

Добро пожаловать на

# Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)


12/15

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

# Д-МКТ: Позиция сателлита



# Сегодняшняя тема



Поведение




Память



Депрессия



Восприятие  
чувств



Мышление и  
заключения



Самооценка

Д-МКТ тема:



**Восприятие чувств**

# Восприятие невербальных сигналов

Пример: Человек скрещивает руки.



# Восприятие невербальных сигналов

Пример: Человек скрещивает руки.

*Почему?*



Что помогает найти ответ на вопрос?

# Что помогает найти ответ на вопрос?

- Знания о человеке → Склонен ли этот человек к страхам, высокомерию и т.д.?



# Что помогает найти ответ на вопрос?

- Знания о человеке → Склонен ли этот человек к страхам, высокомерию и т.д.?
- Окружающая среда/ситуация → Когда человек зимой из-за холода скрещивает руки!

# Что помогает найти ответ на вопрос?

- **Знания о человеке** → Склонен ли этот человек к страхам, высокомерию и т.д.?
- **Окружающая среда/ситуация** → Когда человек зимой из-за холода скрещивает руки!
- **Самонаблюдение** → При каких ситуациях я сам скрещиваю руки? (Но: **Осторожно!** Не следует делать преждевременные выводы о других, исходя из собственного опыта!)

# Что помогает найти ответ на вопрос?

- **Знания о человеке** → Склонен ли этот человек к страхам, высокомерию и т.д.?
- **Окружающая среда/ситуация** → Когда человек зимой из-за холода скрещивает руки!
- **Самонаблюдение** → При каких ситуациях я сам скрещиваю руки? (Но: **Осторожно!** Не следует делать преждевременные выводы о других, исходя из собственного опыта!)
- **Выражение лица (мимика)** → Взгляд другого человека мрачный, дружелюбный и т.д.?

Как это связано с депрессией?

# Как это связано с депрессией?

Исследования показывают, что многие люди, страдающие депрессией ...

- проявляют сложности при оценке выражения чувств других людей
- и склонны интерпретировать **нейтральные** выражения лица как **грустные**.

Какие эмоции вам знакомы?

# Эмоции

- Радость
- Сюрприз
- Страх
- Печаль
- Ярость/гнев
- Отвращение
  
- Вина
- Стыд

# Эмоции

- Радость
- Сюрприз
- Страх
- Печаль
- Ярость/гнев
- Отвращение

Базовые эмоции

- Вина
- Стыд

Социально  
индуцированный  
чувства



# Различные эмоции/чувства

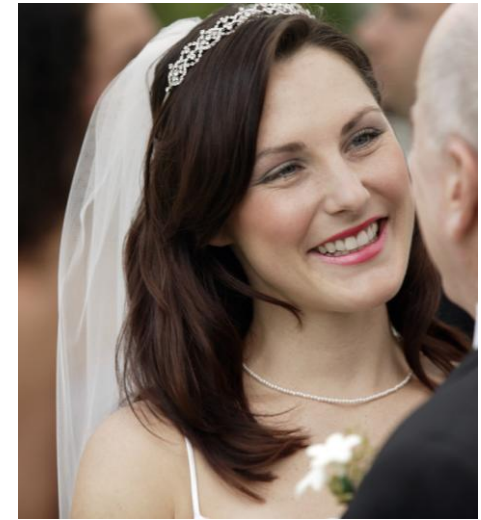
Иногда легко распознать что происходит внутри человека, особенно если у вас есть дополнительная информация.



?



?



?



?



?

# Различные эмоции/чувства

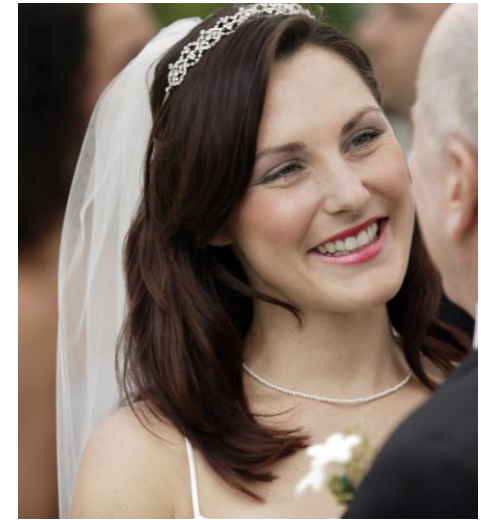
Иногда легко распознать что происходит внутри человека, особенно если у вас есть дополнительная информация.



Печаль



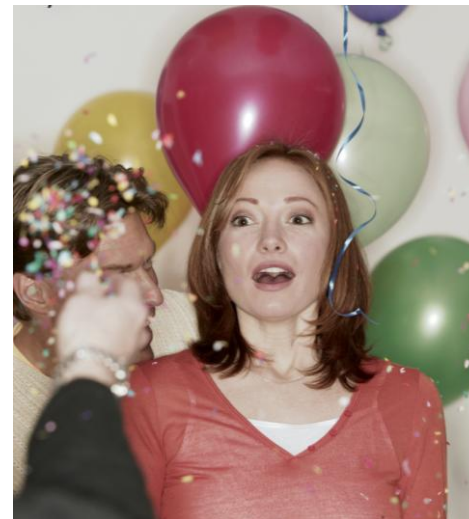
Отвращение



Радость



Ярость



Сюрприз

1.



2.



3.



4.



5.



Сложнее, когда человек и/или ситуация нам  
незнакомы!



1.



2.



3.



4.



5.



Сложнее, когда человек и/или ситуация нам  
незнакомы!

Попробуйте определить на картинках от 1 до 5  
эмоции, которые испытывает этот человек.

1.



гнев

2.



сюрприз

3.



печаль

4.



радость

5.



страх

Сложнее, когда человек и/или ситуация нам  
незнакомы!

Попробуйте определить на картинках от 1 до 5  
эмоции, которые испытывает этот человек.

# Задание

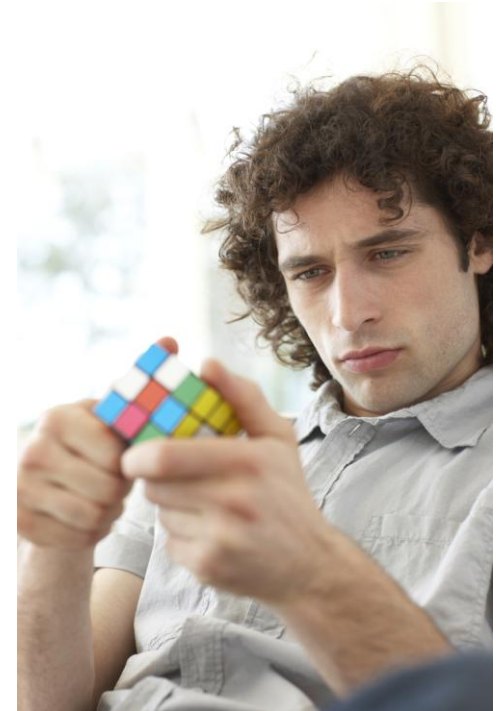
Вам будут представлены различные картинки. Ваше задание определить, что чувствует этот человек/эти люди в момент происходящего?

1. Мужчина решает задачу.
2. Мужчина играет на музыкальном инструменте.
3. Мужчина расстроен из-за проигрыша.
4. Мужчина скорбит о своем мертвом питомце.



*Отрывок!*

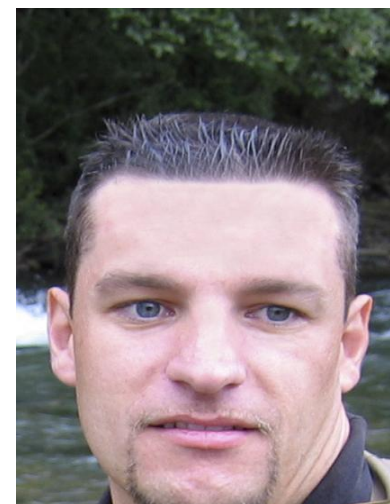
1. Мужчина решает задачу.
2. Мужчина играет на музыкальном инструменте.
3. Мужчина расстроен из-за проигрыша.
4. Мужчина скорбит о своем мертвом питомце.



Концентрация!



1. Мужчина переживает, что сломалось весло.
2. Мужчина поймал большую рыбу.
3. Мужчина позирует для поздравительной открытки.
4. У мужчины вызвало чувство отвращения труп животного.



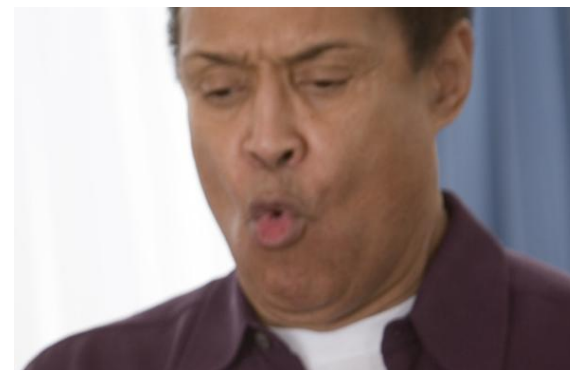
*Отрывок!*

1. Мужчина переживает, что сломалось весло.
2. Мужчина поймал большую рыбу.
3. Мужчина позирует для поздравительной открытки.
4. У мужчины вызвало чувство отвращения труп животного.



Гордость!

1. Человек встревожен из-за порезанного пальца.
2. Человек расстроен из-за пролитого кофе.
3. Человек в восторге от торта ко дню рождения.
4. Человек удивлен сообщению.



*Отрывок!*

1. Человек встревожен из-за порезанного пальца.
2. Человек расстроен из-за пролитого кофе.
3. Человек в восторге от торта ко дню рождения.
4. Человек удивлен сообщению.



Радость!

1. Мужчина в шоке из-за автомобильной аварии.
2. Мужчину удивило хорошее предложение.
3. Мужчина восхищается фокусником, выступающим на улице.
4. Мужчина сердится из-за того, что врезались в его машину.



*Отрывок!*

1. Мужчина в шоке из-за автомобильной аварии.
2. Мужчину удивило хорошее предложение.
3. Мужчина восхищается фокусником, выступающим на улице.
4. Мужчина сердится из-за того, что врезались в его машину.



Приятное  
удивление!

# Первый вывод!

- Мимика и жесты, как мы увидели из примеров, не всегда могут быть интерпретированы однозначно!

# Первый вывод!

- Мимика и жесты, как мы увидели из примеров, не всегда могут быть интерпретированы однозначно!
- У многих людей от природы или из-за болезни (напр., паркинсон) слабовыраженная мимика, которую тяжело понять однозначно и с точностью.



# Первый вывод!

- Мимика и жесты, как мы увидели из примеров, не всегда могут быть интерпретированы однозначно!
- У многих людей от природы или из-за болезни (напр., паркинсон) слабовыраженная мимика, которую тяжело понять однозначно и с точностью.
- Дополнительная информация (ситуации, предварительные знания о человеке, прямой вопрос) может вам помочь правильнее интерпретировать те или иные жесты.

Представьте, что вы входите в банк и  
встречаете этого консультанта:



# О чем вы думаете, когда видите мужчину на этой фотографии?



## Ваше настроение:

 радость

 грусть

 злость

## Возможные мысли:

???

???

???

# О чем вы думаете, когда видите мужчину на этой фотографии?



## Ваше настроение:

 радость

 грусть

 злость

## Возможные мысли:

*... приятный мужчина. Подойду к нему на консультацию.*

*... такой молодой и уже такой успешный. Он, конечно, думает, что я неудачник.*

*... он знает, что может продать мне все что угодно и обвести меня вокруг пальца.*

## Второй вывод

- Исследования показывают, что настроение человека влияет на интерпретацию чувств, выражения и жестов других людей!



## Второй вывод

- Исследования показывают, что настроение человека влияет на интерпретацию чувств, выражения и жестов других людей!
- Во время депрессии у человека часто возникает чувство, что другие негативно настроены по отношению к нему («читать негативные мысли других людей»).



## Второй вывод

- Исследования показывают, что настроение человека влияет на интерпретацию чувств, выражения и жестов других людей!
- Во время депрессии у человека часто возникает чувство, что другие негативно настроены по отношению к нему («читать негативные мысли других людей»).
- На выражения лица и жесты не смотрят через «розовые очки», чаще они интерпретируются через «серые линзы».







Какую функцию  
выполняют эмоции?

???





# Какую функцию выполняют эмоции?

1. Эмоции используются для **общения**.
  - Эмоции проявляются в выражение лица. Они часто передают информацию быстрее, чем слова; иногда даже раньше, чем мы можем это осознать («что-то странное»).



## Какую функцию выполняют эмоции?

1. Эмоции используются для **общения**.
  - Эмоции проявляются в выражение лица. Они часто передают информацию быстрее, чем слова; иногда даже раньше, чем мы можем это осознать («что-то странное»).

Что депрессивные чувства могут сигнализировать мне или другим?

- Другим: ???
- Себе: ???



## Какую функцию выполняют эмоции?

1. Эмоции используются для **общения**.
  - Эмоции проявляются в выражение лица. Они часто передают информацию быстрее, чем слова; иногда даже раньше, чем мы можем это осознать («что-то странное»).

Что депрессивные чувства могут сигнализировать мне или другим?

- **Другим**: нужна помощь
- **Себе**: истощение, переутомление, неразрешенные конфликты



## Какую функцию выполняют эмоции?

2. Эмоции ведут к поведению.
  - Они заставляют нас быстро действовать в важных ситуациях.



## Какую функцию выполняют эмоции?

2. Эмоции ведут к поведению.

- Они заставляют нас быстро действовать в важных ситуациях.

Пример, как подавленное настроение может повлиять на поведение?

- ???



## Какую функцию выполняют эмоции?

### 2. Эмоции ведут к поведению.

- Они заставляют нас быстро действовать в важных ситуациях.

Пример, как подавленное настроение может повлиять на поведение?

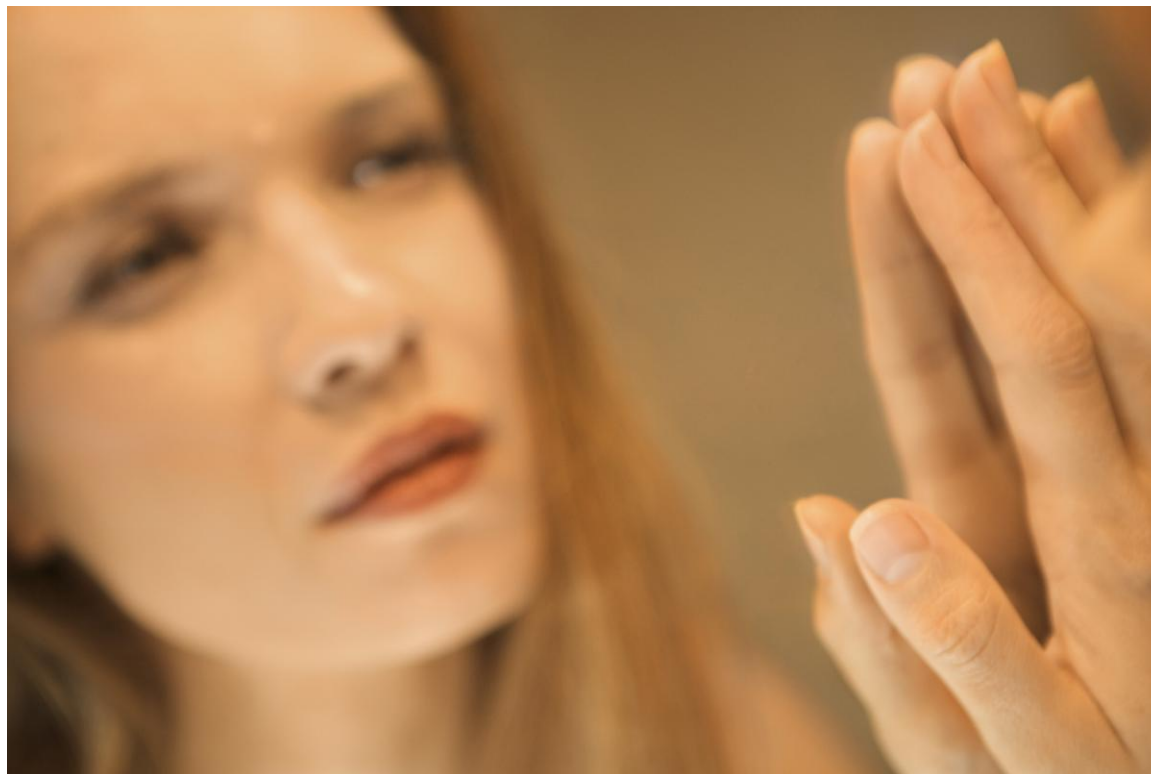
- Социальное отстранение (залечивание ран)
- Возможность выйти из подавленного состояния и восстановить силы
- Отказаться от недостижимых и нереальных целей



## Какую функцию выполняют эмоции?

3. Эмоции заставляют чувствовать себя **живым!**
  - Без негативных чувств не было бы позитивных эмоций!

Чувства всегда отражают реальность?







# Чувства всегда отражают реальность?

- Нет, чувства не всегда отражают «действительность»!



# Чувства всегда отражают реальность?

- Нет, чувства не всегда отражают «действительность»!
- Когда я чувствую себя бесполезным, это еще не означает, что я действительно бесполезен!



# Чувства всегда отражают реальность?

- Нет, чувства не всегда отражают «действительность»!
  - Когда я чувствую себя бесполезным, это еще не означает, что я действительно бесполезен!
  - Поэтому, иногда, чувства могут быть плохим советчиком!



# Чувства всегда отражают реальность?

- Нет, чувства не всегда отражают «действительность»!
  - Когда я чувствую себя бесполезным, это еще не означает, что я действительно бесполезен!
  - Поэтому, иногда, чувства могут быть плохим советчиком!
- Зачастую люди в депрессивном состоянии склонны использовать «эмоциональные рассуждения»: Они верят, что негативные чувства отражают действительность («Я чувствую себя обиженным - значит, вы, должно быть, оскорбили меня!»).



# Восприятие чувств

## Цели обучения



# Восприятие чувств

## Цели обучения

- Поведение, которое сопровождается чувствами, очень эффективно. Эмоции выполняют много функций и важны для выживания.



# Восприятие чувств

## Цели обучения

- Поведение, которое сопровождается чувствами, очень эффективно. Эмоции выполняют много функций и важны для выживания.
- Но чувства не всегда являются «фактами». То, что я чувствую себя отвергнутым, не означает, что меня в действительности отвергают.



# Восприятие чувств

## Цели обучения

- Поведение, которое сопровождается чувствами, очень эффективно. Эмоции выполняют много функций и важны для выживания.
- Но чувства не всегда являются «фактами». То, что я чувствую себя отвергнутым, не означает, что меня в действительности отвергают.
- Выражения лица и жесты являются важными ключами к интерпретации чувств другого человека. Однако, учитывая лишь эту информацию, можно ввести себя в заблуждение!





# Восприятие чувств

## Цели обучения

- Для более реальной оценки человека важно, помимо выражения лица или жестов, учитывать весь спектр имеющейся информации (предыдущие знания, окружающая среда/ситуация и т.д.).



# Восприятие чувств

## Цели обучения

- Для более реальной оценки человека важно, помимо выражения лица или жестов, учитывать весь спектр имеющейся информации (предыдущие знания, окружающая среда/ситуация и т.д.) или спросить.
- Ваше настроение оказывает большое влияние на то, как вы воспринимаете мир вокруг себя.

**Спасибо!**



Восприятие  
чувств