inançlarını sürdürebilir ve karşı argümanları görmezden gelebilir. Bazı durumlarda bunun dramances.

**Örnek:** Latisha iş arkadaşının lastiklerini patlatıyor!

**Arkaplan:** Latisha taciz edilmiş hissediyor.

**Ama:** Bazı meslektaşları Latisha hakkında gerçekten küçümseyici sözler sarf etmiş olsalar da, Latisha onları aynı kefeye koymuş ve komplo teorisine kendini tamamen kaptırmıştı. Bazı meslektaşlarının kendisine karşı son derece adil davrandığını göz ardı etmişti.

Kendinizi tehdit altında hissettiğinizde soğukkanlılığınızı korumak zordur. Bu nedenle, yargılarınız konusunda dikkatli olun ve güvendiğiniz kişilerden tavsiye isteyin!



# İlginiz için teşekkür ederiz!

*Uygulayıcılar için:*

Lütfen gerekli formları dağıtın ve COGITO uygulamasını tanıyın (yüklemenin ücretsiz olduğunu hatırlatın).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

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