



메타 인지 훈련 (MCT)

MCT 6 A – 공감하기... II

© 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



당신이 누군가를 알게 되었을 때, 처음에 어디를 보십니까?
이러한 단서들은 좋은 평가를 하는데 얼마나 신뢰할 만 한가요?





당신이 누군가를 알게 되었을 때, 처음에 어디를 보십니까? 이러한 단서들은 좋은 평가를 하는데 얼마나 신뢰할 만 한가요?

신체 언어/
자세?

눈?

손?



말씨?

복장?

다른 것?...



또 다른 어떤 정보를 고려할 수 있을까요?
이러한 것들은 얼마나 신뢰할 만 한가요?





또 다른 어떤 정보를 고려할 수 있을까요? 이러한 것들은 얼마나 신뢰할 만 한가요?

- 사람에 대한 사전지식 (평판): 친구에 의해 관찰된 예
- 비슷한 사람들/그룹에 대한 사전지식: 예. 래퍼
- “직감”/직관
- 적혀있는 것: 예를 들어, E-메일이나 인터넷 채팅에서






확실한 사회적 단서의 장단점

우리는 이전에 사람을 평가하는데 기여하는 측면들에 대해 토의했는데, 이제 이러한 사회적 단서들의 강점과 약점들에 대해 초점을 맞추고자 한다.




사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

<p>말씨: 누군가 말하는 내용과 그것을 어떻게 말하는가?</p> 	<p>중요한 단서: ???</p>
<p>예:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>사람들이 빵이 없다면... 왜 대신 케익을 먹지 않나요?</p> </div> <p>마리 앙투와네뜨 (1755-1793) 의 언급; 가난한 사람들의 삶에 대한 비꼼, 철없음, 몰인지?</p>	<p>주의: ???</p>




사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

<p>말씨: 누군가 말하는 내용과 그것을 어떻게 말하는가?</p> 	<p>중요한 단서:</p> <p>내용: 언어는 직접적인 의사소통에 매우 중요하다.</p> <p>말투: 억양 (비꼬는, 잘난체하는), 어휘 선택 (거만한, 사실적인 등) 은 누군가에 대해 당신에게 많은 것을 말해줄 수 있다.</p>
<p>예:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>사람들이 빵이 없다면... 왜 대신 케익을 먹지 않나요?</p> </div> <p>마리 앙투와네뜨 (1755-1793) 의 언급; 가난한 사람들의 삶에 대한 비꼼, 철없음, 몰인지?</p>	<p>주의:</p> <p>???</p>



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

<p>말씨: 누군가 말하는 내용과 그것을 어떻게 말하는가?</p> 	<p>중요한 단서:</p> <p>내용: 언어는 직접적인 의사소통에 매우 중요하다.</p> <p>말투: 억양 (비꼬는, 잘난체하는), 어휘 선택 (거만한, 사실적인 등) 은 누군가에 대해 당신에게 많은 것을 말해줄 수 있다.</p>
<p>예:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>사람들이 빵이 없다면... 왜 대신 케익을 먹지 않나요?</p> </div> <p>마리 앙뜨와네뜨 (1755-1793) 의 언급; 가난한 사람들의 삶에 대한 비꼼, 철없음, 몰인지?</p>	<p>주의:</p> <p>내용: 체면과 오해로 인해, 종종 사람들이 생각하는 것과 실제로 말한 것과는 차이가 있다.</p> <p>어조: 어떤 사람들은 말할 때 감정을 거의 전달하지 못한다 - 그들은 감정의 바닥에 있을 수 있다 ("무표정한 유머"; 파킨슨질환).</p>



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

특정인물에 대한 사전 지식



중요한 단서:

???

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

특정인물에 대한 사전 지식



중요한 단서:

- 사전 지식은 사람에 대한 판단을 하는데 도움을 줄 수 있다. 특히 당신이 전에 비슷한 상황에서 이 사람을 만났다면 더욱 그렇다.

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

특정인물에 대한 사전 지식



중요한 단서:

- 사전 지식은 사람에 대한 판단을 하는데 도움을 줄 수 있다. 특히 당신이 전에 비슷한 상황에서 이 사람을 만났다면 더욱 그렇다.

주의:

- 사람들은 상황과 그들의 기분에 따라 또는 그냥 우연히 다르게 행동할 수 있다. 매 상황에서 항상 행복/슬프거나 선량한/악한 사람은 없다. 어떤 사람은 가족들과 함께 있을 때는 외향적이고 친구와 있을 때는 매우 수줍어할 수 있다 - 또는 그 반대로. 가끔 당신은 당신 자신에 대해 놀라기도 하지 않는가



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

직감



개들은 사람들이 위협을 가하는지 그렇지 않은지 느낄 수 있다고 알려져 있다.

중요한 단서:

???

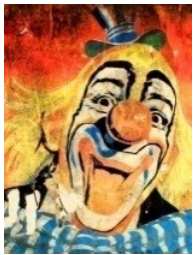
주의:

???

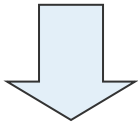


사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

직감



재밌나요, 무섭나요?
당신의 기분에 달려있어요!



공포

즐거움



예. 공포영화
("It")



서커스에 대한 기억

중요한 단서:

???

주의:

???

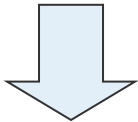


사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

직감



재밌나요, 무섭나요?
당신의 기분에 달려있어요!



공포

즐거움



예. 공포영화
("It")



서커스에 대한 기억

중요한 단서:

- 직감은 경험에 기초한 지식으로 이해될 수 있다. 때때로 우리의 직관은 이성보다 더 낫다!

주의:

???

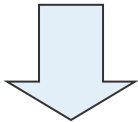


사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

직감



재밌나요, 무섭나요?
당신의 기분에 달려있어요!



공포

즐거움



예. 공포영화
("It")



서커스에 대한 기억

중요한 단서:

- 직감은 경험에 기초한 지식으로 이해될 수 있다. 때때로 우리의 직관은 이성보다 더 낫다!

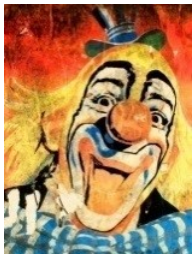
주의:

- 우리의 현재 감정은 우리의 지각/사고에 영향을 줄 수 있다; 예:
 1. 분노: 이해받지 못한다고 느끼는 경향; 불신
 2. 우울: 모든 것이 실제 그러한 것보다 "더 어두워" 보인다.

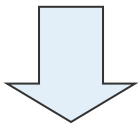


사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

직감



재밌나요, 무섭나요?
당신의 기분에 달려있어요!



공포

즐거움



예. 공포영화
("It")



서커스에 대한 기억

중요한 단서:

- 직감은 경험에 기초한 지식으로 이해될 수 있다. 때때로 우리의 직관은 이성보다 더 낫다!

주의:

- 우리의 현재 감정은 우리의 지각/사고에 영향을 줄 수 있다; 예:
 1. 분노: 이해받지 못한다고 느끼는 경향; 불신
 2. 우울: 모든 것이 실제 그러한 것보다 "더 어두워" 보인다.
- 우리는 우리의 직관을 들어야 한다. 그러나, 맹목적으로 그것을 믿지는 마라.



외양과 실제!

... 앞에서 논의된 측면들 (예. 언어) 은 그것 자체로 완전히 믿을 수 있는 것은 없다!

모든 측면을 고려해야 한다!

또한, 그것은 복잡한 상황을 판단하는데 도움을 줄 것이다.



왜 우리가 이것을 하고 있는가?

연구들은 정신건강문제를 갖고 있는 많은 (전부는 아닌!) 사람들이 아래와 같은 영역에서 문제를 갖는 것으로 보고한다:

- 다른 사람의 얼굴표정을 포착하고 파악하는 데 어려움 (예. 즐거움, 슬픔)



왜 우리가 이것을 하고 있는가?

연구들은 정신건강문제를 갖고 있는 많은 (전부는 아닌!) 사람들이 아래와 같은 영역에서 문제를 갖는 것으로 보고한다:

- 다른 사람의 얼굴표정을 포착하고 파악하는 데 어려움 (예. 즐거움, 슬픔)
- 진행 행동으로부터 다른 사람의 의도/앞으로의 행동을 추리하는 데 어려움



정신증이 있는 동안 공감의 부족이 어떻게 오해를 부추기는가 - 예

사건	정신증 동안 이해	다른 이해들
버스안에 한 남자가 당신을 한동안 쳐다본다.	박해자가 드디어 그 모습을 드러낸 것이다.	당신의 독특한 행동으로 인해 (예. 선글라스 착용), 당신 스스로 눈에 띄게 하고 있다.
상사가 당신의 실수를 질책한다.	<i>당신은 이제 곧 해고될 것을 확신한다.</i>	상사는 약간 과잉반응했지만, 당신을 해고할 계획은 없다 - 그는 원래 약간 까다롭다.
친구가 부진한 학업성취에 관한 신문 기사를 읽는다.	그는 당신이 어렸을 때 좋지 않았던 학업성적을 암시하고 있다.	순전히 우연 - 친구는 그 뉴스에 흥미를 느꼈고, 그는 당신의 학교생활문제에 대해 알지 못한다.

누가 개인적인 경험을 말할 수 있겠는가?



연습

- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.



연습

- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.

중요

- 당신은 당신에게 가능한 정보와 인물들이 서로 나타내는 정보를 구별해야 한다!



연습

- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.

중요

- 당신은 당신에게 가능한 정보와 인물들이 서로 나타내는 정보를 구별해야 한다!
- 어떠한 추가적 정보가 명확한 답을 찾는데 필요하겠는가?



소녀는 할머니의 다음 생일에 선물로 무엇을 가져갈까요?
할머니가 기뻐할까요?



할머니의 생일

소녀는 내년에 할머니에게 무엇을 가져갈까요?



아마도: 다시 토피상자를 가져갈 것. 왜냐하면 할머니가 지난번에 너무 기뻐하셨기 때문에.

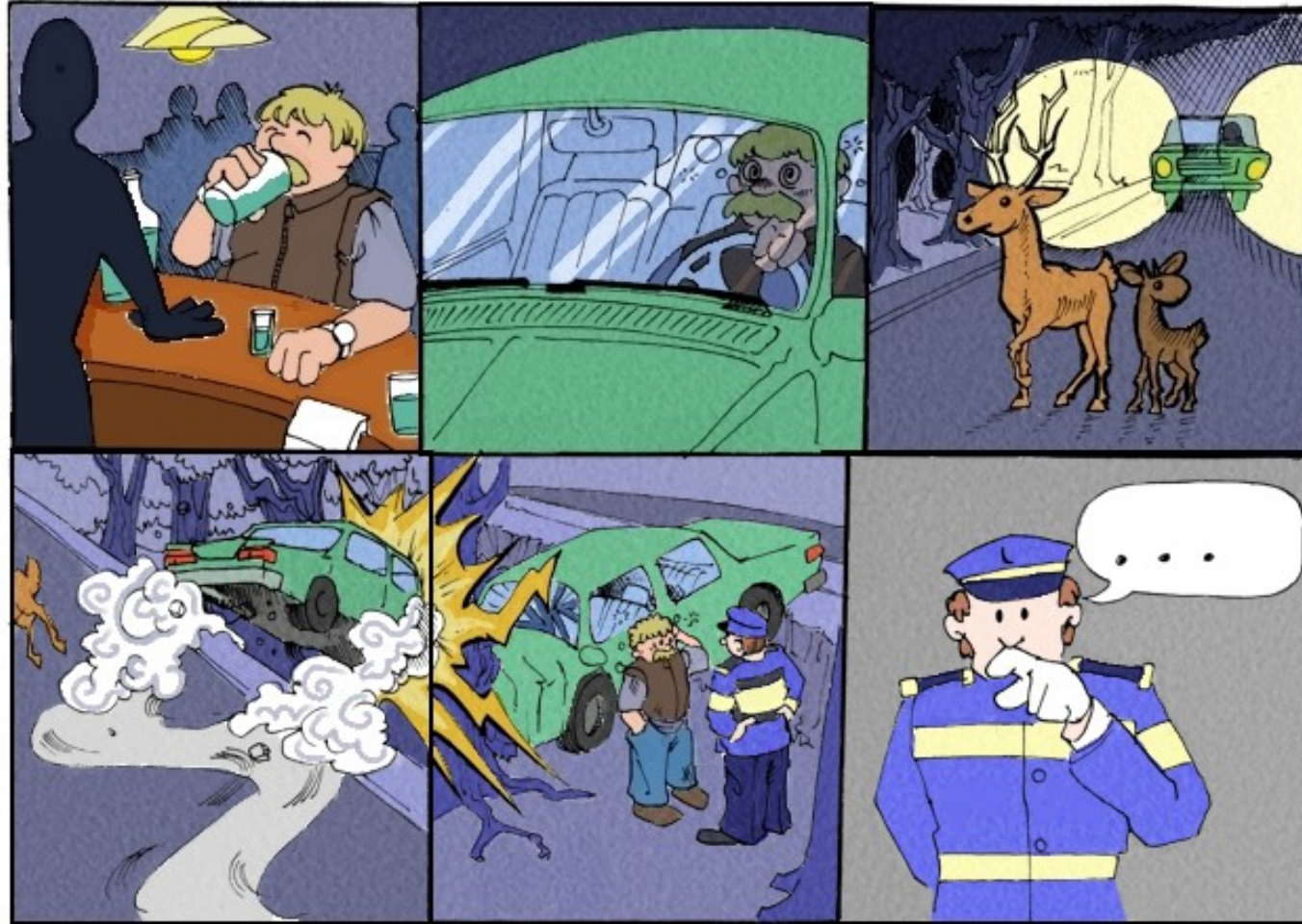
일어날 것 같지 않은: 소녀는 할머니가 토피를 좋아하지 않는다는 것을 눈치채고, 다음 생일에는 다른 것을 가져갈 것이다.



갑시다!



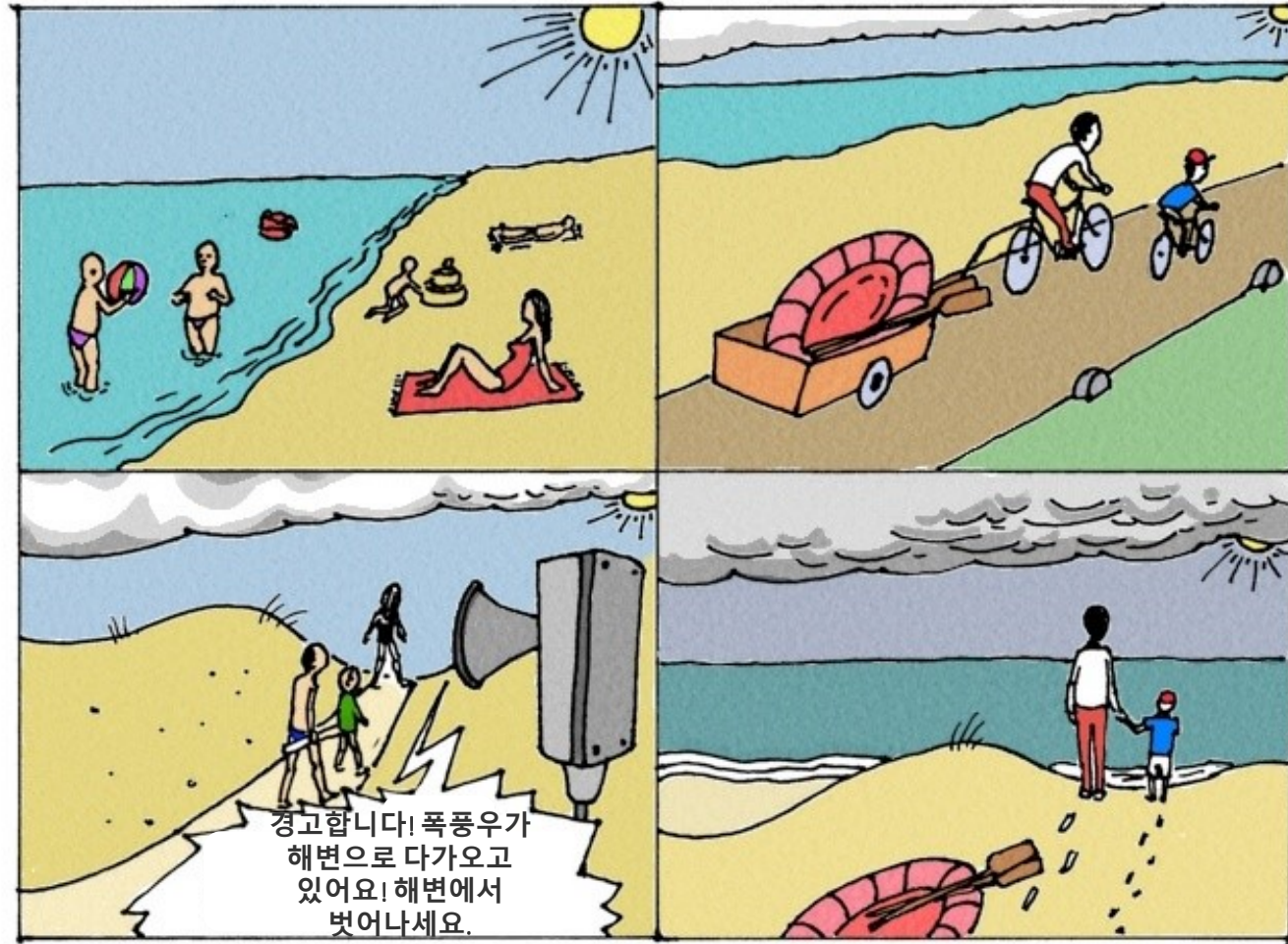
상사는 차가운 사람일까요? 우리가 결론을 내리기 위해서는 추가적인 정보가 필요할까요?



경찰관은 무엇을 생각할까요... 그는 전체적으로 징계할까요? 부분적으로 징계할까요?



은행직원은 깜짝 놀랐나요?



아버지와 아들은 보트를 타러 갈까요?



선택 : 비디오 영상

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

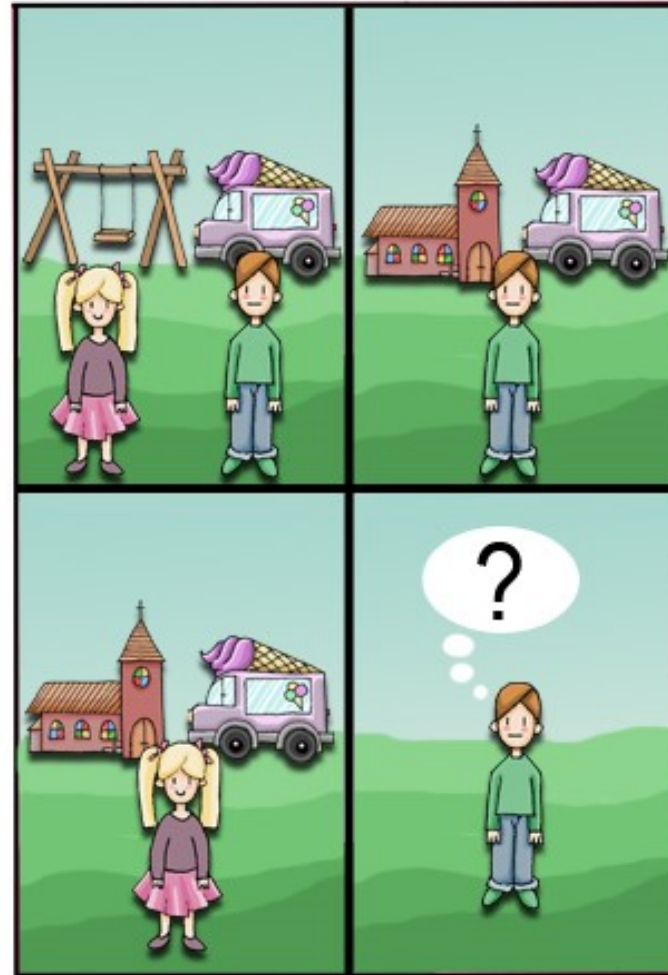
http://www.uke.de/mct_videos

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]

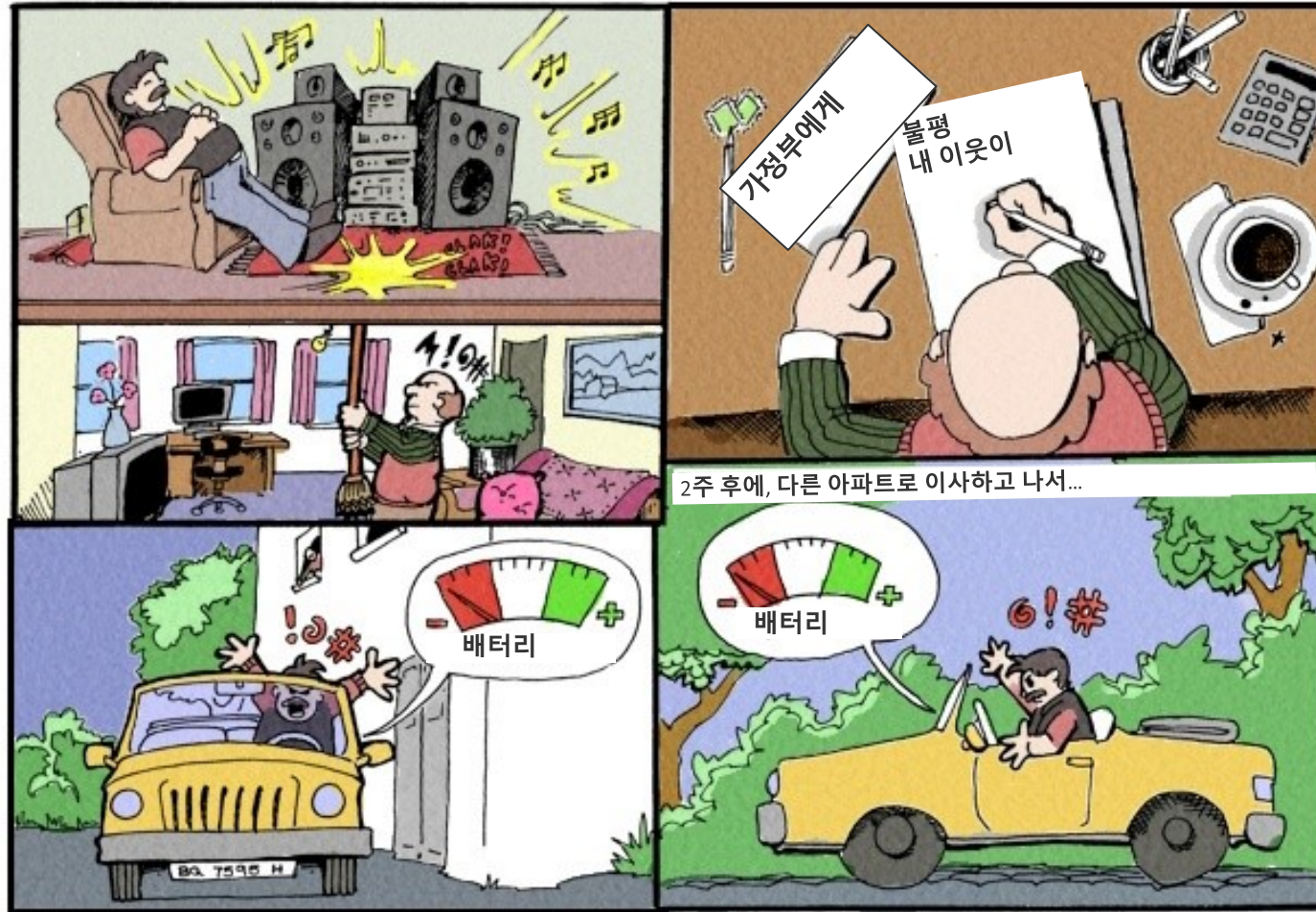




존에 따르면, 메리는 어디에서 마지막으로 아이스크림차를 보았나요? 공원일까요, 교회일까요?



엄마는 어떻게 생각할까요?... 그녀의 생각이 맞나요?



처음에 배터리가 왜 나갔나요? 두번째는? 차주인은 상황을 어떻게 이해했을까요?



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어난다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!)



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어난다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!)
- 복잡한 사회적 상황을 다른 시각으로 이해해보고 모든 가능한 정보를 고려해보라. 보다 많은 정보를 고려할수록, 보다 적절한 판단을 하게 될 것이다.



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어난다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!)
- 복잡한 사회적 상황을 다른 시각으로 이해해보고 모든 가능한 정보를 고려해보라. 보다 많은 정보를 고려할수록, 보다 적절한 판단을 하게 될 것이다.
- 주의: 우리의 현재 기분 상태는 우리가 환경을 어떻게 인식하는가에 영향을 줍니다(예. 당신이 어떻게 타인을 평가하는가)



정신증이 있는 경우, 이것은 어떻게 적용되어야 할까?

정신증이 있는 동안, 사람들은 얼굴표정과 행동에 대해 오해하거나 과잉해석할 위험이 있다.

예: 마빈은 조롱당한다고 느낀다!

배경: 마빈은 승객들 위로 공항의 현관 홀로 들어왔다, 그곳에서는 사람들이 그의 방향으로 기다리고 보고 있다. 그들 중 두 사람이 크게 웃기 시작했다.

그러나: 모든 기다리는 사람들은, 물론, 그들의 친구나 고객을 찾기 위해 도착하는 승객들을 꼼꼼히 살핀다. 두 명의 웃고 있는 사람들은 아마 한동안 서로 보지 못했던 것 같고 휴가의 추억들을 교환하고 있다. 또는 마빈은 아마 그의 휴가지였던 멕시코에서 봤던 우스꽝스러운 솜브레로를 쓰고 있을지도 모른다.

“우리는 모두 실수를 한다” – 항상 다른 관점들을 참작하라.



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
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst