

РЕПОЗИТОРИУМ БГТУ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЖАРООПАСНОСТИ

А. А. ...
С. С. ...
М. М. ...

ТРАДИ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

*Л.А.Пергаменчик
С.С.Гончарова
М.И.Яковчук*

**ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ**

Минск 1999

УДК 613.8
ББК 88.6
П 26

Рекомендовано редакционно-издательским советом Национального института образования

Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И.
П 26 Преодоление психологических травм. - Мн.: НИО, 1999. - 55с.

ISBN 985-6510-08-2

Предлагается методика диагностической и консультационной работы с детьми школьного возраста, перенесшими психологическую травму.

Адресуется практическим психологам и социальным работникам.

ББК 88.6

ISBN 985-6510-08-2

© Национальный институт образования, 1999

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Жизненный путь личности как психологическая проблема	9
Теоретический анализ понятия «кризисное событие»	15
Общая характеристика биографического метода в психологии	21
Методика «Психологическая автобиография»	29
Особенности проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»	35
Список литературы	48
Приложение 1	50
Приложение 2	52
Приложение 3	54

Травматический опыт прошлого тесно связан с будущим. Из прошлого девушка сделала вывод: «Не буду растрачивать себя на первого попавшегося парня, а выберу одного — хорошего. Мне звонят разные парни, но это не значит, что я девушка легкого поведения, я просто выбираю!»

Для многих переживших травму, связанную с разрывом отношений с любимым человеком, характерны поиски, многочисленные знакомства.

Девушка не случайно выбирает себе будущую профессию — психолог. Психология должна стать помощником в преодолении чувства тревожности, снятии и разрешении проблем.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ-ИНТЕРВЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ»

После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего(-их) события(-ий) проведение беседы-интервью, используя методику «Психологический дебрифинг», с целью минимизации психологических страданий.

Задачи методики:

- снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;
- проработка печалений, чувств и реакций;
- когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы-интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного разговора. Первое, что необходимо сделать, это доброжелательно встретить человека. Приходящий к психологу впервые испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

В литературе приводится множество конкретных рекомендаций относительно способов установления контакта, но каждый опытный

консультант имеет свою манеру обеспечивать психологический комфорт. Так, если Вы работаете с маленькими детьми в специально оборудованной комнате, где есть игрушки, принадлежности для лепки и рисования, то ребенку можно предложить осмотреть комнату с интересующими его предметами, поиграть. В практике психологического консультирования, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует «общее поле», в которое включены участники. Конечно, здесь есть свои строжайшие правила и ограничения, которые оговорены этическими требованиями. Наиболее важные из них :

Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому. Это умение выслушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

Ориентация на нормы и ценности консультируемого. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается испытуемый.

Испытуемым не рекомендуется давать советы. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы локус жалоб в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в том случае человек ощущает ответственность за происходящее и старается измениться сам и изменить ситуацию. В противном случае он будет ожидать только помощи и совета со стороны окружающих.

Гарантия анонимности и конфиденциальность получаемой информации. Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям. Существуют некоторые исключения (о которых сообщается заранее), специально оговоренные законом во многих странах, в первую очередь информация, связанная с угрозой для чьей-либо жизни.

Разграничение личных и профессиональных отношений.

1. Не оказывать профессиональную психологическую помощь друзьям и родственникам.

2. Не быть с консультируемым в дружеских отношениях.

Позиция психолога по отношению к испытуемому — позиция равенства. Ребенка необходимо называть по имени, не забывая сразу назвать себя. Некоторые авторы советуют в начале беседы узнать, как называет ребенка мама. С подростками и старшеклассниками психологу важно вести себя тактично, скорее, как со взрослыми, причем вначале, как правило, обратиться к ним на «Вы». Взрослым целесообразно представлять себя так же, как представляется испытуемый: по имени или имени отчеству.

Этап установления характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с консультируемым. Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее с Вами детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам об ...? Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта до мельчайших подробностей. Цель — адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта. Известно, чем подробнее говорит человек о чем-либо, тем больше конкретных деталей в рассказе, тем слабее на нем отпечаток субъективности (мелкие детали очень трудно придумать, исказить) и тем больше возможностей для понимания консультантом тех аспектов реальности, которые не воспринимаются или не замечаются рассказчиком.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» предполагает определенную схему проведения, которой рекомендуется придерживаться. На этой фазе можно оговорить условие: например, «постарайтесь не говорить о чувствах». Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: «Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, а вернемся к чувствам позже».

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: Какими были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся? Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы - оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события - самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло это событие? Какие чувства Вас охватывают, когда Вы думаете о ...?. Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело о них говорить (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

- техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций),

- техника уточнений «глубины переживаний», позволяющая точнее сформулировать свои переживания и чувства... Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: «А как Вы ощутили свою растерянность?» - и переформулировать сказанное: «Вы чувствовали себя растерянной, т.е. у Вас возникло чувство непонимания происходящего?». Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям.

- техника парадоксальных вопросов, позволяющая пошатнуть «каменную стену истины», перевести разговор в новую плоскость. Представить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: А почему бы и нет ... ?

Рефлексиование переживаний и чувств, как правило, наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее связаны с неосознанными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на:

1) слова и выражения, которые консультируемый употребляет для определения чувств (например: «Я рассердился...», «Я страдаю...», «Я обиделся...»);

2) невербальные реакции (мимика, жесты, поза, интонация голоса и т.д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Наиболее информативно расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что демонстрирует его невербальное поведение. Существует термин для обозначения таких явлений: *конгруэнтная и неконгруэнтная коммуникация*.

Конгруэнтная коммуникация включает все сообщения, вербальные и невербальные, соответствующие определенному передаваемому значению. Если в процессе работы замечается какое-то несоответствие, психолог должен поинтересоваться, чем вызвана такая реакция.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Какой Вы были до события и после него? Как повлияло на вашу жизнь происшедшее?

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов (Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите.) Нарушение сна является первым показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни (Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?)

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической

ситуации и что подобное поведение и симптомы есть нормальная реакция организма. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, «избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее» [14]), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощением.

Из опыта работы по проведению беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»

Беседа-интервью была проведена с использованием психологического дебрифинга со старшеклассниками и подростками. На первом этапе (диагностическом) консультативной беседы привлекалась методика по изучению жизненного пути школьников. Так, в ходе исследования были выявлены события, которые для детей данного возраста являются травмирующими - смерть близкого человека, смерть животного, разрыв отношений с любимым человеком и друзьями.

В качестве иллюстрации целесообразен пример обследования по методике «Психологическая автобиография», а затем беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг».

Юноша В. 16 лет. Проходил обследование 7.10.1997 г. Группа здоровья - основная. Семья - неполная. К обследованию относится положительно. Результаты исследования показывают (см. прилож. 3), что В. назвал 10 событий (7 прошедших и 3 будущих). При оценивании прошедших событий преобладают (5 из 7 событий) высокие баллы по интенсивности переживания (5;4); будущие события оцениваются положительно невысокими баллами (2;1). События будущего отмечены с перспективой на 1 год.

Таблица 2

Результаты опроса испытуемого В. по методике «Психологическая автобиография»

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ	1.	Рождение	+5	11.12.81
	2.	Смерть дяди	-3	1985
	3.	Поездки с мамой по разным странам	+4	1996
	4.	Занятия спортом	+5	1996
	5.	Смерть мамы	-5	1994
	6.	Смерть бабушки	-5	1996
	7.	Предательство брата	-3	1996
БУДУЩИЕ	1.	Поступление в институт	+2	1999
	2.	Получение прав на вождение автомобиля	+1	1998
	3.	Сдача выпускных экзаменов	+2	1999

Таблица 3

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий
1	2	3
<p>В твоём протоколе отмечены три смерти. Когда тебе было три года, у тебя умер дядя. Это была первая смерть близкого в твоей жизни? Ты помнишь, как это произошло? (Этап уточнения характера и содержания события.)</p>	<p>Нет. До него у нас умерла бабушка.</p>	
<p>Что ты делал, когда все бежали по дому?</p>	<p>Бабушка умерла, когда я был очень маленький, поэтому совсем ничего не помню. А смерть дяди я запомнил потому, что было что-то страшное, все бежали по дому. У бабушки слезы на глазах, дед не значает, мама бежит. Я плохо помню, что произошло.</p>	<p>Смерть запомнилась как мелькание деталей, да только общий фон - все бежали.</p>
	<p>У дедушки не помню. Скорее всего, сидел где-то в стороне.</p>	<p>Свое поведение не запомнилось, скорее всего, действительно сидел (оцененение).</p>

<p>Что ты чувствовал тогда? (Этап восстановления чувств и реагирования.)</p>	<p>До меня никому не было дела. Для меня все было непонятным и непривычным.</p>	<p>Чувство одиночества.</p>
<p>Когда ты был в 6 классе, у тебя умер папа. Расскажи, как это произошло. (Этап уточнения характера и содержания события.)</p>	<p>Папа умер от рака. Его положили в больницу, врачи обнаружили рак. Перед его выпиской меня отправили к бабушке, поехали дальше. Иногда меня привозили домой. Я часто срывался и плакал. Ему ничего не болело. Он просто лежал и смотрел в одну точку, и так каждый день. Он почти ничего не ел, только если мама покормит. Я был у бабушки и бабушки. Когда дед в 3 часа ночи сказал мне: «Он отжил свое...», я сразу уснул.</p>	<p>Чувство нарастающего напряжения и чувства «облегчения» - трагическое событие закончилось: «Я сразу уснул».</p>
<p>Ты сразу уснул?</p>	<p>В то время я плохо спал. После слов дедушки мне почему-то стало спокойно - и я уснул.</p>	<p>Физические симптомы стресса: беспокойный сон и трудность оставаться во сне.</p>
<p>О чем ты подумал, когда дед сказал: «Он свое отжил»? (Этап уточнения характера мыслей.)</p>	<p>Не помню. Мне кажется, не было никаких мыслей.</p>	<p>Чувство вины.</p>

1	2	3
А какие были чувства? (Этап восстановления чувств и реагирования во время критического события.)	Мне стало как-то спокойно. Я даже не плакал. Плакал, когда он был жив, а когда дед мне сказал о том, что он умер, я уже не плакал. Страшно было смотреть на то, как он умирает, а не то, что он умер.	
Ты сказал, что плохо спал в то время. Что это значит? (Этап симптомов.)	Меня мучили кошмары. Какие-то мушки на меня налетали, бегали по мне. Меня мама будила, я весь дергался во сне, вставал, звал кого-то. Меня трясло. Бывало, что не мог уснуть. Был весь на нервах, поэтому не мог уснуть.	Неврогические реакции.
Скажи, кошмары тебя мучили до смерти отца или после?	Начались, когда он выписался из больницы и лежал, умирал в течение месяца.	
А закончились?	Уже не помню, но после смерти папы долго еще плохо спал.	
Беспокоят ли тебя сейчас кошмары?	Нет.	

1	2	3
Можно ли сказать, что после смерти папы ты изменился?	Да. Я стал злее, я и так был один, а после смерти папы я озлобился на весь мир. Убийцы и пьянчужки живут, а он умер. Начались драки, озлобился, никто меня не понимает. Он постоянно уезжал, работа была такая. Но я чувствовал, что он где-то рядом. А когда он умер, в сознании какой-то квадратик исчез, который был там. Да, смерть его на меня повлияла. Я один, а раньше я знал, что он мне что-то сможет подсказать. Мама сказала: «Надо жить дальше». Все прекратилось.	Эмоциональные симптомы: отчужденность от других, раздражительность, вспышки гнева, поиск смысла случившегося. Терапевтический ход: «жизнь продолжается».
Прекратилось что?	Драки. Но я и сейчас иногда срываюсь.	
Присутствовал ли ты на похоронах?	Нет. Я не был ни на одних похоронах. Я не могу...	
Не можешь что?	Не по себе как-то, плохо мне. Вот дедушку кремировали, так до сих пор картинка эта перед глазами стоит иногда.	
Расскажи, как умер дедушка. (Этап уточнения характера и содержания события.)	Дед мне был очень близким человеком. Он уже был старый - 75 лет. Его положили в госпиталь, там с ним случился удар, а врача не было на месте.	Условие формирования чувства вины.

1	2	3
	<p>Именно в этот день мать порывалась идти его навестить. Я в это время играл в футбол во дворе, во время его смерти. Из госпиталя позвонили и сообщили. У бабушки была страшная истерика. Мама пришла в школу за мной. Мы не могли ее успокоить. Она месяц после смерти ездила каждый день на кладбище. Она не хотела жить. Ничего не ела. Было ужасно... За дедом умер попугай, который жил у него 8 лет.</p>	
<p>Когда тебе мама сказала о смерти деда, о чем ты подумал? (Этап уточнения характера мыслей, сопровождавших событие.)</p>	<p>Не поверил.</p>	<p>Избегание.</p>
<p>Что ты чувствовал тогда? (Этап восстановления чувств.)</p>	<p>Когда мать сказала, что я не пошел в школу, мне было страшно, когда в комнате лежал покойник. Все окна занавешены большими простынями, зеркала тоже.</p>	<p>Страх события, избегание страданий.</p>

1	2	3
<p>После смерти дедушки были ли кошмары? (Этап симптомов.)</p>	<p>Просто беспокойно спал.</p>	
<p>Можно ли сказать, что ты пережил горе после потери дедушки и папы?</p>	<p>Нет. Мне было тяжело тогда, да и теперь тоже. Когда я вспоминаю, то хочется уйти и побыть одному. Мне тогда помог друг, иначе я бы «пошел разное», случилось бы что-то страшное.</p>	<p>Капсулированные психологической травмы.</p>
<p>Что могло случиться?</p>	<p>Опять начались драки и попойки... Тогда все это было, чтобы забыть. Ни с кем разговаривать не хотелось, и так было тяжело. Я тогда полтора года ходил один, ни с кем не общался. Вот друг помог... Начали ходить на тренировки, и стало легче.</p>	<p>Использование токсических агентов.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
2. Алешина Ю.Е. Консультационная беседа. Введение в практическую социальную психологию: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под.ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. - 2-е исп. изд. - М.: Смысл, 1996.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л., 1969.
4. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. - 1993. - Т.14. - №2.
5. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
6. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схиза // Вопросы психологии. - 1997. - №6.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) - М.: Изд-во МГУ, 1984.
8. Воробьева Л.И. Гуманитарная психология: предмет и задачи // Вопросы психологии. - 1997. - № 3.
9. Гитт Вернер. Вопросы первостепенной важности. Вилефельд: Изд-во «Логос», 1990.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое бытие личности. - Киев: Наук. думка, 1984.
11. Горностай П.П., Васильевская С.В. Теория и практика психологического консультирования. - Киев: Наук.думка, 1995.
12. Зинченко В.П., Мамедовичева И.К. Об объективном методе в психологии // Вопросы психологии. - 1977. - № 7.
13. Корцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный мир. - М.: Наука, 1990.

14. Квентин Л. После психотравмы: превентивный подход или психотерапия // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика - Мн.: НИО, 1997.

15. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Метод. пособие. - Киев: МАУП, 1994.

16. Кон И.С. В поисках себя. - М.: Наука, 1984.

17. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989.

18. Ливерхуд Б. Кризисы жизни. Шансы жизни. - Калуга: Духовное познание, 1994.

19. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принципы развития в психологии. - М.: Наука, 1978.

20. Логинова Н.А. Биографический метод в сети идей Б.Г.Ананьева // Вопросы психологии. - 1986. - № 5.

21. Мертон В.С. Очерки теории темпераментов. - М., 1964.

22. Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов // Психология. - 1997. - Вып. 7.

23. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум. - Мн.: Ильин В.П., 1996.

24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - Т. II. - М.: Педагогика, 1989.

25. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. - М., 1973.

26. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб., 1996.

27. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принципы развития в психологии. - М.: Наука, 1978.

28. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). - СПб.: Питер-Пресс, 1997.

29. Черепанова Е.М. Психологический стресс. - М.: Академия, 1996.

Приложение 1

Бланки обследования и обработки данных по методике «Психологическая автобиография»

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата _____

Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от + 1 до + 5, а грустные - от -1 до -5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

№ п/п	Событие	Оценка события	Дата

Таблицы обработки данных

Таблица 1.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные			
Грустные			
Σ			

Таблица 1.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные			
Грустные			
Σ			

Таблица 1.3

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	С о б ы т и я				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
значительное					
умеренное					
малое					
Σ_1					
Σ_2					

Таблица 1.4

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		
Σ		

Приложение 2

Таблицы обработки данных по методике «Психологическая автобиография» (испытуемая Т.)

Таблица 2.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	4	5	9
Грустные	3	-	3
Σ	7	5	12

Таблица 2.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	15	24	39
Грустные	13	-	13
Σ	28	24	52

Таблица 2.3

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	С о б ы т и я				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
значительное	2	2	5	-	9
умеренное	1	1	-	-	2
малое	1	-	-	-	1
Σ_1	4	3	5	-	12
Σ_2	7		5		

Таблица 2.4

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные	1	1
Грустные	-	-
Σ	1	1

Таблицы обработки данных по методике
«Психологическая автобиография» (испытуемый В.)

Таблица 3.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	3	3	6
Грустные	4	-	4
Σ	7	3	10

Таблица 3.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	14	-	14
Грустные	16	-	16
Σ	30	5	35

Количество событий, различающихся
по силе воздействия

Воздействие	События				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
Значительное	3	2	-	-	5
Умеренное	-	2	-	-	2
Малое	-	-	3	-	3
Σ_1		4	3	-	
Σ_2				3	10

Таблица 3.4

Среднее время антиципации и
ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные	6	1,33
Грустные	4,25	-
Σ	5,13	1,33

Научное издание

*Леонид Абрамович Пергаменщик
Светлана Сергеевна Гончарова
Марина Игоревна Яковчук*

ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Н/К

Зав. редакционно-издательским отделом: *Г.Н.Просолович*

Редактор: *Т.Ф.Федорова*
Корректор: *Н.Д.Солдатенко*
Верстка: *Н.И.Морозова*

Подписано в печать 03.02.99. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Офсетная печать.
Усл. печ. л. 3,25. Уч. изд. л. 3,1.
Тираж 500 экз. Заказ 58

Национальный институт образования
Министерства образования Республики Беларусь.
Лицензия ЛВ № 175 от 21.01.1998.

20004, Минск, ул. Короля, 16.

Напечатано в ПК ООО "ПолиБиг". Лицензия ЛП №66.
20004, Минск, ул. Короля, 16.