



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 6 А ВАДЕ. Сприйняття емоцій II

© Moritz & Woodward, 4 | 25

Дозвіл на використання зображень люб'язно надали митці або власники авторських прав. Подробиці (ім'я митця, назва зображення) наведено в кінці презентації.



На які зовнішні ознаки ви звертаєте увагу під час першого знайомства з людиною? Наскільки вони достовірні?





На які зовнішні ознаки ви звертаєте увагу під час першого знайомства з людиною? Наскільки вони достовірні?

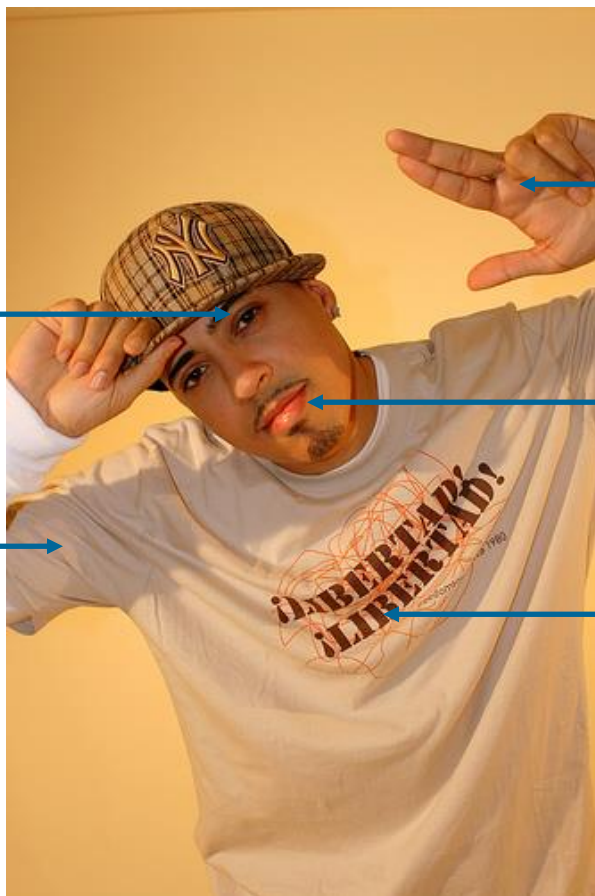
Очі?

Мова тіла /
поведінка?

Руки?

Мова?

Одяг?



інше? ...



Які ще є джерела інформації?
Наскільки вони достовірні?





Які ще є джерела інформації? Наскільки вони достовірні?

- Попередні знання про конкретну людину (що ви чули від когось): наприклад, коментар друга
- Попередні знання про схожих людей/групи: наприклад, репери
- Інтуїція
- Стиль листування: наприклад, електронні листи, інтернет-чати





Сильні та слабкі сторони критеріїв оцінки

Тепер, коли ми обговорили деякі аспекти, за якими можна оцінити людину, обговорімо сильні й слабкі сторони цих аспектів.



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Мова/висловлювання: що і як хтось говорить 	Важливе зауваження: ???
Приклад: Якщо у них немає хліба, нехай їдять тістечка! Марії Антуанетті приписують (1755–1793 рр.) глузування, наївність, незнання обставин?	Обережно! ???



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Мовлення/висловлювання: що і як хтось говорить 	Важливе зауваження: мовлення — наш найважливіший безпосередній засіб спілкування. Інтонація (іронія, сарказм) та добирання слів (зарозумілість, об'єктивність тощо) <i>можуть</i> багато що розповісти про людину.
Приклад: Якщо у них немає хліба, нехай їдять тістечка! Марії Антуанетті приписують (1755–1793 рр.) глузування, наївність, незнання обставин?	Обережно! ???



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Мовлення/висловлювання:
що і як хтось говорить



Важливе зауваження:
мовлення — наш найважливіший безпосередній засіб спілкування. Інтонація (іронія, сарказм) та добирання слів (зарозумілість, об'єктивність тощо) *можуть* багато що розповісти про людину.

Приклад:

Якщо у них немає
хліба, нехай їдять
тістечка!

Марії Антуанетті приписують (1755–1793 рр.) глузування, наївність, незнання обставин?

Обережно!

Вміст: сказане часто не збігається зі «справжніми» думками («правила порядності», непорозуміння тощо). Часто слова, сказані поспіхом, відрізняються від того, що спочатку мали на увазі.

Інтонація: деякі люди говорять майже без інтонації, але вони все одно можуть бути емоційними («сухий гумор»; хвороба Паркінсона).



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Попереднє знання про конкретну людину



Важливе зауваження:
???

Обережно!
???



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Попереднє знання про конкретну людину



Важливе зауваження:

- Попередні знання про людину та її розуміння полегшують оцінювання, особливо, якщо ви вже спостерігали, як людина поводить себе в подібній ситуації.

Обережно!

???



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Попереднє знання про конкретну людину



Важливе зауваження:

- Попередні знання про людину та її розуміння полегшують оцінювання, особливо, якщо ви вже спостерігали, як людина поводить себе в подібній ситуації.

Обережно!

- Люди часто поведуться всупереч очікуванням залежно від ситуації, настрою та навіть випадку. Навряд чи хтось завжди й скрізь доброзичливий, чи навпаки злий. Наприклад, хтось може бути товаришким у тісному колі друзів, але сором'язливим серед незнайомців, або навпаки! Інколи ви навіть самі собі дивуєтесь!



Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Інтуїція



Кажуть, що собаки добре розуміються на людях!

Важливе зауваження:

???

Обережно!

???

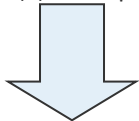


Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Інтуїція



Веселий, приємний, страшний?
Залежно від настрою/стану!



Страх



Напр., фільм жахів
(«Воно»)

Радість



Спогад про похід до
цирку

Важливе зауваження:

- Часто «інтуїція» — це узагальнений досвід. Іноді наші інстинкти працюють краще, ніж розум!

Обережно!

???

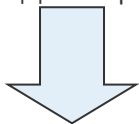


Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Інтуїція



Веселий, приємний, страшний?
Залежно від настрою/стану!



Страх



Напр., фільм жахів
(«Воно»)

Радість



Спогад про похід до
цирку

Важливе зауваження:

- Часто «інтуїція» — це узагальнений досвід. Іноді наші інстинкти працюють краще, ніж розум!

Обережно!

- Наші почуття сильно впливають на наше сприйняття/мислення.
Приклади:
 - Гнів/роздратування: схильність відчувати нерозуміння іншими, недовіра до людей.
 - Депресія: сприйняття у темних тонах.

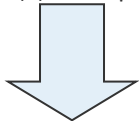


Обговоріть сильні та слабкі сторони наведеної нижче особливості/поведінки під час оцінювання людини

Інтуїція



Веселий, приємний, страшний?
Залежно від настрою/стану!



Страх



Напр., фільм жахів
(«Воно»)

Радість



Спогад про похід до
цирку

Важливе зауваження:

- Часто «інтуїція» — це узагальнений досвід. Іноді наші інстинкти працюють краще, ніж розум!

Обережно!

- Наші почуття сильно впливають на наше сприйняття/мислення.
Приклади:
 - Гнів/роздратування: схильність відчувати нерозуміння іншими, недовіра до людей.
 - Депресія: сприйняття у темних тонах.
- Ми повинні прислухатися до своїх інстинктів, але не сліпо довіряти їм



Бути чи здаватися?

... Жоден з аспектів, які ми щойно обговорили (мовлення, мова тіла, інтуїція тощо), не є надійними самі по собі!

Необхідно враховувати всі аспекти!

Загальна оцінка допомагає дійти надійного висновку...



Що це все означає?

Дослідження показують, що багато (але не всі!) люди, які страждають на психічні захворювання (особливо психози):

- мають труднощі з оцінкою емоційних проявів інших людей (наприклад, радість, смуток).



Що це все означає?

Дослідження показують, що багато (але не всі!) люди, які страждають на психічні захворювання (особливо психози):

- мають труднощі з оцінкою емоційних проявів інших людей (наприклад, радість, смуток).
- мають труднощі з розумінням мотивів інших людей.



Як труднощі з розпізнаванням емоцій сприяють хибній оцінці у разі психозу (приклади)

Подія	Оцінка у разі психозу	Інші пояснення
За вами довго спостерігає людина в метро	Переслідувач нарешті викрив себе	Ви самі привернули увагу (наприклад, сонцезахисні окуляри)
Керівник вказує на помилки	<i>Переконання, що вас хочуть звільнити з компанії</i>	Керівник трохи перебільшив, але не планує вас звільняти, він просто висловлює загальну критику

Можливо, хтось хоче поділитися власним досвідом?



Завдання

- Зараз ми покажемо вам історію в картинках.
- Обговоріть, що люди на фото можуть думати про інших людей.



Завдання

- Зараз ми покажемо вам історію в картинках.
- Обговоріть, що люди на фото можуть думати про інших людей.

Важливо для виконання завдання:

- Зверніть увагу, що у людей на фото немає таких знань, які доступні вам як глядачеві.



Завдання

- Зараз ми покажемо вам історію в картинках.
- Обговоріть, що люди на фото можуть думати про інших людей.

Важливо для виконання завдання:

- Зверніть увагу, що у людей на фото немає таких знань, які доступні вам як глядачеві.
- Також подумайте, яка додаткова інформація необхідна для остаточної оцінки!



Що дівчинка, ймовірно, подарує своїй бабусі на наступний день народження?
Чи зрадіє бабуся?



Що дівчинка, ймовірно, подарує своїй бабусі на наступний день народження?
Чи зрадіє бабуся?



День народження бабусі

Що дівчинка подарує своїй бабусі на наступний день народження?

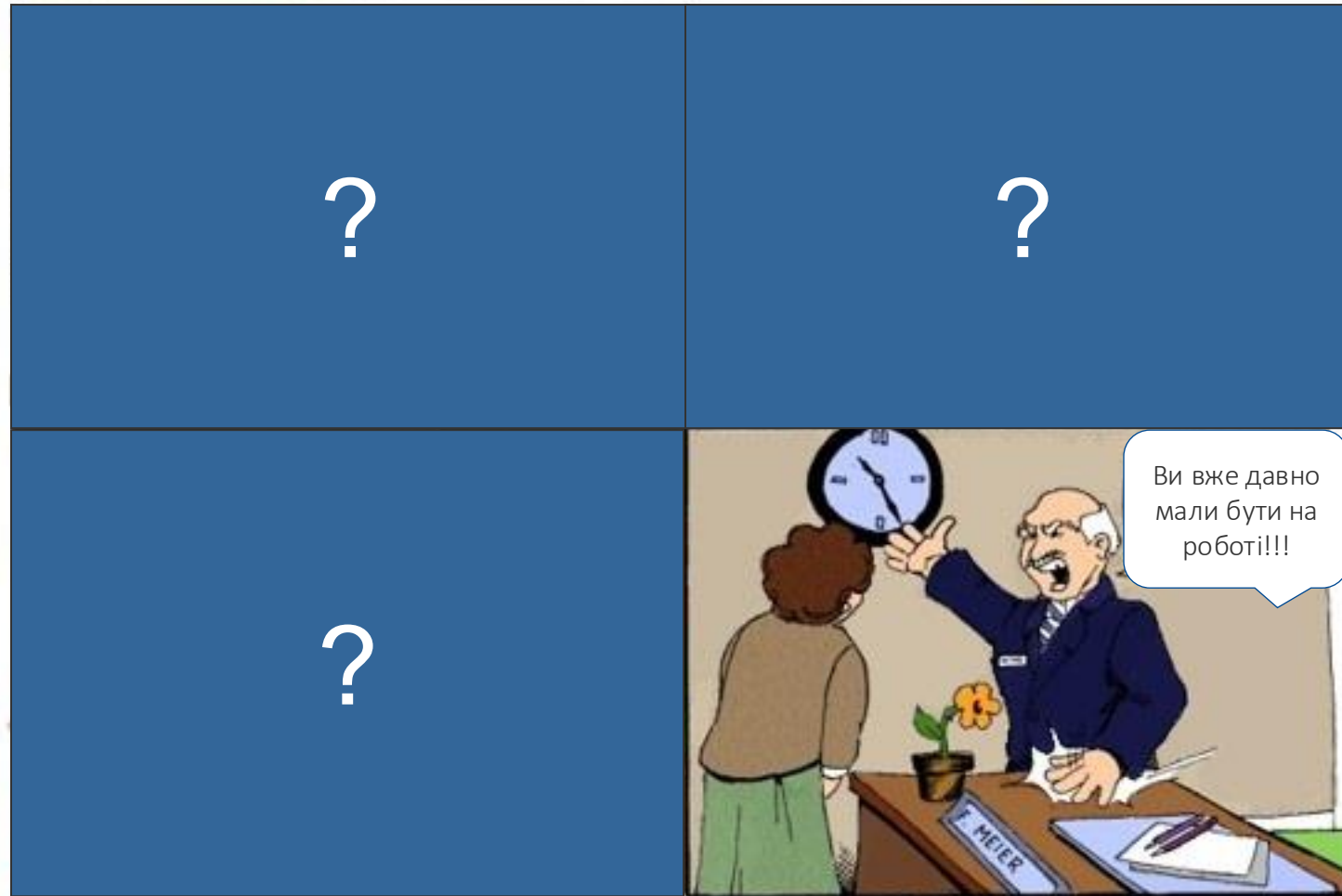


Ймовірно: ще одну коробку цукерок, адже бабуся вже одного разу зраділа їй.

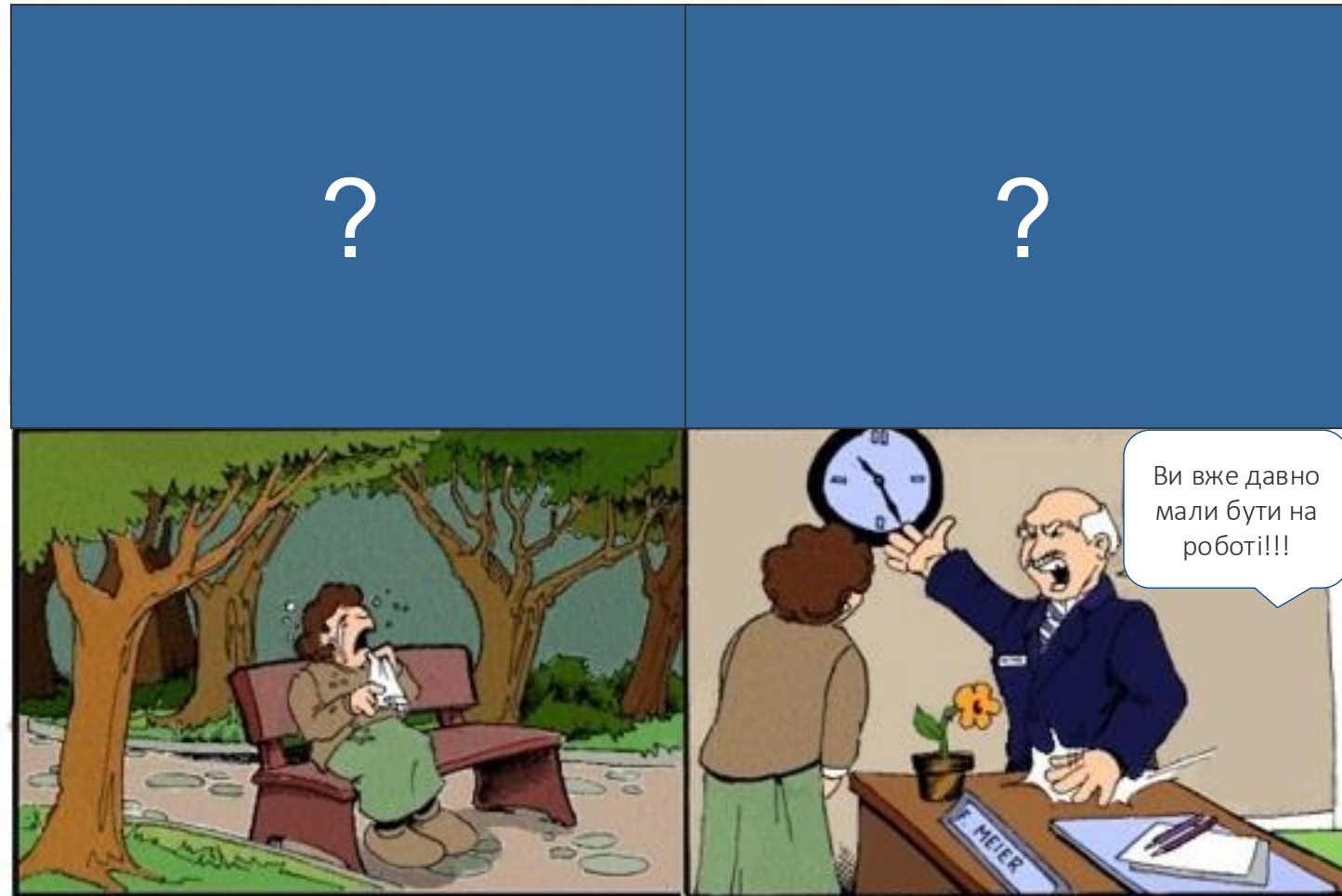
Малоймовірно: дівчинка помітила, що бабусі не сподобались цукерки, і вона подарує щось інше на наступний день народження.



Почнімо!



Чи жорстокий керівник? Чи потрібна нам додаткова інформація для остаточної оцінки?



Чи жорстокий керівник? Чи потрібна нам додаткова інформація для остаточної оцінки?



Чи жорстокий керівник? Чи потрібна нам додаткова інформація для остаточної оцінки?



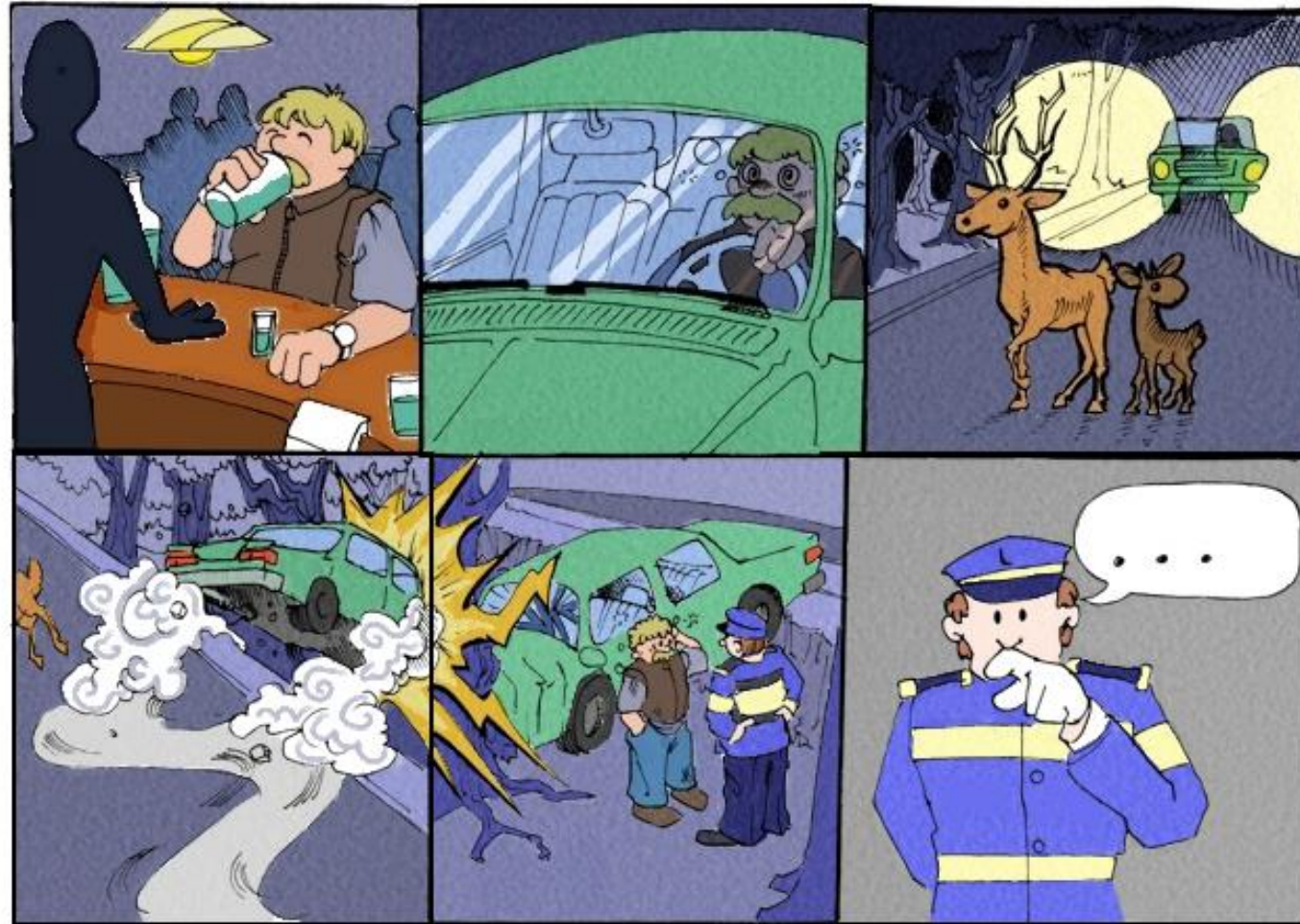
Про що, найімовірніше, думає поліціант ...? Він має рацію?



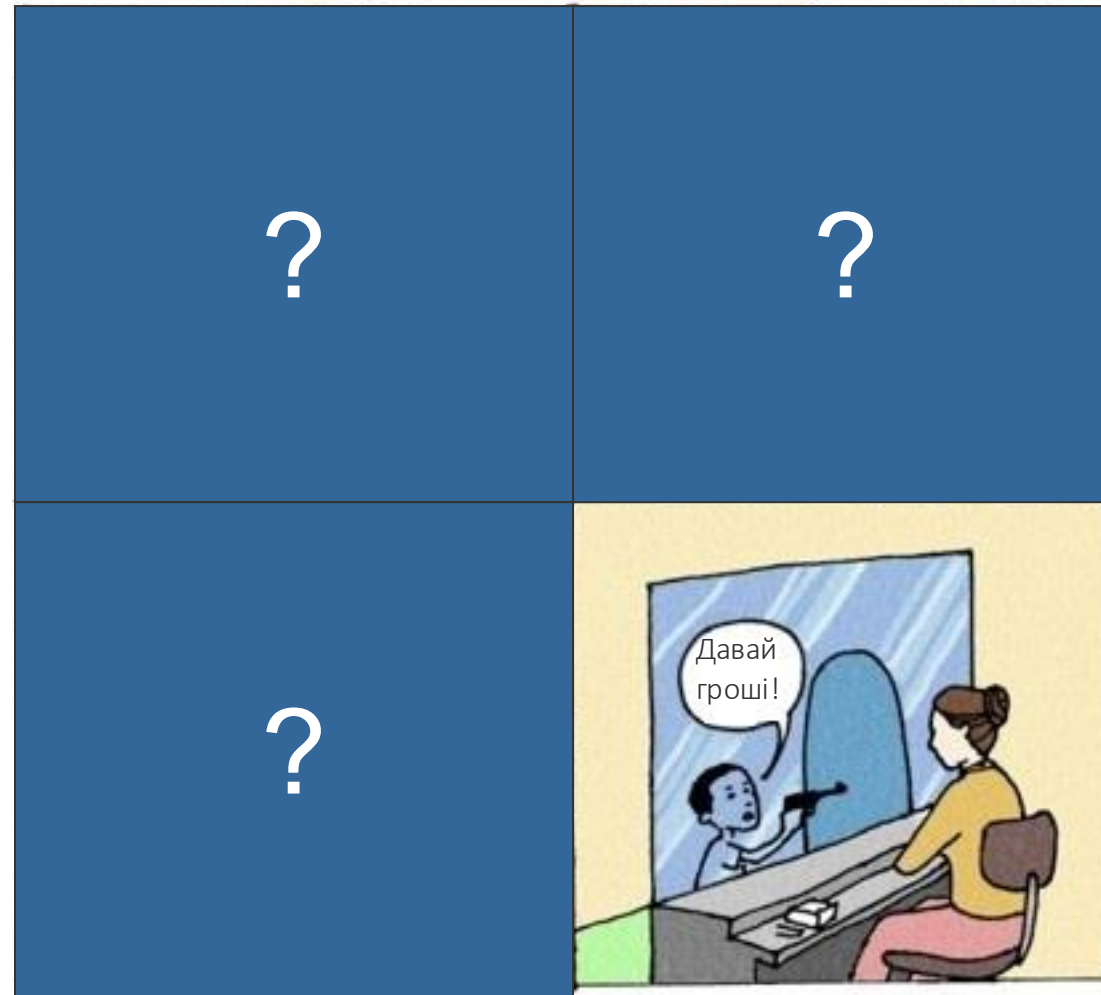
Про що, найімовірніше, думає поліціант ...? Він має рацію?



Про що, найімовірніше, думає поліціант ...? Він має рацію?



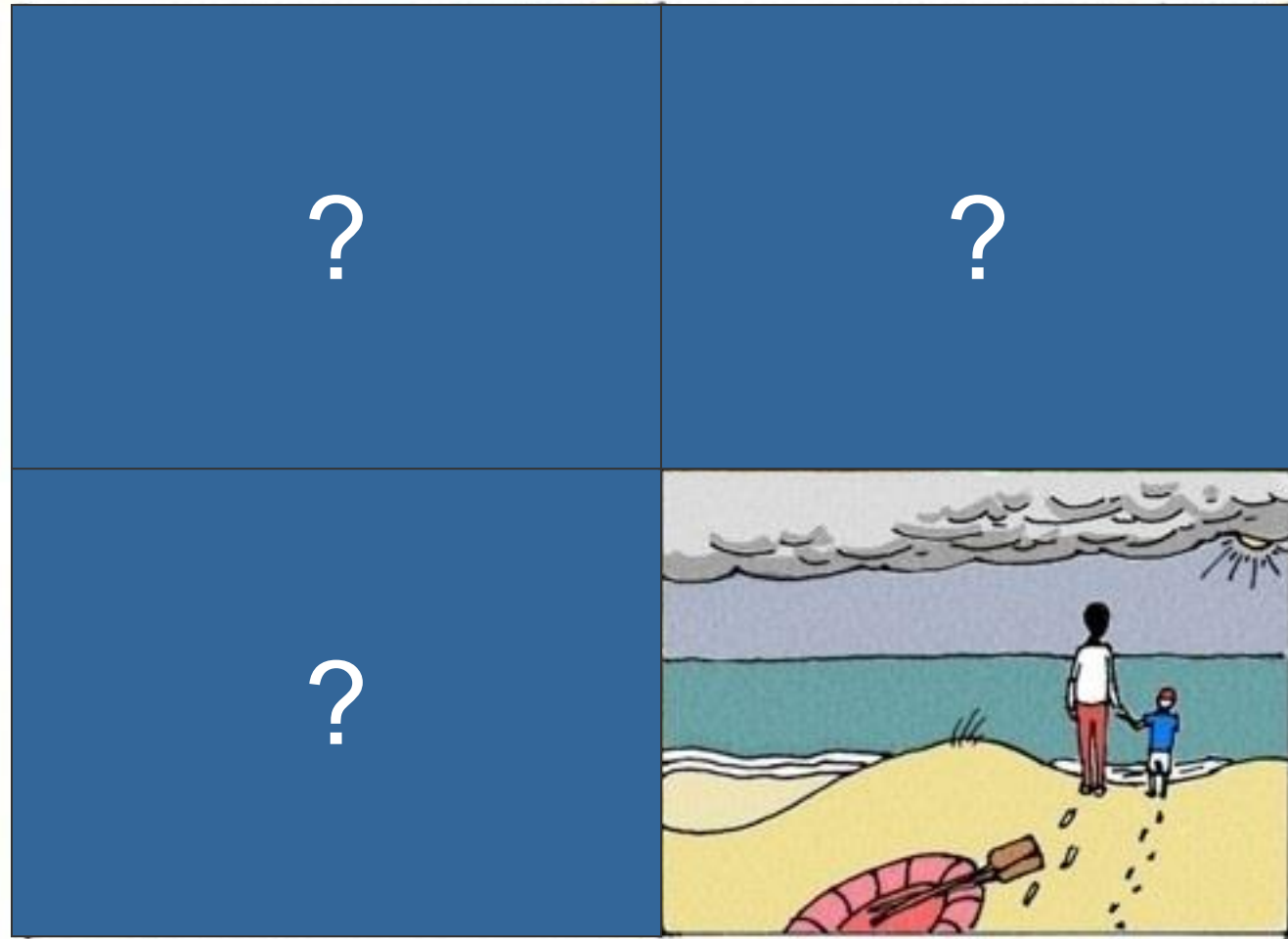
Про що, найімовірніше, думає поліціант ...? Він має рацію?



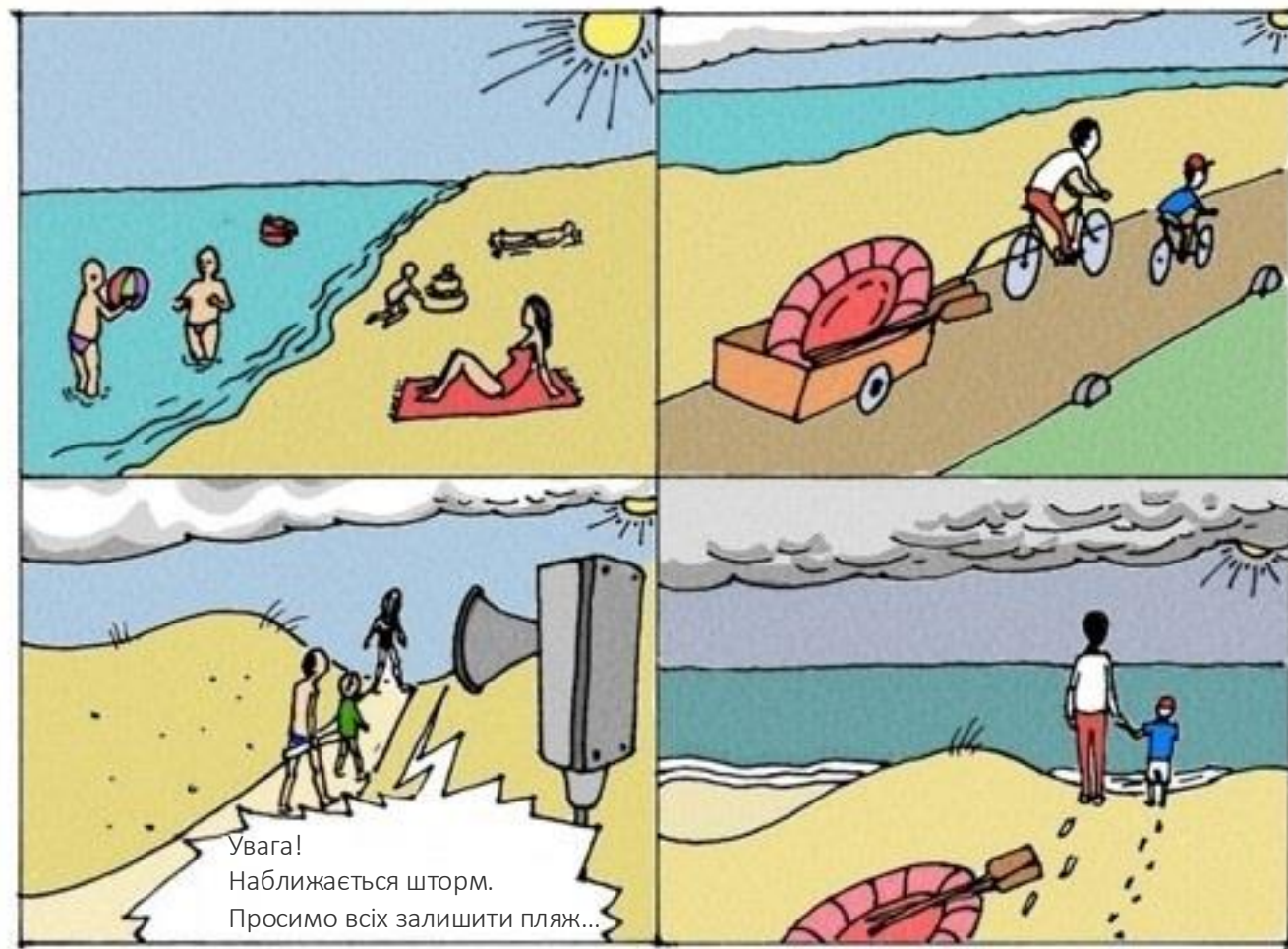
Чи боїться працівниця банку?



Чи боїться працівниця банку?



Чи підуть батько з сином кататися на човні?



Чи підуть батько з сином кататися на човні?



Додатково: відео

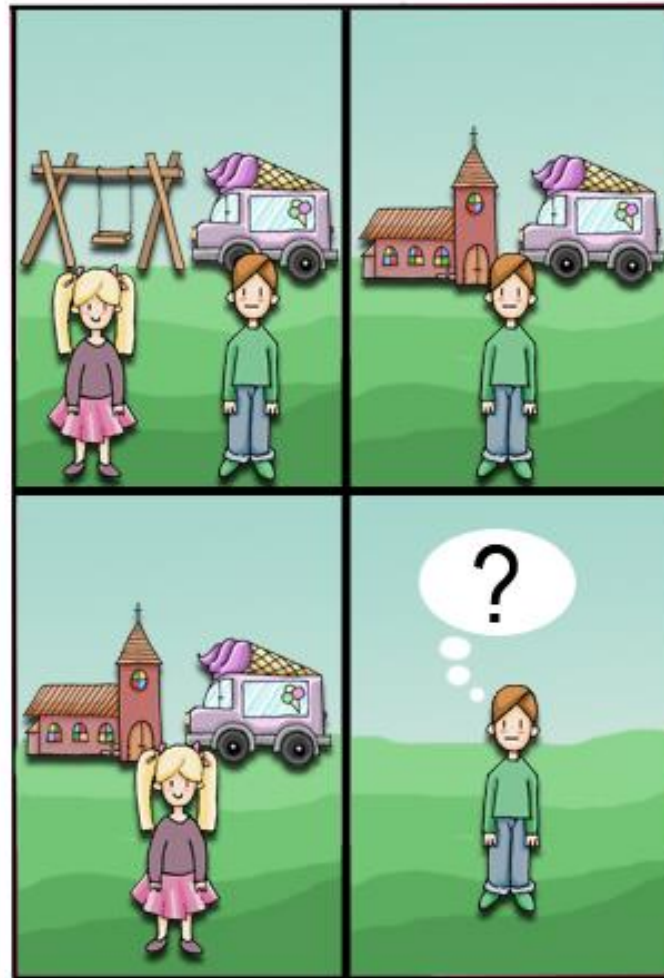
Відео на сьогоднішню тему
можна знайти на вебсайті:
http://www.uke.de/MCT_videos

Після цього ви можете обговорити, наскільки відео відповідає сьогоднішній темі.

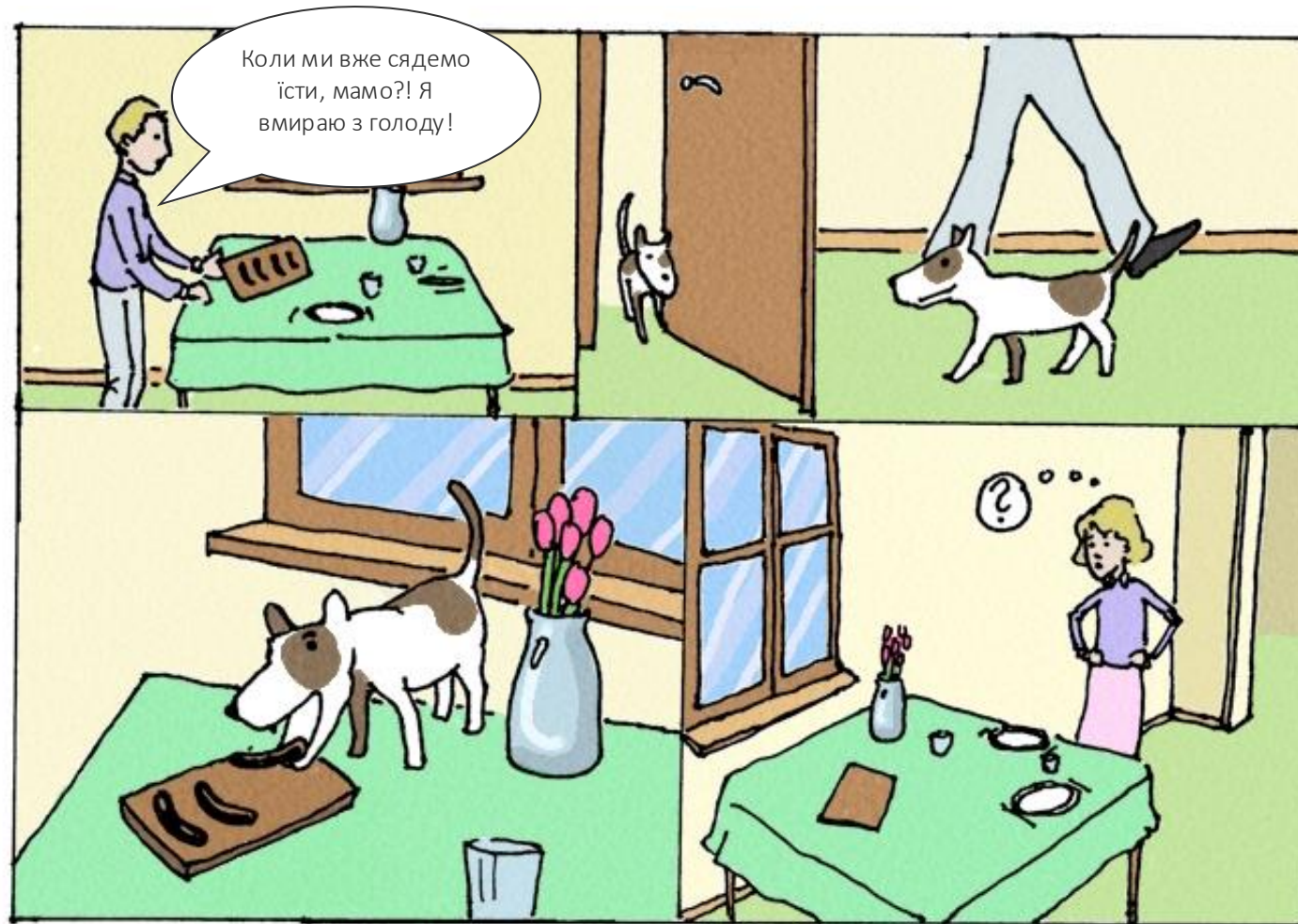
[тренерам:

Деякі уривки відео містять вислови/вміст, які можуть підходити не для кожної аудиторії та не для кожної культури. Тому ретельно виберіть відео перед показом]

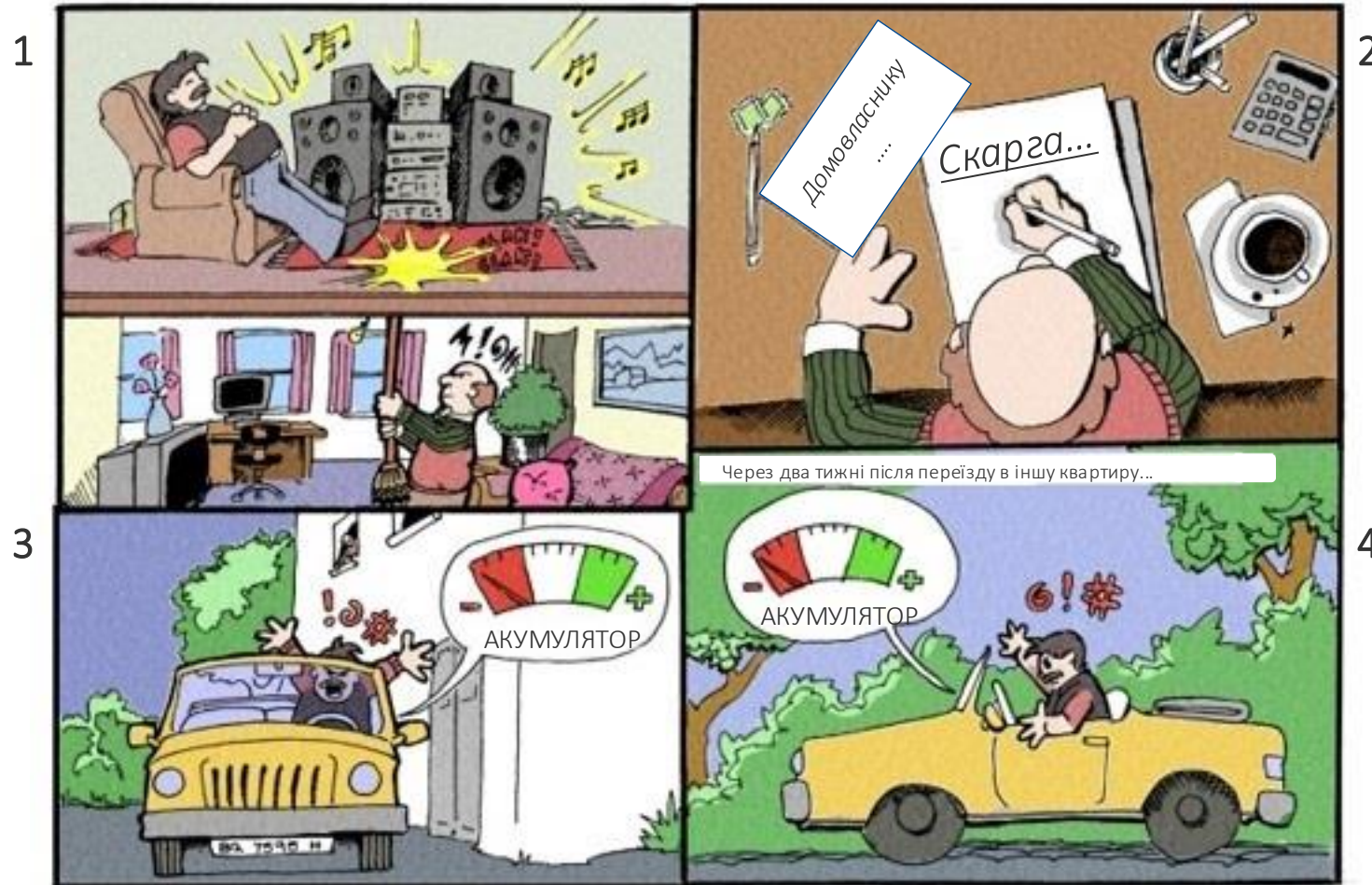




Де, на думку Івана, Марія востаннє бачила
вантажівку з морозивом? На дитячому майданчику
чи біля церкви?



Про що думає мати ...? Вона має рацію?



Чому акумулятор було розряджено першого та другого разу?
Як власник автомобіля може пояснити ситуацію?



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Багато непорозумінь та навіть конфліктів виникають через те, що не всі мають однакові знання (наприклад, якщо я не скажу своїм друзям, що мені погано, я не можу очікувати, що хтось зверне на це увагу!).



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Багато непорозумінь та навіть конфліктів виникають через те, що не всі мають **однакові знання** (наприклад, якщо я не скажу своїм друзям, що мені погано, я не можу очікувати, що хтось зверне на це увагу!).
- Для правильного оцінювання складних ситуацій важливо розглядати різні точки зору і, по можливості, враховувати всю наявну інформацію.



Як це стосується психозу?

Люди, які страждають на психоз (але не всі!), часто неправильно або надмірно інтерпретують вирази обличчя та поведінку інших людей.

Приклад: Матвій відчуває, що над ним сміються багато людей!

Передумови: Матвій заходить до приймальної зони аеропорту після проходження митного контролю. Очікувачі дивляться у його бік, і двоє з них гучно сміються.

Проте: звичайно, всі очікувачі дивляться на тих, хто заходить, оскільки вони чекають на друзів або клієнтів. Можливо, двоє людей, які сміються, довго не бачилися й обмінюються першими спогадами про відпустку.

«Людині притаманно помилятися» — враховуйте також інші точки зору.



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://qeuropa.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_54ryvmmspZt8IgFo





Дякуємо за увагу!

Тренерам:

Роздайте робочі аркуші та надайте посилання на наш безкоштовний додаток COGITO.



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код



Завантажити в
App Store

ЗАВАНТАЖИТИ З
Google Play



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.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/MCT. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Червоні губи
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Різні вирази обличчя трьох чоловіків
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/собака)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Кумедний клоун
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Злий клоун
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Цирк
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/На замовлення MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Історії у картинках: бабуся, аварія, погані новини, сусід
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/Зображення було взято з розділу книги Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Історія в картинках Іван і Марія
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/На замовлення MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Історії в картинках: банк, катання на човні, сосиска