

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

12/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Schneider &
Stepulovs;
ljelinek@uke.de

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



**Мышление и
заключения 4**

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-другому.

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-другому.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на негативной интерпретации ситуации и т.д.).

Как «мышление и заключения» связаны с депрессией?

- Многие люди с депрессией обрабатывают информацию по-другому.
- Эти депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание только на негативной интерпретации ситуации и т.д.).
- Мы называем это «искаженное мышление», которые может способствовать развитию или поддержанию депрессии.

Преждевременные заключения

Преждевременные заключения

Преждевременные заключения =
решения и выводы на основе узкого спектра
информации.

Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Складываются **негативные интерпретации**, без четких фактов, подтверждающие заключение.

Преждевременные заключения и депрессия

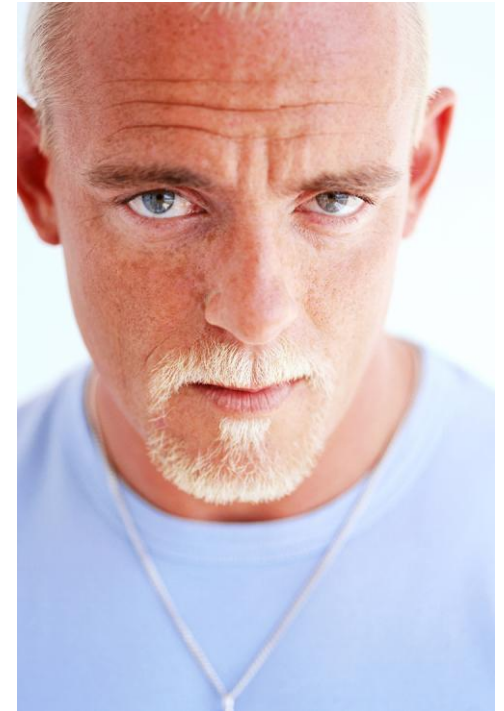
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Складываются **негативные интерпретации**, без четких фактов, подтверждающие заключение.
- Типичные виды искаженного мышления при депрессии
 1. чтение мыслей и
 2. предсказание событий будущего.

Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Чтение мыслей:

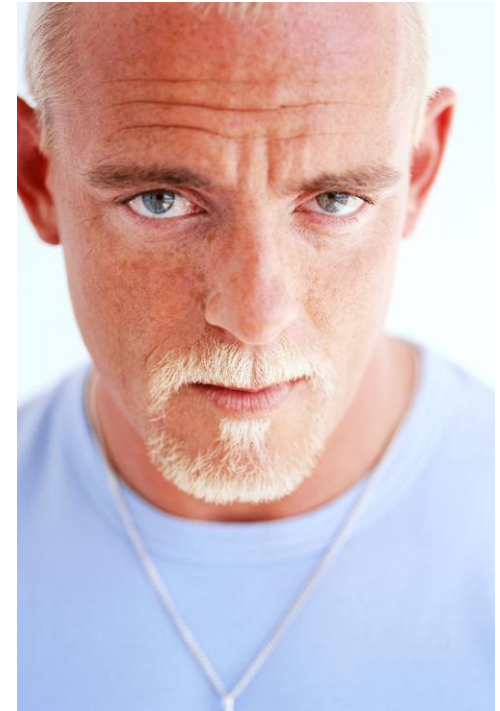


Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Чтение мыслей:

- «Считывать» или принимать во внимание исключительно негативные интерпретации.

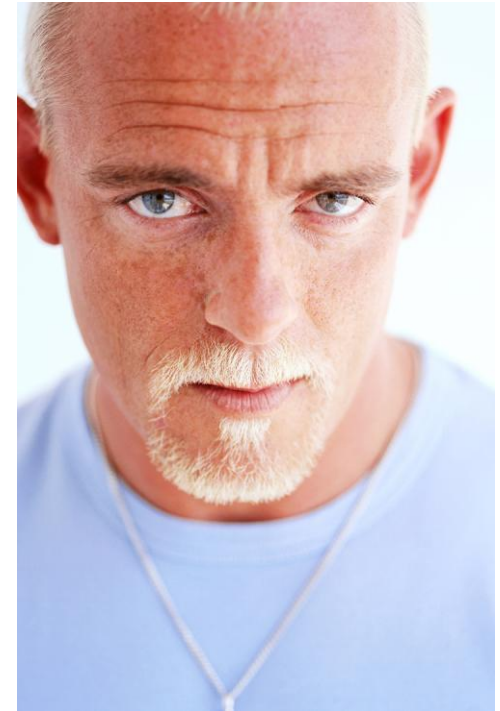


Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Чтение мыслей:

- «Считывать» или принимать во внимание исключительно негативные интерпретации.
- Уверенность в негативном отношении к вам без рациональной перепроверки собственного убеждения.

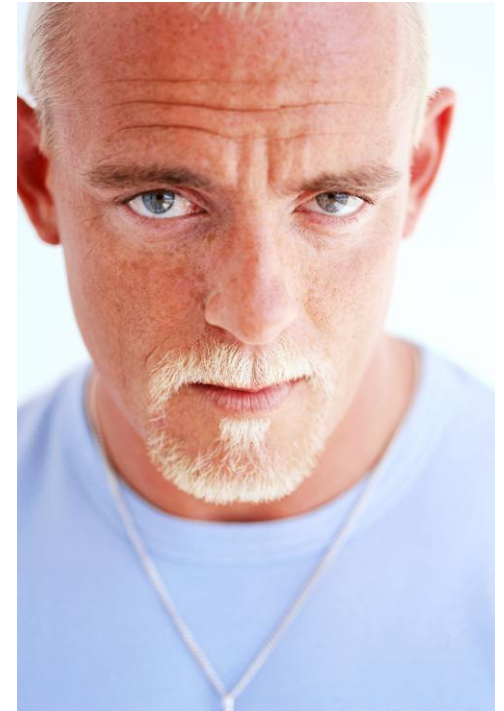


Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Чтение мыслей:

- «Считывать» или принимать во внимание исключительно негативные интерпретации.
- Уверенность в негативном отношении к вам без рациональной перепроверки собственного убеждения.



Вам это знакомо?



Чтение мыслей:

Какое размышление было бы более полезным?

Событие	Чтение негативных мыслей	Чтение позитивных или нейтральных мыслей
Люди стоят вместе и смеются. Вы смотрите на них.	???	???



Чтение мыслей:

Какое размышление было бы более полезным?

Событие	Чтение негативных мыслей	Чтение позитивных или нейтральных мыслей
Люди стоят вместе и смеются. Вы смотрите на них.	«Они смеются надо мной, считая меня неудачником».	???



Чтение мыслей:

Какое размышление было бы более полезным?

Событие	Чтение негативных мыслей	Чтение позитивных или нейтральных мыслей
Люди стоят вместе и смеются. Вы смотрите на них.	«Они смеются надо мной, считая меня неудачником».	«Они говорят о чем-то смешном»., «Они рады меня видеть!»



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

Или: «проецирование» себя на других



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

Или: «проецирование» себя на других

Есть разница между самооценкой и тем, как видят вас другие!



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

Или: «проецирование» себя на других

Есть разница между самооценкой и тем, как видят вас другие!

- Если вы чувствуете себя бесполезным, не привлекательным и т. д., то это не означает, что другие разделят с вами эту точку зрения.



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

- Эффективна ли стратегия чтения мыслей других?



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

- Эффективна ли стратегия чтения мыслей других?
 - Выгода? Опасность?



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

- Эффективна ли стратегия чтения мыслей других?
 - **Выгода? Опасность?**
 - Если мы правы, мы можем скорректировать свое поведение, если это необходимо (т.е. держаться подальше от «врагов»). Однако, если мы ошибаемся, это может вызвать ненужное беспокойство и стресс.



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

- Эффективна ли стратегия чтения мыслей других?
 - Выгода? Опасность?
 - Если мы правы, мы можем скорректировать свое поведение, если это необходимо (т.е. держаться подальше от «врагов»). Однако, если мы ошибаемся, это может вызвать ненужное беспокойство и стресс.
- Могу ли я знать, что думают другие?



Преждевременные заключения: Чтение мыслей

- Эффективна ли стратегия чтения мыслей других?
 - Выгода? Опасность?
 - Если мы правы, мы можем скорректировать свое поведение, если это необходимо (т.е. держаться подальше от «врагов»). Однако, если мы ошибаемся, это может вызвать ненужное беспокойство и стресс.
- Могу ли я знать, что думают другие?
 - Когда я хорошо знаю человека, вероятность высока. Тем не менее, я никогда не могу на 100% уверен быть в том, что он думает.

Задание: «Что думает художник?»»

Задание: «Что думает художник?»

- 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 и внимательно рассмотрите какие детали говорят за и против определенной живописи.



- 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. Отравитель из Саламанки
- b. Продавец воды из Севильи
- c. Дегустация вин в Малаге
- d. Алкоголик из Мадрида



- a. Отравитель из Саламанки
- b. Продавец воды из Севильи
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Дегустация вин в Малаге
- d. Алкоголик из Мадрида



- a. Педикюр
- b. Отчаянная
девушка
- c. Ногу не спасти
- d. Гангрена





- a. Педикюр (Edgar Degas, 1873)
- b. Отчаянная девушка
- c. Ногу не спасти
- d. Гангрена





- a. Сообщение о смерти
- b. Визит
- c. Седой литератор
- d. Вечные неприятности





- a. Сообщение о смерти
- b. Визит
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. Седой литератор
- d. Вечные неприятности



Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Негативное предсказывание будущего:



Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Негативное предсказывание будущего:

Предвидеть, что дела пойдут не по плану; делать негативные прогнозы или катастрофизировать ситуацию



Преждевременные заключения и депрессия

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Негативное предсказывание будущего:

Предвидеть, что дела пойдут не по плану; делать негативные прогнозы или катастрофизировать ситуацию

Вам это знакомо?





Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

-
-
-
-



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

- «Я мог бы споткнуться, но удачно упасть на землю».
-
-
-



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

- «Я мог бы споткнуться, но удачно упасть на землю».
- «Есть вероятность удариться головой».
-
-



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

- «Я мог бы споткнуться, но удачно упасть на землю».
- «Есть вероятность удариться головой».
- «У меня может на пару минут начаться головокружение».
-



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

- «Я мог бы споткнуться, но удачно упасть на землю».
- «Есть вероятность удариться головой».
- «У меня может на пару минут начаться головокружение».
- «Я могу встать или позвать на помощь».



Катастрофизация

Ситуация: Вы хотите пойти по магазинам. У вас проскальзнула мысль «Я могу упасть».

Катастрофизация:

- «Я могу упасть и удариться головой».
- «Я ударюсь головой о камень».
- «Я могу потерять сознание».
- «Никто не найдет меня».

Альтернативное прогнозирование?

- «Я мог бы споткнуться, но удачно упасть на землю».
- «Есть вероятность удариться головой».
- «У меня может на пару минут начаться головокружение».
- «Я могу встать или позвать на помощь».

Вы можете остановиться на любой из этих мыслей!



Возможные последствия

С подобными мыслями вы можете усилить свои негативные ожидания, которые прямо или косвенно могут повлиять на реальность таким образом, что в итоге оказываются верными (→ *самоисполняющееся прорóчество*). Пример: Всегда говорить себе перед началом проекта, что вы никогда не сделаете его вовремя.



Возможные последствия

С подобными мыслями вы можете усилить свои негативные ожидания, которые прямо или косвенно могут повлиять на реальность таким образом, что в итоге оказываются верными (→ *самоисполняющееся прорóчество*). Пример: Всегда говорить себе перед началом проекта, что вы никогда не сделаете его вовремя.

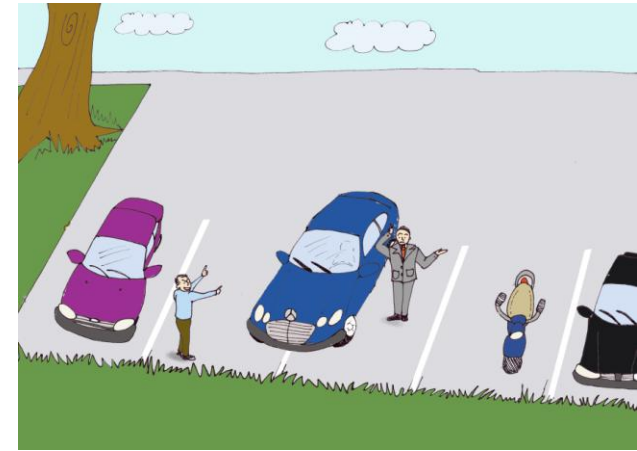
После этого вы говорите себе, что уже знали, что не сможете закончить проект вовремя (→ *предвзятость подтверждения*).

Задание

Задание

- Вам будет показана история в картинках с несколькими возможными вариантами ответов (всего по 3 изображения).
- Изображения истории будут представлены в обратном порядке (последнее событие в первую очередь).
- Возможные приведенные Вам ответы должны быть оценены после каждого изображения по-новому с точки зрения их вероятности/ достоверности.

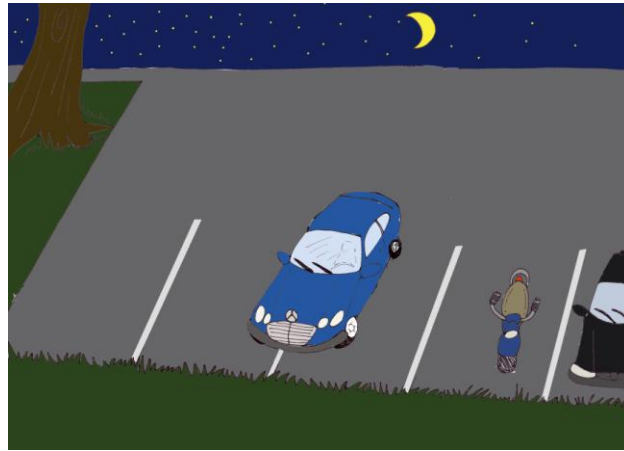
Оцените вероятность правильного ответа



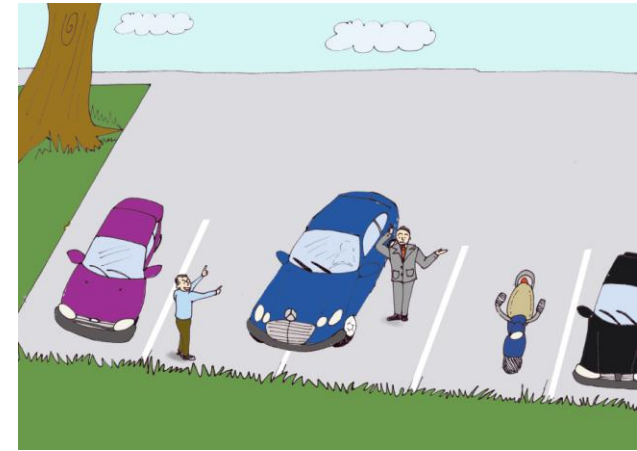
3

- (1) Мужчины спорят о парковке в тени.
- (2) Мужчина жалуется на другого, потому что тот занял два места для парковки.
- (3) Водителя серого Мерседеса критикуют несправедливо.
- (4) Разногласие между двумя мужчинами по-поводу марок автомобиля.

Оцените вероятность правильного ответа



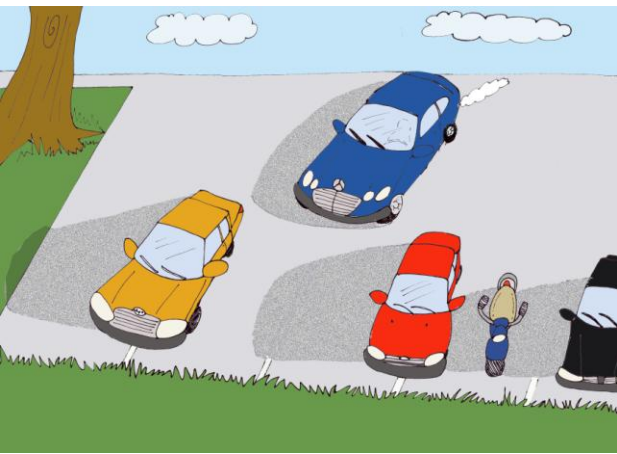
2



3

- (1) Мужчины спорят о парковке в тени.
- (2) Мужчина жалуется на другого, потому что тот занял два места для парковки.
- (3) Водителя серого Мерседеса критикуют несправедливо.
- (4) Разногласие между двумя мужчинами по-поводу марок автомобиля.

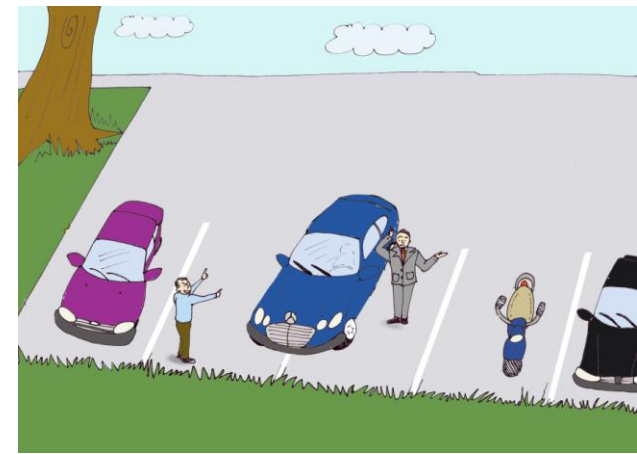
Оцените вероятность правильного ответа



1



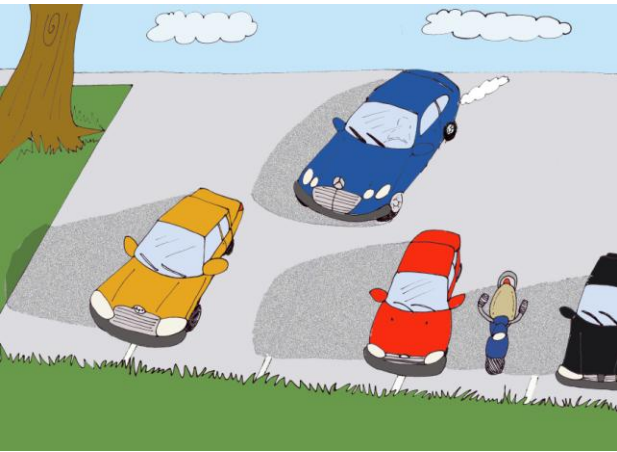
2



3

- (1) Мужчины спорят о парковке в тени.
- (2) Мужчина жалуется на другого, потому что тот занял два места для парковки.
- (3) Водителя серого Мерседеса критикуют несправедливо.
- (4) Разногласие между двумя мужчинами по-поводу марок автомобиля.

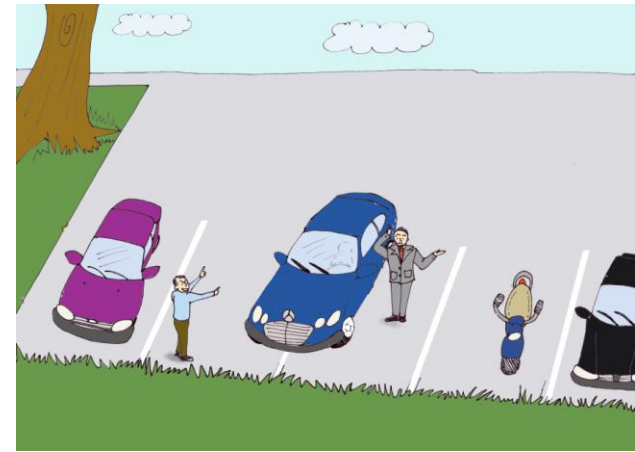
Оцените вероятность правильного ответа



1



2



3

- (1) Мужчины спорят о парковке в тени.
- (2) Мужчина жалуется на другого, потому что тот занял два места для парковки.
- (3) Водителя серого Мерседеса критикуют несправедливо.
- (4) Разногласие между двумя мужчинами по-поводу марок автомобиля.



Мышление и заключения 4

Цели обучения



Мышление и заключения 4

Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (чтение мыслей, катастрофизация), в повседневной жизни!



Мышление и заключения 4

Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (чтение мыслей, катастрофизация), в повседневной жизни!
- Помните, что быстрые решения часто приводят к ошибкам (как было продемонстрировано на упражнениях).



Мышление и заключения 4

Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (чтение мыслей, катастрофизация), в повседневной жизни!
- Помните, что быстрые решения часто приводят к ошибкам (как было продемонстрировано на упражнениях).
- Собирайте как можно больше информации и альтернативных объяснений. Напр.: Вместо негативных мыслей рассматривайте также позитивные и нейтральные.



Мышление и заключения 4

Цели обучения

- Обратите внимание на депрессивные оценки, с которыми вы сегодня ознакомились (чтение мыслей, катастрофизация), в повседневной жизни!
- Помните, что быстрые решения часто приводят к ошибкам (как было продемонстрировано на упражнениях).
- Собирайте как можно больше информации и альтернативных объяснений. Напр.: Вместо негативных мыслей рассматривайте также позитивные и нейтральные.
- Если вы катастрофизируете, попробуйте также разработать альтернативные прогнозы.

Спасибо!



Мышление и
заключения