ГОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический

университет»

На правах рукописи

04201059611

**Милашина Ольга Георгиевна**

**СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО
КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**19.00.01 - общая психология, психология личности,
история психологии.

Диссертация

на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель доктор психологических наук, профессор В.Г. Леонтьев

Новосибирск 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы изучения феномена тревожности в психологии 13

1. **Виды, УРОВНИ, СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ И ИНДИКАТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

[**ЛИЧНОСТИ 13**](#bookmark7)

1. **Факторы возникновения тревожности как свойства личности 32**
2. **Особенности проявления тревожности студентов в зависимости от**

**НАПРАВЛЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ 46**

[Глава 2. Психологическая коррекция тревожности личности 62](#bookmark8)

1. **Психологические средства коррекции тревожности личности 62**
2. **Социально-психологический тренинг как средство коррекции**

**ситуативной и личностной тревожности 72**

1. [**Психологические техники, используемые в социально­психологическом тренинге 87**](#bookmark10)

Глава 3. Экспериментальное исследование влияния различных техник социально - психологического тренинга на коррекцию тревожности личности студентов в условиях обучения в высшей школе 109

* 1. [**Организация и методы экспериментального исследования 109**](#bookmark14)
	2. [**Анализ результатов констатирующего эксперимента 113**](#bookmark16)
	3. [**Организация формирующего эксперимента 145**](#bookmark17)
1. **Анализ результатов контрольного эксперимента 147**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 162

[БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 169](#bookmark18)

Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3 Приложение 4

з

Введение

Актуальность исследования. Социальная адаптация современной молодежи проходит не только в условиях экономического кризиса (что само по себе является достаточным условием для возникновения тревожности), но еще и в условиях искажения социально-культурных ценностей и норм поведения. К повышению тревожности ведут выраженные социально - экономические преобразования общества последних десятилетий, постоянно растущие и недостаточно определенные требования, нестабильность нашего общества, неуверенность в завтрашнем дне, тогда как устремленность в будущее является основной направленностью личности в юношеском возрасте.

В современных условиях динамично развивающихся профессиональных технологий существенно меняется подготовка специалистов высокой квалификации, формируется запрос на выпускников высшей школы, адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности, а также самообучаемость и саморазвитие личности. Тревожность является препятствием для реализации умений и навыков выпускников, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности (В.М.Астапов, А.М.Прихожан, Ч.Спилбергер, Ю.Л.Ханин )

Проблеме тревожности посвящено значительное количество исследований, но, несмотря на наличие серьезной теоретической базы, феномен тревожности не изучался и не сравнивался применительно к студентам технических и гуманитарных специальностей. Явно недостаточное внимание уделялось экспериментальному исследованию особенностей тревожности в юношеском возрасте и ее связи с профессиональной подготовкой и полом.

Именно сегодня, в рамках личностно-ориентированной и развивающей образовательной парадигм, особую актуальность приобретает исследование психологических средств коррекции тревожности студентов в условиях обучения в высшей школе, так как сложившиеся в настоящее время позитивные тенденции в мировой практике профессионального образования высшей школы

позволяют реорганизовать преподавание и саму учебную деятельность. Актуальность популяризации идей развивающего обучения и активных форм организации учебной деятельности распространяются на вузовское образование и учебную деятельность студентов. Эта тенденция соотносится с необходимостью организации обучения как коллективной совместной деятельности учащихся, где акцент переносится на самостоятельную познавательную активность студента (И.Ф.Демидова, Ю.Н.Емельянов). Этим требованиям отвечают тренинги как специфическая форма учебных занятий (И.В.Вачков, Ж.В.Завьялова, Е.В.Сидоренко и др.). Следует отметить, что до сих пор не выявлена эффективность воздействия определенных техник социально-психологического тренинга на коррекцию ситуативной и личностной тревожности.

Анализ научных исследований и состояния проблемы профессионального становления будущих специалистов выявил ряд противоречий между:

* возросшей потребностью общества в специалистах, свободно адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности, и тревожностью, которая является препятствием для реализации умений и навыков выпускников, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, на здоровье и общий уровень психологического благополучия;
* потребностью общества в функционировании различных высших учебных заведениях - гуманитарной и технической направленности, и недостаточностью знаний об особенностях тревожности студентов, обучающихся на разных факультетах в высшей школе;

-потребностью практической психологии личности в определении наиболее эффективных средств коррекции тревожности студентов и дефицитом системного анализа научных знаний о влиянии различных техник социально - психологического тренинга на тревожность.

Таким образом, существует **проблема** между необходимостью снижения уровня тревожности с целью повышения адаптации выпускников вузов и отсутствием знаний о специфических техниках коррекции разных видов тревожности.

Целью нашего исследования является выявление эффективности различных техник социально - психологического тренинга (СПТ) в коррекции ситуативной и личностной тревожности студентов, обучающихся на гуманитарных и технических факультетах ВУЗов.

Объект исследования - тревожность личности как психологический феномен.

Предмет исследования - социально - психологический тренинг как средство коррекции ситуативной и личностной тревожности студентов ВУЗов.

В основу исследования были положены следующие гипотезы:

* у студентов технического и гуманитарного направления обучения имеются отличия в выраженности ситуативной и личностной тревожности;
* существуют различия социально-психологических характеристик личности, влияющих на уровень ситуативной и личностной тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе (технического и гуманитарного);
* применение бихевиоральных техник является более эффективным средством коррекции ситуативной тревожности личности, а применение техник арт-терапии оказывает более эффективное воздействие на коррекцию личностной тревожности у студентов вузов.

Исходя из поставленной цели исследования, определения его объекта, предмета, гипотезы, были сформулированы следующие задачи:

1 .Рассмотреть выраженность ситуативной и личностной тревожности как психологической проблемы студентов, в зависимости от направления обучения в высшей школе (технического и гуманитарного).

1. Выявить социально-психологические характеристики личности, влияющие на уровень ситуативной и личностной тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе (технического и гуманитарного).

б

1. Проанализировать известные психологические средства коррекции тревожности и обосновать выбор техник социально-психологического тренинга (СПТ) для коррекции ситуативной и личностной тревожности.
2. С целью коррекции ситуативной и личностной тревожности разработать и апробировать программу учебной дисциплины, в основе которой лежит социально-психологический тренинг.
3. В ходе экспериментального исследования доказать, что применение бихевиоральных техник является более эффективным средством коррекции ситуативной тревожности личности, а применение техник арт-терапии оказывает более эффективное воздействие на коррекцию личностной тревожности у студентов вузов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: современные гуманистические теории воспитания и развития личности (Т.В.Анохина, Е.В.Бондаревская, О.С.Газман, Г.К.Селевко), дающие возможность рассматривать коррекцию тревожности студентов посредством учебной дисциплины; принцип детерминизма, согласно которому развитие личности обусловлено социальной ситуацией и психологическими закономерностями развития индивида (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн); принципы и идеи отечественной психологии о личности как субъекте жизнедеятельности, позволившие рассматривать организацию обучения как коллективную совместную деятельность учащихся, где акцент переносится на самостоятельную познавательную активность студента (К.А.Абульханова- Славская, С.Л.Рубинштейн); подходы к периодизации становления личности (И.Ю.Кулагина, В.Н.Колюцкий, В.С.Мухина, Э.Эриксон), (Т.Ю.Артюхова, В.М.Астапов, Ф.Е.Василюк, В.К.Вилюнас, А.М.Прихожан, Ч.Спилбергер и др.); представления о психологическом тренинге и механизмах его воздействия, как специфической форме учебных занятий и как средстве коррекции тревожности (И.В.Вачков, Ж.В. Завьялова, Е.В.Сидоренко и др.); научные идеи о практическом применении тех или иных методов и техник психотерапии (Д.И.Донской, Б.Д.Карвасарский, К.Рудестам, В.Т.Кондрашенко и др.),

позволившие подобрать техники социально-психологического тренинга для коррекции тревожности студентов.

**Методы исследования.**

*Теоретические* методы: изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизация.

*'Эмпирические* методы: опрос, тестирование.

*Статистические* методы: частотный анализ, однофакторный

дисперсионный анализ ANOVA, факторный анализ методом главных компонент, множественные сравнения по критерию Шеффе, проверка на однородность дисперсий с помощью теста Левена, критерии: U-Манна-Уитни, Т-Вилкоксона, Н-Краскала-Уоллиса.

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования

обеспечивалась критическим анализом данных, имеющихся в отечественных и зарубежных источниках; соотнесением теоретических положений с результатами экспериментального исследования; внутренней согласованностью всех методологических уровней исследования; выбором надёжных и валидных методик, адекватных поставленной цели; организацией экспериментальной работы в соответствии с теорией и методологией эксперимента; надежными стратегиями формирования и репрезентативностью выборки испытуемых; применением соответствующих методов математической обработки

полученных данных. /

**Опытно-экспериментальная база исследования:** в исследовании принимали участие студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях гуманитарного и технического направления. Учебное заведение гуманитарной направленности - НОУ ВПО НГИ «Новосибирский гуманитарный институт». Учебное заведение технической направленности - ФГОУ ВПО НГАВТ «Новосибирская государственная академия водного транспорта». Исследованием были охвачены студенты 4-го курса дневного отделения этих вузов. В НГИ выборка состояла из студентов психологического и юридического факультетов - 92 человека; в НГАВТ - 122 студента, которые обучались на факультетах судовождения и гидротехническом. Всего приняли участие 214 человек, среди них - 120 юношей и 94 девушки. Возраст испытуемых от 19 до 21 года.

**Основные этапы исследования.** Диссертационное исследование проводилось в 2003 -2009 гг. и включало несколько этапов.

1. На *первом этапе* (2003 - 2004 гг.) осуществлено изучение и анализ литературы по теме исследования, проанализирована степень разработанности темы, уточнены объект и предмет исследования, что позволило обосновать исходные позиции, определить проблему, сформулировать цель, задачи, гипотезу, выбрать методы исследования и составить план исследования, положения, выносимые на защиту.
2. На *втором этапе* (2004- 2007 гг.) было организовано и проведено экспериментальное исследование по выявлению уровня тревожности и изучению соответствия социально-психологических характеристик личности уровням ситуативной и личностной тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе (технического и гуманитарного). Выделены психологические средства коррекции тревожности личности в условиях обучения в высшей школе, на основе которых разработана и апробирована авторская учебная программа и учебно-методический комплекс по курсу «Социально-психологический тренинг».
3. *Третий этап* (2007- 2009 гг.) осуществлена обработка теоретических и экспериментальных данных, их анализ и интерпретация; сформулированы основные выводы исследования. Заключительный этап связан с оформлением диссертационной работы, ее обсуждением, а также определением перспективных направлений исследований по данной проблеме.

**Основные результаты, полученные соискателем лично, их научная новизна.**

1. Выявлены различия в выраженности ситуативной и личностной тревожности у студентов технической и гуманитарной направленности обучения.
2. Исследованы социально-психологические характеристики личности, влияющие на уровень ситуативной и личностной тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе (технического и гуманитарного).
3. В ходе факторного анализа получена система пяти факторов, которая содержательно интерпретируется как модель, содержащая факторы, определяющие повышение уровня тревожности. Для нашего исследования наибольший интерес представляет фактор «самореализация», в состав которого входит личностная тревожность, и фактор «аффиляция», в состав которого входит ситуативная тревожность.

3.Обоснована, разработана и апробирована программа учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг», направленная на коррекцию личностной и ситуативной тревожности студентов.

1. Теоретически и экспериментально доказано, что применение бихевиоральных техник является более эффективным средством коррекции ситуативной тревожности личности, а применение техник арт-терапии оказывает более эффективное воздействие на коррекцию личностной тревожности у студентов вузов.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении социально-психологических характеристик личности, влияющих на уровень ситуативной и личностной тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе (технической и гуманитарной); выявлении эффективности коррекции ситуативной тревожности с помощью бихевиоральных техник, а коррекции личностной тревожности с помощью техник арт-терапии.

Практическая значимость исследования:

1 .Изложены и проанализированы общенаучные аспекты теории тревожности, имеющие практическое значение для коррекции тревожности в зависимости от направления обучения в высшей школе.

1. Разработана и апробирована программа учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг», направленная на коррекцию ситуативной и личностной тревожности студентов.
2. Доказано, что для коррекции ситуативной тревожности более эффективным является применение бихевиоральных техник, для коррекции личностной тревожности — техник арт-терапии.

^Экспериментально доказано, что коррекции подлежит не только ситуативная и личностная тревожность, но и социально-психологические характеристики личности.

1. Результаты проведенного исследования могут служить основой для решения задач в консультативной, тренинговой и психокоррекционной практике при оказании психолого-педагогической помощи лицам юношеского возраста, испытывающим ситуативную и личностную тревожность.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоретические положения и практические результаты исследования

докладывались в 2004 — 2010 г. на заседаниях и методологических семинарах кафедры общей психологии и психологии личности Новосибирского государственного педагогического университета, на расширенных заседаниях кафедры практической и общей психологии Новосибирского гуманитарного института. Материалы исследования обсуждались на межрегиональных научно - практических конференциях «Актуальные проблемы специальной психологии в образовании» (Новосибирск, НГПУ, 2003 - 2005 гг.); на региональных научно - методических конференциях «Теория и практика модульной образовательной технологии. Пути и методы ее

совершенствования» (Новосибирск, НГИ, 2005); «Проблемы модернизации высшего гуманитарного образования в трансформирующемся обществе» (НГИ, 2005); «Внутривузовская система обеспечения качества подготовки специалистов - гуманитариев в модульной образовательной технологии» (НГИ, 2006-2008); на региональной научно-практической конференции «Перспективы социализации лиц с проблемами в развитии» (Бийск, 2006); в журнале «Гуманитарные науки и образование в Сибири» (Новосибирск, НГИ, 2008). Результаты исследований опубликованы в журнале «Вестник МГОУ» (Москва, 2007), международном научном журнале «Мир науки, культуры, образования» (2009, № 2) и др. Соискателем разработан и внедрен в практику преподавания Новосибирского гуманитарного института спецкурс «Социально­психологический тренинг». Полученные данные используются в психолого­педагогической практике, в психологических консультациях и групповой психотерапии, в процедурах профессиональной ориентации.

**Положения, выносимые на защиту:**

1 .Существуют особенности проявления тревожности личности студентов в зависимости от направления обучения в высшей школе: студенты гуманитарного направления имеют более высокие показатели личностной тревожности, по сравнению со студентами, обучающимися на технических специальностях; у студентов технического направления обучения установлен более высокий уровень ситуативной тревожности.

1. Влияние социально-психологических характеристик личности на уровень ситуативной и личностной тревожности зависит от направления обучения в высшей школе (технической и гуманитарной).
2. В ходе факторного анализа получена система пяти факторов, которая содержательно интерпретируется как модель, содержащая факторы, определяющие повышение уровня тревожности. Для нашего исследования наибольший интерес представляет фактор «самореализация», в состав которого входит личностная тревожность, и фактор «аффиляция», в состав которого входит ситуативная тревожность.
3. Социально-психологический тренинг, разработанный и апробированный в рамках учебной дисциплины, является эффективным для коррекции тревожности студентов.
4. Для коррекции ситуативной тревожности более эффективными

являются бихевиоральные техники, для коррекции личностной тревожности - техники арт - терапии. .

1. Коррекции подлежит не только ситуативная и личностная тревожность, но и определенные социально - психологические характеристики личности.

Структура диссертационной работы состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка литературы из 356 источников. Общий объём диссертации составляет 270 страниц. Работа содержит 14 таблиц, 30 рисунков и 5 приложений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях динамично меняющихся профессиональных технологий подготовка специалистов высокой квалификации существенно изменилась, формируется запрос на выпускников высшей школы, адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности, самообучаемость и саморазвитие личности. В то же время выраженные социально - экономические преобразования общества последних десятилетий, изменение ценностей и норм поведения, нестабильность общества, неуверенность в завтрашнем дне, особенно у молодежи, ведут к повышению тревожности, которая является препятствием для реализации умений и навыков выпускников, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности.

Анализ научных исследований и состояния проблемы профессионального становления будущих специалистов выявил ряд противоречий между:

* возросшей потребностью общества в специалистах, свободно адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности и тревожностью, которая является помехой для реализации умений и навыков выпускников, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, на здоровье и общий уровень психологического благополучия;
* потребностью общества в существовании различных высших учебных заведениях - гуманитарного и технического направления и недостаточностью знаний об особенностях тревожности студентов, обучающихся на разных факультетах в высшей школе;
* потребностью практической психологии личности в определении

наиболее существенных средств коррекции тревожности студентов и дефицитом системного анализа научных знаний о влиянии различных техник социально - психологического тренинга на тревожность. .

Таким образом, существует проблема между необходимостью снижения уровня тревожности с целью повышения адаптации выпускников вузов и

отсутствием знаний о специфических техниках коррекции разных видов тревожности.

Проведен обзор теоретических и экспериментальных исследований, посвященных вопросам психологической теории тревожности, проблемам формирования и развития тревожности, проанализированы и описаны различные виды, уровни и индикаторы тревожности.

Исследование проведено на примере лиц юношеского возраста, обучающихся в высших учебных заведениях гуманитарного и технического направления. Всего приняли участие 214 студентов, среди них - 120 юношей и 94 девушки. Возраст испытуемых от 19 до 21 года. В психологической литературе в понимании хронологических границ юношеского возраста нет единства. В целом, граница юности и молодости устанавливается около 18-22 лет.

Нами выявлены следующие психологические средства коррекции тревожности, описанные в психолого-педагогической литературе и применяемые в психологической практике: индивидуальная и групповая психотерапия (К.Роджерс, К.Рудестам и др.); психокоррекция (А.А.Осипова, К.В.Сельченок); коммуникативная деятельность (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, Р.А.Максимова, А.М.Прихожан и др.); совместная деятельность, в том числе творческая (Б.Г.Ананьев, Н.П.Аникеева, И.В.Вачков, С.А.Водяха и др.); игровая деятельность (игротерапия, коммуникативные, ролевые, имитационные игры (Л.А.Петровская, А.М.Прихожан, Т.М.Орлова, Д.Б.Эльконин и др.); социально - психологический тренинг (СПТ) (Л.Ф.Анн, Т.Ю.Артюхова, С.А.Бадмаева, Е.Ю.Брель, Ю.Н.Емельянов и др.)

На основании теоретического анализа литературы можно сделать выводо том, что целью коррекции ситуативной тревожности является переучивание - симптомо-центрированная психотерапия, к которой можно отнести бихевиоральные техники терапии. Цель коррекции личностной тревожности - реконструкция - личностно-центрированная психотерапия, к которой можно отнести техники арт-терапии. '

Рассмотрены основные положения о социально-психологическом тренинге. Мы используем понятие «социально - психологический тренинг», как область практической психологии, ориентированную на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении. За последнее десятилетие в отечественной психологии появился ряд работ, в которых описаны основные методологические и методические принципы проведения тренинговых занятий, приведены конкретные примеры различных приемов и упражнений.

Рассмотрены различные техники коррекции тревожности: техники игровой терапии, сказкотерапии, арт-терапии, музыкотерапии и терапии танцем, телесной терапии, бихевиоральной терапии и другие.

На констатирующем этапе экспериментального исследования было установлено, что выборки студентов, обучающихся в вузах гуманитарного и технического направления, отличаются между собой по уровням личностной и ситуативной тревожности. Личностная тревожность более выражена у студентов гуманитарного вуза, тогда как студенты технической направленности имеет более высокие показатели ситуативной тревожности

На основании однофакторного дисперсионного анализа установлено, что у студентов-гуманитариев высокому уровню личностной тревожности соответствуют низкие значения таких социально-психологических характеристик личности, как: внутренний контроль, стремление к одобрению со стороны окружающих, принятие агрессии как способность индивида принимать свое раздражение, принятие себя; высокому уровню ситуативной тревожности соответствуют низкие значения контактности, доминирования и эскапизма. Следовательно, у студентов-гуманитариев с высоким уровнем личностной тревожности снижаются: способность устанавливать

эмоциональные контакты, независимость, стремление быть среди лучших, а также умение мыслить и действовать самостоятельно, желание решать проблемы.

У студентов технической направленности высокому уровню личностной тревожности соответствует высокий показатель страха отвержения окружающими, низкое значение показателя спонтанности, что означает неспособность индивида непосредственно выражать свои чувства.

Проведение факторного анализа показателей на всей выборке испытуемых с целью определения причин, влияющих на повышение уровня тревожности, привело к пятифакторной модели.

Для нашего исследования наибольший интерес вызвали фактор 2 «самореализация», в состав которого входит личностная тревожность, и фактор 5 «аффиляция», в состав которого входит ситуативная тревожность. Фактор 2 «самореализация» включает в себя 8 показателей. На основе анализа составляющих фактор «самореализация», с учетом их факторного веса, мы можем сделать вывод, что повышение способности индивида к независимости, свободе выбора, понимание своих потребностей и чувств, принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, принятие агрессии как естественного проявления человеческой природы, способность к установлению эмоциально-насыщенных контактов, гибкость в реализации своих ценностей значительно снижают личностную тревожность и страх отвержения. Самореализация при этом интерпретируется как причина совместной изменчивости показателей, входящих в данный фактор. Следовательно, способствуя самореализации личности, мы одновременно можем корректировать показатели, входящие в данный фактор, в том и числе и личностную тревожность. Коррекция наиболее эффективна с применением техник арт-терапии, так как цель этого направления терапии - реконструкция личности.

Ситуативная тревожность, входящая в фактор «аффиляция», сопряжена с избегающим поведением и желанием нравиться, что не затрагивает глубинные личностные показатели. Для коррекции ситуативной тревожности наиболее эффективно применение бихевиоральных техник, направленных на коррекцию

поведения.

На основе ранее выделенных психологических техник коррекции тревожности личности в рамках социально-психологического тренинга и факторного анализа показателей, уточнялась гипотеза о том, что для коррекции ситуативной тревожности более эффективным является применение бихевиоральных техник, а для коррекции личностной тревожности - техник арт-терапии. С целью доказательства данной гипотезы нами был разработан и апробирован курс «Социально - психологический тренинг», введенный в учебный процесс. В каждом вузе были сформированы три группы: экспериментальная группа - Э1, в которой применялись техники арт - терапии, экспериментальная группа - Э2, в которой применялись бихевиоральные техники и контрольная группа - К, в которой социально-психологический тренинг не проводился.

В ходе экспериментального исследования мы руководствовались принципами индивидуального подхода, конфиденциальности, психологической поддержки.

Результаты экспериментального исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Существуют особенности проявления тревожности студентов в зависимости от направления обучения в высшей школе. Студенты гуманитарного направления имеют более высокие показатели личностной тревожности, по сравнению со студентами, обучающимися на технических специальностях. У студентов технического направления обучения выявлен более высокий уровень ситуативной тревожности. В обоих вузах у юношей в большей степени проявляется ситуативная тревожность, а у девушек - личностная тревожность.
2. У студентов-гуманитариев высокому уровню личностной тревожности соответствуют низкие значения таких социально-психологических характеристик личности, как: внутренний контроль, стремление к одобрению со стороны окружающих, принятие агрессии как способность индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность, принятие себя; высокому уровню ситуативной тревожности соответствуют низкие значения контактности, доминирования и эскапизма.
3. У студентов технической направленности высокому уровню личностной тревожности соответствует высокий показатель страха отвержения окружающими, низкое значение показателя спонтанности, что означает неспособность индивида непосредственно выражать свои чувства.
4. Проведение факторного анализа показателей по всей выборке испытуемых с целью определения причин, влияющих на повышение уровня тревожности, привело к пятифакторной модели. Условно факторы названы: адаптивность, самореализация, креативность, поведение в конфликтных ситуациях, аффиляция. Непосредственно с тревожностью оказались связанны два фактора: самореализация и аффиляция.
5. Самореализация выражает способность человека к глубокому пониманию собственной природы и осознанию себя свободной личностью, на основе чего он легко устанавливает глубокие эмоциональные контакты при взаимодействии с окружающими людьми, обратный полюс неспособность индивида к рефлексии, конформность, личностная тревожность.
6. Аффиляция - стремление к одобрению со стороны окружающих; обратным полюсом является избегание, как отсутствие стремления к кооперации, и к достижению собственных целей, ситуативная тревожность.
7. Разработана и апробирована авторская программа социально - психологического тренинга (СПТ как учебной дисциплины), направленная на коррекцию тревожности личности.
8. В результате исследования было доказано, что применение бихевиоральных техник является более эффективным средством коррекции ситуативной тревожности личности, а применение техник арт- терапии оказывает более эффективное воздействие на коррекцию личностной тревожности у студентов вузов.
9. После проведения СПТ техниками арт-терапии у студентов двух вузов страх отвержения уменьшился; способность индивида к независимости, свободе выбора, гибкость поведения, самопринятие, самоуважение, сензитивность, принятие агрессии, контактность - увеличились.

Ю.После проведения СПТ бихевиоральными техниками у студентов двух вузов значительно увеличилось стремление к принятию и эмоциональный комфорт, снизилось избегание, внешний контроль, ведомость.

Таким образом, можно сделать вывод, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотезы подтверждены.

Проведенное исследование вносит определенный вклад в обоснование применения психологических средств, способствующих коррекции ситуативной и личностной тревожности студентов в период обучения в вузе и является одним из направлений решения рассматриваемой проблемы.