

## Koraci u bihevioralnom eksperimentu:

### **1. korak: Odredite vjerovanje koje treba ispitati**

Koje vjerovanje želite testirati? Zapišite to u jednoj rečenici. Primjeri mogu obuhvaćati:

*"Ne mogu jesti pred ljudima - mislim će da sam odvratn"*

*"Ako uspostavim kontakt očima s ljudima, dobit ću napad panike"*

### **2. korak: Ocijenite snagu vjerovanja**

Koliko vjerujete u ovu pretpostavku? Ocijenite od 0% (uopće ne) do 100% (u potpunosti).

Ponekad može biti korisno davati odvojene ocjene koliko u to vjerujete glavom (logično) i koliko vi vjerujete srcem (emocionalno).

### **3. korak: Planirajte eksperiment koji bi mogao testirati vjerovanje**

-Ankete - pitajući "vjeruju li drugi ljudi u istu stvar u koju ja vjerujem?"

-Eksperimenti s testiranjem hipoteze –X i Y ponašanje

### **4. korak: Identificirajte prepreke koje bi mogle otežati provedbu eksperimenta**

Postoji li nešto što bi moglo ometati eksperiment?

Koga biste mogli pitati?

Ako se to može učiniti samo na određenom mjestu, kada i kako možete otići tamo?

### **5. korak: provedite eksperiment**

Ovo je dio koji će zahtijevati hrabrost. Možda želite imati nekoga sa sobom koji vas može potaknuti i koji vas može podsjetiti zašto ovo radite.

### **Korak 6: Zabilježite rezultat**

### **7. korak: Razmislite o svojim rezultatima i precijenite koliko sada snažno vjerujete u izvorno vjerovanje**