

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Направление: 37.03.01 – Психология

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ И ИХ
РОЛЬ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ**

Студент 4 курса
группы 17.2 - 604

«___» _____ 2020 г.

_____ (Матвеев К.Н.)

Научный руководитель
д.пс.н., профессор

«___» _____ 2020 г.

_____ (Прохоров А.О.)

Заведующий кафедрой
общей психологии
д.пс.н., профессор

«___» _____ 2020 г.

_____ (Прохоров А.О.)

Казань – 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	5
1.1. Концепция саморегуляции психических состояний.....	5
1.2. Генерализованные обобщения в саморегуляции человека	8
1.3. Семантические пространства	11
Выводы по первой главе.....	15
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СЕМАНТИЧЕСКИХ ПРОСТРАНСТВ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ СТУДЕНТОВ	17
2.1. Методика и организация исследования	17
2.2. Изучение семантических пространств генерализованных обобщений. 19	
Выводы по второй главе.....	30
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ	32
3.1. Методика и организация исследования	32
3.2. Изучение роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов	34
3.3. Связь генерализованных обобщений и системы самоотношения	39
Выводы по третьей главе	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Несмотря на быстрый темп развития современного общества, часто наблюдается неэффективное использование способов саморегуляции. В связи с этим имеется необходимость изучения и просвещения населения в проблеме регуляции психических состояний. Часто люди сталкиваются со сложными жизненными ситуациями и регулируют свои эмоции и чувства неосознанно выработанными комплексами саморегуляции, либо отдельными методами, которые применяются ситуационно. Среди таких способов могут быть генерализованные обобщения, которые были изучены в моем прошлом исследовании. Для более глубокого понимания природы генерализованных обобщений, было принято решение начать рассмотрение данного феномена с помощью анализа семантических пространств данного феномена. Следующим этапом является исследование роли обобщений в саморегуляции психических состояний.

Многие авторы занимались рассмотрением проблемы саморегуляции психических состояний и различных аспектов совладания со стрессом, так можно привести в пример Прохорова А.О., Выготского Л.С., Дикую Л.Г. и других. В психологической литературе можно встретить исследования разных способов саморегуляции, но проблема генерализованных обобщений является недавно поставленной и до сих пор открытой.

Проблема исследования состоит в недостаточной изученности феномена саморегуляции психических состояний с помощью генерализованных обобщений.

Объект исследования: генерализованные обобщения у студентов.

Предмет исследования: семантические пространства и роль генерализованных обобщений в саморегуляции студентов.

Цель исследования: изучить семантические пространства определенных генерализованных обобщений, определить роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояниях студентов, проверить взаимосвязь с системой самоотношения.

Гипотеза: генерализованные обобщения занимают особое место в регуляционной системе студентов и играют большую роль в процессе саморегуляции психических состояний.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему саморегуляции психических состояний
2. Теоретически обосновать проблему генерализованных обобщений
3. Выбрать методики для исследования роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов
4. Организовать исследование, используя выбранные методики
5. Провести анализ полученных результатов
6. Выявить и описать роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов.

Методологические и теоретические основы исследования: исследовательская работа выполнялась в рамках системного подхода школы психологии психических состояний, основателем которой является Прохоров А.О.. Методики исследования были выбраны в рамках метода изучения психосемантики.

Методы исследования: в исследовании использовался метод ассоциативного эксперимента для анализа семантических пространств генерализованных обобщений и метод опроса для выявления роли исследуемого феномена в саморегуляции психических состояний студентов.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

1.1. Концепция саморегуляции психических состояний

Рассмотрение работы необходимо начать с самых базовых теорий, на основании которых строится исследование генерализованных обобщений. Соответственно, первым аспектом теоретической базы для исследования является феномен саморегуляции. Учеными со всего мира исследуется данный процесс. Несомненно, стоит указать отечественных исследователей, таких как А.О. Прохоров, Л.Г. Дикая, В.А. Иванников, Н.А. Бернштейн, О.А. Конопкин и другие. Из зарубежных исследователей можно выделить копинг-стратегии Р. Лазаруса, ситуационная модель мотивации К. Левина, модель контроля поведения Л. Пулккинен и другие [37, 45].

В первую очередь речь пойдет о феномене «саморегуляция». В биологии «Саморегуляция – это свойство систем разных уровней сохранять внутреннюю стабильность благодаря их скоординированным реакциям, компенсирующим влияние изменяющихся условий окружающей среды» [6]. Функция саморегуляции очень важна для организма, потому что нервные и гуморальные процессы участвуют в соблюдении гомеостатического состояния человека на уровне гормонов и нервных импульсов [2, 19].

Для более подробного раскрытия темы исследования стоит рассмотреть концепцию осознанной регуляции деятельности О.А. Конопкина, где этот феномен описывается как системно-организованный процесс внутренней психической активности для поддержания, построения, активизации и управления различными формами произвольной активности субъекта в направлении достижения поставленных целей [20, 23]. В структуре регуляционного процесса на уровне информации о рассогласовании целей и достижений, во время оценки результатов могут активизироваться значимые для субъекта фразы или выражения, которые способствуют течению процесса саморегуляции. Стоит учесть, что на любом этапе деятельности

могут возникнуть трудности и для регуляции состояний, возникающих в процессе деятельности, как было сказано, могут использоваться определенные фразы субъекта, механизм и роль которых будет исследоваться в данной работе.

В концепции индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой данный процесс рассматривается в двух формах: индивидуальный стиль саморегуляции «действия» и индивидуальный стиль функционирования «сознания», то есть саморегуляции этой активности. Исходя из этого, субъект обладает индивидуальным набором методов регуляции поведения и сознательной деятельности, который характеризуется личностными особенностями субъекта. В процессе жизнедеятельности вырабатывается индивидуальный для каждого субъекта «регуляционный арсенал», который может применяться на разные виды активности человека [31]. Соответственно можем предположить, что характер и семантика используемых субъектом фраз, которые помогают регулировать психические состояния, имеют свои индивидуальные различия и подчинены определенной структуре (стилю).

В концепции регуляции деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина психическая активность разделяется на три типа: текущая, ситуативная и долгосрочная. Текущая связана с обеспечением непосредственного реагирования на события, ситуативная – поиск решения или выхода из ситуации, долгосрочная – формирование стратегии поведения [24, 33]. Таким образом, во время ситуативного реагирования или эмоционального овладения с большей вероятностью можно встретить использование выражений или фраз, которые субъект воспроизводит в своем сознании, что повышает или ухудшает эффективность саморегуляции.

В нашем исследовании делается упор на психологическую саморегуляцию, или так называемую, саморегуляцию психических состояний. Более широко эту тему можно рассмотреть благодаря системно-деятельностной концепции функциональных состояний Л.Г. Дикой.

Описывая механизм саморегуляции функциональных состояний, она говорит, что это своеобразный вид деятельности субъекта, которая связана с профессиональной деятельностью субъекта, в процессе которой развиваются, укрепляются и фиксируются, благодаря становлению личностных свойств, механизмы саморегуляции. Полноценной деятельностью данный процесс становится при осознании в потребности регуляции наличного состояния в нужное. В концепции Л.Г. Дикой определены 4 уровня саморегуляции, для которых характерны определенные компоненты психологической структуры деятельности [15, 17]. Говоря об осознаваемом уровне саморегуляции, можно заметить, что, например, во время мыслительного процесса могут всплывать определенные фразы или выражения, которые человек использует в стрессовых ситуациях.

В системно-функциональной концепции регуляции психических состояний А.О. Прохорова структура регуляционного процесса представляет собой определенную иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные единицы (функциональные механизмы регуляции отдельных состояний). Учитывая, что психические состояния образуют «психологический строй» личности (процессы – состояние – свойства), то и саморегуляция происходит переходом от регуляции одних состояний к другим, от одних функциональных единиц к другим. [39, 40]. Очевидно, что данный процесс осознается субъектом, а значит, можно утверждать, что при процессе саморегуляции, при переходе от одного состояния к другому, нельзя исключать тот факт, что в данную структуру могут включаться фразы или определенные выражения субъектов, которые содействуют изменению психических состояний.

В данной главе были рассмотрены и раскрыты основные концепции саморегуляции поведения и психических состояний человека. Несмотря на это, в описанных концепциях может быть отмечен тот факт, что на более благоприятное и эффективное течение процесса саморегуляции могут повлиять фразы или выражения, которые субъект может использовать для

коррекции психических состояний. Учитывая различия и разнообразие в подходах к объяснению одного процесса, стоит сказать, что данная тематика является актуальной и наиболее востребованной в современном мире психологической практики и науки. Исходя из этого, тема изучается с тщательным анализом всех возможных факторов, имеющие влияние на процесс протекания саморегуляции у субъекта.

1.2. Генерализованные обобщения в саморегуляции человека

Тема генерализованных обобщений является одной из актуальных в психологической науке. В прошлом исследовании было выявлено, что собой представляет данный процесс. Таким образом, генерализованные обобщения - это продукт процесса генерализации и образования личностных смыслов, в виде обобщения прошлого опыта в вербальном виде в сознании субъекта, которое может влиять на психическое состояния субъекта при воспроизведении его в сознании, сформированное под влиянием определенных внутренних и внешних факторов [46]. Исходя из этого термина, генерализованными обобщениями могут являться разные категории, которые изучаются не только в психологии, но и в лингвистике. Анализируя данные вышеуказанного исследования, к данным категориям могут относиться – пословицы, афоризмы, поговорки, высказывания определенных авторитетных или медийных личностей, которые находят отклик в смысловой структуре субъекта и встраиваются в нее, с возможностью влиять на состояние или течение мыслей человека.

В термин «Генерализованные обобщения» могут включаться пословицы. Исходя из трактовки, можно сделать определенные выводы. Пословица – изречение в виде грамматически законченного предложения, в котором выражена народная мудрость в поучительной форме [9]. Пословицы могут иметь как повествовательный, так и побудительный характер, и, соответственно, оказывать своеобразное воздействие на мыслительный

процесс человека. Например, смоделируем ситуацию, где индивиду нужно закончить работу, и для того, чтобы отогнать мысли о лени, он может воспроизвести в сознании поговорку, допустим, «Куй железо, пока оно горячо» и прийти к тому, что ему нужно закончить работу именно сегодня. Конечно, этот процесс индивидуальный и не каждый сможет использовать именно этот способ мобилизации. Но стоит обратить внимание на то, что данное речевое изречение передается от поколения к поколению и закрепляется в культуре, а значит, исходя из культурного контекста они имеют положительный эффект в плане «передачи мудрости, которая закрепились народом».

Пословицы использовались Дубровиной И.В. для исследования особенностей мышления школьников. Для определения особенностей мышления метод пословиц не может быть единственным, а должен рассматриваться в совокупности с другими методами анализа процесса мышления. В этом случае пословицы могут являться для ребенка одним из факторов развития мышления. [18].

О.Н. Арестова в исследованиях показала, как метод «Толкование пословиц» может помочь обнаружить область мотивационного конфликта. Используя аффектогенные для исследуемого субъекта пословицы, наблюдалось искажение в их толковании [5].

М.М. Ковалевский в своих работах пишет о важной роли исследования пословиц и поговорок, так как они показывают совокупность верований, убеждений, нравов и обычаев различных социальных групп. По мнению исследователя, эти данные могут показать важные результаты в области изучения коллективной психологии [3].

Обратимся к термину «Афоризм». Это законченная мысль, записанная в текстовой форме, которая представлена в лаконичной и краткой форме и используется многими людьми [7]. Термин подходит под критерии генерализованного обобщения, если рассмотреть оказывающий саморегулирующий эффект в процессе воспроизведения их в сознании. Они

корректируют либо направляют мыслительный процесс в определенную сторону. В частности, добавляется эффект авторитетности личности, из уст которых закрепился афоризм [49]. Так, высказывания различных философов и мудрых личностей записаны и могут быть использованы в определенных жизненных ситуациях, например, Фридрих Ницше, Оскар Уайльд и других.

Близким к термину «генерализованные обобщения» может быть понятие «аффирмации». Аффирмация – это краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни [29]. В литературе описано, что аффирмации можно создать легко самим, произвольно, и пользоваться в сложной стрессовой ситуации. Что же касается генерализованных обобщений, то в частности они возникают неосознанно, используются в большинстве стрессовых ситуациях так же неосознанно, и могут сформироваться у субъекта под влиянием социального окружения под влиянием определенных значимых психологических факторов для личности. Так происходит формирование определенных значений в сознании человека, с помощью которых можно регулировать психические состояния [10].

В литературе встречается определение «Крылатых фраз» - устойчивые, афористические, как правило, образные выражения, которые закрепились в речи из различных публицистических, исторических, художественных источников [8]. Таким образом, высказывания героев художественных произведений могут эмоционально откликнуться в психической организации человека, что будет в сложных ситуациях жизни помогать или же наоборот, мешать благоприятному мыслительному процессу [28]. Например, спортсмены перед выездом на соревнования в другой город могут регулировать психическое состояние и образ мысли всем известным высказыванием Юлия Цезаря – «Пришел, увидел, победил». Семантически

данное выражение имеет возможный побуждающий эффект к успешному окончанию соревнований.

Исходя из прошлого термина, можно утверждать, что в современном мире генерализованные обобщения могут появиться из различных источников, таких как книги, песни, фильмы и другие. При совокупности факторов, психическое состояние человека, жизненная ситуация, возникающие эмоции и мысли, окружающая обстановка, личность говорящего и многих других интегрированных в одном жизненном моменте факторов, определенные высказывания могут стать положительным или негативным способом улучшения или, соответственно, ухудшения психического состояния и воспроизведения негативных мыслей.

Резюмируя параграф, стоит сказать, что процесс влияния пословиц, фраз и различных типов выражений на психическое состояние человека не изучается в современной психологической науке. Несомненно, существуют исследования влияния различных сторон речи на психические феномены, но не стоит исключать необходимость изучать влияние целых фраз и выражений, так как они имеют намного большую психологическую ценность, как в науке, так и на практике. В таких фразах раскрываются определенные смыслы для людей, которые могут являться огромным эффективным инструментарием в психологической работе.

1.3. Семантические пространства

Метод анализа семантических пространств является одним из распространенных в проблемах изучения речи и мышления. В данном параграфе будет описан феномен семантических пространств и причина его изучения. Как считает Петренко В.Ф. в книге «Введение в экспериментальную психосемантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании», субъективное семантическое пространство – это операциональная модель представления категориальной структуры

индивидуального сознания в виде математического пространства, координатные оси которого соответствуют имплицитно присущим индивиду основаниям категоризации, а значения некоторой содержательной области задаются как координатные точки или вектора, размещенные в пространстве [34]. На основе данной модели категориальной структуры индивидуального сознания осуществляется восприятие, различение, классификация и оценка каких-либо объектов или понятий, и путем анализа их значений в семантическом пространстве имеется возможность проводить их анализ.

Петренко В.Ф. отмечает: «Термин «субъективное семантическое пространство» призван подчеркнуть специфику построения семантических пространств, связанную с проведением эксперимента, моделирующего те или иные аспекты речевой или познавательной деятельности на отдельном испытуемом (или группе испытуемых), и реконструкцией его индивидуальной системы значений, которая может значительно отличаться от «объективно-языковой» системы значений общественного сознания» [41]. Метод изучения психосемантики сознания в отечественной психологии начинает использоваться с 1970-х годов, который заимствован из работ Ч. Осгуда [52] и теории личностных конструкторов Дж. Келли [51]. Психосемантический подход может использоваться в разных дисциплинах, несмотря на то, что является областью психологии, поэтому авторы из разных областей наук вносили вклад в изучение данного подхода, такие как И.А. Мельчук, А.Я. Гуревич, Ю.Д. Апресян и другие [48, 4]. Основной методологической базой для становления психосемантики является школа Л.С. Выготского – А.Н. Леонтьева – А.Р. Лурии [35].

Фундаментальная идея Выготского – о социальном опосредовании психической деятельности человека. Орудием этого опосредования является, по мнению Выготского, знак (слово) [11]. Исходя из данного положения, изучение психосемантики сознания является одним из способов изучения функционирования психики человека.

Леонтьев определяет значение как «ставшее достоянием моего сознания (в большей или меньшей своей полноте и многогранности) обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже в форме умения как «обобщенного образа действия», «нормы поведения» и т.п.» [26].

Предложенная А.Н. Леонтьевым трактовка сознания как индивидуальной системы значений, которое существует в единстве с чувственной тканью, связывающей через процесс восприятия, пристрастность сознания и его связи с мотивационно-потребностной сферой человека является семиотической, где генезис и трансформация значения как образующей сознания выступает механизмом изменения и трансформации сознания [25]. Таким образом, А.Н. Леонтьев считает, что решение проблемы изучения сознания может находиться в рамках семантического подхода.

Один из важных аспектов изучения психосемантики является тот факт, что сознание тесным образом связано с речью и без нее в высших формах не существует [13, 14]. Именно поэтому изучение выражения генерализованных обобщений в сознании и влияния на психические состояния должно проводиться через анализ семантических пространств.

Язык и речь формируют два разных, но взаимосвязанных пласта сознания: систему значений и систему смыслов слов, где значения – это содержание, которое вкладывается в них носителями языка. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания, которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания отдельного индивида [12].

Важную роль изучения семантических пространств указывает А.О. Прохоров: основным методом экспериментальной психосемантики является построение субъективных семантических пространств, выступающих в качестве модельной формы репрезентации содержания индивидуального сознания. Семантическое пространство рассматривается как язык описания значений, операциональной метафоры, как определенным образом

структурированная система признаков, описаний объектной и социальной действительности [42]. Соответственно, был выбран метод психосемантического анализа для описания более объективной картины рассматриваемого феномена.

Исходя из совокупности фактов, приведенных выше, стоит сказать, что метод анализа психосемантики является одним из наиболее объективных методов изучения генерализованных обобщений, так как рассматривает многие аспекты функционирования данного феномена.

Выводы по первой главе

В данной главе были рассмотрены основные взгляды на процесс саморегуляции психических состояний, исходя из чего, были описаны различные концепции и теоретические основы. Таким образом, рассматриваемый процесс очень важен для поддержания физиологического и психологического гомеостаза организма. Как было замечено в первом параграфе, саморегуляция – это сложная многоуровневая система, в которой все элементы взаимосвязаны между собой. В теоретическом описании было отмечено, что генерализованные обобщения могут использоваться на определенных уровнях саморегуляционного процесса, исходя из концепции психической саморегуляции.

Во втором параграфе теоретической части было описано многообразие форм генерализованных обобщений в жизни субъекта. В частности, генерализованные обобщения возникают в словесном выражении, которое человек сознательно или бессознательно использует в стрессовой ситуации для саморегуляции психического состояния. В большинстве случаев, обобщения являются поговорками, афоризмами, цитатами и тому подобное, так как такие высказывания закрепились в общественной культуре, смысл которых передается из поколения в поколение. Также было определено, что генерализованные обобщения появляются из разных типов источников информации под определенными условиями, что повествует о возможности усвоения как положительных, так и негативно окрашенных обобщений.

В третьем параграфе был подробно описан метод исследования генерализованных обобщений. Помимо этого, была обоснована причина выбора именно такого метода изучения генерализованных обобщений. Таким образом, психосемантика изучает субъективные семантические пространства, в которых содержатся определенные смыслы и значения. Изучая семантические пространства генерализованных обобщений, имеется возможность взглянуть изнутри психической сферы субъектов на

психические процессы. Исходя из того, что сознание тесным образом связано с речью, то логично предположить, что словесные выражения и их значения полезнее будет изучить именно через анализ семантических пространств. Также много авторов используют данный подход и показывают определенные полезные для психологической науки результаты. Благодаря вышеперечисленным факторам, психосемантический подход является более подходящим методом исследования генерализованных обобщений.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СЕМАНТИЧЕСКИХ ПРОСТРАНСТВ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ СТУДЕНТОВ

2.1. Методика и организация исследования

Первый этап исследования проводился для изучения семантических пространств генерализованных обобщений, которые были выделены из прошлого исследования другими респондентами. Таким образом, были выделены определенные высказывания, у которых были изучены семантические пространства: «Жизнь – тлен», «Иди только вперед!», «Жить сложно, но весело», «Светя другим, сгораю сам», «Ты сам выбираешь свою судьбу», «Все временно», «Ты справишься», «Через тернии к звездам», «Все нормально, успокойся», «Думай, выход есть всегда».

Методика: для сбора данных была создана анкета на основе прошлого исследования. Анкета состояла из десяти генерализованных обобщений, на которые испытуемые должны были представлять собственные ассоциации.

Процедура: исследование проводилось в три этапа. Первый этап включал в себя разработку анкеты исследования. На втором этапе осуществлялась основная экспериментальная работа – сбор данных путем анкеты для ассоциативного эксперимента. На третьем этапе был произведен количественный и качественный анализ ответов испытуемых и сделаны определенные выводы.

АНКЕТА.

Разработанная анкета представляет собой 10 генерализованных обобщений, которые были выбраны из прошлого исследования.

Испытуемым предлагалась следующая инструкция: «Доброго времени суток. Ниже вам представлены 10 высказываний. Ваша задача: написать ассоциации, возникающие у вас с данными высказываниями. Ассоциации могут быть разными (действия, пейзажи, чувства, ситуации и так далее), пишите все, что придет вам в голову, и когда вы посчитаете нужным, можете

переходить на следующий вопрос. Количество ассоциаций не ограничено. Помните, нет ни плохих, ни хороших ответов. Напишите все, что вы считаете нужным! Торопиться не нужно! Создайте нужные и удобные условия для продуктивного прохождения исследования и принимайтесь за прохождение. Желаю удачи!».

Анкета состояла из следующих генерализованных обобщений:

1. «Жизнь – тлен»;
2. «Иди только вперед!»;
3. «Жить сложно, но весело»;
4. «Светя другим, сгораю сам»;
5. «Ты сам выбираешь свою судьбу»;
6. «Все временно»;
7. «Ты справишься»;
8. «Через тернии к звездам»;
9. «Все нормально, успокойся»;
10. «Думай, выход есть всегда»;

Таблица результатов выглядела следующим образом:

БЛАНК ОТВЕТОВ

Таблица 1.

Опрос-анкета «Генерализованные обобщения»

Генерализованные обобщения	Ассоциации
«Жизнь – тлен»	
«Иди только вперед!»	
«Жить сложно, но весело»	
«Светя другим, сгораю сам»	
«Ты сам выбираешь свою судьбу»	
«Все временно»	
«Ты справишься»	
«Через тернии к звездам»	
«Все нормально, успокойся»	
«Думай, выход есть всегда»	

2.2. Изучение семантических пространств генерализованных обобщений

В первой части исследования приняли участие 102 человека (девушки и юноши, а также взрослые, возраст от 17 до 38 лет), из них 78 человек – представители женского пола, 24 – мужского. В ходе исследования был использован метод ассоциативного эксперимента: на стимулы заданного набора участникам предлагалось дать свободные ассоциации.

После проведения исследования и анализа данных были получены следующие результаты.

«Жизнь – тлен». Без сомнений, данное генерализованное обобщение является негативным. В частности, так думают многие, кто потерял смысл жизни или просто находится в трудной жизненной ситуации. Но для людей, у которых с большей вероятностью все благополучно, она может восприниматься очень резко (в семантическом ядре заметим отрицание («Нет») – 7 раз). Испытуемые, которые ответили «Да», предположительно могут быть опечалены жизнью, либо находиться в трудной жизненной ситуации. В ядре часто встречающаяся ассоциация – «депрессия» (рис. 1). В основном преобладают негативные ассоциации, но немало интересна замена обобщения («Жизнь прекрасна»). Также внимание привлекает следующий факт: некоторые просто оставили пустым это поле, не посчитав нужным писать ассоциации.

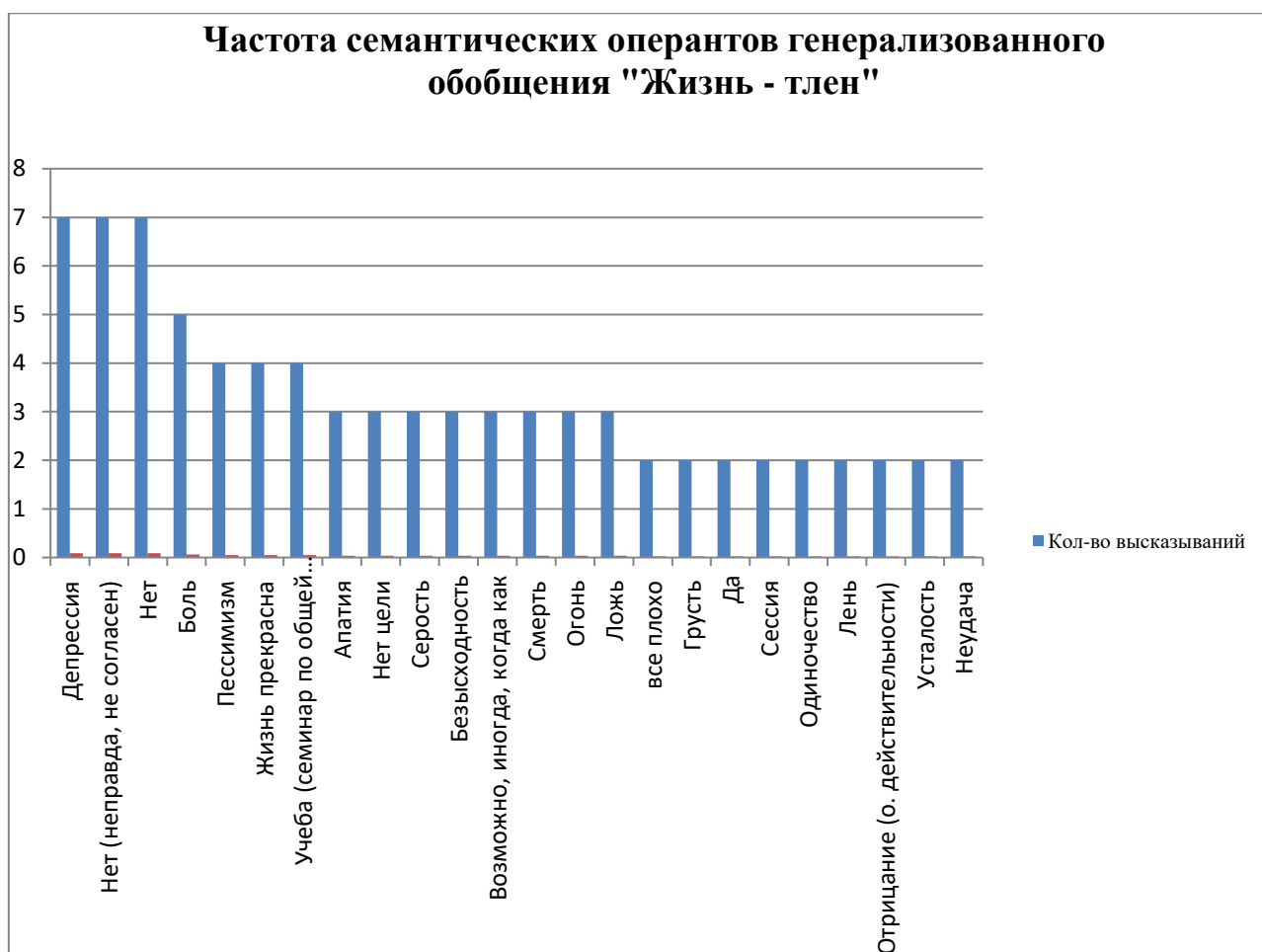


Рис. 1. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Жизнь – тлен»

«Иди только вперед». В отличие от предыдущего, данное генерализованное обобщение имеет положительную окраску и является мотивирующим для многих людей (семантическое ядро – «Цель» и «Мотивация») (рис. 2). Ассоциации, находящиеся не только в семантическом ядре также говорят об этом. Из неположительных ассоциаций можно выделить: «преграды», «труд», «работа» - они являются описанием процесса достижения цели и расширяют семантическое пространство. Но стоит заметить, что часть испытуемых не принимают это высказывание (например, «очередная фраза из мотивационной книги»). Это значит, есть определенный процент участников исследования, для которых эта фраза несет не положительный характер и может повлиять не так, как многие думают.



Рис.2. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Иди только вперед»

«Жить сложно, но весело». Данное генерализованное обобщение можно отнести к положительному, так как семантическое ядро полностью положительное и состоит из согласия с высказыванием («Да») и перефразировании (рис. 3). В основном, многие ассоциации эмоционально положительные. Также мы имеем неполное согласие, но отрицаний нет. Из единичных ассоциаций есть отрицательные, но они ситуативные, объединить их не удастся возможным. Определенно можно сказать, что лишь у небольшого количества личностей эта фраза может вызвать негативные эмоции.



Рис.3. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Жить сложно, но весело»

«Света другим, сгораю сам». Данное генерализованное обобщение является двусмысленным, с одной стороны «светит», с другой «сгорает». Чаще присутствует негативная, чем положительная интерпретация данного высказывания (самопожертвование, Данко, самоотдача и др). В ассоциациях-картинах часто речь идет о человеке, который помогает другим, жертвуя собой, и стоит принять во внимание, положительную сторону, которая тоже присутствует (свеча, лампа, доброта и другие). С большой вероятностью, данное генерализованное обобщение будет менее терапевтичным, чем другие, так как может вызвать негативные эмоции чаще, чем положительные (рис. 4).



Рис.4. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Светя другим, сгораю сам»

«Ты сам выбираешь свою судьбу». Генерализованное обобщение имеет большое количество согласий – 17 раз (рис. 5). Оно является одной точкой зрения в понимании природы судьбы, поэтому имеются и «противники» данной теории, которые говорят, что все предрешено. В ассоциациях преобладают - «Перекресток» или однотипные ситуации, в которых человек поставлен перед выбором. Также в семантическое пространство входит понятие «Ответственность» и «Сложности», которые являются дополняющим к основному пониманию данного обобщения.

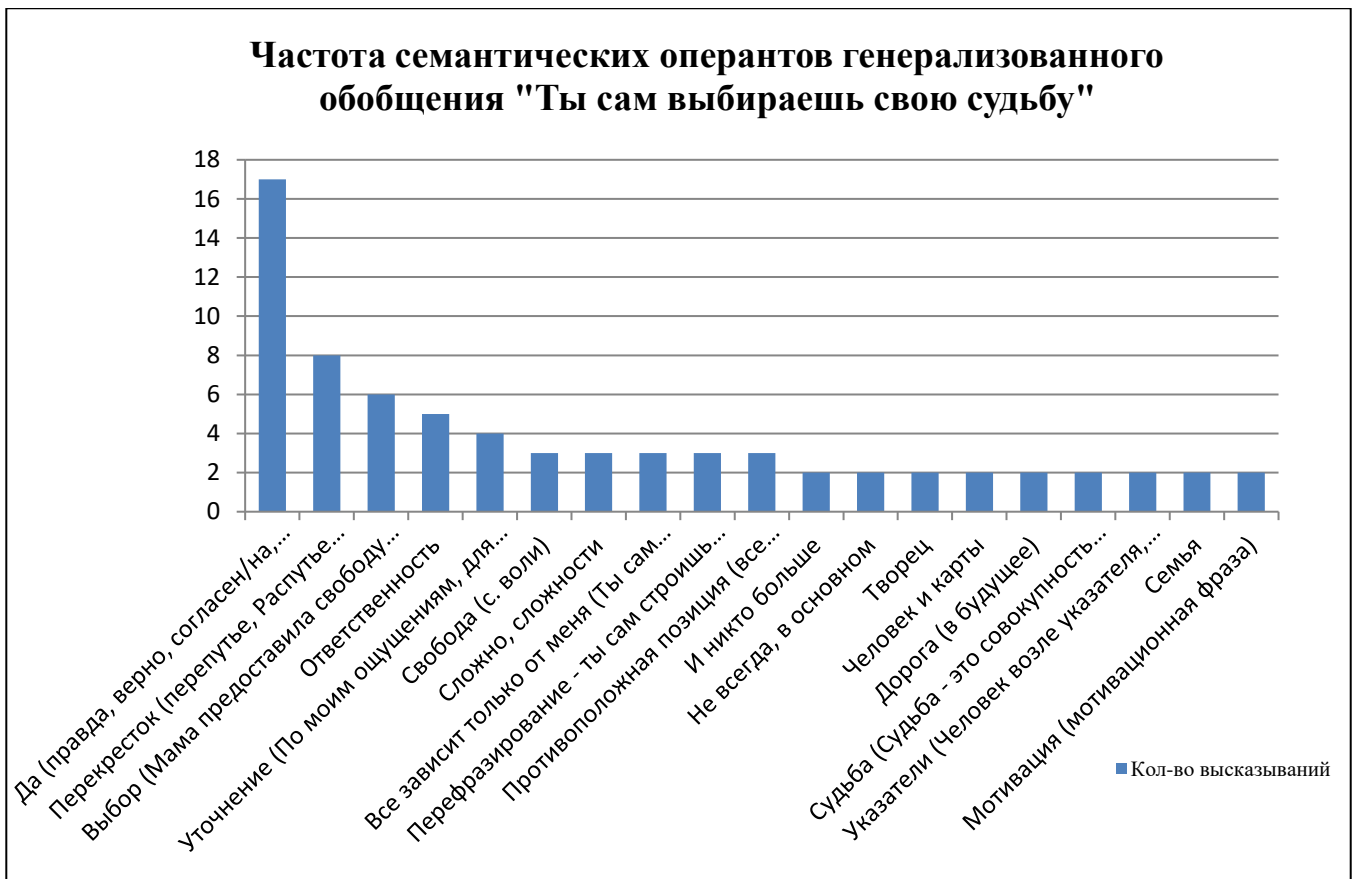


Рис.5. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Ты сам выбираешь свою судьбу»

«Всё нормально, успокойся». Ядро генерализованного обобщения «Всё нормально, успокойся» - это «поддержка» и «спокойствие», которые можно интерпретировать как гуманитарные и мотивационные состояния средней психической активности. Генерализованное обобщение по данным исследования имеет неоднозначный характер. В семантическом ядре, например, встречаются такие слова как: поддержка и спокойствие, выражающие положительные эмоции. В семантической сердцевине ситуация меняется и половина слов имеют негативный характер, а половина позитивный. Похожий вывод можно сделать, рассмотрев детально ответы-пейзажи, замену значений и ответы с эмоциями и состояниями. Очень вероятно, что данное обобщение является больше ситуативным и может быть использовано в ситуации острого стресса для регуляции психического состояния в короткие сроки.

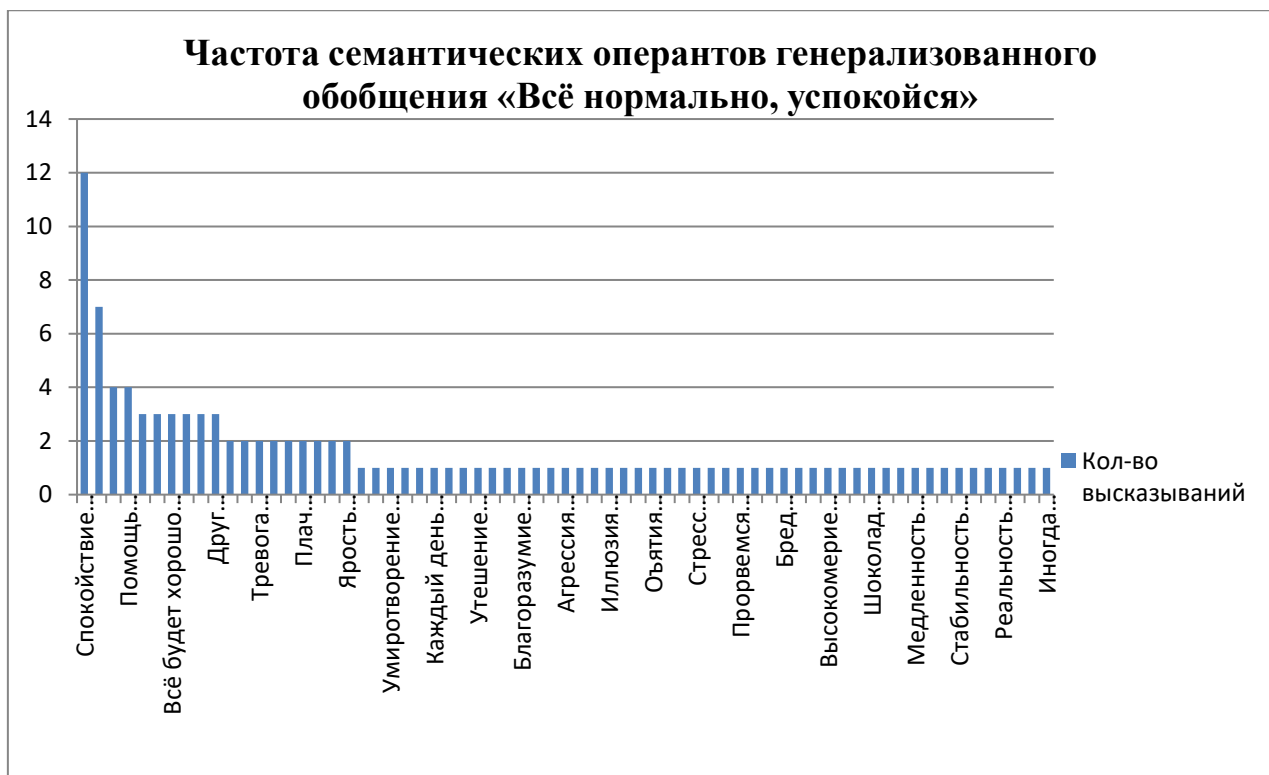


Рис.6. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Все нормально успокойся»

«Все временно». В целом генерализованное обобщение носит негативный окрас. Заметим, что в семантическое ядро и околядерное пространство входят следующие ассоциации – «жизнь», «любовь», «пройдет», «часы» (рис. 7). «Жизнь» - ядро обобщения «Все временно», вследствие чего можно предположить, что испытуемые говорят о конечности жизни и в большинстве случаев испытывают негативные эмоции. В семантической сердцевине используются такие слова, как «время», «отношения», «счастье», «радость» и другие. Все эти слова используются в контексте «пройдет» или «закончится». Интересно заметить, что участники исследования часто говорят о конечности положительных моментов («счастье», «любовь» и так далее). О негативном сообщении мы также узнаем из ответов-пейзажей, замен значений, эмоций и состояний. Исходя из этих наблюдений, можно предположить, что данное генерализованное обобщение имеет низкую вероятность положительного влияния на психические состояния людей.



Рис.7. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Все временно»

«Думай, выход есть всегда». Генерализованное обобщение подразумевает положительный смысл у большинства количества участников исследования (рис. 8). У студентов в первую очередь оно ассоциируется с выходом, ситуациями, которые можно преодолеть. В ответах-пейзажах мы видим, что в ассоциативном ряде встречается мудрость, решение жизненных проблем, помощь. В замене значений основной смысл – в любой ситуации есть выход. Эмоции и состояния, отмеченные испытуемыми, так же имеют положительную окраску. Ассоциации с отрицательным смыслом встречаются очень редко, поэтому данное генерализованное обобщение можно рекомендовать к использованию.



Рис.8. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Думай, выход есть всегда»

«Ты справишься». Генерализованное обобщение в целом носит позитивный характер. Проанализировав ответы участников исследования, было выявлено ядро семантического пространства, состоящего из ассоциаций: «поддержка», «мотивация», «вера», «сила», и семантическая сердцевина: «помощь», «уверенность» (рис. 9). Не отличается и оболочка семантического пространства, где встречаются в основном положительные ассоциации. Часто прослеживаются ассоциации с победой и веру в человека. В эмоциях и состояниях в 4х из бти случаев студенты испытывают положительные эмоции. Следовательно, это высказывание будет рекомендовано к использованию в подобных ситуациях.

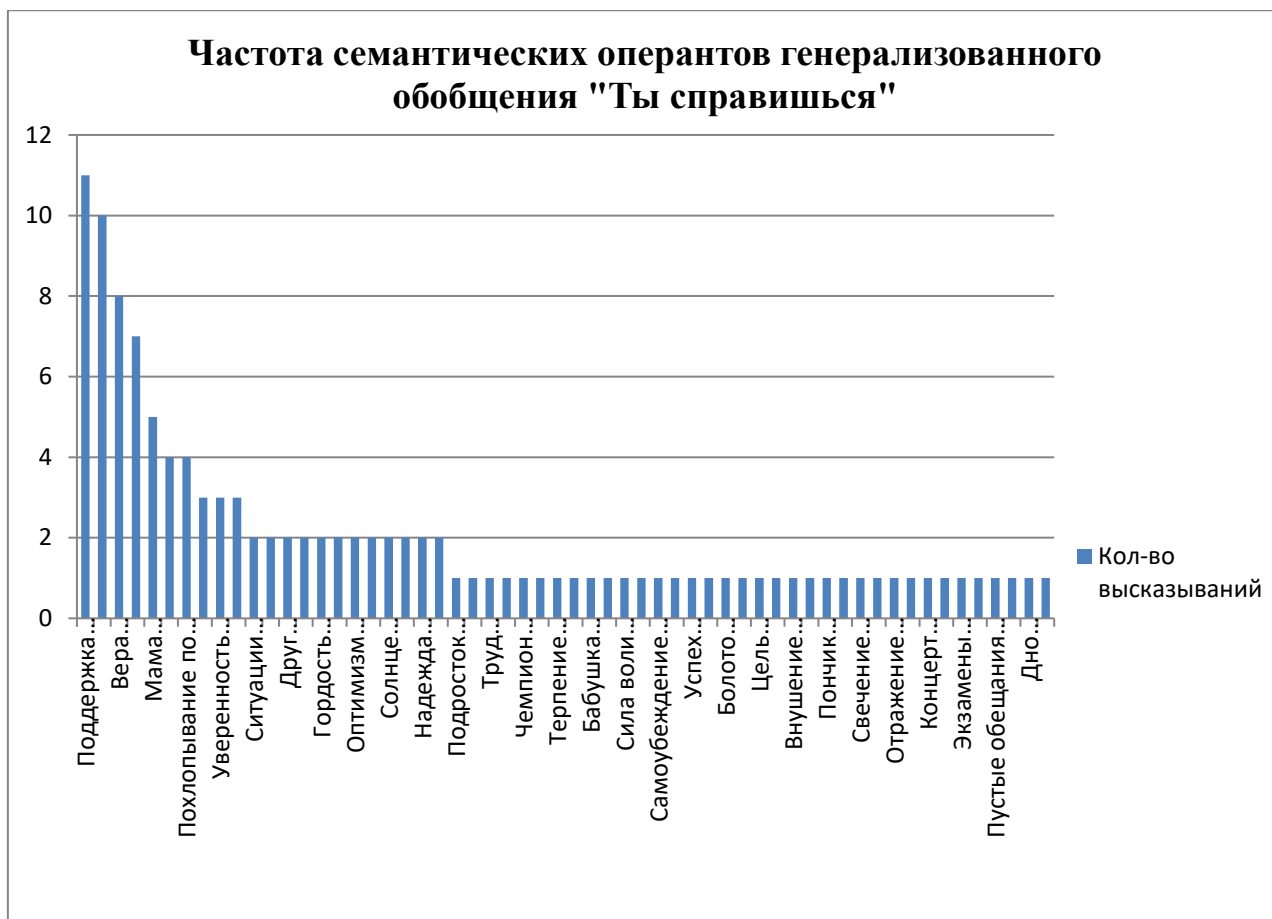


Рис. 9. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Ты справишься»

«Через тернии к звездам». Ядерное образование генерализованного обобщения «Через тернии к звёздам» показывает, что в первую очередь фраза воспроизводит ассоциации о космосе или звёздах. Чуть реже, но немаловажным является околядерный слой семантического пространства, которые имеют следующие ассоциации: «путь», «цель» и «труд». У многих студентов генерализованное обобщение связано с достижением результата через упорный труд. Можно предположить, что данное высказывание может вызвать мотивационные психические состояния или красивые ассоциации, если не обращать внимания на смысловую составляющую. Подводя итог, можем предположить, что при использовании данного обобщения можно в большинстве случаев вызвать мотивационные состояния.



Рис.10. Частота семантических оперантов генерализованного обобщения «Через тернии к звёздам».

Выводы по второй главе

В данной главе было описано исследование семантических пространств генерализованных обобщений и описаны основные выводы и практические рекомендации. Благодаря семантическому анализу были получены следующие выводы. Генерализованные обобщения, которые были исследованы, имеют схожую структуру семантических пространств. Доля ядерных образований колеблется от 8 до 22%, а околядерных – от 6 до 18%. Таким образом, было изучено, что представляют собой семантические пространства генерализованных обобщений, как они строятся и как интерпретируются. Как видно из исследования, данный феномен сложно изучать и для полного изучения данного процесса, нужно проводить не один десяток исследований.

Из анализа генерализованных обобщений было выявлено, какие фразы могут помочь в саморегуляции или мотивации, а какие наоборот. 3 высказывания имеют негативную окраску и стоит предупредить, что их использование в большем случае может вызвать негативные эмоции у людей («Жизнь – тлен», «Все временно», «Светя другим, стораю сам»). Остальные обобщения являются положительными и могут вызывать разные эмоции и состояния, в зависимости от выше описанных свойств их семантических пространств.

Но стоит быть внимательным в использовании, так как мотивирующие высказывания одних людей могут побудить к действию, а других наоборот. Единого ответа, конечно же, нет, но были приведены рекомендации.

Анализируя остальные обобщения, были получены неоднозначные выводы, так как ответы респондентов на генерализованные обобщения имеют очень широкие семантические поля. Они состоят из разных элементов, которые сложно сгруппировать по отдельным группам. Но были замечены определенные взаимосвязи при анализе семантических пространств генерализованных обобщений.

Стоит уделить пристальное внимание тому факту, что в ответ на данные генерализованные обобщения у людей появляются свои фразы, которые приходят им на ум. Это значит, что при актуализации правильно подобранного генерализованного обобщения можно запустить цепную мыслительную реакцию у человека, в процессе которой будут возникать подобные по смыслу обобщения. Но дело этим не заканчивается, так как в связи с определенными характеристиками личности и актуальным психическим состоянием, человеку сложно будет вспоминать положительно окрашенные генерализованные обобщения, и производить положительную динамику эмоционального состояния. Таким образом, совокупность различных факторов может влиять на саморегуляцию психических состояний человека.

Проблема исследования является огромная субъективность результатов и сложность вычленения из общего количество индивидуальных ответов и ассоциаций чего-то общего, что могло бы объединить респондентов по группам и посмотреть различия. Соответственно, о корреляции тут не может идти и речи, так как словесные данные никак нельзя показать в числовом формате. Для уточнения результатов исследования и поиска хоть каких-либо видимых невооруженным глазом различий, в следующих этапах были уточнены методы исследования. Исходя из вышесказанного, были получены более объективные результаты.

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1. Методика и организация исследования

Методика: для сбора данных была создана анкета, на основе прошлого исследования. Также для исследования роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов были разработаны вопросы, затрагивающие различные аспекты регулятивной системы человека.

Процедура исследования: исследование проводилось в три этапа: создание анкеты, сбор данных, анализ результатов.

АНКЕТА.

Инструкция: «Доброго времени суток, уважаемый участник исследования! Я очень рад, что ты нашел время для прохождения моего опросника! Постарайся обеспечить благоприятную обстановку вокруг себя для более объективных ответов на вопросы. Старайтесь отвечать искренне. Нет правильных или неправильных ответов.

Перед тем, как вы начнете проходить опрос, вы должны знать следующую информацию. Генерализованные обобщения – это словесные выражения, которые вы можете использовать для саморегуляции своего нежелательного психического состояния. Например, в ситуации стресса царь Соломон вспоминал фразу, которая помогала ему ослабить воздействие негативного состояния («И это пройдет»). Он носил кольцо, на котором была написана эта фраза. В трудных жизненных ситуациях она ему помогала. И таких фраз может быть много и на разные случаи жизни».

ОПРОСНИК.

1. Говорите ли вы себе в сложных жизненных ситуациях нижеперечисленные выражения?

- «Иди только вперед»
- «Жить сложно, но весело»
- «Светя другим, сгораю сам»
- «Ты сам выбираешь свою судьбу»
- «Все временно»
- «Ты справишься»
- «Через тернии к звездам»
- «Все нормально, успокойся»
- «Думай, выход есть всегда»
- «Жизнь – тлен»
- Ничего из этого я не применяю в своей жизни

2. Назовите выражения, слова, высказывания, которые помогают вам справиться в стрессовой ситуации при их воспроизведении в сознании.

3. Оцените от 1 до 10 их положительное воздействие в стрессовых ситуациях.

4. Как эти фразы (генерализованные обобщения) влияют на осознанность ситуации?

- Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации
- Данные фразы ухудшают мою осознанность в стрессовой ситуации
- Другое

5. Какие действия вы совершаете, когда воспроизводите в сознании указанные обобщения?

6. Как меняется ваше психическое состояние после того, когда в сознании всплывает одно из указанных вами обобщений?

- С негативного на положительное
- С негативного на менее негативное
- С менее негативного в положительное
- Не изменяет
- Другое

7. Какую роль играют генерализованные обобщения в вашей жизни? (Часто использую, никогда об этом не задумывался, они помогают мне справиться со стрессовой ситуацией и так далее). Дайте развернутый ответ.

8. Есть ли у вас фразы, которые, наоборот, мешают вам справиться со стрессовой ситуацией? Если есть, укажите.

9. Ухудшают ли они ваше психическое состояние?

10. Как они влияют на ваше поведение? (побуждают к действиям, заставляют думать, предостерегают от действий). Дайте развернутый ответ.

3.2. Изучение роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов

Во второй части исследования приняли участие 39 респондентов в возрастном промежутке от 19 до 24 лет (27 представителей женского пола и 12 – мужского), прошедшие до этого первую часть исследования. Вторая часть проводилась с перерывом в один год для прослеживания динамики изменений и других факторов саморегуляции психических состояний.

После проведения данного опроса были получены следующие данные.

Исходя из первого вопроса, где испытуемым нужно было выбрать используемые в жизни генерализованные обобщения, самыми распространенными оказались: «Всё нормально, успокойся» - 26 ответов, «Ты справишься» - 25 ответов, «Всё временно» - 18 ответов (рис 1). Ни разу не был выбран вариант «Светя другим, сгорая сам». У двух человек ничего из этого арсенала обобщений не используется. Такие негативные

генерализованные обобщения, как «Жизнь – тлен» использовалось всего 5 раз».

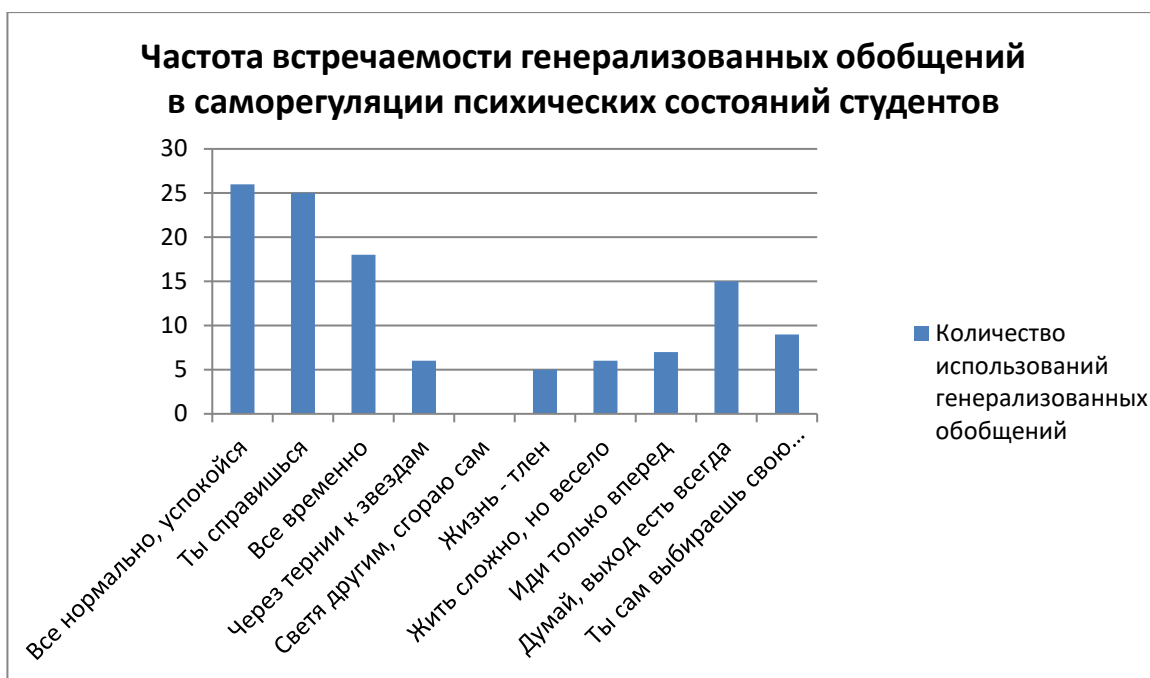


Рис. 11. Частота встречаемости генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов

В следующем вопросе испытуемые предоставили собственные генерализованные обобщения, которые они часто используют в стрессовых жизненных ситуациях. Часто встречается вариант «Все будет хорошо», «У тебя все получится», что по смыслу можно приблизить с обобщением «Ты справишься». Как и говорилось в прошлых исследованиях, что генерализованные обобщения субъективны и у каждого индивида они разные и имеет свое значение. Люди вкладывают собственные смыслы в образование определенных обобщений, что говорит об индивидуальности. Такие высказывания могут появиться различными путями, которыми человек может получить информацию. Значит, при определенных условиях любая информация может стать значима для субъекта, а в случае генерализованных обобщений, использоваться изо дня в день. Данный вопрос не является сложным, но вполне имеет место быть для того, чтобы заставить субъекта задуматься о своей модели саморегуляции, о мыслях и фразах, которые он использует во внутреннем диалоге. Своевременное обнаружение и

ликвидация негативных мыслей и фраз может осчастливить человека, даже не выходя на улицу.

Следующий вопрос показал, что в большинстве случаев (83,3 %) данные обобщения улучшают осознанность в стрессовых ситуациях. Данный факт ещё раз подтверждает эффективность использования генерализованных обобщений. У одного респондента было отмечено, что используемые им обобщения ухудшают осознанность в стрессовой ситуации.

После этого интересно было узнать, к каким поведенческим реакциям приводит воспроизведение генерализованных обобщений. Из данных ответов стоит отметить, что часто встречаются действия, связанные с дыханием («Дышу», «Глубокий вдох» и другие). Чуть реже встречается ответ – «Успокаиваюсь». Нельзя не заметить тот факт, что огромное количество различных действий упомянуто в ответ на этот вопрос («Улыбаюсь», «Никакие», «Взбадриваюсь» и другие). Исходя из этого факта, логично предположить, что процесс индивидуален и приводит к различным поведенческим реакциям. Никогда не было такого, что все люди реагировали на один стимул одинаково. Это упирается в проблему индивидуальности всей науки психологии, но что-то полезное из этого факта можно вывести. Например, при анализе и поиске зависимостей среди группы людей, есть возможность обнаружить какие-то взаимосвязи, но анализ семантики и генерализованных обобщений будет более полезным при работе с отдельным индивидом. В этом случае, задача психолога разобраться с семантическим полем клиента и рассмотреть негативные и проблемные области, а впоследствии, работа с ними.

Далее, из вопроса об изменении психических состояний в процессе произнесения генерализованных обобщений получились следующие данные. У 13 человек («Из негативного в менее негативное») – 36,1%, 11 человек («Из менее негативного в положительное») – 30,1% и у 5 человек состояние меняется с негативного в положительное – 13,9% респондентов.

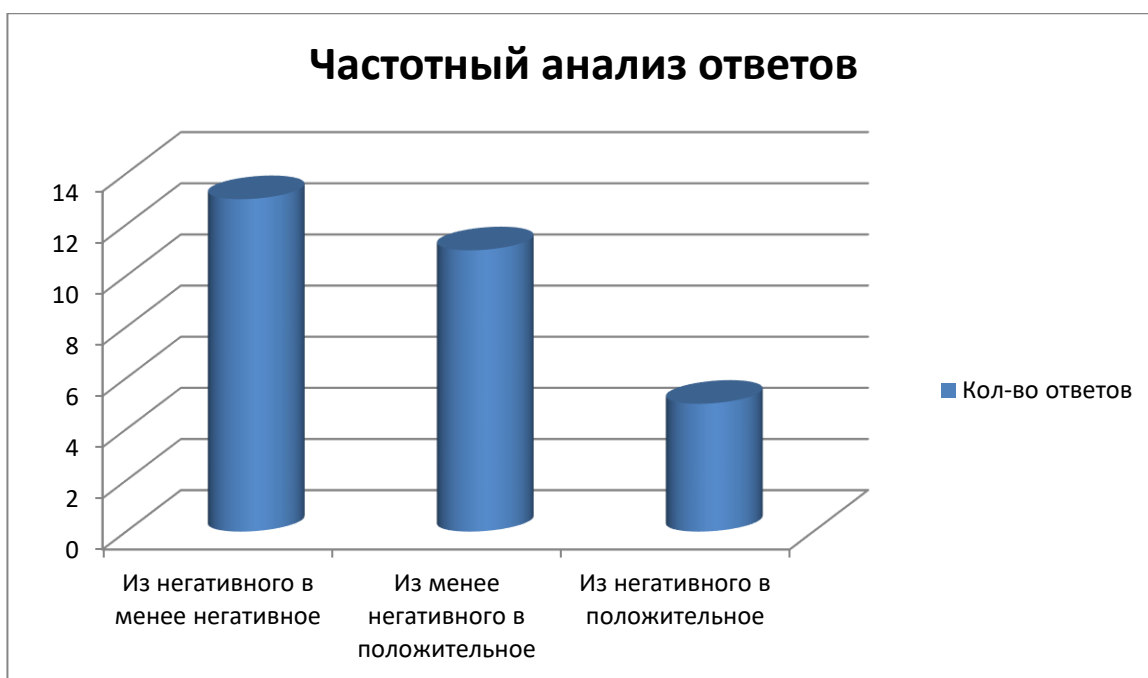


Рис. 12. Частотный анализ ответов эффективности влияния генерализованных обобщений на психические состояния

Следующий вопрос был направлен на то, чтобы узнать, какую роль генерализованные обобщения выполняют в жизни респондентов. Таким образом, мы получили огромное количество ситуаций. Разброс ответов говорит о том, что каждый индивид имеет индивидуальную модель саморегуляции и генерализованные обобщения. Несмотря на то, что повторяются обобщения в прошлом вопросе, люди их используют в разных ситуациях и вкладывают в них свои смыслы. Но стоит отметить, что все ситуации, упомянутые респондентами, являются стрессовыми и используются, как и было сказано, для регуляции эмоционального состояния.

Следующим вопросом была предпринята попытка узнать про негативные генерализованные обобщения респондентов. Как оказалось, две трети испытуемых имеют такие обобщения, которые мешают им действовать в стрессовой ситуации и отрегулировать психическое состояние. Ответы испытуемых показали, что это могут быть такие фразы, как «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и тому подобные. Но некоторые указали, что, например, положительно окрашенное обобщение «Все будет хорошо» для

них является негативным. Естественно, такое может произойти в случае активации личностной системы смыслов, негативных воспоминаний или убеждений. Присутствуют и такие испытуемые, которые не задумывались об этом, что повышает вероятность их уязвимости к стрессовым ситуациям, потому что когда индивид знает то, что его может вывести из равновесного состояния, только тогда он является более защищенным.

На вопрос о влиянии на эмоциональное состояние и поведение были получены ответы, что у 14 человек указанные обобщения негативно влияют на психическое состояние, у троих – возможно, у оставшихся 14 человек не влияют негативно. Есть предположение, что при осознании собственных негативных генерализованных обобщений, появляется возможность взаимодействовать с ними любым подходящим образом. Также были получены ответы о том, что негативные обобщения негативно влияют на копинг в стрессовой ситуации. Они также индивидуальны, потому что некоторых они «Обездвиживают», других «заставляют нервничать», а третьих «заставляют думать и побуждать к действиям». Стоит обратить на этот факт пристальное внимание, потому что негативно окрашенные генерализованные обобщения могут стимулировать индивида на активную и продуктивную деятельность.

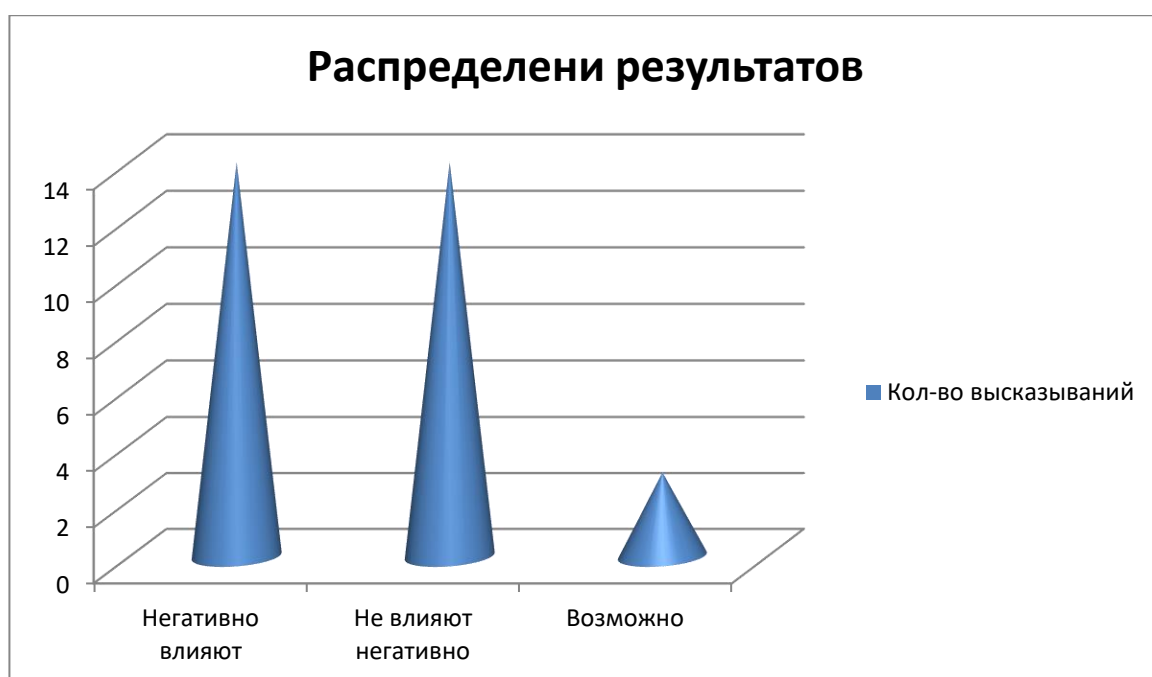


Рис. 13. Распределение результатов, исходя из факта влияния негативных генерализованных обобщений на психическое состояние

3.3. Связь генерализованных обобщений и системы самоотношения

В процессе исследования возникла потребность объединить все результаты опросных методов благодаря методике исследования самоотношения С.Р. Пантилеева и посмотреть взаимосвязь с системой самоотношения респондентов [1]. Исходя из этого, заключительным этапом эмпирического исследования было проведение указанной методики и анализ взаимосвязей между всеми пройденными опросниками, так как возникло предположение, что система самоотношения и анализ генерализованных обобщений тесно взаимосвязаны. Таким образом, логично выдвинуть гипотезу о том, что определенные характеристики отношения человека к себе могут говорить об особенностях использования им высказываний или фраз, которые респонденты могли бы использовать в стрессовых ситуациях.

Стоит кратко описать методику исследования С.Р. Пантилеева. В данном тесте 110 вопросов, на которые нужно ответить «Да» или «Нет». Исходя из ответов, высчитывается 9 различных шкал и 3 объединяющих: «Открытость», «Самоуверенность», «Саморуководство», «Зеркальное Я», «Самоценность», «Самопринятие», «Самопривязанность», «Конфликтность» и «Самообвинение». Три объединяющие шкалы: «Самоуважение», «Аутосимпатия» и «Внутренняя неустроенность» включают в себя первые четыре шкалы, следующие три и две оставшиеся соответственно. После анализа результатов получилась общая сводная таблица по методике МИС.

После составления общей таблицы, результаты были объединены по различным степеням выраженности факторов самоотношения (низкий, средний или высокий). Так, был проведен анализ и сопоставление результатов опросных методов и методики МИС. Исходя из этого, была предпринята попытка посмотреть, чем отличаются семантические пространства и особенности саморегуляции с помощью генерализованных

обобщений испытуемых с разными показателями открытости, самоуверенности и так далее.

Шкала 1. «Открытость» - включает 11 пунктов с такими аспектами образа Я, как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания. Среди испытуемых было выделено 6 человек с низкими показателями, 22 человека со средними и 11 человек с высокими показателями.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Открытость» говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость. Среди респондентов с низкими показателями было отмечено, что на генерализованное обобщение «Светя другим, сгораю сам» одна из часто повторяющихся ассоциаций связана с тленом («Пепелище», «Потухший костер» и другие). «Все нормально, успокойся» имеет в основном ассоциации со злостью и раздражением.

Средние показатели по шкале «Открытость». Несколько испытуемых совпадают в ассоциациях на «Все временно» и называют ассоциацию «Жизнь». Также было отмечено, что генерализованное обобщение «Ты справишься» не помогает испытуемым в стрессовых ситуациях.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе. Среди испытуемых было замечено очень скудный запас ассоциаций-образов в семантических пространствах генерализованных обобщениях. Наиболее часто встречающаяся ассоциация на «Все временно» - это «Любовь». Генерализованное обобщение «Все нормально, успокойся» имеют в семантическом пространстве в частности приказные глаголы («Дыши», «Расслабься», «Обдумай»).

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». Среди испытуемых с низкими показателями по шкале «Открытость» было замечено, что генерализованное обобщение «Все временно» использует все, а «Все нормально, успокойся» - 5 из 6 респондентов. Довольно высокие показатели по субъективной эффективности выбранных обобщений (от 7 до 10). Выбранные обобщения улучшают осознанность у всех испытуемых, за исключением пары человек. Также, эмоциональный фон меняется с негативного в менее негативный.

Респонденты со средними показателями по шкале «Открытость» отмечают, что им всем помогает фраза «Думай, выход есть всегда». Также многие привели похожие высказывания к обобщению «Все пройдет». Большую часть испытуемых произнесение обобщений в сознании приводит к успокоению, лишь малая часть не чувствует положительной динамики. 7 из 22 испытуемых ответили, что у них нет негативных обобщений, которые могли бы ухудшить эмоциональное состояние.

Высокие показатели по шкале «Открытость». Судя по ответам из 5 вопроса, можно говорить о том, что состояние испытуемых становится более веселым и бодрым («Взбадриваюсь», «Улыбаюсь»).

Шкала 2. «Самоуверенность» - содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать. Среди испытуемых было выделено 3 человека с низкими показателями и по 18 со средними и высокими показателями.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Самоуверенность» соответствуют неудовлетворенности собой и своими возможностями, свидетельствуют о сомнениях в способности вызывать уважение. Среди ответов на обобщение «Светя другим, сгораю сам» два из трех ответов связаны с тленом («Потухший костер», «Пепелище»). Также две из трех ассоциаций на обобщение «Все временно» связаны с ответственностью.

Респонденты со средними показателями показали по обобщению «Иди только вперед» ассоциации, связанные с людьми, со знакомыми или с абстрактными. Все испытуемые, которые привели в пример литературные образы в ответ на обобщение «Светя другим, сгораю сам» находятся в диапазоне средних показателей по шкале «Самоуверенность». 6 испытуемых на высказывание «Все нормально, успокойся» испытывают негативные эмоции («Злость», «Раздражение», «Не помогает» и другие).

Высокие значения по шкале «Самоуверенность». Высокие значения шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, говорит об отсутствии внутренней напряженности. Генерализованное обобщение «Иди только вперед» имеет много ответов, связанных с «Успехом» и «Мотивацией», а также немалое количество уточнений (например, «Всегда», «Не оглядываясь назад»). Ассоциации обобщения «Ты сам выбираешь свою судьбу» представлены в большинстве случаев абстрактными понятиями.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». Респонденты со средними показателями по шкале «Самоуверенность» указали собственные обобщения, которые им помогают в стрессовых ситуациях и многие связаны с направленностью на светлое будущее «Все хорошо», «Все к лучшему». Также можно заметить, что испытуемые указывали чаще изменения психического состояния с негативного в менее негативное.

Высокие показатели по шкале «Самоуверенность». Эмоциональный фон у испытуемых чаще меняется с менее негативного на положительный. Респонденты указывают на то, что произнесение генерализованных обобщений часто вызывают мимические проявления («Улыбаюсь», «Мимика», «Смеюсь»), что меньше встречается у испытуемых с высокими показателями. Поведение связано с мимикой («Улыбаюсь», «Мимика», «Смеюсь»). У испытуемых с высокими показателями чаще встречаются ответы о том, что они не задумывались над ролью генерализованных обобщений в своей жизни, чем у респондентов со средними показателями.

Также выделенная группа с высокими показателями по шкале «Самоуверенность» утверждает, что у многих из них нет негативно окрашенных генерализованных обобщений. При анализе вопроса о влиянии негативно окрашенных генерализованных обобщений можно сказать, что респондентам с высокими показателями это помогает мобилизовать силы и собраться, в то время как испытуемые со средними показателями указывают на негативное влияние обобщений.

Шкала 3. «Саморуководство» - отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Среди испытуемых было выделено 7 человек с низкими показателями, 22 человека со средними и 10 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие баллы по шкале «Саморуководство» свидетельствуют о подвластности Я влиянию обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе Я, отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. Чаще всего среди испытуемых встречается ассоциация «Ответственность» в ответ на генерализованное обобщение «Ты сам выбираешь свою судьбу». Респонденты, приводя ассоциации на обобщение «Все нормально, успокойся», говорят в большинстве о состояниях, таких как ярость, умиротворение, злость, безразличие и другие.

Респонденты со средними показателями показывают, как правило, больше ассоциаций-образов по сравнению с высокими. К подобной тенденции стремятся и наполненность ответов испытуемых. Респонденты в ассоциациях приводят больше образов, связанные с людьми.

Высокий балл по шкале «Саморуководство» свидетельствует, что человек отчетливо переживает собственное " Я" как внутренний стержень, интегрирующий к организующий его личность и жизнедеятельность, считает,

что его судьба находится в собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Испытуемые, показавшие высокие значения по шкале, чаще оперируют абстрактными понятиями. По словам респондентов с высокими показателями, можно сказать, что генерализованное обобщение «Ты справишься» чаще ассоциируется с поддержкой по сравнению со средними и низкими показателями, у которых это ассоциируется с направленностью на себя.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». У большего числа группы с низкими показателями по шкале «Саморуководство» не имеется негативных генерализованных обобщений. Большинство испытуемых, которые имеют низкие значения, не задумывались о роли генерализованных обобщений в их жизни.

Все испытуемые, которые в поведении указали, что обращаются или звонят к близким людям, находятся в группе с высокими показателями. Респондентов данной группы негативные обобщения чаще побуждают к действиям, чем к ухудшению эмоционального состояния, в то время как испытуемые со средними показателями ухудшают мотивацию, мешают думать и тому подобное.

Шкала 4. «Зеркальное Я» - включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей. Среди испытуемых было выделено 7 человек с низкими показателями, 19 со средними и 13 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Зеркальное Я» связаны с ожиданием противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание. Респонденты с высокими показателями в обобщении «Иди только вперед» чаще используют литературные или обычные образы в достижении цели. И соответственно,

часто встречаются ассоциации – «Мотивация», «Цель». Испытуемые с высокими показателями по шкале «Зеркальное Я» в ответ на генерализованное обобщение «Жить сложно, но весело» приводят ассоциации, связанные со студенческой жизнью. Также можно обнаружить в ответах ссылки на литературные источники у респондентов с высокими показателями. Генерализованное обобщение «Ты справишься» наполнено ассоциациями с поддержкой со взрослыми людьми («Наставник», «Мама» и другие). Испытуемые, которые имеют низкие и средние значения по шкале приводят в этом обобщении более негативные ассоциации, в общем. Обобщение «Через тернии к звездам» респондентами с высокими значениями в частности просто уточняется деталями, в то время как у остальных чаще связывают с трудом. Стоит заметить тот факт, что испытуемые при ответе на обобщение «Думай, выход есть всегда» видят выход и светлое будущее, но люди со средними и низкими показателями чаще приводят ассоциации с суицидом или безвыходной ситуацией.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». У всех испытуемых, у которых произнесение обобщений не меняет эмоциональное состояние, находятся в группе с низкими показателями. Также характерно для них неосознанное использование высказываний в стрессовых ситуациях. Стоит добавить, что большая часть из респондентов не имеют негативно окрашенных обобщений.

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Зеркальное Я» часто используют обобщения осознанно. Также было замечено, что для них характерно использование вопросов, которые могут ухудшить эмоциональное состояние («Почему происходит со мной?», «Что будет дальше?», «А вдруг не получится?»). Респондентов групп с высокими и средними показателями объединяет негативно окрашенная ауторефлексия в ухудшении психического состояния.

Шкала 5. «Самоценность» - отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства

внутреннего мира. Среди испытуемых было отмечено 6 человек с низкими показателями, 19 со средними и 14 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие баллы по шкале «Самоценность» говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, ответственности, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Испытуемые со средними показателями чаще дополняют и уточняют обобщение «Иди только вперед», чем представители других групп. Все ассоциации, связанные негативной реакцией на обобщение «Все нормально, успокойся» обнаружены у испытуемых со средними и высокими показателями.

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Респонденты с высокими показателями на обобщение «Все временно» приводят ассоциации «Жизнь» и согласие с высказыванием. Ответы, связанные с поддержкой других людей на обобщение «Ты справишься» показывают высокие показатели по шкале «Самоценность».

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». У респондентов с низкими показателями по шкале «Самоценность» эмоциональное состояние меняется с негативного в менее негативное.

Все испытуемые со средними показателями смогли выявить негативно окрашенные генерализованные обобщения, которые мешают им справиться со стрессовой ситуацией.

Стоит сразу же обратить внимание на испытуемых с высокими показателями, большинство которых не имеют либо не задумывались над негативными высказываниями. Также респонденты с высокими показателями при описании собственных обобщений объединены тем, что используют

глобализацию с помощью местоимения «Все», реже у респондентов со средними показателями.

Шкала 6. «Самопринятие». Среди испытуемых было отмечено 4 человека с низкими показателями, 19 со средними и 14 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Самопринятие» свидетельствуют об отсутствии перечисленных качеств - недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации. 3 из 4 испытуемых связывают обобщение «Жизнь – тлен» с болью.

Среди испытуемых с низкими и средними показателями нет негативно окрашенных ассоциаций на обобщение «Думай, выход есть всегда».

Высокие значения по шкале «Самопринятие» соответствуют дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Респонденты с высокими показателями чаще упоминают в ответах на генерализованное обобщение «Светя другим, сгораю сам» представителей различных профессий и других личностей. Все испытуемые, которые приводят ассоциацию «Жизнь» на обобщение «Все временно» находятся в данной группе. Многие ассоциации, связанные с трудом в ответ на обобщение «Через тернии к звездам» находятся в группе испытуемых с высокими результатами.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». Все испытуемые, которые используют в стрессовой ситуации обобщение «Жизнь – тлен» имеют средние показатели по шкале «Самопринятие». Остальные ответы распределены по всем шкалам примерно одинаково.

Шкала 7. «Самопривязанность». Среди испытуемых было отмечено 6 человек с низкими показателями, 19 со средними и 14 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Самопривязанность»

свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Испытуемые, написавшие ассоциацию «Любовь» и «Жизнь» на обобщение «Все временно», находятся в пределе средних показателей по шкале «Самопривязанность». Все негативно окрашенные ассоциации приведены респондентами группы со средними показателями.

Высокие значения по шкале «Самопривязанность» говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа - один из защитных механизмов самосознания. Респонденты с высокими показателями в среднем показывают меньше образов и ассоциаций, чем испытуемые со средними показателями.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». У респондентов с низкими показателями нет разброса в ответах на вопрос о поведенческих реакций обобщений и приводят к «Дыханию» или «Принятию решений». У представителей данной группы имеются причины использования обобщений в своей жизни и, как правило, они приписывают им определенную значимую роль в саморегуляции психических состояний.

Субъективная оценка степени улучшения эмоционального состояния у респондентов с высокими показателями в среднем выше, чем у остальных.

Шкала 8. «Внутренняя конфликтность». Среди испытуемых было отмечено 17 человек с низкими показателями, 13 со средними и 9 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений».

Крайне низкие значения по шкале «Внутренняя конфликтность» свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, самодовольстве. Все испытуемые, ответившие согласием на обобщение «Ты сам выбираешь свою судьбу», находятся в диапазоне низких результатов. Большинство ассоциаций-образов, связанные с другими людьми, находятся в этой же группе в ответ на обобщение «Все нормально, успокойся».

Умеренное повышение значений по шкале «Внутренняя конфликтность» говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения. Большая часть испытуемых из данной группы указали ассоциацию на обобщение «Жить сложно, но весело» - «Улыбка», «Радость».

Высокие значения по шкале «Внутренняя конфликтность» свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Респонденты данной группы, как правило, не так многословны, как остальные.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний». Как правило, у испытуемых с низкими показателями по шкале «Внутренняя конфликтность» есть большая вероятность, что негативно окрашенные обобщения приведут к положительной мобилизации организма для борьбы со стрессовым состоянием.

Для испытуемых со средними и высокими показателями характерно ухудшение эмоционального фона после произнесения негативных обобщений.

У всех испытуемых с высокими показателями по шкале «Внутренняя конфликтность» произнесение генерализованных обобщений сопровождаются поведенческими реакциями. Также респонденты с

высокими показателями отметили важную роль обобщений в саморегуляции эмоционального состояния, в то время как небольшая часть из других групп не задумывалась над этим.

Шкала 9. «Самообвинение». Среди испытуемых было отмечено 14 человек с низкими показателями, 15 со средними и 10 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений». Низкие значения по шкале «Самообвинение» говорят об отсутствии или низкой выраженности в самообвинении. Представители данной группы, в целом, приводят менее информативные ассоциации и меньше расписывают свои ответы.

Высокие значения по шкале «Самообвинение» говорят о самообвинении, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств. Стоит заметить, что все отрицающие ответы и ассоциации, никак не связанные с обобщениями «Жизнь – тлен» и «Все временно», присутствуют у людей с высокими значениями. Все образы, связанные с тлением на обобщение «Светя другим, сгораю сам» встречаются в этой группе испытуемых.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний».

Вероятность, что респонденты с низкими показателями по шкале «Самообвинение» мобилизуются после использования негативных обобщений, больше, чем у остальных.

Для испытуемых с высокими показателями по шкале «Самообвинение» характерны негативно окрашенные обобщения, связанные с негативной

ауторефлексией. У численного большинства респондентов этой группы возникает желание уйти, после использований негативных обобщений.

Шкала I. «Самоуважение». В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного Я испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению. Среди испытуемых было отмечено 4 человека с низкими показателями, 19 со средними и 16 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений».

Испытуемые со средними значениями показали большое количество ассоциаций-образов на обобщение «Жить сложно, но весело», связанных с людьми или другими персонажами. Также респонденты этой группы имеют намного больше ассоциаций и содержательное наполнение образов.

Респонденты с высокими показателями по шкале «Самоуважение» часто упоминают в ассоциациях результат на обобщение «Через тернии к звездам».

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний».

Многие из респондентов, кто не задумывался о роли генерализованных обобщений в своей жизни, имеют средние показатели по шкале «Самоуважение».

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Самоуважение» в большинстве случаев используют обобщающее местоимение «Все» в собственных генерализованных обобщениях. Также у этой группы испытуемых высокие значения по субъективной эффективности собственных обобщений. Произнесение негативно окрашенных обобщений у респондентов с высокими показателями чаще сопровождается мобилизацией

организма, в то время как представители группы средних значений по шкале «Самоуважение» обычно ухудшают эмоциональное состояние.

Шкала II. «Аутосимпатия». В данный фактор вошли: самооценочность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему Я. Среди испытуемых было отмечено 3 человека с низкими показателями, 18 со средними и 18 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений».

Респонденты со средними показателями по шкале «Аутосимпатия» чаще используют ассоциации-образы в обобщении «Иди только вперед», в то время как группа с высокими значениями оперирует абстрактными понятиями. Также испытуемые со средними показателями описывают ассоциации намного полнее, чем остальные. Стоит заметить, что респонденты с высокими показателями приводят на обобщение «Думай, выход есть всегда» ассоциации, связанные с безвыходностью ситуаций, в то время как в других группах это не наблюдается.

Опросник «роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний».

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Аутосимпатия» чаще задумывались о роли генерализованных обобщений в их жизни, чем остальные. Интересно заметить, что у испытуемых со средними и низкими показателями встречаются высказывания, связанные с негативной ауторефлексией, что также отражается на саморегуляции, в то время как у респондентов с высокими значениями данного факта не наблюдается. Значимая часть выборки с высокими показателями об этом даже не задумывались.

Шкала III. «Внутренняя неустроенность». Данный фактор содержит шкалы, фиксирующие внутреннюю конфликтность (8), самообвинение (9), и связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и

самоуважения. Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи. Среди испытуемых было отмечено 11 человек с низкими показателями, 18 со средними и 10 с высокими.

Опросник «Семантические пространства генерализованных обобщений».

Респонденты с высокими показателями имеют в сводной таблице по обобщению «Жизнь – тлен» очень интересную зависимость: некоторые из них отвечают отрицанием, кто-то несвязанными обобщениями («А мы сухарики»), некоторые слишком крайними депрессивными понятиями («смерть»). Это не было бы так интересно, если бы не выделялось на общем фоне результатов по сравнению с остальными. Можно заметить негативную динамику ассоциаций испытуемых, если анализировать ответы от низких показателей к высоким по указанным выше обобщениям. Также стоит заметить отсутствия многообразия ассоциаций в ответах респондентов с высокими показателями. Испытуемые с низкими и средними показателями чаще упоминают поддержку в ассоциациях на обобщение «Ты справишься», чем испытуемые с высокими значениями по шкале «Внутренняя неустроенность». Стоит отметить, что испытуемые с высокими показателями в обобщении «Через тернии к звездам» приводят отвлеченные ассоциации, в то время как остальные чаще связывают данное высказывание с трудом.

Опросник «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний».

Испытуемые с высокими показателями по шкале «Внутренняя неустроенность» имеют самый низкий результат субъективной положительной эффективности влияния указанных обобщений - 6,3. Но при этом они приводят ответы о важности генерализованных обобщений в процессе жизнедеятельности. Респонденты группы с высокими показателями в частности имеют и осознают негативно окрашенные обобщения, в большинстве случаев они связаны с негативной ауторефлексией.

Таблица 2.

Частотный анализ испытуемых по шкалам методики МИС С.Р.
Пантилеева

	Низкие показатели	Средне показатели	Высокие показатели
Шкала 1	6	22	11
Шкала 2	3	18	18
Шкала 3	7	22	10
Шкала 4	7	19	13
Шкала 5	6	14	19
Шкала 6	4	11	24
Шкала 7	6	19	14
Шкала 8	17	13	9
Шкала 9	14	15	10
Шкала I	4	19	16
Шкала II	3	18	18
Шкала III	11	18	10

Вышеприведенная таблица показывает в более компактном виде распределение испытуемых, исходя из их показателей. Анализ опросников «Семантические пространства генерализованных обобщений» и «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний» показал интересные результаты, которые описаны выше. Но не стоит верить безоговорочно этой информации, потому что выборка не является достаточно насыщенной для точного утверждения тех или иных фактов, которые были описаны. Сложно искать определенные зависимости в семантических пространствах испытуемых, потому что ответы испытуемых являются определенной «выжимкой» из их огромного семантического поля в сознании.

Следующим этапом исследования было поиск зависимостей с помощью корреляционного анализа, который проводился в программе «Microsoft Excel». Некоторые ответы испытуемых были приведены в логические числовые данные, благодаря которым были найдены определенные взаимосвязи. Данная часть исследования является более

значимой и достоверной, так как математические данные показывают более точные результаты, чем анализ семантических пространств.

Таблица 3.

Коэффициенты корреляции самоотношений и категорий генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов

	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала I	Шкала II	Шкала III
3 вопрос	-0,12485	0,024421	0,238332	0,119992	-0,04984	0,12291	0,025171	-0,06993	-0,16748	0,090928	0,028769	-0,12121
6 вопрос	0,247675	0,283697	0,149771	0,282137	0,085219	0,020049	0,168726	-0,01756	-0,09423	0,32359*	0,118685	-0,0557
Кол-во ГО	-0,23226	0,17512	0,214698	0,25376	0,175054	0,274618	-0,022186	-0,19817	-0,18796	0,156756	0,190217	-0,2047
ПГ	0,033037	0,32328*	0,34839*	0,271944	0,236637	0,155492	0,045871	-0,2243	-0,21457	0,343402	0,205029	-0,23258
Кол-во образов в СПГО	-0,09112	-0,09944	-0,070943	0,059767	-0,2921	-0,20433	-0,44242**	-0,20325	0,183704	-0,07304	-0,40572*	-0,02768

Примечание: В таблицу внесены показатели, критические значения которых находятся на уровне значимости $p \leq 0,05$ (*), $p \leq 0,01$ (**) и $p \leq 0,001$ (***) .

Выше приведены результаты (табл. 3) корреляционного анализа методики МИС С.Р. Пантилеева и вопросов опросника, которые удалось перевести в числовой вид. Таким образом, первая строка обозначает отдельные шкалы по методике МИС, а первый столбец – категории из опросников «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов» и «Семантические пространства генерализованных обобщений». Также в таблице отмечены звездочками достоверные корреляции.

Данные значения коэффициентов корреляции были сопоставлены с их уровнями значимостями. Исходя из количества испытуемых – 39 человек, были выявлены определенные промежутки уровней значимости.

Таблица 4.

Уровни статистической значимости коэффициентов корреляции

Количество респондентов	Уровень значимости ($p \leq 0,05$)	Уровень значимости ($p \leq 0,01$)	Уровень значимости ($p \leq 0,001$)
39	$p \leq 0,316$	$p \leq 0,408$	$p \leq 0,507$

Первая корреляционная взаимосвязь на достоверном уровне значимости была обнаружена между «ПГ» - количество используемых приказных глаголов и 2 шкалой методики исследования самоотношения –

«Самоуверенность». Таким образом, при увеличении количества используемых приказных глаголов в генерализованных обобщениях чаще замечается высокие показатели по шкале «Самоуверенность». Другими словами можно объяснить данную взаимосвязь тем, что благодаря приказным глаголам субъект стимулирует свой организм на определенные действия, заставляя этим что-либо делать. Но стоит сказать, что взаимосвязь обнаружена на низком уровне значимости.

Следующая корреляционная взаимосвязь была обнаружена между «ПГ» - количество используемых приказных глаголов и 3 шкалой методики исследования самоотношения – «Саморуководство». Это обозначает, что при высоких значениях по шкале «Саморуководство» отмечается увеличение количества использования приказных глаголов в генерализованных обобщениях. Соответственно, при отчетливом представлении о собственном Я зависит то, какими лингвистическими паттернами субъект оперирует в собственном семантическом пространстве. Данная взаимосвязь отмечена на низком уровне значимости.

Следующая обратная взаимосвязь обнаружена между 7 шкалой («Самопривязанность») и количеством образных ассоциаций в семантических пространствах генерализованных обобщений. Таким образом, при высокой ригидности образа Я и нежелании меняться на фоне положительного отношения к себе отмечается уменьшение оперирования образами в семантических пространствах генерализованных обобщений. Можно предположить, что данная взаимосвязь объясняется центрацией на образе собственного Я субъекта, которая мешает актуализации образных ассоциаций. Данная корреляционная взаимосвязь находится на среднем уровне достоверной значимости.

Следующая корреляционная взаимосвязь была обнаружена между первой интегративной шкалой и шестым вопросом (субъективная оценка смены психического состояния после произнесения в сознании генерализованных обобщений). Данная связь находится на низком уровне

достоверной значимости и говорит о том, что при повышении шкалы «Самоуважения» отмечается повышение субъективной эффективности регуляции психических состояний. Таким образом, стоит сказать, что при высокой оценке собственного Я происходит более эффективная регуляция с помощью генерализованных обобщений. Скорее всего, саморегуляция в этом случае будет намного эффективнее, так как ценность и оценка собственного Я повышается.

Также корреляционная взаимосвязь на низком уровне достоверной значимости была отмечена между второй интегративной шкалой и количеством образных ассоциаций в семантических пространствах генерализованных обобщений. Из этого следует вывод, что для людей с высоким уровнем симпатии к собственному образу Я характерно увеличение оперирования образными ассоциациями в генерализованных обобщениях. Как было отмечено выше, что высокая оценка собственного образа Я приводит к увеличению образных ассоциаций в семантических пространствах генерализованных обобщений.

Далее будут рассмотрены корреляционные взаимосвязи между выделенными вопросами опросников.

Таблица 5.

Коэффициенты корреляции между выделенными категориями генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов

2 таблица	3 вопрос	6 вопрос	Кол-во ГО	ПГ	Кол-во образов в СПГО
3 вопрос		0,207494	0,0020583	0,0314974	0,010048
6 вопрос	0,207494		-0,05085	0,1250583	0,028369
Кол-во ГО	0,002058	-0,05085		0,64507***	0,078952
ПГ	0,031497	0,125058	0,64507***		0,201719
Кол-во образов в СПГО	0,010048	0,028369	0,0789524	0,2017189	

Примечание: В таблицу внесены показатели, критические значения которых находятся на уровне значимости $p \leq 0,05$ (*), $p \leq 0,01$ (**) и $p \leq 0,001$ (***)

Уровни статистической значимости для коэффициентов корреляции представлены в таблице 4. Исходя из анализа корреляционных взаимосвязей, была обнаружена лишь одна достоверная корреляционная взаимосвязь на высоком уровне статистической значимости. Таким образом, количество используемых приказных глаголов в генерализованных обобщениях возрастает с повышением количества используемых обобщений. Данная взаимосвязь может объясняться тем, что для саморегуляции психического состояния с помощью генерализованных обобщений характерна цепная актуализация различных обобщений, среди которых часто возникают приказные глаголы. Закономерно сказать, что субъект нуждается в актуализации как можно большего количества обобщений с приказными глаголами для субъективной эффективности саморегуляционного процесса.

Выводы по третьей главе

Во второй эмпирической части исследования был создан опросник для изучения роли генерализованных обобщений, который был очень полезен для более подробного анализа функционирования процесса саморегуляции с помощью обобщений. Следующим этапом было проведение и поиск корреляционных взаимосвязей с методикой самоотношения С.Р. Пантилеева.

Как показывают результаты, генерализованные обобщения довольно многогранный феномен, который функционирует в совокупности с другими. Также было показано, какие взаимосвязи были выявлены с методикой исследования самоотношения. Респонденты демонстрируют индивидуальные особенности в зависимости от уровня выраженности показателей по шкалам методики самоотношения. Исходя из корреляционного анализа ответов испытуемых, были выявлены достоверные и значимые корреляции между категориями генерализованных обобщений и системы самоотношения.

Как видно из опросника «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний», наиболее альтернативная фраза для саморегуляции студентов могут служить «Всё нормально, успокойся» - 26 ответов, «Ты справишься» - 25 ответов, «Всё временно» - 18 ответов. Многие имеют свои словесные выражения, которыми респонденты оперируют в процессе саморегуляции. В главе были описаны поведенческие реакции после произнесения обобщений в сознании, субъективная оценка улучшения эмоционального состояния и факт влияния на осознанность ситуации. Аналогичная процедура была проведена с целью обнаружения негативно окрашенных обобщений в семантических пространствах студентов и их влияние.

Следующим этапом было проведение опросника самоотношения С.Р. Пантилеева и корреляционный анализ шкал с вопросами из прошлого опросника. Таким образом, были найдены определенные взаимосвязи и выводы, исходя из качественного анализа ответов респондентов в опроснике «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических

состояний». У каждой группы респондентов имеются индивидуальные различия в зависимости от высокого или низкого уровня той или иной шкалы опросника самооотношения. Взаимосвязей было найдено не много, и закономерно было получить такие результаты, так как на использование генерализованных обобщений влияют много факторов, которые также связаны и с системой самооотношения.

Следует дополнить информацию важными деталями. Как было описано в предыдущем абзаце, генерализованные обобщения имеют под собой огромную систему взаимосвязанных факторов и занимают одно из важных мест в системе саморегуляции человека, как можно наблюдать исходя из анализа ответов. Одни и те же обобщения могут по-разному влиять на эмоциональное состояние субъекта. Показательно будет привести пример близнецов, которые при влиянии социальных факторов имеют различные качества. Несмотря на схожесть, обобщения имеют разные значения в сознании субъектов.

Изучение семантических пространств людей в психологическом консультировании может быть очень полезным для психолога. Такие психологические структуры являются сложными для изучения, но очень полезными в консультировании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На первом этапе работы была поставлена проблема генерализованных обобщений и значимость её исследования в современном мире. Также, теоретически обоснованы гипотеза, цель и задачи исследования. Исходя из анализа описанного исследования, стоит сказать, что тема действительно является актуальной в современное время и нуждается в изучении.

На втором этапе была теоретически обоснована проблема саморегуляции и генерализованных обобщений. В теоретической части был показан недостаток информации по данному процессу и обоснован процесс исходя из найденного материала. После теоретического анализа появилась необходимость в создании и поиске методик для исследования. Для изучения семантических пространств генерализованных обобщений и роли в саморегуляции психических состояний было составлено 2 методики, которые прошли пилотажную проверку и являются подходящим материалом для изучения проблемы.

На следующем этапе работы была найдена выборка студентов для исследования в количестве 39 человек, которая впоследствии приняла участие в исследовании. Все собранные результаты были обработаны и составлены в таблицу, с помощью которой был проведён более удобный анализ.

После сбора и обработки данных был проведён корреляционный анализ и анализ результатов испытуемых для поиска значимых взаимосвязей. Таким образом, были анализированы семантические пространства генерализованных обобщений студентов, роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний, их взаимосвязь между собой и с методикой исследования самоотношения С.Р. Пантилеева.

Из первой части исследования стоит сказать, что проблема является актуальной в современной научной психологии и имеет широкую направленность на обычных людей, так как процесс саморегуляции психических состояний – актуальное поле для исследований в психологии.

Генерализованные обобщения – процесс, который многими не осознается, но имеет место быть в обыденной жизни любого человека. Благодаря им, люди могут использовать деятельность своего сознания на пользу.

Также стоит добавить, что тема является многогранной и не может быть изучена за один день. Помимо того, что каждый человек индивидуален, так и совсем различные процессы могут быть взаимосвязаны между собой у разных людей.

Исследуя семантические пространства генерализованных обобщений и их роль в саморегуляции психических состояний, была предпринята попытка пройти через тернии индивидуальности человеческой психики и найти хоть какие-нибудь ответы на актуальные вопросы. Из анализа семантических пространств генерализованных обобщений было показано, как используемые выражения могут актуализировать определенные ассоциации в сознании субъекта. Помимо того, что семантические пространства испытуемых разные, были найдены определенные точки соприкосновения. Из вывода второй главы заметно, что генерализованные обобщения могут влиять по-разному на людей. Одни обобщения могут вызвать положительные воспоминания, а другие актуализируют негативные.

Стоит уделить пристальное внимание тому факту, что в ответ на данные генерализованные обобщения у людей появляются свои фразы, которые приходят им на ум. Это означает, что при актуализации «правильно подобранного генерализованного обобщения» можно запустить цепную мыслительную реакцию у человека, в процессе которой будут возникать подобные по смыслу обобщения. Но дело этим не заканчивается, так как в связи с определенными характеристиками личности и актуальным психическим состоянием, человеку сложно будет вспоминать положительно окрашенные генерализованные обобщения, и производить положительную динамику эмоционального состояния. Таким образом, совокупность различных факторов может влиять на саморегуляцию психических состояний человека.

После исследования семантических пространств генерализованных обобщений, была выявлена роль в саморегуляции психических состояний. В основном испытуемые отметили положительное значение генерализованных обобщений в процессе саморегуляции. В начале третьей главы было подробно описано, какие именно изменения и каким образом обобщения влияют на саморегуляцию эмоциональных состояний у респондентов. Также были выявлены негативно окрашенные обобщения, которые мешают людям выйти из стрессовой ситуации. Следовательно, закономерно сделать вывод, что генерализованные обобщения занимают особое место в саморегуляции психических состояний.

После изучения семантических пространств генерализованных обобщений, была проведена методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева и составлен корреляционный анализ, который показал достоверные и значимые различия. Следовательно, можно утверждать, что система самоотношения субъекта взаимосвязана с используемыми генерализованными обобщениями.

Данная работа является одной из первоначальной в рамках исследования данной темы, так как имеет огромный массив информации, который требует неоднократной проверки. Из выводов данной работы стоит задуматься над используемыми высказываниями в стрессовых ситуациях и проанализировать, что способствует, а что препятствует саморегуляции эмоционального состояния. Прочитав определенные выводы, можно задуматься, на что нужно обратить внимание при анализе собственных обобщений. После исследования, хотелось бы дать совет, что данные обобщения действительно могут принести огромную пользу для субъекта, так как в них закладываются все генерализованные смыслы человека. Каждое обобщение построено на основе других, именно поэтому они и названы генерализованными. Такие высказывания объединяют значимые для субъекта смысловые структуры, благодаря которым выстраивается целостная

структура саморегуляции, заключающаяся не только в актуализации обобщений, но и поведенческих реакциях.

Перспективы работы, как было упомянуто, это анализ других личностных характеристик с используемыми обобщениями. Было бы интересно посмотреть зависимость типов личности от используемых обобщений, насколько эффективны их высказывания, какие характеристики имеют положительные обобщения и отчего зависит актуализация положительно окрашенных генерализованных обобщений. Также будет интересно посмотреть, какие факторы являются способствующими появлению новых обобщений у испытуемых. Что было бы интересно вдвойне, так это проследить динамику обобщений у респондентов через определенный промежуток времени и узнать причины их изменений.

Хочется уточнить, что тема генерализованных обобщений очень востребована в психологическом консультировании. Данное исследование показывает, что у каждого человека есть свои особенности в саморегуляции. Следовательно, логично предположить, что психологическая помощь будет полезнее, при анализе генерализованных обобщений непосредственно с субъектом и своевременное корректирование их будет проходить эффективнее. Данный метод имеет перспективы на будущие исследования, по результатам которых можно будет иметь полезные рекомендации для психологического консультирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аладьин А.А., Пергаменщик Л.А., Фурманов И.А. Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе. Мн., 1992
2. Антилогова Л. Н., Черкевич Е. А. Саморегуляция психических состояний личности: монография. - Омск : Изд-во ОмГПУ, 2010. – 219 с.
3. Андреева Г.М. К истории становления социальной психологии в России // Социальная психология в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000, 512 с.
4. Апресян Ю.Д. Избранные труды, том I. Лексическая семантика: 2-е изд., испр. и доп. - М.: Ш кола «Языки русской культуры», Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1995. - VIII с., 472 с
5. Арестова О.Н. Диагностика мотивационного конфликта личности с помощью метода пиктограмм // Вопросы психологии. 2007. №2. С. 161-170.
6. Батоцыренов В.Б. Понятие «саморегуляция»: терминология и основные подходы, 2011, Вестник Забайкальского государственного университета. – С. 67-72.
7. Большая российская энциклопедия. Том 2. – М., 2005. С. 525.
8. Большая российская энциклопедия. Том 16. М., 2010. – С. 143.
9. Большая российская энциклопедия. Том 27. - М., 2015. – С. 246.
10. Водопьянова Н.Е. Вестник Санкт-Петербургского Университета. «Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека. Сер. 12, Вып. 1., 2009. – С.75-86
11. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. // Собрание сочинений. Т. 3. 1983 – С. 68.
12. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Л., 1934. – С. 10.
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. М., 1992-1994. – С. 215.
14. Гуревич, П.С. Психология : учебник / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити, 2015. – 319 с.

15. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: ИП РАН, 2003. – С. 124.
16. Дикая Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности. // Сборник " Психологические проблемы профессиональной деятельности", М. Наука, 1991, С. 93-111.
17. Дикая Л.Г. Ориентировочный рефлекс и функциональные состояния человека. //Мозг и психическая деятельность. М., Наука, 1984, С. 221-225.
18. Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Рабочая книга школьного психолога. / Под ред. И.В. Дубровиной – М.: Просвещение, 1991 – 303 с.
19. Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Ма-зур Е. С. Саморегуляция в норме и патологии // Психологический журнал. - 1989. -Т. 10. - № 2. - 122-132.
20. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Издание второе, исправленное и дополненное. – М.: ЛЕНАНД, 2011. – С. 235
21. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2005, Т. 2, № 1, с. 27-42.
22. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопр. психол. 1989. №5. С. 18.
23. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопр. психол. 1995. № 1. С. 5-12.
24. Костин А.Н., Голиков Ю.Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 448 с.
25. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
26. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. М., 1983.

27. Леонтьева Н.Н. Семантический анализ и смысловая полнота текста: Автореф. дис... канд. филол. Наук. М., 1968
28. Лурия А. Р. Язык и сознание. М., 1979 – 320 с.
29. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. — М.: Эксмо, 2005. — 992 с.
30. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М., 2007 – 214 с.
31. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека. // Вопросы психологии. – 2000. - №2 – С. 118-127.
32. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопр. психологии. 1994. № 5. С. 134—140.
33. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 112 с.
34. Петренко В. Ф. Введение в экспериментальную психосемантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании. М., 1983 – 176 с.
35. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. – 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2005. – 480 с.
36. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 208 с.
37. Прохоров А. О., Артищева Л. В. Образ психического состояния: динамические и структурные характеристики // Экспериментальная психология. - 2012. - Т. 5. - № 2. -С. 63-73.
38. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: «Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
39. Прохоров А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния. //Психол. журн. 1999, №2, С. 115-124.
40. Прохоров А.О. Психология саморегуляции в 21 веке / отв. ред. В.И. Моросанова. – СПб; М.: Нестор-История, 2011. – С. 336-353.

41. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.
42. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. - Дубна: Феникс+, 2002 - 280 с.
43. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М., Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.
44. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. – 360 с.
45. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. -2005. - Т. 26. - № 2. - С. 68-79.
46. Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова и М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – Вып. 13. – 46-51 с.
47. Психология психических состояний: сборник материалов XIV международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов – Казань: Издательство Казанского университета, 2020. – Вып. 14. – 242-246 с.
48. Серкин В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.
49. Серый А. В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов. -Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002 -183 с.
50. Allport G. Personality. A psychological interpretation. N-Y, 1937.
51. Kelly G.A. The psychology of personal constructs. N. Y., 1955.
52. Osgood Ch. Dimensionality of the semantic space for communication Viafacial expressions // Scand. J.of psychology 1966. V. 7. №1.

Сводная таблица «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний» часть 1

Испытуемый 1	1. Горько не было, оде в стрессовых ситуациях индифферентные выражения?	2. Насколько выражены слова, выражающие, которые позволяют справиться со стрессовой ситуацией при их использовании в состоянии?	3. Оцените от 1 до 10 их полезность в стрессовых ситуациях.	4. Как эти фразы (генерализованные обобщения) влияют на осознанность ситуаций?	5. Какие действия вы совершаете, когда испытываете в состоянии указанные обобщения?	6. Как меняется ваше сложное состояние после того, когда в состоянии испытываете описанные вами обобщения?	7. Каково роль генерализованных обобщений в вашей жизни? (Что испытываю, когда об этом не задумываюсь, как поворачиваю, как справляюсь со стрессовыми ситуациями и так далее). Дайте развернутый ответ.	8. Есть ли, все фразы, которые надобно менять или справиться со стрессовой ситуацией? Если есть, укажите их.	9. Улучшил ли они ваше личное состояние?	10. Как они влияют на ваше поведение? (описывают действия, заставляют думать, предотвращают действия)
Испытуемый 1	"Жа стоко не вееро", "Все нормально", "Все нормально", "Дувай, выходи еста вегад"	"Ци дай вегад, нем мади", "Стом дай, ло сто ло"	7	Я рано успокаиваюсь, понимаю, что уже применила эти фразы, а значит прошёл через какое-то количество стрессовой ситуации	"Жа подмакя и иду ебашть"	От расслабленного меня пачеда не более стрессовое и спокойное	Использую их в стрессовых ситуациях. Благодаря этим фразам мне удается сконцентрироваться на решении проблемы.	"Успокойся"	Я ставлюсь в стрессовую ситуацию и могу не думать, что помню расшарбать	
Испытуемый 2	"Все нормально", "Через тернии к звездам"	Все ключевому	9	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Глубоко дышу	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь, наверное, покажет справиться со стрессовыми ситуациями	Да	Правильно	
Испытуемый 3	"Все нормально", "Через тернии к звездам"	Завтра будет лучше	6	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Справлюсь, сосредоточусь на выполнении нужных действий	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь, наверное, покажет справиться со стрессовыми ситуациями	Нет	Нет	
Испытуемый 4	Ничего этого не произошло	Все время люблю	8	Это название ситуации мне нравится	Приветствую тернии	Не меняется	Ничего другого мне не надо	Все будет хорошо	Мне грустно, я хочу уйти	
Испытуемый 5	"Все нормально", "Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся", "Дувай, выходи еста вегад", "Моя - моя"	Все, что не делается - к лучшему!	7	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Успокаиваюсь и иду дальше	С меня негативного в позитивное	Часто использую, особенно во время экзаменов	А вдруг у меня не получится	Да	
Испытуемый 6	"Ты справишься"	Мне орать	3	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Вздыхаю	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Нет	Нича	
Испытуемый 7	Слова, не вееро", "Ты сам выйдешь само собой", "Все нормально", "Успокойся"	Я не использую слова	7	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Вызваю мушкетера	Вызывается осознанность	Иногда об этом не задумываюсь	Есть. Думаю этого мной прояснит?	Да	
Испытуемый 8	"Ты справишься"	Все будет хорошо после фразы	4	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Бодраются	С меня негативного в позитивное	Иногда не задумываюсь об этом	Ничего никому имени не обман	Да	
Испытуемый 9	"Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся"	У меня обязательно все получится	6	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Справлюсь сразу во всем, поступить	С меня негативного в позитивное	Справлюсь сразу во всем, поступить	Есть нет, просто не хватает мыслей.	Да	
Испытуемый 10	"Ты справишься"	Как-то	7	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Случайными по ходу	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Может только один раз	Нет	
Испытуемый 11	"Все нормально", "Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся", "Моя - моя"	Чем больше, тем лучше. Чем больше, тем лучше. Чем больше, тем лучше. Чем больше, тем лучше.	6	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Пытаюсь выдержать, даю себе отдохнуть в тот момент, когда мне тяжело	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Есть, что опознать с самодиагнозом и поменять самооценку.	Да	
Испытуемый 12	"Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся", "Моя - моя"	Так, как получится	7	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Расслабляю дыхание	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Нет	Да	
Испытуемый 13	"Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся"	Так, как получится	5	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Дышу	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Нет	Нет	
Испытуемый 14	"Все нормально", "Ты справишься", "Дувай, выходи еста вегад"	Каждому свое, как ему, чем где	5	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Успокаиваюсь	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Да	
Испытуемый 15	"Жа, стоко не вееро", "Все нормально", "Успокойся"	Все, что ни делается - делается к лучшему	10	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Глубокий вздох, считаю до 10, обнимаю себя	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Нет	Нет	
Испытуемый 16	"Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся", "Дувай, выходи еста вегад"	Скорее всего подтолкнутые комментариуми ситуации - полюблю, просто класс, улыбайтесь	6	Помогает понять, что это не беда вообще	Омьес, улыбаюсь	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Да	
Испытуемый 17	"Ты справишься", "Ты сам выйдешь само собой", "Через тернии к звездам", "Все нормально", "Успокойся", "Дувай, выходи еста вегад"	На все надо смотреть с позитивной точки зрения, я лучше всех	8	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Работаю мысля, поступаю улыбаясь	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Да	
Испытуемый 18	"Жа, стоко не вееро", "Через тернии к звездам", "Все нормально", "Успокойся"	Все пойдет	7	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Работаю усердно, лучше сосредотачиваюсь	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Нет	
Испытуемый 19	"Ты справишься", "Все нормально", "Успокойся", "Дувай, выходи еста вегад"	Все пойдет - а кто пойдет	8	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Нича	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Да	
Испытуемый 20	"Ты справишься"	Все будет хорошо	9	Данные фразы улучшают мою осознанность в стрессовой ситуации	Вызваю	С меня негативного в позитивное	Иногда об этом не задумываюсь	Еврейка в сады, а молчи была подруги	Нет	

Сводная таблица «Роль генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний» часть 2

	1. Обобщения, имеющие неопределенные границы	2. Взаимодействие с другими обобщениями	3. Оценка от 1 до 10 по шкале	4. Как типичны (генерализованные обобщения) в данном состоянии?	5. Какие действия вы совершаете, когда сталкиваетесь с обобщениями?	6. Как вы оцениваете эти обобщения?	7. Как вы относитесь к этим обобщениям?	8. Если ли у вас есть какие-либо стратегии? Если есть, опишите их.	9. Хотите ли вы изменить свои обобщения? Если да, то как?	10. Как вы относитесь к этим обобщениям?
Исследователь 21	"Жизнь сложна, но важна", "Все временно", "На старости", "Душа всегда есть внутри"	Важны все ситуации. Все будет хорошо	8	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Успокаивает, не имеет дела, дела	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 22	"Все временно", "Жизнь - мечта"	Просто лезть	10	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ничего	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 23	"На старости", "Все временно", "Душа всегда есть внутри"	Радуясь, играясь, добывая. Что бы сейчас не случилось? Будет еще лучше!	8	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Меняет настроение	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 24	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Так, обходясь, умея, действуя	7	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ведет себя по плану, выходя из ситуаций в позитивное состояние	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 25	"На старости", "Все временно", "Душа всегда есть внутри"	Нет тако	5	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Проблема в духе	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 26	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Все хорошо, уютно, так	9	Ничего не улучшает	Глубоко дышу, дышу из груди в сторону	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 27	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Все хорошо, уютно, так	4	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ничего не делаю	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 28	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Ничего	2	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Слышу шум из леса	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 29	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Все хорошо, уютно, так	6	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Качинаю говорить, успокаивая себя, дышу, дышу из груди в сторону	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 30	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Ничего не делается, поздравляю себя	10	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ничего	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 31	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Сейчас лезаю на турнике, не успеваю ни на что, так, как раньше	8	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Проблема в духе	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 32	"Все временно", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Все что делается, все к лучшему, и с радостью подруге	7	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Делать то, что мне нравится, не что мне надо, но что мне нравится	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 33	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Ничего не стою, не понимаю	9	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ничего	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 34	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Проблема в духе	9	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ведет по плану	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 35	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Все хорошо, уютно, так	8	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Делать, успокаиваясь и не имея дел, дел, дел	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 36	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Проблема в духе, выбор	8	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Беспокой, гриппозное состояние	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 37	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Неудовольствие, потому что не могу ничего в позитиве	9	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Хочу по возможности, спокойно, без гнева, без дел, дел, дел	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 38	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Всё, что происходит, всё к лучшему	6	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Ничего не делаю	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего
Исследователь 39	"На старости", "Все временно", "Жизнь - мечта"	Ничего не стою, всё будет хорошо	10	Данная фраза улучшает мою осознанность в ситуации	Средств нет	Самые негативные в моем сознании	Негативно	Негативно относиться к обобщениям, но не к жизни	Да	Ничего