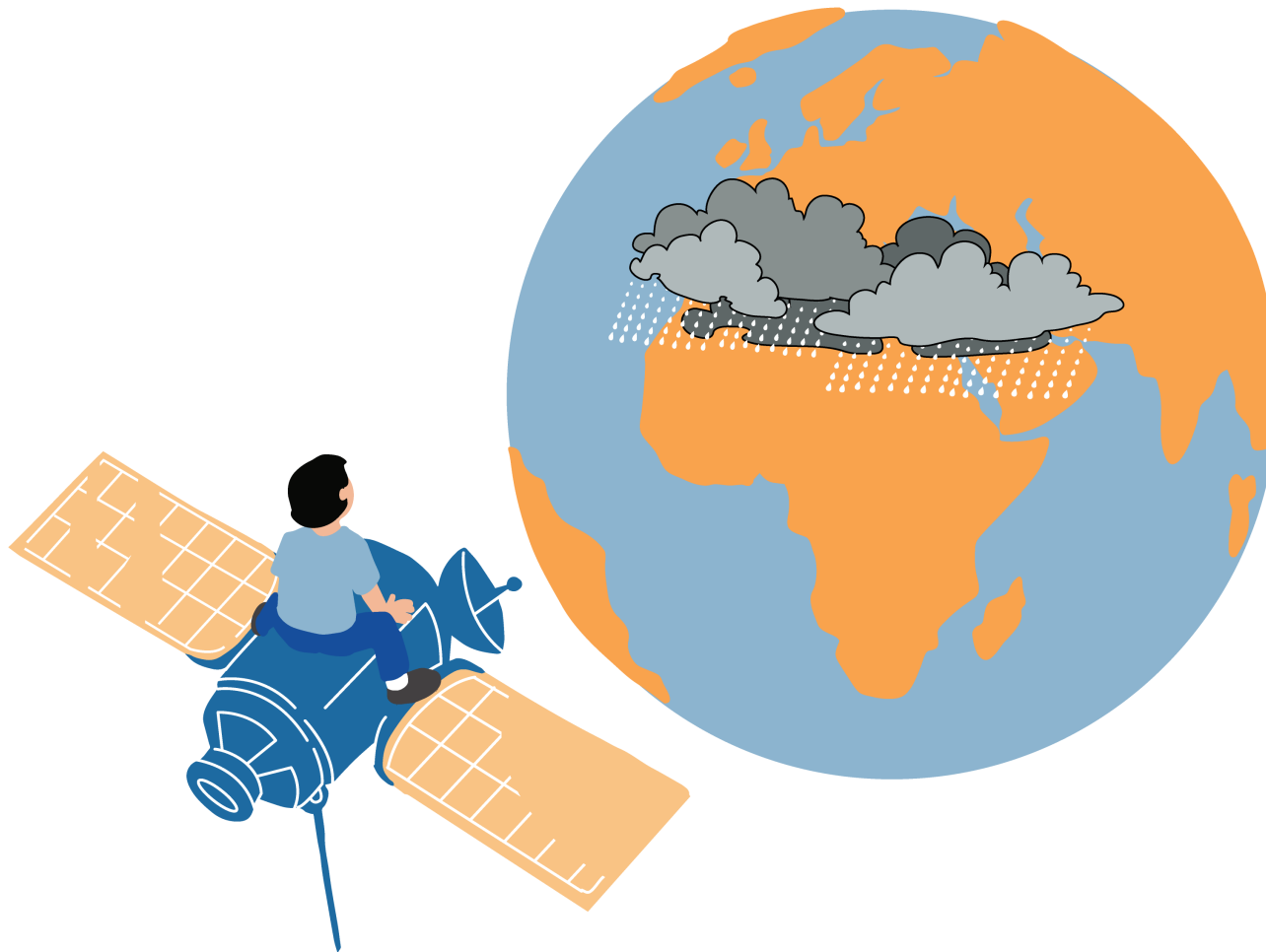




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



D-MCT: положення супутника





Сьогоднішня тема





Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

D-МСТ 8 – Сприйняття емоцій



Сприйняття мови жестів

Приклад: людина схрестила руки.





Сприйняття мови жестів

Приклад: людина схрестила руки.

Чому, на вашу думку, вона це зробила?





Що допомагає знайти відповідь на це запитання?



Що допомагає знайти відповідь на це запитання?

- Попередні знання про людину → чи схильна людина бути тривожною, зарозумілою, нервовою тощо?



Що допомагає знайти відповідь на це запитання?

- Попередні знання про людину → чи схильна людина бути тривожною, зарозумілою, нервовою тощо?
- Обстановка/ситуація → коли людина схрещує руки взимку, мабуть, їй холодно!



Що допомагає знайти відповідь на це запитання?

- **Попередні знання про людину** → чи схильна людина бути тривожною, зарозумілою, нервовою тощо?
- **Обстановка/ситуація** → коли людина схищує руки взимку, мабуть, їй холодно!
- **Самоспостереження** → коли я схищую руки?
(обережно: не завжди причини вашої поведінки збігаються з причинами поведінки інших!)



Що допомагає знайти відповідь на це запитання?

- **Попередні знання про людину** → чи схильна людина бути тривожною, зарозумілою, нервовою тощо?
- **Обстановка/ситуація** → коли людина схищує руки взимку, мабуть, їй холодно!
- **Самоспостереження** → коли я схищую руки?
(обережно: не завжди причини вашої поведінки збігаються з причинами поведінки інших!)
- **Вираз обличчя (міміка)** → чи інша людина має роздратований, доброзичливий вигляд тощо?



Як це пов'язано з депресією?



Як це пов'язано з депресією?

За результатами досліджень багато людей, які страждають на депресією, часто ...

- мають труднощі з оцінкою емоційних проявів інших людей та
- схильні оцінювати **нейтральний** вираз обличчя як **сумний або** несхвальний.



Які емоції вам знайомі?



Емоції

- Радість
- Здивування
- Страх
- Смуток
- Гнів/роздратування
- Огида/відраза
- Сором
- Провина



Емоції

- Радість
- Здивування
- Страх
- Смуток
- Гнів/роздратування
- Огида/відраза

Основні емоції

- Сором
- Провина

Соціально зумовлені емоції



Різні основні емоції

Хто відчуває які емоції?

???



???



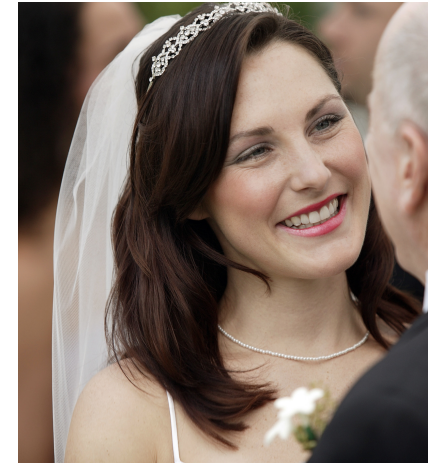
???



???



???





Різні основні емоції

Хто відчуває які емоції?

Смуток



Роздратування



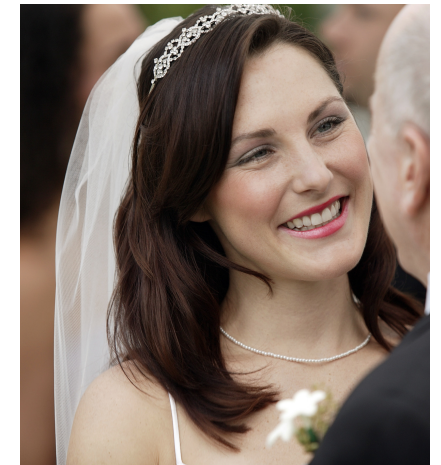
Відраза



Здивування



Радість





Різні основні емоції

Що допомогло вам із оцінкою?

Смуток



Роздратування



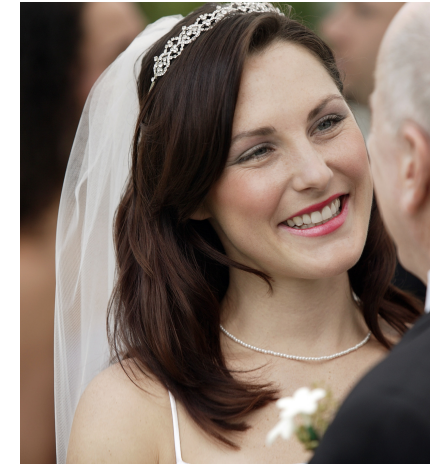
Відраза



Здивування



Радість





Різні основні емоції

Додаткова інформація (наприклад, опис ситуації) допомагає дізнатися, що відбувається у душі людини.

Смуток



Роздратування



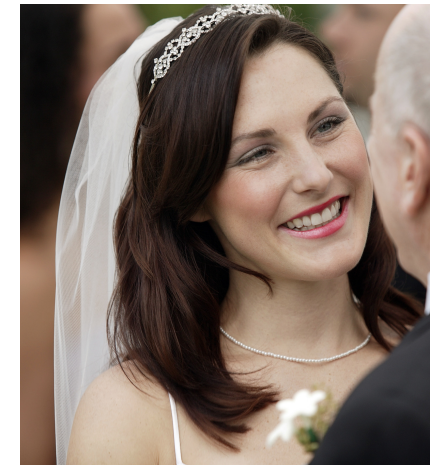
Відраза



Здивування



Радість





1.



2.



3.



4.



5.



Вираз обличчя інтерпретувати складніше, коли ми не знаємо людину й не маємо жодних підказок!



1.



2.



3.



4.



5.



Вираз обличчя інтерпретувати складніше, коли ми не знаємо людину й не маємо жодних підказок!

Спробуйте призначити певні емоції картинкам від 1 до 5.



1.



Роздрату
вання

2.



Здивування

3.



Смуток

4.



Радість

5.



Страх

Вираз обличчя інтерпретувати складніше, коли ми не знаємо людину й не маємо жодних підказок!

Спробуйте призначити певні емоції картинкам від 1 до 5.



1.



Роздрату
вання

2.



Здивування

3.



Смуток

4.



Радість

5.



Страх

Вираз обличчя інтерпретувати складніше, коли ми не знаємо людину й не маємо жодних підказок!

Коли емоції стають менш інтенсивними, завдання стає ще складнішим!



Вправа

Вам покажуть обрізані фото і можливі інтерпретації.

Яка з чотирьох інтерпретацій, на вашу думку, є найбільш вірогідною?



1. Чоловік намагається розв'язати головоломку.
2. Чоловік захоплено грає на музичному інструменті.
3. Чоловік засмучений через рахунок.
4. Чоловік оплакує смерть свого домашнього улюбленця.

Обрізане фото!





1. Чоловік намагається розв'язати головоломку.
2. Чоловік захоплено грає на музичному інструменті.
3. Чоловік засмучений через рахунок.
4. Чоловік оплакує смерть свого домашнього улюбленця.

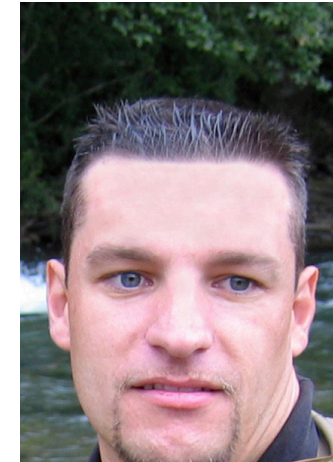
Концентрація
уваги!





1. Чоловік махає кулаком.
2. Чоловік щойно зловив велику рибу.
3. Чоловік позує для фото з друзями.
4. Чоловік з огидою дивиться на труп тварини.

Обрізане фото!





1. Чоловік махає кулаком.
2. Чоловік щойно зловив велику рибу.
3. Чоловік позує для фото з друзями.
4. Чоловік з огидою дивиться на труп тварини.

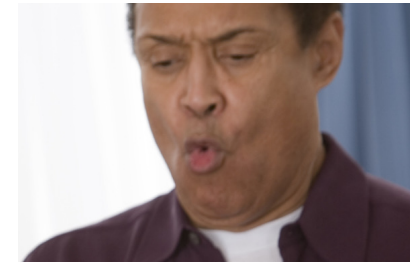
Гордість!





1. Чоловік стривожений закривавленим пальцем.
2. Чоловік засмучений через розливу каву.
3. Чоловік у захваті від торта на день народження.
4. Чоловік шокований новиною.

Обрізане фото!





1. Чоловік стривожений закривавленим пальцем.
2. Чоловік засмучений через розливу каву.
3. Чоловік у захваті від торта на день народження.
4. Чоловік шокований новиною.

Радість!





1. Чоловік шокований ДТП.
2. Чоловік зрадив несподівано вигідній пропозиції.
3. Чоловік милується виступом фокусника на вулиці.
4. Чоловік розлючений через заблоковану автівку.

Обрізане фото!





1. Чоловік шокований ДТП.
2. Чоловік зрадів несподівано вигідній пропозиції.
3. Чоловік милується виступом фокусника на вулиці.
4. Чоловік розлючений через заблоковану автівку.

Здивування!





Перші висновки

- Іноді міміку та жести складно інтерпретувати!



Перші висновки

- Іноді міміку та жести складно інтерпретувати!
- Іноді міміка може стати менш виразною через хворобу (наприклад, хворобу Паркінсона) або вживання певних речовин (наприклад, ботоксу й антипсихотичних препаратів). Це ускладнює можливість зробити чіткі висновки про емоційне життя людини.



Перші висновки

- Іноді міміку та жести складно інтерпретувати!
- Іноді міміка може стати менш виразною через хворобу (наприклад, хворобу Паркінсона) або вживання певних речовин (наприклад, ботоксу й антипсихотичних препаратів). Це ускладнює можливість зробити чіткі висновки про емоційне життя людини.
- Перш ніж інтерпретувати міміку та жести з упевненістю, слід отримати додаткові знання про людину.



Уявіть, що у банку ви зустрічаєте консультанта:





Ви оцінюєте ситуацію залежно від вашого настрою?



Ваш настрій:

Можливі думки:



щасливий



сумний



злий



Ви оцінюєте ситуацію залежно від вашого настрою?



Ваш настрій:



щасливий

Можливі думки:

... звучить непогано. Я дослухаюся до його поради.



сумний

... він такий молодий, а вже такий успішний. Мабуть, він з мене сміється.



злий

... цей пройдисвіт хоче мені щось впарити. Він хоче мене розвести.



Другі висновки

- За результатами досліджень ваш настрій впливає на те, як ви інтерпретуєте міміку та жести інших людей!





Другі висновки

- За результатами досліджень ваш настрій впливає на те, як ви інтерпретуєте міміку та жести інших людей!
- Коли ми перебуваємо в депресії, ми часто вважаємо, що інші не приймають нас («читаємо негативні думки інших»).





Другі висновки

- За результатами досліджень ваш настрій впливає на те, як ви інтерпретуєте міміку та жести інших людей!
- Коли ми перебуваємо в депресії, ми часто вважаємо, що інші не приймають нас («читаємо негативні думки інших»).
- Ми часто не сприймаємо емоційні сигнали через «рожеві окуляри», а натомість інтерпретуємо їх через «сірі окуляри».





Для чого насправді
потрібні емоції?

???





Для чого насправді потрібні емоції?



1. Емоції використовують для спілкування

- Емоції знаходять відображення у міміці. Вони часто передають інформацію швидше, ніж слова, іноді навіть до того, як ми їх усвідомлюємо («інтуїція»).



Для чого насправді потрібні емоції?



1. Емоції використовують для спілкування

- Емоції знаходять відображення у міміці. Вони часто передають інформацію швидше, ніж слова, іноді навіть до того, як ми їх усвідомлюємо («інтуїція»).

Про що може сигналізувати мені чи іншим пригнічений вираз обличчя?

- Інші: ???
- Я: ??? виснаження, перевантаженість роботою, невирішені конфлікти



Для чого насправді потрібні емоції?



1. Емоції використовують для спілкування

- Емоції знаходять відображення у міміці. Вони часто передають інформацію швидше, ніж слова, іноді навіть до того, як ми їх усвідомлюємо («інтуїція»).

Про що може сигналізувати мені чи іншим пригнічений вираз обличчя?

- **Інші:** потреба у допомозі
- **Я:** виснаження, перевантаженість роботою, невирішені конфлікти



Для чого насправді потрібні емоції?



2. Емоції готують нас до дій.

- Вони дають нам змогу діяти у важливих ситуаціях швидко і без вагань.



Для чого насправді потрібні емоції?



2. Емоції готують нас до дій.

- Вони дають нам змогу діяти у важливих ситуаціях швидко і без вагань.

Чи може пригніченість також спричиняти позитивну поведінку?

- ???



Для чого насправді потрібні емоції?



2. Емоції готують нас до **дій**.

- Вони дають нам змогу діяти у важливих ситуаціях швидко і без вагань.

Чи може пригніченість також спричиняти позитивну поведінку?

- Відстороненість (залізкування ран)
- Можливість відсторонитися від ситуації, що пригнічує, і присвятити час відновленню сил
- Відмова від недосяжних і нереалістичних цілей



Для чого насправді потрібні емоції?



3. Емоції допомагають нам відчувати себе живими!
- Без негативних емоцій не буває позитивних!



Чи завжди наші емоції є відображенням дійсності?





Чи завжди наші емоції є відображенням дійсності?

- Ні, наші емоції не завжди збігаються з дійсністю!





Чи завжди наші емоції є відображенням дійсності?



- Ні, наші емоції не завжди збігаються з дійсністю!
 - Якщо я відчуваю, що я нічого не вартую, це не означає, що це дійсно так!



Чи завжди наші емоції є відображенням дійсності?



- Ні, наші емоції не завжди збігаються з дійсністю!
 - Якщо я відчуваю, що я нічого не вартую, це не означає, що це дійсно так!
 - Іноді наші емоції оманливі!



Чи завжди наші емоції є відображенням дійсності?



- Ні, наші емоції не завжди збігаються з дійсністю!
 - Якщо я відчуваю, що я нічого не вартую, це не означає, що це дійсно так!
 - Іноді наші емоції оманливі!
- Люди, які страждають на депресію, схильні до «емоційного міркування». Тобто вони вважають, що їхні негативні емоції відповідають дійсності («Я відчуваю, що мене не люблять — значить, мене ніхто не любить!»).



Висновки з навчання



Висновки з навчання

- Поведінка, яка супроводжує емоції, дуже ефективна. Вона виконує багато функцій і є важливою для виживання.



Висновки з навчання

- Поведінка, яка супроводжує емоції, дуже ефективна. Вона виконує багато функцій і є важливою для виживання.
- Але емоції не завжди є «фактами». Якщо я відчуваю, що мене не приймають, це не означає, що це дійсно так.



Висновки з навчання

- Поведінка, яка супроводжує емоції, дуже ефективна. Вона виконує багато функцій і є важливою для виживання.
- Але емоції не завжди є «фактами». Якщо я відчуваю, що мене не приймають, це не означає, що це дійсно так.
- Міміки та жести інших людей дають змогу зчитати їхні емоції. Однак, ми можемо помилитися!



Висновки з навчання

- Щоб оцінити інших людей, враховуйте іншу інформацію, окрім міміки (попередні знання про людину, реальну ситуацію тощо), або запитайте їх, що вони відчувають.



Висновки з навчання

- Щоб оцінити інших людей, враховуйте іншу інформацію, окрім міміки (попередні знання про людину, реальну ситуацію тощо), або запитайте їх, що вони відчувають.
- Ваш настрій суттєво впливає на те, як ви сприймаєте навколишній світ.



Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на цю тему ви хочете виконати як домашнє завдання?



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I





Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



www.uke.de/mkt_app





Дякуємо за увагу!

