

УДК 616.89-02-084

Повышение социальной адаптации у лиц с акцентуациями характера

Северин И.Е.

Волгоградский государственный медицинский университет e-mail: mr.severir@mail.ru

Большая часть нашего общества - личности с акцентуациями характера. В данной статье даны описания поведенческих и эмоциональных реакций личностей с различными психотипами. Каждый тип акцентуации характера проявляется присущими ему качествами, наиболее уязвимыми и адаптивными реакциями в той или иной ситуации, и может являться в определенной степени преморбидом в неблагоприятной ситуации. В заключение, даны советы и практические рекомендации с целью повышения социальной адаптации в стрессовых для личности, обладающей определенным психотипом, ситуаций. В ходе исследования было выявлено, что каждый психотип по-своему адаптивен в условиях стрессовых социальных факторов. Очень важным условием для профилактики возможных расстройств эмоциональной и волевой сферы на почве постоянного стресса является правильное использование компенсаторных реакций и знание особенности своего личностного восприятия. Был сделан вывод о необходимости постепенного повышения социальной адаптации индивида с детства, с учетом личностной акцентуации характера, а также своевременное оказание психологической помощи в случае дезадаптации.

Ключевые слова: Акцентуация характера, стресс, социальная адаптация, дезадаптация, расстройства, реакции компенсации

Increasing social adaptation in persons with character accentuations

Severin I.E.

Volgograd State Medical University e-mail: mr.severir@mail.ru

Most of our society is individuals with character accents. This article describes the behavioral and emotional reactions of individuals with different psychotypes. Each type of character accentuation is manifested by its inherent qualities, the most vulnerable and adaptive reactions in a given situation, and can be to a certain extent a premorbid in an unfavorable situation. In conclusion, tips and practical recommendations are given in order to increase social adaptation in stressful situations for a person with a certain psychotype. In the course of the study, it was revealed that each psychotype is adaptive in its own way in the conditions of stressful social factors. A very important condition for the prevention of possible disorders of the emotional and volitional sphere on the basis of constant stress is the correct use of compensatory reactions and knowledge of the peculiarities of one's personal perception. It was concluded that it is necessary to gradually increase the social adaptation of an individual from childhood, taking into account the personal accentuation of character, as well as timely provision of psychological assistance in case of maladaptation.

Keywords: Accentuation of character, stress, social adaptation, maladjustment, disorders, compensation reactions

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ У ЛИЦ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

Северин Иван Евгеньевич, 1 группа, 1 курс, лечебный факультет

Волгоградский государственный медицинский университет

Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии

Научный руководитель: к.м.н., доцент Поплавская Ольга Викторовна

Введение. По данным разных авторов около 40-80% населения является акцентуированными личностями, которые при попадании в конкретные стрессовые ситуации адаптируются совершенно иначе чем люди с другой акцентуацией или гармоничные личности [1]. Учет личностных особенностей позволяют предвидеть и предотвратить факторы, ведущие к дезадаптации индивида, что в свою очередь способствует предупреждению психических расстройств [2, 3, 4]. Каждый тип акцентуации имеет свое «слабое звено», не устойчивость к воздействию определенного рода ситуаций, тогда как иного рода воздействия могут переноситься вполне нормально. [5].

Выявление взаимосвязи между типами акцентуаций и социально-психологической адаптацией, помогает определить трудности и особенности, характерные для обладателей тех или иных типов акцентуаций [6].

Цель: анализ литературы о методах повышения социальной адаптации у лиц с акцентуациями характера, обобщение основных сведений для использования материала в учебном процессе и психологическом сопровождении обучающихся.

Личности с акцентуациями характера очень редко имеют выраженную социальную дезадаптацию [7], лишь в определенных стрессовых ситуациях, которые связаны с их наиболее заостренными чертами, в отличие от психопатий, проявляющихся на протяжении всей жизни индивидуума. Каждый тип личности реагирует в однотипной ситуации иначе чем другой или не реагирует вовсе [8].

В качестве попытки адаптироваться к стрессовым условиям среды человек прибегает к реакциям компенсации - то есть развивает свои наиболее

сильные качества, или гиперкомпенсации, пытаюсь скрыть свои слабые черты путем их подавления. Оба способа имеют различную сложность в своей реализации. Так, гиперкомпенсаторные механизмы являются более простыми в следствии примитивности своего осуществления и происхождения - индивиду не обязательно работать над своими эмоциональными и психическими качествами и достаточно лишь завуалировать слабые стороны. В то же время компенсаторные реакции более сложны в реализации так как требуют работы над самим собой. Рассмотрим способы адаптаций различных типов личностей.

У шизоидов попавших в неблагоприятную среду: поступление в новое учебное заведение, смена места работы - возможны 2 вида реакций. Индивид попытается дистанцироваться от окружающих, погрузившись в мир своих фантазий и увлечений [1, 8]. Однако, шизоидные личности, как и все люди нуждаются в удовлетворении своих социальных потребностей и поэтому наряду со своей аутистичной моделью поведения будут искать себе друга, разделяющего его увлечения и мировоззрение [9, 10], что в случае успеха, будет способствовать снижению стресса и повышению адаптации к нему. Однако иногда компенсационные факторы, такие как бегство в иллюзорный мир собственных фантазий, еще сильнее усиливают социальную дезадаптацию личности вследствие своеобразной изоляции личности от социума, поэтому они играют двоякую роль в успешном формировании социальной приспособленности индивида как личности. Очень часто дети с шизоидной акцентуацией характера предпочитают довольно тихие и индивидуальные занятия - прогулки на природе, читательский кружок, прочие виды деятельности, не связанные с налаживанием тесных эмоциональных, неформальных отношений. В силу того, что шизоидные личности имеют довольно узкий, но постоянный круг интересов, их необходимо активно привлекать в кружки и секции, которые будут ему интересны. Это будет способствовать постепенной адаптации к социуму без лишнего стресса. Однако очень важно посещать те виды деятельности, которые интересны

самому ребенку, так как в противном случае он может лишь сильнее погрузиться в мир своих фантазий и увлечений, что усложнит дальнейшую социальную адаптацию.

Гипертимный тип акцентуации характера отличается, повышенной физической активностью, жизнерадостностью и адекватными требованиями к себе и окружающим, что уменьшает количество межличностных конфронтаций и стрессовых ситуаций. Принятие вины и проблемы на себя в случае конфликта также положительно сказывается на адаптационных способностях индивидуума [11], создавая благоприятный фон для развития социальных навыков и ролей [12], уменьшая психоэмоциональные затраты на урегулирование междоусобиц. Такое поведение благотворно влияет на приспособленческие реакции в обществе, являясь важным и весьма действенным компенсаторным фактором в случае стрессовых ситуаций гипертимной личности. В качестве предупреждения девиантного поведения имеют место быть профилактические беседы о вреде алкоголя, в силу предрасположенности к нему личностей с гипертимной акцентуацией. С осторожностью таким личностям назначаются препараты с эффектом эйфории и подъема настроения.

Психастеническая акцентуация характеризуется более слабыми адаптационными способностями в силу своей склонности к невротическим расстройствам, ОКР и различным видам фобий, что усиливает нагрузку на психоэмоциональную и волевою сферу человека [13, 4]. Несмотря на это есть и приспособительные поведенческие реакции - стремление дистанцироваться от стрессовых ситуаций или попытка самоконтроля. В силу частых нарушений в эмоционально-волевой сфере такие личности являются плохо адаптированными в условиях современного социума [10]. Улучшить социальную адаптацию индивида способно посещение специалиста в области психиатрии и возможная психокоррекция [15].

Циклоиды отличаются сильными эмоциональными переживаниями после неудач или резких замечаний со стороны других людей [10]. Во время

фазы эмоционального подъема слабые места схожи с таковыми у гипертимических личностей [9, 6], благодаря чему поведенческие и эмоциональные адаптации схожи с такими у личностей - гипертимиков. Помимо этого, стоит отметить субдепрессивную фазу. При нахождении в ней, психотип личности имеет сходства с психастеническим типом акцентуации. Из этого следует, что как слабые, так и сильные стороны характера в какой-то степени идентичны психастеническим [13]. Для наиболее лучшей адаптации к стрессовым факторам рекомендуется сгладить контраст между двумя фазами рекомендуется посещение психотерапевта или психолога, так реакция личности на стресс будет более предсказуемой. При наблюдении за личностями с циклоидной акцентуацией очень важно уметь распознавать фазу, в которой она находится, с целью возможного предупреждения стрессовых факторов [14], к которым человек наиболее уязвим в данный период.

Лабильный тип акцентуации отличается частой и резкой сменой настроения, повышенной слезливостью по малейшим поводам. За счет своей излишней эмоциональности такие личности при попадании под воздействие стрессовых факторов ищут моральной поддержки со стороны окружения [9, 11]. Чаще всего подростки с лабильным типом акцентуации ищут себе друга, который будет готов выслушать и утешить их, выступая в невольной роли психотерапевта. Данный способ поведенческой реакции в ответ на стресс показывает, что в условиях частичной или полной изоляции от социума или при непонимании со стороны общества, лабильные личности будут чрезвычайно сильно подвержены влиянию стресса в силу отсутствия способов адаптации к нему. Благоприятным для сглаживания скачков психоэмоционального фона будет посещение сеансов психотерапии и прием фармакологических препаратов класса нормотимиков, если человек не в силах самостоятельно выбрать адекватную ответную реакцию на стрессовые факторы.

Истероидный тип личности в силу своего чрезмерного эгоцентризма и желания всеобщего почитания имеет склонность к демонстративным попыткам суицида. В связи с присущей выраженной тенденцией к показательной аутоагрессии - различным формам самоубийства, приемом наркотических и алкогольных препаратов, рекомендуется назначение фармакологических препаратов, блокирующих деструктивное поведение. В том случае если эгоцентризм личности мешает комфортному нахождению в социуме возможно посещение психолога или же психотерапевта. В качестве поведенческих реакций в ответ на стрессовые факторы чаще всего используется попытка обратить к себе внимание, поиск помощи среди окружающих в чем выражается бессознательная склонность к насыщению своего эго [13, 14].

Эпилептоидный тип имеет тенденцию к социальной дезадаптации в связи со склонностью к агрессии и жестокости. В качестве методов решения проблемы такие личности чаще всего выбирают путь прямой конфронтации в случае межличностных конфликтов, с целью освобождения и разрядки от накопившегося желания к компульсивному поведению. Такая форма девиантного поведения плохо поддается самостоятельной коррекции и поэтому с самых ранних лет жизни необходимо проведение воспитательных бесед о недопустимости деструктивного поведения по отношению к другим людям. В том случае если декомпенсационные реакции в ответ на стрессовые ситуации имеют ярко выраженный асоциальный характер необходимо наблюдение у медицинского психолога или психиатра, для повышения дальнейшей социальной адаптации личности и исключения тяжелых психических расстройств [16].

Астено-невротический тип - подвержены различного рода неврозам, невропатиям и многочисленным заболеваниям соматического типа. К факторам, отрицательно влияющим на социальную адаптацию индивидуума следует отнести пониженный порог утомляемости организма, высокую раздражительность и тенденцию к ипохондрии. Отмечаются частые

нарушения сна и снижение эмоционального фона. В качестве адаптации к стрессовым ситуациям личность будет прибегать к выплеску негативных эмоций, однако они не будут иметь ярко выраженной агрессии в отличие таковых у людей эпилептоидного типа акцентуации характера. Если поведение индивидуума начинает приводить к его социальной дезадаптации и делает его нормальное нахождение в обществе затруднительным, то рекомендуется посещение психотерапевта [16].

Сенситивный тип акцентуации характера отличается чрезвычайно сильной осторожностью, подозрительностью и даже замкнутостью в случаях внезапных перепадов судьбы. Уже самые ранние годы жизни омрачают различные фобии, высокая пугливость, робость и стеснительность, которые лишь усиливаются при действии стрессовых факторов. При ощущении чувства собственной неполноценности и своеобразной “дефектности”, проявляются выраженные реакции гиперкомпенсации. Грустный в душе ребенок пытается быть весельчаком компании, девочка, считающая себя некрасивой, начинает наносить вычурный макияж с целью казаться окружающему их обществу другими, что может привести к непониманию и различного рода мелким конфликтам, тем самым усилив влияние стрессовых факторов. Наиболее разумным способом адаптации к социуму будет посещение психолога, в попытке искоренить свои страхи, фобии, побороть глубинные комплексы и в силу своих возможностей не прибегать к реакциям гиперкомпенсации [17].

Конформный тип акцентуации характера наиболее сильно подвержен стрессовым факторам, связанным с вынужденным самостоятельным принятием решения, нахождением в центре внимания. Адаптация к новым условиям среды как правило протекает тяжело в связи с тем, что личность еще не знает новых правил окружающих или пытается перестроить свое поведение под них. В связи с этим не рекомендуется занимать в профессиональной среде тех должностей, которые будут требовать частых индивидуальных решений и многочисленных смен обстановок или контингента, связанного с

выполнением рабочих обязанностей. В качестве поведенческой реакции в ответ на стресс личность будет выбирать политику конформации с окружающими людьми при ее допустимости [17].

Неустойчивый тип характеризуется частыми проявлениями различного рода невропатий и слабой способностью или желанием учиться. Первые стрессовые ситуации, связанные с социальной направленностью, начинаются уже в детском саду и общеобразовательных учебных заведениях в связи с отсутствием стремления к обучению и попытками прогулять или вовсе сорвать урок. Кроме этого, социальную адаптацию нарушает склонность к девиантному поведению – ранняя алкоголизация, деструктивное поведение, склонность к вандализму, азартным играм создает не благоприятную среду для формирования и дальнейшего развития подростковой психики и делает ее особенно уязвимой по отношению к стрессовым факторам различного рода, вследствие чего может развиваться декомпенсация.

Исходя из описаний поведенческо-адаптивных реакций личности можно подразделить на несколько типов. К первому будут относиться те индивидуумы, которые в случае попадания под воздействие стрессовых факторов будут прибегать к стратегии конфронтации - истероидные, астено-невротические, эпилептоидные и неустойчивые акцентуации характера. Ко второй группе будут относиться личности, выбирающие стратегию бегства, конформизма или поиска помощи со стороны окружающих людей - шизоидные, гипертимные, психастенические, циклоидные, лабильные, сенситивные и конформные типы. Исходя из того, как человек реагирует на стрессовые ситуации можно с определенной долей вероятности определить тип его акцентуации характера. Это может быть не только на профессиональном, но и на бытовом уровне, так как это способно облегчить нахождение и жизнь рядом с такой личностью. Зная слабые стороны, мы сможем предупредить наиболее триггерные стрессовые моменты для данного человека. Это будет особенно полезно в детском и подростковом возрасте, так

как в какой-то степени способствует снижению количества межличностных конфликтов и улучшит процесс социальной адаптации.

Для наиболее лучшей социальной адаптации личности необходим комплексный учет характеристик – развитие компенсаторных способностей, профилактики делинквентного поведения и различных зависимостей. Для наиболее комфортного ее осуществления рекомендуется постепенное “вливание” в общество - посещение интересующих кружков, спортивных секций и прочих видов коллективной деятельности. Необходимо добавить, что существует чрезвычайно мало людей с “чистыми” акцентуациями. Чаще всего человек имеет две или три, что может в какой-то степени облегчить или наоборот усложнить процесс социальной адаптации [18]. Поэтому очень важным является посещение квалифицированного клинического психолога для установления имеющихся у индивида акцентуаций характера.

Каждая из акцентуаций характера имеет свои определенные наиболее уязвимые черты [7]. Очень важным фактором для наилучшей социальной адаптации является “отучение” акцентуированной личности от неверного способа решения проблемы, который способен привести к еще более сильному стрессовому фону. Еще одним условием является своевременное посещение психолога или психотерапевта в том случае если декомпенсационные реакции делают нормальное нахождение в обществе затруднительным. Самым важным фактором является выбор тех условий среды, которые сочетаются с той или иной акцентуацией [19].

Важно преодолевать стигматизацию и самостигматизацию в социуме, например демонстрация в кино/сериалах людей которые имеют акцентуацию, и раскрытие характера героя с акцентуацией с хорошей стороны, может помочь в преодолении различных комплексов индивида (я не такой как все. я не общительный, слишком активный) и быть хорошим способом повышения адаптации [20].

Своевременное определение акцентуированных черт характера является важным фактором повышения качества жизни. Знание собственных «слабых

мест» в характере дает человеку возможность предвидеть факторы, условия, обстоятельства, способные вызвать реакции, которые ведут к дезадаптации, и тем самым корректировать и адаптировать свое поведение, позволит более успешно функционировать в социуме, профилактировать психические расстройства.

Список литературы.

1. Овчинников, Б.В. Проблема диагностики акцентуаций личности: опросник акцентуированных радикалов / Б.В. Овчинников, И.В. Тюряпина // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 1. – С. 27–31. DOI: 10.14529/psy160103
2. Ким С.Д., Кузнецова А.А. Психоэмоциональное состояние в условиях режима самоизоляции // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. Материалы 78-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2020. С. 71-72.
3. Алябьев, А.Е. О взаимосвязи социальнопсихологической адаптации и акцентуации характера у подростков // Акмеология. 2015. №3 (55)
4. Технологии социальной работы с молодежью: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Социальная работа" ("бакалавр")/ Под редакцией Н.Ф. Басова. – Москва : Компания КноРус, 2018. – 398 с.
5. Байгазиева, Ж. Т. Взаимосвязь акцентуаций характера подростков с уровнем их социально-психологической адаптации / Ж. Т. Байгазиева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 3 (293). — С. 284-286. — URL: <https://moluch.ru/archive/293/66374/> (дата обращения: 16.12.2021)].
6. Чередникова, А. Д. Взаимосвязь акцентуации и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте / А. Д. Чередникова // СМАЛЬТА. – 2017. – № 2. – С. 60-63.

7. Газиева, М. З. Специфика акцентуации характера при острых и отсроченных реакциях на стресс / М. З. Газиева, Э. Л. А. Гадаева // Педагогика и психология в современном мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Грозный, 28 октября 2020 года. – Грозный: Общество с ограниченной ответственностью "АЛЕФ", 2020. – С. 277-282.
8. Белорусова, А. В. Изучение влияния акцентуаций характера на социальную адаптацию в юношеском возрасте / А. В. Белорусова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № Т18. – С. 16-20.
9. Буданова, Е. И. Влияние акцентуации характера на стратегии поведения в конфликтной ситуации у старших школьников / Е. И. Буданова, Н. В. Еркин // Феномен человека, Подольск, 27–28 апреля 2015 года. – Подольск: Автономная некоммерческая организация высшего профессионального образования "Московский областной гуманитарный институт", 2015. – С. 73-76.
10. Тюряпина, И. В. Группы риска психической дезадаптации среди студентов-первокурсников вуза с различными типами акцентуации личности // Экология человека. 2014. №3
11. Pedagogical Conditions Of Student Coping Behavior Formation: Aspect Of Coping Strategies And Coping Resources Interaction In University Educational Process / O. V. Popova, T. V. Pushkareva, L. K. Fortova [et al.] // Modern Journal of Language Teaching Methods. – 2018. – Vol. 8. – No 5. – P. 365-377
12. Тюряпина, И.В. Особенности психоэмоционального состояния у студентов с различными акцентуациями личности в период адаптации к вузу // МНКО. 2016. №1 (56).
13. Лазуткина, Н. Г. Стрессоустойчивость подростков с различным типом акцентуаций характера / Н. Г. Лазуткина // Психология XXI века:

- Организация психологической службы в образовательных учреждениях: Сборник материалов XV международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–29 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2019. – С. 103-106.
14. Ясько, Б. А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б. А. Ясько // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 3(123). – С. 163-167
15. Оруджев, Н.Я., Поплавская О.В., Современные подходы к фармакотерапии обсессивно-компульсивного расстройства. Лекарственный вестник. - 2013. - С.38-43.
16. Попрядухина, Н. Г. Изучение понятия "акцентуации характера" в отечественных и зарубежных психолого-педагогических исследованиях / Н. Г. Попрядухина, О. Н. Сахановская // Психологическое благополучие современного человека : Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 11 апреля 2018 года / Отв. ред. С.А. Водяха. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 273-279.
17. Зарубко, Е. Ю. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии / Е. Ю. Зарубко, Н. С. Вакарина // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2014. – № 9. – С. 246-253
18. Сгонник Л.В. Психологическое сопровождение подростков с акцентуациями характера как условие их адаптации к условиям профессиональной подготовки // Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3 (6).
19. Манухина, С. Ю. Профессиональный стресс в организационной среде / С. Ю. Манухина, Н. Н. Глушач, Н. М. Манухина // Ученые записки

Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 4(60). – С. 350-354.

20. Jesse D. Geller Introduction: Psychotherapy through the lens of cinema. Journal of Clinical Psychology. 09 July 2020
<https://doi.org/10.1002/jclp.22995>