

مرحبا بكم في

**التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب  
(D-MKT)**

# D-MKT : المراقب



# الوحدة التدريبية لليوم

السلوك

الذاكرة

الإكتئاب

إدراك المشاعر

التفكير و الاستنتاج

قيمة الذات

# الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



إدراك المشاعر

# إدراك الإشارات العاطفية

مثال: شخص يَشْبُك ذراعيه.



# إدراك الإشارات العاطفية

مثال: شخص يَشْبُك ذراعيه.

لماذا؟



ما الذي يساعد في الإجابة؟

## ما الذي يساعد في الإجابة؟

➤ المعرفة المسبقة عن الشخص ← هل يميل الشخص إلى التخوّف، التكبر، إلخ.؟



## ما الذي يساعد في الإجابة؟

- المعرفة المسبقة عن الشخص ← هل يميل الشخص إلى التحوّف، التكبر، إلخ.؟
- المحيط/الوضع ← إذا شبك أحدهم ذراعيه في فصل الشتاء، فمن المحتمل أنّه  
بَرَدًا!

## ما الذي يساعد في الإجابة؟

- المعرفة المسبقة عن الشخص ← هل يميل الشخص إلى التحوّف، التكبر، إلخ.؟
- المحيط/ الوضع ← إذا شبك أحدهم ذراعيه في فصل الشتاء، فمن المحتمل أنّه بَرَد!
- الملاحظة الذاتية ← متى أشبك ذراعيّ؟ (ولكن: احذر! لا يمكن للشخص دائماً افتراض أن الأسباب وراء تصرفاته هي نفسها لدى الآخرين!)

## ما الذي يساعد في الإجابة؟

- المعرفة المسبقة عن الشخص ← هل يميل الشخص إلى التحوّف، التكبر، إلخ.؟
- المحيط/ الوضع ← إذا شبك أحدهم ذراعيه في فصل الشتاء، فمن المحتمل أنّه برّد!
- الملاحظة الذاتية ← متى أشبك ذراعيّ؟ (ولكن: احذرا! لا يمكن للشخص دائماً افتراض أن الأسباب وراء تصرفاته هي نفسها لدى الآخرين!)
- تعابير الوجه (Mimik) ← هل يبدو الشخص الآخر ساخطاً، ودياً إلخ.؟

ما علاقة هذا بالإكتئاب؟

## ما علاقة هذا بالإكتئاب؟

تظهر الدراسات أنّ الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب غالباً ما ...

➤ لديهم مشاكل في تقييم التعبير العاطفيّ للآخرين و

➤ يميلون مثلاً إلى الحكم على تعابير الوجه المُحايدة بأنّها حزينة أو رافضة.

ما هي المشاعر التي تعرفها؟

# مشاعر

سعادة ➤

مفاجأة ➤

خوف ➤

حزن ➤

غضب/اغتياب ➤

اشمئزاز/قرف ➤

خجل ➤

ذنب ➤

# مشاعر أساسية مختلفة

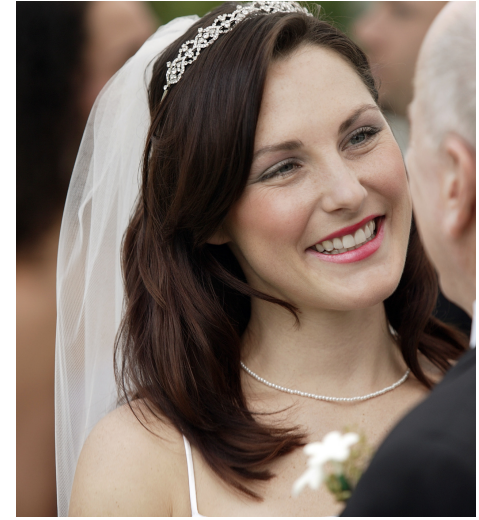
في بعض الأحيان يكون من السهل استنتاج، ما الذي يدور في خلد شخص ما، خاصة إذا كان لدى الفرد معلومات إضافية.



?



?



?



?



?



# مشاعر أساسية مختلفة

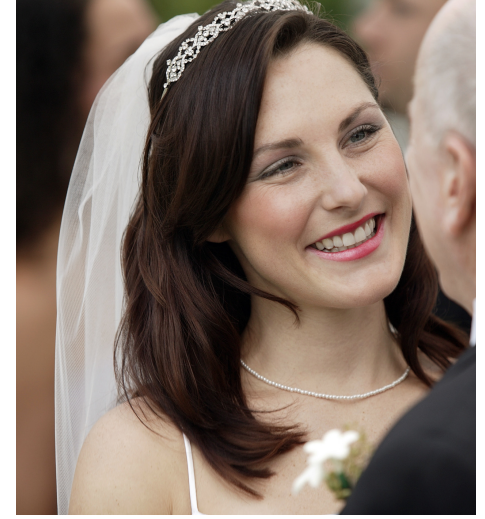
في بعض الأحيان يكون من السهل استنتاج، ما الذي يدور في خلد شخص ما، خاصة إذا كان لدى الفرد معلومات إضافية.



حزن



اشمئزاز



سعادة



غضب



مفاجأة



يصبح الأمر أكثر صعوبة، إذا كان الفرد لا يعرف الشخص و لا يملك أدلة أخرى!



يصبح الأمر أكثر صعوبة، إذا كان الفرد لا يعرف الشخص و لا يملك أدلة أخرى!  
حاول ربط تعابير الوجه من الصورة ١ إلى الصورة ٥ بمشاعر معيَّنة.



١.



غضب

٢.



مفاجأة

٣.



حزن

٤.



سعادة

٥.



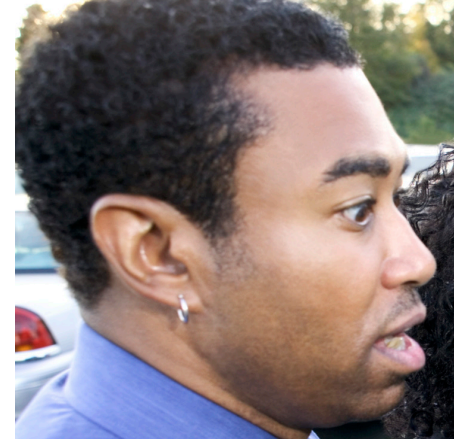
خوف

يصبح الأمر أكثر صعوبة، إذا كان الفرد لا يعرف الشخص و لا يملك أدلة أخرى!  
حاول ربط تعابير الوجه من الصورة ١ إلى الصورة ٥ بمشاعر معيّنة.

# واجب

سوف يظهر لك مقطع من صورة، حيث عليك أن تقرّر ما الذي يعبر عنه وجه الشخص الظاهر على الأرجح.

- (1) ينظر الرجل مصدوماً إلى حادث مرور.
- (2) الرجل متفاجئ بشكل سعيد من عرض أسعار جيد.
- (3) الرجل معجب بساحر يقدم عرضه في الشارع.
- (4) الرجل مغتاض بسبب سيارته المصطفة المحجوزة.



مقطع!

- (1) ينظر الرجل مصدوماً إلى حادث مرور.
- (2) الرجل متفاجئ بشكل سعيد من عرض أسعار جيد.
- (3) الرجل معجب بساحر يقدم عرضه في الشارع.
- (4) الرجل مغتاض بسبب سيارته المصطفة المحجوزة.



مفاجأة!

# خلاصة

➤ تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة، كما رأينا، لا يمكن تفسيرها بشكل واضح دائماً!



## خلاصة

➤ تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة، كما رأينا، لا يمكن تفسيرها بشكل واضح دائماً!

➤ بعض الأشخاص بطبيعتهم، لأسباب مَرَضِيَّة أو لأسباب متعلقة بالأدوية لديهم تعابير وجه أقل وضوحاً، و التي لا تسمح بالإستدلال على العواطف بشكل لا شك فيه.

## خلاصة

- تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة، كما رأينا، لا يمكن تفسيرها بشكل واضح دائماً!
- بعض الأشخاص بطبيعتهم، لأسباب مَرَضِيَّة أو لأسباب متعلقة بالأدوية لديهم تعابير وجه أقل وضوحاً، و التي لا تسمح بالإستدلال على العواطف بشكل لا شك فيه.
- تشير الدراسات إلى أنّ الوضع المزاجي الخاص يؤثر في كيف نفسّر تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة مثلاً!

## خلاصة

➤ عند المزاج الإكتئابيّ يتمّ إضافة إلى ذلك، إفتراض أفكار رافضة عند الشخص المقابل ("قراءة أفكار الآخرين السلبية").

## خلاصة

- عند المزاج الإكتئابيّ يتمّ إضافة إلى ذلك، إفتراض أفكار رافضة عند الشخص المقابل ("قراءة أفكار الآخرين السلبية").
- ينبغي الإستعانة بمعلومات إضافية (الموقف، المعرفة المسبقة عن الشخص، الإستعلام بشكل مباشر) قبل تفسير تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة بشكل مؤكّد.

لأي سبب تُعتبرُ المشاعر جيّدة؟



???

# لأي سبب تُعتبرُ المشاعر جيّدة؟



## 1. المشاعر تخدم التواصل

➤ المشاعر تظهر في تعابير الوجه. و هكذا تُنقل المعلومات بشكل أسرع من الكلمات. أحياناً حتى قبل أن ندرك شيئاً بشكلٍ واعٍ ("هنالك شيء غريب"، "شعور داخلي").

# لأي سبب تُعبّر المشاعر جيّدة؟



## 1. المشاعر تخدم التواصل

➤ المشاعر تظهر في تعابير الوجه. و هكذا تُنقل المعلومات بشكل أسرع من الكلمات. أحياناً حتى قبل أن ندرك شيئاً بشكلٍ واعٍ ("هنالك شيء غريب"، "شعور داخلي").

## 2. المشاعر تُهيئ السلوك.

➤ تجعلنا نتصرّف في المواقف المهمّة بشكلٍ سريع و بدون تفكّر

## لأي سبب تُعتبر المشاعر جيّدة؟

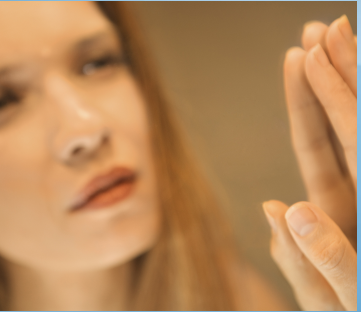


3. المشاعر تتكفل بأن نشعر بأننا على قيد الحياة!  
➤ بدون المشاعر السلبية لا يوجد مشاعر إيجابية أيضاً!



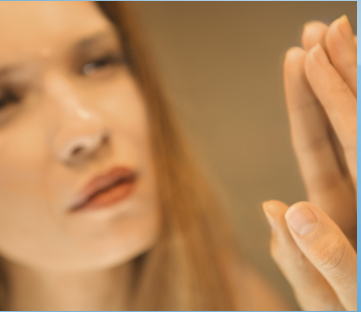
هل تعكس المشاعر الحقيقة دائماً؟





## هل تعكس المشاعر الحقيقة دائماً؟

➤ لا، المشاعر لا يجب أن تكون دائماً "صائبة"!



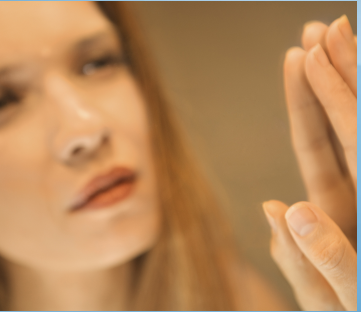
## هل تعكس المشاعر الحقيقة دائماً؟

- لا، المشاعر لا يجب أن تكون دائماً "صائبة"!
- إذا شعرت بأنني بلا قيمة، فهذا لا يعني أنني بلا قيمة!



## هل تعكس المشاعر الحقيقة دائماً؟

- لا، المشاعر لا يجب أن تكون دائماً "صائبة"!
- إذا شعرت بأنني بلا قيمة، فهذا لا يعني بأنني بلا قيمة!
- أحياناً تكون المشاعر أيضاً ناصحاً سيئاً!



## هل تعكس المشاعر الحقيقة دائماً؟

- لا، المشاعر لا يجب أن تكون دائماً "صائبة"!
- إذا شعرت بأنني بلا قيمة، فهذا لا يعني بأنني بلا قيمة!
- أحياناً تكون المشاعر أيضاً ناصحاً سيئاً!
- غالباً ما يميل الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب إلى "الإستدلال العاطفي"، هذا يعني أنهم يظنون أن المشاعر السلبية تعبر بالضبط عما يحدث في الحقيقة ("أنا أشعر بالإساءة - لذلك يجب أن تكون قد أهنتني!").



# إدراك المشاعر أهداف التعلّم



## إدراك المشاعر أهداف التعلّم

➤ السلوك المواكب للمشاعر فعّال للغاية، و يؤديّ العديد من الوظائف و هو مهمّ للبقاء على قيد الحياة.



## إدراك المشاعر أهداف التعلّم

- السلوك المواكب للمشاعر فعّال للغاية، و يؤديّ العديد من الوظائف و هو مهمّ للبقاء على قيد الحياة.
- لكنّ المشاعر لا تتطابق دائماً مع "الحقائق": فقط لأنني أشعر بأنّي مرفوض، هذا لا يعني بأنّه سوف يتم رفضي.





## إدراك المشاعر أهداف التعلّم

- السلوك المواكب للمشاعر فعّال للغاية، و يؤدي العديد من الوظائف و هو مهمّ للبقاء على قيد الحياة.
- لكنّ المشاعر لا تتطابق دائماً مع "الحقائق": فقط لأنني أشعر بأنّي مرفوض، هذا لا يعني بأنّه سوف يتم رفضي.
- إنّ تعابير الوجه و الحركات الإيمائيّة لشخص ما تقدم مؤشّرات مهمّة على مشاعره. ولكن يمكن للشخص أن ينخدع!



## إدراك المشاعر أهداف التعلّم

➤ من أجل تقييم الأشخاص الآخرين، ينبغي على الشخص ضمّ معلومات أخرى إلى جانب تعابير الوجه (المعرفة المسبقة عن الشخص، الوضع الحالي، إلخ.) أو الإستعلام.



## إدراك المشاعر أهداف التعلّم

- من أجل تقييم الأشخاص الآخرين، ينبغي على الشخص ضمّ معلومات أخرى إلى جانب تعابير الوجه (المعرفة المسبقة عن الشخص، الوضع الحالي، إلخ.) أو الإستعلام.
- الوضع المزاجي الخاص له تأثير كبير على كيف ألاحظ محيطي.

شكراً جزيلاً!

