



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 6 В – Сопереживание II

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

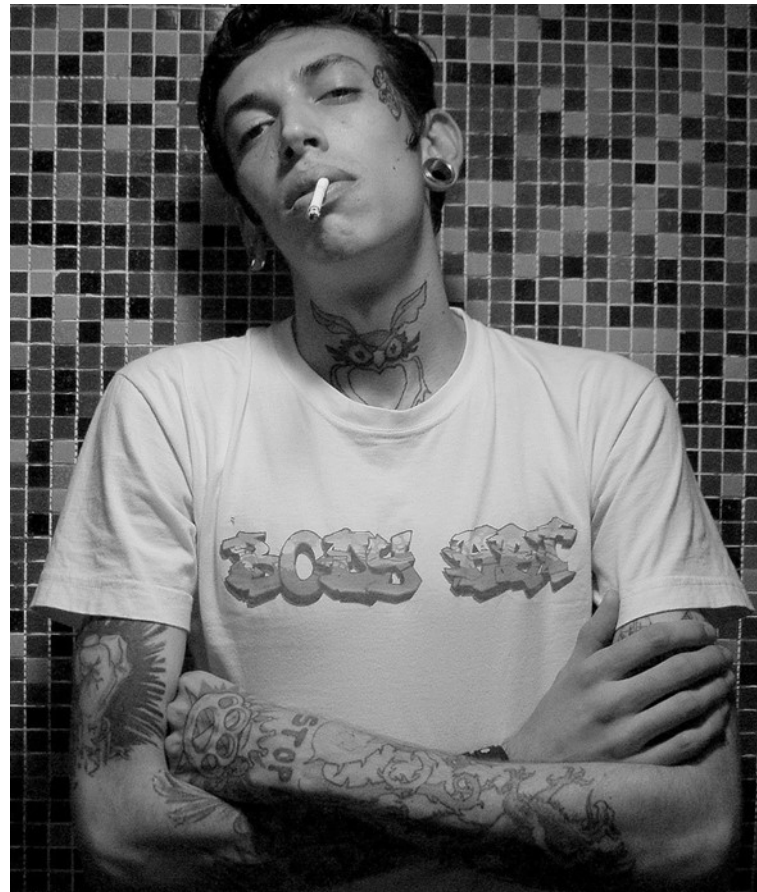
www.uke.de/mct

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



На какие особенности внешности Вы обращаете внимание в первую очередь, если с кем-то знакомитесь?

Насколько эти характеристики надежны?





На какие особенности внешности Вы обращаете внимание в первую очередь, если с кем-то знакомитесь?

Насколько эти характеристики надежны?

Глаза?

Речь?

Одежда?

язык тела/
поза?

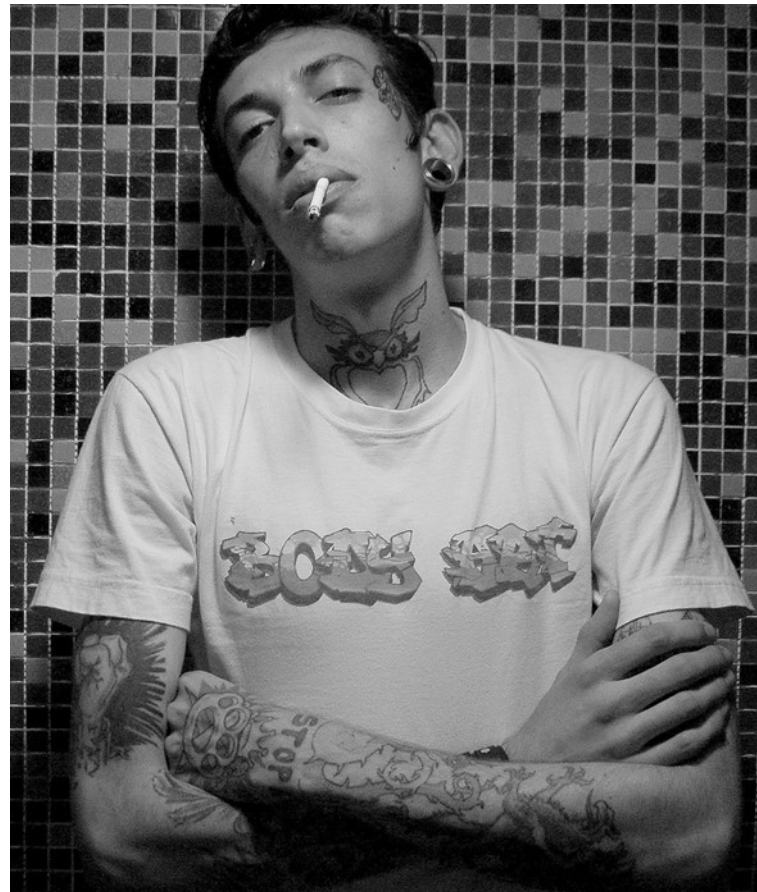
Руки?



чтонибудь другое?...



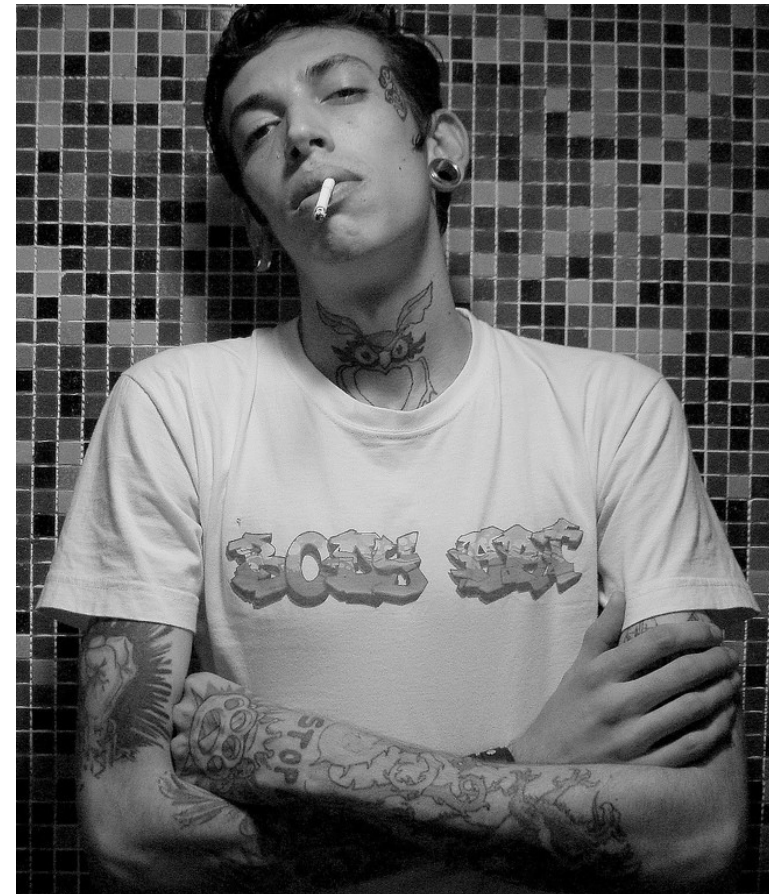
Какие существуют другие источники информации? Насколько надежными они являются?





Какие существуют другие источники информации? Насколько надежными они являются?

- Знание о конкретном человеке (слухи): напр., замечание Вашего хорошего друга
- Знание о подобных людях, относящихся к одной и той же группе: напр., *рокер*)
- “Шестое чувство”/интуиция
- Высказывания в письменной форме: напр., электронная почта, интернет-чаты





“Сильные” и “слабые” стороны оценки

После того, как мы обсудили некоторые аспекты и возможности, которые могут быть использованы для индивидуальной оценки человека, обсудим их сильные и слабые стороны.



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Жесты/язык тела/поза

Пример:



молиться или замерзнуть?

Важная опорная точка:

???

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Жесты/язык тела/поза

Пример:



молиться или замерзнуть?

Важная опорная точка:

- Жесты и позы могут подчеркнуть слова, напр., сжать кулак при угрозе, поднять руки в знак приветствия, приклонить голову во время молитвы.

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Жесты/язык тела/поза

Пример:



молиться или замерзнуть?

Важная опорная точка:

- Жесты и позы могут подчеркнуть слова, напр., сжать кулак при угрозе, поднять руки в знак приветствия, приклонить голову во время молитвы.
- Косвенные признаки часто придают смысл: бурное жестикулирование может указать на нервозность человека (но: обратите внимание на культурные различия), сутулиться на неуверенность в себе.

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Жесты/язык тела/поза

Пример:



молиться или замерзнуть?

Важная опорная точка:

- Жесты и позы могут подчеркнуть слова, напр., сжать кулак при угрозе, поднять руки в знак приветствия, приклонить голову во время молитвы.
- Косвенные признаки часто придают смысл: бурное жестикулирование может указать на нервозность человека (но: обратите внимание на культурные различия), сутулиться на неуверенность в себе.

Осторожно:

- Язык тела может быть обманчивым.
Пример: Также можно выработать “уверенную фасаду” приучив себя к этому. Уверенный в себе человек с проблемной осанкой может произвести впечатление неуверенной в себе личности.



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Высказывания в письменной форме:



Пример:

“Не работай слишком много!”

→ Насмешка, сочувствие, пустая фраза?

Важная опорная точка:

???

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Высказывания в письменной форме:



Пример:

“Не работай слишком много!”

→ Насмешка, сочувствие, пустая фраза?

Важная опорная точка:

- Очень часто высказывания в письменной форме содержат больше размышлений чем сказанные слова!

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Высказывания в письменной форме:



Пример:

“Не работай слишком много!”

→ Насмешка,
сочувствие, пустая фраза?

Важная опорная точка:

- Очень часто высказывания в письменной форме содержат больше размышлений чем сказанные слова!

Осторожно:

- Иногда читая письменные формы нужно читать “между строк”, но также и тут могут возникнуть ошибки!



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Высказывания в письменной форме:



Пример:

“Не работай слишком много!”

→ Насмешка, сочувствие, пустая фраза?

Важная опорная точка:

- Очень часто высказывания в письменной форме содержат больше размышлений чем сказанные слова!

Осторожно:

- Иногда читая письменные формы нужно читать “между строк”, но также и тут могут возникнуть ошибки!
- Новое исследование показало, что при переписке с помощью электронной почты отправители и адресанты очень уверены в правильности интерпретации “тона” (напр., ирония) письма. Однако, в действительности, соответствие было найдено только у 56% - результат не намного лучше, чем случайность!



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Знания о похожих людях/
культурах (предубеждения)



Типичный турецкий,
типичный немецкий?

Важная опорная точка:

???

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Знания о похожих людях/
культурах (предубеждения)



Типичный турецкий,
типичный немецкий?

Важная опорная точка:

- Знание культуры или этнической группы помогает легче понять представителей этой группы. Каждая культура имеет свои ценности и свои понятия о морали.

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны критерий/поведения при оценки личности

Знания о похожих людях/ культурах (предубеждения)



Типичный турецкий,
типичный немецкий?

Важная опорная точка:

- Знание культуры или этнической группы помогает легче понять представителей этой группы. Каждая культура имеет свои ценности и свои понятия о морали.

Осторожно:

- Люди часто отличаются от представлений (клише) и в среднем от стереотипов своих групп! В Германии иностранцам порой приходится сталкиваться с предрассудками (“Поляки крадут”), также как иногда и немцы сталкиваются с предубеждениями других за рубежом (у немцев нет чувства юмора, они жесткие, упрямые, нацисты и т.д.).



Иллюзия и действительность!

...ни один из рассмотренных выше аспектов (жесты/язык тела/поза, высказывания в письменной форме, предубеждения и др.) не является надежным!

Вы должны рассмотреть все аспекты!

Лишь общий спектр информации помогает нам принять правильное решение...



Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что у многих (но не всех!) людей страдающих психическими расстройствами (психозом):

- Возникают проблемы при оценки выражения чувств других людей (напр., радость, грусть).



Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что у многих (но не всех!) людей страдающих психическими расстройствами (психозом):

- Возникают проблемы при оценки выражения чувств других людей (напр., радость, грусть).
- Им трудно понять, почему другие люди ведут себя определенным образом.



Как проблемы в процессах сопереживания способствуют неверной оценки во время психоза - Примеры

Ситуация	Оценка во время психоза	Другие объяснения
После разговора врач смеется с медсестрой	“Они смеются надо мной”	Чистая случайность, в разговоре с медсестрой шла речь о чем-то совершенно другом
Прохожий обсмотрел два раза и пройдя мимо обернулся посмотреть еще раз	<i>Убеждение, что он следует по пятам</i>	Прохожий сбит с толку, потому что на его первый взгляд было отреагированно с ужасом и он хочет со вторым взглядом понять, что происходит
Несколько раз мигал незнакомый человек	Азбука Морза как предупреждение	Ослепило солнце, интерес, случайность

Хочет может кто-нибудь поделиться своим личным опытом?



Задание

- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что вероятно думают люди о других.



Задание

- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что вероятно думают люди о других.

Важно для оценки:

- Имейте в виду, что показанные Вам люди не обладают теми же знаниями, какими располагаете Вы, как наблюдатель.



Задание

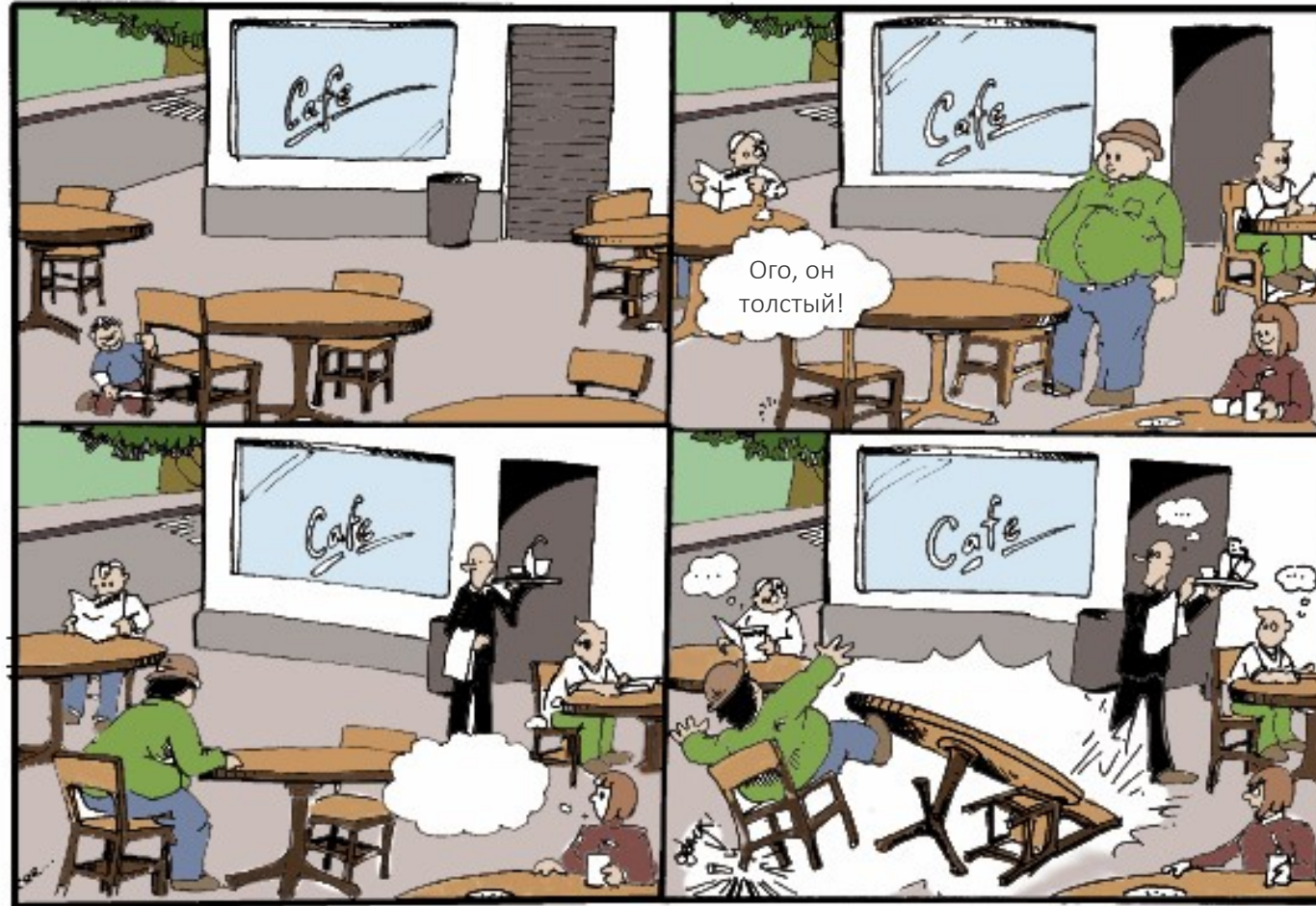
- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что вероятно думают люди о других.

Важно для оценки:

- Имейте в виду, что показанные Вам люди не обладают теми же знаниями, какими располагаете Вы, как наблюдатель.
- Кроме того, подумайте, какая дополнительная информация необходима для окончательной правильной оценки!



Пример: мужчина, имеющий избыточный вес, падает со стула



Что подумают большинство людей...и на самом деле это так?



Мужчина, имеющий избыточный вес, падает со стула

Что подумают большинство людей?



Вероятно: Мужчина был слишком тяжелый для этого стула

Менее вероятно: Человек качался; стул был вообще неустойчив

Неправдаподобные предположения людей: стул был подпилен - но **ВЕРНО:** Никто не видел, что парень на первой картинке подпил стул!



Начинаем!



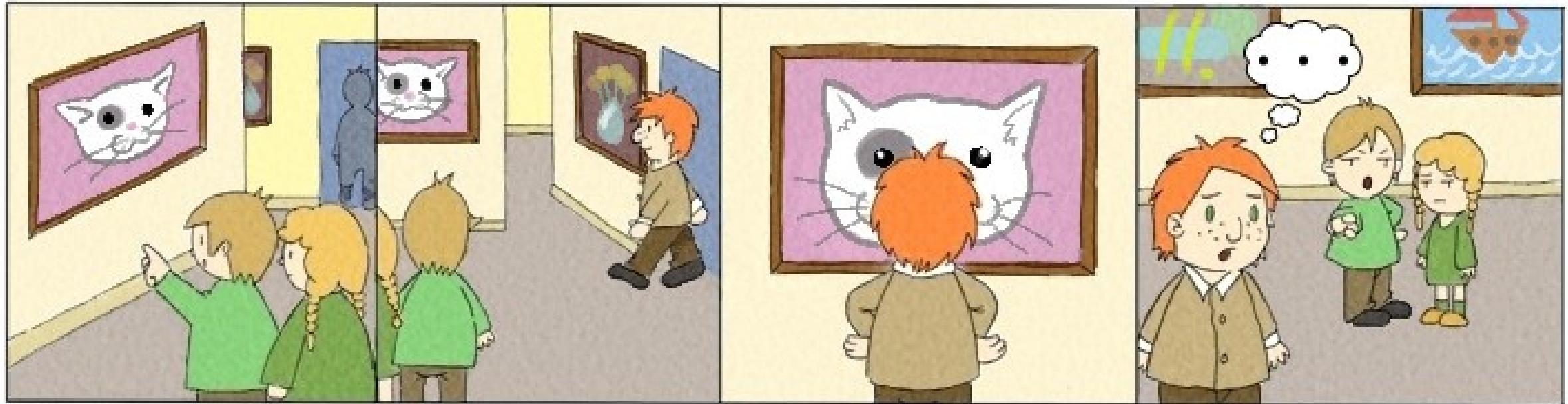
Что, вероятно, чувствует женщина в этой ситуации?



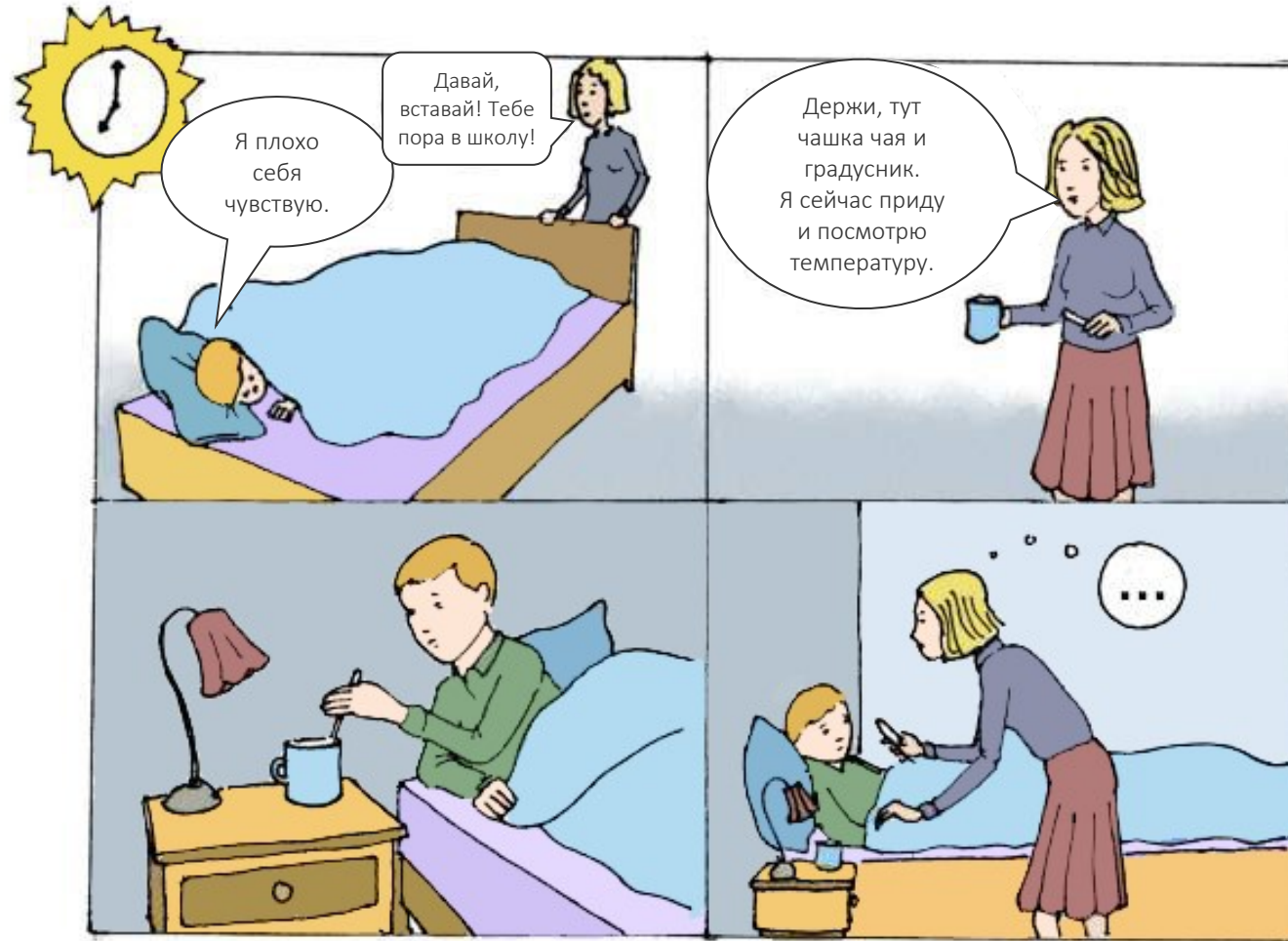
Что думает мужчина?



Что, вероятно, думает охранник парка...он прав?



Что, вероятно, думает мужчина, стоящий перед картиной...он прав?



Что думает мама? Необходимо ли нам больше информации для принятия окончательного решения?



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]





Что, вероятно, думает мужчина, на третьей картинке...он прав?



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Многие недоразумения и даже конфликты возникают потому, что не все располагают одной и той же информацией о происходящем (*напр., если я себя плохо чувствую, но не сообщаю об этом своим друзьям, то мне не следует ожидать от них особого внимания ко мне!*).



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Многие недоразумения и даже конфликты возникают потому, что не все располагают одной и той же информацией о происходящем (*напр., если я себя плохо чувствую, но не сообщаю об этом своим друзьям, то мне не следует ожидать от них особого внимания ко мне!*).
- Для правильной оценки сложных ситуаций важно четко рассмотреть все аспекты, учитывая при этом весь спектр информации.



Что общего это имеет с психозом?

Люди страдающие психозом часто интерпретируют выражения лиц и действия других людей неверно.

Пример: Надин чувствует на себе пристальные взгляды и у нее есть ощущение, что люди ходят по ее пятам.

Предыстория: Надин уже несколько недель живет в постоянном страхе и носит темные очки, чтобы оставаться незамеченной. Из-за ее необычного поведения она привлекает внимание других людей, а их поведение в свою очередь она интерпретирует неправильно.

Человеку свойственно ошибаться! – обдумайте и другие возможные варианты!



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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Verena Jung	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge