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 психоемоціної сфери та здобутки наукової школи «Психології часу». Встановлено експериментально τ (тау)-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 сінгулярності 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 (тау)-тип,. фазова сінгулярность, темперамент.*

Постановка проблеми. Вивчення психоемоційних станів у підлітковому віці у психологічній науці має тривалу історію. Вчені визначають, що складна система причин лежить в основі разбалансованого 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 сінгулярності 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 неординарно мислячих, творчих, прогресивних вчених, що шукають нові феномени природи і закони, яким вони

підпорядковуються. В Одеському національному університеті існує наукова школа «Психологія часу», яка своїми коренями восходить до М.М.Ланге, який був піонером експериментального методу у вітчизняній психології. Але найбільш істотний внесок у розвиток психологічної науки по сприйняттю часу внесли фундаментальні дослідження Д.Г.Елькіна. У 1952 р. Д.Г. Елькін успішно захистив докторську дисертацію на тему «Сприйняття часу», в якій підтвердив припущення І.М. Сечєнова про вирішальну роль слуху в сприйнятті часу[3]. Узагальнені результати своїх досліджень він виклав у монографії, за яку отримав Першу премію імені К.Д. Ушинського Не дивно, що такий зацікавлений, талановитий, різнобічний вчений зібрав біля себе плеяду молодих обдарованих аспірантів. Его учні Л.Д.Драголі, А.А.Бефані, М.Ф.Будіянський, Т.М.Козіна, А.К.Болотова, Б.Й.Цуканов та інші – продовжили та розвинули науковий напрямок «Психологія часу» [цит за 1].

Значний внесок у розвиток психології часу внес Б.Й.Цуканов побудував цілісну концепцію психологічного часу на основі експериментального виміру його одиниці і прийшов до ідеї про те, що кожен індивід володіє власною одиницею часу - «τ (тау)-типом», яка протягом життя не змінюється та має індивідуальні межі: $0{,}7c < \tau < 1{,}1c$; виділив «особливий» - «равновесний» тип темпераменту. В дослідженнях Б.Й. Цуканова: відкритий «закон переживання часу», який дозволяє передбачити весь спектр змін індивідного рівня з підйомами і спадами, успіхами і невдачами в точках фазової сингулярності; створено новій підхід до визначення інтелектуального потенціалу особистості; охарактеризовано психогенетичний закон репродукції індивідів у типологічних групах та інш. У власній концепції великого біологічного циклу Б.Й.Цуканов диференціював індивідуальні часові світи. Періодизація часу життя на основі "великого біологічного циклу" пояснює виникнення критичних часових зон в її певні моменти. Вікові кризи, загострення психосоматичних захворювань виникають в точках "фазової сінгулярності" - часу початку і кінця великого біологічного циклу ¼, ½, ¾ його тривалості. Тривалість великого біологічного циклу складає від 5,9 до 9,3 років (середня - 7,7 років). Небезпека "фазової сінгулярності" полягає в одномоментному злитті безлічі начал і кінців життєво важливих ритмічних функцій, "бо в мить зміни кінців началами організм як би гине і народжується знову" [2, с. 166]. З точки зору психології часу вважається, що механізм психологічної нестійкості особистості та змін її поведінки проявляється в точках фазової сінгулярності.

В кінці минулого сторіччя Б.Й. Цуканов запропонував програму психологічного супроводження школярів. Метою програми було врахування психоемоційних станів учнів в залежності від Великого біологічного циклу життя(ВБЦ), який є мірою індивідуального розвитку, як доведено в дослідженнях Б.Й. Цуканова. «Саме ця модель не тільки узгоджується з накопиченими даними з різних областей психології індивідуального і особистого розвитку, але й дозволяє твердо обґрунтувати межі «дійсного теперішнього», як динамічне зливання миттєво-минулого з найближчим

майбутнім» [2, с. 89]. Але широкого розповсюдження ця програма не отримала і тільки декілька шкільних психологів (Л.Б.Бровер, Г.І.Страковська) використовували її в своїй роботі. Проте в сучасній психології існує величезна кількість робіт, в яких досліджуються підлітки і вчені вивчають багато факторів, що впливають на психологічне здоров'я, психоемоційний стан оскільки особливості підліткового віку (підвищена конфліктність, тривожність, залежність від однолітків, заклопотаність питаннями статі, пошук свого «образу Я», відчуття дорослості, і ін.) сприяють виникненню гострої емоційної нестабільності.

В своєму дослідженні ми спробували поєднати традиційні методи вивченння психоемоціної сфери та здобутки наукової школи психології часу.

Мета статті полягає в порівнянні емпіричним шляхом особливостей психоемоційного стану підлітків в залежності від в фази Великого біологічного циклу.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В дослідженні взяли участь 50 підлітків. Нами досліджувалося: рівень шкільної тривожності за методикою «Шкільної тривожності Філіпса», власна одиниця часу кожного з учнів - τ (тау)-тип, за допомогою метода відтворення тривалості, що дозволяло визначити індивідуальні особливості кожного досліджуваного та точку його ВБЦ. Такій підхід зумовлений практичною значущістю, він спрямований на психологічне супроводження та створення необхідних та достатніх умов для збереження здоров'я та в деякій мірі якості навчання.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного статистичного пакета програми SSPS v.16. for Windows. Результати методики шкільної тривожності Філіпса представлені в рис.1.

Аналіз рис.1. демонструє, що підвищена загальна тривожність у школі спостерігається у 24% досліджуваних і висока - у 10%. Переживання соціального стресу, тобто загального емоційного стану дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед - з однолітками) - підвищена у 16% випробуваних і висока в - 4%. Фрустрація потреби в досягненні успіху, як несприятливий психічний фон, що не дозволяє дитині розвивати свою потребу в успіху, досягненні високого результату виражений на підвищеному рівні у 18%, на високому - в 4%. Негативні емоційні переживання ситуацій, сполучені з необхідністю саморозкриття, пред'явлення собі іншим, демонстрацна підвищеному рівні у 34% підлітків і на високому- у 20%. Страх ситуації перевірки знань, як негативне відношення й переживання тривоги в ситуаціях публічної перевірки знань, досягнень, можливостей - є присутнім у 24% на підвищеному рівні і в 12% – на високому. Страх не відповідати очікуванням навколишніх, що проявляється в орієнтації на значимість інших у оцінці своїх результатів, вчинків та думок, тривога із приводу оцінок виражений на підвищеному рівні у 24% досліджуваних і на високому - у 6%. Особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність людини до ситуацій стресогеного характеру, що підвищують імовірність неадекватного,

деструктивного реагування на тривожний чинник середовища тобто низька фізіологічна опірність стресу - була виявлена на підвищеному рівні – у 10% і на високому - у 6%. Проблеми й страхи у відносинах із вчителями, як загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що знижує успішність навчання є тільки на підвищеному рівні - у 22%.

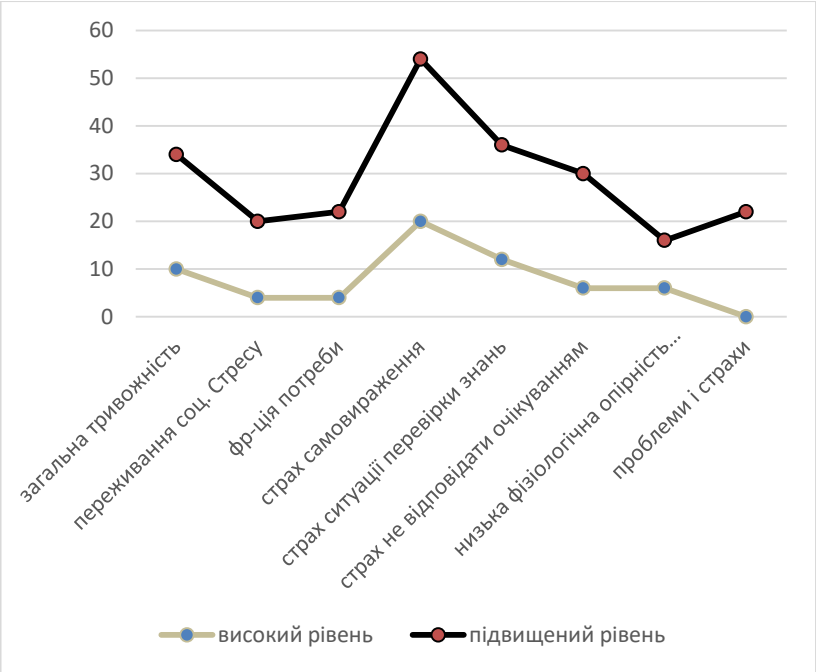

Рис.1.Рівні шкільної тривожності Філіпса

Можна припустити, що таки показники пов’язані з статевим дозріванням і неврівноваженістю процесів збудження і гальмування, впливом таких чинників, як специфіка загальної психосоціальної ситуації розвитку та індивідуально-особистісних вікових особливостей підлітків. Високий рівень страху самовираження та страху у відносинах із вчителями скоріше за все пов’язані з не стабільною самооцінкою підлітків, несформованим «образом Я» та відсутністю багатого досвіду соціальної взаємодії. Наявність підвищеного рівня переживання соціального стресу, може свідчити про певні проблеми з комунікацією, які викликають почуття тривоги, пов’язані з засвоєнням нових форм взаємодії, нових соціальних норм. Підвищений та високий рівень низької фізіологічної опірності стресу пов’язані, на нашу думку, з індивідуальними фізіологічними особливостями підлітків.

Згідно меті нашого дослідження на наступному етапі ми використали метод відтворення тривалості і встановили власну одиницю часу у досліджуваних. Суть методу відтворення тривалості полягає в пред'явленні випробовуваному двох послідовних сигналів, що обмежують початок і кінець проміжку пережитої тривалості (t0) з подальшим його відтворенням. «τ (тау)-тип розраховувался діленням відтворенного проміжка (ts) на заданий проміжок (t0)[2, с.40]. Кількість проб для кожного досліджуваного - 15. В цій частині дослідження прийняло участь 18 підлітків, що мають підвищені і високі рівні тривожності за більшістю шкал. Отримані результати відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати встановлення τ (тау)-типа у досліджуваних з високою та підвищеною тривожністю

№	τ (тау)-тип	№	τ (тау)-тип	№	τ (тау)-тип
1	0.92м	7	0.84с	13	0.88с
2	0.83с	8	0.98м	14	0.82с
3	1.04ф	9	0.89с	15	0.84с
4	0.89с	10	0.99м	16	0.83с
5	0.92м	11	0.85с	17	0.87с
6	1.04ф	12	0.82с	18	0.91м

Як відомо з досліджень Б.Й.Цуканова якщо прийняти точку τ = 0,9 сек. за умовний нуль, то зліва від неї, в діапазоні 0,8 сек. ≤ τ< 0,9 сек., знаходяться індивіди сангвіноидної групи (сангвініки), ця група закінчується "чистим" сангвініком. Праворуч від цієї точки (τ = 0,9 с), в діапазоні 0,9 сек. < τ ≤ 1,0 сек., розташовуються індивіди меланхолоідної групи (меланхоліки), ця група закінчується "чистим" меланхоліком. Аналогічно, зліва від сангвіноидної групи, в діапазоні 0,7 сек. ≤ τ< 0,8 сек., розташовуються холероіди з крайнім "чистим" холериком. А праворуч від меланхолоидной групи, в діапазоні 1,0 сек. < τ ≤ 1,1 сек., знаходяться флегматоіди з крайнім "чистим" флегматиком. [2, с. 82-83]. У нашому дослідженні представлени: 5 меланхоліків, 11 сангвініків і 2 флегматика. Холеріків у вибірці не має. Віковий проміжок часу, що дорівнює ¼ С (ВБЦ) для кожного з 22 учнів класу було розраховано за методикою Б.Й. Цуканова на підставі власної одиниці часу, отриманої при проведені діагностики кожного з досліджуваних

Узагальнюючи результати діагностики ми встановили, що більшість меланхоліків на зазначений проміжок часу ВБЦ знаходиться в зоні від 1 ¾ С до 2С, а це дуже тяжкий період кінця другого поточного Великого біологічного циклу (ВБЦ), коли емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси суб’єкта значно знижені. Крім того, при наближенні суб’єкта до кінця другого поточного Великого біологічного циклу, досліджуваний потрапляє в зону фазової сінгулярності, де в кожній віковій точці сходиться багато кінців і начал більш дрібних циклів. В такому разі в зоні від 1 ¾ С до 2С – зоні спаду, збільшуються прояви індивідуально-типологічних особливостей меланхоліків (ще зростає

чутливість, ригідність, почуття страху, тривожність). Це кореспондує з нашим дослідженням шкільної тривожності - всі меланхоліки мають високий рівень загальної тривожності(10%). В процесі дослідження ми також спостерігали зміни емоційного стану, прояви надмірної втоми, роздратованості, з'явлення проблем сприйняття учбового матеріалу та зниження імунних функцій організму. Як зазначає Б.Й.Цуканов, в фазовій сінгулярності, відбувається різке зміні в статевій поведінці юнаків і дівчат. У ній, при ознаках індивідуально обумовлених психопатичних дисбалансів в емоційно-вольовій сфері, особа може піти на протиправні і злочинні вчинки» [цит. пза1, с.6-10]. Отже підлітки потребують зменшення навантаження, розуміння та допомоги з боку вчителів, батьків та створення необхідних умов для проходження цієї фази БВЦ.

Узагальнюючи отримані дані у сангвініків ми спостерігали наступне. На зазначений проміжок часу їх фаза ВБЦ знаходиться в зоні від 2 1/4 С, а це інший період ВБЦ -початок третього поточного Великого біологічного циклу), коли емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси суб'єкта знаходяться на підйомі. Тривожність досліджуємих, згідно отриманих нами результатів, була на підвищеному рівні. На цьому етапі ВБЦ сангвініки мають підвищену енергійність, високу працездатність, рухливість, життєрадісність, але в досліджуваних можливі психоемоційні зриви в фазової сінгулярності (2 1/4 С), що потрібно враховувати при індивідуальному підході до підлітка.

Висновки. Підсумовуючи, можна зазначити, що ми встановили зв'язок між психоемоційним станом підлітків в залежності від в фази їх біологічного циклу, яка обчислюється з урахуванням власної одиниці часу.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні особливостей трансформації часової перспективи, особливостей стресоустойчівості, мотивації в залежності від власної одиниці часу зокрема фази їх біологічного циклу.

Література

1.Кіреєва З.О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу» / З.О. Кіреєва // Ювілейна збірка наукових праць присвячена 150 –річчю одеського національного ууніверситету імені І.І.Мечникова.-Одеса, 2015. С 278-284.

2.Элькин Д.Г. Восприятие времени / Д.Г. Элькин. - М.: АПН РСФСР, 1962. – 311 с.

3.Цуканов Б.И. Время в психике человека / Борис Иосифович Цуканов; ОДУ ім. І.І. Мечникова, Наук. центр психології часу. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 217 с.

Транслітерація

1. Kireieva Z.O. Stanovlennia, rozvytok ta suchasnist naukovoi shkoly «Psykholohii chasu» / Z.O. Kireieva // Yuvileina zbirka naukovykh prats prysviachena 150 –richchiu odeskoho natsionalnoho uuniversytetu imeni I.I.Mechnykova.-Odesa, 2015. S 278-284.

2. Elkyn D.H. Vosppyiatye vpemeny / D.H. Эlkyn. - M.: APN PSFSP, 1962. – 311 s.

3. Tsukanov B.Y. Vremia v psykhyke cheloveka / Borys Yosyfovych Tsukanov; ODU im. I.I. Mechnykova, Nauk. tsentr psykholohii chasu. – Odessa: AstroPrynt, 2000. – 217 s.

Киреева З.А., Кушнерова Я.Г.

ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ МЕЖДУ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ПОДРОСТКОВ И ФАЗОЙ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА

В статье приводятся исследования научной школы "Психологии времени" Д.Г.Элькина - Б.И.Цуканова. Доказано, что механизм психоэмоциональной неустойчивости личности и изменений ее поведения проявляется в зависимости от фаз Большого биологического цикла. Объеденены традиционные методы изучения психоэмоциональной сферы и достижения научной школы "Психологии времени". Установлено экспериментально τ (тау) -тип и фаза проживания Большого биологического цикла на его основе. Констатируется, что подростки-меланхолики, которые находятся в конце Большого биологического цикла имеют высокую общую тревожность в школе и их эмоциональные, физические, психические, психосоматические ресурсы значительно снижены; в них наблюдаются проявления чрезмерной усталости, раздраженности, появляются проблемы восприятия учебного материала и снижения иммунных функций организма. Установлено, что подростки-сангвиники находятся в начале третьего Большого биологического цикла (на подъеме), что предопределяет их несколько повышенную энергичность, высокую работоспособность, подвижность, жизнерадостность. Предполагаются психоэмоциональные срывы при приближении к точке фазовой сингулярности 2 1/4 С. Подчеркивается, что использование традиционного подхода и подхода, принятого в психологии времени определяется практической значимостью, направленностью на индивидуальное психологическое сопровождение и создание необходимых и достаточных условий для сохранения здоровья.

Ключевые слова: *психология времени, время, большой биологический цикл, тревожность, τ (тау) -тип. фазовая сингулярность, темперамент.*

Kireeva Z.A., Kushnerova Y.G.

PECULIARITIES OF THE CONNECTION BETWEEN THE PSYCHOEMOTICAL STATE OF ADOLESCENTS AND THE PHASE OF THE BIOLOGICAL CYCLE

The article provides the study of the scientific school of the "Psychology of Time" D.G Elkin - B.I. Tsukanov. It is proved that the mechanism of psychoemotional instability of the personality and changes in its behavior is manifested in dependence on the phases of the Great Biological Cycle. Traditional methods of the psychoemotional sphere studying and achievements of the scientific school "Psychology of Time" were combined. The τ (tau)-type and the phase of the living

through the Great Biological Cycle on its basis have been established experimentally. It is stated that teenage melancholics who are at the end of the Great Biological Cycle have a high general anxiety in the school and their emotional, physical, psychic, psychosomatic resources are significantly reduced; they demonstrate excessive fatigue, irritation, there are problems of perception of educational material and a decrease in the body's immune functions. It has been established that adolescent sanguines are at the beginning of the third Great Biological Cycle (on the rise), which predetermines their somewhat increased energy, high efficiency, mobility, and cheerfulness. Psychoemotional failures are expected when approaching the point of phase singularity 2 1/4 C. It is emphasized that the use of the traditional approach and the approach adopted in the psychology of time is determined by the practical significance, focus on individual psychological support and the creation of necessary and sufficient conditions for maintaining health.

Key words: *psychology of time, time, great biological cycle, anxiety, τ (tau)-type. phase singularity, temperament*

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

Кушнерова Яна Григорівна – аспірант кафедри загальної психології і психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

УДК 159.92

Колесникова О.В.

НАРКОМАНІЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЯК ФОРМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ

У статті аналізується проблема поширення наркотиків серед молодого населення у наукових джерелах вітчизняної та зарубіжної літератури, науково обґрунтовується проблема наркоманії. Надається характеристика факторів та причин наркоманії серед підлітків, розкриваються особливості психологічного стану залежної молоді. Відображено зв'язок між поширенням наркоманії і ризикованими моделями поведінки підлітків. Описано шкоду для здоров'я людини, що наноситься споживанням наркотиків. Розкрито механізми формування фізичної і психічної залежності. Проводиться дослідження емоційно-вольової та ціннісно-смислової сфери молоді та подаються результати дослідження, яке проводилось серед учнів 8-10 класів. В ньому взяли участь 20 респондентів, підлітків, віком від 13 до 16 років. Було встановлено та описано біологічні, психологічні, соціальні, соціально-педагогічні, соціально-культурні чинники