

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/97381>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Психология

-

Современные подходы и методы психологического консультирования

Практическое задание 2

Задание проверяется преподавателем. Для получения оценки загрузите свою работу в систему.

Максимальный балл за задание 25 баллов.

Цель: Формирование теоретической базы по АВС теории личности, умений обнаружения и опровержения иррациональных верований на основе научного (эмпирические доказательства плюс логика) метода.

Задание 1. Проанализируйте материалы лекции по теме «Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) и другие когнитивно-бихевиоральные подходы в психологическом консультировании». В форме дневниковых записей проведите самонаблюдение и самоанализ любого актуального для Вас события по концептуальной схеме:

- А - активирующее событие;

1 марта меня на сайте «VK» нашел мужчина, которого я знаю с подросткового возраста. Еще в юности он влюбился и пронес это чувство через всю жизнь. Он появлялся в моей жизни лет 5 назад. И вот 15 марта состоялся разговор в скайпе. Он сказал, что всю жизнь пытался меня забыть, но это не получилось, и что пора кончать бегать друг от друга, надо попробовать быть вместе.

- В (belief) - мнение о событии;

Я никогда не испытывала каких-либо серьезных чувств к нему. Он должен сам разобраться с своими чувствами. Хотя возможна я слишком холодная и должна победить свой холодное к нему отношение. Я уже испытывала много негативного опыта в моей жизни, но это естественно. Это и есть нормальная жизнь.

Задание

2. Пройдите тест Альберта Эллиса «Методика диагностики иррациональных установок» (см. в библиотеке «Тест Альберта Эллиса»). Напишите заключение и рекомендации с учетом его результатов. Оформите протоколы исследования по образцу.

Заключение:

По шкале «Катастрофизации» 24 баллов. Данный результат свидетельствует о наличии установке, которая характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации и отражает иррациональное убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, которые лежат вне любой системы оценки. Установка проявляет себя в высказываниях, носящих крайне негативный характер. Респондент оцениваем некоторое неприятное для нас событие как нечто неотвратимое, чудовищное, как то, что разрушит нашу жизнь раз и навсегда. Происшедшее событие оценивается респондентом как «катастрофа вселенских масштабов», на которую никоим образом не возможно повлиять.

Рекомендации:

Мы можем порекомендовать респонденту меньше требовать от себя и от других людей. Не нужно относиться к происходящим событиям, как ужасным и неотврати

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/97381>