

Отримано: 14 травня 2019 р.

Прорецензовано: 20 травня 2019 р.

Прийнято до друку: 23 травня 2019 р.

e-mail: z.kireeva@gmail.com

german170115@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-41-45

Кіреєва З. О. Кушнерова Я. Г. Особливості адаптації підлітків у різних фазах біологічного циклу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2019. № 8. С. 41–45.

УДК 159.923.2

Кіреєва Зоя Олександрівна,*доктор психологічних наук, професор, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова***Кушнерова Яна Григорівна,***аспірант кафедри загальної психології та психології розвитку особистості,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У РІЗНИХ ФАЗАХ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

У статті розглянуто індивідуально-психологічні особливості адаптації до переживання різних періодів великого біологічного циклу згідно з концепцією наукової школи «Психологія часу» Д. Г. Елькіна – Б. Й. Цуканова. Експериментально встановлено τ (tau)-тип, типологічну групу та фазу проходження великого біологічного циклу на його основі. Доведено, що в період спаду сангвініки, холеріки та меланхоліки реагують збільшенням активності, що особливо для меланхоліків – неадекватний вияв їхніх адаптаційних здібностей. Продемонстровано, що наприкінці великого біологічного циклу неадекватною відповіддю адаптаційних здібностей є компенсаторний механізм, коли зменшується кількість гіпертичних і циклотимних реакцій, а превають невірноважність, екзальтованість, конфліктність і імпульсивність. З'ясовано, що в періоді піднесення ($2\frac{1}{4}$ C) взагалі зменшується кількість виявів дезадаптації в підлітків.

Ключові слова: великий біологічний цикл, фазова сингулярність, тип темпераменту, адаптація, адаптаційні можливості, психологія часу.

Zoia Kireeva,*Doctor of Psychology, Professor Odessa I. I. Mechnikov National University***Yana Kushnerova,***Postgraduate Student, Department of General Psychology and Psychology of Personality Development
Odessa I. I. Mechnikov National University*

PECULIARITIES OF ADAPTATION OF TEENAGERS IN DIFFERENT PHASES OF THE BIOLOGICAL CYCLE

The article describes the individually-psychological features of adaptation to the living-through the different periods of a large biological cycle according to the concept of the Scientific School «The Psychology of Time» by D.G Elkin – B.J. Tsukanov. The τ (tau)-type of adolescents and their typological group, the phase of passage of the Large Biological Cycle was experimentally established. It is proved that the sanguine, choleric and melancholic react with an increase of activity, which is an inadequate manifestation of adaptive abilities especially for the melancholic, during the recession. It was demonstrated that at the end of a large biological cycle, an inadequate response of adaptive abilities is a compensatory mechanism when the number of hyperthymic and cyclothymic reactions decreases, as well as the short-term ones: imbalance, exaltation, conflict and impulsivity increase. It has been shown that in the period $2\frac{1}{4}$ C the number of manifestations of maladaptation among adolescents generally decreases.

Key words: large biological cycle, phase singularity, type of temperament, adaptation, adaptation capabilities, psychology of time.

Постановка проблеми. Підлітковий вік, як і будь-яка інша криза, не має чітких меж. Згідно з концепцією наукової школи «Психологія часу» Д. Г. Елькіна – Б. Й. Цуканова кожна людина переживає цю кризу в терміни, обумовлені вродженим механізмом центрального годинника [3]. Цей годинник запускається з моменту народження і детермінує фази загальносоматичного, статевого і нервово-психічного дозрівання. Водночас, на думку Б. Й. Цуканова, діти, що раніше дозрівають, перебувають у групі індивідів, які «поспішають» (сангвініки та холеріки) [8]. Відповідно до нашої гіпотези, актуально вивчати, як різні типи темпераменту переживають фази великого біологічного циклу, що дає новий погляд на особливості адаптації та індивідуалізації.

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Процес адаптації визначає можливості людини для забезпечення діяльності та виживання в умовах невизначеності. А. О. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов трактують адаптацію як процес і результат внутрішніх змін і зовнішнього активного пристосування до нових умов існування [цит. за: 5, с. 547]. А. В. Фурман подає декілька визначень адаптації: «а) пристосування будови й функцій організму, його органів і клітин до умов середовища, яке в ситуації з людиною

має біологічний і психологічний складники, кожен із яких на різному рівні забезпечує процеси гомеостатичної рівноваги у взаєминах індивіда й оточення... найголовніше, що вона спроможна до довільної психорегуляції своїх станів, учинків, поведінки загалом; б) пристосування людини як особистості до умов суспільної життєдіяльності шляхом прийняття і слідування загальноприйнятим вимогам, нормам і цінностям соціального оточення... з метою задоволення своїх потреб, мотивів, інтересів; в) універсальна тенденція до встановлення або відновлення рівноваги між людиною і соціумом як одна з основних онтологічних психоформ, законовідповідного буття, конкретний вияв яких відображено в динамічній єдності протилежно спрямованих тенденцій – акомодатії та асиміляції (за Ж. Піаже); г) функціональна основа розвивальної взаємодії людини із соціальним довкіллям..., яка передбачає широке вживання культурних знаків і засобів спілкування та дає змогу їй за допомогою вчинкової активності та професійної діяльності самоствердитися і самореалізуватися в суспільстві» [7].

Відомо, що підлітковий вік пов'язаний із переважанням індивідуалізації над адаптацією, тому ми вважаємо, що в пубертатній кризі людина не завжди «спроможна до довільної психорегуляції своїх станів, учинків, поведінки загалом», не завжди слідує «загальноприйнятим вимогам, нормам і цінностям соціального оточення», а має потребу певною мірою відрізнятись від інших людей, щоб не відчувати себе точно схожою на них, протистояти шаблону, стереотипу поведінки. Отже, підліток, що адаптується до внутрішніх і зовнішніх суперечностей, відкриває своє Я, власні схильності, можливості, особливості характеру, індивідуальність, випробовує себе.

Здатність до адаптації забезпечують адаптаційні можливості. До них належать: інстинкти, темперамент, конституція, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані й фізичний стан організму. Адаптаційні можливості людини характеризують здатність швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих чинників довкілля. М. О. Агаджанян вважає, що адаптаційні можливості виявляються лише в реальних умовах життя, і пов'язує їх із рівнем індивідуального здоров'я [цит. за: 4, с. 19]. Адаптаційні можливості не безмежні. В. А. Розанов писав, що кожна адаптація має ціну: для того, щоб адаптуватися до змінних умов, треба докласти певних зусиль. Це енерговитратний процес. Іноді «ціна адаптації» може бути занадто високою [6]. О. Кокун визначає адаптаційні можливості як сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, які організовані за принципом взаємоспівдії та зумовлюють здатність людини адаптуватися до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища тощо [4, с. 56].

За Б. Й. Цукановим, власна одиниця часу (τ -тип) існує в психіці кожного індивіда; це вроджена, жорстка константа, системоутворювальна в описі сукупності властивостей особистості. У популяції τ (τ у)-тип має індивідуальні межі: $0,7\tau < \tau < 1,1\tau$. Тривалість великого біологічного циклу (ВБЦ) індивіда становить від 5,9 до 9,3 року (середня – 7,7 року). Періодизація часу життя на основі великого біологічного циклу (С) пояснює виникнення критичних часових зон у певні моменти. Вікові кризи, загострення психосоматичних захворювань трапляються в точках «фазової сингулярності» – часу початку й кінця великого біологічного циклу $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ його тривалості. Згідно із «законом переживання часу», для кожної людини можна встановити весь спектр змін індивідуального рівня з підйомами та спадами, успіхами й невдачами, віковими кризами в точках фазової сингулярності. У психології часу наголошують, що механізм психологічної нестійкості особистості та змін її поведінки виявляється в точках фазової сингулярності, оскільки в них одночасно зливається безліч начал і кінців життєво важливих ритмічних функцій [8]. Ми вважаємо, що різні τ -типи, які диференційовано за типами темпераменту, відрізняються в переживанні точок фазової сингулярності ВБЦ.

Мета статті – теоретико-емпіричним шляхом установити індивідуально-психологічні особливості переживання різних періодів ВБЦ.

Матеріали й методи дослідження. Щоби досягнути поставленої мети, ми використовували теоретичні методи (проблемно-логічний метод, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація), методи психологічної діагностики та математичного оброблення даних (описова статистика, комп'ютерний статистичний пакет програми SSPS v. 16. for Windows). Метод психологічної діагностики містив метод відтворення тривалості, проективну методику «Чоловічки», методику вивчення акцентуацій особистості К. Леонгарда (модифікація С. Шмішека).

У дослідженні взяли участь 162 досліджуваних підліткового віку.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Відповідно до мети статті ми використали метод відтворення тривалості й установили власну одиницю часу в досліджуваних. Суть методу відтворення тривалості полягає в демонструванні випробовуваному двох послідовних сигналів, що обмежують початок і кінець проміжку пережитої тривалості (t_0) з подальшим його відтворенням. τ (τ у)-тип розраховано діленням відтвореного проміжку (t_s) на заданий проміжок (t_0) [2, с. 40]. Кількість спроб для кожного досліджуваного – 15. Унаслідок досліджуваних розподілено за « τ -типом» на такі групи: холероїдну, сангвіноїдну, меланхоліодну, флегматоїдну та рівноважну (табл. 1).

Таблиця 1

Представленість різних типів темпераменту (τ -типів) у підлітків

Тип темпераменту	Показники τ -типу	Кількість у %
Холероїдний	$0,7 c \leq t$	30,8
Сангвіноїдний	$0,8c \leq t$	33,3
Рівноважний	0,9	5,1
Меланхоліодний	$0,9 c \leq t$	25,6
Флегматоїдний	$1,01 c \leq t$	5,1

Аналіз таблиці 1 засвідчує, що вибірку підлітків становлять 33,3% сангвіноїдів, 30,8% холероїдів, 25,6% меланхоліодів і по 5,1% рівноважних і флегматоїдів.

За даними Б. Й. Цуканова, тип $0,7 c \leq \tau \leq 0,8 c$ (холероїди) має високу екстраверсію і стабільність, збудження переважає над гальмуванням. Вони цілеспрямовані й агресивні в поведінці. Тип $0,8c \leq \tau \leq 0,90c$ (сангвіноїди) має високий нейротизм і високий рівень збудження й гальмування, які урівноважують один одного. У поведінці вирізняються життєрадісністю, оптимістичністю, рухливістю. Тип $\tau = 0,9$ (рівноважний) має середнє збудження і гальмування, особливість цього типу – обережність без боязні. Тип $0,9 c \leq \tau \leq 1,0$ (меланхоліоди) має виражену інтроверсію і високий нейротизм, гальмування вище, ніж збудження. Вони чутливі, з прихованою агресивністю. Тип $1,01 c \leq \tau \leq 1,1 c$ (флегматоїди) має виражену інтроверсію і стабільність, високий рівень збудження і гальмування, низьку рухливість. Вони спокійні, незворушні та продуктивні у звичайних умовах. Порівнюючи наші дані з даними Б. Й. Цуканова, зауважимо, що засвідчено розбіжності в кількості представників різних груп, що, імовірно, зумовлено різницею у віці. У Б. Й. Цуканова найбільш чисельною була група сангвініків (44%), у нашому дослідженні – 33,8%; меланхоліки були другою за кількістю групою (29%), а в нашій вибірці – це холероїди (30,8%); холеріки за Б. Й. Цукановим становили 14%, флегматоїди – 9%, рівноважні – 4%, у нашій вибірці відповідно до вищезначених типів це 30,8%, 5,1% і 5,1%.

Відомо, що τ -тип – це «крок» ходу власного «годинника» індивіда. За середньоквадратичним відхиленням (τ) власної одиниці часу Б. Й. Цуканов виокремив критерії якості ходу «власного годинника» індивіда, які можуть бути показниками вроджених можливостей індивіда, зокрема, передумов його інтелектуальних здібностей. Дослідник продемонстрував, що в людській популяції існують індивіди, які мають «гарний годинник» – із мінімумом варіацій ходу, і ті, які мають «поганий годинник» – із великою варіативністю. Якість «власного годинника», на думку вченого, відображає певною мірою вроджені потенції людини в царині пізнання, взаємодії з довкіллям.

Таблиця 2

Рівень потенцій у підлітків у царині пізнання

Рівень	Показники σ	Кількість у %
Високий («гарний годинник»)	0,05–0,09	38,5
Середній	0,1–0,14	51,3
Низький	0,15 і вище	10,3

Згідно з отриманими даними, більшість підлітків (51,3%) має середні потенції людини в царині пізнання, 38,5% – високі й 10,3% – низькі.

На наступному етапі дослідження ми розрахували фази ВБЦ, які проживають респонденти. З'ясували, що 35,9% підлітків перебувають у зоні $1 \frac{3}{4} C$ ВБЦ, 28,2% – у $2C$, 35,9% – у $2 \frac{1}{4} C$. Далі ми встановили, що більшість холероїдів (57,1%) і сангвіноїдів (42,9%) перебуває в зоні $2 \frac{1}{4} C$, тобто їхній вік, за даними Б. Й. Цуканова, дорівнює в холеріків приблизно 13,8 року, у сангвініків – 15,5 року. Незважаючи на вік, а враховуючи тезу про раннє дорослішання «скороспішних» індивідів, констатуємо, що підліткова криза в них уже позаду, їхні емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси – на підйомі. 41,7% меланхоліодів перебуває в $1 \frac{3}{4} C$ ВБЦ (тобто їм приблизно 14,8 років, і, незважаючи на вік, криза в них ще попереду, їхні емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси знижені) і 54,5% сангвініків – у $2C$ (кінець ВБЦ, ресурси знижені, відбувається перевантаження ритмів організму).

Розглянемо психологічні особливості підлітків, що перебувають у зоні $2 \frac{1}{4} C$, $2C$ і $1 \frac{3}{4} C$ ВБЦ.

Як уважає Ю. Л. Трофімов, самооцінка підлітка фіксує результати самоспостереження й самоаналізу, до яких він звертається досить часто. Розвиток самооцінки підлітка – складний і суперечливий процес. За допомогою проєктивної методики «Чоловічки» ми встановили, що здебільшого підлітки (50% і 36,4%), які перебувають у зонах $1 \frac{3}{4} C$ і $2C$, мають середній рівень самооцінки. У 42,9% підлітків із зони $2 \frac{1}{4} C$ самооцінка середнього і низького рівня. У 25% і 27,3% підлітків, що перебувають у зонах $1 \frac{3}{4} C$ і $2C$, рівень самооцінки нестійкий.

На наступному етапі ми вивчали акцентуації характеру, частіше представлені в підлітків, які перебувають у різних періодах великого біологічного циклу (табл. 4).

Таблиця 4

Акцентуації характеру, частіше представлені в підлітків у різних періодах ВБЦ

Панівні акцентуації характеру	Період 1 $\frac{3}{4}$ С	Період 2С	Період 2 $\frac{1}{4}$ С
	Кількість у %		
Гіпертимний	50	36,4	42,9
Емотивний	8,3	–	–
Циклотимний	25	18,2	14,3
Неврівноважений	–	9,1	–
Екзальтований	–	9,1	–
Відносна норма	16,7	27,3	42,9

Більшість підлітків, що перебуває в різних періодах ВБЦ, має виражений гіпертимний тип акцентуації характеру, якому властива енергійність, відкритість до спілкування, переоцінка своїх можливостей, спалахи роздратування і дезадаптивні якості (легковажність, дратівливість, зниження етичних норм, збільшення виявів асоціальної поведінки). Треба зауважити, що за результатами нашого дослідження в періоді 2С і 2 $\frac{1}{4}$ С більшість респондентів сангвініки й холерики відповідно і їхні поведінкові реакції відповідають розповсюдженій думці, де темперамент ототожнено з характером. Тобто, на початку нового біологічного циклу сангвініки/холерики мають підвищену енергійність, високу працездатність, рухливість, життєрадісність, але в досліджуваних можливі психоемоційні зриви у фазовій сингулярності (2 $\frac{1}{4}$ С). Це підтверджено в наших попередніх дослідженнях, де тривожність респондентів була на високому рівні. Можливо, така підвищена активність і енергійність, супроводжувана високою тривожністю, – один із виявів адекватного ввімкнення адаптаційних можливостей сангвініків і холериків у період підйому 2 $\frac{1}{4}$ С після перезапуску ритмів організму в точці 2С. Але в момент перезапуску ритмів організму ми вважаємо таке поведіння сангвініків дезадаптивним, руйнівним і енергозатратним для організму. Що стосується меланхоліків, які становлять більшість (41,7%) у періоді спаду – 1 $\frac{3}{4}$ С ВБЦ, то, можливо, ми натрапили на відомий феномен, про який писали П. Вікторов і Н. Д. Левітов, – антагонізм між темпераментом і характером. Н. Д. Левітов уважав, що розвиток особистості полягає в подоланні темпераменту характером, перетворенні першого під впливом другого [цит. за: 2, с. 72]. Або, імовірно, це пов'язано з нерозумінням внутрішніх змін, розгубленістю, помилковою індивідуалізацією і дезадаптацією, коли підліток, маючи деформоване або недостатньо розвинене уявлення про себе (ми встановили, що 25% підлітків мають нестійку самооцінку), усупереч індивідуальним особливостям вмикає протилежні властивості, які призводять до: нових поведінкових реакцій; розвитку брехливого Я, яке справляє враження на оточення; а в емоційній царині це призводить до високого рівня тривожності, що встановлено в попередньому дослідженні. Це, на нашу думку, – висока «ціна», дезадаптивний процес у точці 1 $\frac{3}{4}$ С ВБЦ для меланхоліодів, що, імовірно, може призвести до психосоматичних і психічних розладів.

У 25% досліджуваних, що перебувають у 1 $\frac{3}{4}$ С, у 18,2% – у 2С й у 14,3%, що переживають 2 $\frac{1}{4}$ С, представлений циклотимний тип акцентуацій. Відомо, що для нього характерне чергування піднесеного і депресивного настрою. У період підйому підлітки поведуться як гіпертими, у період спаду – як дистіми, тобто мають зміни настрою, залежність від зовнішніх подій, їм притаманна втома, занепад сил.

8,3% підлітків, які перебувають у 1 $\frac{3}{4}$ С, властива емотивна акцентуація характеру, що притаманно здебільшого меланхоліодному типу темпераменту (їх у цій фазі виявлено 41,7%), який відрізняється тонкістю емоційних реакцій, проникливістю, гуманністю, чуйністю, глибоким переживанням неприємностей, зайвою чутливістю до зауважень, невдач. Їм властиве загострене почуття обов'язку.

У фазі 2С у 9,1% підлітків спостерігаємо неврівноважений тип акцентуації характеру. У цьому періоді більше представлені сангвіноїди (54,5%). Для них характерна імпульсивність, послаблення контролю над потягами та спонуканнями, дратівливість, можливо, агресивність, недостатня керованість, схильність до непорозумінь і конфліктів, які вони активно провокують, запальність, праця (поки становить зацікавлення), робота та навчання за потреби, часто небажання вчитися. Підлітки такого типу живуть сьогоденням, бажаючи отримати від нього масу задоволення, розваги. Часто вони неухважні на уроках.

Екзальтований тип акцентуацій притаманний 9,1% підлітків, яким властиві бурхливі емоційні реакції на життєві події – від абсолютного щастя до повного безсилля, печалі, тривожність, готовність до відчаю, крайня бурхливість і нестійкість емоційно реагувати на ситуації.

На рис. 1 подано кількісне зміння в найбільш поширених акцентуаціях характеру під час проходження 1 $\frac{3}{4}$ С, 2С і 2 $\frac{1}{4}$ С.

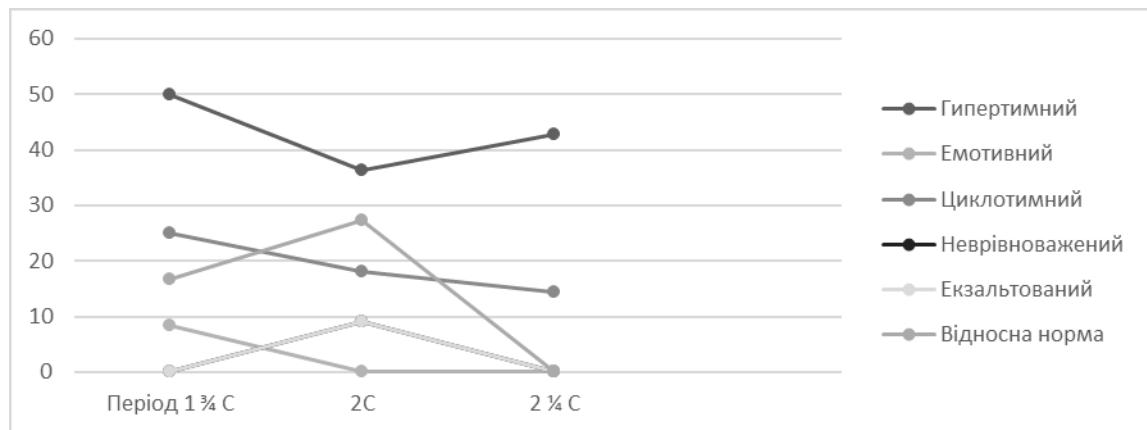


Рис. 1. Кількісне зміння поширених акцентуацій характеру у різних точках ВБЦ

Отже, у періоді 1 $\frac{3}{4}$ С ВБЦ домінують гіпертимні й циклотимні вияви, тобто в разі зниження фізичних і психічних ресурсів підлітки реагують збільшенням активності й нестабільністю станів. Оскільки в цьому періоді ми виявили більшість меланхоліків, то вважаємо, що вони не усвідомлюють процесів, які відбуваються, і реагують нетипово: гіпертимна фаза є для них дезадаптивним виявом, а в дистимній спостерігаємо емотивні реакції, підвищену чуйність та глибоке переживання неприємностей, нестійку самооцінку. Наприкінці циклу (2С) в досліджуваних (здебільшого сангвініків) переважає невірноваженість, екзальтованість, конфліктність і імпульсивність. У періоді підйому (2 $\frac{1}{4}$ С), коли організм перевантажив безліч ритмів і пройшов період адаптації до змін, засвідчено нечисленні гіпертимні вияви, меншу кількість перепадів настрою, значно рідше виявлено невірноваженість, роздратування і чутливість; зросла кількість підлітків, які належать до відносної норми.

Висновки. Установлено τ (tau)-тип підлітків, їхні потенції в пізнавальній царині, рівень самооцінки й найбільш поширені акцентуації характеру, продемонстровано індивідуально-психологічні особливості переживання різних періодів великого біологічного циклу. Щодо типів темпераменту, то, на нашу думку дезадаптаційні реакції виявляються здебільшого в меланхоліків у періоді 1 $\frac{3}{4}$ С, у 2С в сангвініків з'являються екзальтованість, конфліктність і імпульсивність, що ми віднесли до компенсаційних механізмів адаптації, у фазі 2 $\frac{1}{4}$ С зменшується кількість виявів дезадаптації.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні особливостей виявів індивідуально-психологічних особливостей адаптації до переживання різних періодів великого біологічного циклу з урахуванням статі.

Література

1. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. Минск: Рассвет, 2001. 365 с.
2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб., 2004. 701 с. (Серия «Мастера психологии»).
3. Кіреєва З. О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу». *Ювілейний збірник наукових праць, присвячений 150-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Одеса, 2015. С. 278–284.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
5. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. С. 300–329.
6. Розанов В. А. Экология человека: учеб. пособие для студентов-психологов. Одесса: Наука и техника, 2006. 172 с.
7. Фурман А. В. Психодиагностика osobистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
8. Цуканов Б. И. Время в психике человека. Одесса: АстроПринт, 2000. 217 с.