HANDOUT 7.2

Складні Запитання Робочий Лист

Дата:_____Клієнт: _____

Розгляньте наступний список запитань що використовуються для перевірки достовірності Точки Застрягання або проблемних переконань. Не всі запитання можуть бути доречними по відношенню до конкретного переконання достовірність якого ви хочете перевірити. Відповіште на максимальну кількість запитань відносно переконання, достовірність якого ви хочете перевірити.

Переконання:

1. What is the evidence for and against this Stuck Point?
Якими є докази, що підтверджують чи заперечують Точку Застрягання?

Підтверджують:

Заперечують:

2. Is your Stuck Point a habit or based on facts?
Чим є ваша точка Застрягання: звичкою чи базується на фактах?

3. In what ways is your Stuck Point not including all of the information?
Які обставини (аспекти) Точки Застрягання не включають повної інформації?

(continued)

From *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual* by Patricia A. Resick, Candice M. Monson, and Kathleen M. Chard. Copyright © 2017 The Guilford Press. Permission to photocopy this handout is granted to purchasers of this book for personal use or for use with individual clients (see copyright page for details). .

HANDOUT 7.2 *(p. 2 of 2)*

4. Does your Stuck Point include all-or-none terms?
Чи ваша Точка Застрягання включає поняття
"все або нічого"

5. Does the Stuck Point include words or phrases that are extreme or exaggerated (such as "always," "forever," "never," "need," "should," "must," "can't," and "every time")?
Чи ваша Точка Застрягання включає в собі слова і вирази, що відображають крайність чи перебільшення, наприклад: постійно, назавжди, ніколи, потрібно, необхідно, повинен, не можу, щоразу.

6. In what way is your Stuck Point focused on just one piece of the story?
Яким чином ваша Точка Застрягання фокусується тільки на одному аспекті історії?

7. Where did this Stuck Point come from? Is this a dependable source of information on this Stuck Point?
Що є джерелом появи цієї Точки Застрягання? Чи можна покладатись на це джерело інформації?

8. How is your Stuck Point confusing something that is possible with something that is likely?
Яким чином ваша Точка Застрягання змішує поняття можливого та імовірного перебігу подій?

9. In what ways is your Stuck Point based on feelings rather than facts?
У яких аспектах ваша Точка Застрягання базується радше на почуттях ніж на фактах?

10. In what ways is this Stuck Point focused on unrelated parts of the story?
У яких аспектах ця Точка Застрягання фокусується на неактуальних частинах історії?