

**ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ
В САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ**
RESEARCH OF THE ROLE OF GENERALIZED GENERALIZATIONS
IN SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF STUDENTS

Матвеев К.Н., Прохоров А.О.
Matveev K.N., Prokhorov A.O.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов. В работе были выявлены основные характеристики и признаки динамики психических состояний, особенности саморегуляции и индивидуальные характеристики регулятивных систем студентов. В ходе исследования был использован метод опроса. Результаты позволили составить более полную картину саморегуляции психических состояний с помощью генерализованных обобщений.

Ключевые слова: саморегуляция, генерализованные обобщения, психические состояния, динамика психических состояний, психосемантика.

Abstract. The article presents the results of the research of the role of generalized generalizations in self-regulation of students' mental states. In the work were revealed the main characteristics and signs of the dynamics of mental states, the features of self-regulation and the individual characteristics of students' regulatory systems. During the research was used the interrogation method. The results allowed us to compile a more complete picture of self-regulation of mental states using generalized generalizations.

Keywords: self-regulation, generalized generalizations, mental states, dynamics of mental states, psychosemantics.

Современный мир наполнен ситуациями разного типа, в которых любой индивид может попасть в сложную жизненную ситуацию. Современная психология занимается изучением процессами саморегуляции психических состояний, и поэтому было решено рассмотреть один из способов саморегуляции человека в равновесные состояния – генерализованные обобщения. Первая часть исследования была направлена на изучение семантических пространств генерализованных обобщений. Данная статья является результатом анализа второй части исследования роли генерализованных обобщений в саморегуляции психических состояний студентов.

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 [4]. Исходя из этого термина, генерализованными обобщениями могут являться разные категории, которые используются 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 [3]. 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 закрепилась народом».

Обратимся к термину «Афоризм». Это законченная мысль, записанная в текстовой форме, которая представлена в лаконичной и краткой форме и используется многими людьми [1]. 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. Так, высказывания различных философов и мудрых личностей записаны и могут быть использованы в определенных жизненных ситуациях, например, Ф. Ницше, О. Уайльд и других.

В литературе встречается определение «Крылатых фраз» – устойчивые, афористические, как правило, образные выражения, которые закрепились в речи из различных публицистических, исторических, художественных источников [2]. 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. 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, 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.

Методика исследования. В исследовании приняли участие 37 студентов очного отделения бакалавриата (26 девушек и 11 парней). 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.

Так в опроснике присутствуют вопросы об используемых генерализованных обобщениях испытуемых, насколько эффективно они работают, как эти фразы влияют на осознанность, на поведение и на психическое состояние испытуемых. Помимо этого, выявлялись негативные генерализованные обобщения и их характеристики.

Результаты и их обсуждение. 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. Ни разу не был выбран вариант «Светя другим, стгорая сам». У двух человек ничего из этого арсенала обобщений не используется. Такие негативные генерализованные обобщения, как «Жизнь – тлен» использовалось всего 5 раз».

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».

Далее нужно было оценить степень положительного воздействия обобщений на психическое состояние. Среднее значение по выборке это – 7,25. Следующий вопрос показал, что в большинстве случаев (83,3 %) данные обобщения улучшают осознанность в стрессовых ситуациях. При воспроизведении указанных испытуемыми генерализованных обобщений, часто встречаются действия, связанные с дыханием («Дышу», «Глубокий вдох» и другие). Следующий часто встречающийся ответ – «Успокаиваюсь». 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. На следующий вопрос испытуемые отвечали, что, в частности, генерализованные обобщения зависят от ситуации и приводили различные ситуации. На вопрос про наличие негативных генерализованных обобщений треть ответила, что таких не имеют. Многие из них построены в негативной формулировке.

Соответственно, у 14 человек данные обобщения ухудшают психическое состояние, у 3 – возможно, а у других 14 нет. В следующем вопросе закономерно было получить ответы о том, что данные обобщения негативно влияют на копинг в стрессовой ситуации и либо обездвиживают, либо заставляют нервничать. Многие ответы индивидуальны.

Заключение. В заключение стоит отметить, что генерализованные обобщения являются одним из способов кратковременной саморегуляции психических состояний. Обобщая картину результатов опроса, можно заметить, что в большинстве случаев респонденты с помощью воспроизведения определенных фраз или слов улучшают осознанность ситуации, эти фразы заставляют их успокоиться, «подышать», и перейти из негативного состояния в более равновесное.

Учитывая индивидуальные характеристики индивида и при грамотном построении диалога с клиентом, можно использовать и внушать определенные генерализованные обобщения в терапевтических целях. Это стоит делать в том случае, когда у клиента имеют место быть негативные обобщения. Поэтому последующие исследования будут направлены на

определенные личностные характеристики, которые могут повлиять на возникновение у индивида определенных генерализованных обобщений. Заканчивая тезис, стоит указать, что тема является малоизученной, много аспектов ещё стоит изучить, чтобы построить полную картину, поэтому много интересных исследований и результатов ещё впереди.

Литература

1. Большая российская энциклопедия. – Т. 2. – М., 2005. – С. 525.
2. Большая российская энциклопедия. – Т. 16. – М., 2010. – С. 143.
3. Большая российская энциклопедия. – Т. 27. – М., 2015. – С. 246.
4. 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. – 422 с.

Авторы: **Матвеев Константин Николаевич** – г. Казань, Казанский Федеральный (Приволжский) Университет, студент 4 курса konstmatvey@gmail.com; **Прохоров Александр Октябрьнович** – г. Казань, Казанский Федеральный (Приволжский) Университет, заведующий кафедрой общей психологии, доктор психологических наук, профессор, alprokhor1011@gmail.com.