



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 7 В – Преждевременные заключения II

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (01|23)

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 выводы не зная всей правды!

- Положительные стороны: ???

- Отрицательные стороны: ???



Преждевременные заключения

Иногда мы делаем выводы не зная всей правды!

- Положительные стороны: экономия времени, мы чувствуем себя более уверенно и возможно более решительными и компетентными (девиз: “Лучше плохое решение, чем никакое.”)
- Отрицательные стороны: ???



Преждевременные заключения

Иногда мы делаем выводы не зная всей правды!

- Положительные стороны: экономия времени, мы чувствуем себя более уверенно и возможно более решительными и компетентными (девиз: “Лучше плохое решение, чем никакое.”)
- Отрицательные стороны: риск, принять неверное и плохое решение...



Преждевременные заключения

Когда мы принимаем решения без рассмотрения всей информации?

Когда?	Пример
...когда проблема очень разносторонняя (сложная)	???
...если существует опыт в прошлом, который в результате обобщается	???
...если от одного решения мало что зависит	???



Преждевременные заключения

Когда мы принимаем решения без рассмотрения всей информации?

Когда?	Пример
...когда проблема очень разносторонняя (сложная)	Покупка автомобиля: Невозможно сравнивать все модели и рассмотреть все характеристики автомобиля (в том числе цена, потребление). Выбор должен быть сделан.
...если существует опыт в прошлом, который в результате обобщается	???
...если от одного решения мало что зависит	???



Преждевременные заключения

Когда мы принимаем решения без рассмотрения всей информации?

Когда?	Пример
...когда проблема очень разносторонняя (сложная)	Покупка автомобиля: Невозможно сравнивать все модели и рассмотреть все характеристики автомобиля (в том числе цена, потребление). Выбор должен быть сделан.
...если существует опыт в прошлом, который в результате обобщается	Предрассудки могут привести к обобщениям (поговорка: мерить на свой аршин).
...если от одного решения мало что зависит	???



Преждевременные заключения

Когда мы принимаем решения без рассмотрения всей информации?

Когда?	Пример
...когда проблема очень разносторонняя (сложная)	Покупка автомобиля: Невозможно сравнивать все модели и рассмотреть все характеристики автомобиля (в том числе цена, потребление). Выбор должен быть сделан.
...если существует опыт в прошлом, который в результате обобщается	Предрассудки могут привести к обобщениям (поговорка: мерить на свой аршин).
...если от одного решения мало что зависит	Марка йогурта при покупке в магазине, цвет носков и т.д.



Поспешные заключения “в действии”

Область	Пример
<p>Преувеличен-ная забота о здоровье (Паническое расстройство)</p>	<p>Люди с преувеличенной заботе о здоровье полностью убеждены в том, что безобидные проявления на теле (напр., родинка) и есть причина серьезного заболевания (напр., рак кожи).</p>
<p>Мошенничество</p>	<p>Под псевдонимом Анна Делви немецкая мошенница русского происхождения, также известна как Анна Сорокина, переехав в Нью-Йорк в 2012 году выдавала себя за дочь миллионера на Манхэттене. Сорокина была арестована по нескольким обвинениям в краже услуг, в том числе банков и друзей, на общую сумму около \$275,000. Свою неспособность выплатить долги она объясняла к примеру ссорой с отцом, который перекрыл ей доступ к его средствам. Ее уверенность в себе побудила друзей и деловых партнеров слепо ей доверять. Только когда неоплаченные счета начали накапливаться, Сорокина была осуждена за многочисленные обвинения в воровстве и мошенничестве.</p> <p>Здоровый скептицизм к ее личности, характеру ее заявлений и способности выплачивать долги могли бы помочь раньше понять ее реальное финансовое положение.</p>





Поспешные заключения “в действии”

Современная легенда -

(альтернативное упражнение см. в конце презентации)

Имеет ли марка сигарет “Lucky Strike” что-то общего с атомной бомбардировкой Хиросимы?



Легенда	За & Против	“Доказательство”
<p>Из-за дизайна коробки все еще продолжают ходить слухи, что бренд “Lucky Strike” каким-то образом связан с падением атомной бомбы на Японию.</p>	<p>За: ???</p> <p>Против: ???</p>	  <p>Японский флаг</p>



Поспешные заключения “в действии”

Современная легенда -

Имеет ли марка сигарет “Lucky Strike” что-то общего с атомной бомбардировкой Хиросимы?



Легенда	За & Против	“Доказательство”
<p>Из-за дизайна коробки все еще продолжают ходить слухи, что бренд “Lucky Strike” каким-то образом связан с падением атомной бомбы на Японию.</p>	<p>За:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Японский флаг представляет собой – также как и на пачке сигарет - красный круг на белом фоне. • Золотой круг может представлять радиоактивное загрязнение. • “Lucky Strike” можно перевести как “неожиданная удача/ успешная атака.” • У “Lucky Strike” изменился дизайн упаковки во время Второй Мировой войны: белый фон был раньше зеленым. <p>Против: ???</p>	  <p>Японский флаг</p>



Поспешные заключения “в действии”

Современная легенда -

Имеет ли марка сигарет “Lucky Strike” что-то общего с атомной бомбардировкой Хиросимы?

Легенда	За & Против	“Доказательство”
<p>Из-за дизайна коробки все еще продолжают ходить слухи, что бренд “Lucky Strike” каким-то образом связан с падением атомной бомбы на Японию.</p>	<p>За:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Японский флаг представляет собой – также как и на пачке сигарет - красный круг на белом фоне. • Золотой круг может представлять радиоактивное загрязнение. • “Lucky Strike” можно перевести как “неожиданная удача/ успешная атака.” • У “Lucky Strike” изменился дизайн упаковки во время Второй Мировой войны: белый фон был раньше зеленым. <p>Против:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Золотое кольцо уже было и на старой упаковке. • Дизайн упаковки был уже создан в 1940/41 и изменен по маркетинговым соображениям - сбрасывание атомной бомбы состоялся только в 1945 году. • Бренд вышел в эпоху золотой лихорадки. Название “Lucky Strike” зарегистрировано с 1871 году. Дизайн упаковки с этих времен можно интерпретировать как в небо поднятый молот - символ “неожиданной удачи” золотоискателя. 	  <p>Японский флаг</p>



Поспешные заключения “в действии”

Современная легенда -

Имеет ли марка сигарет “Lucky Strike” что-то общего с атомной бомбардировкой Хиросимы?



Нет!



Каковы причины тех или инных теорий заговора?

???



Каковы причины тех или иных теорий заговора?

- Они часто более захватывающие, чем реальность!
- Они основаны на высказываниях, которые тяжело проверить или доказать (напр., упаковка потделана под мотив Японии и золотой венок означает радиоактивное загрязнение), которым люди с легкостью доверяют.
- Они скрывают альтернативные объяснения (напр., что “Lucky Strike” также может означать “неожиданную удачу” подразумевая особое открытие).
- Из-за таких легенд часто искажается взгляд на реальность и мы теряем правдивость истории (упаковка была в действительности изменена во время Второй Мировой войны, но это далеко не доказывает правдивость легенды).



Каковы причины тех или иных теорий заговора?

- Существует множество примеров из истории, когда меньшинства или посторонние обвинялись в том, что якобы причиняли вред другим или влекли за собой всевозможные бедствия. Например в средние века часто поддвигались обвинениям предполагаемые 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, как правило, **принимают поспешные решения**. Такой подход увеличивает вероятность неверного решения. Поэтому следует целесообразно **рассмотреть как можно больше информации для принятия решений**.



Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие (но не все!) люди страдающие психозом, как правило, **принимают поспешные решения**. Такой подход увеличивает вероятность неверного решения. Поэтому следует целесообразно **рассмотреть как можно больше информации для принятия решений**.
- Восприятие реальности у многих (но не у всех!) людей, страдающих психозом, изменено. Они часто делают нелогичные выводы, непонятные для окружающих.



Как преждевременные заключения способствуют неверной оценки во время психоза - Примеры

Ситуация	Оценка во время психоза	Другие объяснения
Еда на вкус очень странная	Отравление	Плохо приготовленно, ингредиенты неочень хорошего качества...
Подруга приходит домой поздно вечером и от нее по-другому пахнет	Убеждение, что она изменила с другим	У подруги новые духи и ожидает она по видимому комплиментов, а не обвинений!
По радио несколько раз проигрывают песню "Hero" (рус.: герой) играет Mariah Carey	Тайный знак, что тебя призывают спасти мир	Музыкальный канал играет поп-музыку

Хочет может кто-нибудь поделиться своим личным опытом?



Задание

- Попробуйте в следующем задании разгадать и исключить неверные названия классических живописий.



Задание

- Попробуйте в следующем задании разгадать и исключить неверные названия классических живописий.
- Обсудите все *за* и *против* различных предложенных названий.



Задание

- Попробуйте в следующем задании разгадать и исключить неверные названия классических живописий.
- Обсудите все *за* и *против* различных предложенных названий.
- Укажите насколько Вы уверены в своем ответе.



Задание

- Попробуйте в следующем задании разгадать и исключить неверные названия классических живописий.
- Обсудите все *за* и *против* различных предложенных названий.
- Укажите насколько Вы уверены в своем ответе.
- Внимательно рассмотрите какие детали говорят за и против определенной живописи.



- a. Радостное известие
- b. Мертвый ребенок
- c. Призыв
- d. Печальное известие



- a. Радостное известие
- b. Мертвый ребенок
- c. Призыв
- d. Печальное известие
(Peter Fendi, 1838)



- a. Воспитание
- b. Монастырный суп
- c. Перед богослужением
- d. Обращение в другую веру



- a. Воспитание
- b. Монастырный суп
(Anton Mangold, 1888)
- c. Перед богослужением
- d. Обращение в другую веру



- a. Война
- b. Провозглашение пришествия Христа
- c. Черная лошадь
- d. Конь-качалка



- a. Война
(Henri Julien F. Rousseau, 1894)
- b. Провозглашение пришествия Христа
- c. Черная лошадь
- d. Конь-качалка



- а. Отравление
- б. Зачем же я вышла за него замуж?
- с. Самоубийство
- д. Отчаянная мать



- a. Отравление
- b. Зачем же я вышла за него замуж?
(Murray, ca. 1940)
- c. Самоубийство
- d. Отчаянная мать



- a. Бунт
- b. Базарный день
- c. Страна лентяев
- d. Детские игры



- a. Бунт
- b. Базарный день
- c. Страна лентяев
- d. Детские игры
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1560)



Факултативно: видеоклип

видеоклипы к сегодњашњој теми доступни на веб-сајту:

http://www.uke.de/mct_videos

После видео, Ви можете објаснити, како је повезано са сегодњашњом темом.

[за тренери:

садржај неких видеоклипова може не бити погодан за неке учеснике група, а такође и због њихове припадности различитим културама. ожалујте, прелиминарно пажљиво погледајте видео пре његовог приказивања]





- a. Запрещенные азартные игры
- b. Шулер с бубновым тузом
- c. Смесь яда
- d. Графиня проигрывает дом и двор



- a. Запрещенные азартные игры
- b. Шулер с бубновым тузом
(Georges de la Tour, 1630)
- c. Смесь яда
- d. Графиня проигрывает дом и двор



- a. Осквернение кладбища
- b. Двое, созерцающие луну
- c. Охотник на вампиров
- d. Солнечное затмение



- a. Осквернение кладбища
- b. Двое, созерцающие луну
(Caspar David Friedrich, 1819)
- c. Охотник на вампиров
- d. Солнечное затмение



- a. Отдых на опушке леса
- b. Побег
- c. Истощение
- d. Пострадавший



- a. Отдых на опушке леса
(Ferdinand Georg Waldmüller, 1793-1865)
- b. Побег
- c. Истощение
- d. Пострадавший



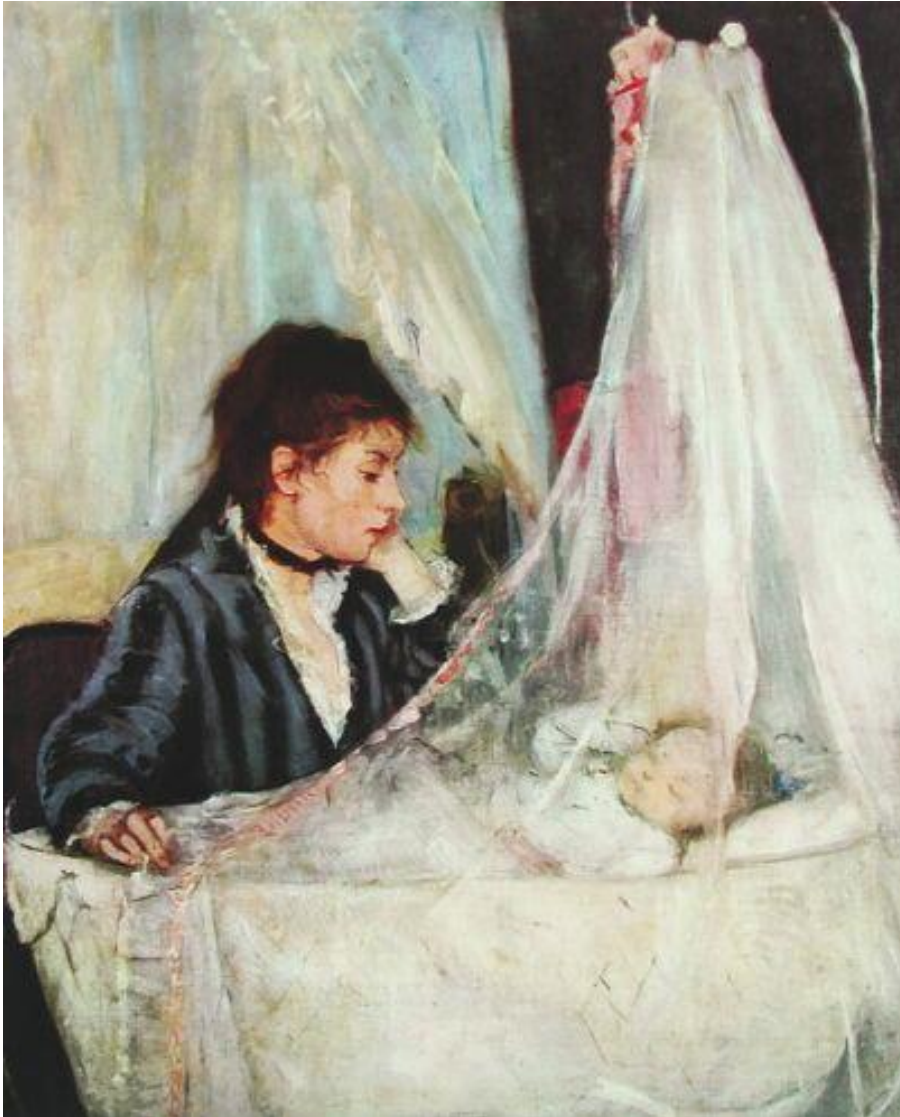
- a. Последний обед
- b. Питание кроликов
- c. Друзья детства
- d. Пасха



- a. Последний обед
- b. Питание кроликов
(Felix Schlesinger, 1833-1910)
- c. Друзья детства
- d. Пасха



- a. Смертельное дуновение
- b. Умиравший младенец
- c. Колыбельная
- d. Мать у колыбели



- a. Смертельное дуновение
- b. Умирующий младенец
- c. Колыбельная
- d. **Мать у колыбели**
(Morisot Berthe, 1872)



- a. Приглашение на танец
- b. Массаж шеи
- c. При примерк
- d. Пойманный вор



- a. Приглашение на танец
- b. Массаж шеи
- c. При примерк
(Joseph Carraud, 1868)
- d. Пойманный вор



- a. Алкоголики
- b. Возрождение
- c. Прачки
- d. Прачки гладят



- a. Алкоголики
- b. Возрождение
- c. Прачки
- d. Прачки гладят
(Edgar Degas, 1884)



- a. После сбора урожая
- b. Страна лентяев
- c. Курица с отрубленной головой
- d. Пищевое отравление



- a. После сбора урожая
- b. Страна лентяев
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1567)
- c. Курица с отрубленной головой
- d. Пищевое отравление



- a. Колдовство
- b. Изумление
- c. Странствующий проповедник
- d. Жонглер



- a. Колдовство
- b. Изумление
- c. Странствующий проповедник
- d. Жонглер
(Hieronymus Bosch, 1480)



- a. Поминальный ужин
- b. Молитва
- c. Обед
- d. Моральная лекция



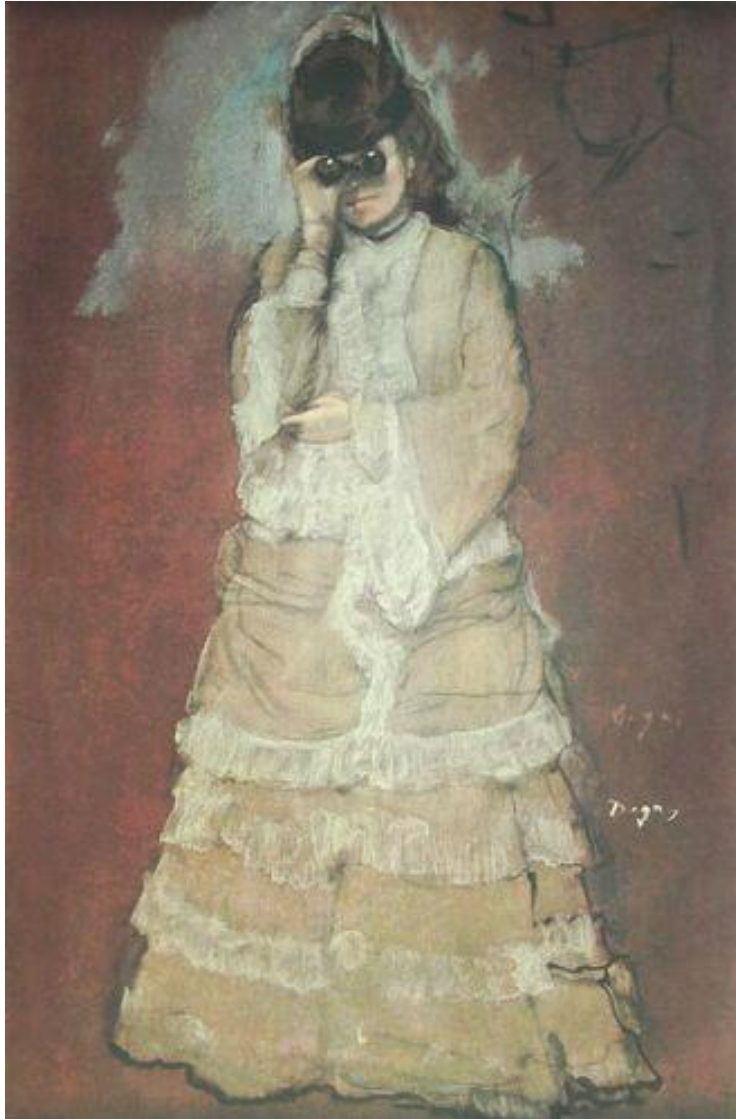
- a. Поминальный ужин
- b. Молитва
- c. Обед
(Albin Egger-Lienz, 1910)
- d. Моральная лекция



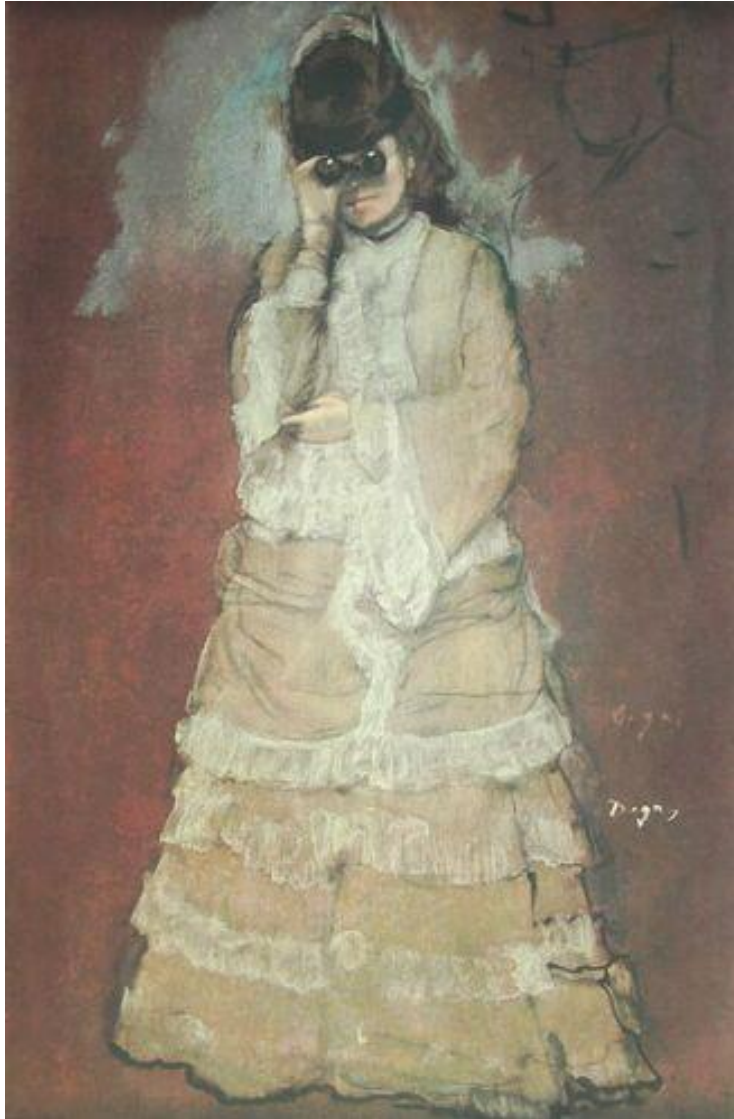
- a. Пьющая вино девушка с двумя кавалерами
- b. Предложение
- c. Близнецы
- d. Праздничный ужин



- a. Пьющая вино девушка с двумя кавалерами
(Jan Vermeer van Delft, 1660)
- b. Предложение
- c. Близнецы
- d. Праздничный ужин



- a. Карнавал в Венеции
- b. Дама с оперными очками
- c. Шпион
- d. Демон



- a. Карнавал в Венеции
- b. Дама с оперными очками
(Edgar Degas, 1834-1917)
- c. Шпионка
- d. Демон



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- **Пример:** Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- *Пример:* Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*
- Будьте осторожны с поспешными выводами:
Человек может также принимать лекарства с соответствующими побочными эффектами.



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- *Пример:* Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*
- Будьте осторожны с поспешными выводами:
Человек может также принимать лекарства с соответствующими побочными эффектами.
- Существует опасность ложных подозрений, если судить опрометчиво!



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- **Пример:** Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*
- Будьте осторожны с поспешными выводами:
Человек может также принимать лекарства с соответствующими побочными эффектами.
- Существует опасность ложных подозрений, если судить опрометчиво!
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине или сорт торта в кафе).



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- *Пример:* Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*
- Будьте осторожны с поспешными выводами:
Человек может также принимать лекарства с соответствующими побочными эффектами.
- Существует опасность ложных подозрений, если судить опрометчиво!
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине или сорт торта в кафе).
- Человеку свойственно ошибаться: всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- При принятии важных решений не стоит “рубить с плеча” и принимать поспешные решения.
- *Пример:* Кто-то говорит невнятно и без мимики на лице. *Умственная отсталость? Неврологическое заболевание?*
- Будьте осторожны с поспешными выводами:
Человек может также принимать лекарства с соответствующими побочными эффектами.
- Существует опасность ложных подозрений, если судить опрометчиво!
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр., марка йогурта в магазине или сорт торта в кафе).
- Человеку свойственно ошибаться: всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.
- Важные решения должны основываться на фактах. Простые догадки “плохие советники”. Всегда учитывайте последствия неправильного решения.



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди страдающие психозом, как правило, чрезвычайно быстро принимают решения. Стрессовые ситуации часто приводят к укреплению такой тенденции.



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди страдающие психозом, как правило, чрезвычайно быстро принимают решения. Стрессовые ситуации часто приводят к укреплению такой тенденции.

Пример: Петра утверждает, что ее врач в действительности является ее бывшим бойфрендом, который в течение многих лет караулит ее под чужим именем в области психиатрии.

Предыстория: Оба мужчины приехали из той же деревни и у них одинаковое имя.

Но: Речь идет о чистом совпадении.



Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди страдающие психозом, как правило, чрезвычайно быстро принимают решения. Стрессовые ситуации часто приводят к укреплению такой тенденции.

Пример: Петра утверждает, что ее врач в действительности является ее бывшим бойфрендом, который в течение многих лет караулит ее под чужим именем в области психиатрии.

Предыстория: Оба мужчины приехали из той же деревни и у них одинаковое имя.

Но: Речь идет о чистом совпадении.

При серьезных обвинениях Вы должны постараться собрать всю информацию и обсудить различные возможные объяснения с Вашими близкими или с теми, кому Вы доверяете.



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
Oiseau '3'	flickr	LUCKY STRIKE	CC	Lucky Strike cigarette box/ Zigarettenschachtel

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).
 Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.



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"> 1. “Технологические победы” в конкуренции с космическими миссиями с Советским Союзом, который успешно запустил спутник в космос раньше. 2. Отвлекающий фактор в войне с Вьетнамом. 3. НАСА сфальсифицировал высадку на Луну, опасаясь сокращения бюджета со стороны правительства 	



Поспешные мысли и выводы “в действии”

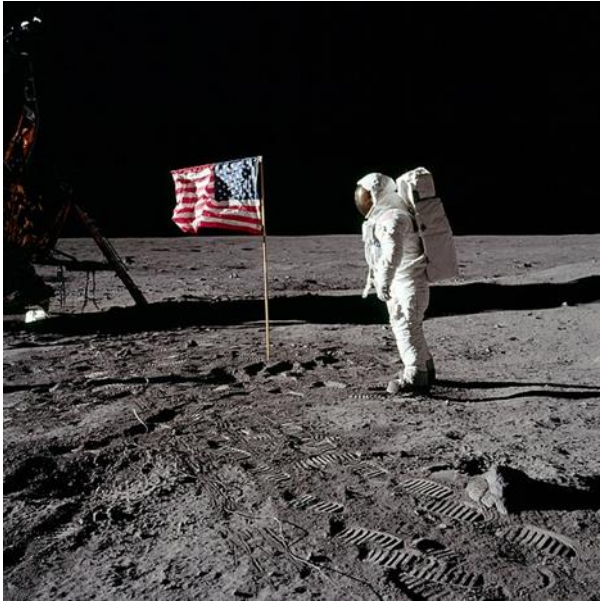
- Современная легенда -

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>За:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Размахивание флагом в вакууме”: невозможно, т.к. на Луне нет атмосферы. 2. Отсутствие звёзд на фотографиях с поверхности Луны и различные тени указывают на производства киностудии. 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. 	



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>Против:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание флагом было вызвано длительными колебаниями в вакууме после контакта с флагштоком. 2. При ночном свете фотографов не может захватить слабые источники света из-за местоположения → беззвездие. 3. Различные тени были вызваны неровностью на поверхности Луны. 4. Оригинальное интервью было отредактировано из-за помех и задержек диалога между Никсоном и Армстронгом 	

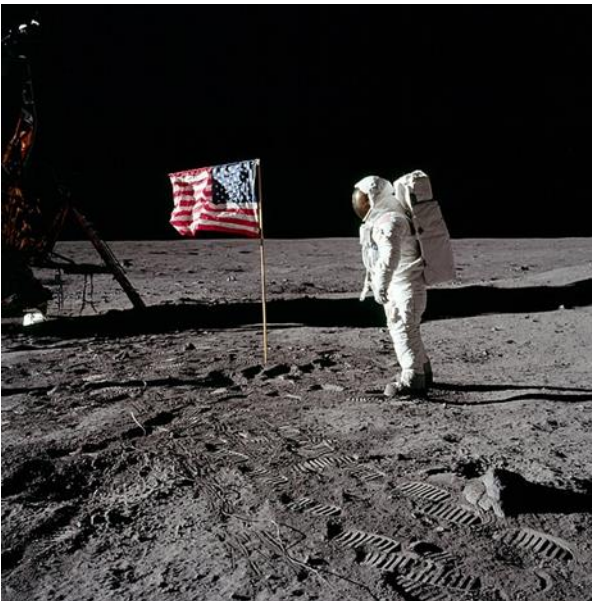


Поспешные мысли и выводы “в действии”

- 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., беззвёздное небо можно объяснить техническими ограничениями ночной съемки).
- Легенды иногда разрушают правдивые факты.