



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 9 В. Самоцінність

© Moritz & Woodward, 05 | 25

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



Що таке «самоцінність»?



???



Що таке «самоцінність»?



Наше особисте бачення себе, незалежно від оцінок інших людей.



Що таке «самоцінність»?



Наше особисте бачення себе, незалежно від оцінок інших людей.

- Хто я?
- Що я можу?



Що таке «самоцінність»?



Наше особисте бачення себе, незалежно від оцінок інших людей.

- Хто я?
- Що я можу?
- Це *суб'єктивне* поняття



Що знижує відчуття самоцінності?

???



Що знижує відчуття самоцінності?

Біологічні фактори:

- Сильна активація ділянок мозку, що відповідають за виникнення страху (мигдалеподібне тіло – *амигдала*).
- Генетичні фактори; сімейна схильність — спадкові внутрішні та зовнішні риси (наприклад, певні фізичні вади або обмеження).

Соціальні фактори/оточення:

- Низька оцінка з боку соціального оточення (батьки, однокласники, колеги тощо).
- Зовнішні фактори (наприклад, безробіття)

Психічні фактори:

- Певні риси особистості, такі як сором'язливість, тривожність





Що це все означає?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьке відчуття самоцінності, часто через негативний досвід взаємостосунків.

Підвищення самооцінки та покращення інших симптомів депресії сприяє психічній стабільності.

І також допомагає зменшити симптоми психозу.





Низька самоцінність може вплинути на психічне здоров'я

- У людей з психічними захворюваннями часто буває низька самоцінність
- Низька самоцінність може спричинити психічні проблеми, наприклад:
 - невпевненість, комплекси
 - страхи
 - симптоми депресії
 - самотність



Різниця між завищеною і заниженою самооцінкою

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі), відчують, що інші люди переслідують їх або впливають на них. Через це самооцінка може знизитись.

Інші ж відчують себе обраними й вважають, що у них є особлива місія, наприклад, що у них є надприродні здібності. Від цього самооцінка може неприродньо роздутися або ж може виникнути ілюзія власної «обраності».





Здорова самооцінка?

УВАГА! Ідеї про велич ніяк не пов'язані зі «здоровою» самооцінкою!

Такий стан є короткочасним

... і далекий від реальності та реальних можливостей.





Здорова самооцінка!

- У всіх людей є *сильні сторони*, які часто доводиться відкривати в собі вперше.
- Ви можете (і маєте) пишатися своїми сильними сторонами!
- Усвідомлення сильних сторін лежить в основі вашої самооцінки.



«Гілки» самооцінки

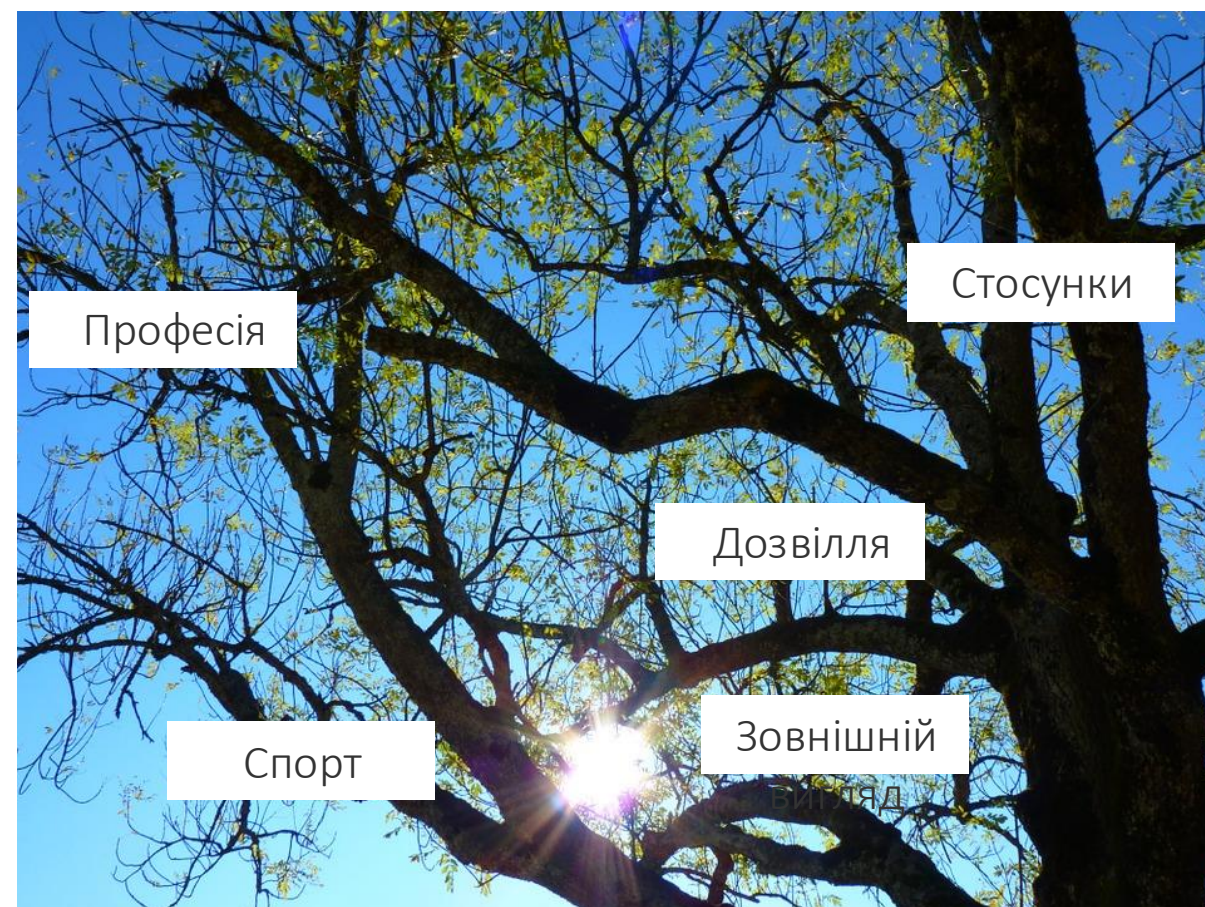
- Самоцінність — це не фіксована величина; вона може різнитися залежно від сфери життя.





«Гілки» самооцінки

- Ми зосереджуємося лише на своїх *недоліках* (= слабких гілках) чи також помічаємо свої *сильні сторони* (= міцні гілки)?





Люди з низькою самоцінністю ...

- ... сильно зосереджуються на своїх недоліках (= слабких гілках) і схильні до негативної самооцінки («У мене нічого не вийде»).





Не забудьте нічого...

- Уважно розгляньте всі гілки й визначте, які з них потребують догляду.





Які зовнішні (видимі) ознаки здорової самооцінки?

Голос: ???

Міміка/жести: ???

Постава: ???





Які зовнішні (видимі) ознаки здорової самооцінки?

Голос: чіткий, добре поставлений,
достатньо гучний

Міміка/жести: зоровий контакт, впевнена
поведінка

Постава: пряма

... як з усім: не перестарайтеся (не
витріщайтеся на людей, не перебивайте
інших, не виконуйте роль «вожака зграї»)





Які внутрішні (невидимі) здорової самооцінки?

???





Які внутрішні (невидимі) здорової самооцінки?

- Впевненість у своїх силах, навіть коли все не йде так добре
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому)
- Інтроспекція, готовність вчитися на помилках
- Позитивне ставлення до себе, наприклад похвала за успіхи





Визнавайте та підтримуйте свої сильні сторони

Чому нам іноді важко назвати свої сильні сторони?





Визнавайте та підтримуйте свої сильні сторони

Чому нам іноді важко назвати свої сильні сторони?

- На заваді може стати думка: «Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять!»
- Через сором або страх здатися самовпевненими люди часто не хочуть відкривати свої сильні сторони.
- Важливо! Намагайтеся знайти «золоту середину»! Розповідайте іншим про свої сильні сторони, водночас визнаючи й цінуючи їхні сильні сторони.



Вправа

- Встаньте
- Нехай ваші плечі і руки звисають (округліть спину)
- Тепер нахиліть голову вниз





Вправа

- Повільно випряміть хребет і станьте прямо
- Поставте ноги на ширині плечей, щоб у вас була надійна опора
- Нехай ваші руки вільно звисають біля тулуба
- Створіть напруження в тілі, наче хтось тягне вас за нитку
- Спрямуйте свій погляд вперед





Вправа

Які у вас відчуття?

В якій позі ви відчуваєте себе сильніше?



Вправа

- Ви, ймовірно, відчуваєте себе сильніше, коли ваша постава пряма.
- Згідно з дослідженнями, пряма, стійка постава (так звана *поза сили*) справді допомагає почуватися впевненіше й сильніше! (Carney et al., 2010; Ranehill et al., 2015)





Нав'язливі думки: ходіння колами замість руху вперед

- Багато людей з симптомами психічних захворювань скаржаться на нескінченні нав'язливі думки й роздуми.
- Ви стикалися з нав'язливими думками?





Проблеми

Нав'язливі думки є проблематичними з кількох точок зору:

- Думки ходять колами: проблеми стають більш помітними, але залишаються нерозв'язаними.
- Відчуття самоцінності ще більше знижується, бо корисні та позитивні думки залишаються непоміченими.
- На відміну від цілеспрямованого мислення, характерною рисою нав'язливих думок є те, що у голові завжди блукають ті самі безплідні думки та самозвинувачення.





Що робити?

- Тому перший та найважливіший крок — визнати, що нав'язливі думки — це проблема, а не спосіб розв'язання проблем. Доведено, що нав'язливі думки створюють більше проблем, ніж варіантів їх розв'язання.
- Нав'язлива думка — це просто думка! А не реальність!
- Спробуйте фіксувати думки, але не оцінювати їх!



Вправа 1 проти нав'язливих думок. Змістіть фокус уваги...

- Зосередьтеся на своєму оточенні, а не на собі
- Зосередьтеся на звуках, запахах або кольорах.
- Ця вправа особливо підходить під час прогулянки, коли ви безоціночно звертаєте увагу на якомога більшу кількість деталей.



Ці думки нав'язливі не тому, що вони правдиві, а тому, що вони постійно у вас з'являються, і ви їх боїтесь.



Вправа 2 проти нав'язливих думок. Відпускання думок, наче вони пропливають повз

- Заплющте очі.
- Яка неприємна думка зараз є найбільш нав'язливою?
- Відпустіть цю думку без жодного осуду — нехай вона просто пливе геть, мов хмаринка.





Домашнє завдання

Сміх робить нас щасливими! Спробуйте подарувати посмішку іншим людям (на вулиці, на роботі ...) — навіть якщо вам зовсім не до сміху.

Ви помітите, що деякі люди усміхаються у відповідь. Сміх може бути заразним через так звані *дзеркальні нейрони у вашому мозку*! Не кожна людина усміхається у відповідь. Це нормально.





Сміх «заразний» — як працюють дзеркальні нейрони

Як працюють дзеркальні нейрони? (Rizzolatti & Sinigaglia, 2007)

- Дзеркальні нейрони — це особливі нервові клітини мозку, які активуються навіть тоді, коли ми лише спостерігаємо за емоціями чи діями інших людей (наприклад, втомою, радістю, позіханням чи сміхом ...). Вони надсилають сигнали, що змушують нас переживати ті самі емоції або навіть повторювати їх.
- Отже, якщо ви спостерігаєте за веселою, усміхненою людиною, дуже ймовірно, що й самі почнете сміятися і відчуєте радість — і навпаки! Ці ефекти «зараження» особливо добре спрацьовують, коли хтось позіхає.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Самоцінність — це цінність, яку ми собі приписуємо.
- Намагайтеся усвідомлено помічати свої сильні сторони в різних сферах життя та зміцнювати самооцінку за допомогою щойно обговорених стратегій — як видимих, так і прихованих.
- Шукайте свої приховані сильні сторони, наприклад запитайте друзів або ведіть «щоденник успіхів».
- Подумайте про приємні миті, які ви провели у цей день!



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьке відчуття самоцінності й в них переважає негативне мислення (наприклад, схильність до нав'язливих думок), через що самооцінка знижується ще більше.



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьке відчуття самоцінності й в них переважає негативне мислення (наприклад, схильність до нав'язливих думок), через що самооцінка знижується ще більше.

Приклад. Людмила не склала практичний іспит з водіння.

Оцінка: вона розчарувалась в собі й почала взагалі сумніватися, що колись зможе скласти іспит з водіння. Зрештою вона знецінює себе як особистість загалом і почувається «маленькою й нікчемною». Вона замислюється, чи зможе коли-небудь скласти іспит або ж усе її життя мине нижче за її можливості.

Проте: її найкраща подруга підтримує її протягом наступних днів, нагадуючи, що інструктор з водіння часто хвалив її. Крім того, перед іспитом вона дуже хвилювалася, а відсоток тих, хто не складає іспит із першого разу, завжди досить високий. Вони разом міркують, як Людмилі краще впоратися з хвилюванням. Однак їй також важливо усвідомлювати свої попередні успіхи у водінні та пам'ятати про інші сильні сторони — наприклад, професійні кваліфікації. Іспит з водіння важливий, але він нічого не говорить про Людмилу як особистість загалом.

Важливо! Навіть у разі невдачі не варто втрачати з уваги свої сильні сторони і речі, які йдуть добре.



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_dgR8Q64ld9VwJHU





Дякуємо за увагу!

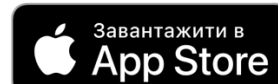
Тренерам:

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



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код





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. 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/mkt. 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
Werner22Brigitte	Pixabay	Wolf Raubtier Canidae Canis Lupus Jäger	CC0	wolf and dog/Вовк і собака
DonkeyHotey	Pixabay	Stop Sign	CC	stop sign/Знак «Стоп»
Pramit_marattha	Pixabay	Alter Mann Porträt Gehirn Großvater Bunter Mann Mann	CC0	Man with coloured brain/Чоловік з кольоровим мозком
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Дівчина на землі
Geralt	Pixabay	Hände Anzug Euro Münze Schein Armut Reichtum	CC0	hands with money/Руки і гроші
Unsplash	Pixabay	Wunderkerze Feuerwerk Hand Person Menschliche	CC0	sparkler/Іскри
Logga/Wiggler	Pixabay	Baum Äste Geäst Gegenlicht Sonne Weide	CC0	Дерево
PublicDomainPictures	Pixabay	Brünette Niedlich Mode Weiblich Mädchen	CC0	Жінка, яка усміхається
Pexels	Pixabay	Alter Mann Ältere Menschen Mann Person Lächelnd	CC0	Чоловік в окулярах



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. 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/mkt. 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
Bessi	Pixabay	Margerite Gänseblümchen Schöne Schönheit Blüte	CC0	Ромашки
Godsgirl_Madi	Pixabay	Eichhörnchen Gebeugt Sitzen Niedlich Buschig	CC0	Білки
Lucky2013	Pixabay	Erdmännchen Tier Zoo Foto Erdmaennchen Natur	CC0	Сурикат
ErikaWittlieb	Pixabay	Wonder Woman Superhelden Starke Stärke Kostüm	CC0	Чудожінка
WenPhotos	Pixabay	Vatikan Treppe Grafiken Rom Geometrie	CC0	Сходи
Alexas_Fotos	Pixabay	Nicht Hören Nicht Sehen Nicht Sprechen Lustig	CC0	Frösche/Сурикат
Pluteser	Pixabay	Natur Park Gasse Stadtpark Belebten Natur	CC0	Лісова стежка
Pcdazero	Pixabay	Feld Wolken Himmel Erde Horizont Pflügen Bewölkt	CC0	Небо і поле
Alexas_Fotos	Pixabay	Frosch Froschkönig Krone Figur Niedlich Lustig	CC0	Король жаб