

# Раціонально-емотивна терапія

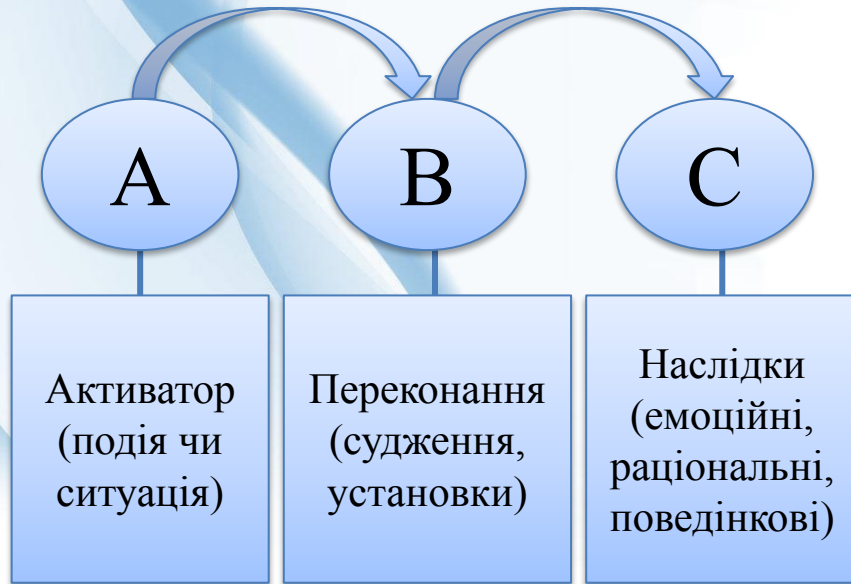


Підготувала  
студентка гр. ПС-17-1м  
Довженко В. С.

# ПЛАН

1. Сутність раціонально-емотивної терапії (РЕТ).
2. Теоретичні основи РЕТ.
3. Стадії позбавлення від ірраціональних переконань.
4. Ірраціональне мислення та установки.
5. Техніки РЕТ.
6. Практична частина.

Засновник раціонально-емоційної терапії (РЕТ) американський психолог і когнітивний психотерапевт Альберт Елліс.



**Основна ідея  
раціонально-  
емотивної терапії**  
полягає в тому, що  
емоційні порушення  
викликаються  
ірраціональними  
переконаннями  
людини.

**Мета  
психотерапевтичної  
роботи - допомогти  
клієнту**  
переосмислити  
систему своїх  
переконань та  
позбутися  
ірраціональних  
суджень й установок.

**Позиція  
психотерапевта –  
директивна. Він  
авторитет,  
спростовує  
помилкові  
судження, апелює  
до науки та до  
здатності мислити.**

# Теоретичні основи РЕТ



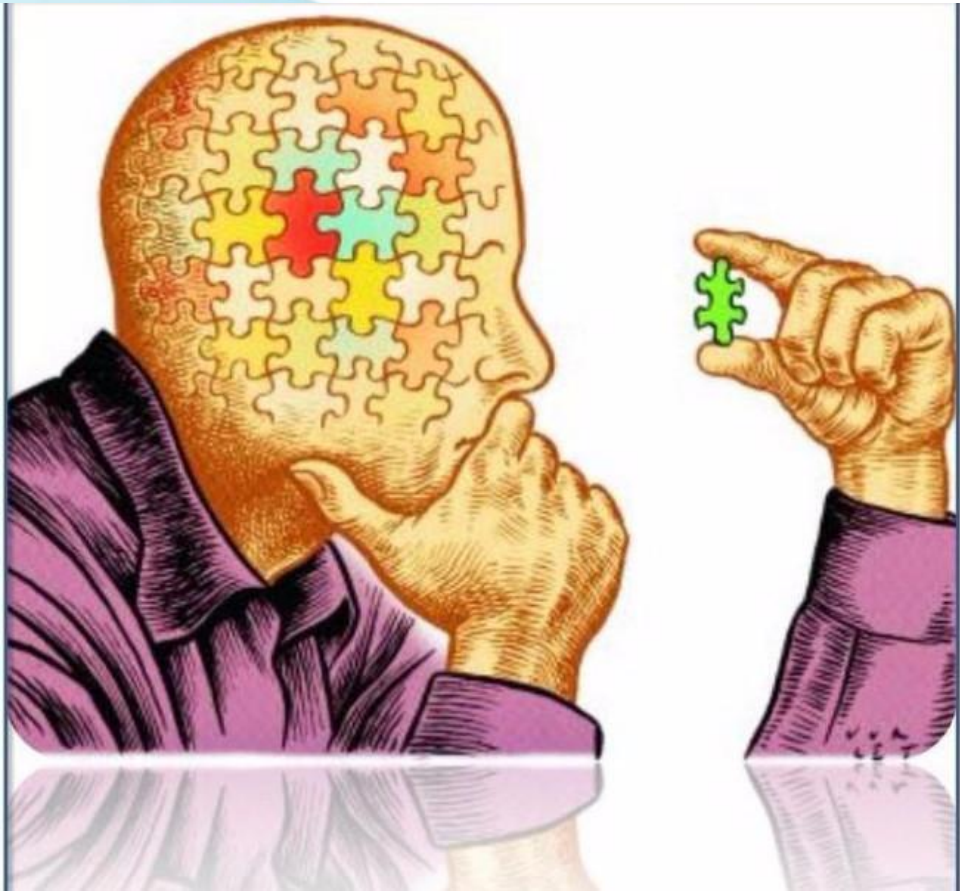
1. Раціональність.
2. Гуманістичність.
3. Взаємодія психологічних процесів і роль пізнання.
4. Раціональні та ірраціональні судження.

# «Правила невротика» А. Бек

- 1) щоб бути щасливим, я маю досягти успіху в усіх своїх починаннях;
- 2) щоб відчувати себе щасливим, мене мають любити всі і завжди;
- 3) якщо я припускаюся помилки - значить я дурень;
- 4) якщо я не досяг вершини, то зазнав краху;
- 5) як чудово бути популярним, відомим, багатим; як жахливо бути звичайною, посередньою людиною;
- 6) моя цінність як особи визначається тим, що думають про мене інші;
- 7) я не можу жити без любові, тому якщо мене не люблять, я ні на що не здатен, я нікчема;
- 8) якщо хтось зі мною не погоджується, він мене не любить.



# Приклади ірраціонального мислення



1. Сприймати все в чорно-білому світі.
2. Робити помилкове узагальнення.
3. Перебільшувати неприємні переживання, або звертати увагу тільки на негатив.
4. Надавати надмірного значення, як успіхам, так і невдачам.
5. Не давати собі права на помилку.
6. Брати на себе відповідальність за почуття інших.
7. Думати, начебто читаєш чужі думки, або робити швидко висновки з неперевірених фактів.

# Ірраціональні установки та слова-маркери

Установка повинності	Повинен, обов' язково, зобов' язаний
Установка катастрофізації	Катастрофа, кошмар, жах, кінець світу
Пророкування негативного майбутнього	Все буде погано, у мене нічого не вийде
Установка максималізму	Лише по максимуму, на всі сто

Установка дихотомічного мислення	Або пан, або пропав; або так, або ні
Установка персоналізації	Я, мене, мені, моє
Установка зверхузагальнен ня	Усі, ніхто, завжди, ніколи
Установка читання думок	Вони думають про мене ...
Оціночна установка	Поганий, гарний, добрий, злий
Установка антропоморфіз му	Вислови, адресовані не до людини



# Стадії позбавлення від ірраціональних переконань



## Техніки, що використовуються в РЕТ

- обговорення і спростування ірраціональних поглядів
- раціонально-емотивне уявлення
- рольова гра,
- бібліо- та аудіо-методи (іронічно-гумористичні пісні, вірші, карикатури тощо).

## Техніки, що не використовуються в РЕТ

- техніки, які роблять клієнтів більш залежними
- техніки багатомовні й малоефективні
- методи, які в короткі терміни допомагають клієнтові відчувати себе краще, але не гарантують стабільного поліпшення
- техніки, які відволікають

# Практична частина

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

## Методика діагностика іраціональних установок Альберта Елліса

Оцініть кожне твердження  
наступним чином:

**A** – повністю згоден

**B** – не впевнений

**C** – повністю не згоден

- 1) Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.
- 2) Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».
- 3) Люди, несомненно, должны жить по законам.
- 4) Не существует ничего такого, чего я «не выношу».
- 5) Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.
- 6) Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.
- 7) В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.
- 8) Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.
- 9) Существуют вещи, которые я не могу вынести.
- 0) Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.
- 1) Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
- 2) Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
- 3) Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.
- 4) Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
- 5) Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».
- 6) Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
- 7) В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.

- 1) Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
- 2) Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
- 3) Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.
- 4) Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
- 5) Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
- 6) Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
- 7) Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
- 8) В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.
- 9) Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
- 10) Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, - плохой человек.
- 11) Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.
- 12) Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.
- 13) Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.
- 14) Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.
- 15) От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.
- 16) Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.

- 40) Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.
- 41) Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.
- 42) Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.
- 43) Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.
- 44) Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.
- 45) Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.
- 46) Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.
- 47) Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.
- 48) Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.
- 49) Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.
- 50) Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.

# Обработка результатов

Ответ А – 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 – для них 3

Ответ В – 2 балла на усі твердження

Ответ С – 3 балла, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 – для них 1

Далее, суммируем ответы по каждой шкале:

1. Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46
2. Должествование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47
3. Должествование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48
4. Фрустрационная толерантность 4,9,14,49,24,49,34,39,44,49
5. Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Менее 15 баллов – ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональной установки.

От 15 до 22 – наличие иррациональной установки при средней вероятности возникновения и развития стресса.

Более 22 – иррациональные установки отсутствуют.

# Интерпретация результатов

- Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.
- Показатели шкал «долженствования в отношении себя» и «долженствования в отношении других» указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.
- «Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.
- Оценка *фрустрационной толерантности* личности, отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.



# 10-хвилинна програма

Вам потрібно буде виявити власні ірраціональні переконання та установки, дослідити себе в різних ситуаціях, у яких у вас виникають негативні емоційні переживання. Для цього заведіть щоденник, у якому ви будете кожного дня описувати ситуацію, що викликала негативні переживання, ваші думки, емоції та реакції.

Події	Думки	Емоції	Реакція

При необхідності в таблицю можна ввести додатковий стовпчик для власних побажань, тобто зазначати як би вам хотілося впоратися з кожною конкретною ситуацією (формуванати альтернативу).

Важливо: щоразу, коли ви нервуєте або думаєте тільки про щось погане скажіть собі: «Зупинись», а потім спробуйте простежити ланцюжок думок, що призвели до цього відчуття.

Дякую за увагу!)