

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРРАТИВНОГО ПОДХОДА ПРИ ПРОЖИВАНИИ «CRASH-ЭТАПА»

В статье предложено авторское определение «crash-этапа», как объективного ненормативного этапа на жизненном пути в котором человек теряет относительную устойчивость, осознает разрушенность жизни в настоящем, невозвратимость к прошлому и неопределенность будущего. Рассмотрено проживание стадий «crash-этапа» с вероятным сохраняющим или поддерживающим самоидентичность функционированием при использовании идеографического и нарративного подходов. Предполагается, что в «crash-этапе» представлены: до-стадия, «crash-точка»; пост-стадии и итог-стадия. Каждой стадии свойственны свои особенности проживания. Выдвинута гипотеза о том, что в зависимости от периода онтогенеза отношение к «crash-этапу» различно. Показано, что проживание «crash-этапа» требует усиления, акцентирования или трансформации имеющиеся алгоритмов действия. Продемонстрировано, что на процесс проживания «crash-этапа» с сохраняющим/поддерживающим самоидентичность функционированием влияют компоненты функционирования системы человека «раненного, но не побежденного»: индивидуально-типологические и личностные черты, мотивация, интеллект, воля, ресурсы, опыт, рефлексия, самооценка, ценности и смыслы, сценарии жизни, детско-родительские отношения, психические состояния. К «crash-этапу» отнесены ситуации, связанные с тяжелой болезнью, инвалидностью, крушением карьеры и бизнеса, репутации и статуса, срывом жизненных целей и потерей смыслов, разрушением трудоспособности и социальных отношений.

Ключевые слова: *трудная жизненная ситуация, «крах-этап», идеографический подход, нарративный подход, психическое состояние, самоидентичность.*

Постановка проблемы. Мир, согласно И. Пригожину, не такой однозначный, стабильный, предсказуемый, как представлялось классической науке. Жизнь человека также не предсказуема и не детерминирована. Трудные жизненные ситуации мало прогнозируемы. Они приходят внезапно как новый опыт, жизненный урок, вызов и т.д. Проблема преодоления человеком трудностей рассматривается учеными посредством совладающего поведения, которое заключается в преодолении или уменьшении отрицательного воздействия жизненных трудностей через осознанные стратегии действия. Однако вопросы проживания трудных жизненных ситуаций, осознания своего опыта и переживаний, мотивации не сдаваться/ бороться/превосходить самого себя и устоять являются актуальными в свете современной парадигмы,

связанной с анализом сложных ситуаций и действий в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира.

Анализ последних исследований и публикаций. Трудности, которые проживает на своем жизненном пути человек можно называть, согласно принятым психологическим понятиям по-разному: трудная жизненная ситуация, экстремальная ситуация, аномальная ситуация (М.Ш. Магомед-Эминов), травматическая ситуация, травматический стресс, жизненные трудности и т.д. Так, А. О. Прохоров с коллегами определяет экстремальную ситуацию, как выходящую за рамки обычного человеческого опыта, в которой возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу Я (например, угроза жизни, смерть или ранение другого человека, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия и катастрофы)[5]. Экстремальные ситуации предполагают наличие стимулов, которые «запускают» в действие реакцию человека. Известны различные классификации стрессоров (А.М Прихожан, К. Олдвин, E.S. Paykel). Согласно, А.М Прихожан стрессоры бывают физиологическими и психологическими. E.S. Paykel в зависимости от негативного воздействия и длительности воздействия стрессоров, выделил три группы: а) повседневные сложности (трудности, неприятности) или повседневные микрострессоры; б) критические жизненные или травматические события; в) хронические стрессоры. К. Олдвин, разделяет стрессоры по двум критериям: сила – слабость стресса и продолжительность действия: 1) травма (катастрофа, несчастный случай) – короткое по продолжительности, но сильное по воздействию явление, событие (война, смерть, неожиданный развод); 2) жизненное событие – более продолжительное и оказывающее большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу событие (появление / уход члена семьи, переезд); 3) хронический ролевой стрессор (конфликты, накапливающиеся и неразрешимые в ходе выполнения тех или иных социальных ролей); 4) микрострессоры, жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, сила которых может возрастать (постоянная нехватка денег, плохое жилье).

Известно, что стресс становится травматическим, когда перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту. А. О. Прохоров с коллегами перечисляет его характеристики: 1) происшедшее событие осознается, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние; 2) это состояние обусловлено внешними причинами; 3) пережитое разрушает привычный образ жизни; 4) происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять[5]. При рассмотрении физиологических механизмов развития психологической травмы выделяют механизм развития стресса (Г.Селье). Психологический стресс (Р. Лазарус), возникает в случае, если человек расценивает угрожающие обстоятельства как требующие значительно больших ресурсов, чем тем те, что у него имеются [8]. Психологические последствия травматического стресса выражаются сразу после

пребывания в травматической ситуации или в затяжной / отсроченной реакции на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью, что получило название посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Е. Hobfoll связывает концепции стресса и травматического стресса. По его мнению, возможна идея тотального стрессора, способного провоцировать качественно иной тип реакции, который заключается в консервации адаптационных ресурсов.

Я. Р. Аминева определяет трудную жизненную ситуацию как разновидность социально-психологической ситуации, которая предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам личности, детерминирует изменения ее психического состояния и качество взаимодействия в системе "субъект - ситуация"[2].

Л.И. Анцыферова выделяет три основных вида жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести[1]. А. О. Прохоров с коллегами относит к типичным трудным ситуациям: смерть близкого человека, межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, развод[5]. Кросс-культурные исследования показывают, что во всех культурах самым стрессовым среди жизненных событий является значительная потеря здоровья, любимого, работы (Dohrenwend et al.)[6].

Таким образом, краткий анализ о современных публикаций свидетельствует об относительном единстве взглядов ученых на классификацию стимулов/стрессоров, запускающих механизмы реагирования на ситуацию, разрушающую привычный образ жизни и разногласие в их взглядах в понимании трудной/экстремальной/травматичной жизненной ситуации.

Цель статьи – путем теоретического анализа и эмпирического изучения определить стадии «crash-этапа» и особенности переживания каждой из них личностью с вероятным сохраняющим или поддерживающим самоидентичность функционированием.

Изложение основных материалов и результатов исследования. Анализ научной литературы и использование идеографического и нарративного подходов (последний - в виде метафорического повествовательного описания), позволил нам не использовать известные определения трудной жизненной ситуации, а предложить авторский термин «крах-этап» («Crash-этап»), который мы понимаем как объективный ненормативный этап на жизненном пути в котором человек теряет относительную устойчивость, осознает разрушенность жизни в настоящем, невозвратимость к прошлому и неопределенность будущего. «Crash-этап», это не просто стрессогенная/трудная ситуация, это определенный вид травматического стресса, который не перегружает адаптационные возможности, а концентрирует и напрягает их. Характеристики и стадии психологической травмы не полностью совпадают с характеристиками проживания «crash-этапа». В «crash-этапе» представлены: до-стадия, «crash-точка»; пост-стадии и итог-стадия. Каждой стадии свойственны свои

особенности проживания. Итог - стадия предполагает несколько вариантов функционирования: 1) сохраняющее/поддерживающее самоидентичность или «мужество продолжать» (У. Черчилль); 2) ложно поддерживающее с отрицательным результатом (например, предложенные Э.Кюблер – Росс эмоциональные стадии (отрицание, злость, торг, депрессия, принятие)); 3) разрушающее (употребление транквилизаторов, алкоголя, наркотиков, суицидального поведения). Человек как самоорганизующаяся система в «crash-этапе» претерпевает изменения с результатом, согласно которому будет развиваться его дальнейшая личная жизненная история. При сохраняющем/поддерживающем самоидентичность функционировании вероятнее всего появляется новое определение самого себя(предмет будущих исследований), своих смыслов, целей и ценностей, что может вести к развитию и самодетерминации. Однако, S.Hobfoll в случае с посттравматическим ростом предположил, что он может рассматриваться в качестве иллюзорного феномена, который связан не с реальным ростом, а с механизмами защиты и компенсации и является эмоционально-ориентированным копингом [7].

Мы полагаем, что в зависимости от периода онтогенеза отношение к «crash-этапу» различно: отсрочено у детей до момента его осознания. Известно, что проживание травмы/стресса можно смягчить определенными приемами и алгоритмами действия, привычными для личности (копинг-стратегии), а проживание «crash-этапа» требует трансформации имеющихся или применения несвойственных алгоритмов действий для данного человека.

К «crash-этапу» мы относим ситуации, связанные с тяжелой болезнью, инвалидностью, крушением карьеры и бизнеса, репутации и статуса, срывом жизненных целей и потерей смыслов, разрушением трудоспособности и социальных отношений.

Мы полагаем, что на процесс проживания «crash-этапа» с сохраняющим/поддерживающим самоидентичность функционированием влияют не только уровень развития психологических особенностей личности и ее активность. Речь скорее идет о взаимодействии (П.К.Анохин) компонентов функционирования системы человека «раненного, но не побежденного» в направлении получения полезного результата. В систему входят индивидуально-типологические и личностные черты (жизнестойкость, оптимизм, locus контроля), мотивация, интеллект, воля, ресурсы, рефлексия, самооценка, ценности и смыслы, психологические защиты, копинг-стратегии, диспозиции, выборы, опыт, сценарии жизни, детско-родительские отношения, саморегуляция, персональная позиция «Да» по отношению к собственной жизни(А. Лэнгле), понятие человеческой силы как способность выдерживать какие бы ни было невзгоды, по Ч. Карвер и М. Шейер [цит по 4, с.114], психические состояния (резилентность) и т.д.

Известно, что активность человека по преодолению жизненных трудностей изучалась в рамках когнитивно-поведенческой парадигмы, представители которой с позиций внешнего наблюдателя анализировали то, как

человек воспринимает и оценивает свои трудности, как связан уровень самооценки с приемами совладания, какими способами можно усилить мотивацию индивида в особо трудных условиях и т.д. (Л.И. Анцыферова). В настоящий момент, психологи начинают переходить к иной парадигме, связанной с анализом сложных ситуаций и действий в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира. Следуя современным тенденциям мы предлагаем рассмотреть стадии индивидуального прохождения «crash-этапа» сохраняющим/поддерживающим самоидентичность функционированием используя идеографический и нарративный подход. Основной метафорой, используемой в нарративном подходе для понимания жизненных событий и переживаний людей, является метафора нарратива, или истории. Последние использовались с учетом того, что метафора является средством обмена, расширения, углубления смысла (В.П.Зинченко) или потоком образов, порожденных смыслом (П. Рикёр).

Согласно идеи исследования мы предложили испытуемому составить личную историю опыта переживания «crash-этапа». В итоге мы получили следующие друг за другом метафорические повествования, состоящие из следующих частей.

1. «Крепость». Хорошо выстроена – толстые стены, есть защитные коммуникации – неглубокий ров и окна по фасаду небольшие по размеру(бойницы). Крепость не плохо защищена, но ворота крепости всегда открыты. Жители, живущие в ней трудоспособны, энергичны, уверены в завтрашнем дне, позитивны, дружелюбны, гостеприимны. Внутри крепости налажена работа и порядок: все и все на своих местах. В крепости царят мир, благополучие, счастье, здоровье. Над крепостью всегда солнечно. Жизнь в крепости активна, продуктивна и прекрасна. Люди, живущие рядом, чувствуют защищенность, охотно взаимодействуют с жителями крепости. Враги есть, но враждебность большинства из них не проявляется открытой форме.

2. «Внезапное нападение». Ворота крепости закрыты наглухо. Крепость рассчитывает на свои силы, но остается вера, что кто-то/что-то поможет. Противник всеми доступными средствами старается проникнуть в крепость. Стрелы, огонь, штурм стен. Грязные от пожаров лица и тела обороняющихся, четкие движения, несмотря на то, что такую осаду крепость выдерживает впервые. Паника отсутствует. Напряжение на лицах, усталость, но девиз жителей крепости: «Не сдаваться ни при каких обстоятельствах». Первый штурм выдержан, крепость не пала, но сильно повреждена. Окружающие испытывают шок от происходящего и не знают возможно ли посещение крепости. Выбирают выжидательную стратегию поведения. Противник не доволен результатами, крепость должна была быть сравнена с землей, а она стоит.

3. «Осада». Мы выдержали напор, нас не сломали и не уничтожили, но мы понесли потери. Стены крепости и башни полуразрушены. Остатки пожаров, черный дым, разбитые улицы, разбросанные камни. Фронтальные окна закрыты наглухо. Четкое осознание произошедшего. Ужас. В крепость допускаются

только проверенные и близкие люди. Ожидание помощи из вне. Серое небо. Неприятель продолжает действовать: не активно, но целенаправленно. В стране все знают о набеге неприятеля и о том, что крепость сильно повреждена, неприятель по возможности использует этот факт.

4. «Осада продолжается с набегами неприятеля». Набеги злого и напористого противника и его окружения, неудовлетворенных результатами штурма и осады, ограниченные выстрелами стрел по закрытым окнам; воплями, снижающими имидж крепости, призывающими сдаться и устрашающими окружающие поселения. Все в руках жителей крепости и самых преданных из живущих рядом. Слабые ответы врагу в виде расплавленных смол и остатка стрел, выпущенных уставшими лучниками из бойниц. Сил, у защитников крепости, кажется не осталось, но основной девиз: «Не сдаваться ни при каких обстоятельствах» заставляет не пасть духом. С помощью из вне появляется вера в возможность реконструкции крепости.

5. «Реконструкция при осаде». Неприятель проявляет минимальную активность и враждебность, но он есть. Небо становится голубым и начинает светить солнце. Крепость самостоятельно начинает реконструкцию. Вырабатывает стратегию и тактику. Некоторая помощь из вне прибавляет оптимизма жителям крепости. Настроение жителей колеблется от оптимистичного к пессимистичному и наоборот. Их ресурсы истощены, но она активны по мере сил.

М.Л. Кроссли, ссылаясь на МакАдамса, предлагает в анализе нарративов сосредоточиться на идентификации важных концептов и тоне повествования, как наиболее всеобъемлющей характеристике личностного нарратива во взрослом возрасте, [3, с. 152]. Подытоживая личную историю переживания «crash-этапа» можно представить важные концепты в соответствии с некоторыми критериями, принятыми для нарративов в виде таблицы 1.

Таблица 1

Типы концептов испытываемого, который переживает «crash-этап»

№	Критерии	Важные коцепты
1	Тон повествования	В целом оптимистичный
2	Образы	Крепость, стены, штурм, противник(неприятель), помощь, враждебность, вера, реконструкция, ресурсы, истощение
3	Ключевое событие(тема)	Штурм и осада крепости
4	Сценарии будущего	Направлены на реконструкцию, без четкого привязывания к будущей временной перспективе.
5	Последовательность	Представлена до «crash-точки» и после
6	Личная идеология	Не сдаваться ни при каких обстоятельствах

Таким образом, как мы видим, тон личного повествования в целом оптимистичный. Он передается и в содержании истории и через форму («Над крепостью всегда солнечно», «Небо становится голубым и начинает светить солнце»). Образы, которые использовал испытуемый говорят о том, как он структурирует самого себя и осознает свои черты характера/личностные особенности («трудоспособны, энергичны, уверены в завтрашнем дне, позитивны, дружелюбны, гостеприимны», «налажена работа и порядок», «ответы врагу», «не пасть духом»). Согласно нашим наблюдениям испытуемый является энергичным, компетентным, уверенным в себе, настойчивым, с высокой активностью в деятельности, коммуникабельным, доброжелательным, ему свойственна убежденность в собственном высоком уровне «человеческой силы», несдержанность, прямолинейность, внутренняя свобода, социальная смелость, стрессоустойчивость, высокий уровень жизнестойкости, оптимизм и мотивация на успех. Ключевым событием стала для испытуемого «Crash-точка» - некоторое событие, которое испытуемый называет «Внезапное нападение», изменившее жизнь испытуемого и окружающих его людей. Однако и в этой ситуации испытуемый предьявляет себя (self-presentation) в ходе повествования. У него выражены компоненты жизнестойкости, резилентность как психическое состояние и нарушены социальные контакты. На пост-стадиях «crash-этапа» испытуемый передает свои переживания, которые свидетельствуют о выраженном разобщении компонентов жизнестойкости: остром ощущении себя вне жизни ("включенность" (commitment)), слабое влияние на результаты стрессогенных изменений, незначительная активность ("контроль" (control)), неприятие риска, при в меру открытости окружающей среде и обществу ("вызов" (challenge)). У него снижена самооценка и уровень оптимизма наблюдается ухудшение эмоционального состояния. Испытуемый осознает минимальность эмоциональной социальной поддержки, при высокой ее ценности. Присутствует мотивация «выстоять» под влиянием психологического абьюза.

Согласно истории испытуемого, «crash-этап» не закончился, однако есть вероятность, что итог - стадия закончится сохраняющим/поддерживающим самоидентичность функционированием («Крепость самостоятельно начинает реконструкцию. Выработывает новую стратегию и тактику»).

Выводы. Подводя итоги, отметим, что нами предложено авторское определение «crash-этапа», как объективного ненормативного этапа на жизненном пути в котором человек теряет относительную устойчивость, осознает разрушенность жизни в настоящем, невозвратимость к прошлому и неопределенность будущего. Эмпирическое исследование на основе идеографического и нарративного подходов позволило рассмотреть проживание стадий «crash-этапа» с вероятным сохраняющим или поддерживающим самоидентичность функционированием.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективами исследования являются изучение трансформаций во временной перспективе при прохождении «crash-этапа».

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, 1994. Т. 15. – № 1. – С. 3–19.
2. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій// Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9. Електроний ресурс: file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf
3. Кроссли М.Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов-Х.: «Гуманитарный Центр», 2013.-284 с.
4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.- 680с. С. 300–329.
5. 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. (Университетское психологическое образование)
6. Dohrenwend B.P. Problems in defining and sampling the relevant population of stressful life events. In: Dohrenwend B.S., Dohrenwend B.P., editors. Stressful life events. New York: Wiley; 1974. pp. 275–310.
7. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.
8. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion /Stress and coping.– N.Y.: Columbia Univ.press, 1977. – P. 144–157.

Транслітерація

1. Antsiferova L.Y. Lychnost v trudnikh zhyznennikh uslovyiakh: pereosmyslyvanye, preobrazovanye sytuatsyi y psykholohycheskaia zashchyta // Psykholohycheskyi zhurnal, 1994. T. 15. – № 1. – S. 3–19.
2. Amineva Ya.R. Emotsiina stiikist osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii// Visnyk DNU. Seriiia: Pedahohika i psykholohiia, 2012, vyp. 18, t. 20, № 9. Elektryni resurs: file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf
3. Krossly M.L. Narratyvnaia psykholohyia. Samost, psykholohycheskaia travma y konstruyovanye smyslov-Kh.: «Humanytarnyi Tsentr», 2013.-284 s.
4. Leontev D.A. Lychnostnyi potentsyal: struktura y dyahnostyka / Pod red. D.A. Leonteva. M.: Smysl, 2011.- 680с. С. 300–329.
5. Prokhorov A.O., Valyullyna M.E., Habdreeva H.Sh., Haryfullyna M.M., Mendelevych V.D. Psykholohyia sostoiany: Uchebnoe posobyie / Pod red. A.O. Prokhorova. – M.: Yzd-vo «Kohyto-Tsentr», 2011. – 624 s. (Unyversytetskoie

psikhologicheskoe obrazovaniyeС. 67-73.

6. Dohrenwend BP. Problems in defining and sampling the relevant population of stressful life events. In: Dohrenwend BS, Dohrenwend BP, editors. Stressful life events. New York: Wiley; 1974. pp. 275–310.

7. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.

8. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion /Stress and coping.– N.Y.: Columbia Univ.press, 1977. – P. 144–157.

**Кіреєва З.О., Односталко О.С.
ВИКОРИСТАННЯ НАРРАТИВНОГО ПІДХОДУ ПРИ
ПРОЖИВАННІ "CRASH-ЕТАПУ"**

У статті запропоновано авторське визначення "crash-етапу", як об'єктивного ненормативного етапу на життєвому шляху в якому людина втрачає відносну стійкість, усвідомлює зруйнованість життя в сьогоденні, безповоротність до минулого і невизначеність майбутнього. Розглянуто проживання стадій "crash-етапу" з вірогідним зберігаючим або таким, що підтримує самоідентичність функціонуванням при використанні ідеографічного і нарративного підходів.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, «крах-этап», идеографический подход, нарративный подход, психическое состояние, самоидентичность.

**Kireeva Z.A., Odnostalko E.S.
USE OF THE NARRATIVE APPROACH AT THE
ACCOMMODATION OF THE "CRASH-STAGE"**

The article proposes the author's definition of a difficult life situation as an objective non-normative "crash-stage" in the life path, in which there is a loss of relative stability and awareness of the destruction of life in the present, irrevocability to the past and uncertainty of the future. It is assumed that the state of resistance is activated in the "crash-point" and contributes to preservation/ maintaining of self-identity in a difficult life situation. The phases of the "crash stage", changes in the dominance of the the psychic state's components of resistance during the passage of the phases of the "crash stage" are described.

Key words: difficult life situation, "crash-stage", resilience, idiographic approach, narrative approach, mental state, self-identity.

Кіреєва Зоя Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології і психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Односталко Олена Сергіївна – аспірант кафедри загальної психології і психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

УДК159.922

Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г.

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ПІДЛІТКІВ І ФАЗОЮ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

У статті підкреслено дослідження наукової школи «Психології часу» Д.Г.Елькіна – Б.Й.Цуканова. Доведено, що механізм психоемоційної нестійкості особистості та змін її поведінки проявляється в залежності від фаз Великого біологічного циклу. Поєднано традиційні методи вивчення психоемоційної сфери та здобутки наукової школи «Психології часу». Встановлено експериментально τ (tau)-тип та фаза проживання Великого біологічного циклу на його основі. Констатується, що підлітки-меланхоліки, які знаходяться на кінці Великого біологічного циклу мають високу загальну тривожність у школі і їх емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси значно знижені; в них спостерігаються прояви надмірної втоми, роздратованості, з'явлення проблем сприйняття учбового матеріалу та зниження імунних функцій організму. Встановлено, що підлітки-сангвініки знаходяться на початку третього Великого біологічного циклу (на підйомі), що зумовлює їх декілька підвищену енергійність, високу працездатність, рухливість, життєрадісність. Передбачаються психоемоційні зриви при наближенні до точці фазової сингулярності $2\ 1/4$ С. Підкреслюється, що використання традиційного підходу та підходу, прийнятого в психології часу зумовлений практичною значущістю, спрямованістю на індивідуальне психологічне супроводження та створення необхідних та достатніх умов для збереження здоров'я

Ключевые слова: психологія часу, час, великий біологічний цикл, тривожність, τ (tau)-тип, фазова сингулярність, темперамент.

Постановка проблеми. Вивчення психоемоційних станів у підлітковому віці у психологічній науці має тривалу історію. Вчені визначають, що складна система причин лежить в основі розбалансованого психоемоційного стану підлітків, які впливають на психічне здоров'я. Працюючи в рамках наукової школи «Психологія часу» ми вважаємо, що теза Б.Й.Цуканова про психологічну нестійкість особистості в точках фазової сингулярності з описом можливих емоційних, мотиваційно - змістовних змін поведінки є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що існування і розвиток науки і наукових шкіл починається з неордінарно мислячих, творчих, прогресивних вчених, що шукають нові феномени природи і закони, яким вони