

## Тест на иррациональные установки Альберта Эллиса

Альберт Эллис создатель психотерапевтического метода, которому он дает название "рационально-эмоциональная психотерапия (РЭПТ)".

Модель РЭПТ строится на двух основных установках:

Негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий, а вследствие их негативной интерпретации людьми из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни;

Модель ABC:

A (activating event) – ситуация, событие, которое запускает у нас те или иные чувства;

B (beliefs) – наши убеждения, жизненные принципы и установки, представления о той или иной ситуации;

C (consequences) – последствия: чувства и поведение.

Тест призван как раз выявить в себе эти самые иррациональные установки, осознать их тлетворное влияние на негативные эмоции и тем самым приблизить нас всех к эре всеобщего эмоционального благоденствия.

Тест состоит из 50 вопросов, включающих в себя 6 оценочных шкал, 4 из которых позволяют оценить основные группы иррациональных установок и еще 2 шкалы, позволяющие оценить стрессоустойчивость и рациональность мышления.

Шкалы:

1. "Катастрофизация".

Эта шкала позволяет оценить восприятие людьми различных неблагоприятных ситуаций. Низкий балл по этой шкале говорит о том, что человеку присуще оценивать большинство негативных событий, как ужасные и непереносимые. Высокий балл говорит о лояльном отношении к негативным событиям.

2. "Долженствование в отношении себя". Указывает на завышенные требования по отношению к себе.

3. "Долженствование в отношении других". Указывает на завышенные к другим требования.

4. "Оценочная установка". Позволяет определить, как испытуемый оценивает себя и других. Такая установка может говорить о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

5. "Оценка фрустрационной толерантности личности". Эта шкала позволяет оценить степень переносимости различных фрустраций (разочарований от неосуществленных желаний), то есть показывает уровень стрессоустойчивости.

6. "Оценка степени рациональности мышления".

Чем выше полученный балл по каждой из шкал, тем рациональнее человек, и наоборот.

Наконец, сам тест

Оцените каждое из утверждений одним из трех символов поставив их напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к вопросу:

\*\*\* – полностью согласен;

\*\* - не уверен

\* – полностью не согласен.

Вопросы теста:

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.

10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно

большие успехи в учебе или работе.

11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
28. 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.
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, - плохой человек.
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), зависит, как я оцениваю самого себя.
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в школе 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 школе) 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.

Ключ стресс теста Эллиса

Я упростила его немного, так как шестишаговая шкала с регрессией запутала меня окончательно.

Тем не менее, основной смысл теста не меняется ( истинные диагносты могут быть спокойны - валидность теста не пострадала)

Итак, проставляем за каждый ответ баллы

\*\*\* - 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 3 балла

\*\* - 2 балла

\* - 3 балла кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 1 балл

Далее, суммируем ответы по каждой шкале

Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Должествование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Должествование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

низкая фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Менее 15 баллов - Ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам.

От 15 до 22 - Наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более -22 Иррациональные установки отсутствуют.