

Анализ переживаемых пользователем состояний при проработках программы Master Kit

Тимиргалеева А.Р.

Консультант по теории психологии и научной психологии, сотрудник НИИ саморегуляции

Аннотация. В статье рассматриваются семантические поля психических состояний в процессе психической активности. Установлены изменения семантических полей психических состояний до проработки в программе Master Kit и после проработки. Выявлено, что сам период проработки имеет свою функциональную структуру и выражается в переходных состояниях с различным семантическим ядром.

Ключевые слова. Семантические поля, психические состояния, семантическое ядро, характерологические особенности переживаемых состояний, направленность и актуальность переживания.

Построение субъективных семантических пространств как метод исследования и как модельное представление категориальных структур получили широкое распространение в области психологии памяти (семантические модели долговременной памяти), психологии мышления и теории принятия решения. Изучение субъективных семантических пространств относится к исследованиям того, что Л. С. Выготский назвал «внутренней или смысловой структурой сознания» [1].

Семантическое пространство психического состояния представляет собой:

- лексическое поле, имеющее ядро и формирующееся из наибольшего числа повторяющихся значений;
- семантические слои, имеющие меньшее число одинаковых высказываний и меньшую плотность;
- периферию, характеризующуюся одиночными определениями.

Лексические слои, составляя в свою очередь «осознаваемое пространство» состояния, образуют типичные функциональные разноуровневые семантические поля, которые дифференцируются по:

1. Шкале осознанности (коннотативность – денотативность);
2. Интегрированности признаков в факторы-категории;
3. Глубине;
4. Размерности и т. д.

Каждая группа состояний, выделенная на основании определенных классифицирующих признаков (по времени длительности, ведущей составляющей, сложности, энергетическому фактору и пр.), характеризуется спецификой семантических пространств [2].

Большое разнообразие психических состояний субъекта связано с лексическими пластами языкового сознания. Языковое сознание является звеном, опосредующим влияние разнообразных факторов жизнедеятельности субъекта, это «осознаваемый фундамент», через который преломляются любые воздействия на личность, обуславливая возникновение состояний и их разнообразие. По мере повышения сложности психических состояний происходят количественные и качественные изменения психологических составляющих и их соотношений в семантических пространствах [3].

Цель исследования: получение ясных, систематичных описаний психических состояний, переживаемых человеком, а также установление различного характера психических аспектов, возможность создания градационной шкалы тех или иных состояний, проявляющихся в разных случаях проработок. Феноменологическое исследование ориентировано на раскрытие структуры того или иного переживания, связанного с некоторым предметом, ситуацией, событием или каким-то аспектом жизнедеятельности человека.

Объект исследования: психические состояния испытуемых, проходящих проработку в программе Master Kit.

Предмет исследования: характерологические особенности переживаемых состояний в процессе проработки пользователя.

Гипотеза: каждое описываемое психическое состояние имеет структурную организацию и входит в семантические поля разного уровня.

Задачи: Установить индивидуальные аспекты переживаемых состояний, выявить их феноменологию и дать описательную характеристику.

План исследования:

(1) Проведение феноменологического анализа психических состояний пользователей в течение 1 недели, которые будут интроспективно описывать каждое состояние по специализированной анкете.

(2) Требуемое количество для качественного анализа 10 человек.

(3) Длительность прохождения 1 неделя, каждый день по 1 записи.

(4) По завершении будет сделан феноменологический анализ данных и дана интерпретация данных, написана статья.

(5) Срок проведения исследования с начала запуска 1 месяц.

Методики:

1. Интервью с самим собой (Л. М. Попов).

2. Индивидуальная анкета пользователя Master Kit.

В исследовании приняло участие 28 человек, в общей сложности было получено 175 ответов. 78% исследуемых были женщины, 22% мужчины. Соотношение возраста было 45% — от 30 до 40 лет, 50% — от 20 до 30 и 5% — от 40 до 50 лет. Преобладающее количество составили пользователи, использующие программу Master Kit более одного года, а именно 70%.

На основе полученных данных был проведен семантический анализ по дифференциалам методик. Было установлено несколько обобщенных переменных: «физиологическое состояние», «эмоциональное состояние», «психическое состояние», «направленность переживания», «актуальность переживания». Каждый из параметров имел свое семантическое ядро, включающее описательные характеристики испытуемых.

Так, «физиологическое состояние» семантически связывалось у некоторых испытуемых с нервным напряжением, ощущением внутренней дрожи, жжение по всему телу (*жжение по всему телу, нервное напряжение в районе груди, невозможность вздохнуть, сильная усталость, дрожь в колене*). Респонденты во многом связывали свое эмоциональное состояние с физиологическим, что в принципе объясняет связь психофизиологии. Практически все испытуемые определяли локацию испытываемых состояний с определенным «районом» в теле (Рис 1).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------------|------------|-------------|
| район | 31 | 5.07 |
| грудь | 29 | 4.74 |
| ощущение | 25 | 4.08 |
| в районе груди | 19 | 3.10 / 6.21 |
| волнение | 18 | 2.94 |
| напряжение | 12 | 1.96 |
| телесных ощущений | 12 | 1.96 / 3.92 |

Рисунок 1. Семантическое ядро испытываемых состояний и их физиологическое ощущение.

Важно отметить, что описываемое состояние после проработки имело качественно другую характеристику. Если до проработки испытуемые в большинстве описывали свое состояние преимущественно через телесные кинестетические ощущения, то состояние после проработки имело больше эмоционально-психологический аспект (*легкость, спокойствие, радостное состояние, классное состояние, приподнятость*).

Также немаловажным является и то, что ощущение комфорта у респондентов в основном преобладало среднее по 10 бальной шкале до проработки — 5 баллов (18,3%), 6 баллов (12%) и 8 баллов (20,6 %). После проработки ощущение комфорта изменилось на хорошее — 8 баллов (16%), 9 (23,4%) и 10 баллов (30,9%). Отчасти это объясняется тем, что пиковые испытываемые состояния пользователями до проработки являлись состояниями высокой активации, и, соответственно, после проработки, путем регуляции собственного состояния произошел переход к состояниям пониженной активации. То есть человек, будучи в состоянии мобилизации, испытывающий тревожность, во время проработки испытал ряд переходных для него состояний (эйфория, злость, печаль), после же перешел к состояниям спокойствия, усталости, расслабленности.

Общее эмоциональное состояние пользователей описывалось преимущественно как спокойное, радостное и включало такие слова, как *позитив, спокойствие* с высокой частотой встречаемости (Рис 2).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|----------------------|------------|-------------|
| спокойный | 19 | 4.13 |
| радость | 17 | 3.70 |
| спокойствие | 16 | 3.48 |
| спокойное, спокойная | 10 | 2.17 / 4.35 |
| возбудимость | 9 | 1.96 |
| позитив | 9 | 1.96 |
| радости, спокойствия | 9 | 1.96 / 3.91 |
| состояние | 9 | 1.96 |

Рисунок 2. Семантическое ядро эмоционального состояния, преобладающего в последнее время

На вопрос о препятствующих установках были ярко выражены эмоциональный и физиологический аспект, что говорит о связи негативной установки у большинства респондентов с сильной привязкой к эмоциям и дискомфортному ощущению в теле. Вероятно, это связано с тем, что переживаемая эмоция задает тональность к переходящему состоянию и человек неосознанно дает этому состоянию определенную «зону дискомфорта» для дальнейшей ее оценки и изменения как посредством программы, так и саморегулятивных методов (Рис 3).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-----------------------|------------|-------------|
| эмоция | 13 | 1.21 |
| отрицание, дискомфорт | 11 | 1.02 / 2.05 |
| страх | 10 | 0.93 |
| дискомфорт | 9 | 0.84 |
| неприятный | 8 | 0.74 |
| злость | 7 | 0.65 |
| отрицание | 7 | 0.65 |
| ощущение | 7 | 0.65 |

Рисунок 3. Семантическое ядро препятствующих установок

Также примечательно то, что семантическое ядро препятствующих установок связывается с «направленностью переживания», в данном случае это мотивационный аспект (Рис 4).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------|------------|------------|
| результат | 5 | 0.47 |
| смочь | 5 | 0.47 |
| хотеться | 5 | 0.47 |
| возможность | 4 | 0.37 |

Рисунок 4. Семантическое ядро препятствующих установок с мотивационным аспектом

Семантический анализ наиболее яркого эмоционального состояния в момент проработки сильнее всего связан с физиологическим состоянием и только потом с психологическим и эмоциональным. Это говорит о том, что первую оценку своему состоянию испытуемые дают через кинестетические ощущения, а только потом определяют его как конкретную эмоцию и связь с состоянием (Рис 5).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|--------------------|------------|-------------|
| нервное напряжение | 35 | 3.63 / 7.26 |
| образ | 29 | 3.01 |
| напряжение | 27 | 2.80 |
| нервный | 26 | 2.70 |
| эйфория | 19 | 1.97 |
| легкость | 16 | 1.66 |
| чувство | 15 | 1.56 |
| неприятно | 13 | 1.35 / 5.39 |
| вина | 12 | 1.24 |
| ощущение | 11 | 1.14 |
| трансформация | 11 | 1.14 |

Рисунок 5. Семантическое ядро яркого эмоционального состояния

Установлено также, что семантическое ядро самого сильного эмоционального состояния имеет «актуальность переживания» через образы и ментальные репрезентации — это видно через определение слов испытуемыми (Рис 6).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|----------------------------------|------------|-------------|
| повторный образ | 3 | 0.31 / 0.62 |
| увидела образ | 3 | 0.31 / 0.62 |
| яркие картинки | 2 | 0.21 / 0.41 |
| яркие картинки достижения | 2 | 0.21 / 0.62 |
| установки яркие | 2 | 0.21 / 0.41 |
| установки, яркие картинки | 2 | 0.21 / 0.62 |
| образ, установки яркие | 2 | 0.21 / 0.62 |
| образ, установки, яркие картинки | 2 | 0.21 / 0.83 |
| картинка | 2 | 0.21 |

Рисунок 6. Семантическое ядро яркого эмоционального состояния (образы)

Семантическое ядро состояния после проработок многими респондентами описывалось как положительное и комфортное, отражая больше психологический аспект. Это объясняется тем, что после проработки наиболее ярко выраженным для испытуемого является изменение психологического состояния. То есть человек может испытывать усталость после проработки, но при этом пребывать в состоянии эйфории, что будет для респондента наиболее важным (Рис 7).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|------------------------------------|------------|-------------|
| комфортный | 59 | 10.77 |
| легкость | 27 | 4.93 |
| спокойствие | 26 | 4.74 |
| состояние | 20 | 3.65 |
| радость | 15 | 2.74 |
| эйфория | 9 | 1.64 |
| в комфортном приподнятом состоянии | 7 | 1.28 / 3.83 |
| комфортное, спокойное | 7 | 1.28 / 2.55 |

Рисунок 7. Семантическое ядро состояния после проработки

Семантический анализ также показал сильную связь ощущения незавершенности проработки с физиологическим состоянием испытуемых. Это вполне говорит о переходе испытуемым в момент проработки определенную цепь переживаемых состояний, причем каждое переживаемое состояние имеет свою актуальность и отражение (Рис 8).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|---|------------|-------------|
| ощущение | 19 | 3.23 |
| незавершенность | 12 | 2.04 |
| напряжение | 11 | 1.87 |
| установка | 9 | 1.53 |
| чувство | 8 | 1.36 |
| будто сжатость, напряжение | 7 | 1.19 / 3.57 |
| незавершенность ниже солнечного сплетения | 7 | 1.19 / 4.76 |
| сжатость, напряжение | 7 | 1.19 / 2.38 |

Рисунок 8. Семантическое ядро ощущения незавершенности

На данном этапе можно предположить, что период проработки для человека имеет свою структурно-функциональную организацию. Так, перед проработкой человек уже находится в определенном «пред» состоянии, которое активизирует переходное психическое состояние, как своеобразная готовность к проработке. Затем наступает оценка пользователем физиологического и эмоционального состояния, которое в период проработки преобразуется уже в новое психическое состояние, задающее тон всей проработке, после же происходит

снова переход к состоянию в зависимости от прорабатываемой задачи, и это состояние будет иметь актуальную направленность «здесь и сейчас», выражаясь в мотивированности, либо это психическое состояние пониженной активации, после которой испытуемый чувствует расслабление и комфорт.



Образ будущего многогранен и через форму психоэмоциональных состояний, связанных с ментальными репрезентациями и ощущением комфортного состояния (Рис 9).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------|------------|------------|
| радость | 16 | 1.44 |
| чувствовать | 11 | 0.99 |
| спокойный | 9 | 0.81 |
| ощущение | 8 | 0.72 |
| довольный | 7 | 0.63 |
| счастье | 7 | 0.63 |
| чувство | 6 | 0.63 |
| легко | 5 | 0.54 |
| приятный | 5 | 0.54 |

Рисунок 9. Семантическое ядро образа будущего

Новое психологическое состояние

Можно сказать, что в сознании представлен образ будущего в форме системы внутренних средств отражения: представлений, образов, понятий, среди которых важную роль занимает представление человека о себе на временном континууме — это «Я — будущее». Оно входит в «концепции» и представлено координатами: «Я — будущее» характеризуется чертами, связанными с мотивами. Координаты, представленные как внутренние качества, определяют способы деятельности, социальные роли, а также внешнем плане. «Я — будущее» также представлены цели, задачи и способы их достижения. «Я — будущее» — это идеальное изображение цели, образ возможного как прообраз действительного.

Анализ показал, что большинство испытуемых описывают свое повседневное состояние как «спокойное», а в будущем — испытывают состояния высокой активации, такие как «возбудимость».



| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|---------------------------------|------------|---------------|
| спокойный | 44 | 6.67 |
| обычный | 14 | 2.12 |
| радостная | 14 | 2.12 / 4.24 |
| возбудимая обычно | 10 | 1.52 / 6.06 |
| спокойный обычно | 9 | 1.36 / 2.73 |
| возбудимый | 8 | 1.21 |
| спокойная, уравновешенная | 8 | 1.21 / 2.42 |
| обычно спокойная либо радостная | 7 | 1.06 / 4.24 |
| радостная либо возбудимая | 7 | 1.06 / 3.18 |
| радостный | 7 | 1.06 |

Рисунок 10. Семантическое ядро повседневного состояния

Данные вытекающие состояния «спокойствия», «радости», «возбудимости» можно назвать типичными психическими состояниями пользователя в повседневной жизни, и они являются целостным ситуативным проявлением личности в определенный период времени.

Интересным является то, что на вопрос о желаемом состоянии, которое хотелось бы изменить, многие пользователи отвечали положительно и связывали семантически с «самооценкой», «чувством уверенности», «страхом» (Рис 11).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|----------------------|------------|-------------|
| желания изменить | 9 | 0.99 / 1.98 |
| испытывать состояние | 9 | 0.99 / 1.98 |
| самооценка | 8 | 0.88 |
| чувство | 8 | 0.88 |
| уверенный | 7 | 0.77 |
| радость | 6 | 0.66 |
| хотелось испытывать | 6 | 0.66 / 1.32 |
| страх | 5 | 0.55 |
| легкость | 4 | 0.44 |
| спокойствие | 4 | 0.44 |
| счастье | 4 | 0.44 |

Рисунок 11. Семантическое ядро желаемого состояния

Стоит предположить, что «желаемое состояние» пользователя семантически представляет собой несколько многоуровневых ядер, вероятно, это связано с тем, что образ желаемого психического состояния имеет несколько переходных форм, в том числе протекающих через состояния уверенности в себе, самооценки т. д. Другими словами, чтобы личность смогла испытывать те или иные желаемые состояния, ей необходимо пройти через пограничные формы состояний.

Примерно 80% испытуемых находились в той или иной ситуации, когда не смогли проявить эмоции должным образом, и семантически связывают эту ситуацию с работой и детьми (Рис 12).

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------|------------|-------------|
| работа | 8 | 1.43 |
| ребенок | 8 | 1.43 |
| эмоция | 7 | 1.25 |
| ситуация | 4 | 0.71 |
| проблема | 3 | 0.53 |
| сдерживать | 3 | 0.53 |
| волнение | 2 | 0.36 |
| маска | 2 | 0.36 / 0.71 |
| выражать | 2 | 0.36 |

| | | |
|-----------|---|------|
| жалеть | 2 | 0.36 |
| мягкий | 2 | 0.36 |
| общество | 2 | 0.36 |
| поведение | 2 | 0.36 |
| тяжело | 2 | 0.36 |

Рисунок 12. Семантическое ядро образа с неконгруэнтной реакцией

Стоит отметить тот факт, что проявление реакции так таковой у людей происходило в конкретной ситуации и имело свой эмоциональный окрас, однако данное состояние не было конгруэнтно внешнему проявлению, иначе говоря, испытуемые неосознанно подавляли проявление эмоций на психофизиологическом уровне, этому причиной был определенный сдерживающий фактор или установка, которая влияла на психическую активность личности в ситуации (боязнь потерять работу, страх перед начальством, мнение других людей, неадекватное поведение).

Семантический анализ состояния «апатии», «грусти», «печали», «боли», «гнева» и «радости», «спокойствия», «эйфории» показал, что у большинства испытуемых данные состояния имеют общую генерализацию и семантически являются производными друг от друга. Каждое испытываемое психическое состояние выступает началом формирования следующего. Так, первостепенными базовыми состояниями выступают «грусть» и «спокойствие», далее они формируют «печаль» как негативное состояние или «радость» как положительное, которые в дальнейшем перетекают в «боль», «гнев» или «эйфорию», а вот состояние «апатии» является неким переходным состоянием.

Качественное определение испытуемыми данных психических состояний позволили установить и тот факт, что они обладают сходными семантическими полями. Семантическое поле каждого состояния имеет ядро (значение наиболее близкое от значения-стимула). Как установлено, «серость» и «тоска» являются «базовыми» синонимами между состояниями «грусти» и «печали» (Рис 13).

Стоит сказать, что сами состояния «печали» и «грусти» различны по процессу протекания, если состояние «грусти» имеет направленность на настоящий момент и сопровождается кратковременными быстропротекающими эмоциональными спадами, то состояние «печали» имеет более пролонгированный характер и протекает более ровно. Семантическое поле каждого из этих состояний состоит из нескольких околядерных поясов, плотность значений которых понижается от центра (ядра) к краю (периферии) семантического пространства.

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|------------------------------------|------------|-------------|
| Негативные мысли | 4 | 0.89 |
| серый | 4 | 0.89 |
| состояние | 4 | 0.89 |
| дождь | 3 | 0.67 |
| одинокчество | 3 | 0.67 |
| хочется плакать | 3 | 0.67 / 1.34 |
| отсутствие желания что-либо делать | 2 | 0.45 / 1.78 |
| тоска | 2 | 0.45 |
| упадок | 2 | 0.45 |

Рисунок 13. Семантическое ядро состояния грусти

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------|------------|-------------|
| дождь | 5 | 1.14 |
| проблема | 4 | 0.91 |
| серый | 3 | 0.68 |
| сожаление | 3 | 0.68 |
| тоска | 3 | 0.68 |
| апатия | 2 | 0.46 |
| все серо | 2 | 0.46 / 0.91 |

Рисунок 14. Семантическое ядро состояния печали

Образ состояния «печали» и «грусти» интерпретируется испытуемыми в основном через образы и представления, когда как состояние «радости» больше описывают через кинестетические ощущения. Отчасти это связано с тем, что негативные состояния человек пытается воспринимать как наблюдатель, когда как положительные состояния воспринимаются более ассоциировано. Это также и показывает, что положительные состояния имеют более четкую семантическую границу между друг другом, нежели негативные, иными словами, человек легче разграничит состояния «радости» и «эйфории», чем состояние «грусти» и «печали».

| Фраза/слово | Количество | Частота, % |
|-------------|------------|------------|
|-------------|------------|------------|

| | | |
|---------------|----|------|
| легкость | 11 | 2.06 |
| солнце | 8 | 1.50 |
| счастье | 6 | 1.13 |
| тепло | 6 | 1.13 |
| настроение | 5 | 0.94 |
| приятный | 4 | 0.75 |
| улыбка | 4 | 0.75 |
| цветок | 4 | 0.75 |
| эмоциональный | 4 | 0.75 |
| любовь | 3 | 0.56 |
| веселье | 2 | 0.38 |

Рисунок 15. Семантическое ядро состояния печали

Выводы. Проведенный анализ помог выявить категории психических состояний, испытываемых до проработки, и их психосемантическое изменение после проработки программой Master Kit, вероятно, в процессе проработки происходит определенное изменение осознаваемого базиса состояний через субъективную систему значений, образующих семантическое пространство.

Выявлено также, что каждое психическое состояние является комплексным переживаемым психическим явлением, состоящим как из ментальных репрезентаций образа, определенных психофизиологических состояний, так и семантического поля (Рис 16).

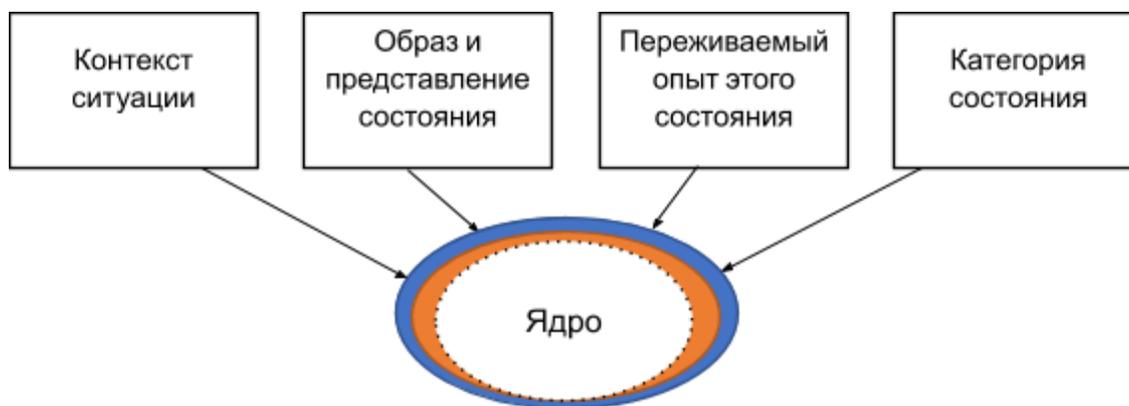


Рисунок 16. Схема семантического образа психических состояний

Каждое психическое состояние является субъективно переживаемым для каждого человека, и каждое состояние имеет свое семантическое ядро, однако контекст ситуации, образы, переживания могут иметь общий характер. В семантическом поле положительных и

отрицательных состояний есть нечто общее: оно является ядром выражения семантического пространства, представленного синонимами.

Стоит сказать, что каждый из компонентов структуры психических состояний оказывает влияние на переживаемое состояние, на его изменение. Следовательно, существует многообразие обстоятельств (причин), вызывающих и влияющих на психические состояния, в частности «ситуация». Именно в процессе взаимодействия человека с ситуациями жизнедеятельности возникают психические состояния [4].

Таким образом, состояния ситуативны, это означает, что каждое конкретное состояние зависит от пространственных условий его проявления. И, как было отмечено, в процессе проработки пользователем происходит трансформация восприятия состояния так такового. Иными словами, при проработке программой Master Kit семантические поля вокруг ядра изменяются, становятся более осознанными, изменяется и сам образ психического состояния. Безусловно, в данном случае программа выступает саморегулятивным инструментом для человека, позволяя ему изменить как контекст ситуации, связанный с переживаемым состоянием, так и образ этого состояния, благодаря чему человек более осознанно оценивает свое психическое состояние, а его субъективное переживание становится диссоциированным в рамках контекста.

Список литературы:

1. Прохоров А. О. Пространственно-временная организация психического состояния // Ученые записки Казанского Государственного Университета. Серия: гуманитарные науки. – 2008. – № 150, книга 3. – С. 114-128.
2. Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний. – Дубна: Феникс +, 2002. – 280 с.
3. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний человека. – Самара: Самарский гос. пед. ун-т, 1991. – 113 с.
4. Семантические особенности психических состояний личности // Система социальной работы в условиях переходного периода: принципы формирования и функционирования. Казань, 1998. С. 170-171.
5. Семантические особенности психических состояний // Психология и практика. Ярославль, 1998. Т.4. Выпуск 3. С. 132-133.