

15
Г 124

АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК СССР
ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ОБЩЕЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

На правах рукописи

УДК 159.7

ГАБДРЕЕВА Гюзель Шаукатовна

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ
К САМОУПРАВЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ
У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

19.00.07 – Педагогическая и возрастная психология

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

МОСКВА – 1990

СКХ

91-248-19

Работа выполнена в ~~ордена~~ Трудового Красного Знамени
Научно-исследовательском институте общей и педагогической
психологии АПН СССР и Казанском ордена Ленина и ордена
Трудового Красного Знамени государственном университете
имени В.И.Ульянова-Ленина

Научные руководители - доктор психологических наук,
профессор **Т.В.КУДРЯВЦЕВ**

- доктор психологических наук,
профессор Н.М.ПЕЙСАХОВ

Официальные оппоненты - доктор психологических наук,
профессор Ю.М.ЗАБРОДИН

- кандидат психологических наук
А.М.ПРИХОЖАН

Ведущее учреждение - Московский государственный университет
имени М.В.Ломоносова

Защита состоится "___" _____ 1990 г. в ___ часов
на заседании специализированного Совета (К-0180301) Научно-
исследовательского института общей и педагогической психологии
АПН СССР по адресу: Москва, 103009, проспект Маркса, д. 20
корпус В.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке НИИ общей
и педагогической психологии АПН СССР.

Автореферат разослан "___" _____ 1990 года.

Ученый секретарь
специализированного Совета
кандидат психологических наук

Т.Н.БОРКОВА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Одним из условий решения фундаментальной задачи социально-экономического развития страны является эффективное использование всего арсенала средств и методов развития личности нового типа. В связи с этим в настоящее время, как никогда, представляется актуальным изучение потенциальных возможностей психики человека, создание и реализация на этой основе наиболее оптимальных программ воспитания и обучения в вузе. Значительную роль при этом призваны сыграть прикладные аспекты психологии, в частности – психологическая служба.

Цели, основные функции и проблемы общей системы психологической службы сформулированы в работах А.А.Бодалёва, И.В.Дубровиной, Ю.М.Забродина, Б.Ф.Ломова, К.К.Платонова и др. Психологическая служба в вузе имеет свои особенности, связанные со специфической учебной деятельностью студентов (Т.В.Кудрявцев, А.М.Матюшкин, Н.М.Пейсахов, А.М.Столяренко и др.).

Анализ работ по теории психологической службы в высшей школе позволил выделить три класса стоящих перед ней задач: 1) стратегические задачи, реализующие основную цель психологической службы – развитие всесторонней и гармонической личности; 2) тактические – связанные с формированием профессионально-важных качеств личности; 3) оперативные – направленные на преодоление конкретных психологических трудностей, возникающих у студентов в процессе учёбы в вузе. Темой нашего исследования явилось изучение возможностей психологической службы вуза в решении одной из конкретных оперативных задач – преодолении психологических трудностей, возникающих в учебном процессе у студентов, характеризующихся высоким уровнем тревожности.

Известно, что тревожность, как личностное свойство, является наиболее значимым фактором, ведущим к нервно-психическим заболеваниям у студентов (А.И.Киколов, 1985; В.В.Плотников, 1984). Кроме того, высокая тревожность, повышая чувствительность к стрессу, затрудняет интеллектуальную деятельность в психически напряженных ситуациях, в частности, во время экзаменов; снижает уровень умственной работоспособности учащихся; вызывает неуверенность в своих способностях; является одной из причин отрицательного социального статуса личности. Как обнаружено в нашем исследовании,

каждый пятый студент имеет высокий уровень тревожности.

Изложенное свидетельствует об актуальности психологического исследования способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности и условий её формирования в рамках психологической службы вуза, т.е. об актуальности темы диссертации.

Целью исследования явилось создание теоретической основы, разработка, обоснование и доказательство эффективности конкретных методов формирования способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высокими показателями тревожности.

Гипотезы:

1. В генезе личностной тревожности существенную роль играет способность к психическому самоуправлению.

2. Способность к самоуправлению психическим состоянием у студентов может быть развита путем занятий специально разработанного курса.

3. В процессе приобретения навыков психического самоуправления будут осуществляться снижение уровня тревожности и оптимизация структуры личностных показателей.

Достижение поставленной цели осуществлялось в ходе теоретического, экспериментального и формирующего этапов исследования. При этом решались следующие задачи:

1. На основании анализа материалов по психологической службе выявить значимость проблемы психического самоуправления в теории психологической службы вуза.

2. Изучить современное состояние проблемы тревожности студентов.

3. Исследовать факторы детерминации психического состояния студентов в учебной деятельности.

4. Выявить особенности психического самоуправления студентов в связи с уровнем их тревожности.

5. Сконструировать методику диагностики трудностей, испытываемых студентами в связи с неадекватным уровнем личностной тревожности.

6. Разработать, обосновать и доказать эффективность специального курса по формированию способности к психическому самоуправлению у студентов.

Объектом нашего исследования явились особенности психического самоуправления у студентов, характеризующихся неустойчивостью психического состояния и высоким уровнем тревожности, а предметом - процесс формирования у этих студентов способности к самоуправлению психическим состоянием.

Методология исследования. Исследование выполнено в общем методологическом плане системного подхода к анализу психического, основы которого изложены в работах Б.Г.Ананьева, Б.Ф.Ломова, К.К.Платонова и др. При этом использованы методы исторического и функционального подходов. Исходными позициями явились также положения о психической саморегуляции, разработанные К.А.Абульхановой-Славской, О.А.Конопкиным, Ю.С.Наживиным, Н.М.Пейсаховым и др.

Методы исследования: теоретический анализ философской, психологической, педагогической и методической литературы по анализируемой проблеме; наблюдательные, экспериментальные и психодиагностические методы сбора информации; формирующий и контрольный эксперименты; математические методы обработки данных: процентильный метод составления диагностических шкал, корреляционный и дивергентный анализы, качественный анализ, методы определения надёжности и валидности тестов.

Научная новизна работы.

Впервые показано, что одной из важных и реально разрешимых проблем психологической службы в вузе является формирование у студентов способности к психическому самоуправлению.

Экспериментально доказано, что тревожность связана со способностью личности управлять собой и является следствием несформированности отдельных звеньев в структуре способности к психическому самоуправлению. В связи с этим тревожность может рассматриваться в качестве индикатора неоптимальности структуры психического самоуправления.

Разработаны две новые методики для диагностики психических особенностей тревожных студентов в учебной деятельности, позволяющие осуществлять индивидуальный подход в организации психологической помощи.

Существующие в психологии данные о половом диморфизме в количественных значениях тревожности дополнены выявленными качественными различиями структурной организации личности в связи с

уровнем её тревожности.

Впервые показано, что структура личностных свойств студентов со средними данными тревожности отличается наиболее оптимальным характером связи между показателями.

Разработана методика специальных занятий, организованных в рамках психологической службы.

Теоретическая значимость исследования.

Дано обоснование ряда важных аспектов психологической службы вуза.

Построена теоретическая модель диагностики и коррекции тревожности. Раскрыта возможность оптимизации личностной тревожности за счет развития способности к психическому самоуправлению.

Показана возможность использования нетрадиционных методов обработки результатов психологического исследования – дивергентного анализа и метода исходного уровня показателей при анализе эффективности методов оказания психологической помощи.

Практическая значимость. Полученные в диссертации результаты позволяют:

Внедрить в практику работы психологической службы вуза специальный курс "Самоуправление психическим состоянием". С этой целью опубликовано учебное пособие, в котором представлены учебный план, программа, содержание лекций и практических занятий.

Использовать сконструированные автором, проверенные на надёжность и валидность диагностические методики для исследования особенностей тревожных студентов. Методики включены в опубликованные в соавторстве Н.М.Пейсаховым методические указания.

Курс занятий и методики диагностики могут быть адаптированы для учащихся школ, ПТУ, техникумов, преподавателей, руководителей производственных коллективов, спортсменов и тренеров, и другого контингента.

Внедрение результатов исследования осуществлялось в ходе создания и функционирования психологической службы в Казанском университете.

Теоретические положения, практические результаты и рекомендации диссертационного исследования используются при преподавании психологических дисциплин в Казанском университете, Казанской консерватории, Казанском институте усовершенствования учителей, Полтавском педагогическом институте. Методика разработана

ная нами, успешно применяется психологической службой Всесоюзного Трудового лагеря учащихся профтехобразования "Рабочая смена". Во всех случаях имеются справки о внедрении. Выводы диссертации получили внедрение также в дипломных работах студентов, содержащих результаты конкретных НИР и выполненных под нашим руководством.

Опубликованы программы и методические пособия по разработанному курсу, диагностические методики.

Апробация работы. Основные результаты исследования докладывались на У I и У II Всесоюзных съездах психологов СССР (Москва, 1983, 1988), I Всесоюзной конференции по проблемам психологической службы в СССР (Москва, 1984), Всесоюзной конференции по проблемам преподавания психологии на непсихологических факультетах университетов (Москва, 1984), координационных совещаниях и семинарах НИИ ВШ (Москва, 1976, 1980), Всесоюзной конференции по проблемам развития творческой личности в условиях непрерывного образования (Казань, 1990), Всероссийской республиканской научно-методической конференции по психолого-педагогическим проблемам ВШ (Казань, 1980), зональных конференциях Общества психологов СССР по теоретическим и прикладным проблемам психической саморегуляции (Казань, 1976, 1982), Уральской зональной научно-методической конференции (Ижевск, 1987), республиканской конференции по психолого-педагогическим основам развития познавательной активности студентов (Казань, 1978), конференции преподавателей ВУЗов ТАССР (Казань, 1978), совещании директоров и председателей цикловых комиссий общественных дисциплин техникумов Миннефтепрома СССР (Ленингорск, 1988), III республиканском семинаре-совещании по диагностической и коррекционной работе в системе психологической службы в дошкольных учреждениях, школах, ПТУ и техникумах (Альметьевск, 1989), семинарах НИИ ОПШ АПН СССР: лаборатории профессионального обучения (Москва, 1982) и лаборатории психологической регуляции деятельности (Москва, 1981), учебно-семинаре преподавателей и руководящего состава Красноярского университета (Красноярск, 1983), конференциях профессорско-преподавательского состава Казанского авиационного института совместно с представителями производства (Казань, 1984, 1985, 1987), научно-практической конференции Тольяттинского политехнического института (Тольятти, 1984), ежегодных итоговых научных конференциях Казанского университета, теоретических семинарах кафедры педагогики и психологии Казанского университета (Казань, 1975-1990).

Тема диссертации связана с государственными научными программами. Она соответствует Координационному плану ИПАН СССР "Научные основы психологической службы" (№ гос.регистрации 78042740, руководитель Ю.М.Забродин),разрабатываемой в НИИ ОПН АПН СССР теме "Психологическая регуляция деятельности" (№ гос. регистрации 827001494, проблема 6.1 координационного плана АН СССР, руководитель О.А.Конопкин),а также разрабатываемой на кафедре педагогики и психологии Казанского университета теме "Психологический механизм,условие развития творческой личности студента в учебной и внеучебной деятельности" (№ гос.регистрации 01880021231, руководитель В.И.Андреев).

Положения, выносимые на защиту:

1. Личностная тревожность,низкий уровень знания о психическом самоуправлении и неумение управлять своим психическим состоянием являются существенными факторами,определяющими неустойчивость психического состояния студентов и влияющими на их академическую успеваемость.

2. Существует тесная связь тревожности со сформированностью аппарата психического самоуправления,что позволяет рассматривать неадекватную тревожность как индикатор неоптимальности его структуры.

3. Предложенный метод диагностики субъективных трудностей облегчает осуществление психологической помощи "тревожным" студентам путем индивидуализации процесса формирования у них способности к психическому самоуправлению.

4. Занятия разработанного специального курса позволяют оптимизировать психическое состояние занимающихся, снижать у них уровень личностной тревожности и формировать структуру личностных показателей,соответствующую психологически устойчивой личности.

Структура и объём работы. Диссертация состоит из Введения, трёх глав (по три параграфа в каждой) и Заключения,изложенных на страницах машинописного текста.Текст диссертации иллюстрирован таблицами, рисунками. Список литературы включает наименование (из них - на иностранном языке). Приложение содержит страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении дается обоснование актуальности избранной темы; определяются степень её разработанности в современной психологии, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и методы исследования; характеризуется её научная новизна; представлены этапы исследования, апробация и практическая ценность; сформулированы положения, выносимые на защиту.

Структура диссертации построена по принципу "теория-эксперимент-практика".

Глава I. "Состояние проблемы формирования способности к самоуправлению психическим состоянием в вузе" открывается обзором работ по психолого-педагогическим проблемам высшей школы. Их авторы (С.И.Архангельский, 1979, Т.В.Кудрявцев, 1981 и др.) подчеркивают, что основной целью обучения в вузе является формирование готовности к профессиональной деятельности. Психологическая служба вуза должна обеспечивать психологический аспект, т.е. участвовать в формировании профессионально-важных качеств личности и психологической подготовке к будущей деятельности.

Осуществленный в § I анализ состояния психологической службы показал, что на современном этапе теоретическая разработанность проблем опережает конкретную их реализацию. Практическое воплощение научного знания в действиях и рекомендациях психолога, определяющее функцию управления психологической службой, затрудняется недостаточностью соответствующих методов. С трудом преодолевается представление, что управляющая функция должна осуществляться не психологами, а педагогами или медиками, вооруженными знанием психологических механизмов развития. Однако функция управления, если и реализуется в конкретной науке, то в соответствии с собственным предметом исследования, а поэтому - и через самостоятельные задачи. Если, в конечном итоге, одной из основных целей педагогики является субъект самовоспитания, то практическая психология преследует целью развитие у этого субъекта способности к психическому самоуправлению. При этом педагогический процесс или психотерапевтическое воздействие выступают как условие этого развития. В соответствии с целью встают стратегические, тактические и оперативные задачи. Решение этих задач в рамках психологической службы способствует

также реализации принципа непрерывной психологической подготовки путем преемственности по линии "школа-вуз-производство".

Сложившаяся в Казанском университете концепция психологической службы вуза предполагает психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в соответствии с разработанной четырехуровневой моделью психологической подготовки специалиста, включающей способность к самоуправлению общением, поведением, деятельностью и своими переживаниями. Ограниченные рамки диссертации, мы сузили проблему психического самоуправления до более конкретной проблемы формирования способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов.

Теоретическая, экспериментальная и практическая разработка проблемы осуществлена на базе изучения особенностей психического самоуправления у студентов, характеризующихся неадекватным уровнем тревожности. Объект исследования выбран не случайно. Анализ работ по тревожности у студентов, предпринятый нами в § 2, позволил выделить, по крайней мере, пять факторов, вызвавших потребность в формировании способности к психическому самоуправлению у студентов с экстремальными значениями этого свойства личности.

- 1) Студенты с высоким уровнем тревожности входят в "группу риска" по психоневротическим заболеваниям (Н.В.Вязовой, 1983; В.В.Плотников, 1984). По нашим данным таких студентов в вузе около 20%.
- 2) Высокая тревожность коррелирует с теми свойствами личности, от которых зависит учебная успеваемость (Е.А.Агаева, 1983; Т.М.Корчагина, 1988; В.Г.Леонтьев, 1983; В.И.Панченко, 1983 и др.).
- 3) Будучи связанной с самооценкой, завышенная тревожность снижает уверенность в своих возможностях в общении (С.А.Васильева, 1983; А.М.Приходжан, 1989 и др.) и, как показано в нашем исследовании (Г.Ш.Габдреева, Н.С.Ильникова, 1986), оказывается системообразующим фактором в структуре личности студентов, характеризующихся конфликтными отношениями с товарищами.
- 4) Тревожность оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Высокотревожные избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа "человек-художественный образ" и "человек-природа" (Г.Ш.Габдреева, 1977; Н.А.Гриценко, Л.А.Головей, 1987).
- 5) Слишком низкие значения тревожности так же неоптимальны, как и слишком высокие. У низкотревожных, по результатам нашего исследования, завышена самооценка, им

свойственна эгоистическая направленность личности, эгоцентризм. Низкотревожные неблагоприятно характеризуются со стороны их профессиональной успешности (Л.И.Собчик, 1984).

В данной работе осуществлена попытка выявить реальные возможности психологической службы вуза в преодолении психологических трудностей у студентов с неадекватными показателями тревожности и формировании у них оптимальной структуры личности.

Детальное исследование и обобщение различных взглядов и концепций, а также собственная позиция выразились в системном описании теоретической модели тревожности (§3). Сведением различных точек зрения на тревожность показано, что в каждой из них отражается состояние отдельных уровней целостной системы самоуправления. Эти уровни могут рассматриваться как отдельно, так и в совокупности с другими. В генезе личностной тревожности лежит недостаточная сформированность или нарушение механизма психического самоуправления. Несоответствие субъективной модели реальной действительности, сопровождающееся проявлением неадекватно завышенной тревоги, может привести к нарушению регуляторных процессов. Тогда тревожность закрепляется в качестве свойства личности и развивается в доминирующую черту характера. С другой стороны, неадекватно низкие показатели тревожности говорят о занижении значимости предстоящего события или искажении представления о степени реальности возможной его угрозы. То есть низкий уровень личностной тревожности также свидетельствует о нарушении в структуре психического самоуправления, особенно на этапах целеполагания и прогнозирования.

Убеждение в тесной связи тревожности со способностью к психическому самоуправлению позволило сформулировать гипотезы и основные задачи диагностического и формирующего экспериментов.

В главе II "Исследование особенностей самоуправления психическим состоянием у студентов" представлены результаты диагностического эксперимента. Целью эксперимента явилось выявление особенностей студентов в связи с уровнем их тревожности и степенью сформированности способности к психическому самоуправлению.

На поисково-теоретическом этапе исследования кроме анализа философской, психологической и педагогической литературы, использованы результаты бесед со студентами и преподавателями; вклю-

ченное наблюдение. Полученные в результате бесед и наблюдения предварительные данные потребовали уточнения. С этой целью был использован ряд методик: "Ранжирование качеств" (разработана сотрудниками Казанского университета в 1979 г.), "САН" (В.А. Доскин с соавторами, 1973 г.), методики исследования свойств личности: потребности в общении и достижениях, направленности, самооценки, тревожности, — модифицированные и стандартизированные в Казанском университете (1977).

Исследование, предпринятое с помощью этих методов в § 2, показывает, что психическое состояние занимает важное место в представлении студентов о качествах, необходимых для успешности учебной деятельности. И хотя, как выяснилось, подавляющее большинство студентов не обладает умением управлять своим состоянием и не уделяет при этом должного внимания формированию способности к психическому самоуправлению, тем не менее потребность в нём существует и студенты осознают значение этой способности в учебной деятельности. Студенты "устойчивые" в плане изменения психического состояния отличаются, по нашим данным, лучшей успеваемостью и гибкостью структуры личности. "Неустойчивые" характеризуются худшей академической успеваемостью и менее гибкой структурой показателей личностных свойств. Анализ внешних объективных факторов, оказывающих решающее воздействие на изменение психического состояния студентов в учебной деятельности, показал, что наиболее существенными являются: личность преподавателя и его умение поддерживать необходимый оптимум межличностных отношений со студентами, создавать положительную познавательную мотивацию; успешность организации учебной деятельности.

В качестве субъективных факторов, детерминирующих неустойчивость психического состояния студентов, можно выделить: неадекватный уровень самооценки и потребности в достижениях; эгоцентрическую направленность личности; высокую тревожность. К этим факторам относятся также низкий уровень знаний о психическом самоуправлении и неумение управлять своим психическим состоянием.

Для исследования проявления тревожности студентов составлен опросник, условно названный "ЭН"—эмоциональная неустойчивость. Он позволяет за короткое время выявить неадекватно завышенную тревожность в учебной деятельности. Тем самым опросник удовлетворяет требованиям, предъявляемым на этапах исследования фазой работы практического психолога. Однако при реа-

лизации функции управления возникает потребность в создании таких диагностических методик, которые в своей структуре содержали бы программу психологической помощи. В связи с этим разработана методика, в основу которой заложено представление о том, что тревожность, являясь системным, многоуровневым образованием, может проявляться на любом из таких уровней психической активности человека как общение, поведение, деятельность, переживание. Учитывая данные о сущности тревожности, мы предположили, что она может свидетельствовать о нарушении на этих уровнях. С целью проверки этого предположения сконструирован и апробирован тест-опросник ТТ ("Трудности тревожных"), основанный на принципе самооценки. Тест "ТТ" позволяет вычленять "слабые звенья" в системе психических явлений и отчасти прогнозировать поведение испытуемых; выявлять лиц с преимущественным проявлением тревожности на конкретном уровне системы для комплектования групп занимающихся в соответствии с их целевой направленностью; осуществлять индивидуальный подход, опираясь на результаты качественного анализа ответов.

Корректность в применении созданных нами тест-опросников обеспечивалась не только содержательными представлениями, но и выполнением таких требований психометрики, как надёжность и валидность. Для оценки надёжности опросников использован метод повторного тестирования (*test-retest*), проконтролированный методом раздельного коррелирования, описанным В.С. Аванесовым (1982). Значения $r = 0,82$ ("ЭН") и $r = 0,89$ ("ТТ") (при минимально допущенном значении коэффициента надёжности 0,7), — в первом случае, значение коэффициента внутренней состоятельности $r = 0,812$ — во втором, а также показатель надёжности теста в целом, подсчитывавшийся с помощью формулы Спирмена-Брауна, близкий к единице ($r_{tt} = 0,896$) показывает высокую надёжность названных методик. Для определения количественной характеристики внешней валидности вычислялся коэффициент корреляции тестов с данными опросника Ж.Тейлор. Полученный коэффициент $r = 0,824$ в общей выборке из 180 человек служит доказательством внешней валидности методики. Кроме того, осуществлялась эмпирико-статистическая отладка опросника с целью проверки степени внутренней валидности каждого из его утверждений. Анализ показал, что каждый из пунктов конечного варианта теста оценивается высокими значениями ϕ -критерия, что указывает

на его согласованность с диагностическим концептом всего опросника.

Детальное исследование структуры личностных свойств студентов в связи с уровнем их тревожности, приведённое в §3, обнаружило следующие особенности.

1. При изучении динамики структуры личности выявлена иерархия хронологических характеристик, отмеченная ранее в работах Л.И. Анцыферовой (1978), В.А. Ганзена (1980), Б.Ф. Ломова (1975), Н.М. Пейсахова (1977). Наиболее лабильным является уровень субъективных переживаний. Изменения в деятельности требуют более длительного времени. Самые ригидные в структуре – личностные свойства. Отсюда возникло предположение чисто практического характера, положенное в основу организации специальных занятий: оптимизацию структуры личности логично начинать с внесения коррекции в более подвижные её звенья – в психические состояния. Так, в нашем исследовании, на первом этапе формирующего эксперимента, мы обучали студентов "снимать" проявления тревожности, управляя своим психическим состоянием. На следующем этапе объектом самоуправления становятся элементы психической деятельности, обеспечивающие объективную оценку предвосхищаемых событий, тем самым устраняющие причину тревожности (умение прогнозировать, ставить цели, планировать). И только на третьем этапе начинается формирование качеств психологически устойчивой личности, характеризующих студентов с оптимальными показателями тревожности – объективной самооценки личности и способности её к самоуправлению.

2. Выявленная криволинейная зависимость между тревожностью и другими свойствами свидетельствует в пользу высказанного нами предположения о необходимости "оптимальных" значений тревожности. Так, например, криволинейный характер зависимости в паре показателей "способность к самоуправлению – тревожность" может объясняться следующим образом: низкие значения тревожности не стимулируют субъекта к поиску вариантов выхода из создавшейся ситуации и, тем самым, не способствуют активизации процессов самоуправления. И, наоборот, чрезмерно высокая тревожность, дезорганизуя психическую деятельность, вызывает "развал" в структуре самоуправления.

3. Тревожность актуальна в структурах показателей личности как мужчин, так и женщин. У мужчин тревожность отрицательно кор-

релирует с такими параметрами способности к самоуправлению, как способность к анализу ситуации ($r = -0,39$ при $p \leq 0,01$), планированию ($r = -0,29$ при $p \leq 0,05$), умению корректировать свои поведение и деятельность ($r = -0,34$ при $p \leq 0,01$). У женщин такая связь - с самооценкой своего поведения, потребностью в общении ($p \leq 0,05$) и "управляемостью" ($r = 0,37$ при $p \leq 0,01$). Дивергентный анализ, позволяющий оценить расхождение между связями в сравниваемых структурах, подтверждает эти различия, обусловленные половым диморфизмом. Вскрытое принципиальное различие между мужчинами и женщинами в характере связей тревожности с особенностями личности и психического самоуправления следует учитывать в практической работе при конструировании формул самовнушения.

Глава III. "Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов" посвящена апробации эффективности разработанного курса.

В § I осуществлен анализ методов воздействия на психическое состояние человека с точки зрения возможности их использования в практике психологической службы вуза. Раскрыты факторы внешнего воздействия на психическое состояние: убеждение и внушение, применение фармакологических средств, воздействие на биологически активные точки кожи, использование функциональной музыки. Выделено влияние на психическое состояние общения и деятельности, личностных особенностей, здоровья человека. Рассмотрены методы самоуправления психическим состоянием, при этом наибольшее внимание уделено аутогенной тренировке и ее модификациям (А.В.Алексеев, 1969; Н.А.Акимова, 1977 и др.), а также методам, предложенным в последние годы. Это метод программируемой психофизиологической саморегуляции (Х.М.Алиев, С.М.Михайловская, 1986); метод "ПФК" - "Психофизиологический контур с обратной связью" (А.К.Польшин, 1983); метод произвольной регуляции частоты сердечных сокращений (А.М.Зингерман, 1984).

Мы предположили, что в связи с системностью объекта управления целесообразно комплексное сочетание различных методов. Поскольку объект управления выступает одновременно и как субъект самоуправления, при этом необходимо учитывать активность самого субъекта. Выделенный комплекс методов максимально адаптирован нами к условиям и возможностям психологической службы на настоящем этапе ее становления и объединен в структуре специального курса

"Основы самоуправления психическим состоянием". Особенности организации и проведения занятий этого курса описаны в § 2.

В § 3 приводятся результаты формирующего эксперимента. Для доказательства эффективности разработанного нами курса было осуществлено два временных среза: на первом фиксировалась динамика состояния студентов в ходе проведения занятий, на втором — изменения в структуре личностных показателей, происшедшие через полгода после посещения студентами спецкурса.

В качестве объективизирующих методов (кроме самоотчета о своих ощущениях в дневниках) были использованы: самооценка своего состояния с помощью тестовых карт "САН", пальпаторная пульсометрия, регистрация R-R интервалов электрокардиограммы, регистрация состояния биологически активных точек кожи, уровня эмоционального возбуждения по данным биоэлектростимуляции.

I. В результате занятий заметно изменяется состояние занимающихся как по субъективным, так и по объективным показателям: растут показатели самочувствия (у мужчин — на 3,4, у женщин — на 3,0 балла), активности (соответственно, на 3,9 и 3,8 балла) и, особенно, настроения, которое значительно улучшается как у мужчин (на 5,2 балла), так и у женщин (на 4,7 балла). Усиливается тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы: так, к концу занятия у мужчин частота пульса сокращается в среднем на 9 ударов, а у женщин — на 10 ударов в минуту. Изменение состояния биологически активных точек кожи (БАТК) (понижение показателей асимметрии точек и их изменчивости) также говорит в пользу уменьшения психической напряженности и снижения возбуждения, что, в целом, свидетельствует об улучшении психического состояния студентов к концу занятий.

II. В повторном срезе психологического обследования, осуществленном более чем через полгода после посещения студентами спецкурса, в экспериментальной группе выявлены положительные сдвиги в показателях личностных свойств: достоверно снизилась тревожность у мужчин (с 25,722 до 20,072 балла, $t = 3,549$, $p = 0,01$), и у женщин (31,666 — 26,948 балла, $t = 3,524$, $p = 0,01$), возрос уровень способности к психическому самоуправлению (за счет звеньев, "направленных в будущее"). Так значение звена "прогнозирование" увеличилось с 4,044 до 6,207 балла у мужчин ($t = 2,760$, $p = 0,01$) и с 4,611 до 6,112 балла у женщин ($t = 2,397$, $p = 0,05$). Изменился стиль самоуправления в сторону "самоуправляемости".

У женщин изменились особенности самооценки: меньше внимания стало уделяться "копанию в чувствах" и больше - своим деловым качествам.

В контрольной группе, где измерение личностных параметров осуществлялось в те же временные срезы, что и в экспериментальной, значимых изменений в структуре не обнаружено. Наблюдалась небольшая тенденция к снижению коллективистической направленности и повышению самооценки качеств, ценимых в общении. Подобные изменения, отмеченные, впрочем, и в экспериментальной группе, мы относим за счет двух факторов. Во-первых, за полгода совместной деятельности произошла некоторая стабилизация в системе отношений. Во-вторых, заключительное обследование проводилось в конце года перед началом зачетной сессии, когда интересы студентов сфокусировались на учебной деятельности и общение временно отошло на второй план.

Результаты сравнения матриц линейных корреляций с помощью дивергентного анализа показывают уменьшение линейного характера связей между показателями экспериментальной группы, что может быть расценено как повышение гибкости структуры в целом. Так, критерий достоверности различий матриц исходного и повторного обследования у мужчин равен 2,972 ($p = 0,99$), у женщин $t = 3,601$ ($p = 0,999$). Такая дивергенция корреляционных матриц при сравнительно небольшом количестве явно дивергирующих корреляций (в мужской выборке - 8, в женской - 10) свидетельствует о приобретении системой нового качества, т.е. подтверждает произошедшие в ней качественные изменения.

Анализ дивергенции отдельных связей в структуре показателей студентов экспериментальной группы показал, что основные изменения произошли в корреляциях тревожности, а также способности к прогнозированию, с другими показателями. Так, например, достоверно изменился характер связи, отрицательной в первом срезе, между самооценкой и тревожностью. В контрольной же группе - и в выборке мужчин, и в женской выборке, - матрицы корреляций исследуемых показателей в исходном и повторном обследовании достоверно не различаются. Среди отдельных дивергирующих корреляций не наблюдается также интересующих нас связей тревожности с другими параметрами. Можно утверждать, что за исследуемый период в контрольной группе студентов, отличающихся высоким уровнем тревожности, не произошло

ни качественных изменений в структуре личностных показателей, ни существенных изменений в значениях тревожности.

В целом осуществленный формирующий эксперимент убедительно доказывает эффективность разработанного курса. В первом срезе исследования отмечено заметное улучшение состояния студентов после каждого занятия. Полученные знания и умение управлять своим состоянием, закрепляемые в ходе самостоятельных занятий, приводят к снижению личностной тревожности и вызывают ряд структурных изменений в системе личностных свойств, отражающих оптимизацию связей тревожности с другими параметрами.

В заключении подводятся итоги исследования, формулируются общие выводы и намечаются направления для дальнейшей работы.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Теоретическая модель психологической подготовки будущего специалиста средствами психологической службы вуза включает задачи стратегического, тактического и оперативного уровней: психологическая служба вуза, участвуя в решении общесоциальной задачи по формированию гармонически развитой личности, определяющей "стратегию" ее развития, должна решать "тактические" задачи по развитию у студентов профессионально важных новообразований личности, в частности – способности к психическому самоуправлению, тем самым способствуя решению более частных "оперативных" задач, связанных с преодолением конкретных психологических трудностей.

2. Личностная тревожность, низкий уровень знания о психическом самоуправлении, а также неумение управлять своим психическим состоянием являются существенными факторами неустойчивости психического состояния студентов, ведущей к ухудшению их академической успеваемости.

3. Обнаружена тесная связь тревожности со сформированностью способности к психическому самоуправлению и объективностью самооценки личностных качеств. "Тревожных" студентов характеризуют несовершенство аппарата самоуправления (особенно его звеньев, "направленных в будущее": целеполагания, прогнозирования, планирования), "неуправляемость", неадекватная самооценка.

4. Тревожность, являясь целостным системным образованием, может проявляться в общении, поведении, деятельности или переживании человека, выступая при этом как индикатор неоптимальности структуры психического самоуправления.

5. Выявлено, что тревожность оказывает дезорганизующее влияние на психические функции человека тогда, когда ее величины выступают как экстремальные, выходя за границы значений, близких к средним. Последние могут считаться оптимальными, поскольку оказывают стимулирующее действие на активность человека.

6. Установлено, что диагностика субъективных трудностей, испытываемых в учебной деятельности тревожным студентом, позволяет индивидуализировать процесс развития способности к психическому самоуправлению.

7. Подтверждено влияние психического самоуправления на процессы саморегуляции в организме, что позволяет утверждать возможность психического самоуправления процессами саморегуляции в организме.

8. Доказано, что в результате занятий разработанного специального курса удастся не только оптимизировать психическое состояние занимающихся, но снижать у них уровень личностной тревожности и формировать структуру личностных показателей, соответствующую психологически устойчивой личности.

По материалам диссертации опубликованы следующие работы:

1. Изменение психического состояния при напряженной умственной деятельности // Психологические и психофизиологические особенности студентов. - Казань: Изд-во КГУ, 1977. - С.208 - 224.
2. Соотношение социального и биологического факторов в самооценке функционального состояния // Теоретические и прикладные исследования по психологии. - Казань: Изд-во КГУ, 1977. - С.103-115.
3. Активность студентов как социально-биологическое явление // Психолого-педагогические основы развития познавательной активности студентов/ Материалы конференции преподавателей вузов ТАССР. - Казань, 1978. - С.37-39.
4. Формирование способности самоуправления психическим состоянием // Прикладная психология в высшей школе. - Казань: Изд-во КГУ, 1979. - С.222-253.
5. Формирование способности к психическому самоуправлению как одна из основных задач психологической службы вуза // Пути совершенствования подготовки специалистов на младших курсах в технических вузах/ Тезисы докладов Всероссийской республиканской научно-методической конференции. - Казань, 1980. - С.48-49.

6. Самоуправление на уровне психических состояний и активность в познавательной деятельности // Активизация познавательной деятельности студентов / Тезисы научно-методической конференции преподавателей университета.- Казань, 1980.- С.38-40.
7. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса // Психологическая служба в вузе.- Казань: Изд-во КГУ, 1981.- С.105-174.
8. Основы самоуправления психическим состоянием: Учебное пособие.- Казань: Изд-во КГУ, 1981.- 64 с.
9. Состояние тревоги и процессы самоуправления // Проблемы психической саморегуляции.- Казань, 1982.- С.63-65.
10. Формирование способности к самоуправлению как элемент профессиональной подготовки в вузе // Проблемы психической саморегуляции / Тезисы зональной конференции.- Казань, 1982.- С.51-52.
11. К методике самоуправления психическим состоянием (совм. с Н.М.Пейсаховым) // Вопросы психологии, № 5, 1982.- С.101-107.
12. Структура и механизм психической регуляции деятельности человека. Отчет по г/б теме № 01.82.8004256 (совм.с Н.М.Пейсаховым, М.Н.Шевцовым и др.) - Казань, 1982.- 268 с.
13. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием как задача психологической службы вуза // Воспитание, обучение и психическое развитие. Часть II / Тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР.- М., 1983.- С. 352-354.
14. Основы самоуправления психическим состоянием // Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов. - Казань: Изд-во КГУ, 1983.- С. 135-191.
15. Роль психологической службы в формировании личности будущего специалиста // Подготовке инженеров - комплексный подход /Тезисы докладов конференции профессорско-преподавательского состава института с представителями производства.- Казань, 1984.- С. 79-81.
16. Способность к психическому самоуправлению и уровень тревожности // Педагогические и психологические проблемы учебного процесса в вузе. Часть II / Тезисы конференции.- Казань, 1984.- С. 93-95.
17. Вопросы организации психологической службы в техническом вузе // Психолого-педагогические проблемы подготовки инженера.- Казань, 1985.- С.72-74.

18. Пути формирования способности к психическому самоуправлению // Научно-технический прогресс и интенсификация подготовки инженера.- Казань, 1986.- С. 118-119.
19. Особенности взаимоотношений в комнатах студенческих общежитий в зависимости от свойств личности (совм.с Н.И.Ильенковой) // Научно-технический прогресс и интенсификация подготовки инженера. - Казань, 1986.- С. 120-122.
20. Психологическая служба в системе комплексного подхода к развитию человека // Развитие прикладных психологических исследований и разработок / Тезисы конференции.- М., 1986.- С. 6-7.
21. Зависимость принятия решения от субъективных факторов // Развитие творчества учащейся молодежи в свете решений XXVII съезда КПСС / Тезисы докладов.- Казань, 1986.- С. 40-41.
22. Оптимизация тревожности - как резерв психологической подготовки инженера // Психологические резервы инженерной подготовки.- Казань, 1987.- С. 51-53.
23. Значение тревожности в творчестве // Критерии и факторы развития творческих способностей студентов в условиях перестройки высшей школы.- Казань, 1987.- С. 44-45.
24. Методические указания по изучению особенностей личности (совм.с Н.М.Пейсаховым и М.Н.Шевцовым) - Казань, 1987.- 57 с.
25. Психологические трудности "тревожных" студентов // Психолого-педагогические основы интенсификации учебного процесса в различных педагогических системах.- Ижевск, 1987.- С. 20-21.
26. Особенности психического самоуправления "тревожных" // Прикладная психология / Тезисы Республиканской научно-практической конференции 21-23 июня 1988 года.- Казань, 1988.- С.53-54.
27. Методические указания к лабораторным занятиям по психологии (совм.с Н.М.Пейсаховым).- Казань, 1988.- 46 с.
28. Значение игровых ситуаций в коррекции тревожности // Эвристические и ролевые игры в интенсификации учебного и научного творчества студентов / Тезисы докладов на республиканской научно-практической конференции. Часть I.- Казань, 1988.- С. 22-23.
29. Развитие способности к психическому самоуправлению у студентов с высоким уровнем тревожности // Научные основы прикладной психологии / Тезисы докладов УП съезду Общества психологов СССР.-М., 1989.- С.129-130.

- 11
30. Методические указания по изучению личности школьников (совм.с Н.М.Пейсаховым, А.П.Кашиным, Н.М.Шевцовым). - Казань, 1990.- 29 с.
31. Методики для изучения особенностей личности школьников (совм.с Н.М.Пейсаховым, А.П.Кашиным, Н.М.Шевцовым). - Казань, 1990.- 29 с.
32. Место психологической службы в системе формирования профессиональной готовности выпускника вуза // Развитие творческой личности в условиях непрерывного образования. Часть III / Тезисы Всесоюзной конференции. - Казань, 1990.- С. 174-176.

Васильев

Сдано в набор 1.11.90 г. Подписано в печать 31.10.90 г.
Форм.бум. 60 x 84 1/16. Печ.л.1. Тираж 120. Заказ 788.
Бесплатно.

218/13