



Метакогнитивная терапия (МКТ)

# МКТ 5 В – Память

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

[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.





# 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 забываются (напр., важные даты, воспоминания об отпуске, школьные знания...).



# Что нарушает формирование памяти?

???



# Что нарушает формирование памяти?

- Отвлечение внимания в процессе учебы (напр., музыка по радио, люди в помещении, яркий свет)





## Что нарушает формирование памяти?

- Отвлечение внимания в процессе учебы (напр., музыка по радио, люди в помещении, яркий свет)
- Стресс & Находиться под давлением из-за ожидания чего-либо



# Что нарушает формирование памяти?

- Отвлечение внимания в процессе учебы (напр., музыка по радио, люди в помещении, яркий свет)
- Стресс & Находиться под давлением из-за ожидания чего-либо
- Чрезмерное употребление алкоголя!



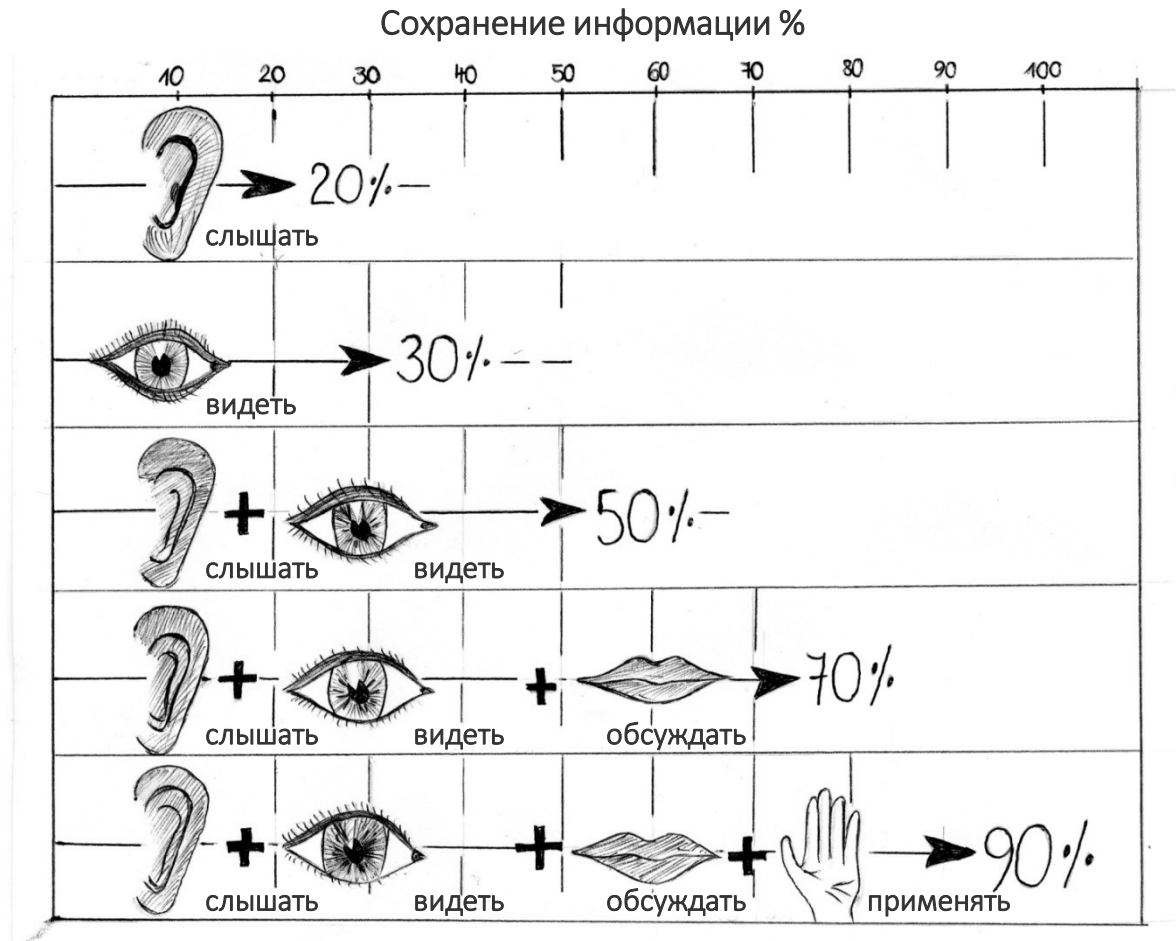
## Что нарушает формирование памяти?

- Отвлечение внимания в процессе учебы (напр., музыка по радио, люди в помещении, яркий свет)
- Стресс & Находиться под давлением из-за ожидания чего-либо
- Чрезмерное употребление алкоголя!
- Отвлекающие занятия после обучения (напр., телевизор. Поэтому, по мере возможности, сразу после учения желательно ложиться спать)



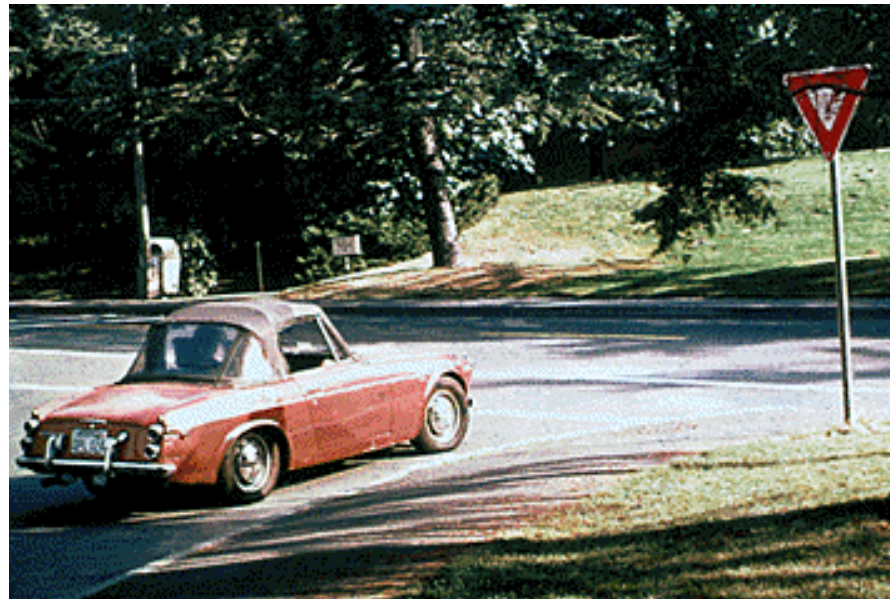
# Как мне лучше использовать мою память?


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





# Функционирует ли наша память как видеокамера? (для альтернативного упражнения см. конец презентации)



В одном из экспериментов, американский психолог Элизабет Лофтус показала участникам серию снимков. На одном из снимков была изображена красная машина с стоящим перед ней знаком “пересечение с главной дорогой” 



## Функционирует ли наша память как видеокамера? (для альтернативного упражнения см. конец презентации)

*Обогнала ли машина ту красную машину, в то время как она стояла перед знаком “стоп”?*

(в действительности машина стояла перед знаком “пересечение с главной дорогой”!)



Затем всем участникам были показаны два изображения. Участники должны были принять решение какое из изображений они видели первоначально. Как Вы думаете, оказал ли влияние тот вводящий в заблуждение вопрос на память?

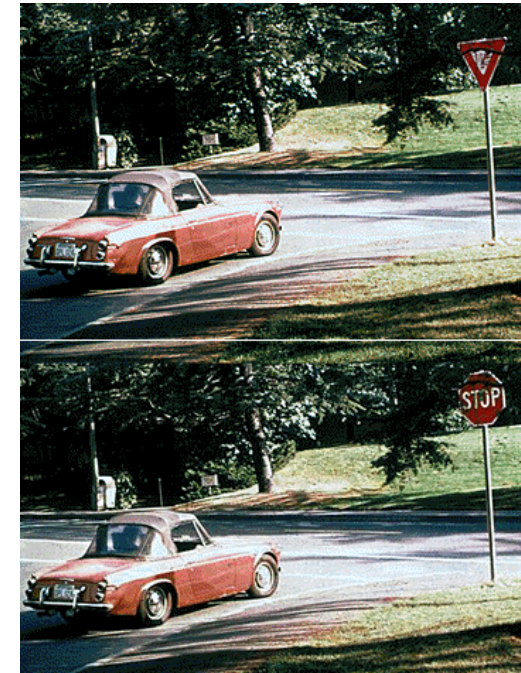
Показано!



Вопрос, вводящий в заблуждение

*Обогнала ли машина ту красную машину, в то время как она стояла перед знаком "стоп"?*

Какое изображение было показано изначально?



Ход эксперимента



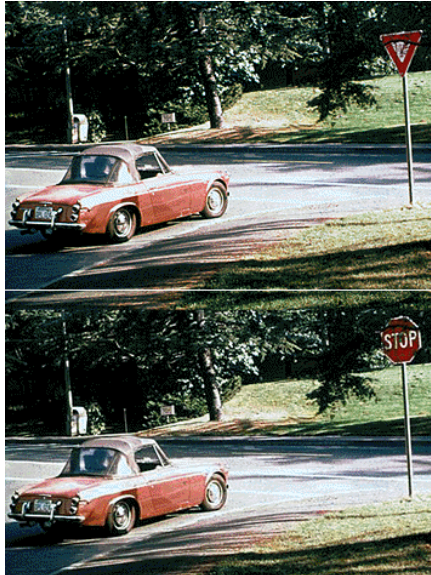


# Наша память не является совершенным воспроизведением реальности!

*1. показано!*



*2. ...но что осталось в памяти?*



Только 25% участников, которым не задавали вопросов, вводящий в заблуждение, указали (неправильно) на изображение со знаком стоп.

В то время 59% из участников, которым задавали вопрос, вводящий в заблуждение, указали (неправильно) на изображение со знаком стоп.





## Наша память не является совершенным воспроизведением реальности!

Эти и многие другие исследования показывают, что человеческая память, работает хорошо, но не идеально.

Иногда мы “встраиваем” последующую информацию в нашу память или интерпретируем поновому наши впечатления!



## 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.



## 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!





# Мастер

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- щипцы
- окно
- наковальня
- кожаный фартук
- наблюдатели
- инструмент
- молоток



# Мастер

- щипцы
- окно
- **наковальня**
- кожаный фартук
- наблюдатели
- инструмент
- **МОЛОТОК**



= не изображено



er





# Пиратский корабль

Что было показано? Вы уверены в своем ответе?

- парус
- пиратский флаг
- палуба наблюдения
- якорь
- обезьяна
- управляющий
- окно



# Пиратский корабль

- парус
- пиратский флаг
- палуба наблюдения
- якорь
- обезьяна
- управляющий
- окно





# 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 (типичный образ пиратского корабля); многое мы дополняем по логике (в примерах-молоток, якорь)!



# Ложные воспоминания!

- Не все, что мы помним, произошло на самом деле!
- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из прошлого или из похожих ситуаций (типичный образ пиратского корабля); многое мы дополняем по логике (в примерах-молоток, якорь)!
- 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!



Фраза “Гарри, проезжай давай вперед!” запомнилась многим любителям криминальных детективов, но никогда не была так сказана в сериале “Деррик”!



# Ложные воспоминания!



Фраза “Гарри, проезжай давай вперед!” запомнилась многим любителям криминальных детективов, но никогда не была так сказана в сериале “Деррик”!



На президентских выборах в 1980 году Рональд Рейган в своей речи говорил о военных временах и невольно смешал содержимое со сценами из военного фильма (Wing and a Prayer (На одном крыле и молитве)).



# Ложные воспоминания!



Фраза “Гарри, проезжай давай вперед!” запомнилась многим любителям криминальных детективов, но никогда не была так сказана в сериале “Деррик”!



На президентских выборах в 1980 году Рональд Рейган в своей речи говорил о военных временах и невольно смешал содержимое со сценами из военного фильма (Wing and a Prayer (На одном крыле и молитве)).



Ложные воспоминания могут быть вызваны с помощью определенных методов опроса и суггестии. Существует целый ряд судебных дел, в которых явно невинные люди признавали вину, в то время как на предыдущих заседаниях суда их убедили в виновности.



# Ложные воспоминания!



Фраза “Гарри, проезжай давай вперед!” запомнилась многим любителям криминальных детективов, но никогда не была так сказана в сериале “Деррик”!



На президентских выборах в 1980 году Рональд Рейган в своей речи говорил о военных временах и невольно смешал содержимое со сценами из военного фильма (Wing and a Prayer (На одном крыле и молитве)).



Ложные воспоминания могут быть вызваны с помощью определенных методов опроса и суггестии. Существует целый ряд судебных дел, в которых явно невинные люди признавали вину, в то время как на предыдущих заседаниях суда их убедили в виновности.



На одном из экспериментов участникам были показаны манипулированные фотографии, на которых они якобы с их отцами катаются на воздушном шаре. 50% участников сказали, что они помнят эту поездку (хотя на самом деле этой поездки никогда не было).



## 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.





## Как проблемы с памятью способствуют неверной оценки во время психоза - Примеры

Ситуация	Оценка во время психоза	Другие объяснения
Ссора с другом	Он буд-то назвал Вас “полным идиотом”	Друг немного повысил голос. Некоторые выражения “лежали в воздухе”, но никогда не были так сказаны
Обратились с вопросом к медсестре	Почувствовал, что тебя с твоим вопросом отвергли и даже обсмеяли	Медсестра действительно проявила полное понимание, но, к сожалению, у нее не было времени – находясь в гневе по причине других обстоятельств эта ситуация запомнилась неправильно

Хочет может кто-нибудь поделиться своим личным опытом?



## 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).





# Взломщик

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- пролом в сейфе
- сварочная горелка
- сварочные маски
- денежные купюры
- монеты
- шляпы
- фонарик



# Взломщик

- пролом в сейфе
- сварочная горелка
- сварочные маски
- денежные купюры
- монеты
- шляпы
- фонарик







# Школьный кабинет

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

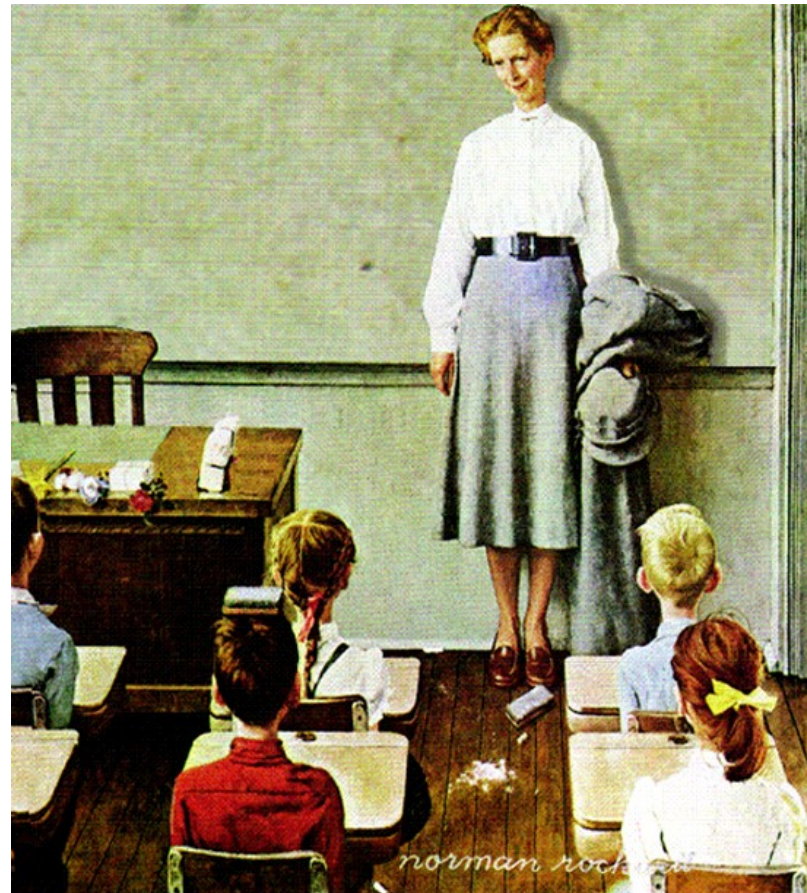
- губка
- серое пальто
- стол
- доска
- ранец
- мел
- косички
- стул учителя





# Школьный кабинет

- губка
- серое пальто
- стол
- доска
- ранец
- мел
- косички
- стул учителя



■ = не отображено



## 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]







# Пляж

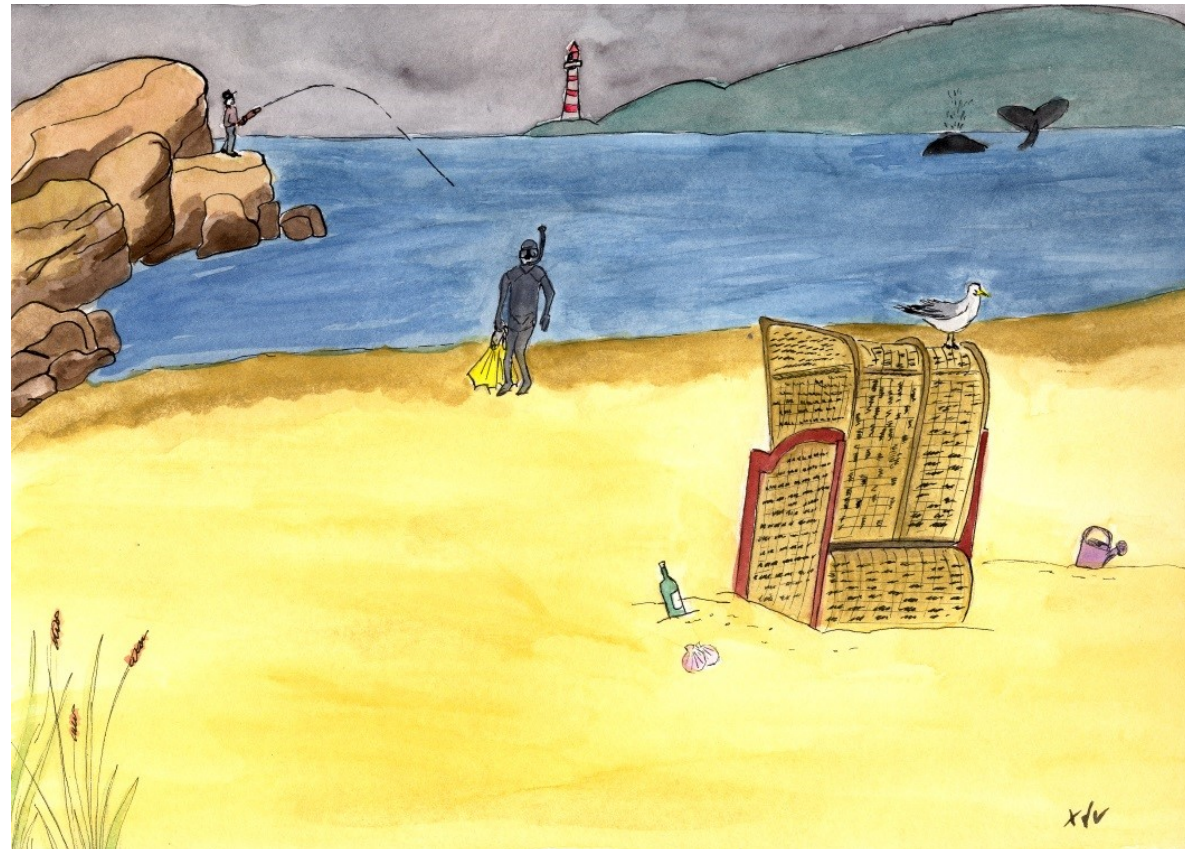
Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- пляжный стул
- удочка
- КИТ
- трубка
- полотенце
- голубое небо
- чайка



# Пляж

- пляжный стул
- удочка
- КИТ
- трубка
- полотенце
- голубое небо
- чайка







# Мозговой штурм

Что обычно находится в киоске?

...

...

...

...



## В киоске

Что было показано на картинке? Вы уверены в своем ответе?

- продавец
- ручная тележка
- касса
- прилавок
- бутылки
- сигареты
- полка с товаром
- отделение с фруктами





## В киоске

- продавец
- ручная тележка
- **касса**
- прилавок
- бутылки
- сигареты
- полка с товаром
- **отделение с фруктами**



= не отображено





# Мозговой штурм

Какие предметы Вы обычно ожидаете увидеть в бассейне/около него?

...

...

...

...



# В бассейне

Что было показано на картинке? Вы уверены в своем ответе?

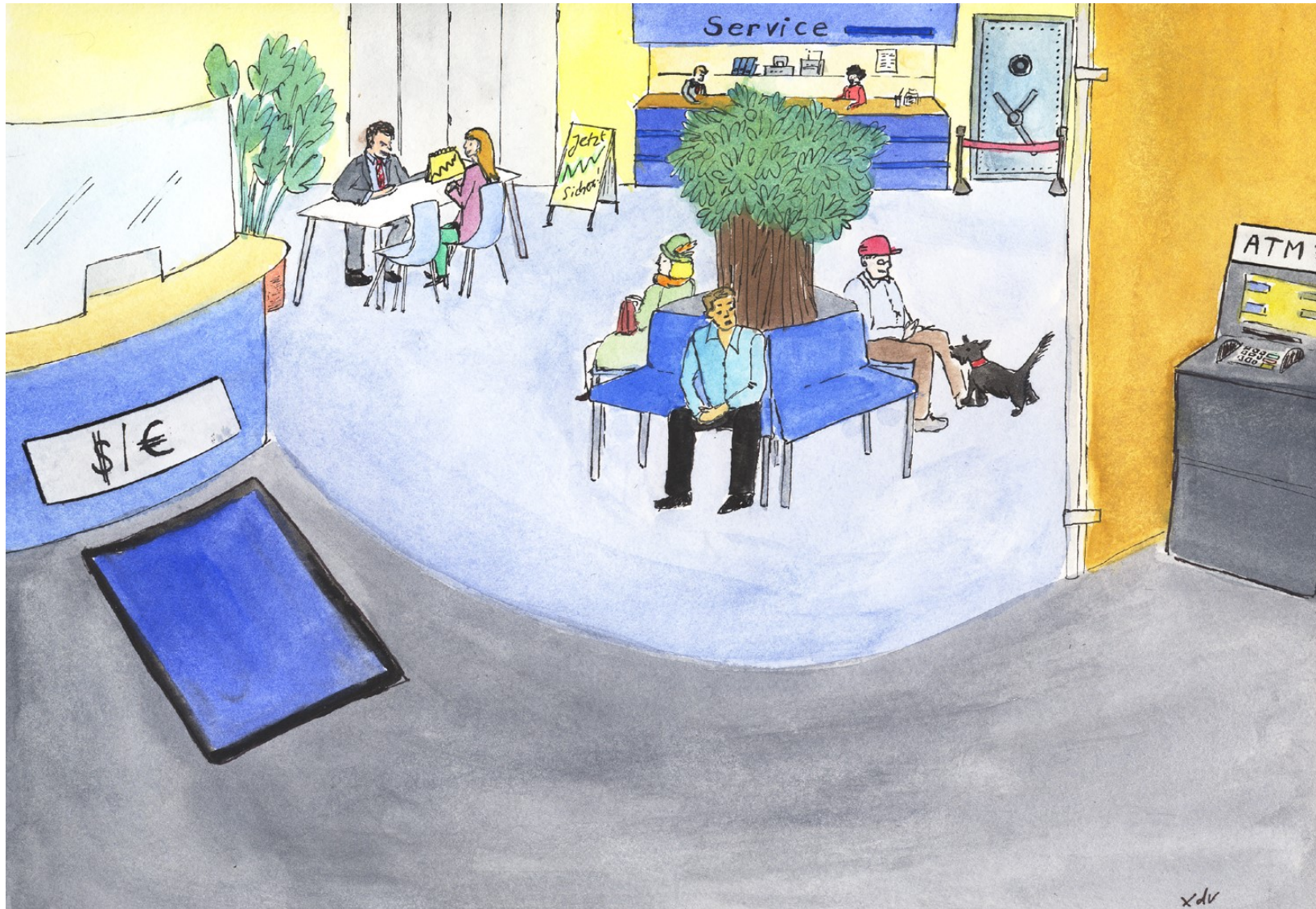
- полотенца
- сумка-холодильник
- душ
- шезлонг
- кепка
- газета



# В бассейне

- полотенца
- сумка-холодильник
- душ
- шезлонг
- кепка
- газета







# Банк

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- камеры
- банкомат
- стелянная панель
- сейф
- контроль
- собака
- ячейка камеры хранения



# Банк

- камеры
- банкомат
- стелянная панель
- сейф
- контроль
- собака
- ячейка камеры хранения









# Кемпинг

Что не было показано? Вы уверены в своем ответе?

- трейлер
- тент
- накрытый стол
- велосипеды
- скатерть
- стулья
- голубое небо



# Кемпинг

- трейлер
- тент
- накрытый стол
- велосипеды
- скатерть
- стулья
- голубое небо





er



# Мозговой штурм

Что обычно находится в зоопарке?

...

...

...

...



# Зоопарк

Что было показано на картинке? Вы уверены в своем ответе?

- жираф
- носорог
- слон
- сторож
- павлин
- кассовый аппарат
- лев



# Зоопарк

- жираф
- носорог
- слон
- сторож
- павлин
- кассовый аппарат
- лев



= не отображено







# Мозговой штурм

Что обычно находится в типичной гостиной?

...

...

...

...



# Гостиная

Что было показано на картинке? Вы уверены в своем ответе?

- стол
- стулья
- скатерть
- часы
- шкаф
- цветы
- картина



# Гостиная

- стол
- стулья
- скатерть
- часы
- шкаф
- цветы
- картина



■ = не отображено



# 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 (т.е. не подробно) помните, что произошло:



# 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 (т.е. не подробно) помните, что произошло:
  - Рассмотрите возможность того, что Вы 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 (т.е. не подробно) помните, что произошло:
  - Рассмотрите возможность того, что Вы ошибаетесь.
  - Ищите подтверждающую информацию (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 (т.е. не подробно) помните, что произошло:
  - Рассмотрите возможность того, что Вы ошибаетесь.
  - Ищите подтверждающую информацию (напр., расспросив свидетелей).  
Пример: Вы с кем-то спорили и смутно помните, что члены вашей семьи были унижены и оскорблены: Рассмотрите возможность того, что память не запоминает все факты или запоминающиеся Вами вещи искажаются! Спрашивайте людей, которые присутствовали при этом событии.



## Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность поминить о событиях, которые происходили на самом деле по-другому, либо не происходили вообще.





## Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность поминуть о событиях, которые происходили на самом деле по-другому, либо не происходили вообще.

**Пример:** Клаудия убеждена, что она была зачислена в действия по теракту!

**Предыстория:** Мужчина арабского происхождения вошел в автобус и спросил Клаудию не свободно ли место рядом с ней.

**Но:** Этой ночью Клаудия очень плохо спала и сильно нервничала из-за международных террористических актов, передаваемых СМИ. Она восприняла эту ситуацию как попытку террористов вовлечь ее в их действия и продолжала дальше развивать эту идею у себя в воспоминаниях (ненамеренно): Потом она говорила, что помнит, как этот мужчина протянул ей конверт и выдал себя за “агента Али”.



## Что общего это имеет с психозом?

В состоянии психоза имеется опасность поминить о событиях, которые происходили на самом деле по-другому, либо не происходили вообще.

**Пример:** Клаудия убеждена, что она была зачислена в действия по теракту!

**Предыстория:** Мужчина арабского происхождения вошел в автобус и спросил Клаудию не свободно ли место рядом с ней.

**Но:** Этой ночью Клаудия очень плохо спала и сильно нервничала из-за международных террористических актов, передаваемых СМИ. Она восприняла эту ситуацию как попытку террористов вовлечь ее в их действия и продолжала дальше развивать эту идею у себя в воспоминаниях (ненамеренно): Потом она говорила, что помнит, как этот мужчина протянул ей конверт и выдал себя за “агента Али”.

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 не такие ясные, как реальные.



# 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
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: Robbery/Raub, Beach/Strand, Pool, Bank, Camping, Living room/Wohnzimmer



## Видим и вспоминаем ли мы все одно и то же?



Пример: 3 художника рисуют одну и ту же испанскую деревенскую площадь...



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



Andreas Weißgerber  
(Андреас Вайсбергер)



Helmut Schack  
(Хельмут Шак)



Bernd Hampel  
(Бернд Хампел)



# Каждый человек воспринимает вещи по-разному!

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



Andreas Weißgerber: Деревенская площадь очень красочная. Розовый дом справа (см. стрелки) на картине Хампела фиолетовый, а у Шака красный.



Helmut Schack: Картина нарисована в кирпичных цветах. Пальмы изображены не так прямо, как на других картинах.



Bernd Hampel: На этой картине объекты очень близко расположены друг к другу. В отличие от двух других картин, стена слева имеет три арки (см. кружки).



# Наша память не работает, как фотокамера! Мы можем ошибаться.



Оригинальная фотография деревенской площади: Обратите внимание, что две машины не были изображены на картинах художников.



Andreas Weißgerber: Пропорции соблюдены, но цвета не совпадают (например, каменные стены на самом деле не зелёные).



Helmut Schack:  
Оригинальные пальмы очень прямые.



Bernd Hampe: На стене слева расположены только две арки (см. красный круг).





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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish village square/ Gemälde eines spanischen Dorfplatzes