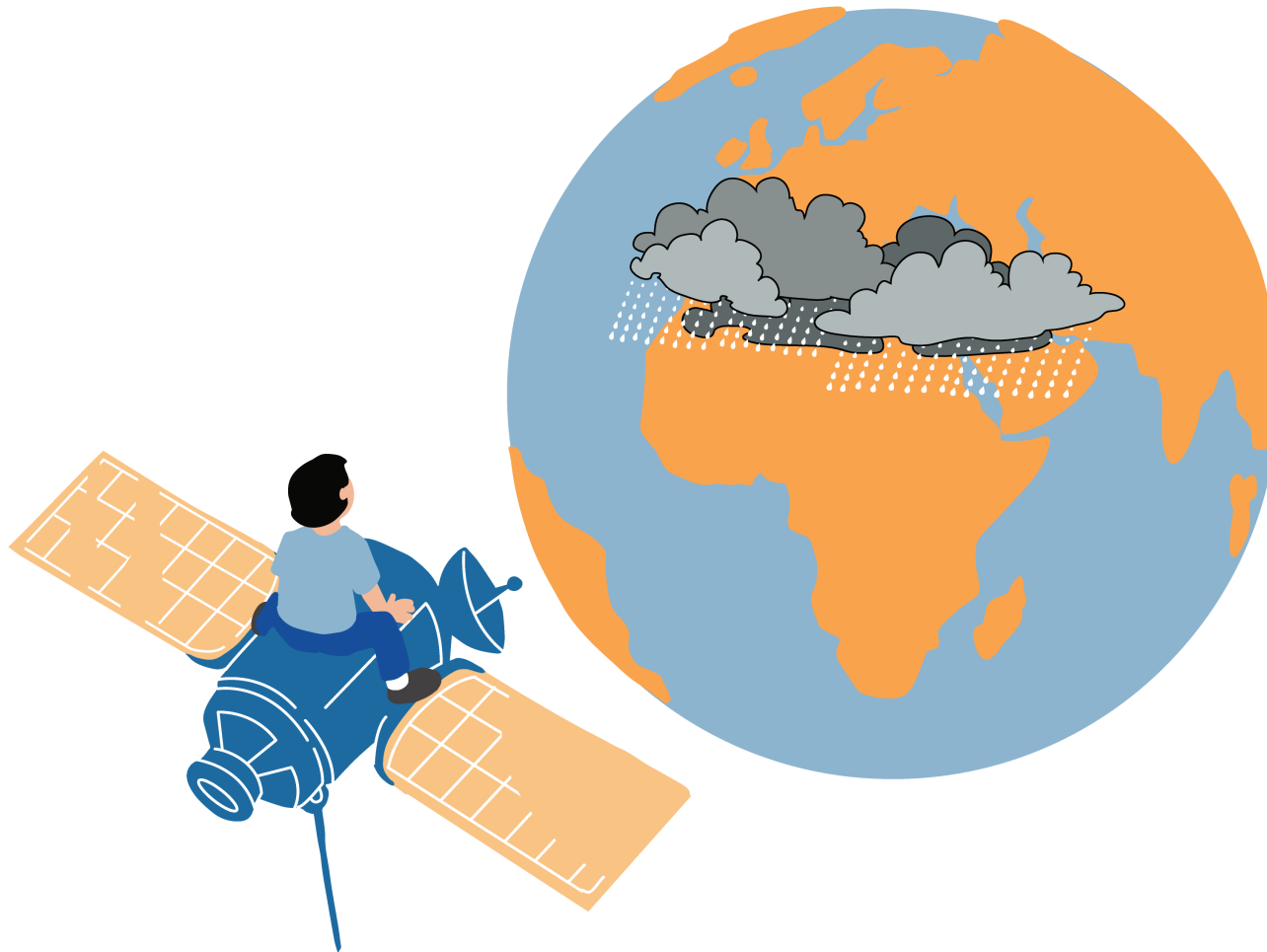




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



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 3 – Мислення та міркування 2



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.
- Ці депресивні шаблони мислення часто дуже суб'єктивні. Їх називають «когнітивними викривленнями». Вони можуть сприяти розвитку або підтриманню депресії.



Когнітивні викривлення під час депресії

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Повинніння
2. Знецінення позитивного досвіду





Когнітивні викривлення під час депресії адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Намагання підштовхнути себе, використовуючи твердження «треба», «повинен(на)» або «мушу».





Когнітивні викривлення під час депресії адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Намагання підштовхнути себе, використовуючи твердження «треба», «повинен(на)» або «мушу».
- Установлення суворих правил і стандартів не залишає місця для експромтів!





Повиніння

Яка оцінка була б більш позитивною?

Повиніння	Позитивна оцінка
<p>Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.</p>	<p>???</p>



Повиніння

Яка оцінка була б більш позитивною?

Повиніння	Позитивна оцінка
<p>Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.</p>	<p>«Не так уже й важливо все встигати вчасно. Наприклад, важливіше встигнути на співбесіду, ніж на шашлики до друзів. Я намагаюся приходити вчасно. Якщо стануться обставини, які від мене не залежать, я можу попередити іншу людину про запізнення, або вибачитися, коли прийду».</p>



Більше прикладів повиновінь

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».



Більше прикладів повиновінь

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».
- «Треба завжди здаватися розумним(ою)».



Більше прикладів повининь

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».
- «Треба завжди здаватися розумним(ою)».
- «Треба пригощати гостей лише власноруч спеченим тортом».



Більше прикладів повининь

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».
- «Треба завжди здаватися розумним(ою)».
- «Треба пригощати гостей лише власноруч спеченим тортом».
- «Треба робити свою роботу ідеально».



Більше прикладів повинівень

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».
- «Треба завжди здаватися розумним(ою)».
- «Треба пригощати гостей лише власноруч спеченим тортом».
- «Треба робити свою роботу ідеально».

Повиновіння — це завищені стандарти, які ми ставимо перед собою!



Більше прикладів повиновінь

- «Треба завжди мати доглянутий вигляд».
- «Треба завжди здаватися розумним(ою)».
- «Треба пригощати гостей лише власноруч спеченим тортом».
- «Треба робити свою роботу ідеально».

Повиновіння — це завищені стандарти, які ми ставимо перед собою!

Вам знайомі такі твердження?

Яких завищених стандартів ви прагнете досягти?



Аналіз переваг і недоліків завищених стандартів?

- Переваги
- Недоліки





Переваги завищених стандартів?





Переваги завищених стандартів?

- Позитивні відгуки або визнання за особливі досягнення можуть бути корисними!





Переваги завищених стандартів?

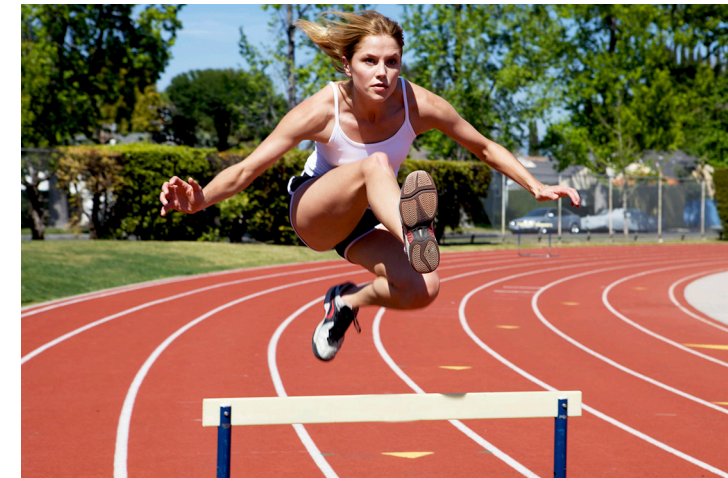
- Позитивні відгуки або визнання за особливі досягнення можуть бути корисними!
- Можлива короткострокова винагорода (наприклад, підвищення зарплати, просування по службі, покращення результатів у спорті).





Переваги завищених стандартів?

- Позитивні відгуки або визнання за особливі досягнення можуть бути корисними!
- Можлива короткострокова винагорода (наприклад, підвищення зарплати, просування по службі, покращення результатів у спорті).



Зверніть увагу: коли ви перестанете встановлювати такі завищені стандарти, ви також змушені будете відмовитися від можливих короткострокових переваг! Тому вам так важко зупинитися!



Переваги завищених стандартів?

- Позитивні відгуки або визнання за особливі досягнення можуть бути корисними!
- Можлива короткострокова винагорода (наприклад, підвищення зарплати, просування по службі, покращення результатів у спорті).

Зверніть увагу: коли ви перестанете встановлювати такі завищені стандарти, ви також змушені будете відмовитися від можливих короткострокових переваг! Тому вам так важко зупинитися!





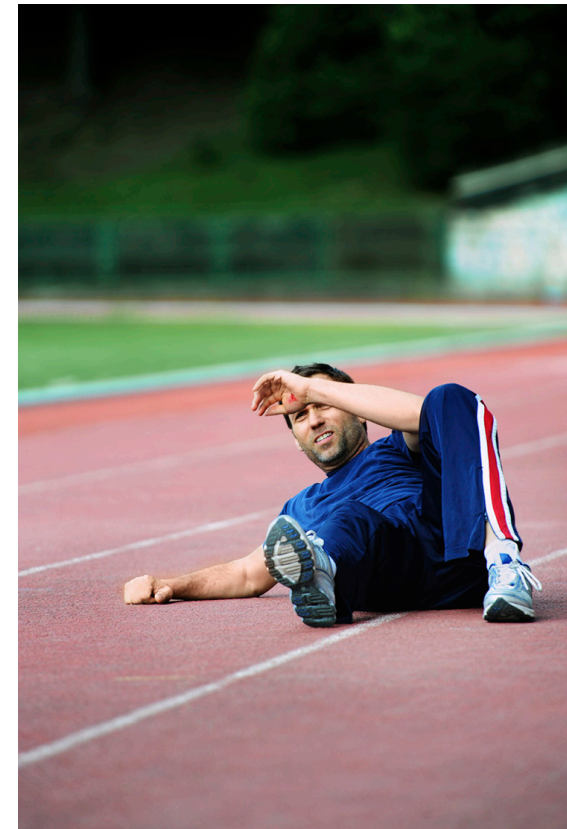
Переваги завищених стандартів?

Тому варто подумати, що ви можете втратити!





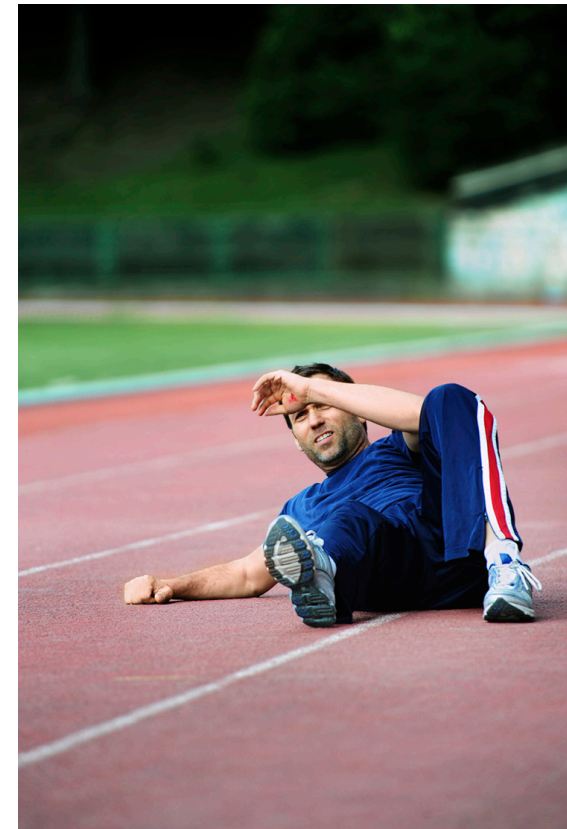
Недоліки завищених стандартів?





Недоліки завищених стандартів?

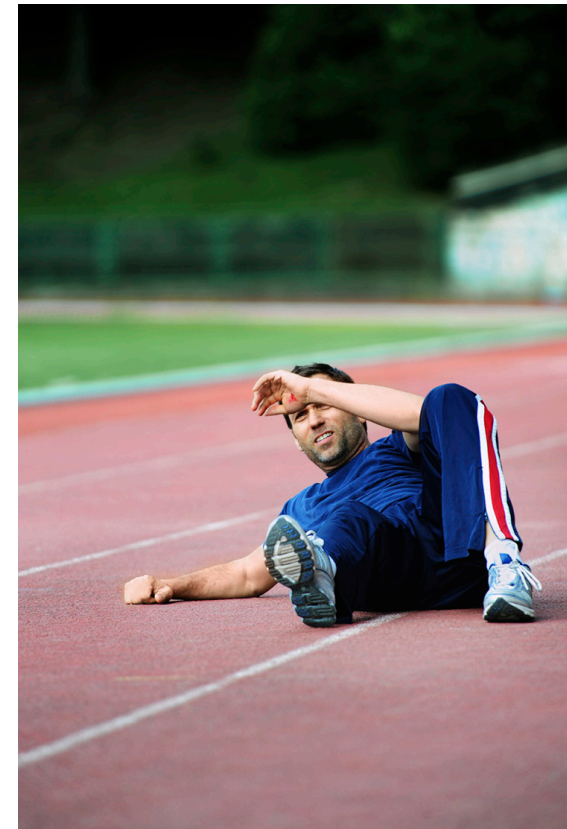
- Завищена планка часто призводить до розчарування.





Недоліки завищених стандартів?

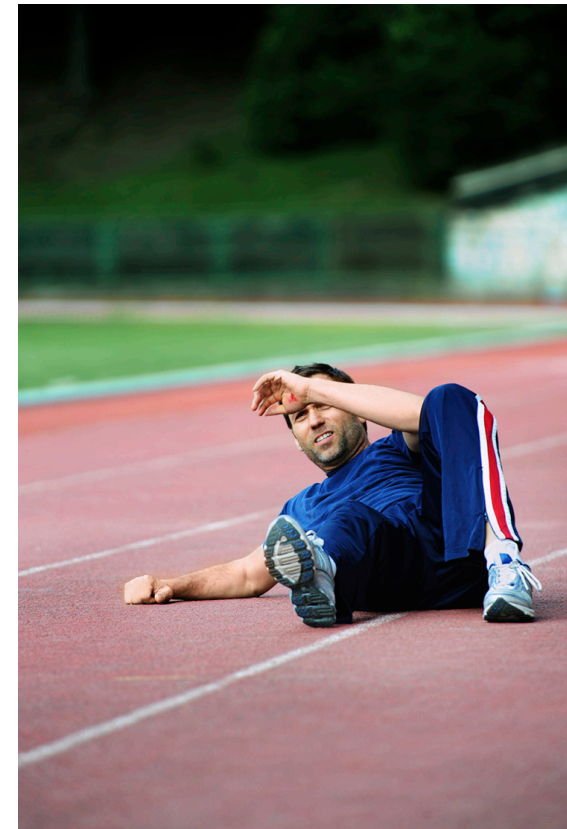
- Завищена планка часто призводить до розчарування.
- Вдача та здібності дозволяють подолати надзвичайно великі перешкоди, але для цього потрібно надмірно багато ресурсу.





Недоліки завищених стандартів?

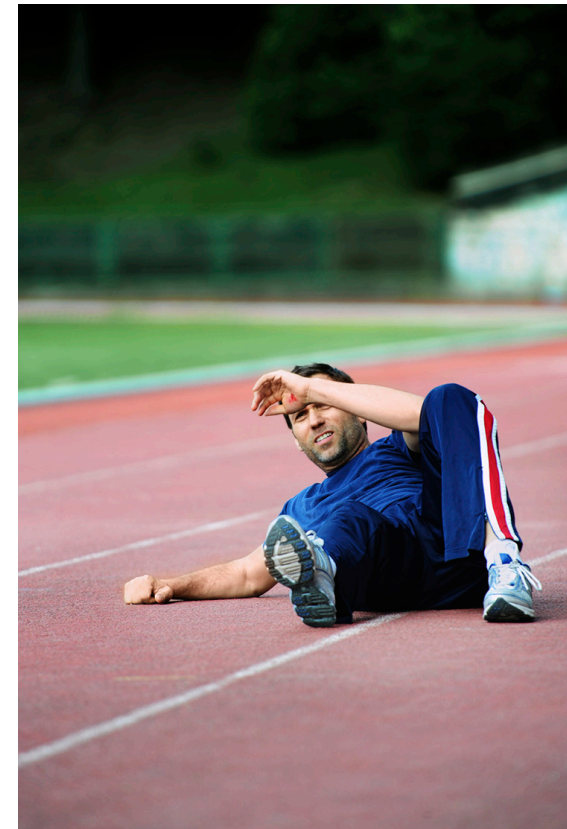
- Завищена планка часто призводить до розчарування.
- Вдача та здібності дозволяють подолати надзвичайно великі перешкоди, але для цього потрібно надмірно багато ресурсу.
- На щоденне долання високих планок йде багато енергії, і це майже неможливо





Недоліки завищених стандартів?

- Завищена планка часто призводить до розчарування.
- Вдача та здібності дозволяють подолати надзвичайно великі перешкоди, але для цього потрібно надмірно багато ресурсу.
- На щоденне долання високих планок йде багато енергії, і це майже неможливо
- У довгостроковій перспективі при постійному перевантаженні ми втрачає здатність досягати поставлених цілей





Чорно-біле мислення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989





Чорно-біле мислення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Завищені вимоги та повиніння можуть спонукати до чорно-білого мислення:





Чорно-біле мислення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Завищені вимоги та повиніння можуть спонукати до чорно-білого мислення:
Коли щось не ідеально (вимоги не виконано на 100%), ми переконані, що зазнали повної невдачі!





Чорно-біле мислення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Завищені вимоги та повиніння можуть спонукати до чорно-білого мислення:
Коли щось не ідеально (вимоги не виконано на 100%), ми переконані, що зазнали повної невдачі!
- Наш внутрішній критик хоче, щоб ви були переконані, що все в житті тільки чорне чи біле.





Чорно-біле мислення

Що робити, якщо очікування не виправдалися?

Повинніння	Чорно-біле мислення
<p>Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.</p>	<p>«Якщо я не можу вчасно прийти на зустріч, то ...»</p>



Чорно-біле мислення

Що робити, якщо очікування не виправдалися?

Повинніння	Чорно-біле мислення
<p>Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.</p>	<p>«Якщо я не можу вчасно прийти на зустріч, то мені взагалі не варто туди йти».</p>



Чорно-біле мислення

Яка оцінка була б більш позитивною?

Повинніння	Чорно-біле мислення
Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.	«Якщо я не можу вчасно прийти на зустріч, то мені взагалі не варто туди йти».



Чорно-біле мислення

Яка оцінка була б більш позитивною?

Повинніння	Чорно-біле мислення
Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно.	«Якщо я не можу вчасно прийти на зустріч, то мені взагалі не варто туди йти».



«Іноді люди запізнюються на зустрічі. Завжди краще запізнитися, ніж взагалі не прийти».

«Краще зробити щось на 70%, ніж не зробити на 100%».



Знайдіть власну міру





Знайдіть власну міру

- Або використовуйте справедливу міру з реалістичними вимогами!





Знайдіть власну міру

- Або використовуйте справедливу міру з реалістичними вимогами!
- Це не означає, що ви не повинні ставити цілі і намагатися уникати невдач!





Знайдіть власну міру

- Або використовуйте справедливу міру з реалістичними вимогами!
- Це не означає, що ви не повинні ставити цілі і намагатися уникати невдач!
- Знайдіть **власну міру**: досліджуйте власні можливості, але враховуйте власні межі.





Знайдіть власну міру





Знайдіть власну міру

- Під час депресії іноді важко знайти справедливу міру.





Знайдіть власну міру

- Під час депресії іноді важко знайти справедливу міру.
- **Наприклад**, покупка або приготування їжі можуть бути величезним досягненням, навіть якщо в інші періоди вашого життя ці дії давалися вам легко.





Знецінення позитивного досвіду

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989





Знецінення позитивного досвіду адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ознаки знецінення позитивного досвіду:

1. Очікування критики
2. Знецінення похвали





Знецінення позитивного досвіду адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ознаки знецінення позитивного досвіду:

1. Очікування критики
2. Знецінення похвали

Вам знайомі такі відчуття?

Особистий приклад?





Очікування критики

Приклад



Подія	<i>Очікування критики</i> Позитивна оцінка
Вас розкритикували!	<p>???</p> <p>???</p>



Очікування критики

Приклад



Подія	Очікування критики Позитивна оцінка
Вас розкритикували!	<p><i>«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна ...».</i></p> <p>???</p>



Очікування критики

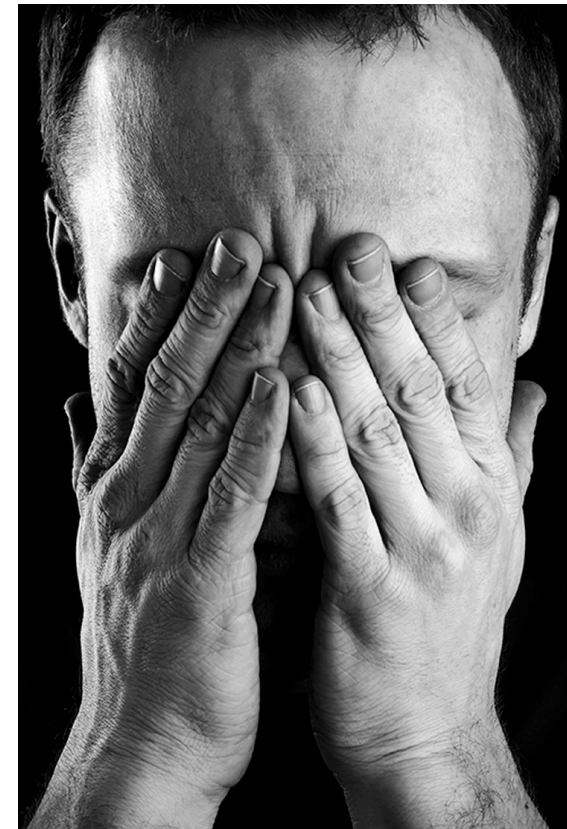
Приклад



Подія	Очікування критики Позитивна оцінка
Вас розкритикували!	<p><i>«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна ...».</i></p> <p>«Можливо, людина просто не в гуморі».</p> <p>«Чи можу я почерпнути щось корисне з критики?»»</p>



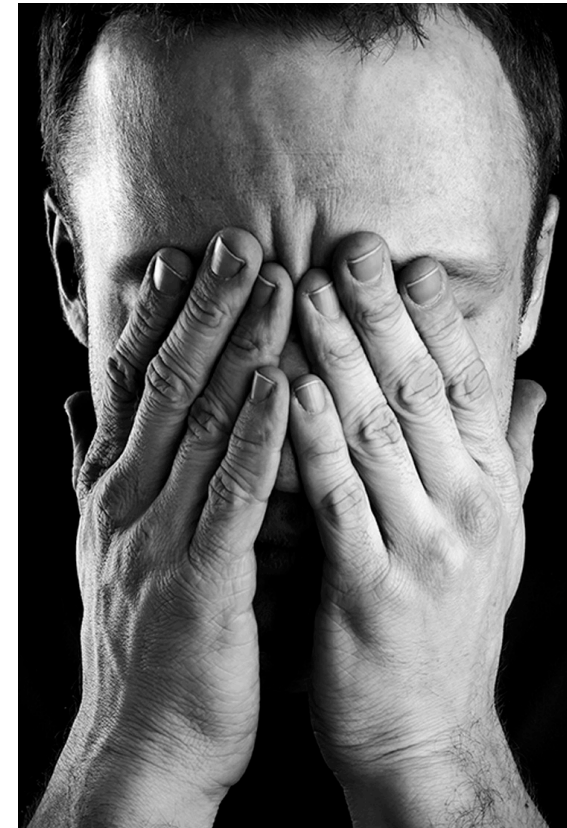
Як мені краще справлятися з критикою?





Як мені краще справлятися з критикою?

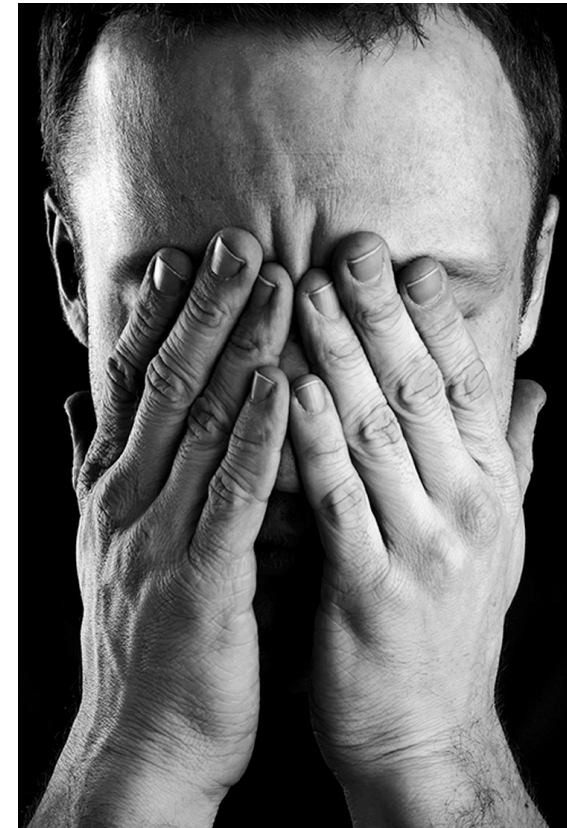
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.





Як мені краще справлятися з критикою?

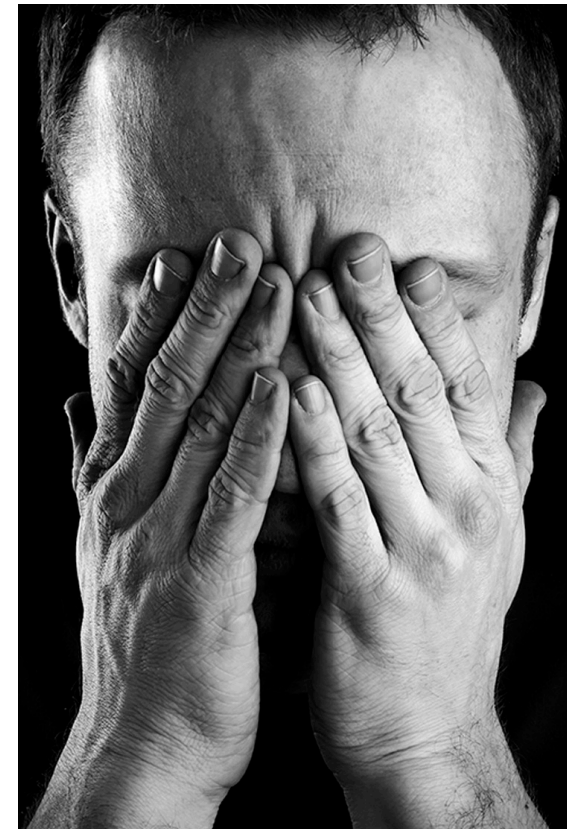
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.
- Уникайте надмірних узагальнень («Люди мають на увазі певну мою поведінку, а не мене як особистість!»).





Як мені краще справлятися з критикою?

- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.
- Уникайте надмірних узагальнень («Люди мають на увазі певну мою поведінку, а не мене як особистість!»).
- Ставтеся до критики позитивно, запитуючи «що корисного я можу з неї почерпнути» («вчіться на своїх помилках»).





Знецінення позитивного досвіду адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ознаки знецінення позитивного досвіду:

1. Очікування критики
2. Знецінення похвали





Знецінення позитивного досвіду адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ознаки знецінення позитивного досвіду:

1. Очікування критики
2. Знецінення похвали
 - Заперечення позитивного досвіду
 - Сприйняття позитивного досвіду як винятку





Знецінення похвали

Приклад



Подія	<i>Знецінення похвали</i> Позитивна оцінка
Вас похвалили!	<p>???</p> <p>???</p>



Знецінення похвали

Яка оцінка буде більш корисною?



Подія	Знецінення похвали Позитивна оцінка
Вас похвалили!	<p><i>«Мені просто лестять, це не правда».</i></p> <p>???</p>



Знецінення похвали

Яка оцінка буде більш корисною?



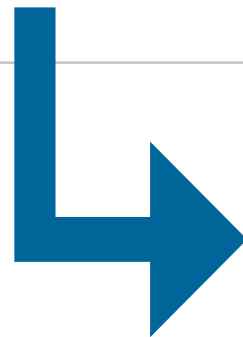
Подія	Знецінення похвали Позитивна оцінка
Вас похвалили!	<p><i>«Мені просто лестять, це не правда».</i></p> <p>«Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»</p>



Знецінення похвали



Подія	Знецінення похвали Позитивна оцінка
Вас похвалили!	<p><i>«Мені просто лестять, це не правда».</i></p> <p>«Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»</p>



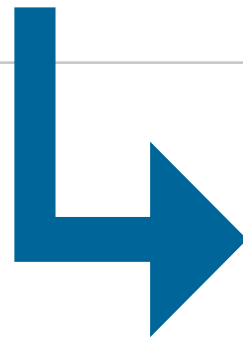
Але: людям часто складно приймати похвалу!



Знецінення похвали



Подія	Знецінення похвали Позитивна оцінка
Вас похвалили!	<p><i>«Мені просто лестять, це не правда».</i></p> <p>«Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»</p>



Але: людям часто складно приймати похвалу!

Наскільки добре ви приймаєте похвалу?



Коли ви хвалите інших?

???



Коли ви хвалите інших?

- ... коли хтось щось робить добре
- ... коли хтось особливо старається
- ... коли хтось вам подобається
- ...



Коли ви хвалите інших?

- ... коли хтось щось робить добре
- ... коли хтось особливо старається
- ... коли хтось вам подобається
- ... коли ви хочете зробити когось щасливим



Як краще приймати похвалу?

- Пам'ятайте, що коли люди хвалять, зазвичай вони це роблять як подарунок, щоб зробити іншу людину щасливою!





Як ви реагуєте на подарунки?





Як ви реагуєте на подарунки?

- Ви дякуєте!





Як ви реагуєте на подарунки?

- Ви дякуєте!
- Чому?





Як ви реагуєте на подарунки?

- Ви дякуєте!
- Чому?
- Найчастіше справа не в самому подарунку, а в прояві уваги.





Як перенести метафору з подарунком на похвалу?



- Не знецінюйте похвалу людини («Це неправда!»), а приймайте її як подарунок.
- Ви навіть можете подякувати людині.
- Стежте, щоб ваші слова, тон, міміка та жести свідчили про вдячність.
- Це також стосується самопохвали!



Висновки з навчання



Висновки з навчання

- Звертайте увагу на повиніння, чорно-біле мислення та знецінення позитивного досвіду у повсякденному житті.



Висновки з навчання

- Звертайте увагу на повиніння, чорно-біле мислення та знецінення позитивного досвіду у повсякденному житті.
- Знайдіть правильну міру для своїх цілей — будьте чесними до себе, щоб задовольнити власні потреби.



Висновки з навчання

- Звертайте увагу на повиніння, чорно-біле мислення та знецінення позитивного досвіду у повсякденному житті.
- Знайдіть правильну міру для своїх цілей — будьте чесними до себе, щоб задовольнити власні потреби.
- А також не картайте себе за те, що потрапляєте у пастку когнітивних викривлень.



Висновки з навчання

- Щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, застосовуйте і практикуйте такі стратегії:



Висновки з навчання

- Щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, застосовуйте і практикуйте такі стратегії:
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.



Висновки з навчання

- Щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, застосовуйте і практикуйте такі стратегії:
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.
- Шукайте у критиці конструктив.



Висновки з навчання

- Щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, застосовуйте і практикуйте такі стратегії:
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.
- Шукайте у критиці конструктив.
- Приймайте похвалу як подарунок.



Висновки з навчання

- Щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, застосовуйте і практикуйте такі стратегії:
- Відрізняйте критику певної вашої поведінки від критики вас як людини.
- Шукайте у критиці конструктив.
- Приймайте похвалу як подарунок.
- Радійте похвалі та не знецінюйте її.



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. Представте наш додаток COGITO (завантаження безкоштовне).



www.uke.de/mkt_app





Дякуємо за увагу!

