



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 5 А – Память

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (11|21)

www.uke.de/mct

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



Память

- Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена.



Память

- Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена. Например: Историю, которую мы слышали пол часа назад, нам удаётся воспроизвести всего лишь на 40%.



Память

- Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена.
Например: Историю, которую мы слышали пол часа назад, нам удаётся воспроизвести всего лишь на 40%.
- Положительные стороны: ???
- Отрицательные стороны: ???



Память

- Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена.
Например: Историю, которую мы слышали пол часа назад, нам удаётся воспроизвести всего лишь на 40%.
- **Положительные стороны:** наш мозг не перегружается совершенно ненужной ему информацией, но...
- **Отрицательные стороны:** ???



Память

- Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена. Например: Историю, которую мы слышали пол часа назад, нам удаётся воспроизвести всего лишь на 40%.
- **Положительные стороны:** наш мозг не перегружается совершенно ненужной ему информацией, но...
- **Отрицательные стороны:** ...многие важные воспоминания также будут потеряны (напр. важные даты, воспоминания об отпуске, школьные знания...).



Как мне лучше использовать мою память?

???



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)
- связывать новую информацию с предварительными знаниями



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)
- связывать новую информацию с предварительными знаниями
- не слишком долго учить



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)
- связывать новую информацию с предварительными знаниями
- не слишком долго учить
- не злоупотреблять алкоголем во время учёбы



Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)
- связывать новую информацию с предварительными знаниями
- не слишком долго учить
- не злоупотреблять алкоголем во время учёбы
- после учёбы по возможности ложитесь спать



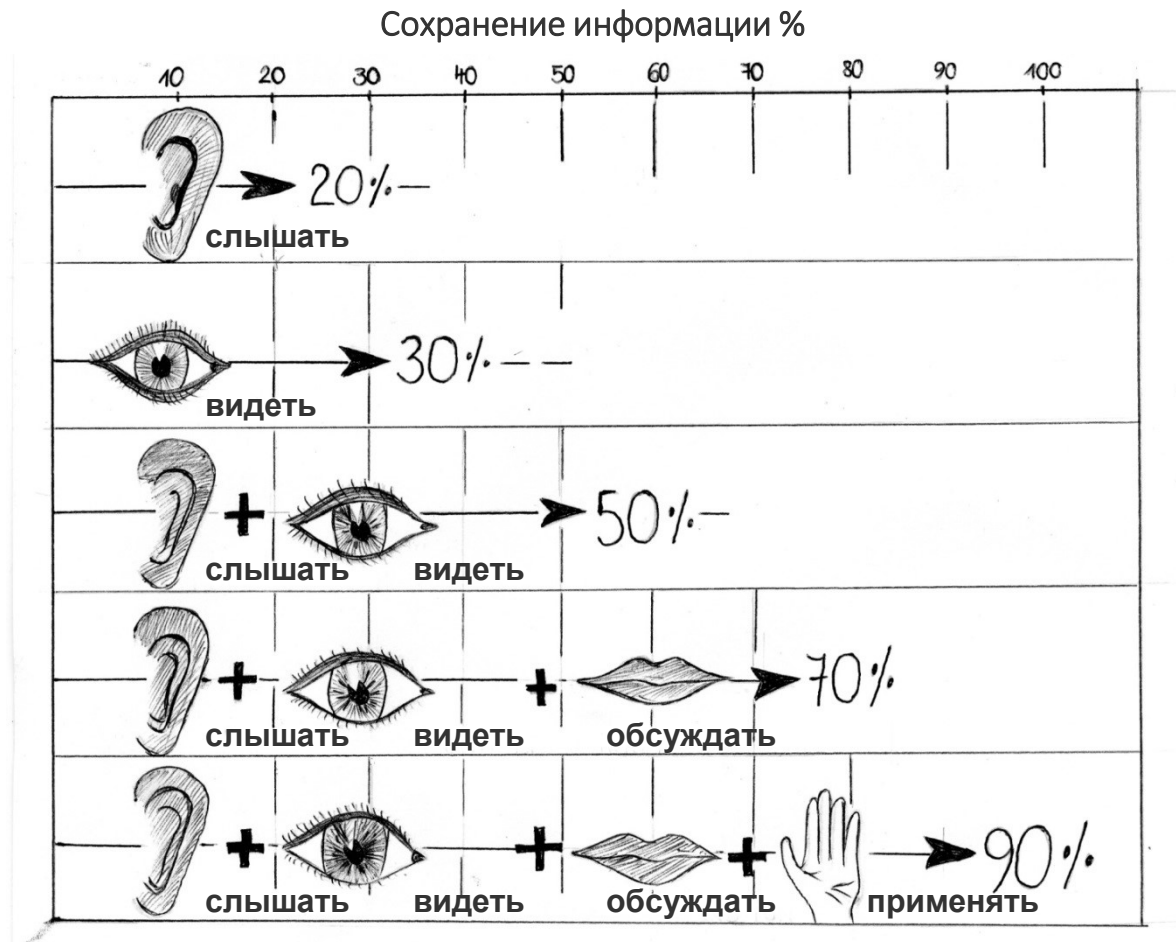
Как мне лучше использовать мою память?

- “Повторение - мать учения”; ПОНЯТЬ
- Разработать или использовать мнемонику, например: Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный) “Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенюкую, Пузатеньюкую”. Геометрия: Биссектриса - это крыса (бегает по углам и делит их пополам)
- связывать новую информацию с предварительными знаниями
- не слишком долго учить
- не злоупотреблять алкоголем во время учёбы
- после учёбы по возможности ложитесь спать
- постарайтесь задействовать как можно больше частей сенсорной системы (напр. видеть, слышать...)



Как мне лучше использовать мою память?

Чем больше частей сенсорной системы участвуют в процессе обучения, тем эффективнее сохранение информации!





Видим и вспоминаем ли мы одно и то же?



Пример: 3 художника рисуют один и тот же пейзаж



Обратите внимание на оттенки и размеры нарисованных картин! Есть ли что-то, что художники упустили, либо по-другому изобразили?



Andreas Weißgerber
(Андреас Вайсбергер)



Bernd Hampel
(Бернд Хампел)

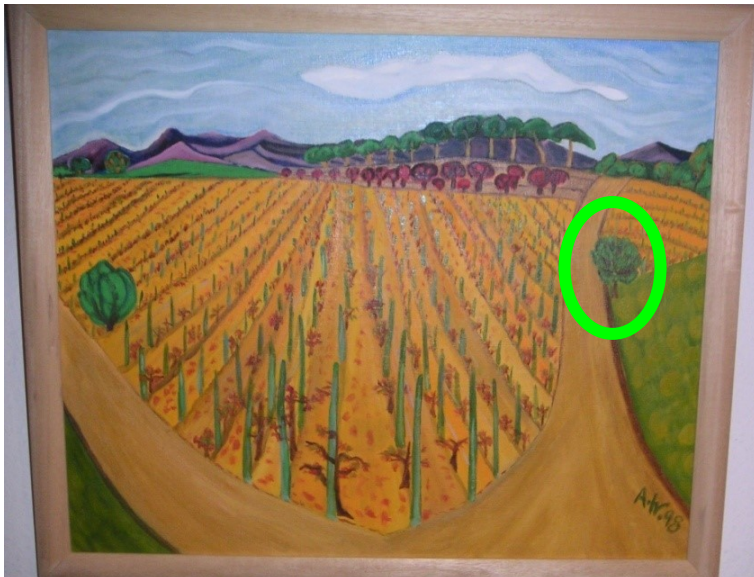


Helmut Schack
(Хельмут Шак)



Каждый человек воспринимает вещи по-разному!

Как и в этих трех картинах: пейзаж можно рассмотреть и увидеть, но у каждой картины разные акценты!



Андреас Вайсбергер: Холмы в этой картине более плоские, чем у других картин.



Бернд Хампел: Тон пейзажа изображен по-другому, нежели в других картинах. Дерево на правой стороне дороги отсутствует (красный круг).



Хельмут Шак: В этой картине наиболее четко показаны различные части земли, простирающиеся до самого горизонта. Пейзаж очень красочный. В отличие от двух других картин, деревья частично выставлены на первый план.



Задание

- Сейчас Вам будут показаны объемные сцены (напр. пляж, железнодорожный вокзал).



Задание

- Сейчас Вам будут показаны объемные сцены (напр. пляж, железнодорожный вокзал).
- Затем Вас спросят, что же было изображено на картинках и насколько Вы уверены в своем ответе.

Постарайтесь запомнить как можно больше деталей!





На пляже

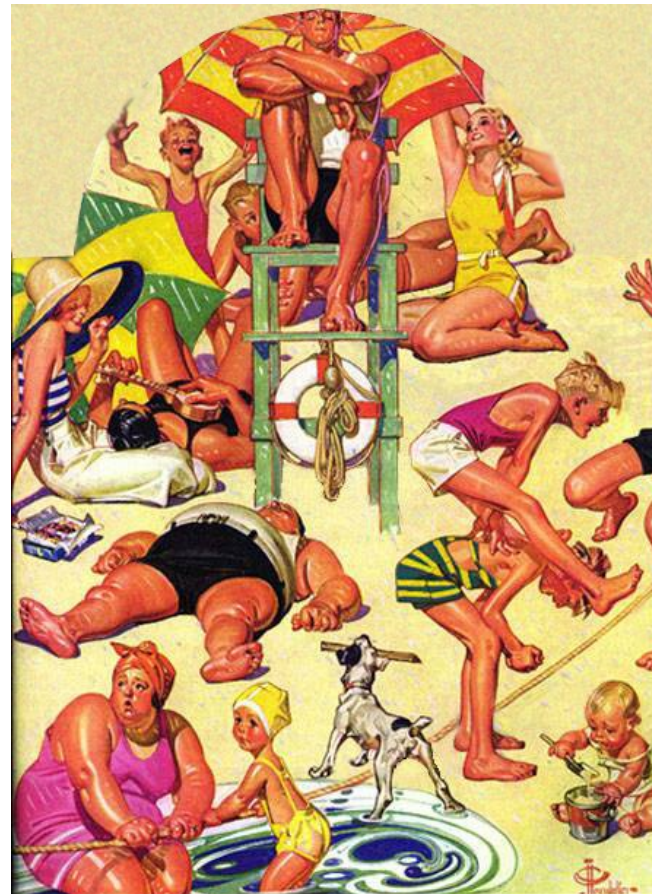
Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- зонтик
- спасатель
- собака
- мяч
- спасательный пояс
- вода
- шляпка
- банное полотенце



На пляже

- ЗОНТИК
- спасатель
- собака
- мяч
- спасательный пояс
- вода
- шляпка
- банное полотенце



= не изображено





Железнодорожный вокзал

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- рельсы
- вагоны
- ЛОКОМОТИВ
- здание станции
- расписание
- СТОП сигнал
- лавочка



Железнодорожный вокзал

- рельсы
- вагоны
- ЛОКОМОТИВ
- здание станции
- расписание
- СТОП сигнал
- лавочка



= не изображено



Ложные воспоминания!

- Не все, что мы помним, произошло на самом деле!



Ложные воспоминания!

- Не все, что мы помним, произошло на самом деле!
- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из прошлого или из похожих ситуаций (типичная сцена на пляже); многое мы дополняем по логике (в примерах-локомотив, банное полотенце)!



Ложные воспоминания!

- Не все, что мы помним, произошло на самом деле!
- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из прошлого или из похожих ситуаций (типичная сцена на пляже); многое мы дополняем по логике (в примерах-локомотив, банное полотенце)!
- Реальные воспоминания, как правило, отличаются от ложных воспоминаний своей **“живостью”**: Ложные воспоминания **“тусклые”** и не могут быть воспроизведены в деталях.



Типы ошибок памяти

???



Типы ошибок памяти

- Забывчивость



Типы ошибок памяти

- Забывчивость
- Искажение памяти:
 - Вытеснение, т.е. негативные события забываются
 - Депрессивное настроение: приятные события забываются



Типы ошибок памяти

- Забывчивость
- Искажение памяти:
 - Вытеснение, т.е. негативные события забываются
 - Депрессивное настроение: приятные события забываются
- **Иллюзии/ложные воспоминания:** Часто вспоминаются некоторые события, которые на самом деле не происходили!



Ложные воспоминания!



Эксперимент Николь Монтгомери из колледжа Уильяма и Марии, и Прияли Раджагопал из Южного методистского университета: яркая реклама способна заставить людей вспоминать о вещах, которые с ними не происходили.



Ложные воспоминания!



Эксперимент Николь Монтомгери из колледжа Уильяма и Марии, и Прияли Раджагопал из Южного методистского университета: яркая реклама способна заставить людей вспоминать о вещах, которые с ними не происходили.



Бомбардировка Дрездена, осуществлённая королевскими военно-воздушными силами Великобритании и США во время Второй Мировой Войны: по словам очевидцев были расстрелны сотни беженцев, но позже ни один из историков это доказать не смог!



Ложные воспоминания!



Эксперимент Николь Монтгомери из колледжа Уильяма и Марии, и Прияли Раджагопал из Южного методистского университета: яркая реклама способна заставить людей вспоминать о вещах, которые с ними не происходили.



Бомбардировка Дрездена, осуществлённая королевскими военно-воздушными силами Великобритании и США во время Второй Мировой Войны: по словам очевидцев были расстрелны сотни беженцев, но позже ни один из историков это доказать не смог!



Жан Пиаже (Jean Piaget) часто вспоминал историю про то, как его в 2 года похитили. Как оказалось позже, никто никогда его не похищал - это была лишь выдумка его няни.



Ложные воспоминания!



Эксперимент Николь Монтоммери из колледжа Уильяма и Марии, и Прияли Раджагопал из Южного методистского университета: яркая реклама способна заставить людей вспоминать о вещах, которые с ними не происходили.



Бомбардировка Дрездена, осуществлённая королевскими военно-воздушными силами Великобритании и США во время Второй Мировой Войны: по словам очевидцев были расстрелны сотни беженцев, но позже ни один из историков это доказать не смог!



Жан Пиаже (Jean Piaget) часто вспоминал историю про то, как его в 2 года похитили. Как оказалось позже, никто никогда его не похищал - это была лишь выдумка его няни.



Участникам одного эксперимента в США была показана реклама, на которой был изображен Бакс Банни (Bugs Bunny) из компании Disney World. После этого 30% участников эксперимента действительно вспомнили зайца во время визита в Disney World (хотя заяц является символом Warner Brothers).



Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие люди (но не все!) страдающие психозами в ложных воспоминаниях более уверены, чем люди без психоза.



Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие люди (но не все!) страдающие психозами в ложных воспоминаниях более уверены, чем люди без психоза.
- В то же время многие люди, страдающие психозом не уверены в тех вещах, которые на самом деле происходили.



Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие люди (но не все!) страдающие психозами в ложных воспоминаниях более уверены, чем люди без психоза.
- В то же время многие люди, страдающие психозом не уверены в тех вещах, которые на самом деле происходили.
- Это означает, что способность различать между истинными и ложными воспоминаниями нарушена! Это может помешать реалистичному взгляду на окружающую среду.



Проблемы влияния психоза на память

Ситуация	Ложная память	Истинная ситуация
Ссора с матерью	Якобы Ваша собственная мать сказала: “Ты не моя дочь/мой сын”	Мать просто сказала : “Я тебя таким/такой не знаю”. Прошло время и точная формулировка стерлась из памяти
Групповая психотерапия	Якобы никто не проявлял интерес к своей собственной проблеме	Некоторые участники заинтересованно расспрашивали терапевта, но со временем это было забыто

Мог бы кто-то из Вас поделиться с нами своим опытом в похожих ситуациях?



Задание 2

- Сейчас Вам снова будут показаны полные изображения.



Задание 2

- Сейчас Вам снова будут показаны полные изображения.
- Пожалуйста, обратите внимание, что не было отображено на картине (позже это будет выделено синим цветом).





Киоск

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- вывеска киоска
- колбаса
- мусорка
- лавочка
- флаги
- ценники
- бутылки
- продавец



Киоск

- вывеска киоска
- колбаса
- мусорка
- лавочка
- флаги
- ценники
- бутылки
- продавец



■ = не отображено





Садоводство

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- лейка
- подсолнухи
- грядка
- дерево
- лопата
- грабли
- садовый шланг



Садоводство

- лейка
- подсолнухи
- грядка
- дерево
- лопата
- грабли
- садовый шланг



= не отображено



Факультативно: видеоклип

видеоклипы к сегодняшней теме доступны на веб-сайте:

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]







“Мозговой шторм” (англ. brainstorming)

Как выглядит типичный класс (аудитория) в школе?

...

...

...

...



Класс

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- ранец
- Учитель
- карта Европы
- Книги
- Парты
- учительский стул
- Доска
- сумка учителя



Класс

- ранец
- Учитель
- карта Европы
- Книги
- Парты
- учительский стул
- Доска
- сумка учителя



■ = не отображено





Рыбак

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- курительная трубка
- ведро
- крючки на шляпе
- “SPORT” надпись на лодке
- удочка
- красный свитер
- вода
- рыба

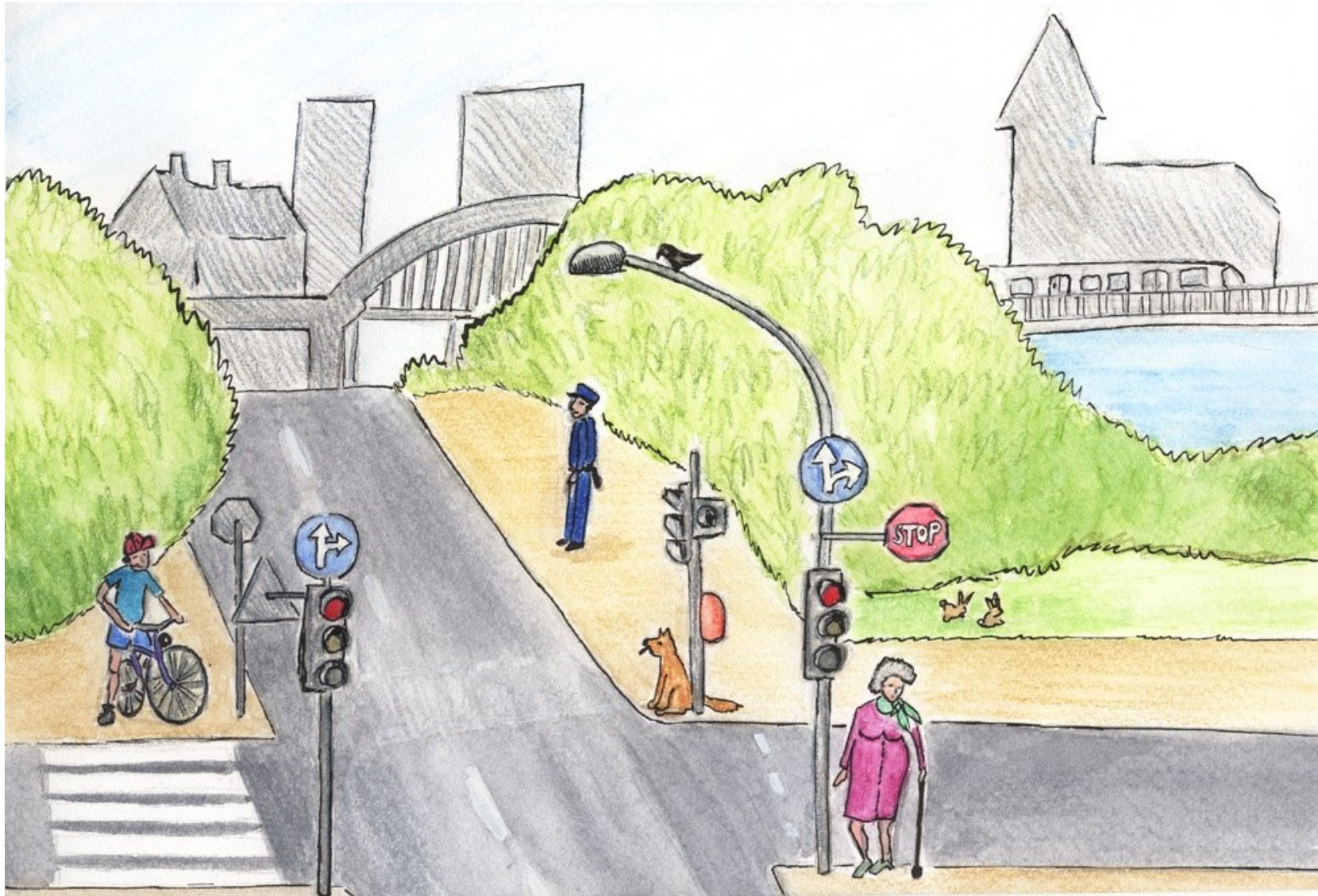


Рыбак

- курительная трубка
- ведро
- крючки на шляпе
- “SPORT” надпись на лодке
- удочка
- красный свитер
- вода
- рыба



■ = не отображено





“Мозговой шторм” (англ. brainstorming)

Что обычно находится на перекрестке?

...

...

...

...



Перекресток

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- легковые автомобили
- полицейский
- ребенок на велосипеде
- старушка
- зеленый свет
- зебра (знак перехода)
- Знак “СТОП”
виднеющийся город



Перекресток

- легковые автомобили
- полицейский
- ребенок на велосипеде
- старушка
- зеленый свет
- зебра (знак перехода)
- Знак “СТОП”
виднеющийся город







“Мозговой шторм” (англ. brainstorming)

Как выглядит типичная игровая площадка?

...

...

...

...



Игровая площадка

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- горка для катания
- карусель
- воздушный змей
- скейтборд
- мяч
- деревья
- качели
- игрушки
- песочница



Игровая площадка

- горка для катания
- карусель
- воздушный змей
- скейтборд
- мяч
- деревья
- качели
- игрушки
- песочница



■ = не отображено





Свадьба

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- окно в церкви
- шафер
- фата
- девочка с цветами
- скамьи
- дверь



Свадьба

- окно в церкви
- шафер
- фата
- девочка с цветами
- скамьи
- дверь







Футбол

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- табло
- ворота
- маркировка поля
- игрок
- футбольный мяч
- зрители
- головные повязки
- флаги

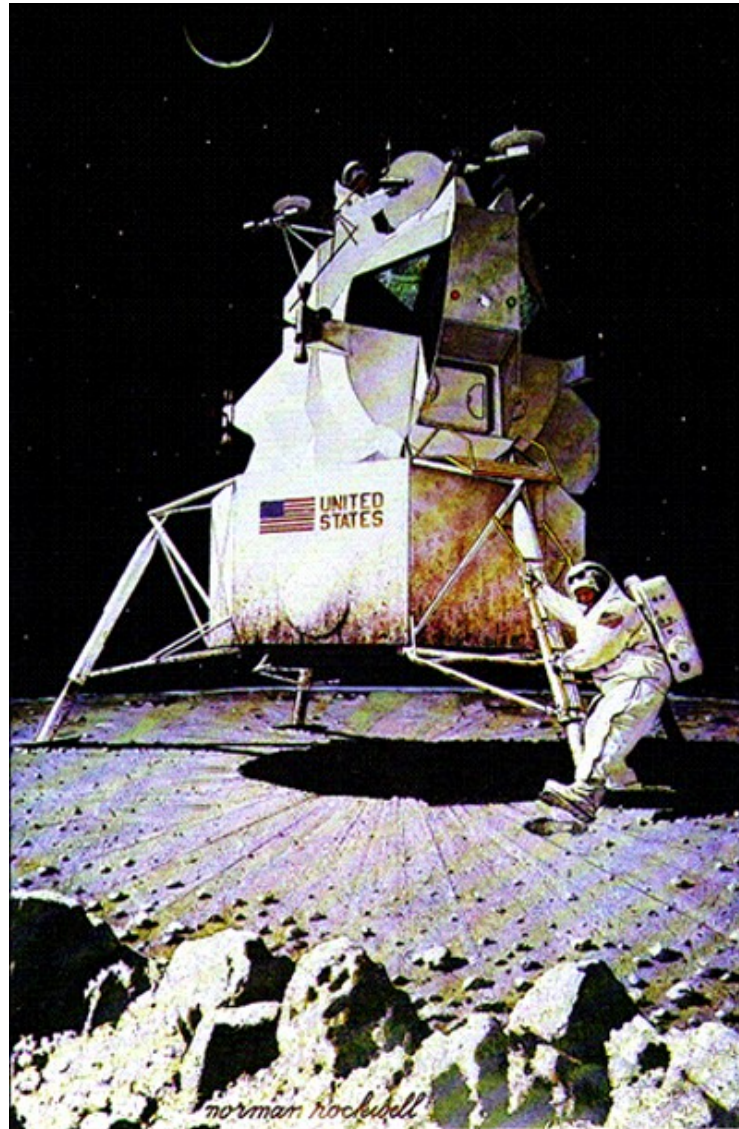


Футбол

- табло
- ворота
- маркировка поля
- игрок
- футбольный мяч
- зрители
- головные повязки
- флаги



= не отображено





Посадка на Луну

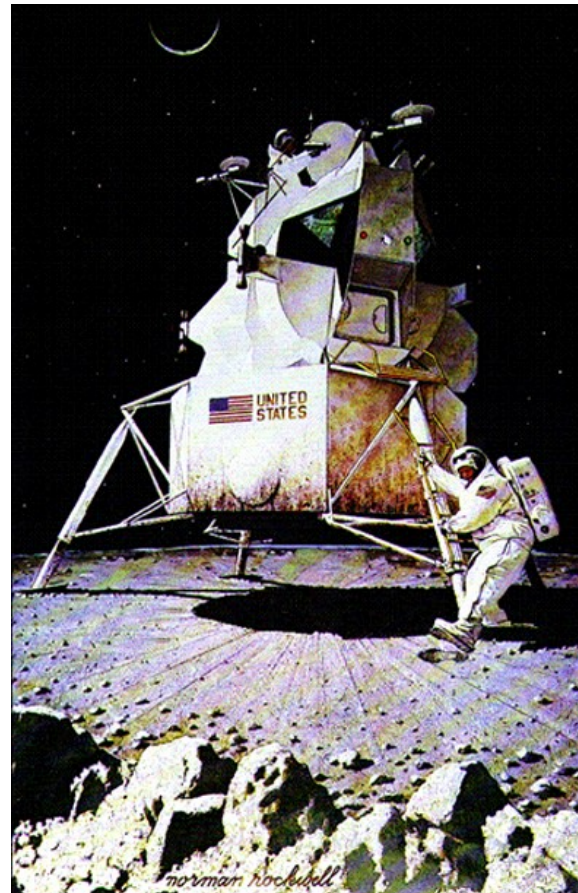
Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- подпорка для ракеты
- баллон с кислородом
- шлем
- лунный кратер
- ракета
- серп планеты на заднем фоне



Посадка на Луну

- подпорка для ракеты
- баллон с кислородом
- шлем
- лунный кратер
- ракета
- серп планеты на заднем фоне







Спасательные работы

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- вертолет
- шлюпка
- водолаз
- перевернутая лодка
- вода
- мед. носилки скорой помощи
- спасательный пояс
- пилот



Спасательные работы

- вертолет
- шлюпка
- водолаз
- перевернутая лодка
- вода
- мед. носилки скорой помощи
- спасательный пояс
- пилот



■ = не отображено





“Мозговой шторм” (англ. brainstorming)

Как выглядит типичная стройка?

...

...

...

...



Стройка

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- трубы
- тачка
- барьер
- строительственные
транспортные
средства
- отбойный молоток
- лопата
- Знак “СТОП”



Стройка

- трубы
- тачка
- барьер
- строительственные транспортные средства
- отбойный молоток
- лопата
- Знак “СТОП”





Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Наши воспоминания могут быть ложными!
Особенно при важных ситуациях (ссоры, свидетельские показания и т. д.) необходимо осознать:
Если вы не очень хорошо (то есть не подробно) помните, что произошло:
 - Рассмотрите возможность того, что Вы не правы и ошибаетесь.



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Наши воспоминания могут быть ложными!
Особенно при важных ситуациях (ссоры, свидетельские показания и т. д.) необходимо осознать: Если вы не очень хорошо (то есть не подробно) помните, что произошло:
 - Рассмотрите возможность того, что Вы не правы и ошибаетесь.
 - Ищите подтверждающие информации (напр. расспросив свидетелей)



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Наши воспоминания могут быть ложными!

Особенно при важных ситуациях (ссоры, свидетельские показания и т. д.) необходимо осознать: Если вы не очень хорошо (то есть не подробно) помните, что произошло:

- Рассмотрите возможность того, что Вы не правы и ошибаетесь.

- Ищите подтверждающие информации (напр. расспросив свидетелей)

Пример: Вы спорили с кем-то и помните но смутно, что члены вашей семьи были унижены и оскорблены:

Рассмотрите возможность того, что память не запоминает все факты или запомнившиеся Вами вещи искажаются! Спрашивайте людей, которые присутствовали при этом событии.



Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность вспоминать те события, которые происходили по-другому, либо не происходили вообще.



Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность вспоминать те события, которые происходили по-другому, либо не происходили вообще.

Пример: Алексей убежден, что его велосипед украли.

Предыстория: Его велосипед стоит не возле двери как обычно, хотя Алексей на 100% уверен, что видел свой велосипед там еще вчера вечером. Затем он видит свой велосипед перед магазином за углом. Алексей подумывает вызвать милицию, потому что он подозревает, что вор находится в магазине. Для него это еще одно подтверждение заговора против него, т. к. три недели назад украли его бумажник.

Но: Решаясь все-таки вызвать милицию, Алексей доставая из кармана свой мобильный, обнаруживает ключи от замка велосипеда и сразу же вспоминает, что это все-таки он вчера оставил перед магазином свой велосипед.



Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность вспоминать те события, которые происходили по-другому, либо не происходили вообще.

Пример: Алексей убежден, что его велосипед украли.

Предыстория: Его велосипед стоит не возле двери как обычно, хотя Алексей на 100% уверен, что видел свой велосипед там еще вчера вечером. Затем он видит свой велосипед перед магазином за углом. Алексей подумывает вызвать милицию, потому что он подозревает, что вор находится в магазине. Для него это еще одно подтверждение заговора против него, т. к. три недели назад украли его бумажник.

Но: Решаясь все-таки вызвать милицию, Алексей доставая из кармана свой мобильный, обнаруживает ключи от замка велосипеда и сразу же вспоминает, что это все-таки он вчера оставил перед магазином свой велосипед.

Ложные воспоминания часто возникают при страхе или в условиях стресса. Перед тем, как сделать важные выводы: Подумайте, верны ли Ваши предположения и цели! И помните: Ложные воспоминания чаще всего смутнее, чем истинные.



Спасибо за Ваше внимание!

для тренеров:

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



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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball