



Метакогнитивная терапия (МКТ)

# МКТ 2 В – Преждевременные заключения I

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (12|23)  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Использование изображений было любезно одобрено художниками и владельцами на права изображения - детали (исполнитель, название), см. в конце презентации.





# Преждевременные заключения

- Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.



# Преждевременные заключения

- Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.
- Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%.



# Преждевременные заключения

- Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.
- Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%.
- Для наших суждений необходимо стремиться к *балансу* между:



# Преждевременные заключения

- Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.
- Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%.
- Для наших суждений необходимо стремиться к *балансу* между:
  - Очень быстрым решением (**Риск**: неверное или плохое решение)
  - и



# Преждевременные заключения

- Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.
- Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%.
- Для наших суждений необходимо стремиться к *балансу* между:
  - Очень быстрым решением (**Риск**: неверное или плохое решение)  
и
  - слишком тщательному подходу к решениям (**Недостаток**: большая потеря времени).



## Заключения без 100%- го доказательства

Событие	Возможное объяснение	Оправданное заключение?
Небольшой объект летит над утреннем небом	Птица?	???
Небольшой шелест ночью в вашем саду, после того, как на днях в окрестностях Вашего района взломали квартиру	Грабитель?	???



## Заключения без 100%- го доказательства

Событие	Возможное объяснение	Оправданное заключение?
Небольшой объект летит над утреннем небом	Птица?	<b>вероятно</b> – мало других объяснений (планер...); неправильное толкование в принципе не несет за собой тяжелых последствий
Небольшой шелест ночью в вашем саду, после того, как на днях в окрестностях Вашего района взломали квартиру	Грабитель?	???





## Заключения без 100%- го доказательства

Событие	Возможное объяснение	Оправданное заключение?
Небольшой объект летит над утреннем небом	Птица?	<b>вероятно</b> – мало других объяснений (планер...); неправильное толкование в принципе не несет за собой тяжелых последствий
Небольшой шелест ночью в вашем саду, после того, как на днях в окрестностях Вашего района взломали квартиру	Грабитель?	<b>ВОЗМОЖНО</b> – но также существует и ряд других причин (кошка в кустах, ветер). Помните, что такие действия, как сразу бросать камни, может повлечь за собой ряд тяжелых последствий (напр., ранить животного)



## Поспешные заключения “в действии”

Область	Пример
История	???
СМИ	???



## Поспешные заключения “в действии”

Область	Пример
История	<p>Процессы с ведьмами в средневековье: Женщин часто принимали за ведьм только по причине пожелого возраста или по признаку красных волос.</p> <p>Маккартизм (США, 50е года): Высказывание либеральных идей в этот период приводил к слишком поспешным обвинениям в коммунизме.</p>
СМИ	???



# Поспешные заключения “в действии”

Область	Пример
История	<p>Процессы с ведьмами в средневековье: Женщин часто принимали за ведьм только по причине пожелого возраста или по признаку красных волос.</p> <p>Маккартизм (США, 50е года): Высказывание либеральных идей в этот период приводил к слишком поспешным обвинениям в коммунизме.</p>
СМИ	<div data-bbox="580 968 963 1349" data-label="Image"> </div> <p>В 1938г. радио с повесткой “Война миров” привела в США к массовой панике. Многие люди ошибочно полагали, что планета Земля подвержена нападению инопланетянами.</p> <p><b>Неправильный предположение:</b> то, что передается по радио, соответствует действительности.</p>



# Найдите на 1\$ купюре доказательства инфильтрации США тайными обществами?

- Современная легенда -



(альтернативное упражнение см. в конце презентации)



# Пржедвременные заключения “в действии”

Найдите на 1\$ купюре доказательства инфильтрации США тайными обществами?

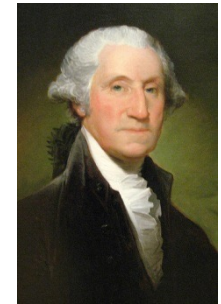
За

- См. 1: На обратной стороне можно увидеть множество символов ровно 13 раз (напр., полосы на гербе, оливковые листья, стрелы).
- См. 2: Утверждается, что оценку изображает Адам Вейсгаупт, основатель тайного общества, а не Джордж Вашингтон.
- См. 3: Вверху справа скрыта небольшая сова, которая некоторыми рассматривается как сатанинской символ.
- См. 4: Пирамида на обратной стороне символизирует масонский символ.

“Доказательства”



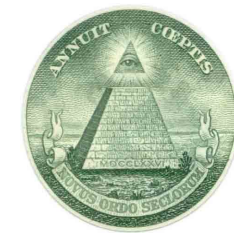
1



2



3



4



# Превредевременные заключения “в действии”

Найдите на 1\$ купюре доказательства инфильтрации США тайными обществами?

## Против

- См. 1: Число 13, т.к. раньше было 13 Штатов Америки!
- См. 2: Вопреки легенде, нет сходства между Вашингтоном и Вейсгауптом.
- См. 3: Сова не имеет четкого символического значения. Иногда она интерпретируется как зло, но зачастую как знак мудрости (многие издательства используют сову как символ).
- См. 4: Треугольник также используется как символ всевидящего ока Бога в христианской религии (картина из окна христианской церкви).

## “Доказательства”



1



2



3



4



# Превревременные заключения

- Современная легенда -

Найдите на 1\$ купюре доказательства инфильтрации США тайными обществами?







# Каковы причины тех или иных теорий заговора?

???



# Каковы причины тех или иных теорий заговора?

- Чаще всего они более захватывающие чем реальность!
- Они основаны на высказываниях, которые тяжело проверить или доказать (напр., что Вашингтон был на самом деле Вейсгаупт), которым люди с легкостью доверяют.
- Они скрывают альтернативные объяснения (напр., то, что частое использование числа 13 связано напрямую с 13 Штатами Америки).
- Легенды иногда разрушают правдивые факты (Вашингтон был масоном, что не означает, что государство находилось и находится по-прежнему под угрозой).
- Масонские и другие общества вызывали за счет своей скрытой деятельности недоверие многих людей и обществ. Девиз: у кого ничего скрывать не действует секретно.
- НО: Масоны не поклоняются сатане и верят в “высшее существо” (напр., Бог, Аллах ...). Они не являются мятежниками и представляют либеральные идеи.



# Каковы причины тех или иных теорий заговора?

- Существует множество примеров из истории, когда меньшинства или посторонние были обвинены в том, что якобы причиняли вред другим или влекли за собой всевозможные бедствия. Например в средние века часто подтверждались обвинения предпологаемые ведьмы и евреи.
- Такие простые и необоснованные обвинения являлись причиной гнева в обществе и давали тем самым ложное ощущение контроля.



## Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие (но не все!) люди страдающие психозом **склонны к принятиям поспешных решений**.



## Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие (но не все!) люди страдающие психозом **склонны к принятиям поспешных решений**.
- Такой подход часто приводит к неправильным решениям. Поэтому, особенно при серьезных вопросах и делах, важно **собрать и учесть как можно больше разносторонней информации**.



## Как преждевременные заключения способствуют неверной оценки во время психоза - Примеры

Ситуация	Оценка во время психоза	Другие объяснения
Тело болит после первой ночи в больнице	Уверенность в похищении этой ночью, при котором удалили органы тела; Пациент по палате навредил мне; Вуду	Неудобная кровать; напряжение, в другой среде часто при первой ночи бывает плохой сон; защимило нерв
После амбулаторной операции необходимо самому себе дома делать уколы гепарина	Из-за халатности врачей планируется теперь самоубийство путем введения смертельной инъекции	Стандартная профилактика тромбоза
На пути к встрече с другом три раза попадаешь на красный свет	Доказательства того, что приближается опасность - кто-то мне ее предвещает	Случайность (находясь в спешке, мы сильнее обращаем внимание на красный свет, чем тогда, когда у нас есть время), красная фаза

Хочет может кто-нибудь поделиться своим личным опытом?



## Задание (1)

Вы увидите серии снимков. Сначала Вам будет показана первая деталь изображения, затем вторая. Это будет продолжаться до тех пор, пока Вы не увидите полную иллюстрацию изображения.



## Задание (1)

Вы увидите серии снимков. Сначала Вам будет показана первая деталь изображения, затем вторая. Это будет продолжаться до тех пор, пока Вы не увидите полную иллюстрацию изображения.

- Ваше задание заключается в том, чтобы распознать этот объект.





## Задание (1)

Вы увидите серии снимков. Сначала Вам будет показана первая деталь изображения, затем вторая. Это будет продолжаться до тех пор, пока Вы не увидите полную иллюстрацию изображения.

- Ваше задание заключается в том, чтобы распознать этот объект.
- Избегайте при этом поспешные, а также слишком медленные решения. Обсудите все возможные варианты.



# Изображение 1

Обратите внимание на указанные варианты ответов. Обсудите в группе вероятность Вашего выбора ответа и на сколько Вы уверены в своем ответе.



# Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодороджные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



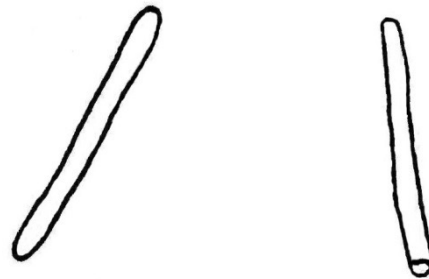
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодорожные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



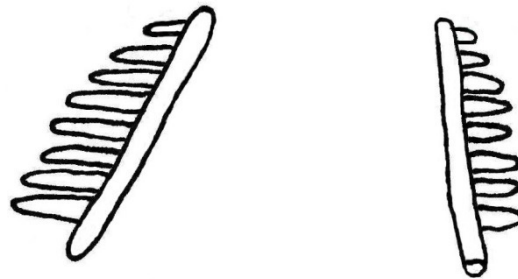
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодороджные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



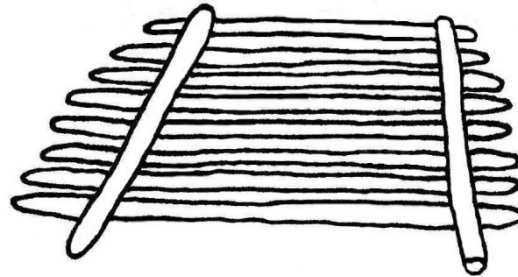
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодороджные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



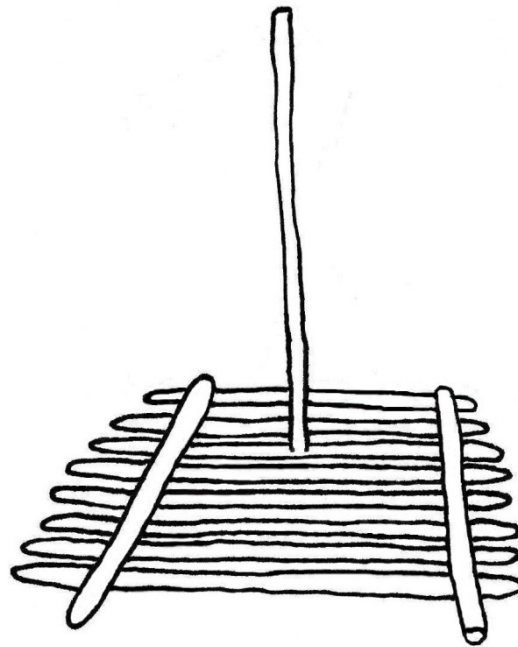
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодорожные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



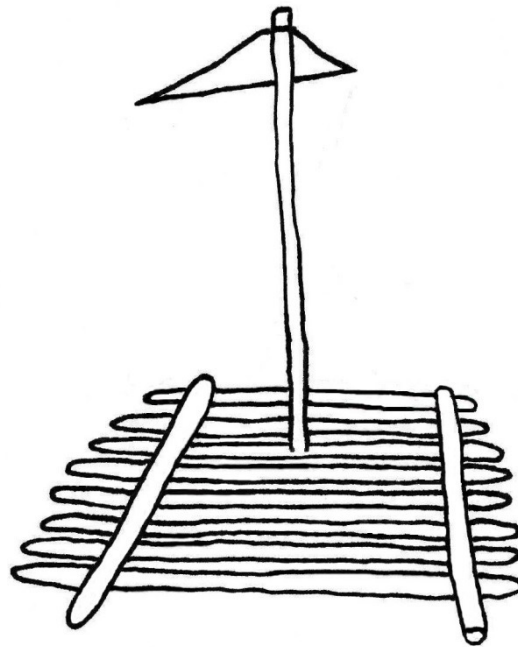
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодорожные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

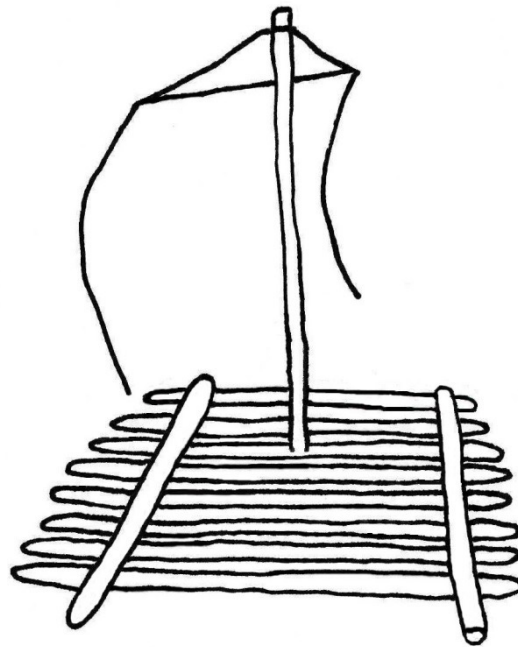
Можете ли Вы дать точный ответ?





## Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодорожные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



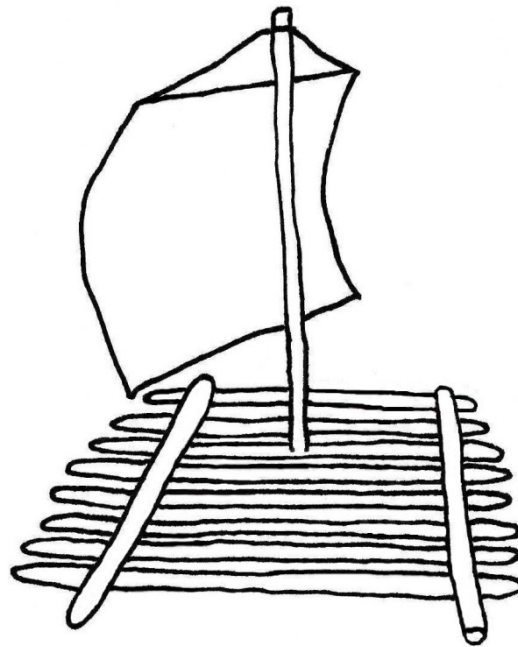
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- МОСТ
- ПЛОТ
- железнодорожные пути
- флагшток
- охапка дров
- КИСТЬ



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Изображение 2

В этом задании отсутствуют варианты ответов.

Пожалуйста, подумайте и придумайте сами всевозможные варианты. Обсудите свои идеи и предположения в группе.



Что может быть изображено на этой картинке?

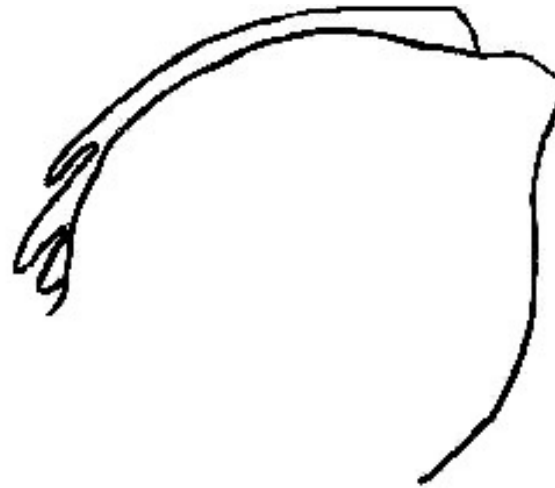


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?

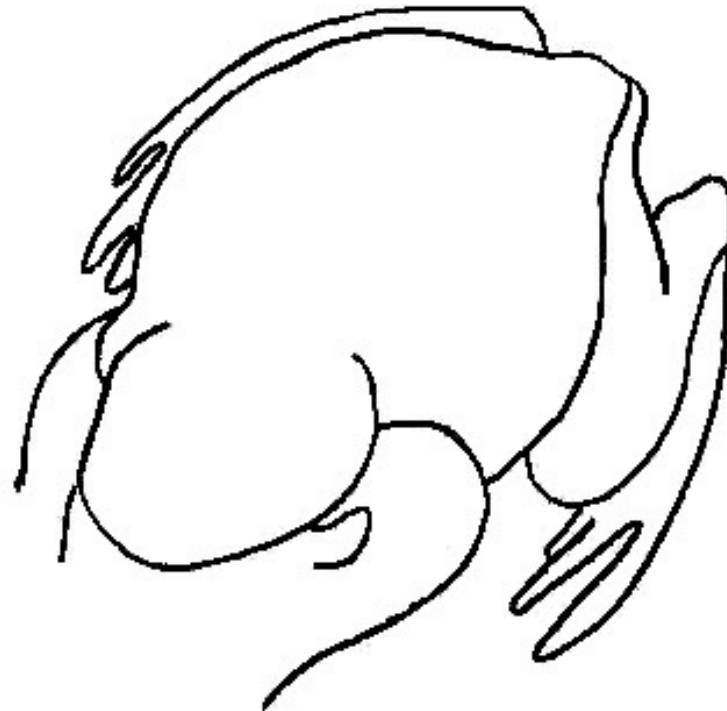


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?



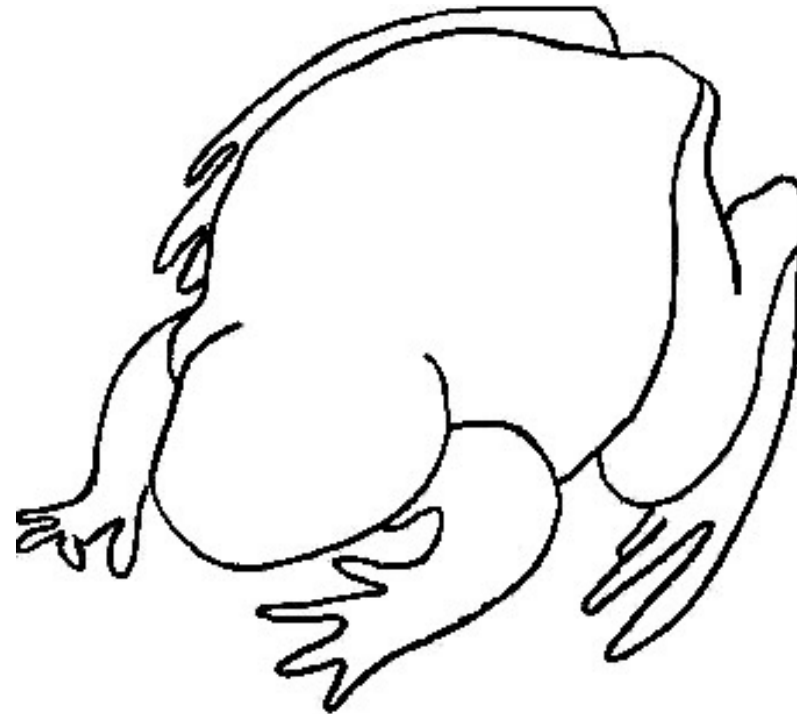
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?





Что может быть изображено на этой картинке?

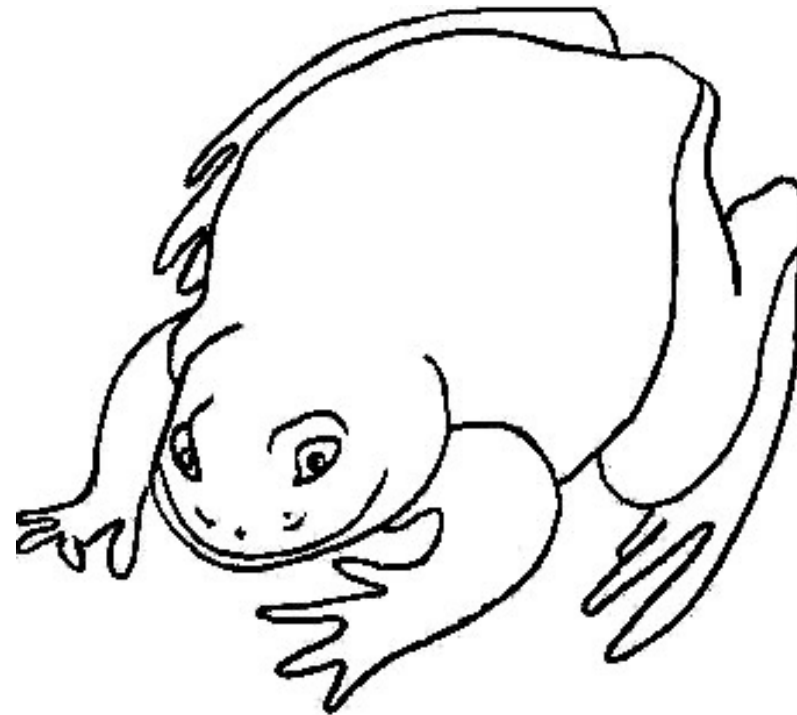


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Изображение 3



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?





## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



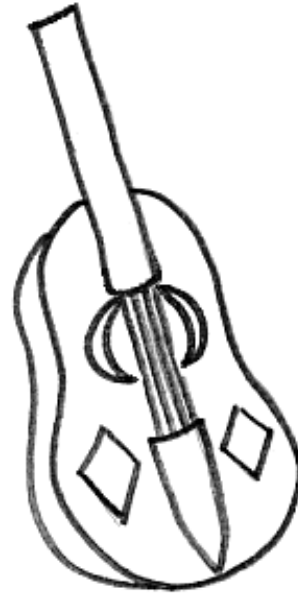
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



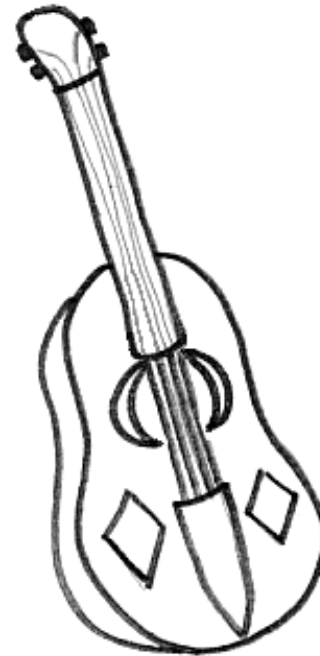
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- груша
- женщина
- гитара
- скрипка
- замочная скважина
- сова
- язык
- лампочка
- след



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?

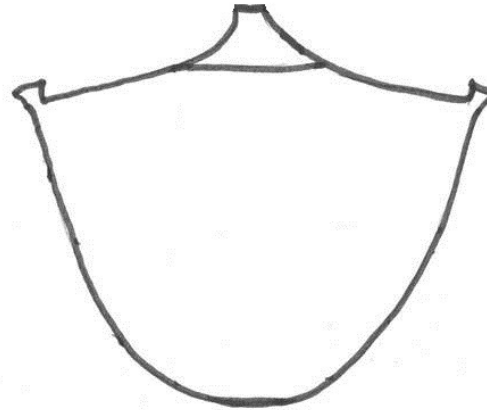


# Изображение 4



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



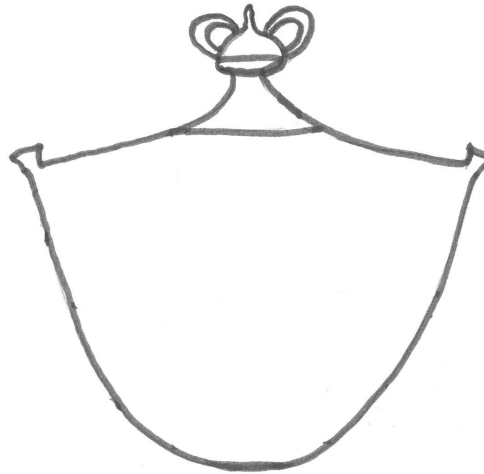
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



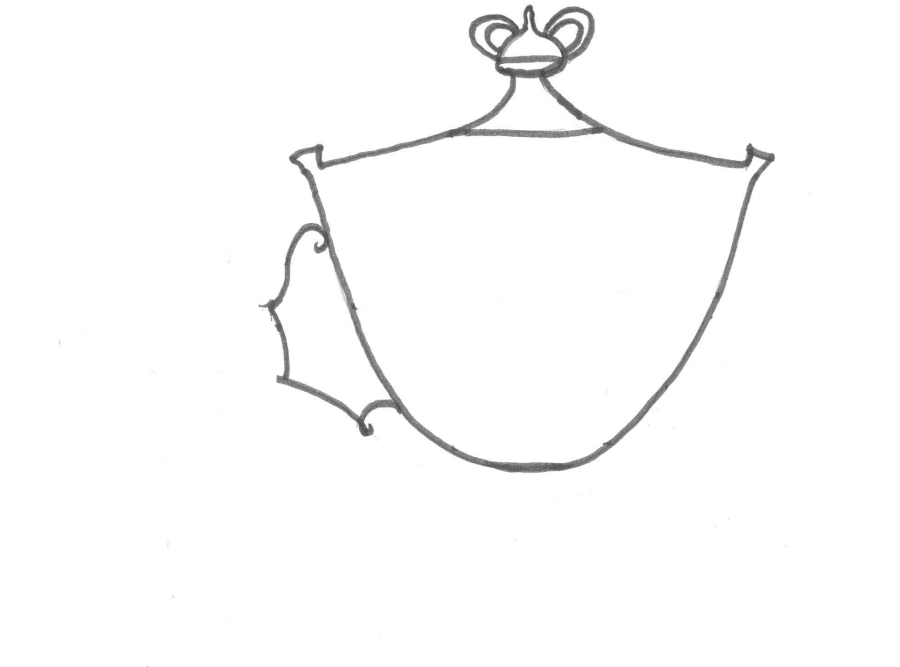
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



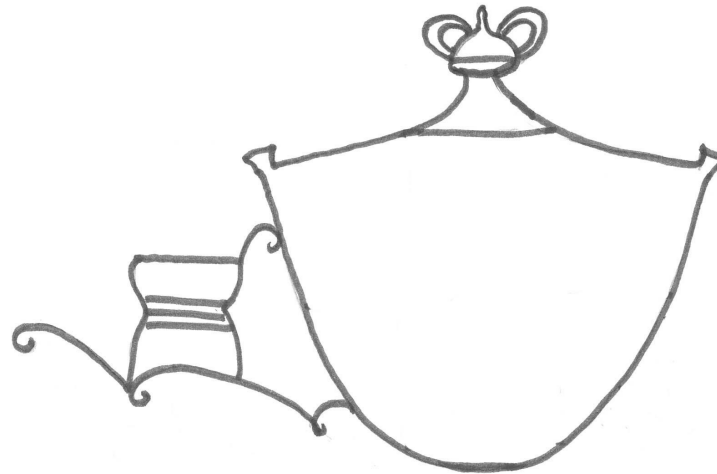
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

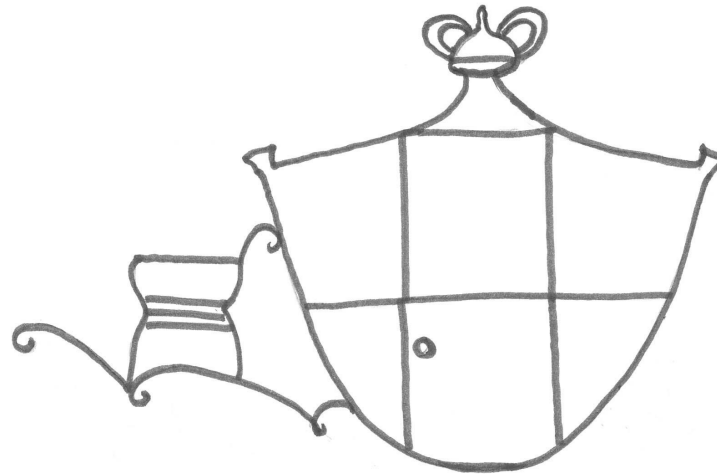
Можете ли Вы дать точный ответ?





# Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



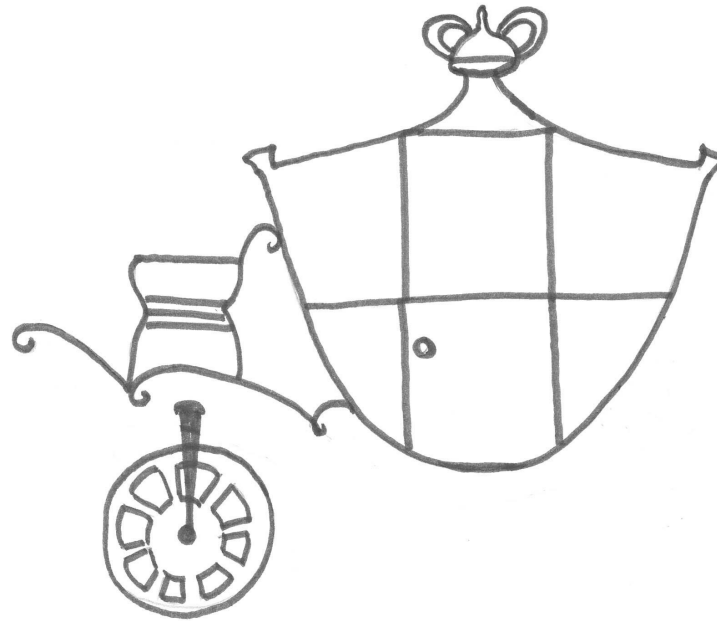
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



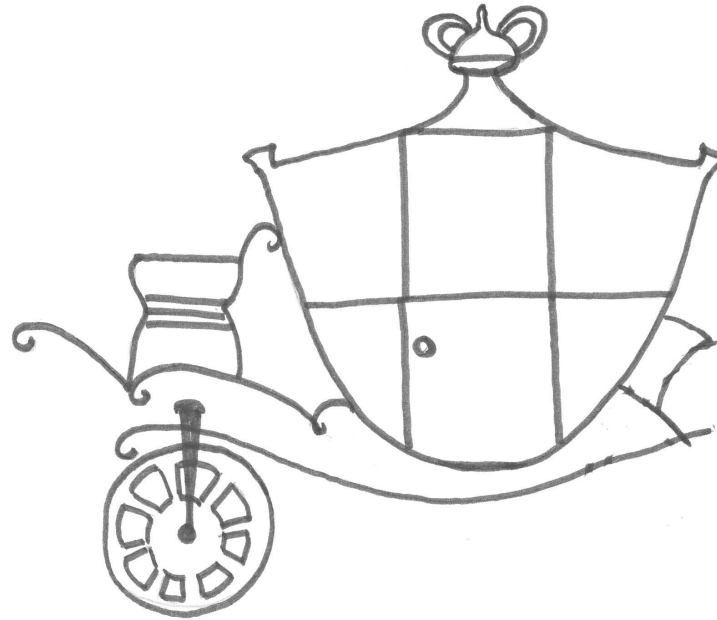
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



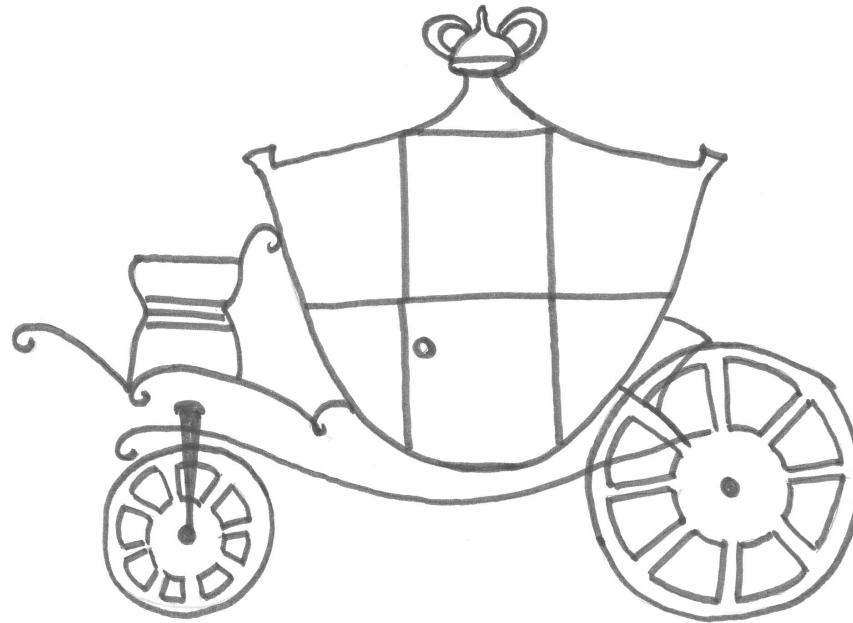
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- кубок
- женщина с декольте
- коптилка
- палатка
- герб
- карета
- волшебная лампа
- чайник
- лопата



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Факультативно: видеоклип

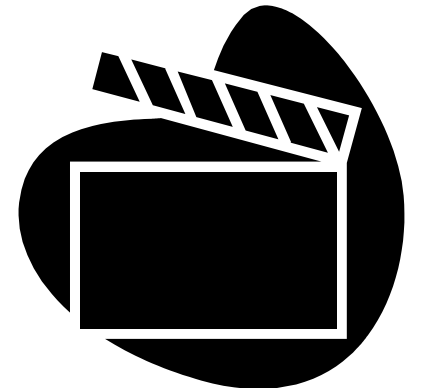
видеоклипы к сегодняшней теме доступны на веб-сайте:

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

После видео, Вы можете обсудить, как это связано с сегодняшней темой.

*[для тренеров:*

содержание некоторых видеоклипов может не подходить для некоторых участников групп, а также из-за их принадлежности к различным культурам. ожалуйста, предварительно внимательно просмотрите видео перед его показом]

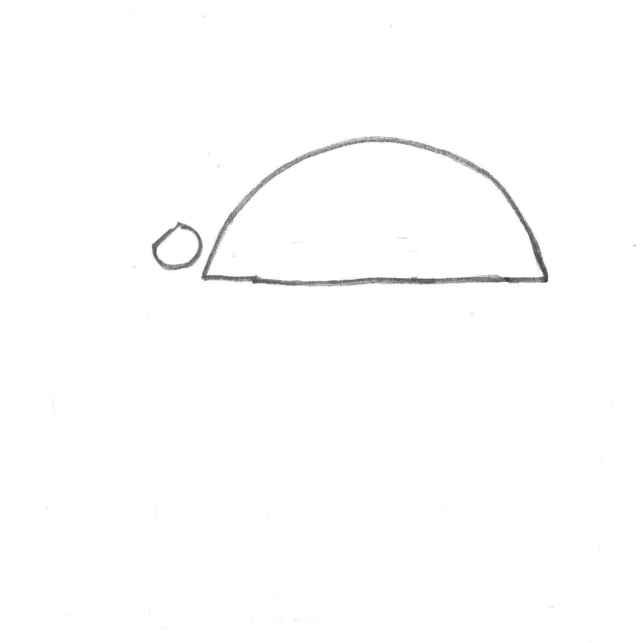




# Изображение 5



# Что может быть изображено на этой картинке?

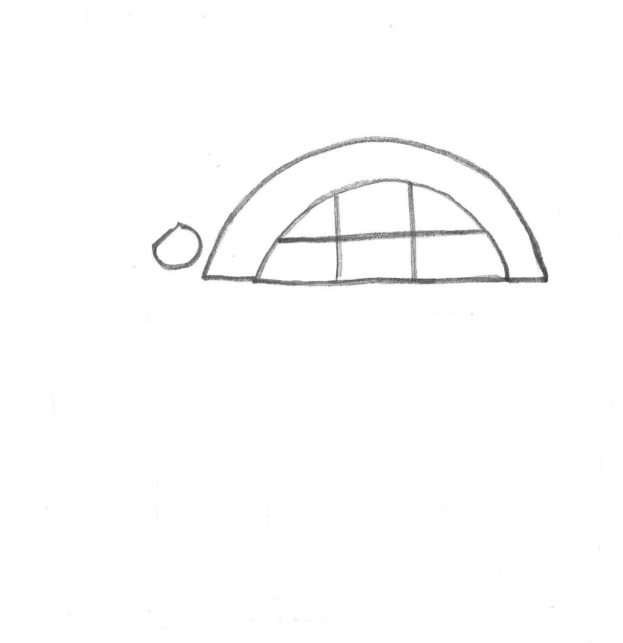


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



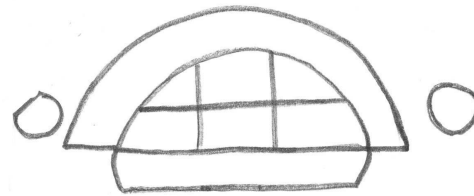
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?





# Что может быть изображено на этой картинке?

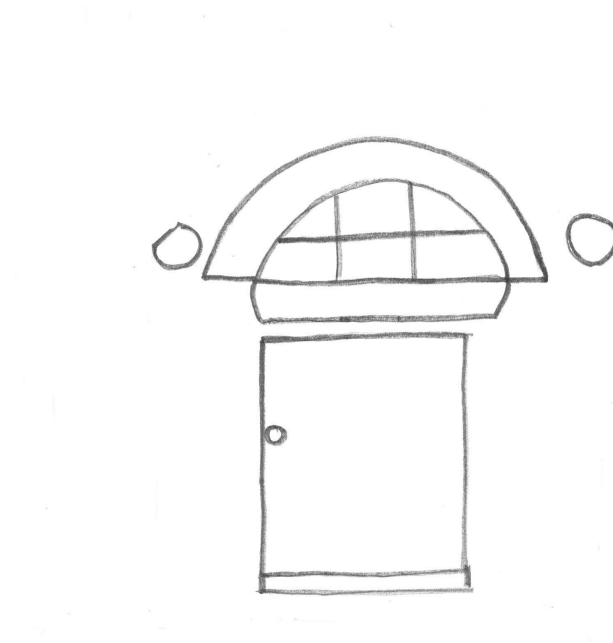


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

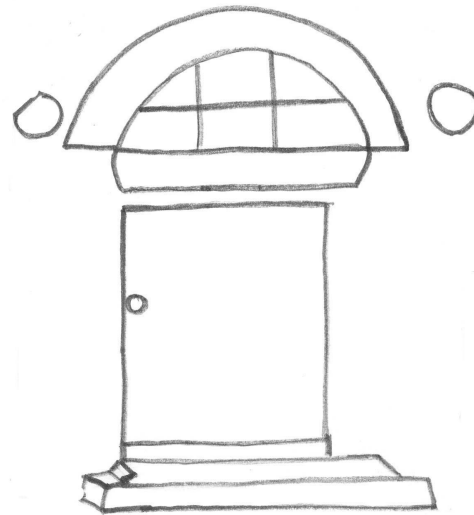


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

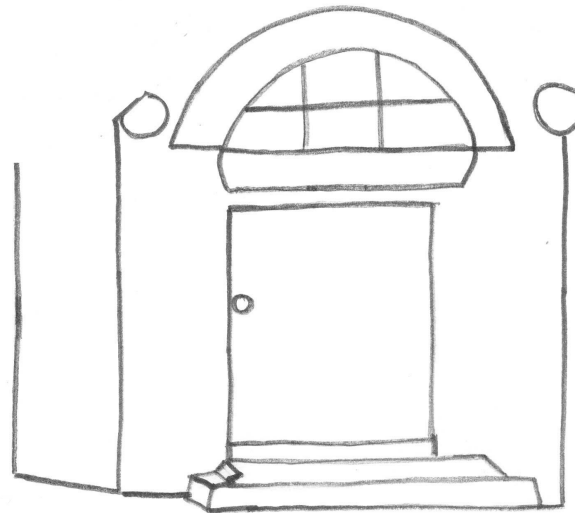


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?

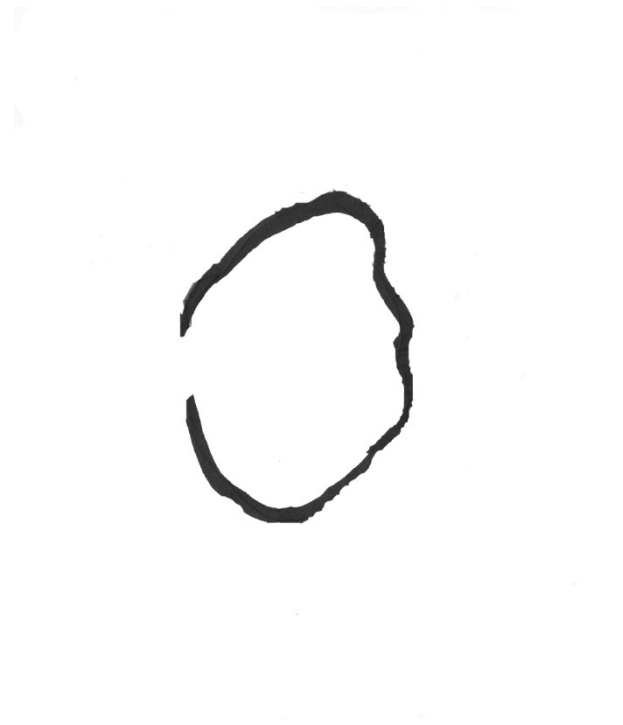


# Изображение 6



# Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?





## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



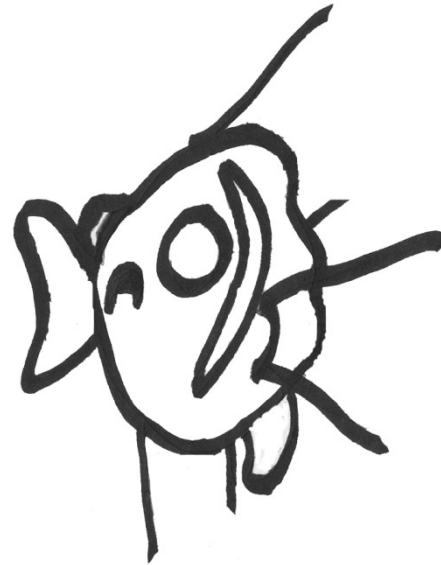
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



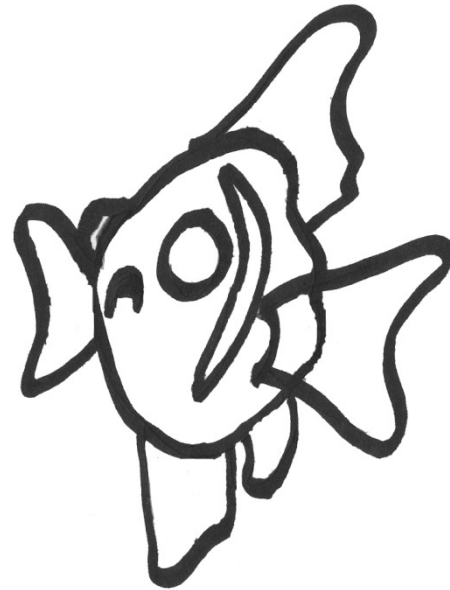
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



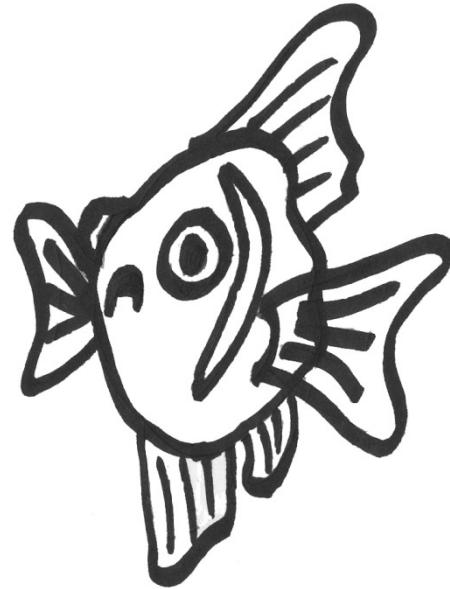
Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



## Что может быть изображено на этой картинке?

- картошка
- солнце
- рыба
- таракан
- антенна телевизора
- толстый мужчина
- НЛО
- паук
- дерево



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Изображение 7





# Что может быть изображено на этой картинке?

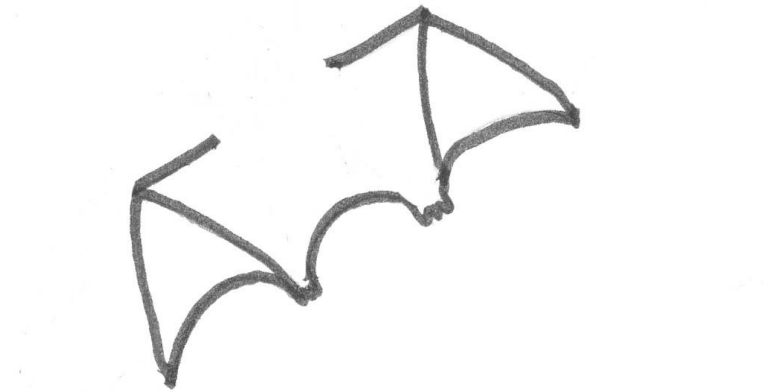


Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?



# Что может быть изображено на этой картинке?



Насколько Вы уверены в Вашем ответе?

Можете ли Вы дать точный ответ?

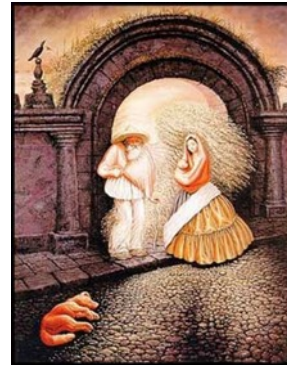


## Групповое задание 2:



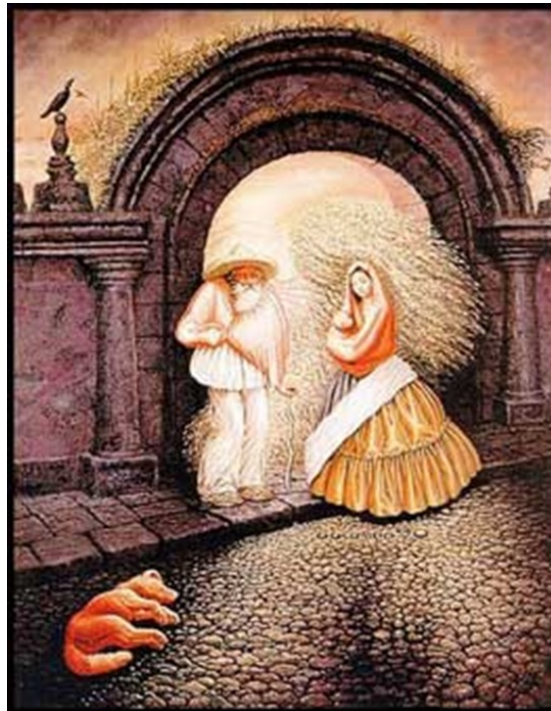


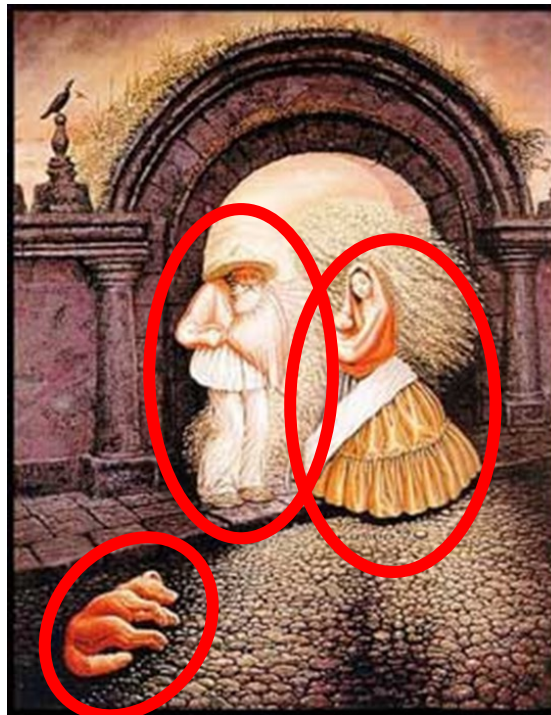
# Что Вы видите?





# Что Вы видите сейчас?







Быстрые решения не всегда приводят к неправильным решениям. Но иногда человек распознает только “половину правды”!



Быстрые решения не всегда приводят к неправильным решениям. Но иногда человек распознает только “половину правды”!

Попробуйте распознать все формы в следующих изображениях!





Девушку или саксофонист?







Утка или кролик?





Лицо или всадник?





Иисус или распятие на кресте?





Мадонна или воспроизведения музыки эльф?



# Перенесение целей на повседневную жизнь

## Цели обучения:

- Суть пройденных примеров предназначены в качестве наглядных объяснений: быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только “половину правды”.





# Перенесение целей на повседневную жизнь

## Цели обучения:

- Суть пройденных примеров предназначены в качестве наглядных объяснений: быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только “половину правды”.
- Постарайтесь обращать внимание на другие возможные источники информации и при принятии решений, которые могут нести за собой сложные последствия, обсудите возможные варианты с другими людьми (напр., ощущения, что соседи преследуют вас → насильственно нападая на предполагаемого противника).



# Перенесение целей на повседневную жизнь

## Цели обучения:

- Суть пройденных примеров предназначены в качестве наглядных объяснений: быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только “половину правды”.
- Постарайтесь обращать внимание на другие возможные источники информации и при принятии решений, которые могут нести за собой сложные последствия, обсудите возможные варианты с другими людьми (напр., ощущения, что соседи преследуют вас → насильственно нападая на предполагаемого противника).
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине, сорт торта в кафе, цифры в лотто).



# Перенесение целей на повседневную жизнь

## Цели обучения:

- Суть пройденных примеров предназначены в качестве наглядных объяснений: быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только “половину правды”.
- **Постарайтесь обращать внимание на другие возможные источники информации** и при принятии решений, которые могут нести за собой сложные последствия, обсудите возможные варианты с другими людьми (напр., ощущения, что соседи преследуют вас → насильственно нападая на предполагаемого противника).
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине, сорт торта в кафе, цифры в лотто).
- Человеку свойственно ошибаться: Всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.



# Перенесение целей на повседневную жизнь

## Цели обучения:

- Суть пройденных примеров предназначены в качестве наглядных объяснений: быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только “половину правды”.
- **Постарайтесь обращать внимание на другие возможные источники информации** и при принятии решений, которые могут нести за собой сложные последствия, обсудите возможные варианты с другими людьми (напр., ощущения, что соседи преследуют вас → насильственно нападая на предполагаемого противника).
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине, сорт торта в кафе, цифры в лотто).
- Человеку свойственно ошибаться: Всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.
- Важные решения должны основываться на фактах. Простые догадки “плохие советчики”. Всегда учитывайте последствия неправильного решения.



## Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом склонны к принятиям поспешных решений.



## Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом склонны к принятиям поспешных решений.

**Пример:** Грегор обвиняет пациента по палате, Херберта, что он его отравил!

**Предыстория:** Еда неочень вкусная. Грегор и Херберт недолюбливают друг друга.

**Но:** Откуда Херберт знает, с какого серверовачного стала Грегор возмет себе еду. Вряд ли кто-то совершает убийство по причине антипатии или из-за разногласий.



## Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом склонны к принятиям поспешных решений.

**Пример:** Грегор обвиняет пациента по палате, Херберта, что он его отравил!

**Предыстория:** Еда неочень вкусная. Грегор и Херберт недолюбливают друг друга.

**Но:** Откуда Херберт знает, с какого серверовачного стала Грегор возмет себе еду. Вряд ли кто-то совершает убийство по причине антипатии или из-за разногласий.

Следует рассмотреть как можно больше информации, а так-же другие возможные объяснения и, по возможности, обсудить их с другими!



# Спасибо за Ваше внимание!

*для тренеров:*

Раздайте, пожалуйста, рабочие листы. Представьте наше приложение COGITO (скачать бесплатно).



[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.

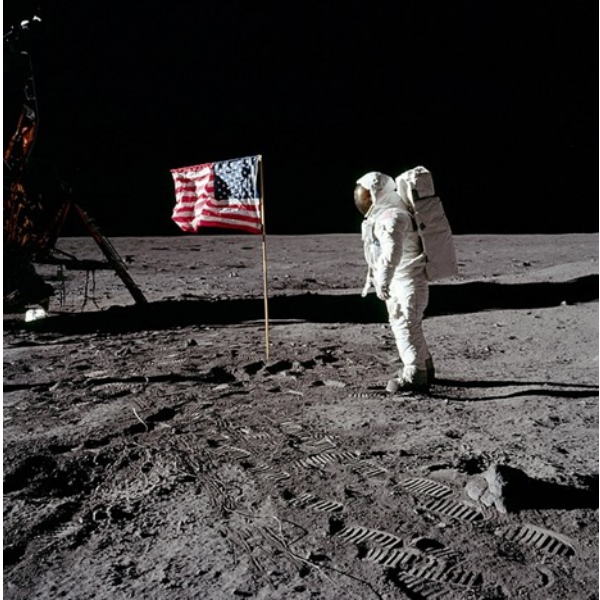
Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt 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
Jonathan Lehrfeld	flickr	War of the Worlds	CC	Newspaper/Zeitung
Ruth Klinge	---	Dollar	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	One dollar/Ein Dollar
Wallyg	flickr	NYC - Metropolitan Museum of Art - Gilbert Stuart's George Washington	CC	George Washington
Stephan Walter	Wikipedia	Adam Weishaupt	Public domain	Adam Weishaupt
dbking	flickr	National League of American Pen Women	CC	Label of a publishing company (owl)/Verlagsschild (Eule)
cobalt123	flickr	Stained Glass Panel, Eye-Catcher	CC	Stained church window/Buntes Kirchenfenster
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	Black&white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: raft, frog etc./Verschiedene Motive: Floß, Frosch etc.
Octavio Ocampo	rockpointcollectibles	Different pictures/Verschiedene Bilder	PP by rockpointcollectibles	---



# Поспешные мысли и выводы “в действии”

## - Современная легенда -

Легенда	Сторонники теории заговора	“доказательство”
<p>Посадка на Луну в 1969 году якобы так и не состоялась: лунные миссии и снимки были сфальсифицированы.</p>	<p>Предполагаемые мотивы США:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Технологические победы” в конкуренции с космическими миссиями с Советским Союзом, который успешно запустил спутник в космос раньше.</li> <li>2. Отвлекающий фактор в войне с Вьетнамом.</li> <li>3. НАСА сфальсифицировал высадку на Луну, опасаясь сокращения бюджета со стороны правительства</li> </ol>	



# Поспешные мысли и выводы “в действии”

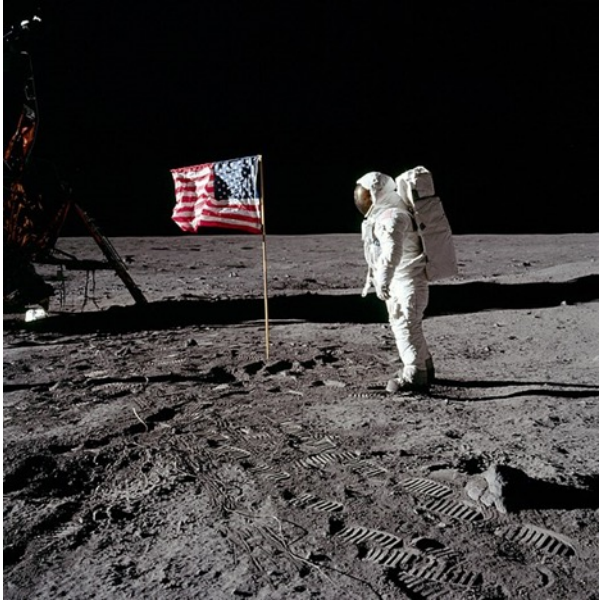
- Современная легенда -

Легенда	За и Против	“доказательство”
<p>Посадка на Луну в 1969 году якобы так и не состоялась: лунные миссии и снимки были сфальсифицированы.</p>	<p>За: ???</p>	



# Поспешные мысли и выводы “в действии”

## - Современная легенда -

Легенда	За и Против	“доказательство”
<p>Посадка на Луну в 1969 году якобы так и не состоялась: лунные миссии и снимки были сфальсифицированы.</p>	<p><b>За:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Размахивание флагом в вакууме”: невозможно, т.к. на Луне нет атмосферы.</li> <li>2. Отсутствие звёзд на фотографиях с поверхности Луны и различные тени указывают на производства киностудии.</li> <li>3. Радиограмма астронавта Армстронга: он слишком быстро передаёт последнее предложение президенту Никсону. Для передачи радиосигналов на Землю требуется намного больше времени, чем потребовалось Армстронгу для его ответа.</li> </ol>	



# Поспешные мысли и выводы “в действии”

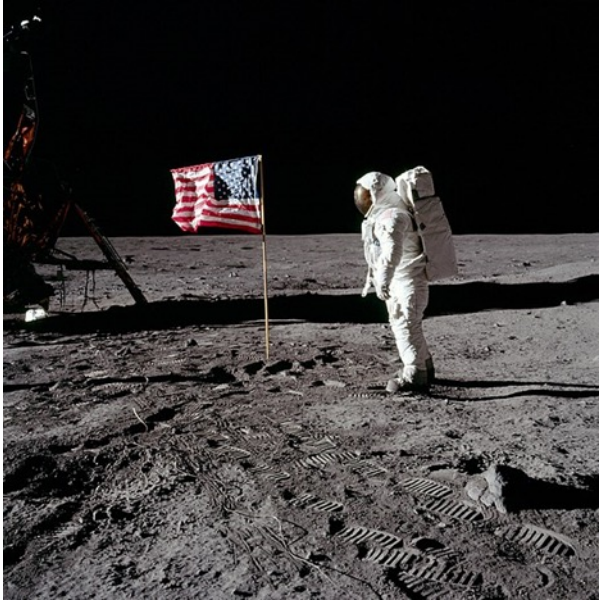
- Современная легенда -

Легенда	За и Против	“доказательство”
<p>Посадка на Луну в 1969 году якобы так и не состоялась: лунные миссии и снимки были сфальсифицированы.</p>	<p>Против: ???</p>	



# Поспешные мысли и выводы “в действии”

## - Современная легенда -

Легенда	За и Против	“доказательство”
<p>Посадка на Луну в 1969 году якобы так и не состоялась: лунные миссии и снимки были сфальсифицированы.</p>	<p><b>Против:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивание флагом было вызвано длительными колебаниями в вакууме после контакта с флагштоком.</li> <li>2. При ночном свете фотографов не может захватить слабые источники света из-за местоположения → беззвездие.</li> <li>3. Различные тени были вызваны неровностью на поверхности Луны.</li> <li>4. Оригинальное интервью было отредактировано из-за помех и задержек диалога между Никсоном и Армстронгом</li> </ol>	 <p>A photograph showing an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. To the left, the American flag is planted on a thin pole. The ground is dark and dusty with visible boot prints. The background is the black void of space.</p>

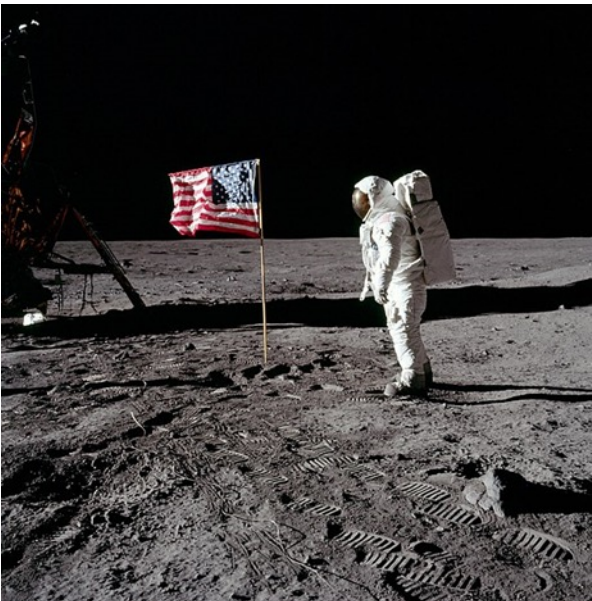


# Поспешные мысли и выводы “в действии”

- Современная легенда -

Так была ли на самом деле высадка на Луну сфальсифицирована правительством США?

**Нет!**



Директор Роланд Эммерих (День независимости):  
 “Посадка на Луну (...) прошла слишком успешно. В 1960-х годах это было просто невозможно. Даже с имеющимся оборудованием на сегодняшний день могли бы возникнуть проблемы.”

Source: German television station ZDF: “Vorsicht Verschwörung” (Beware conspiracy)



# Каковы причины тех или иных теорий заговора?

???





## Каковы причины тех или иных теорий заговора?

- Чаще всего они более захватывающие чем реальность!
- Они основаны на фактах, которые тяжело проверить или тяжело доказать (напр., развевающийся флаг предполагает съемку фотографии на Земле).
- Они скрывают альтернативные объяснения (напр., беззвездное небо можно объяснить техническими ограничениями ночной съемки).
- Легенды иногда разрушают правдивые факты.