



Trening Meta-poznawczy (MCT)

# MCT 6 B BADE – Empatia... II

© Moritz, Woodward, Leszczyńska & Gawęda (7|22)

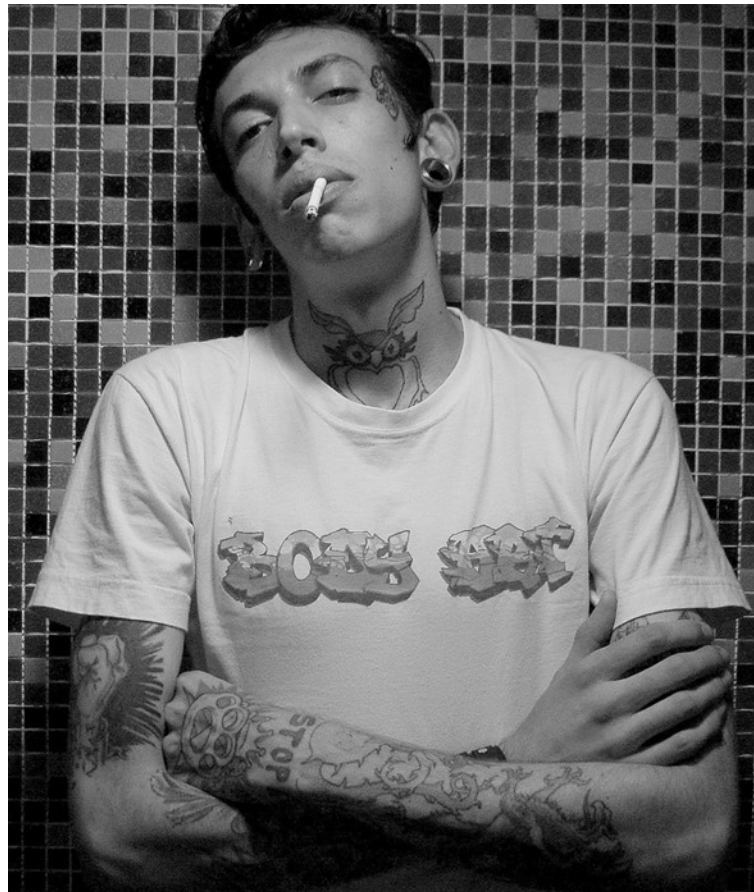
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.





Poznajesz kogoś. Gdzie patrzysz najpierw? Jak dobre są to wskazówki?





# Poznajesz kogoś. Gdzie patrzysz najpierw? Jak dobre są to wskazówki?

oczy?

język?

ubranie?

Język ciała/  
postawa?

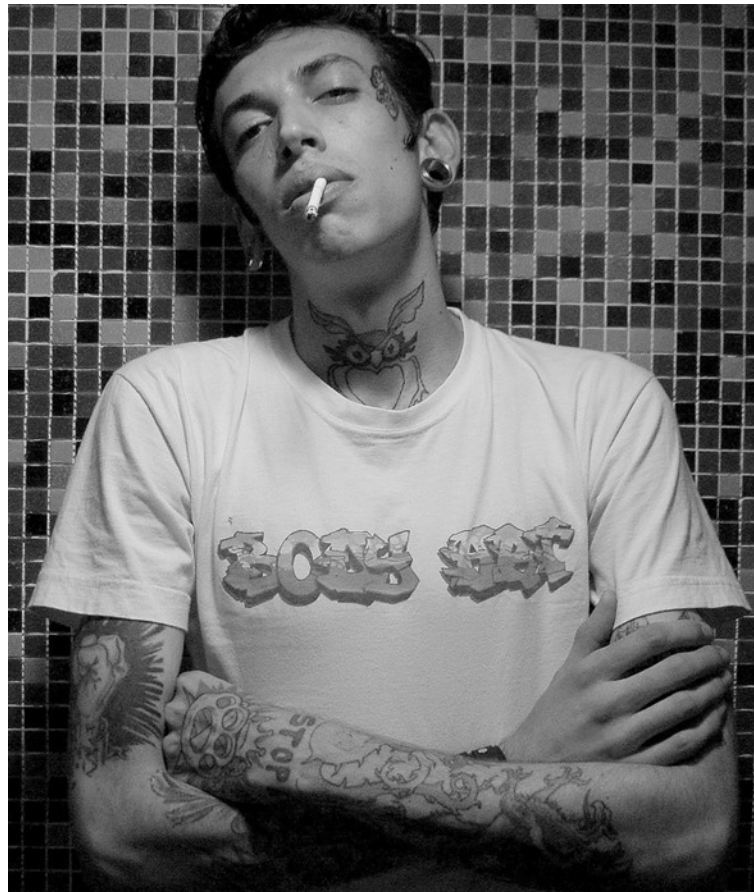
ręce?



inne?...



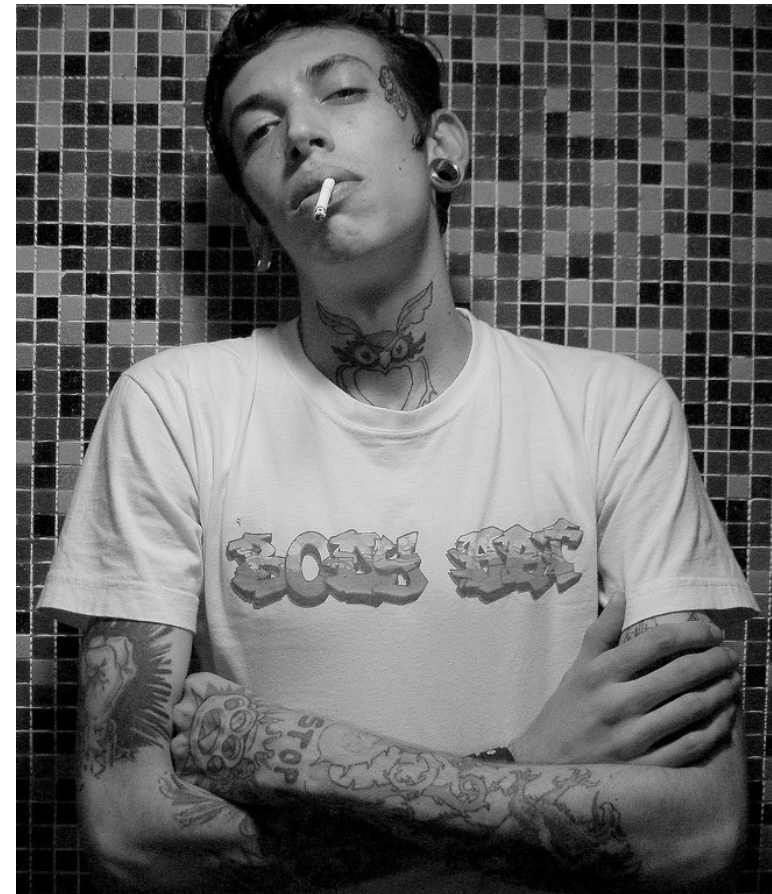
Jakie inne źródła informacji można wziąć pod uwagę? Jak bardzo są one miarodajne?





# Jakie inne źródła informacji można wziąć pod uwagę? Jak bardzo są one miarodajne?

- Wcześniejsza wiedza na temat osoby (informacje zasłyszane): komentarz znajomego
- wcześniejsza wiedza na temat podobnych ludzi/grup, np. Bajkersi
- “ciepło osoby”/intuicja
- Źródło pisane: na przykład z e-maili czy czatów internetowych





## Zalety i wady niektórych

Po tym, jak przedyskutowaliśmy różne czynniki, które pozwalają nam poznać i ocenić intencje innych osób, chcielibyśmy teraz skupić się na silnych i słabych stronach tych wskazówek społecznych.



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Język ciała

Przykład



Modli się?  
Zmarznięty!

Ważna wskazówka:

???

Uwaga:

???



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Język ciała

Przykład



Modli się?  
Zmarznięty!

Ważna wskazówka:

- Gesty i postawa ciała mogą podkreślać słowa, np. zaciskanie pięści w złości, podnoszenie dłoni na powitanie, zniżanie głowy do modlitwy.

Uwaga:

???





# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Język ciała

Przykład



Modli się?  
Zmarznięty!

Ważna wskazówka:

- Gesty i postawa ciała mogą podkreślać słowa, np. zaciskanie pięści w złości, podnoszenie dłoni na powitanie, zniżanie głowy do modlitwy.
- Niebezpośrednie sygnały bywają znaczące: gwałtowne gesty mogą wskazywać na zdenerwowanie (pamiętaj jednak o różnicach kulturowych!), przygarbienie może być oznaką niskiej pewności siebie.

Uwaga:

???



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Język ciała

Przykład



Modli się?  
Zmarznięty!

Ważna wskazówka:

- Gesty i postawa ciała mogą podkreślać słowa, np. zaciskanie pięści w złości, podnoszenie dłoni na powitanie, zniżanie głowy do modlitwy.
- Niebezpośrednie sygnały bywają znaczące: gwałtowne gesty mogą wskazywać na zdenerwowanie (pamiętaj jednak o różnicach kulturowych!), przygarbienie może być oznaką niskiej pewności siebie.

Uwaga:

- Język ciała może być fałszywie interpretowany. Przykład: Ktoś, kto wygląda na pewnego siebie, może się popisywać. Ktoś, kto ma wadę postawy, może sprawiać wrażenie niepewnego siebie.



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Pisemne oświadczenia



Przykład:

*“Nie pracuj zbyt ciężko!”*  
→ sarkazm, współczucie,  
pusta fraza?

Ważna wskazówka:

???

Uwaga:

???



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Pisemne oświadczenia



Przykład:

“Nie pracuj zbyt ciężko!”  
→ sarkazm, współczucie,  
pusta fraza?

Ważna wskazówka:

- Zwykle dłużej myślimy nad tym, co piszemy, niż nad tym, co mówimy!

Uwaga:

???



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

## Pisemne oświadczenia



Przykład:

*“Nie pracuj zbyt ciężko!”*

→ sarkazm, współczucie,  
pusta fraza?

## Ważna wskazówka:

- Zwykle dłużej myślimy nad tym, co piszemy, niż nad tym, co mówimy!

## Uwaga:

- Czasem trzeba czytać między wierszami, co może prowadzić do błędnych interpretacji!



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

## Pisemne oświadczenia



Przykład:

*“Nie pracuj zbyt ciężko!”*  
→ sarkazm, współczucie,  
pusta fraza?

## Ważna wskazówka:

- Zwykle dłużej myślimy nad tym, co piszemy, niż nad tym, co mówimy!

## Uwaga:

- Czasem trzeba czytać między wierszami, co może prowadzić do błędnych interpretacji!
- Najnowsze badania pokazują, że osoby piszące i czytające e-maile są bardzo pewne co do emocjonalnego “tonu” e-maila. W rzeczywistości odbiorca i nadawca wiadomości zgadzają się w odbiorze “tonu” tego samego e-maila w ok. 56% przypadków, co jest niemal przypadkową częstością.



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Wcześniejsza wiedza na temat podobnych ludzi/kultury (uprzedzenia)



Typowy muzułmanin,  
typowy Niemiec?

Ważna wskazówka:

???

Uwaga:

???



# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Wcześniejsza wiedza na temat podobnych ludzi/kultury (uprzedzenia)



Typowy muzułmanin,  
typowy Niemiec?

Ważna wskazówka:

- Poznawanie odmiennej kultury czy grupy etnicznej pomaga zrozumieć osoby należące do niej. Każda kultura ma swoje niepisane zasady społeczne.

Uwaga:

???





# Przedyskutujmy zalety i wady niektórych wskazówek i ich przydatność w formułowania ocen innych osób

Wcześniejsza wiedza na temat podobnych ludzi/kultury (uprzedzenia)



Typowy muzułmanin,  
typowy Niemiec?

Ważna wskazówka:

- Poznawanie odmiennej kultury czy grupy etnicznej pomaga zrozumieć osoby należące do niej. Każda kultura ma swoje niepisane zasady społeczne.

Uwaga:

- Ludzie często zachowują się w niestereotypowy sposób! Osoby, które podzielają jakąś wiarę czy ludzie z konkretnych krajów stają się czasem obiektem uprzedzeń (np. muzułmanie są fanatyczni; Anglo-Amerykanie są aroganccy i jedzą “fast foody”).



# Pozory i rzeczywistość!

...Nie możemy 100% ufać tylko jednemu z wcześniej przedyskutowanych aspektów (np. tylko język ciała), bez odniesienia do innych źródeł informacji!

*Powinniśmy rozważać wszystkie aspekty!*

Dopiero ich kombinacja jest pomocna w ocenie złożonych sytuacji...



# Dlaczego to robimy?

Badania pokazują, że wiele (ale nie wszystkie!) osoby z problemami zdrowia psychicznego (szczególnie z psychozą) mają problemy w

- Rozpoznawaniu i ocenie wyrazu mimicznego innych osób (np. zadowolenia, smutku).



# Dlaczego to robimy?

Badania pokazują, że wiele (ale nie wszystkie!) osoby z problemami zdrowia psychicznego (szczególnie z psychozą) mają problemy w

- Rozpoznawaniu i ocenie wyrazu mimicznego innych osób (np. zadowolenia, smutku).
- Odgadywaniu motywów oraz przewidywaniu zachowań innych ludzi na podstawie obecnego zachowania.



# Jak brak empatii może prowadzić do nieporozumień w trakcie psychozy – przykłady

Wydarzenie	Wyjaśnienie podczas psychozy	Inne wyjaśnienia
Po rozmowie z tobą doktor i pielęgniarką śmieją się.	“Śmieją się ze mnie.”	Czysty przypadek, doktor i pielęgniarka rozmawiali o czymś innym.
Mijany przechodzeń dwukrotnie spogląda na ciebie, później jeszcze odwraca się.	Jesteś przekonany, że przechodzeń cię prześladowuje.	Przechodzeń jest zaniepokojony, ponieważ wydałeś mu się przestraszony. Odwraca się, by sprawdzić co się dzieje.
Ktoś do ciebie mrugnął.	To ostrzeżenie podane w kodzie Morse’a.	Kogoś oślepiło słońce; przypadek; zainteresowanie

Czy ktoś zechciałby podzielić się swoim własnym doświadczeniem?



# Ćwiczenie

- Zaraz zobaczysz historyjki komiksowe.



# Ćwiczenie

- Zaraz zobaczysz historyjki komiksowe.
- Podyskutujcie proszę, co bohaterowie historyjek mogą myśleć o sobie nawzajem.



# Ćwiczenie

- Zaraz zobaczysz historyjki komiksowe.
- Podyskutujcie proszę, co bohaterowie historyjek mogą myśleć o sobie nawzajem.

## Ważne!

- Musisz rozróżnić między informacjami, które ty posiadasz na temat bohaterów oraz informacjami, które posiadają bohaterowie historyjek o sobie nawzajem!





# Ćwiczenie

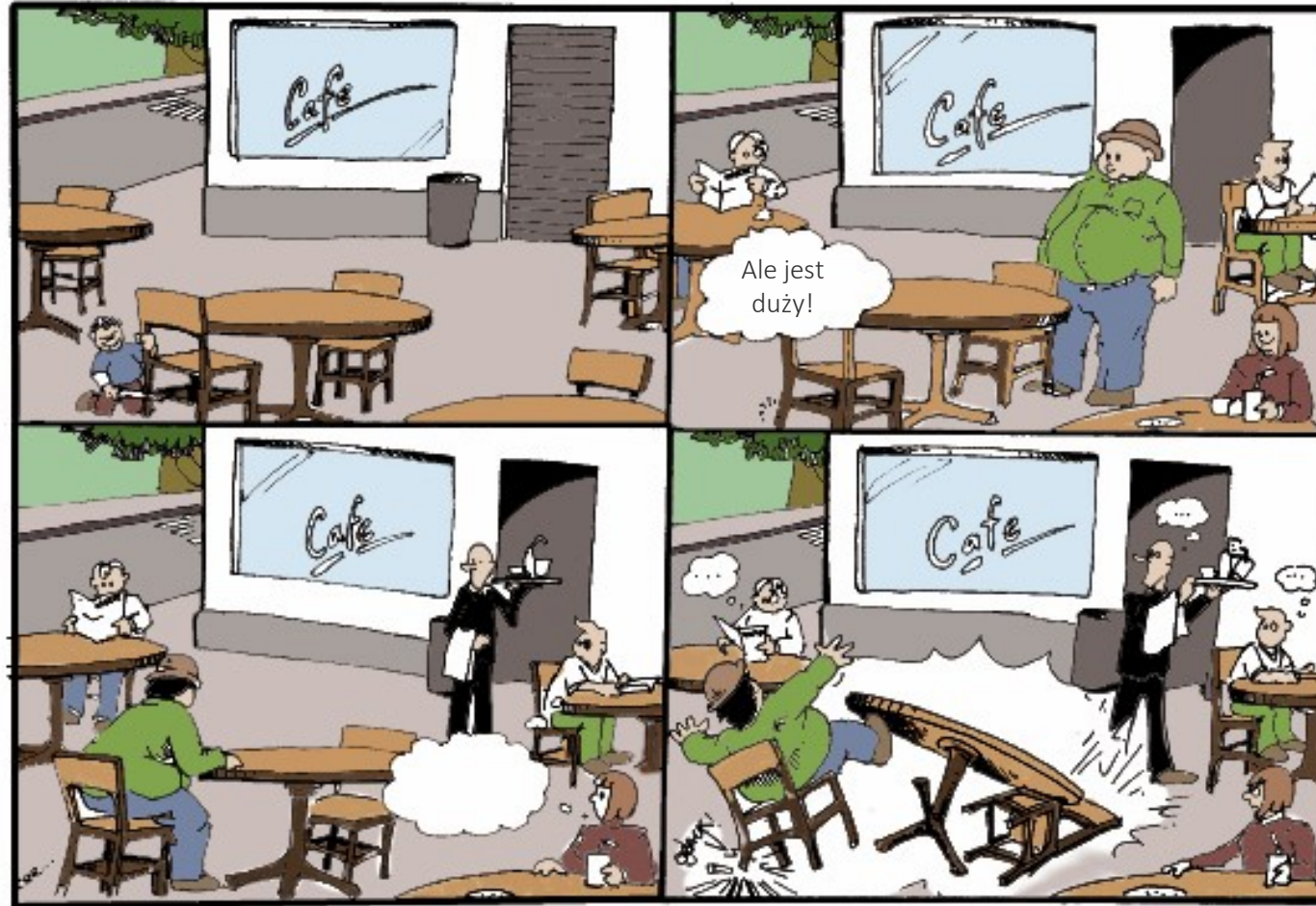
- Zaraz zobaczysz historyjki komiksowe.
- Podyskutujcie proszę, co bohaterowie historyjek mogą myśleć o sobie nawzajem.

## Ważne!

- Musisz rozróżnić między informacjami, które ty posiadasz na temat bohaterów oraz informacjami, które posiadają bohaterowie historyjek o sobie nawzajem!
- Jakie dodatkowe informacje są potrzebne, aby udzielić pełnej i prawdziwej odpowiedzi?



## Przykład: mężczyzna z nadwagą spada z krzesła

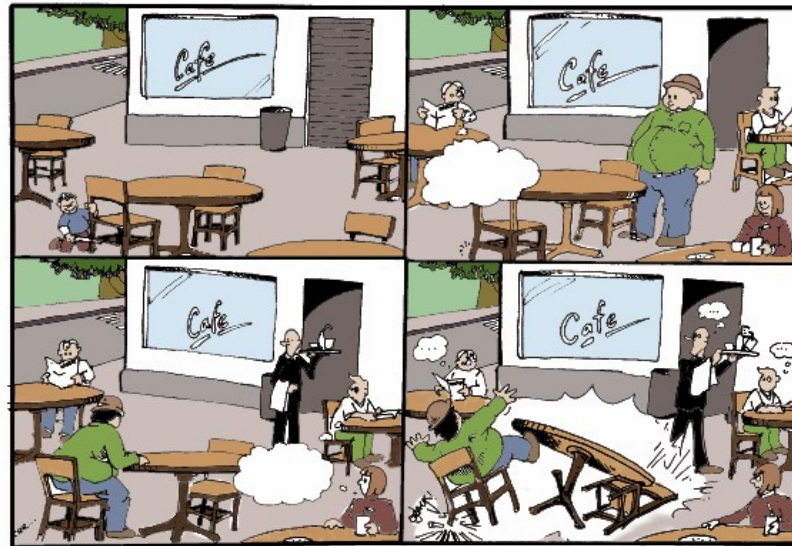


Co mogą myśleć ludzie? Czy mają rację?



# Mężczyzna z nadwagą spada z krzesła

## Co może pomyśleć większość ludzi...?



Prawdopodobnie: Mężczyzna jest zbyt ciężki na to krzesło.

Mniej prawdopodobnie: Mężczyzna bujał się na krześle; krzesło nie jest zbyt stabilne.

Bardzo mało prawdopodobne założenie, ale w tym wypadku prawdziwe: Noga krzesła została przycięta piłą; nikt nie obserwował chłopca piłującego nogę krzesła, więc mało jest prawdopodobne, że ktoś założy taki obrót wydarzeń!



Jedziemy dalej!



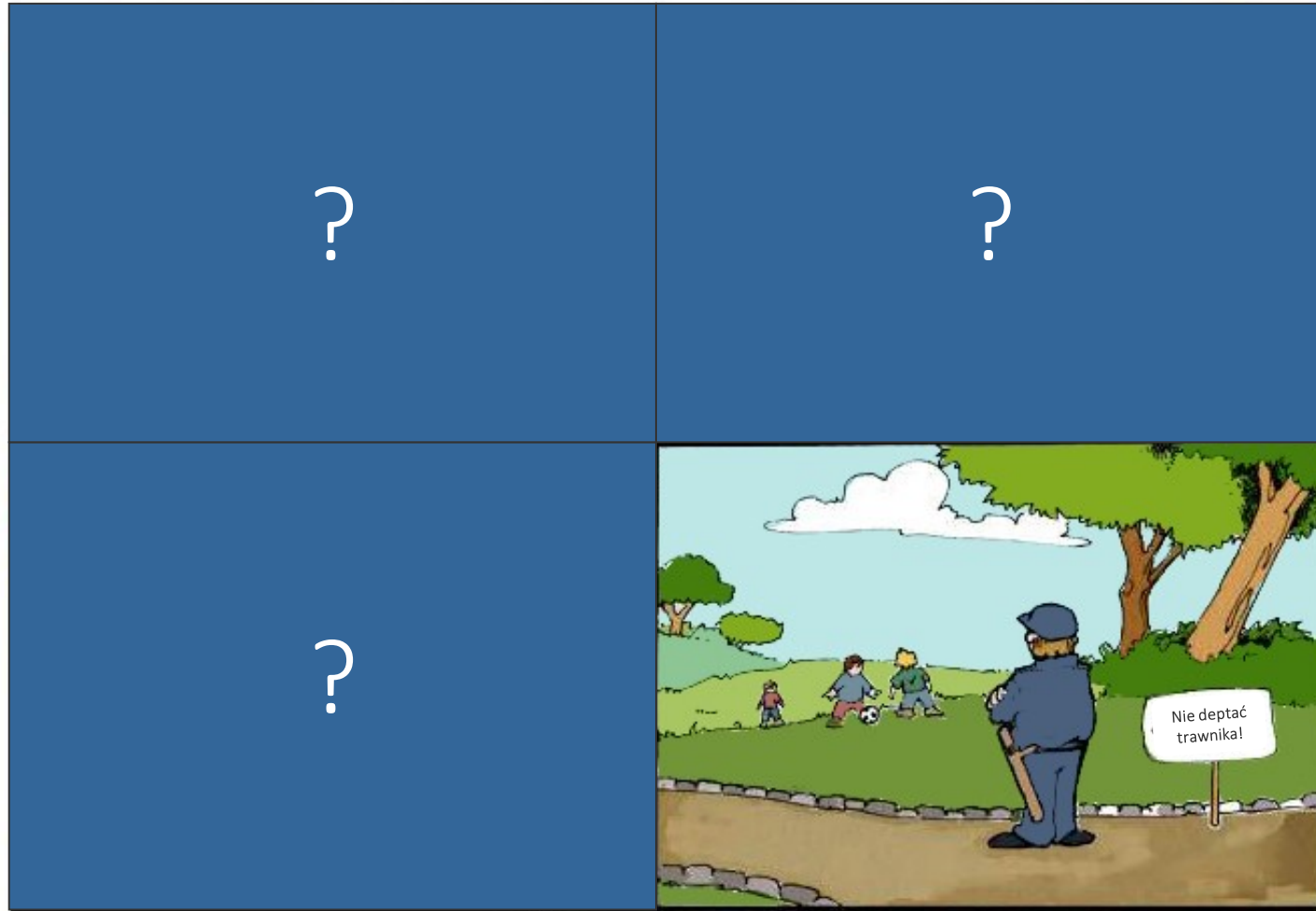
Jak kobieta może poczuć się w tej sytuacji?



Co może pomyśleć mężczyzna?

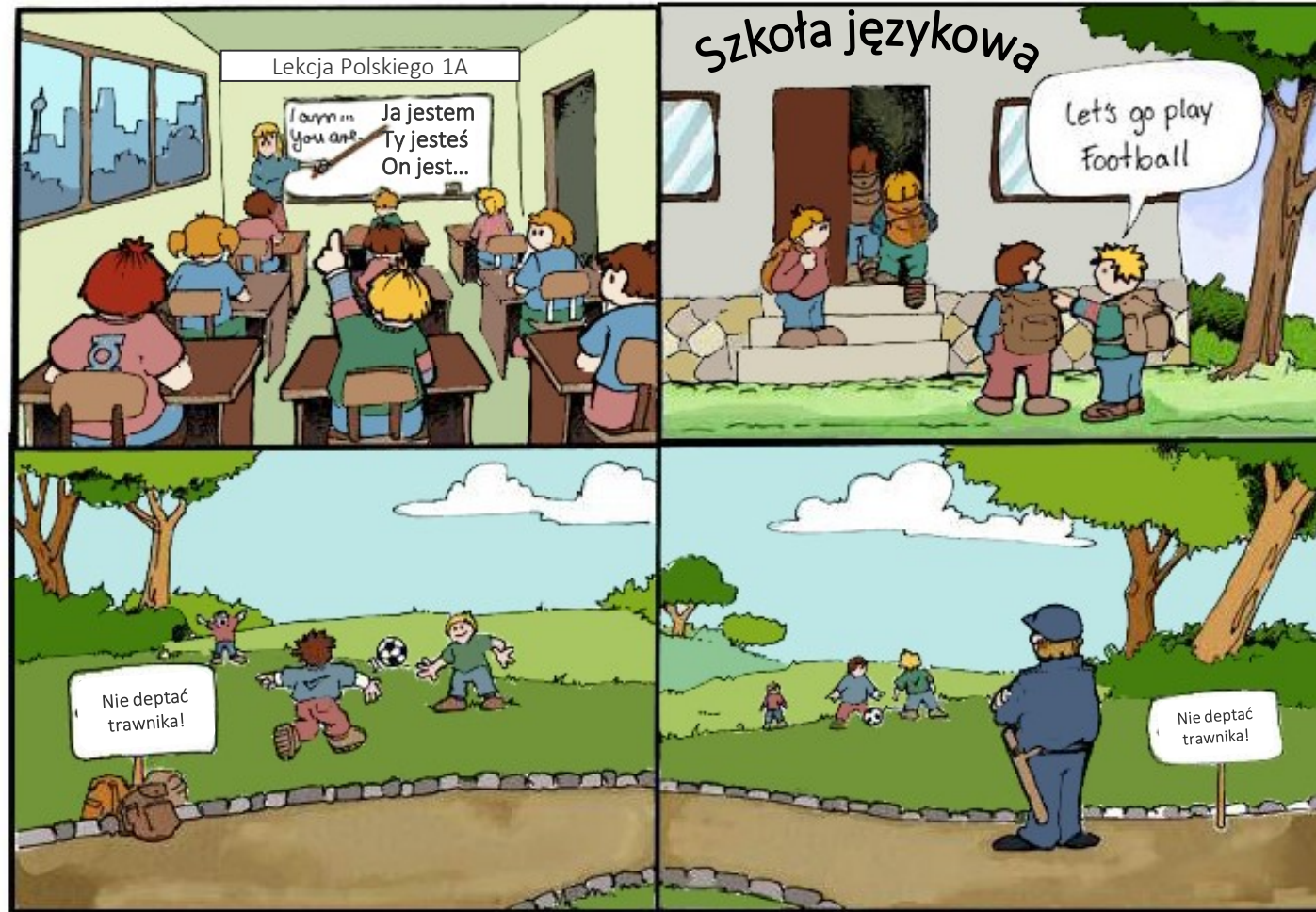


Co może pomyśleć mężczyzna?

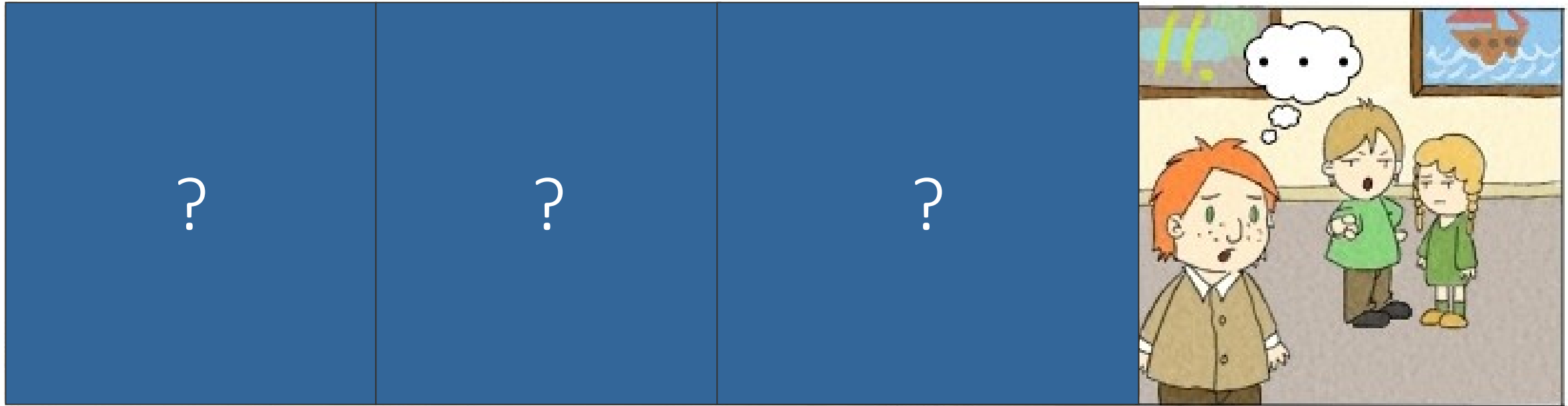


Co prawdopodobnie myśli dozorca parku? Czy ma rację?

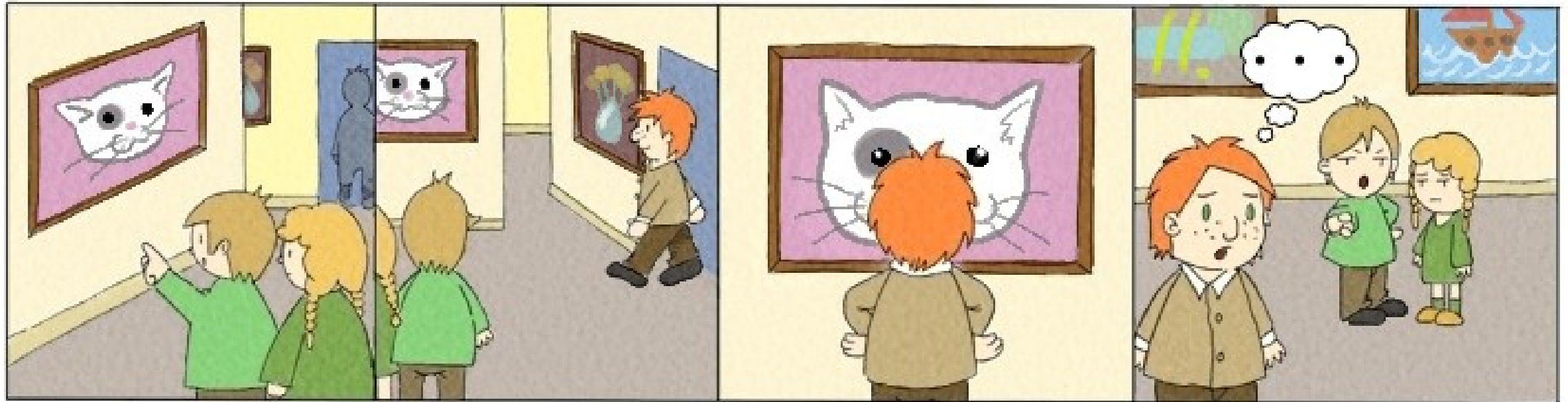




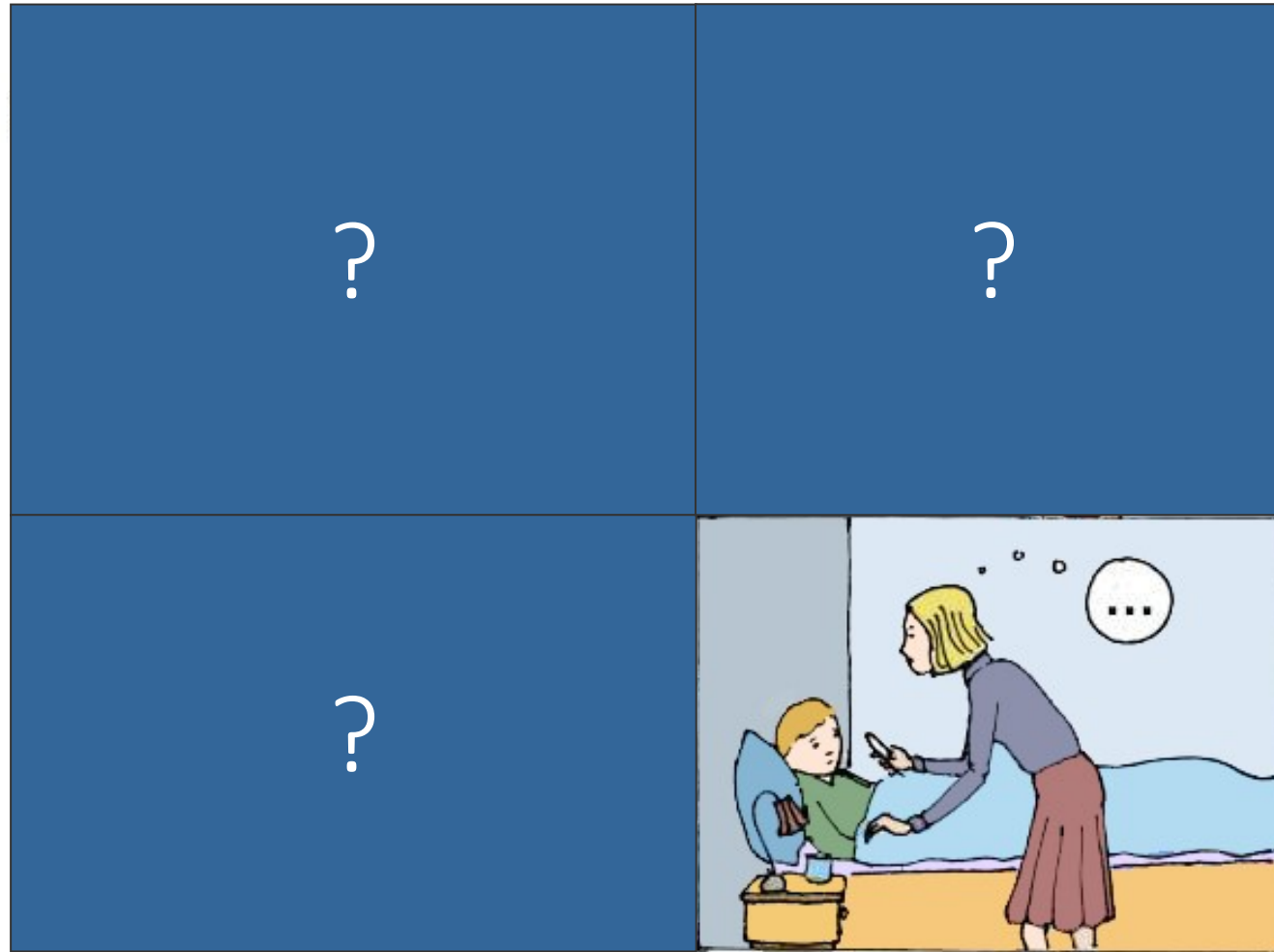
Co prawdopodobnie myśli dozorca parku? Czy ma rację?



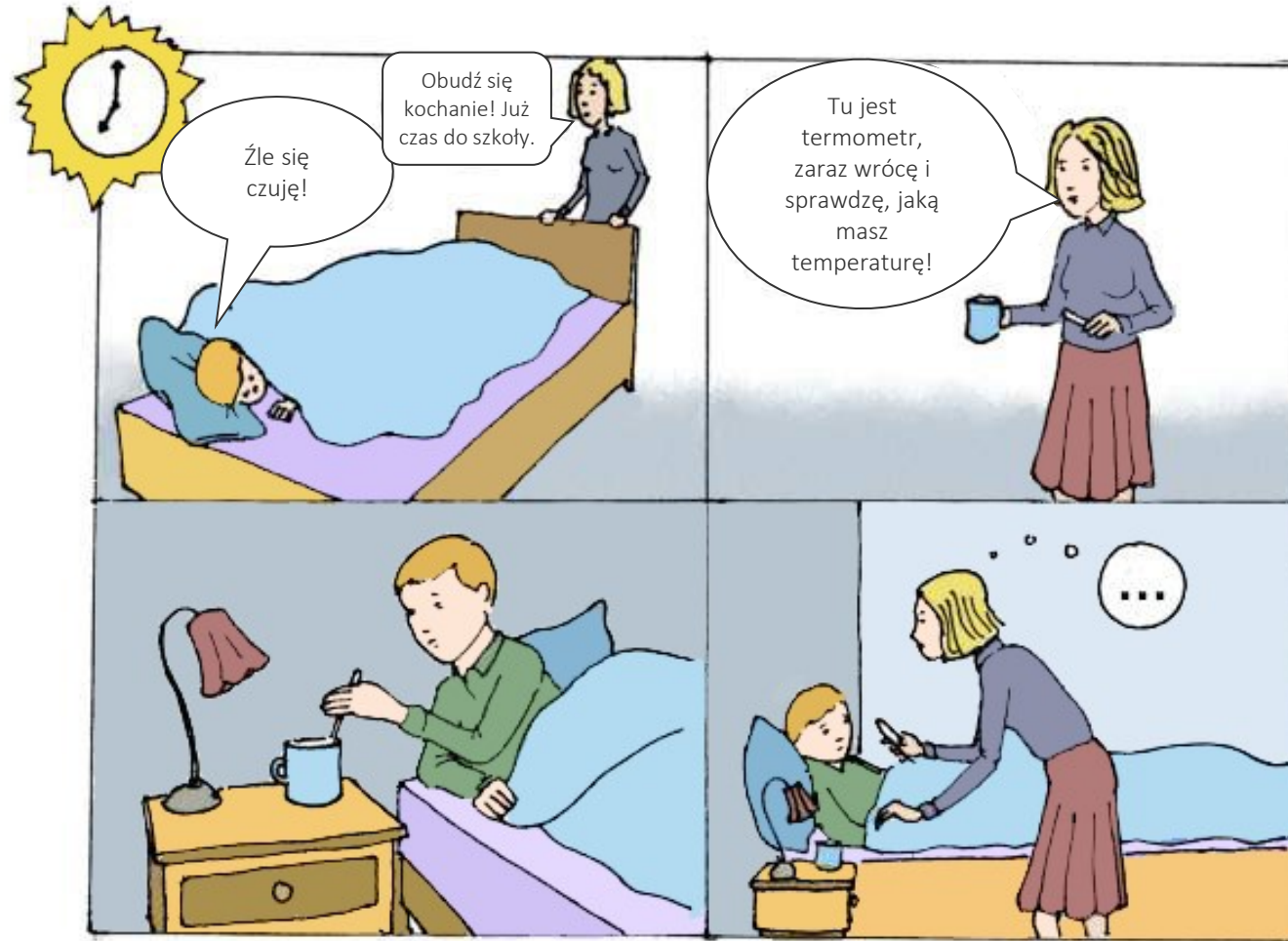
Co może myśleć mężczyzna na przeciwko obrazka? Czy ma rację?



Co może myśleć mężczyzna na przeciwko obrazka? Czy ma rację?



Co myśli mama? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby zdecydować?



Co myśli mama? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby zdecydować?



## opcjonalnie: Film Wideo

Opcjonalnie: Filmy wideo, które prezentują dzisiejszy temat są dostępne na stronie internetowej:

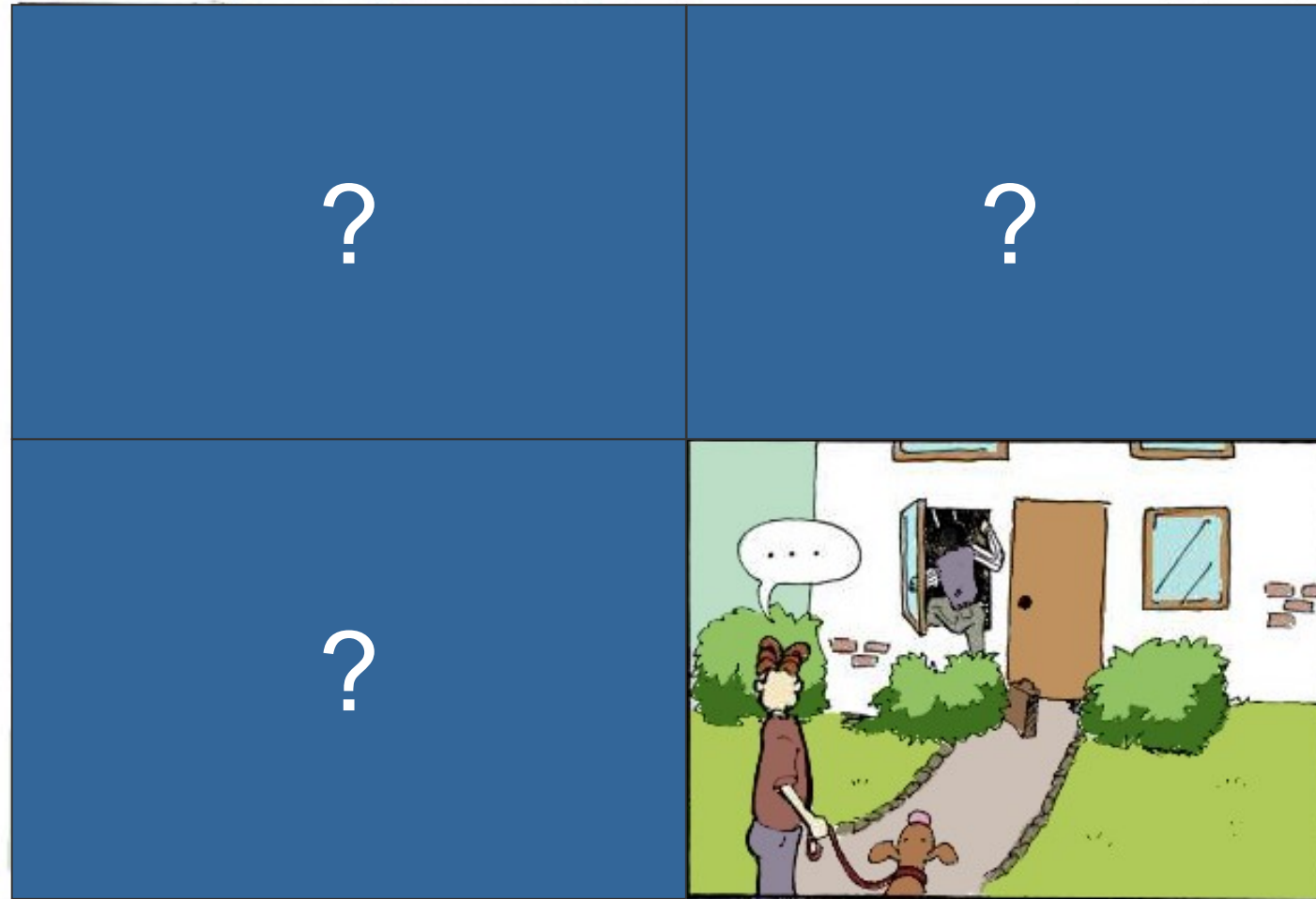
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Po obejrzeniu filmu, możesz przedyskutować, w jaki sposób jest on powiązany z dzisiejszym tematem.

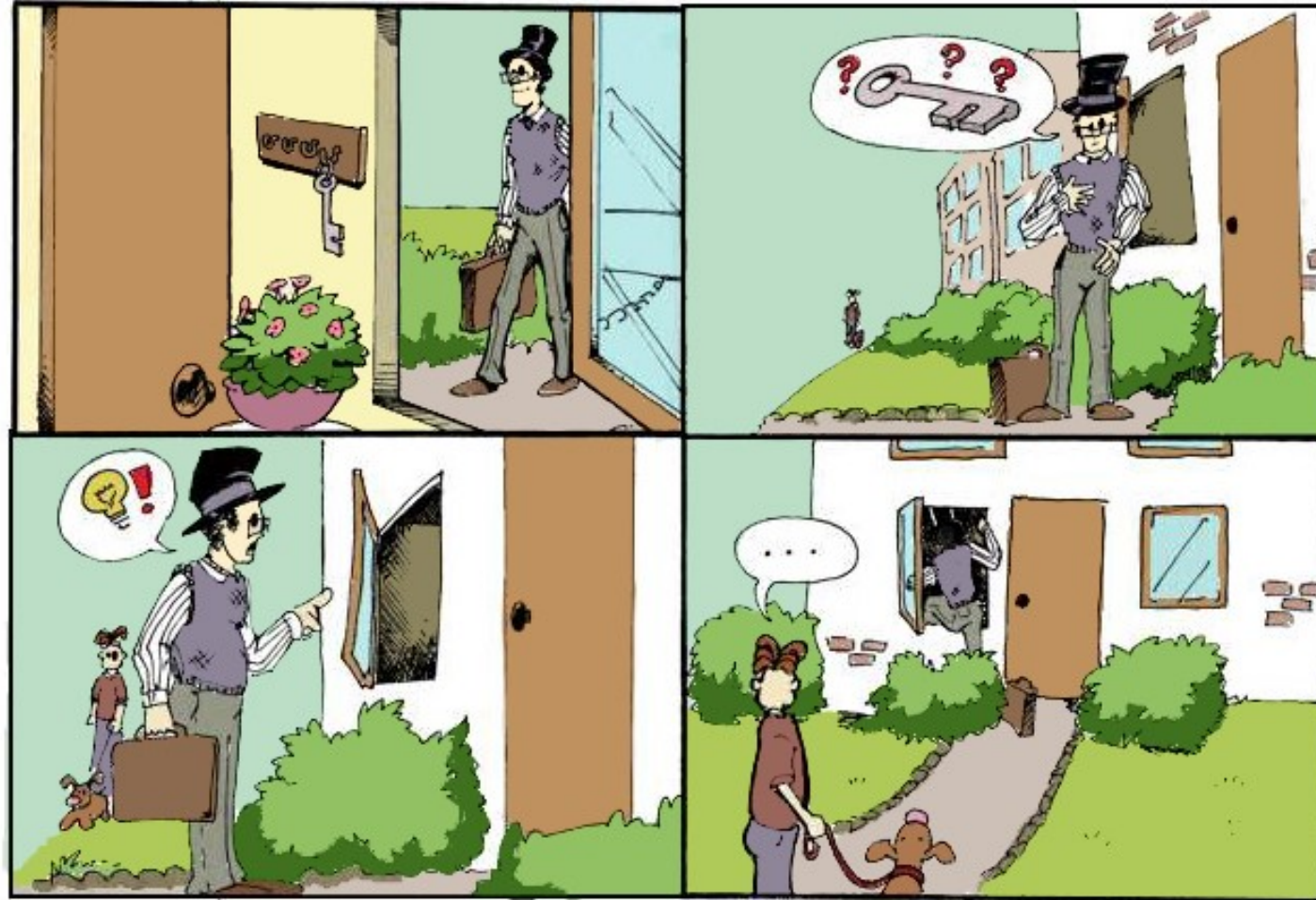
*[dla prowadzących:*

Niektóre filmy zawierają sformułowania językowe, które mogą nie być odpowiednie dla określonej grupy odbiorców lub mogą być nieodpowiednie kulturowo. Proszę uważnie obejrzeć filmy przed prezentacją ich uczestnikom]





Co może myśleć mężczyzna wyprowadzający psa?



Co może myśleć mężczyzna wyprowadzający psa?





Co może myśleć mężczyzna na ostatnim obrazku?  
...czy ma rację?



Co może myśleć mężczyzna na ostatnim obrazku?  
...czy ma rację?



# Zastosowanie w życiu codziennym

## Wnioski:

- Wiele nieporozumień i konfliktów jest powodowanych błędnym odgadywaniem i rozumieniem tego, co dzieje się w umysłach innych osób (np. jeśli nie powiesz swojemu przyjacielowi, że źle się czujesz w danej chwili, nie spodziewaj się, że będzie troskliwy i bardziej wyrozumiały)



# Zastosowanie w życiu codziennym

## Wnioski:

- Wiele nieporozumień i konfliktów jest powodowanych błędnym odgadywaniem i rozumieniem tego, co dzieje się w umysłach innych osób (np. jeśli nie powiesz swojemu przyjacielowi, że źle się czujesz w danej chwili, nie spodziewaj się, że będzie troskliwy i bardziej wyrozumiały)
- Próbuj oceniać złożone sytuacje społecznie z różnych punktów widzenia i rozważ wszystkie dostępne informacje. Im więcej informacji weźmiesz pod uwagę, tym twoje sądy i oceny będą bardziej odpowiadać rzeczywistości.



# Zastosowanie w życiu codziennym

## Wnioski:

- Wiele nieporozumień i konfliktów jest powodowanych błędnym odgadywaniem i rozumieniem tego, co dzieje się w umysłach innych osób (np. jeśli nie powiesz swojemu przyjacielowi, że źle się czujesz w danej chwili, nie spodziewaj się, że będzie troskliwy i bardziej wyrozumiały)
- Próbuj oceniać złożone sytuacje społecznie z różnych punktów widzenia i rozważ wszystkie dostępne informacje. Im więcej informacji weźmiesz pod uwagę, tym twoje sądy i oceny będą bardziej odpowiadać rzeczywistości.
- Uwaga: Nasz stan nastroju wpływa na to jak postrzegamy otoczenie (np. jak oceniasz osoby).



## Co to ma wspólnego z psychozą?

Podczas psychozy istnieje ryzyko błędnego interpretowania lub nadinterpretowywania wyrazu mimicznego lub zachowania innych osób.

**Przykład:** Neill czuje się obserwowany; ma poczucie, że “szykuje się na niego obława.”

**Tło:** Neill od długiego czasu czuje się przestraszony i nosi okulary słoneczne, żeby się zamaskować.

**Ale:** Specyficzne zachowanie Neilla zwraca uwagę innych osób.



## Co to ma wspólnego z psychozą?

Podczas psychozy istnieje ryzyko błędnego interpretowania lub nadinterpretowywania wyrazu mimicznego lub zachowania innych osób.

**Przykład:** Neill czuje się obserwowany; ma poczucie, że “szykuje się na niego obława.”

**Tło:** Neill od długiego czasu czuje się przestraszony i nosi okulary słoneczne, żeby się zamaskować.

**Ale:** Specyficzne zachowanie Neilla zwraca uwagę innych osób.

“Wszyscy popełniamy błędy” – staraj się brać pod uwagę inne punkty widzenia, niż ten, który wydaje się jedyny słuszny.



# Dziękujemy za uwagę!

*dla prowadzących:*

Proszę rozdać arkusze ćwiczeń. Zaprezentuj naszą aplikację COGITO (pobierz bezpłatnie).



[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/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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
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)
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