

Добро пожаловать на

# Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

12/15

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz, Schneider &  
Stepulovs;  
ljelinek@uke.de

# Д-МКТ: Позиция сателлита



# Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



**Мышление и  
заключения 1**

# Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.

# Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на собственных ошибках или только на негативных моментах и деталях ситуации, событий, отношений и т.д.).

# Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-разному.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на собственных ошибках или только на негативных моментах и деталях ситуации, событий, отношений и т.д.).
- Мы называем это «искаженное мышление», которые может способствовать развитию или поддержанию депрессии.

# Искаженное мышление при депрессии

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Ментальный фильтр
2. Чрезмерное обобщение





# Ментальный фильтр

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



# Ментальный фильтр

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Заостряется внимание только на негативных деталях.



# Ментальный фильтр

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Заостряется внимание только на негативных деталях.
- Восприятие реальности затуманено, подобно капле чернил, попавшей в стакан воды.



# Ментальный фильтр

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Заостряется внимание только на негативных деталях.
- Восприятие реальности затуманено, подобно капле чернил, попавшей в стакан воды.



Вам это знакомо?



# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.



# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.

Ментальный фильтр:  
???



# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.

**Ментальный фильтр:**

«Никто не слушал меня – мои идеи глупы!»





# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.

Ментальный фильтр:

«Никто не слушал меня – мои идеи глупы!»

Каковы последствия этого ментального фильтра?

???





# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.

**Ментальный фильтр:**

«Никто не слушал меня – мои идеи глупы!»

**Каковы последствия этого ментального фильтра?**

«Я чувствую себя глупым и менее уверенным в себе. Вероятно мне не стоит презентировать свои новые идеи на следующем совещании».

# Ментальный фильтр

## Пример

**Ситуация:** Во время вашей презентации на рабочем совещании большинство людей внимательно слушают; Однако, один человек увлечен телефоном.

Ментальный фильтр:

«Никто не слушал меня – мои идеи глупы!»



Оправдана ли эта мысль? **НЕТ!** Следовательно:  
Как мне вместо этого размышлять?



# Ментальный фильтр

## Пример

Как мне вместо этого размышлять?

???



# Ментальный фильтр

## Пример

Как мне вместо этого размышлять?

«Несколько человек задали мне соответствующие вопросы; следовательно они меня слушали. Не всем понравились мои идеи. Этот коллега зачастую увлечен телефоном во время совещаний».



# Ментальный фильтр

## Пример

Как мне вместо этого размышлять?

«Несколько человек задали мне соответствующие вопросы; следовательно они меня слушали. Не всем понравились мои идеи. Этот коллега зачастую увлечен телефоном во время совещаний».

Каков результат подобного размышления?

???

An abstract image of black ink splashing and swirling on a white background, located in the top-left corner of the slide.

# Ментальный фильтр

## Пример

Как мне вместо этого размышлять?

«Несколько человек задали мне соответствующие вопросы; следовательно они меня слушали. Не всем понравились мои идеи. Этот коллега зачастую увлечен телефоном во время совещаний».

Каков результат подобного размышления?

«Я, возможно, разочаровался в коллеге, который не проявил интерес к моей презентации, но я хорошо справился с вопросами моих коллег. В целом я доволен своим выступлением и в будущем буду участвовать в совещаниях».



# Ментальный фильтр

## Личный пример?

Были ли у вас ситуации, в которых вы заостряли внимание исключительно на негативных деталях?



# Ментальный фильтр

## Личный пример?

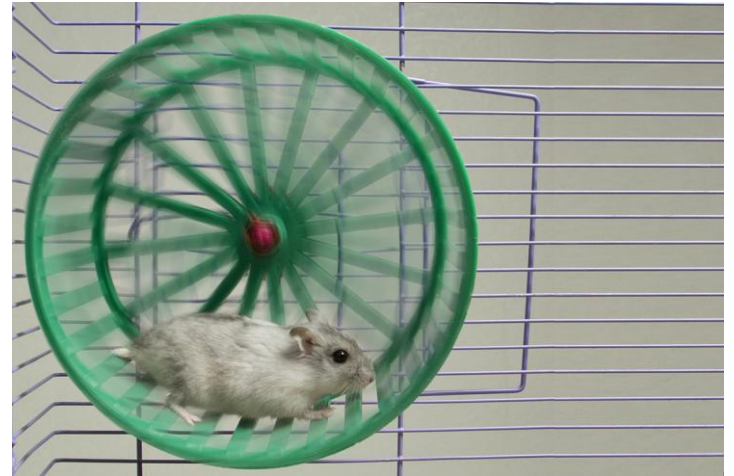
Были ли у вас ситуации, в которых вы заостряли внимание исключительно на негативных деталях?

Как вы могли бы вместо этого размышлять?



# Чрезмерное обобщение

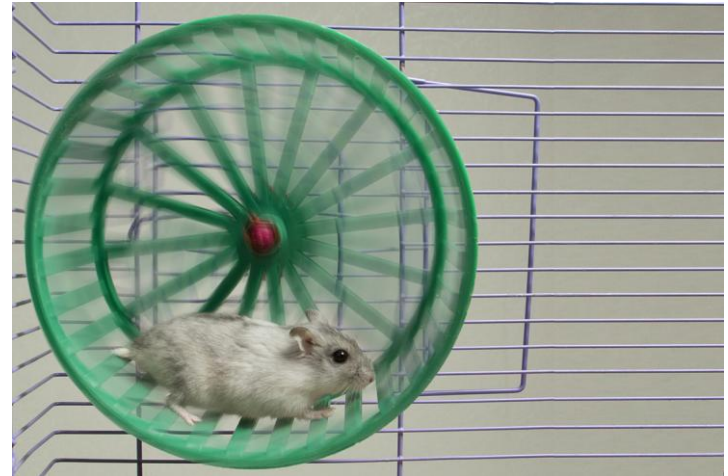
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



# Чрезмерное обобщение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

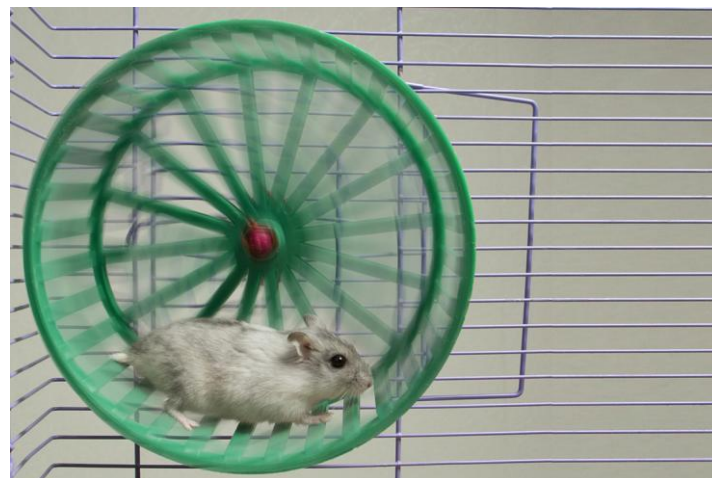
- Одно единственное негативное событие рассматривается как бесконечный образец неудач.



# Чрезмерное обобщение

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Одно единственное негативное событие рассматривается как бесконечный образец неудач.
- В описании таких событий, часто используются такие слова, как «всегда» или «никогда».



Вам это знакомо?



# Чрезмерное обобщение

Какое размышление было бы более полезным?

<b>Событие</b>	<b>Чрезмерное обобщение</b> <b>Полезная оценка</b>
Вы неправильно произнесли незнакомое слово.	???  ???



# Чрезмерное обобщение

Какое размышление было бы более полезным?

<b>Событие</b>	<b>Чрезмерное обобщение</b> <b>Полезная оценка</b>
Вы неправильно произнесли незнакомое слово.	«Я глуп! Я никогда не мог использовать это слово правильно». ???



# Чрезмерное обобщение

Какое размышление было бы более полезным?

<b>Событие</b>	<b>Чрезмерное обобщение</b> <b>Полезная оценка</b>
Вы неправильно произнесли незнакомое слово.	«Я глуп! Я никогда не мог использовать это слово правильно». «Использовать одно слово неправильно не означает, что я глуп. Это может случиться с каждым».



# Чрезмерное обобщение

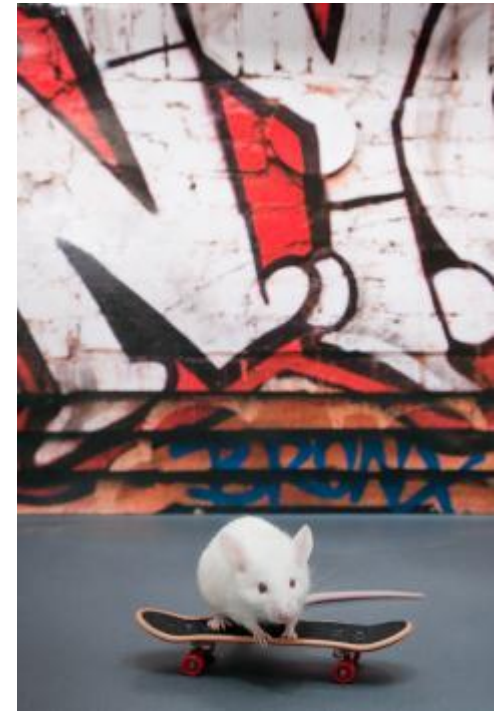
## Личный пример?

<b>Событие</b>	<b>Чрезмерное обобщение</b> <b>Полезная оценка</b>
???	??? ???



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

- Выйти из «колеса обобщения».







Как вы можете разработать более полезную оценку?



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

1. Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

1. Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.

Например, если вы забыли поздравить подругу с днем рождения, вместо того, чтобы говорить себе ...

«Я всегда был плохим другом».





# Как вы можете разработать более полезную оценку?

1. Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.

Например, если вы забыли поздравить подругу с днем рождения, вместо того, чтобы говорить себе ...

«Я всегда был плохим другом».



«Я забыл о ее дне рождения в этом году. Это не идеальный вариант, но я все еще могу, с опозданием, ее поздравить».



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

## 2. Изменить перспективу

- Что бы вы сказали своему другу, если он попал бы точно в такую же или подобную ситуацию?



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

**Пример:** Вы пропустили срок подачи резюме на пермективное для вас место работы.



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

**Пример:** Вы пропустили срок подачи резюме на перспективное для вас место работы.

- Теперь рассмотрим, на сколько строго вы могли бы осудить себя за это.



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

**Пример:** Вы пропустили срок подачи резюме на пермективное для вас место работы.

- Теперь рассмотрим, на сколько строго вы могли бы осудить себя за это.
- Вместо этого, подумайте, что сказали бы вы вашему другу в подобной ситуации.





# Как вы можете разработать более полезную оценку?

**Пример:** Вы пропустили срок подачи резюме на перспективное для вас место работы.

- Теперь рассмотрим, на сколько строго вы могли бы осудить себя за это.
- Вместо этого, подумайте, что сказали бы вы вашему другу в подобной ситуации.
- Вы, вероятно, успокоите его/ее и приведете в пример уважительные причины, почему его/ее «провал» простителен.



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

**Пример:** Вы пропустили срок подачи резюме на перспективное для вас место работы.

- Теперь рассмотрим, на сколько строго вы могли бы осудить себя за это.
- Вместо этого, подумайте, что сказали бы вы вашему другу в подобной ситуации.
- Вы, вероятно, успокоите его/ее и приведете в пример уважительные причины, почему его/ее «провал» простителен.

Личный пример?



# Как вы можете разработать более полезную оценку?

3. Узнайте для себя следующее на основе эксперимента:

Все думают так же, как и я?



## Как вы можете разработать более полезную оценку?

3. Узнайте для себя следующее на основе эксперимента:

Все думают так же, как и я?

Поговорите с человеком, которому вы доверяете и который также находился с вами в этой ситуации и поинтересуйтесь, как он оценил эту ситуацию (напр.: Во время моей презентации коллега был постоянно занят телефоном. Как ты думаешь, почему он все время сидел в телефоне?).

# Ментальный фильтр, чрезмерное обобщение



Что еще может помочь в борьбе с искаженными оценками?





## Что еще может помочь в борьбе с искаженными оценками?

- Если вы заметили, что один негативный аспект события затмевает все положительные аспекты (т.е. как «капля чернил, попавшая в стакан воды»), попробуйте представить себе ситуацию в абсурдных или смешных сценариях.
- Отнеситесь с юмором к вашим собственным искаженным мыслям! Это может помочь вам изменить перспективу и взгляд на ситуацию; при этом обратите внимание, на вашу реакцию.



# Намеренное преувеличение

## Пример

<b>Событие</b>	<b>Депрессивная оценка</b>
В этом году вы сделали все рождественские украшения для елки сами. Тут вы заметили, что звезда неправильной формы.	Я неудачник и ничего не могу сделать правильно. Рождество не удалось.

Возможное преувеличение:

???



# Намеренное преувеличение

## Пример

<b>Событие</b>	<b>Депрессивная оценка</b>
В этом году вы сделали все рождественские украшения для елки сами. Тут вы заметили, что звезда неправильной формы.	Я неудачник и ничего не могу сделать правильно. Рождество не удалось.

Возможное преувеличение:

Ваш друг замечает неправильную форму звезды. Он восхищен вашим творчеством «традиционных ритуалов» и просит вас о массовом производстве таких звезд. Ваши украшения стали популярны. Теперь вся страна украшает елку вашими звездами.







# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения



# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (ментальный фильтр, чрезмерное обобщение), в повседневной жизни!



# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (ментальный фильтр, чрезмерное обобщение), в повседневной жизни!
- Разрабатывайте более полезную оценку, напр.:



# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (ментальный фильтр, чрезмерное обобщение), в повседневной жизни!
- Разрабатывайте более полезную оценку, напр.:
  - Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.



# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (ментальный фильтр, чрезмерное обобщение), в повседневной жизни!
- Разрабатывайте более полезную оценку, напр.:
  - Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.
  - Измените перспективу: Что бы вы сказали своему другу, если бы он попал точно в такую же или подобную ситуацию?



# Мышление и рассуждение 1

## Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (ментальный фильтр, чрезмерное обобщение), в повседневной жизни!
- Разрабатывайте более полезную оценку, напр.:
  - Прийти к специфичным заключениям о конкретной ситуации, которая актуальна на данный момент.
  - Измените перспективу: Что бы вы сказали своему другу, если бы он попал точно в такую же или подобную ситуацию?
  - Измените перспективу, попытайтесь намеренно преувеличить свою оценку (представьте себе ситуацию в абсурдных или смешных сценариях).

**Спасибо!**

