

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.10>**З. О. Кіреєва**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**Я. Г. Кушнерова**

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 констатовано, що підлітковий вік як і будь-яка інша криза не має чітких меж. Продемонстровано, що в рамках Наукової школи «Психологія часу» Д.Г. Елькіна – Б.Й. Цуканова кожна людина переживає кризу підліткового віку в строки, що зумовлені вродженим механізмом центрального годинника. Показано, що механізм психологічної нестійкості особистості та змін її поведінки проявляється в точках фазової сингулярності Великого біологічного циклу (С), оскільки в них одночасно зливаються безліч початків і кінців життєво важливих ритмічних функцій. Експериментально встановлено  $\tau$  (тау)-тип, типологічна група та фаза проходження Великого біологічного циклу на його основі. Показано, що 57,1% холероїдів і 42,9% сангвіноїдів знаходяться в зоні  $2\frac{1}{4}C$ , 41,7% меланхоїдів знаходиться в  $1\frac{3}{4}C$  ВБЦ та 54,5% сангвініків у  $2C$ . Продемонстровано, що у більшості підлітків, що знаходяться в різних періодах ВБЦ представлено виражений гіпертимний тип акцентуації характеру. Вважається що, це є одним з проявів адекватного включення адаптаційних можливостей сангвініків і холериків в періоді підйому  $2\frac{1}{4}C$  після перезапуску ритмів організму в точці  $2C$ . Але в момент перезапуску ритмів організму ( $2C$ ) таке поведіння сангвініків вважається дезадаптивним, руйнівним і енергозатратним для організму. Вмикання всупереч своїм індивідуальним особливостям протилежних властивостей є дезадаптивним процесом в точці  $1\frac{3}{4}C$  ВБЦ для меланхоїдів, що імовірно може призвести до психосоматичних і психічних розладів. Продемонстровано, що наприкінці великого біологічного циклу неадекватною відповіддю адаптаційних здібностей є компенсаційний механізм, коли зменшується кількість гіпертимних і циклотимних реакцій, а превалюють неврівноваженість, екзальтованість, конфліктність і імпульсивність. Показано, що в періоді підйому ( $2\frac{1}{4}C$ ) взагалі зменшується кількість проявів дезадаптації у підлітків.*

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

**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 строки, що зумовлені вродженим механізмом центрального годинника [3]. Цій годинник запускається з моменту народження і детермінує фази загальносоматичного, статевого і нервово-психічного дозрівання. Причому за Б.Й. Цукановим, діти що раніше дозрівають знаходяться в групі індивідів, що «поспішають» (сангвініки та холерики) [8]. Згідно з нашою гіпотезою, особливості переживання різними типами темпераменту фаз великого біологічного циклу є актуальним і 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 адаптацію визначають, як процес і результат внутрішніх змін і зовнішнього активного

приспосовання до нових умов існування [цит за 5, с. 547]. А.В. Фурман надає декілька визначень: «Адаптація: а) пристосування будови та функцій організму, його органів і клітин до умов середовища, яке у ситуації з людиною має біологічну і психологічну складові частини, кожна з яких на різному рівні забезпечує процеси гомеостатичної рівноваги у взаєминах індивіда й оточення <...> найголовніше, що вона спроможна до довільної психорегуляції своїх станів, вчинків, 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, законвідповідного буття, конкретний вияв яких знаходить відображення в динамічній єдності протилежно спрямованих тенденцій – акомода-

ції та асиміляції (за Ж. Піаже); г) функціональна основа розвивальної взаємодії людини з соціальним довкіллям <...>, яка передбачає широке вживання культурних знаків і засобів спілкування та дає змогу їй з допомогою вчинкової активності та професійної діяльності самоствердитися і самореалізуватися в суспільстві» [7].

Відомо, що підлітковий вік пов'язаний з 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 дотримується «загальноприйнятим вимогам, нормам і цінностям соціального оточення», а має потребу відрізнятись від інших людей в певному ставленні, щоб не відчувати себе в точності схожими на них, протистояти шаблону, стереотипу поведінки. Отже підліток, що адаптується до внутрішніх і зовнішніх суперечностей, відкриває своє Я, свої схильності, можливості, особливості характеру, свою індивідуальність, випробовує себе.

Здатність до адаптації забезпечують адаптаційні можливості. До них відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані та фізичний стан організму. Адаптаційні можливості людини характеризують здатність швидко та ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих чинників оточуючого середовища. М.О. Агаджанян вважає, що адаптаційні можливості виявляються лише в реальних умовах життя і пов'язує їх з рівнем індивідуального здоров'я [цит за 4, с. 19]. Адаптаційні можливості ні є безмежними. В.А. Розанов писав, що у кожній адаптації є ціна, для того щоб адаптуватися до умов що змінюється, треба використати певні зусилля. Це є енерговитратним процесом. Іноді «ціна адаптації» може бути занадто великою [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].

Власна одиниця часу ( $\tau$ -тип), за Б.Й.Цукановим, є в психіці кожного індивіда, вона є вродженою, жорсткою константою, системоутворюючою в описі сукупності властивостей особистості. У популяції « $\tau$  (тау)-тип у має індивідуальні межі:  $0,7с < \tau < 1,1с$ . Тривалість великого біологічного циклу (ВБЦ) індивіда складає від 5,9 до 9,3 років (середня – 7,7 років). Періодизація часу життя на основі «великого біологічного циклу» (С) пояснює виникнення критичних часових зон в її певні моменти. Вікові кризи, загострення психосоматичних захворювань виникають в точках «фазової

сингулярності» – часу початку і кінця великого біологічного циклу  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  його тривалості. Згідно «закону переживання часу», можна встановити для кожної людини весь спектр змін індивідуального рівня з підйомами та спадами, успіхами та невдачами, віковими кризами в точках фазової сингулярності. З точки зору психології часу вважається, що механізм психологічної нестійкості особистості та змін її поведінки проявляється в точках фазової сингулярності, оскільки в них одночасно зливаються безліч початків і кінців життєво важливих ритмічних функцій [8]. Ми вважаємо, що різні  $\tau$ -типи, яких диференційовано за типами темпераменту відрізняються у переживанні точок фазової сингулярності ВБЦ.

**Мета статті** – теоретико-емпіричним шляхом встановити індивідуально-психологічні особливості переживання різних періодів 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, проєктивну методіку «Чоловічки», методіку вивчення акцентуації особистості К. Леонгарда (модифікація С. Шмішека).

У дослідженні взяли участь 162 досліджуваних підліткового віку.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Згідно з метою нашого дослідження ми використали метод відтворення тривалості та 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 ( $t_0$ ) з подальшим його відтворенням. « $\tau$  (тау)-тип розраховувався діленням відтвореного проміжка ( $t_s$ ) на заданий проміжок ( $t_0$ ) [2, с. 40]. Кількість проб для кожного досліджуваного – 15. В результаті досліджувани розподілилися за « $\tau$ -типом» на такі групи: холероїдну, сангвіноїдну, меланхоїдну, флегматоїдну та рівноважних (таблиця 1).

Таблиця 1

**Представленість різних типів темпераменту ( $\tau$ -типів) у підлітків**

Тип темпераменту	Показники $\tau$ -типа	Кількість в %
Холероїдний	$0,7 с \leq \tau \leq 0,8 с$	30,8
Сангвіноїдний	$0,8с \leq \tau \leq 0,90с$	33,3
Рівноважний	0,9	5,1
Меланхоїдний	$0,9 с \leq \tau \leq 1,0$	25,6
Флегматоїдний	$1,01 с \leq \tau \leq 1,1 с$	5,1

Аналіз таблиці 1 демонструє, що вибірку підлітків складають 33,3% сангвіноїдів, 30,8% холероїдів, 25,6% меланхоїдів і по 5,1% рівноважних і флегматоїдів.

За даними Б.Й. Цуканова тип  $0,7 \leq \tau \leq 0,8$  с (холероїди) має високу екстраверсію і стабільність, збудження переважає над гальмуванням. Вони цілеспрямовані та агресивні в поведінці. Тип  $0,8 \leq \tau \leq 0,90$  с (сангвіноїди) має високий нейротизм і високий рівень збудження і гальмування, які урівноважують один одного. У поведінці відрізняються життєрадісністю, оптимістичністю, рухливістю. Тип  $\tau = 0,9$  (рівноважний) має середнє збудження і гальмування, особливістю цього типу є обережність без боязні. Тип  $0,9 \leq \tau \leq 1,0$  (меланхоїди) має виражену інтроверсію і високий нейротизм, гальмування вище чим збудження. Вони чутливі та ранимі, з прихованою агресивністю. Тип  $1,01 \leq \tau \leq 1,1$  с (флегматоїди) мають виражену інтроверсію і стабільність, високий рівень збудження і гальмування, низьку рухливість. Вони спокійні, незворушні та продуктивні в звичайній обстановці. Порівнюючи дані отримані нами та дані, що були отримано Б.Й. Цукановим зазначимо, що є розбіжності в кількості представників різних груп, що імовірно зумовлено різницею в віці. За Б.Й. Цукановим найбільш чисельною була група сангвініків (44%), у нашому дослідженні – 33,8%, меланхоїки були другою за чисельністю групою (29%), а в нашій вибірці – це холероїди (30,8%), холеріки за Б.Й. Цукановим склали 14%, флегматоїди 9%, рівноважні – 4%. В нашій вибірці відповідно до вищезазначених типів це: 30,8%, 5,1% і 5, 1%.

Відомо, що  $\tau$ -тип виступає «кроком» ходу власного «годинника» індивіду. За середньо-квадратичним відхиленням ( $\sigma$ ) власної одиниці часу Б.І. Цукановим були виділені критерії якості ходу «власного годинника» індивіда, які, можуть бути показниками вроджених можливостей індивіда, зокрема, передумов його інтелектуальних здібностей. Б.Й. Цуканов продемонстрував, що в людській популяції є індивіди, які мають «гарний годинник» – з мінімумом варіацій ходу, і ті, які мають «поганий годинник» – з великою варіативністю. Якість «власного годинника», на думку вченого відбиває певною мірою вроджені потенції людини в сфері пізнання, взаємодії з навколишнім світом.

Таблиця 2

**Рівень потенцій у підлітків у сфері пізнання**

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

Переважає кількість підлітків (51,3%), згідно з отриманим даним, мають середні потенції людини в сфері пізнання: 38,5% – високі та 10,3% – низькі.

На наступному етапі дослідження ми розрахували фази ВБЦ, які проживають досліджувані. Виявилось, що 35,9% підлітків знаходяться в зоні  $1\frac{3}{4}$ С ВБЦ, 28,2% підлітків – в 2С, 35,9% підлітків в зоні  $2\frac{1}{4}$ С. Далі нами встановлено, що переважає кількість холероїдів (57,1%) і сангвіноїдів (42,9%) знаходяться в зоні  $2\frac{1}{4}$ С, тобто їх вік за даними Б.Й. Цуканова, дорівнює у холеріків приблизно 13,8 років, у сангвініків – 15,5 років. Попри вік, з огляду на тезу про раннє дорослішання «поспішаючих» індивідів, констатуємо, що підліткова криза в них вже позаду, їх емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси знаходяться на підйомі. Переважає кількість меланхоїдів (41,7%) знаходиться в  $1\frac{3}{4}$ С ВБЦ, тобто їм приблизно 14,8 років і попри вік, криза в них ще попереду, їх емоційні, фізичні, психічні, психосоматичні ресурси знижені та 54,5% сангвініків у 2С (кінець ВБЦ, ресурси зніжені, відбувається перевантаження ритмів організму).

Розглянемо психологічні особливості, підлітків, що знаходяться в зоні  $2\frac{1}{4}$ С, 2С і  $1\frac{3}{4}$ С ВБЦ.

Як вважає Ю.Л. Трофімов результати само-спостереження й самоаналізу, до яких підліток звертається досить часто, фіксуються в його самооцінці. Розвиток самооцінки підлітка – складний та суперечливий процес. З допомогою проективної методики «Чоловічки» ми встановили, що в переважній кількості підлітків (50% і 36, 4%), що знаходяться в зонах  $1\frac{3}{4}$ С і 2С рівень самооцінки середній. У 42,9% підлітків, що знаходяться в  $2\frac{1}{4}$ С самооцінка середнього і низького рівня. У 25% і 27,3% підлітків, що знаходяться в зонах  $1\frac{3}{4}$ С і 2С рівень самооцінки не стійкий.

На наступному етапі ми вивчали акцентуації характеру, що частіше представлені підлітків, які знаходяться в різних періодах великого біологічного циклу (таблиця 3).

Таблиця 3

**Акцентуації характеру, що частіше представлені в підлітків у різних періодах ВБЦ**

Домінуючі акцентуації характеру	Період $1\frac{3}{4}$ С	Період 2С	Період $2\frac{1}{4}$ С
	Кількість в %		
Гипертимний	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

У переважній кількості підлітків, що знаходяться в різних періодах ВБЦ представлено виражений гипертимний 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). Треба зазначити, що за результатами нашого дослідження в періоді 2С і 2¼С переважна кількість піддослідних є відповідно сангвініками та холериками та їх поведінкові реакції відповідають розповсюдженій точці зору де темперамент ототожнюється з характером. Тобто, на початку нового біологічного циклу сангвініки/холерики мають підвищену енергійність, високу працездатність, рухливість, життєрадісність, але в досліджуваних можливі психоемоційні зриви в фазовій сингулярності (2¼С). Це було підтверджено в наших попередніх дослідженнях де тривожність піддослідних була на високому рівні. Можливо, така підвищена активність і енергійність, які супроводжуються високою тривожністю є одним з проявів адекватного включення адаптаційних можливостей сангвініків і холериків в періоді підйому 2¼С після перезапуску ритмів організму в точці 2С. Але в момент перезапуску ритмів організму таке поведіння сангвініків ми вважаємо дезадаптивним, руйнівним і енергозатратним для організму. Що стосується меланхоліків, які складають переважну кількість (41,7%) в період спаду – 1¼С ВБЦ, то можливо ми зіткнулися з відомим феноменом, про який писали П.Вікторів і Н.Д. Левітов – антогонізм між темпераментом і характером. Н.Д. Левітов вважав, що розвиток особистості полягає в подоланні темпераменту характером, перетворенні першого під впливом другого [цит за 2, с. 72]. Або вірогідно, це пов'язано з проявами нерозуміння внутрішніх змін підлітком, розгубленості, помилкової індивідуалізації та дезадаптації коли підліток при деформованому або недостатньо розвинутому уявленню про себе (ми встановили, що 25% підлітків мають не стійку самооцінку) вмикає всупереч своїм індивідуальним особливостям протилежні властивості, які призводять до: нових поведінкових реакцій; розвитку брехливого Я, яке справляє враження на оточення; а в емоційній сфері це призводить до високого рівня тривожності, що було встановлено у попередньому дослідженні. Це, на нашу думку, є високою «ціною», дезадаптивним процесом в точці 1¼С ВБЦ для меланхоліків, що імовірно може призвести до психосоматичних і психічних розладів.

У 25% піддослідних, що знаходяться у 1¼С, у 18,2% у 2С і у 14,3% що переживають 2¼С представлений циклотимний тип акцентуації. Відомо, що циклотимний тип відрізняється чергуванням піднесеного і депресивного настрою. В період підйому підлітки поводяться як гіпертими, в період спаду – як дистіми, тобто мають зміни настрою, залежність від зовнішніх подій, в них спостерігається втома, занепад сил.

У 8,3% підлітків, що знаходяться у 1¼С представлена емотивна акцентуація характеру, що притаманно у більшому ступені меланхоліди-

ному типу темпераменту(яких в цій фазі виявлено 41,7%), який відрізняється тонкістю емоційних реакцій, проникливістю, гуманністю, чуйністю, глибоким переживанням неприємностей, зайвою чутливістю до зауважень, невдач. Їм властиво загострене почуття обов'язку.

В фазі 2С у 9,1% підлітків спостерігається невірноважений тип акцентуації характеру. У цьому періоді більше представлені сангвіноїди (54,5%). Для них характерною є імпульсивність, ослаблення контролю над потягами та спонуканнями. Дратівливість, можливо, агресивність. Недостатня керованість. Схильність до непорозумінь і конфліктів, в яких вони є стороною, що активно провокує. Характерна запальність. Праця приваблива, поки становить інтерес. Робота та навчання в міру необхідності, часто небажання вчитися. Підлітки такого типу живуть сьогоденням, бажаючи отримати від нього масу задоволення, розваги. Часто вони не уважні на уроках.

Екзальтований тип акцентуації притаманний 9,1% підлітків, яким властиво бурхливі емоційні реакції на життєві події – від абсолютного щастя до повного безсилля, печалі, тривожності, готовність до відчаю, крайня бурхливість і нестійкість емоційного реагування на ситуації.

На рис. 1 представлено кількісне зміння у найбільш розповсюджених акцентуацій характеру під час проходження 1¼С, 2С і 2¼С.

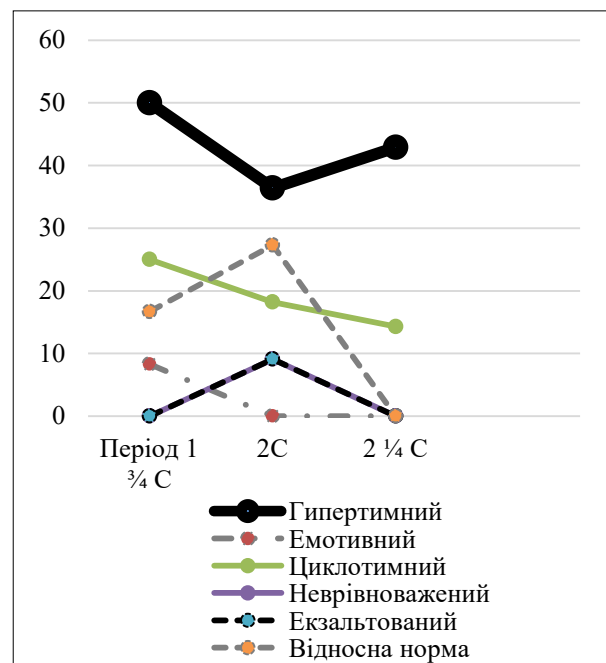


Рис. 1. Кількісне зміння розповсюджених акцентуацій характеру у різних точках ВБЦ

Таким чином, в періоді 1¼С ВБЦ домінують гіпертимні та циклотимні прояви, тобто за знижених фізичних і психічних ресурсів підлітки реагують збільшенням активності та нестабільністю станів. Оскільки в цьому періоді нами вияв-

лено переважну кількість меланхоліків, то ми вважаємо, що вони не усвідомлюють процеси, які відбуваються і реагують не типово: гіпертична фаза є для нього дезадаптивним проявом, а в дистимній – спостерігаються і емотивні реакції, підвищена чуйність та глибоке переживання неприємностей, не стійка самооцінка. Наприкінці циклу (2C) – точці перезапуску ритмики організму в досліджуваних (переважна кількість сангвініків) превалюють неврівноваженість, екзальтованість, конфліктність і імпульсивність. В періоді підйому (2¼C), коли організм перезавантажив безліч ритмів і пройшов період адаптації до змін знову проявляються гіпертичні прояви, але в меншій кількості, зменшується кількість перепадів настрою, значно менше проявляються неврівноваженість, роздратування і чутливість; збільшується кількість підлітків, яких віднесено до відносної норми.

**Висновки.** Отже, встановлено  $\tau$  (тау)-тип підлітків, їх потенції в пізнавальній сфері, рівень самооцінки і найбільш розповсюджені акцентуації характеру, продемонстровано індивідуально-психологічні особливості переживання різних періодів великого біологічного циклу. Щодо типів темпераменту, то на нашу думку дезадаптаційні реакції проявляються в більшому ступені у меланхоліків в періоді 1¼C, в 2C у сангвініків з'являються екзальтованість, конфліктність і імпульсивність, що ми віднесли до компенсаційних механізмів адаптації, в фазі 2¼C зменшується кількість проявів дезадаптації.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у вивченні особливостей проявів інди-

видуально-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. Серия «Мастера психологии». Санкт Петербург. 2004. 701 с.
3. Кіреєва З.О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу». *Ювілейна збірка наукових праць присвячена 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. 47, 172 с.
7. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 102, 197 с.
8. Цуканов Б.И. Время в психике человека. ОДУ ім. І.І. Мечникова, Наук. центр психології часу. Одесса : АстроПринт, 2000. 217 с.

#### Kireieva Z. O., Kushnerova Ya. H. There are features of adaptation of teenagers out-of-phase biological cycle

*The article states that the adolescents' age, as well as any other crisis, does not have clear boundaries. It has been demonstrated that within the framework of the Scientific School "Psychology of Time" D.G. Elkin – B.J. Tsukanov each person is experiencing a crisis of adolescence in the timeframe, which is conditioned by the innate mechanism of the central watch. It was shown that the mechanism of personality's psychological instability and changes in its behavior is manifested at the points of the phase-singularity of the Large Biological Cycle (C) since the multitude of beginnings and endings of vital rhythmic functions are simultaneously merged there. The  $\tau$  (tau)-type, the typological group and the phase of the Large Biological Cycle on its basis were experimentally established. It has been shown that 57.1% of cholerooids and 42.9 % of sanguinoides are located in the zone 2¼C, 41.7% of melanchoids are placed in 1¼C LBC and 54.5% of sanguine at 2C. It has been demonstrated that in the majority of adolescents, who are in different periods of the LBC, express the severe hyperthymic type of accentuation of character. It is believed that this is one of the manifestations of the adequate inclusion of the adaptive capabilities of sanguine and choleric in the rise period of 2¼C after restarting of the organism rhythms in 2C. But at the moment of the restarting of the organism rhythms (2C), such behavior of sanguines is considered to be maladaptive, destructive and energy-consuming for the organism. The activation of the opposite particularities, in spite of its individual characteristics, is a maladaptive process at the point of 1¼C LBC for melanchoids, which may lead to psychosomatic and mental disorders. It has been shown that at the end of the large biological cycle an inadequate response to adaptive abilities is a compensatory mechanism when the number of hyperthymic and cycloclotymeresponses decrease, and imbalance, exaltation, conflict, and impulsivity prevail. It is shown that in the period of rise (2¼C), the number of manifestations of maladaptation in adolescents decreases, in general.*

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