

Емоційний стан підлітків в різних періодах великого біологічного циклу

Я. Г. Кушнерова

Кафедра загальної психології та психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І.І.Мечникова, Одеса, Україна

Paper received 10.05.19; Accepted for publication 19.05.19.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-198VII80-15>

Анотація. У статті проаналізовані особливості емоційного стану підлітків в різних періодах великого біологічного циклу. Експериментально встановлено τ (тау)-тип, типологічна група та фаза переживання Великого біологічного циклу. Продемонстровано розбіжності емоційній сфері у підлітків, у яких фізичні, психічні, психосоматичні ресурси значно знижені і у яких ці ресурси знаходяться на підйому, згідно фаз циклу. Показано, протилежні бажання (жити повним життям, мати успіх або протестне і негативне відношення до життя) та образи дії цих підлітків. Встановлено, що підкреслена індивідуалізація є єдиним засобом досягання мети для підлітка. Встановлено, що до потреб, які підлітки ігнорують і пригнічують є потреби тіла. Продемонстровано, що підлітки мають бажання виділитися з натовпу.

Ключові слова: підлітки, емоційний стан, криза, великий біологічний цикл, психологія часу, τ (тау)-тип.

Вступ. Існує безліч криз в житті людини: вікові, екзистенційні, нормативні і ненормативні. Вікові кризи людина переживає в строки, що обумовлені вродженим механізмом центрального годинника, згідно концепції психологічного часу Б.Й. Цуканова. Вікова криза поділяється на певні періоди - спаду та підйому, має точки фазової сингулярності ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$), в якій з'єднується час початку і кінця безлічі життєво важливих ритмічних функцій і організм людини перезавантажується. Згідно «закону переживання часу» за Б.Й.Цукановим[4], можна встановити для кожної людини весь спектр змін індивідуального рівня з підйомами і спадами, успіхами і невдачами, віковими кризами в точках фазової сингулярності.

Підлітковий вік це період, якому в науковій літературі присвячено багато досліджень та публікацій. Ми, працюючи в рамках наукової школи «Психологія часу» вважаємо, що погляд на особливості переживання підліткової кризи можна розширити, вивчаючи їх згідно концепції Б.Й. Цуканова.

Короткий огляд публікацій. В Одеському національному університеті існує наукова школа «Психологія часу», яка своїми коренями восходить до М.М.Ланге, що був піонером експериментального методу у вітчизняній психології[3 Bych A.M. Osnovy teoryu vremeny: Zakonomernaya evoliutsiya relyatsionnoi kontseptsyy vremeny /A.M.Bych. – K.: Znanyia

Украины, 2005. – 116s]. Але найбільш істотний внесок у розвиток психологічної науки по сприйняттю часу внесли фундаментальні дослідження Д.Г.Елькіна[3]. Далі його ученик Б.Й.Цуканов прийшов до ідеї про те, що кожен індивід володіє власною одиницею часу - « τ (тау)-типом», яка протягом життя не змінюється та має індивідуальні межі: $0,7c < \tau < 1,1c$. Цій годинник запускається з моменту народження і детермінує фази загальносоматичного, статевого і нервово-психічного дозрівання. Власна одиниця часу, виділена Б.Й.Цукановим, на думку А.Біч [1], виконує функцію міри часу, відповідно до якої прочитуються і зовнішні, і внутрішні, властиві індивідуумові тривалості. У цьому сенсі власну одиницю часу, встановлену Б.Й.Цукановим, на думку А.Біч, можна (за аналогією з фізичним часом) вважати « τ -ритмом», оскільки функціонально вона пов'язана з біоритмами індивідів, перш за все з ритмами центральної нервової системи. Якщо власна одиниця часу « τ -ритм» виконує функцію часу (аналог періодичним процесам у фізичному часі), то мозок людини виконує функцію годинникового механізму, а її думки, мова і пальці – циферблату і стрілок [1].

Мірою психічного розвитку, як доведено в дослідженнях Б.Й. Цуканова, є Великий Біологічний Цикл життя(ВБЦ).

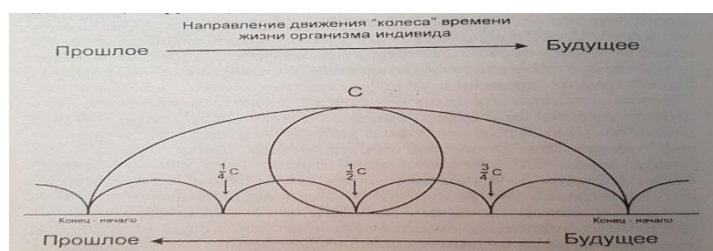


Рис. 1. Циклоїдна модель переживаемого часу індивідом.

На думку 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»[4, с. 89]. Тривалість великого біологічного циклу складає від 5,9 до 9,3 років (середня - 7,7 років), але, згідно Б.Й.Цуканова, тривалість ВБЦ для кожної типологічної групи має власні вікові межі і для кожної людини розраховується індивідуально.

Підлітковий вік є складним періодом, що включає фізіологічні зміни організму, психологічні і психосоціальні. Емоційна сфера підлітків є нестабільною і відображає роботу нервових процесів: зростання загального збудження і зменшення процесів гальмування. Вчені часто узагальнюють, що пік емоційної нестійкості доводиться у хлопчиків на вік 11-13 років, у дівчаток - 13-15 років. Ми вважаємо, що емоційні стани підлітків залежать від фаз ВБЦ, періодів спаду, підйому та точок фазової сингулярності, в яких з'являються проблеми сприйняття учбового матеріа-

лу, є прояви надмірної втоми, роздратованості, інші негативні прояви, підлітки більше хворіють, якість навчання знижена. Підлітки потребують уваги, піклування, розуміння та допомоги з боку вчителів, батьків та створення необхідних умов для проходження вікових криз.

Мета статті теоретико - емпіричним шляхом встановити емоційний стан підлітків, що знаходяться в різних періодах ВБЦ.

Матеріали і методи дослідження: З метою вирішення поставленої мети ми використовували: теоретичні методи (проблемно-логічний метод, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація), методи психологічної діагностики та методи математичної обробки даних (описова статистика, комп'ютерний статистичний пакет програми SSPS v.16. for Windows). Метод психологічної діагностики містив: метод відтворення тривалості, метод кольорних виборів МЦВ - модифікований восьмикольоровий тест М. Люшера (в адаптації Л. М. Собчик та в адаптації В.В.Джоса).

Експериментальний метод відтворення тривалості полягає в пред'явленні випробовуваному двох послідовних сигналів, що обмежують початок і кінець проміжку пережитої тривалості (t_0) з подальшим його відтворенням. «т (tau)-тип розраховувався діленням відтвореного проміжка (t_s) на заданий проміжок (t_0) [4, с.40]. Кількість проб для кожного досліджуваного - 15. В результаті досліджувані розподілилися за "т-типом" на наступні групи, холероїдну, сангвіноїдну, меланхоліодну, флегматоїдну та рівноважних індивідів.

Відомо, що метод МВЦ застосовується в диференціально - діагностичному плані як індикатор дезадаптації і міри вираженості емоційної напруженості. Відомо, що кольори розділяються на основні (1 - темно-синій, 2 - синьо-зелений, 3 - оранжево-червоний і 4 - ясно-жовтий) і додаткові, серед яких 7 (чорний) і 0 (сірий) - ахроматичні, а 5 (фіолетовий) і 6 (коричневий) - змішані. Основні кольори символізують базисні психологічні потреби, які М.Люшер позначив як потреба в задоволенні і прихильності (синій колір), потреба в самоствердженні (зелений), потреба "діяти і досягати успіху" (червоний) і потреба "дивитися вперед і сподіватися" (жовтий). Тому вони в нормі і при повній урівноваженості, на думку автора, повинні знаходитися на перших позиціях. Після проведеного угруповання проводиться інтерпретація пар.

В дослідженні взяло участь на першому етапі 162 підлітка, на другому - 87 підлітків.

Результати і обговорення. За результатами експериментального методу відтворення тривалості кількісний склад досліджуваних за типологічними групами склав: 33,3% сангвініка, 30,8% холеріка, 25,6% меланхоліка і по 5,1% рівноважних і флегматиків.

Ділі ми розраховували фази Великого біологічного циклу, які проживають досліджувані. Виявилося, що 35,9% підлітків знаходяться в зоні спаду $1 \frac{3}{4} C$ ВБЦ (з них - 41,7% меланхоліків), в точці фазової сингулярності $2C$ - 28,2% підлітків (з них - 54,5% сангвініків), 35,9% підлітків в зоні підйому $2 \frac{1}{4} C$ (з них 57,1% холеріків і 42,9% сангвініків).

На другому етапі ми вивчали емоційний стан підлітків, що знаходяться в різних періодах ВБЦ.

Відомо, що вибір кольору відображає нерідко спрямованість досліджуваного на певну діяльність,

настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості. Узагальнені нами результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Особливості кольорового вибору підлітками

колір	Вибори досліджуваних в %							
	+	+	x	x	=	=	-	-
синій	12,8	10,3	20,5	28,2	5,1	2,6	7,7	10,3
зелений	12,8	17,9	5,1	10,3	20,5	17,9	10,3	7,7
червоний	10,3	23,1	28,2	5,1	15,4	2,6	15,4	-
жовтий	12,8	12,8	15,4	15,4	15,4	12,8	7,7	7,7
фіолетовий	23,1	5,1	17,9	12,8	12,8	10,3	2,6	15,4
коричневий	2,6	2,6	2,6	10,3	10,3	5,1	30,8	35,9
чорний	10,3	20,5	2,6	10,3	10,3	15,4	15,4	17,9
сірий	15,4	7,7	7,7	7,7	10,3	33,3	10,3	5,1

Примітка. «++» - явна перевага; "xx" - перевага, "=" - байдужість до кольору, "-" - антипатія до кольору

Як ми бачимо з таблиці 1 кольори зелений, червоний і синій знаходяться у більшості досліджуваних на 1-5 позиціях, тому ми вважаємо, що потреби більшості досліджуваних є задоволеними. У підлітків встановлено потреба активно діяти і досягати успіху (червоний), потреба в самоствердженні (зелений); потреба у задоволеності і прихильності. Ми не встановили в більшості підлітків потребу в перспективі, надія на краще, мрія(жовтий), що на наш погляд є руйнівним для особистості, оскільки перспектива майбутнього дозволяє людині усвідомлено і реалістично підійти до побудови свого життя, структурувати час діяльності в сьогоденні так, щоб поставлені цілі і намічені плани надалі реалізувалися.

У 20,5% досліджуваних ми спостерігаємо наявність особистісного конфлікту і компенсаторної поведінки, про це свідчить наявність "не основних" кольорів окрім фіолетового на перших 3-х місцях 8-ми кольорної таблиці. Отже 20,5% підлітків на другій позиції розмістила чорний колір, що свідчить про негативне ставлення до життя і що їх поведінка носить характер компенсації, це опосередковано підтверджує наявність кризи в житті.

Розглянемо першу позицію вибору, яка означає основний метод, спосіб дій людини для досягнення основної мети. У 23,1% підлітків - це фіолетовий. Відомо, що фіолетовий колір на першій позиції кольорного ряду характерний для підлітків з ускладненою адаптацією в силу підкресленого індивідуалізму своєрідності, оригінальністю його поглядів та інтересів. Це кореспондує з даними Л.М.Собчик, яка встановила, що статистично частіше фіолетовий зустрічається на перших позиціях у дітей і підлітків. Відмічено, що 5-й колір пов'язаний з ускладненою адаптацією через загальне послаблення інтеграційної ролі самосвідомості і більше інших показників методики орієнтований на вивільнення неусвідомлених аспектів людських переживань.

Друга позиція вибору вказує на мету людини, до якої спрямована людина. 23,1% підлітків здійснили вибір червоного кольору і у 20,5% представлений чорний. Червоний колір на другій позиції свідчить про прагнення проявляти активність, жити повним життям, бажання успіху. Чорний колір на другій позиції свідчить про висловлення протесту, негативізм, про наявність агресивно-деструктивних імпульсів та безрозсудності. Ці дані кореспондують з отриманими нами раніше результатами за методикою С.Шмішека в яких ми продемонстрували, що в більшості підліт-

ків, що знаходяться в різних періодах Великого біологічного циклу представлено виражений гіпертимний тип акцентуації характеру, якому властиво енергійність, відкритість для спілкування, переоцінка своїх можливостей, спалахи роздратування і дезадаптивні якості (легковажність, дратівливість, зниження етичних норм, збільшення проявів асоціальної поведінки).

Третя і четверта позиції відбивають відчуття випробовуваними істинної ситуації, в якій вони знаходяться, або ж образ дій, який йому підказує ситуація. На 3-ій позиції 20,5% підлітків обрали синій, їм властиво обмежена емоційна готовність до спілкування з метою уникнення конфліктних напружень. 28,2% обрали червоний, вони проявляють стримувану активність і прагнуть спілкуватися тільки з кращим товаришем, за В.В.Джосом[2].

На 4-ій позиції вибір 28,2% підлітків зупинився на синьому, що свідчить про готовність до спокою, який знімає напругу.

П'ята і шоста позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне до нього відношення. Вони як би свідчать, що випробовуваний не зв'язує свій стан, настрої, мотиви з цими кольорами. На п'ятій позиції у 20,5% підлітків –зелений і на шостій у 33,3%- сірий. Тобто підлітки не зв'язують свій стан з змушеністю йти на компроміси (зелений) і мають емоційну готовність до спілкування (сірий).

Сьома і восьма позиції характеризують негативне відношення до кольору, прагнення подавити якунебудь потребу, мотив, настрої, що відображені цим кольором. На 7 і 8 позиціях 30,8% і 35,9% досліджуваних відповідно обирають коричневий колір, вони, згідно інтерпретації В.В.Джоса[1], ігнорують, пригнічують і витісняють потреби свого тіла, мають бажання виділитися з натовпу.

Порівнюючи кольорові вибори досліджуваних в різних в точках великого біологічного циклу 2¼С, 2С, 1¼С його тривалості встановлено статистично значи-

мі розбіжності за позиціями 2, 3(4) на $p < 0,05$ між емоційним станом підлітків, що знаходяться в 1¼С і 2¼С, тобто на спаді і на підйомі. Підлітки, у яких перезапуск ритмічної структури організму був попередю(тобто точка сингулярності 2С) відрізняються за позицією 2, тобто мають більш негативне відношення до життя і за образом дії (позиція 3,4) в них переважно обмеження спілкування від тих, у кого точка 2С вже перейдена. Ці результати кореспондують з нашим попереднім дослідженням, в якому показано, що в періоді 1¼С ВБЦ виявлено більшість меланхоліків, які не усвідомлюють процеси, що відбуваються і реагують не типово: гіпертимна фаза є для них дезадаптивним проявом, а в дистимній - спостерігаються і емотивні реакції, підвищена чуйність та глибоке переживання неприємностей, не стійка самооцінка. В періоді підйому(2¼С), коли організм перезавантажив безліч ритмів і пройшов період адаптації до змін у холериків і сангвініків проявляються гіпертимні прояви, але в меншій кількості, зменшується кількість перепадів настрою, значно менше проявляються нерівноваженість, роздратування і чутливість; збільшується кількість підлітків, яких віднесено до відносної норми.

Таким чином, підсумовуючи результати за методикою М.Люшера зазначимо, що основною метою підлітків є бажання жити повним життям, мати успіх або протестне і негативне відношення до життя. Засобом за допомогою якого підлітки бажують досягти свою мету є підкреслена індивідуалізація. Образ дії, який досліджувані вважають найбільш доречним в цій ситуації (позиція 3,4) є активність або обмеження спілкування, спокій. Образ дії (позиція 5,6), який є недоречним для них це компроміси і емоційна готовність до спілкування. До потреб, які підлітки ігнорують, пригнічують і витісняють (позиція 7,8) відносяться потреби тіла та бажання виділитися з натовпу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бич А.М. Основы теории времени: Закономерная эволюция реляционной концепции времени /А.М.Бич. – К.: Знания Украины, 2005. – 116с
2. Джос В.В. Практическое руководство к тесту тесту Люшера. Кишенев:педагогика,1990-174с.
3. Кіреєва З.О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу» / З.О.Кіреєва // Ювілейна збірка наукових праць присвячена 150 –річчю одеського національного університету імені І.І.Мечникова.-Одеса, 2015. С 278-284.
4. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Борис Иосифович Цуканов; ОДУ ім. І.І. Мечникова, Наук. центр психології часу. – Одеса: АстроПринт, 2000. – 217

REFERENCES

1. Bych A.M. Osnovy teoryy vremeny: Zakonomernaya evolyutsiya relyatsyonnoy kontseptsyy vremeny /A.M.Bych. – K.: Znanya Ukrainy, 2005. – 116s
2. Dzhos V.V. Praktycheskoe rukovodstvo k testu Liushera. Kyshenev:Peryodyka,1990-174s.
3. Kireieva Z.O. Stanovlennia, rozvytok ta suchasnist naukovoї shkoly «Psykhologii chasu». – Odessa: AstroPrynt, 2000. – 217
4. Tsukanov B.Y. Vremia v psykhyke cheloveka / Borys Yosyfovych Tsukanov; ODU im. I.I. Mechnykova, 2015. S 278-284.

The emotional state of adolescents in different periods of a large biological cycle

Y. H. Kushnerova

Abstract. The article analyzes the characteristics of the emotional state of adolescents in different periods of a large biological cycle. The τ (tau) -type and the living-through phase of the Large biological cycle have been established experimentally. The discrepancy of the emotional sphere was demonstrated among adolescents, whose physical, mental, psychosomatic resources are significantly reduced and in whose resources are on the rise, according to the phases of the cycle. The opposite goals and ways of action of these adolescents were shown. It was established that emphasized individualization is the only mean of achieving the goal for an adolescent. It was established that the needs of which adolescents ignore and suppress include the needs of the body. Demonstrated that adolescents have a desire to stand out from the crowd.

Keywords: adolescents, emotional state, crisis, big biological cycle, time psychology, τ (tau) –type.