

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ПАРАДОКСАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ**  
**У КОНСУЛЬТАТИВНІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ**  
**ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ**

**Курсова робота**

студентки 55 групи  
соціально-психологічного факультету  
спеціальності «Психологія»  
(заочна форма навчання)

**СИНЯВСЬКОЇ Т.В.**

Науковий керівник:  
**ГОРБУНОВА Т.**

**Житомир-2009**

## Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Поняття про метод парадоксальної інтенції в психології.....	5
1.1. Віктор Франкл засновник методу парадоксальної інтенції.....	5
1.2. Сутність методу парадоксальної інтенції та можливості її застосування у ситуації екзаменаційного стресу .....	8
Розділ II. Застосування методу парадоксальної інтенції для усунення екзаменаційного стресу.....	13
2.1. Організація дослідження .....	13
2.2. Результати дослідження рівня алекситимії та тривожності .....	14
2.3. Результати застосування методу парадоксальної інтенції.....	16
Розділ III. Стратегії корекційної роботи із студентами групи ризику під час екзаменаційної сесії .....	18
Висновок.....	27
Список використаної літератури.....	29
Додатки.....	31

## Вступ

*Актуальність теми.* Проблема екзаменаційного стресу щороку піднімається практикуючими психологами у період здачі сесії. При цьому вони вказують на те, що іспит є психотравмуючим чинником, що ініціює механізм реактивної депресії, негативно впливає на нервову, серцево-судинну і імунну системи студентів і школярів, викликає істерики, формує стан загального нездужання, розгубленості, страху. Тривала дія екзаменаційного стресу також негативно впливає на навчальну мотивацію студентів. Відомо, що 40% загального числа вимушених академічних відпусток студентів пов'язані з нервово-психічними захворюваннями, обумовленими саме постефектами екзаменаційних стресів.

Екзаменаційне хвилювання, яке що характерне для 80% студентів є чинником, що перешкоджає успішній здачі іспиту, оскільки характерний для екзаменаційного стресу страх блокує інтелект, паралізує волю, погіршує пам'ять і знижує здібність до концентрації уваги [20].

Для екзаменаційного стресу характерні фізіологічні, емоційні і когнітивні симптоми. Проте в реальних умовах складання іспитів, ці симптоми більшістю студентів не контролюються, оскільки домінуючим аспектом є зосередження на успішному розв'язанні академічних проблем (прагненні зосередитися на поставлених питаннях і дати на них правильні відповіді). Це призводить до того, що реалізація відомих прийомів корекції екзаменаційного стресу, здійснюється в перед або після екзаменаційний період, що значно знижує їх ефективність.

Тому, ми вважаємо, тему курсової роботи актуальною, адже використання методу парадоксальної інтенції дасть змогу запобігти виникнення вказаних симптомів не після, а до екзаменаційної сесії.

*Об'єкт дослідження* – психологічний стан студентів під час екзаменаційної сесії.

**Предмет** – методи консультативної роботи зі студентами під час екзаменаційної сесії.

**Мета дослідження** – дослідити особливості використання методу парадоксальної інтенції у консультативній роботі зі студентами під час екзаменаційної сесії.

**Гіпотеза** - метод парадоксальної інтенції є ефективним способом зменшити симптоми стресу під час екзаменів. Зокрема, після його застосування у студентів знижується тривожність та уповільнюється серцебиття.

**Завдання:**

1. Визначити симптомокомплекс стресу під час екзаменаційної сесії.
2. Проаналізувати історію виникнення та сутність методу парадоксальної інтенції.
3. Дослідити особливості використання методу парадоксальної інтенції у консультативній роботі зі студентами під час екзаменаційної сесії.
4. Розробити ситуації інтенції для студентів під час екзаменаційної сесії.

## **Розділ I. Поняття про метод парадоксальної інтенції в психології**

### **1.1. Віктор Франкл засновник методу парадоксальної інтенції**

Віктор Франкл (1905-1997рр.) - австрійський психолог і психіатр. Отримав психоаналітичну освіту, але надалі відійшов від класичного психоаналізу. Під час Другої світової війни знаходився як ув'язнений в німецькому концтаборі. Розробив власне психологічне учення, в якому було постульовано, що основною рушійною силою розвитку особистості виступають пошуки сенсу (змісту). За відсутності сенсу виникає „екзистенціальний вакуум", що проявляється як невроз. Допомогти пацієнтові можна лише ініціювавши його власну активність. На основі цих ідей розробив комплекс психотерапевтичних заходів, названий їм *йоготерапією* [17].

В. Франкл є засновником «Третьої Венської школи психотерапії» (перша — психоаналіз З. Фрейда, друга — індивідуальна психологія А. Адлера). Логотерапія відрізняється від психоаналізу й індивідуальної психології в трактуванні базисних мотивів людської поведінки. «Согласно логотерапии, борьба за смысл жизни является основной движущей силой человека. Поэтому я говорю о «стремлении к смыслу» в противовес принципу удовольствия (иначе «стремлению к удовольствию»), на котором сконцентрирован фрейдовский психоанализ, а также в противовес «стремлению к власти, выделяемому адлеровской психологией»[17].

В. Франкл — представник того покоління, яке дало науці багато яскравих імен. Він вчився у Фрейда і Адлера, розмовляв з М. Хайдеггером, був особисто знайомий з К. Лоренцом. Його особиста доля переплелася з найбільш трагічними подіями: три роки, проведені в гітлерівських таборах смерті Освенцимі, Дахау і Терезієнштадті, не зломали його духу. Саме тут він зміцнився в думці про те, що не від умов, а перш за все від самої людини залежить, як вона поводитиметься.

За Франклом, для людини необхідно виявити сенс — *логос* — свого існування, бо саме пошук сенсу є ознакою достовірно людського буття. Відсутність або втрата сенсу створює екзистенціальний вакуум: людина втрачає сенс свого існування, вона відчуває нудьгу, віддіється пороку або відчуває важкі переживання, схожі на кризи людей похилого віку. Джерелом екзистенціального вакууму, за Франклом, є сучасний соціальний світ, критика якого багато в чому співзвучна роздумам Е. Фромма[20].

Сенс має конкретний зміст, він індивідуальний і складає сутність існування практично кожної людини. ««Постановку вопроса о смысле жизни, когда он задан вообще, можно сравнить с вопросом, поставленным перед чемпионом по шахматам: «Скажите, учитель, какой самый хороший ход в мире?» Просто не существует такой вещи, как наилучший или просто хороший ход в отрыве от конкретной игровой ситуации, в отрыве от конкретной личности противника. То же самое справедливо и в отношении человеческого существования. Мы не должны искать абстрактного смысла жизни»[17]. Отримання сенсу робить людину відповідальною за своє життя.

В той же час сенс не можна знайти усередині себе — в своєму тілі або в душі, а лише звертаючись до оточуючого світу. Людське існування тому не є самоактуалізація, як вважає Маслоу, а є самотрансценденція, тобто вихід в інше, в те, що відрізняється від соматичних і психічних детермінант існування, духовний його вимір, який і є сенс. Сенс досягається, по-перше, шляхом здійснення діяльності: життя людини — це творчість в широкому сенсі цього слова, як виконання якихось задач, робота, якась справа, можливо, подвиг. По-друге, людина знаходить сенс в турботі про інших людей, в любові до людей. Чим більше людина забуває себе, тим більше вона стає людиною, самою собою. По-третє, людина знаходить сенс шляхом вироблення чітких позицій у відношенні до різних життєвих ситуацій. Наприклад, В. Франкл згадує: «...когда меня забрали в концентрационный лагерь Освенцима, моя рукопись, уже готовая к публикации, была конфискована. Конечно же, только глубокое стремление написать эту

рукопись заново помогла мне выдержать зверства лагерной жизни. Например, когда я заболел тифом, то, лежа на нарах, я записывал на маленьких листочках много разных заметок, важных при переработке рукописи, как будто я уже дожил до освобождения. Я уверен, что эта переработка потерянной рукописи в темных бараках концентрационного лагеря Баварии помогла мне преодолеть опасный коллапс»[17]..

Відповідно до цих уявлень Франкл розробив психотерапію — логотерапію, яка відрізнялася від інших форм психотерапії «Логотерапия считает своей задачей помочь пациенту в поиске смысла своей жизни. В той мере, в которой логотерапия позволяет ему обрести скрытый смысл своего существования, она является аналитическим процессом. В этом отношении логотерапия сходна с психоанализом. Однако в своей попытке сделать нечто осознанным логотерапия не ограничивается задачей сделать явным для сознания бессознательные явления. Логотерапия расходится с психоанализом в том, что она рассматривает человека как такое существо, чья основная миссия состоит в реализации смысла и в актуализации ценностей, а не в простом удовлетворении влечений и инстинктов»[17].

Логотерапія застосовується не лише до хворих людей, але і як як профілактичний засіб. Вона адресується до будь-якої людини, аби переконати її в тому, що в будь-якій ситуації життя має сенс, і допомогти їй мобілізувати свої ресурси, уберегти її від відчаю, допомогти знайти в собі сили, аби чинити опір небезпечним імпульсам до самогубства, алкоголізму, наркоманії тощо, які не можуть бути вирішенням життєвих проблем. Логотерапія має свої процедури — терапевтична для логотипу техніка, а також методики, спрямовані на діагностику екзистенціального вакууму.

Значимість проблем, які складають теорію і практику логотерапії В.Франкла, його звернення до свідомості людини з метою отримання сенсу життя, боротьба за який є основною рушійною силою людини, підкреслення духовної природи сенсу людського життя, гуманізм у розумінні людини, у відношенні до кожної людини як унікальної в своїй неповторності на

протилежність багаточисельним поширеним в зарубіжній психології механістичним і біологізаторським поглядам на людську душу і відповідним психотерапевтичеським технікам, визначає особливе місце цього напрямку в сучасній зарубіжній психологічній науці. Включення цих проблем до проблем психології важливе, але поки що рідкісне явище. У вітчизняній психології, мабуть, лише С.Л. Рубінштейн в своїй роботі «Людина і світ» звертається до питань специфіки людського способу існування.

### ***1.2. Сутність методу парадоксальної інтенції та можливості її застосування у ситуації екзаменаційного стресу***

Екзистенціальний аналіз (і логотерапія як його складова частина) – це психотерапевтичний метод, який здійснюється переважно у вербально індукованому процесі. З точки зору методик і картини людини, яка лежить в їх основі, ЕА – феноменологічна, персональна психотерапія. Її мета – допомога особистості в тому, аби вона відкрила в собі здатність вільно (у духовному і емоційному сенсі) і повно проживати своє життя, змогла вийти на автентичні установки і актуалізувати особистісну відповідальність по відношенню до власної долі і світу. Екзистенціальний аналіз застосовується при психосоціальних, психосоматичних і психічно обумовлених емоційних і поведінкових порушеннях [17, 16].

В центрі екзистенціального аналізу стоїть поняття ”екзистенція”, що означає наповнене сенсом, втілюване вільно і відповідально життя в створюваному самою людиною світі, з яким вона знаходиться в стосунках взаємовпливу/взаємодії і протиборства.

Одне із завдань екзистенціалістичної терапії – звільнення пацієнта від фіксацій, різного роду спотворень і однобокості, від травматизації, що впливають на його переживання і поведінку. Психотерапевтичний процес здійснюється через феноменологічний аналіз емоційності – центру і місця переживань. Робота з “заднім” біографічним планом і емпатична присутність



психотерапевта сприяють розумінню, а також кращому доступу до емоційності. Наступний крок – аналіз особистісних установок і рішень, завдяки чому пацієнт стає відкритим тому вмісту, цілям, завданням і цінностям, в яких він відчуває своє автентичне покликання.

Розвиваючи логотерапію, Франкл спочатку бачив в ній деяке доповнення до психотерапії 30-х років. По його задуму, вона повинна була застосовуватися як метод, що коректує психологізм інших психотерапевтичних методів. Проте одночасно його захоплювала ідея розвитку психотерапевтичної антропології і він усе більш занурювався у вивчення тих страждань, які виникають із-за втрати сенсу. Ще в 20-і роки він розвинув техніку парадоксальної інтенції, за допомогою якої успішно виліковувалися різного роду страхи, завдяки чому ця техніка знайшла широке міжнародне визнання.

Метод парадоксальної інтенції полягає у тому, що клієнту пропонується припинити боротьбу із симптомами і замість цього навмисно викликати його і, навіть, посилити. Методика передбачає кардинальні зміни установки клієнта по відношенню до свого страху. Включає не тільки перевертання ставлення клієнта до свого страху, але й гумористичну установку. Простіше кажучи, клієнт повинен відсторонитися від свого неврозу, посміявшись над ним.

Враховуючи останнє, на нашу думку, у ситуації екзаменаційного стресу, метод парадоксальної інтенції є ефективним. Пояснимо чому.

«Сучасний словник з психології» лаконічно визначає стрес як стан психічного напруження, яке виникає у людини в процесі її діяльності, в основному, в екстремально-складних умовах. Об'ємніше визначення дають американські психологи: «Негативні відчуття і уявлення, які виникають у людей, коли їм здається, що вони не в змозі впоратися з вимогами ситуації»[1217].

«Медицина Тибету, - пише англійський психотерапевт М. Джордж (1998), пояснює виникнення стресу дисбалансом трьох рідин в організмі:

страх викликає підвищення кров'яного тиску, тривога призводить до надлишку жовчі, втома і депресія — лімфи» [4].

Знаменитий канадський дослідник Ганс Сельє розглядав стрес як реакцію на зміну обставин. У своєму розвитку стрес проходить певні стадії, які Сельє об'єднав в три основні групи. *Перша (стадія тривоги)* напередодні складної ситуації характеризується загальним збудженням, мобілізацією наявних ресурсів. Серце в такі моменти починає битися частіше, інтенсивніше поставляти до м'язів кров, в яку, для додаткової енергії, вкидається цукор. Травлення тимчасово стримується. Може почастишати сечовипускання.

В стані «передстартової готовності», як правило, людина не може знаходитися довго, оскільки втомлюється весь її організм. У міру розвитку і продовження стресової ситуації настає друга стадія — *стадія опору (резистентності)*, коли людина, адаптуючись до обставин, функціонує в оптимальному режимі. Ця стадія може продовжуватися порівняно довго. Однак здатність організму пристосовуватися до стресової ситуації не безмежна.

У міру скорочення адаптаційних ресурсів (якщо стрес дуже сильний або тривалий) настає *третьа стадія — стадія виснаження*. Її ознаки починають проявлятися в емоційній, поведінковій і соматичній сферах. До емоційних ознак стресу відносяться тривога, апатія, дратівливість, психічна втома. До поведінкових — ухилення від відповідальності і міжособистісних стосунків, екстремальна поведінка, зневага до себе. До соматичних — погіршення здоров'я, виснаження, надмірне вживання ліків. Втрата можливості супротиву призводить до захворювання, виникнення психологічної травми.

Помилкою є думка, що стрес виникає у над екстремальних ситуаціях. У повсякденному житті він частіше виникає через психологічний тиск, що діє на людину протягом певного часу. Найчастіше це може бути викликано необхідністю виконати роботу у фіксовані часові рамки («До кінця уроку

залишилося 15 хвилин, після дзвінка роботи не приймаю!»). На дитину великий психологічний тиск часто чинять дорослі: «Дивись, не підведи нас!» або «Ми в твої роки...» Прагнучи відповідати очікуванням дорослих, дитина знаходиться у постійному побоюванні виявитися невдахою. Стрес практично став основою шкільного навчання. Цю проблему останніми роками визнали, здається, всі — і педагоги, і батьки, і психологи. За даними Інституту вікової фізіології РАЦ[4], в школу приходять близько 20% дітей з порушеннями психічного здоров'я пограничного характеру, а вже до кінця першого класу їх виявляється 60-70%. Провідну роль в такому швидкому погіршенні здоров'я дітей відіграє саме шкільний стрес. А він у свою чергу переходить у екзаменаційний під час навчання у вузі.

**Екзаменаційний стресс- це форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим чинником.**

Емоційний стрес характеризується різними порушеннями вегетативних функцій: зміною електричного опору шкіри, артеріального тиску, звуженням і розширенням судин, зміною швидкості, амплітуди і ритму дихання, температури шкіри, потовиділення, діаметру зіниці, секреції слини; спостерігаються розлади травної системи, змінюється електрична активність мозку, хімічний і гормональний склад крові, слини, основний обмін. У школярів нерідко спостерігаються різні реакції на стресові ситуації, пов'язані з екзаменаційними випробуваннями, наприклад, соматичний прояв депресії і стан тривоги. Особливо часто студенти скаржаться на головний біль і шлунково-кишкові болі, в деяких спостерігається підвищений тиск. Первинні зміни, що відбуваються в організмі під впливом екзаменаційного стресу, породжують «застійні» емоційні збудження негативного характеру, в першу чергу змінюють функцію ЦНС.

Стресові реакції на різні психосоціальні стимул-реакції екзаменаційною обстановкою – не стільки наслідок самих подразників, скільки

результат когнітивної інтерпретації стимул-реакції, а також емоційного збудження.

У більшій частині випадків екзаменаційний стрес ініціюється студентами, оскільки саме вони приписують багатьом чинникам екзаменаційної ситуації стресуючий характер. Вони реагують на іспити відповідно до своєї інтерпретації зовнішніх стимул-реакцій. Це залежить від таких параметрів, як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студента тощо.

Як правило студенти не в змозі усвідомити ту обставину, що вони переживають стрес. Про це можуть сигналізувати їх поведінка, самопочуття, загальний фон настрою. Дорослі часто не помічають подібних «дрібниць». Проте екзаменаційний стрес з часом перетворюється на справжню проблему і загрожує руйнуванням здоров'я, погіршенням успішності, порушеннями в поведінці дитини не лише в стінах навчального закладу, але і поза ним. Сьогодні є можливість вести профілактичну антистресову роботу, залучаючи до участі в ній і батьків, і фахівців (наприклад, медпрацівників, валеологів, психологів і т.п.). Одним із методів такої профілактичної роботи може стати саме парадоксальна інтенція.

## Розділ II. Застосування методу парадоксальної інтенції для усунення екзаменаційного стресу

### 2.1. Організація дослідження

Для проведення дослідження ми обрали групу студентів (10чол.), які під час бесіди, вказали на те, що екзаменаційна сесія для них викликає труднощі як в емоційному плані, так і у фізичному.

Ми попросили описати вказану групу студентів свій стан під час сесії. Всі студенти назвали такі симптоми: тривожність, підвищення тиску, пульсу та потовиділення, пришвидшення серцебиття, безсоння, нервовість.

Для підтвердження вказаної симптоматики, ми використали Торонтську Алекситимічну Шкалу.

Під алекситимією розуміють знижену здібність до вербалізації емоційних станів. Алекситимічна особистість характеризується труднощами у визначенні і описі власних переживань, складністю в розрізненні відчуттів і тілесних переживань, зниженням здатності до символізації, про що свідчить бідність фантазії, уяви, більше сфокусованою на зовнішніх подіях, чим на внутрішніх переживаннях. Вказані особливості викликають труднощі в усвідомленні емоцій і когнітивній переробці афекту, що призводить до посилення фізіологічних реакцій на стрес. Клінічний досвід підтверджує це припущення.

Досліджуваним давалася така інструкція: «Прочитайте твердження опитувальника і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з кожним з наступних тверджень (ставте «+» у відповідній колонці). Дайте лише одну відповідь на кожне твердження: 1) абсолютно не згоден, 2) швидше не згоден, 3) ні те, ні інше, 4) швидше згоден. 5) абсолютно згоден. (див. дод. 1).

Обробка і інтерпретація даних проводилася наступним чином:

1) відповідь «абсолютно не згоден» — оцінюється в 1 бал, «швидше згоден» — 2, «ні те, ні інше» — 3, «швидше згоден» — 4, «абсолютно

згоден» — 5. Ця система балів дійсна для пунктів шкали 2,3,4,7, 8,10,14,16,17 18,19,20,22,23,25,26.

2) негативний код мають пункти шкали 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15. 21 24. Для отримання підсумкової оцінки в балах слід проставити протилежну оцінку за цими пунктами (тобто оцінка 1 отримує 5 балів, 2 — 4, 3-3, 4 - 2, 5 - 0;

3) сума балів за всіма пунктами і є підсумковий показник «алекситимічності».

Теоретичний розподіл результатів можливий від 26 до 130 балів. За даними авторів методики, «алекситимічний» тип особистості отримує 74 бали і вище, «неалекситимічний» тип особистості набирає 62 бали і нижче.

Далі ми визначали рівень тривожності вказаної групи студентів за методикою Тейлора (див. дод. 2).

За результатами дослідження ми обрали 5 студентів, які дійсно стресово переносять екзаменаційну сесію і запропонували їм використати метод парадоксальної інтенції з метою боротьби зі стресом.

Після цього ми провели повторне дослідження рівня тривожності і формували відповідні висновки.

## **2.2. Результати дослідження рівня алекситимії та тривожності**

Орієнтуючись на показники Торонтської Шкали алекситимії встановимо рівень алекситимії у нашій групі досліджуваних (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Узагальнення результатів дослідження рівня алекситимії за Торонтською Шкалою

Рівень алекситимії	Кількість досліджуваних (%)
низький	Студентів не виявлено
середній	80%
високий	20%

Як бачимо у 80% досліджуваних середній рівень алекситемії, у 20% - високий.

Причому у Ольги та Валентини середнє значення вказує на приналежність до групи хворих неврозами, а у інших – до групи хворих психосоматичними розладами, що підтверджує наявну симптоматику стресу у групи досліджуваних (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за Торонтською Алекситимічною Шкалою

№п /п	Код досліджуваного	Алекситимія		
		0-30 низький	31-50 середній	51-74 високий
1	Світлана			72
2	Олена			72
3	Андрій			72
4	Анатолій			73
5	Сергій			73
6	Микола			70
7	Тетяна			74
8	Ольга			71
9	Світлана			74
10	Валентина			70

Крім цього, дана методика дозволила ним встановити, що більшість досліджуваних (85%) мають середній рівень активності, 40% досліджуваних мають низький рівень самопочуття та 50% знижений настрій.

Досліджуючи рівень тривожності у досліджуваної групи студентів, ми встановили, що більшість студентів мають середній рівень тривожності, лише 40% мають високий рівень тривожності (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.3.

## Результати дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора

№п /п	Код досліджуваного	Тривожність				
		0-15 низький	5-15 середній	15-25 середній з тенденцією до високого	25-40 високий	40-50 Дуже високий
1	Світлана					
2	Олена					
3	Андрій					
4	Анатолій					
5	Сергій					
6	Микола					
7	Тетяна					
8	Ольга					
9	Світлана					
10	Валентина					

Це підтверджує те, що студенти, під час екзаменаційної сесії переносять свої тілесні відчуття на емоційну сферу, в результаті чого, знижується їх загальний емоційний тонус.

### ***2.3. Результати застосування методу парадоксальної інтенції***

Після проведення психодіагностичного обстеження студентів, що відчувають симптоми стресу, ми обрали п'ятеро з них, у яких ці симптоми проявляються найбільш яскраво (див. табл. 2.4.)



Таблиця 2.4.

**Група досліджуваних, обраних для застосування методу  
парадоксальної інтенції**

№п/п	Ім'я досліджуваного	Симптоматика	
		Алекситемія	Тривожність
1	Анатолій	Високий	Середня
2	Світлана	Високий	Середня
3	Сергій	Високий	Дуже висока
4	Тетяна	Високий	Висока
5	Ольга	Високий	Середня

Для усунення симптоматики екзаменаційного стресу, ми запропонували студентам у момент, коли вони починають відчувати нервовість та прискорення серцебиття, уявити собі таку ситуацію: «Уявіть собі, що ви заходите до аудиторії починаєте впевнено розповідати всі питання іспиту, включаючи додаткові. Ваші знання вражають екзаменатора так, що він входить у стан ступору і виставляє всім студентам оцінку відмінно»

Або: «Уявіть собі, що ви починаєте так нервувати, що під Вами починає дрижати стілець і Ви провалюєтесь прямо до кабінету ректора».

Після застосування парадоксальної інтенції, ми провели повторне обстеження студентів і з'ясували, що запропоновані ситуації пом'якшили відчуття тривожності та уповільнили їх серцебиття. Студенти вказали, що найбільше їх відволікало у ситуації стресу, елементи гумору, присутні у запропонованому методі.

Тож можемо стверджувати, що метод парадоксальної інтенції є ефективним способом зменшити симптоми стресу під час екзаменів. Зокрема, після його застосування у студентів знижується тривожність та уповільнюється серцебиття.

### **Розділ III. Стратегії корекційної роботи із студентами групи ризику під час екзаменаційної сесії**

Своєрідність навчальної діяльності кожного студента пов'язана з цілим рядом його індивідуальних особливостей: специфікою мислення, пам'яті, уваги, темпом діяльності, особистісними особливостями, навчальною мотивацією тощо. Ми зробили спробу виділити ті групи студентів, які з найбільшою вірогідністю можуть відчувати стресові симптоми під час екзаменаційної сесії, і запропонували деякі можливі шляхи надання підтримки цим студентам.

Безумовно, основна робота із психологічної підтримки проводиться на підготовчому етапі. Куратор групи і психолог виділяють групи ризику і спільно із студентами визначають шляхи і способи психологічної підтримки.

На етапі підготовки до іспитів можна використовувати різні форми психологічної підтримки:

- Групові психологічні заняття для різних категорій студентів (наприклад, для студентів з труднощами організації діяльності, для аудіалів та кінестетиків). Мета цих занять — вироблення необхідних навиків. Дуже важливо, щоб ці заняття носили диференційований характер, тобто, щоб в них брали участь не всі студенти групи, а студенти, які відчувають стресові симптоми.
- Індивідуальні консультації. Ця форма роботи більшою мірою підходить для тих студентів, чиї труднощі в більшому ступені мають особистісний характер (наприклад, тривожні або перфекціоністи).
- Складання рекомендацій для студентів. Ця форма роботи особливо підходить астенічним або «застрягучим» студентам.

Можливості психологічної підтримки студентів безпосередньо під час іспиту, безумовно, невеликі, але все таки надати допомогу студентові в процесі іспиту реально.

Залежно від проявів симптомів стресу під час екзаменаційної сесії можна виділити наступні групи ризику.

**Студенти-синтетики.** Студенти із синтетичним, або глобальним стилем діяльності спираються в більшому ступені на загальне, а не на часткове. Вони мало уваги приділяють деталям, тому що їх цікавлять загальні взаємозв'язки.

*Основні труднощі.* Синтетики часто зазнають труднощі з аналізом, виділенням опорних моментів в інфоомації, поділом матеріалу на смислові блоки. Зазвичай таким студентам важко складати плани або конспекти, деякі з них складають план вже після того, як робота написана. Синтетики рідко концентруються на одній проблемі, їм властиво розглядати її в широкому контексті, у взаємозв'язку з іншими, співвідносити отримані знання з особистим досвідом і думкою інших. При здачі екзаменаційної сесії синтетики можуть відчувати труднощі, пов'язані з необхідністю аналітичної діяльності і операції конкретними фактами.

*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки дуже важливо розвивати в синтетиків аналітичні навички, враховуючи, що загальний хід їх діяльності — від загального до конкретного. При вивченні кожної теми важливо її узагальнити, виділити основні блоки і наповнити їх конкретним змістом. Плануючи корекційну роботу із синтетиками, потрібно навчити їх виявляти основне в кожному завданні: що тут є головним, на що потрібно звертати увагу в першу чергу?

*Під час іспиту.* На початку роботи синтетикам варто ознайомитися з матеріалом в цілому: проглянути наявні завдання, нашвидку ознакомилися з їх змістом. Це допоможе їм зорієнтуватися. Синтетикам може допомогти складання загального плану діяльності на самому початку роботи. Крім того, на іспиті їм важливо спиратися на уміння виділяти головне в кожному питанні.

**Аудіали та кінестетики.** Відомо, що у людини три основних модальності сприйняття: аудіальна (слухова), візуальна (зорова) і кін

естетична (тактильна). В кожній людині одна з цих модальностей є ведучою, яка визначає домінуючий спосіб здобуття і переробки інформації. Навчання у вузі зазвичай включає опору всіх трьох модальностей (усна розповідь, наочний посібник, практична робота), що в цілому дозволяє засвоювати програму студентам всіх трьох груп.

*Основні труднощі.* На відміну від традиційного іспиту, включаючого аудіальні і кін естетичні елементи (особливо якщо іспит проводиться усно), екзаменаційна сесія має виключно візуальну форму. Це полегшує завдання для студентів-візуалів, одночасно ускладнюючи її для студентів-аудіалів і кінестетиків.

*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки необхідно, аби діти даної категорій усвідомили особливості свого навчального стилю, тобто змогли чітко сформулювати для себе, як саме вони краще всього засвоюють навчальний матеріал, і скористалися цим знанням при повторенні навчального матеріалу.

Під час іспиту аудіали можуть дуже тихо промовляти завдання вголос. У випадку проявів стресу можна розповісти їм про те, в чому полягає суть завдання. Їм не потрібна допомога в рішенні, їм потрібно просто допомогти осмислити суть завдання.

Кінестетики можуть допомагати собі простими рухами (наприклад, посувати ногами під столом, вийти з класу тощо).

**Тривожні діти.** Для таких студентів навчальний процес пов'язаний з певною емоційною напруженістю. Вони схильні сприймати будь-яку ситуацію, пов'язану з навчанням, як небезпечну. Особливу тривогу викликає у них перевірка знань у будь-якому вигляді (контрольна робота, диктанти і т.п.).

Тривожні студенти часто перевіряють вже зроблене, постійно виправляють написане, причому це може і не вести до істотного поліпшення якості роботи. При усній відповіді вони, як правило, пильно спостерігають за реакціями екзаменатора. Вони зазвичай задають безліч уточнюючих питань, часто перепитують вчителя, перевіряючи, чи правильно вони його зрозуміли.

Тривожні студенти при виконанні індивідуального завдання зазвичай просять вчителя «поглянути, чи правильно вони зробили». Вони часто гризуть ручки, тереблять пальці або волосся.

**Основні труднощі.** Ситуація іспиту взагалі складна для тривожних студентів, тому що вона за природою своєю є оціночною діяльністю. Найбільш важкою стороною екзаменаційної сесії для них є відсутність емоційного контакту з дорослим.

**Стратегії підтримки.** На етапі підготовки для тривожних студентів особливо важливе створення ситуації емоційного комфорту на передекзаменаційному етапі. Ні в якому разі не можна нагнітати обстановку, нагадуючи про серйозність майбутнього іспиту і значимість його результатів. Надмірне підвищення тривоги у студентів цієї категорії призводить лише до дезорганізації їх діяльності.

Завдання вчителя — створення ситуації успіху, заохочення, підтримка. У цьому величезну роль відіграють підтримуючі вислови: «Я упевнений, що ти впораєшся», «Ти так добре впорався з контрольною».

Під час проведення іспиту дуже важливо забезпечити тривожним студентам відчуття емоційної підтримки. Це можна зробити різними невербальними способами: поглянути, посміхнутися тощо. Тим самим дорослий як би говорить: «Я тут, я з тобою, ти не один». Якщо студент звертається за допомогою: «Поглянете, я правильно роблю?» - краще всього, не вникаючи у зміст написаного, переконливо сказати: «Я упевнений, що ти все робиш правильно і у тебе все вийде».

**Невпевнені студенти.** Проблема таких студентів в тому, що вони не уміють спиратися на власну думку, вони схильні звертатися за допомогою інших людей. Невпевнені діти не можуть самостійно перевірити якість своєї роботи: вони самі собі не довіряють. Вони можуть добре справлятися з тими завданнями, де потрібна робота за зразком, але відчують труднощі при необхідності самостійного вибору стратегії рішення. У подібній ситуації вони зазвичай звертаються за допомогою до одногрупників.

Такі студенти списують не тому, що не знають відповіді, а тому, що не упевнені в правильності своїх знань і рішень. У поведінковому плані їм часто властивий конформізм, вони не уміють відстоювати власну точку зору. Невпевнені студенти часто довго не можуть приступити до виконання завдання, але досить педагогові підказати їм перший крок, як вони починають працювати.

*Основні труднощі.* Невпевнені студенти відчують труднощі під час будь-якого іспиту, оскільки їм складно опиратися лише на власні ресурси і приймати самостійне рішення.

*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки дуже важливо, аби невпевнений студент отримав позитивний досвід прийняття іншими людьми його особистого вибору. При роботі з такими студентами необхідно утримуватися від порад і рекомендацій («Спочатку виріши прості завдання, а потім переходь до складних»). Краще запропонувати вибрати йому самому і терпеливо діждатися, коли він прийме рішення («Як ти думаєш, з чого краще почати: з простих або складних завдань?»).

Під час іспиту невпевненого студента можна підтримувати простими фразами, сприяючими створенню ситуації успіху: «Я впевнений, у тебе все вийде», «Ти обов'язково впорася». Якщо студент ніяк не може приступити до виконання завдання, довго сидить без діла, варто запитати його: «Ти не знаєш, як почати? Як виконувати наступне завдання?» - і запропонувати йому альтернативу: «Ти можеш почати з простих завдань або спочатку проглянути весь матеріал. Як ти думаєш, що буде краще?»

Ні в якому разі не можна говорити тривожним і невпевненим студентам фраз типу «Подумай ще», «Поразмислі гарненько». Це лише посилить їх тривогу і ніяк не просуне виконання завдання.

**Перфекціоністи та відмінники.** Студенти даної категорії зазвичай відрізняються високою або дуже високою успішністю, відповідальністю, організованістю, старанністю. Якщо вони виконують завдання, вони прагнуть зробити його краще за всіх або швидше за останніх

використовувати додатковий матеріал. Перфекціоністи дуже чуттєві до похвали і взагалі до будь-якої оцінки своєї діяльності. Все, що вони роблять, повинно бути відмічено і отримати відповідну (природно, високу!) оцінку. Для таких студентів характерні дуже високий рівень домагань і крайнє нестійка самооцінка. Для того, щоб відчувати себе хорошими, їм потрібно не просто встигати, а бути кращими, не просто добре справлятися із завданням, а робити це блискуче.

*Основні труднощі.* Екзаменаційна сесія для даної категорії студентів — це нібити іспит їх можливостей та підтвердження їх переваг. Їм недостатньо виконати мінімально необхідний об'єм завдань, їм потрібно зробити все, причому безпомилково. Ще один можливий камінь спотикання для них — це необхідність пропустити завдання, якщо вони не можуть з ним справитися.

*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки дуже важливо допомогти таким студентам скоректувати їх очікування і усвідомити різницю між «достатнім» і «переважаючим». Їм необхідно зрозуміти, що для отримання відмінної оцінки немає необхідності виконувати всі завдання. На передекзаменаційному етапі перфекціоністам можна запропонувати тренувальні вправи, де їм потрібно буде вибирати завдання для виконання і не потрібно буде робити все підряд.

Під час іспиту перфекціоністу потрібно допомогти вибрати стратегію діяльності і реалізувати її. Його можна запитати: «Які завдання ти вирішив зробити?» і за необхідністю тактовно втрутитися в його плани. В ході іспиту можна час від часу цікавитися: «Скільки тобі ще осталося?» - і допомагати йому скорегувати власні очікування: «Тобі не потрібно робити стільки. Того, що ти вже виконав, досить. Переходь до наступного завдання».

**Астенічні студенти.** Основна характеристика таких студентів - висока стомлюваність, виснажуваність. Вони швидко втомлюються, у них знижується темп діяльності і різко збільшується кількість помилок.

Як правило, стомлюваність пов'язана з особливостями вищої нервової діяльності і має не стільки чисто психологічну, скільки неврологічну природу, тому можливості її корекції у край обмежені.

*Основні труднощі.* Екзаменаційна сесія вимагає високої працездатності впродовж достатньо тривалого періоду часу (3 години). Тому в астенічних студентів дуже висока вірогідність зниження якості роботи, виникнення відчуття втоми.

*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки при роботі з астенічними студентами дуже важливо не пред'являти свідомо невиконуваних вимог. Велике значення набуває оптимальний режим підготовки, аби студент не перевтомлювався: йому необхідно робити перерви в заняттях, гуляти, достатньо спати. Під час іспиту астенічним студентам потрібно декілька перерв, тому їх не варто квапити, якщо вони раптом переривають діяльність і на якийсь час зупиняються. Їм по можливості краще організувати декілька коротких «змін» (відпустити в туалет і т.п).

**Гіпертимні студенти.** Гіпертимні студенти зазвичай швидкі, енергійні, активні, не схильні до педантизму. У них високий темп діяльності, вони імпульсивні і деколи нестримані, швидко виконують завдання, але частенько роблять це недбало, не перевіряють себе і не бачать власних помилок. Такі діти схильні нехтувати точністю і акуратністю в ім'я швидкості і результативності. Гіпертимні діти відчувають труднощі в ході роботи, що вимагає високої ретельності, зібраності й акуратності, зате прекрасно справляються із завданнями, що вимагають високої мобільності і переключення уваги. Особливістю цієї категорії дітей часто є також невисока значущість навчальних досягнень, знижена навчальна мотивація.

*Основні труднощі.* Екзаменаційна сесія вимагає високої зібраності, концентрації уваги, ретельності і акуратності, а ці якості зазвичай є слабким місцем гіпертимних дітей. З іншого боку, вони, як правило, характеризуються підвищеною переключеністю, що допомагає їм впоратися з екзаменаційними завданнями.



*Стратегії підтримки.* На етапі підготовки дуже важливо не намагатися змінити темп діяльності, особливо за допомогою інструкцій типу «Не квапся». Студент все одно працюватиме в тому темпі, в якому йому комфортно. Необхідне розвивати у них функцію контролю, тобто навички самоперевірки: після закінчення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконання завдання. Основний принцип, яким потрібно керуватися гіпертимним дітям: «Зробив — перевір». Крім того, необхідно створити у таких студентів відчуття важливості ситуації іспиту. Це саме той випадок, коли потрібно зі всією серйозністю роз'яснити, яке величезне значення мають результати сесії.

Під час іспиту гіпертимним студентам потрібно м'яко і ненав'язливо нагадувати про необхідність самоконтролю: «Ти перевіряєш те, що ти робиш?» Крім того, їх краще посадити в класі так, щоб їх можливості з кимось спілкуватися були мінімальними.

Враховавши ці особливості студентів під час сесії, ми склали перелік ситуацій парадоксальної інтенції, які можна використовувати у консультативній роботі зі студентами під час екзаменаційної сесії (див. табл.3.1.)

**Таблиця 3.1.**

**Приклади ситуацій парадоксальної інтенції для студентів під час сесії**

№ п/п	Тип студента	Характеристика	Ситуація
1	Студенти-синтетики	труднощі з аналізом, виділенням опорних моментів в інфоомації, поділом матеріалу на смислові блоки.	Уявіть, що ви людина-комп'ютер. Ви послідовно аналізуєте інформацію, виділяєте головне, даєте рекомендації користувачу щодо Вашого іспиту.
2	Аудіалита кінестетики	Необхідна присутність аудіального кінестетичного та візуального відтворення інформації	Уявіть, що Ви складаєте іспит у русі (для кінестетиків), стоїте за кафедрою (для аудіалів), відтворюєте вивчене на екрані (для візуалів).
3	Тривожні студенти	Емоційна напруженість протягом усієї сесії	Уявіть, що Ви настільки переживаєте, що оточуючі Вас люди, чують як працює Ваш мозок (ніби робота двигуна). Вони чують як обробляється інформація, як вона переходить з одного відділу в інший тощо.

Продовження табл. 3.1.

4	Невпевнені студенти	не уміють спиратися на власну думку, вони схильні звертатися за допомогою інших людей.	Уявіть, що ви звернулися за допомогою до екзаменатора, і він Вам повністю розказав, як потрібно відповідати
5	Перфекціоністи та відмінники	висока або дуже висока успішність, відповідальність, організованість, старанність.	Уявіть, що Ви нічого не знаєте, а ті студенти, що нічого не знають склали іспит на відмінно.
6	Гіпертимні студенти	швидкі, енергійні, активні, не схильні до педантизму	Уявіть, що Ви виконуєте всі завдання дуже-дуже повільно, як в уповільненому кіно

Ми вважаємо, що вказаний метод парадоксальної інтенції може бути ефективним в усуненні симптомів екзаменаційного стресу у студентів.

## Висновок

Проаналізувавши психологічну літератури з проблеми консультативної роботи зі студентами під час сесії, ми з'ясували, що ефективним методом такої роботи є метод парадоксальної інтенції.

Парадоксальна інтенція – це психотерапевтичний прийом, розроблений В. Франклом у 1927 р. в рамках його логотерапії і аналізу екзистенціального. Суть цього методу у тому, що клієнт зі страхом очікування, отримує від логотерапевта інструкцію: у критичній ситуації або безпосередньо перед її настанням хоч би на декілька хвилин захотіти (при фобіях), або ж самому здійснити (при неврозах нав'язливості) те, чого він боїться. Це ілюструється на прикладі студента, в якого перед іспитами починалося тремтіння і який більш всього страждав від очікування цього тремтіння і від побоювань, що це всі помітять. За допомогою логотерапевта він сформулював для себе парадоксальну інтенцію - затремтити в екзаменаційній обстановці так сильно, аби його визнали «чемпіоном по тремтінню». За рахунок цього студентові удалося позбавитися і від тремтіння, і від її боязні.

Провівши дослідження наявності симптомів екзаменаційного стресу у студентів, ми з'ясували, що у вказаній групі студентів перед іспитом підвищується тиск, пульс та прискорюється серцебиття. Крім того, ми класифікували усіх студентів у відповідності до особливостей перенесення ними стресу і запропонували використати розроблені нами ситуації парадоксальної інтенції у ситуації екзаменаційного стресу. У результаті, вказані студенти відмітили зниження симптомів стресу.

Реалізація подібних самоінструкцій може відбуватися двома шляхами: або інтенція реалізується, і тоді ситуація або дія, яких клієнт побоюється, перестане бути зовнішньою не прогнозованою силою і тим самим позбудеться небажаної ознаки; або сама спроба клієнта реалізувати інтенцію перемкне його увагу з мимовільних емоційних переживань на їх довільне відтворення, що зруйнує їх природну течію і приведе до їх послаблення. Цей

прийом має багато загального з такою психотерапевтичною технікою, як збудження тривоги, терапія імплзивна, тривожність індукована.

Більший ефект надає парадоксальна інтенція якщо вона можна сформулювала у гумористичній формі.

Крім цього можна поєднувати метод парадоксальної інтенції з іншими консультативнимиметодами, а саме:

- Групові психологічні заняття для різних категорій студентів (наприклад, для студентів з труднощами організації діяльності, для аудіалів та кінестетиків). Мета цих занять — вироблення необхідних навиків. Дуже важливо, щоб ці заняття носили диференційований характер, тобто, щоб в них брали участь не всі студенти групи, а студенти, які відчувають стресові симптоми.
- Індивідуальні консультації Ця форма роботи більшою мірою підходять для тих студентів, чиї труднощі в більшому ступені мають особистісний характер (наприклад, тривожні або перфекціоністи).
- Складання рекомендацій для студентів. Ця форма роботи особливо підходить астенічним або «застряючим» студентам.

## Список використаної літератури

1. Батракова С.Н., Левина М.М. Эмоциональное воздействие на учащихся в процессе обучения// Сов. педагогика. – 1991. - №3. - С.28-32.
2. Белостоцкая Е.М., Нусбаум Д.Х. Физиологические сдвиги у школьников во время экзаменов//Гигиена и санитария. – 1984. - №7. - С.31-35.
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М.,2001.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. – М.,2003.
5. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей// Школьный психолог. – 2003. - №48.
6. Калашков А.А., Сауткин В.С., Косова Л.В. К вопросу о профилактике нервно – эмоционального напряжения у студентов во время экзаменов// Гигиена и санитария. – 1982. - №5. - С.32-35.
7. Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Павлова Я.Е. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. – Якутск, 2002.
8. Немов Р. С. Основы психологического консультирования Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.
9. Пивоварова Г.Н. Стресс и его влияние на формирование характера. – Л., 1987. - С.95-99.
10. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? //Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30-31мая 2004г. – М.,2004.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.,1995.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.,1979.
13. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Физические упражнения в экзаменационный период как средство повышения умственной и

- физической работоспособности студентов//Гигиена санитария. – 1982. - №6. - С.22-25.
- 14.Стебенёва Н., Королева Н. Путь к успеху// Школьный психолог. – 2003. - №16.
- 15.Ушаков Э.И., Ушаков Г.К., Илипаев И.И. Об уровнях формирования стрессоров и стрессов. – Л.,1987. - С.5-19.
- 16.Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.
- 17.Франкл В. Основные понятия логотерапии// Пер. А. Бореев. - Из кн: В.Франкл. Доктор и душа. - СПб.: Ювента, 1997. - С.242-279.
- 18.Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування Навч. посіб. – К.: МАУП, 2004.- 152с.
- 19.Чибисова М. Готовимся к ЕГЭ// Школьный психолог. – 2004. - №13;№15. - С.22-24; с.22-23.
- 20.Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье // Высшее образование в России. - 2000. - №3. - С.53-56.

## **Додатки**

## Бланки відповіді для Торонської Алекситимічної шкали

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1	2	3	4	5	6
1. Когда я плачу, всегда знаю, почему.					
2. Мечты - это потеря времени.					
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.					
5. Я часто мечтаю о будущем					
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.					
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств.					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.					
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.					
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.					
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол.					
15. Я часто даю волю воображению.					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.					
18. Я редко мечтаю.					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.					



**МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕЙЛОРА  
АДАПТАЦИЯ Т. А. НЕМЧИНОВА**

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Оценка результатов исследования по опроснику проводится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 31, 32, 4, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 8, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0- 5 баллов — о низком уровне тревоги.

### Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что не трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно беспокойным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.