

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА И ЕЁ ОСОБЕННОСТИ В ОТНОШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Жураев Хайдаржон Одилбоевич

*Независимый исследователь Наманганского государственного
университета Университет бизнеса и науки Преподаватель кафедры
педагогике и психологии*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8439>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21136670>

Аннотация: Данная статья посвящена изучению взаимосвязи между акцентуацией характера и психологическим стрессом. На основе теоретического анализа работ К. Леонгарда, А.Е. Личко, Х. Селье, Р. Лазаруса и современных исследований рассматриваются механизмы влияния типологических особенностей личности на восприятие, переживание и преодоление стрессовых ситуаций. Выявлены специфические паттерны стресс-реакций, характерные для различных типов акцентуации, а также особенности использования психологических защитных механизмов. Результаты исследования имеют значимость для практической психологии, психотерапии и психологического консультирования.

Ключевые слова: акцентуация характера, психологический стресс, типология личности, психологическая защита, адаптация, стрессоустойчивость.

Abstract: This article is devoted to the study of the relationship between character accentuation and psychological stress. Based on the theoretical analysis of the works of K. Leonhard, A.E. Lichko, H. Selye, R. Lazarus and modern research, the mechanisms of the influence of typological personality traits on the perception, experience and overcoming of stressful situations are considered. Specific patterns of stress reactions characteristic of various types of accentuation, as well as the use of psychological defense mechanisms, have been identified. The results of the study are important for practical psychology, psychotherapy and psychological counseling.

Keywords: character accentuation, psychological stress, personality typology, psychological protection, adaptation, stress tolerance.

Введение. Актуальность исследования акцентуации характера и её взаимосвязи с психологическим стрессом обусловлена современными социально-экономическими условиями, характеризующимися высокой динамичностью, неопределённостью и множественностью стрессогенных факторов. В условиях трансформации общества особую значимость приобретает изучение индивидуально-типологических особенностей личности как факторов, определяющих специфику восприятия и реагирования на стрессовые воздействия.

Понятие «акцентуация характера» было введено немецким психиатром Карлом Леонгардом в 1968 году. Леонгард определял акцентуацию как «крайний вариант нормы, при котором отдельные черты

характера чрезмерно усилены, что придаёт личности определённую окраску, но не выходит за пределы нормы и не приводит к социальной дезадаптации» (Леонгард, 1981). Данная концепция получила дальнейшее развитие в работах советского и российского психиатра А.Е. Личко, который адаптировал типологию Леонгарда к особенностям подросткового возраста и внёс ряд уточнений в классификацию акцентуаций (Личко, 1985). Психологический стресс, согласно классической концепции Ханса Селье, представляет собой неспецифическую реакцию организма на любые требования, предъявляемые к нему (Селье, 1982). Современные исследователи рассматривают стресс как сложный психофизиологический процесс, включающий когнитивную оценку ситуации, эмоциональную реакцию и поведенческие стратегии преодоления (Лазарус, 2006). Важным аспектом является понимание того, что один и тот же стрессор может вызывать различные реакции у разных людей, что обусловлено индивидуально-типологическими особенностями личности.

Целью настоящего исследования является теоретический анализ взаимосвязи между типами акцентуации характера и особенностями переживания психологического стресса, а также выявление специфических паттернов стресс-реакций, характерных для различных акцентуированных типов личности.[2]

Теоретические основы акцентуации характера: Изучение акцентуации характера имеет глубокие исторические корни. Предпосылки типологического подхода к изучению личности можно проследить ещё в работах Гиппократ и Галена о темпераментах. Однако современное понимание акцентуации сформировалось в рамках психиатрии и клинической психологии XX века. Значительный вклад в развитие данной проблематики внёс немецкий психиатр Эрнст Кречмер, который в работе «Строение тела и характер» (1921) выделил три основных типа телосложения и соответствующих им психических конституций: пикнический (циклоидный), атлетический (вязкий) и астенический (шизоидный). Кречмер подчёркивал, что между нормой и патологией существует непрерывный ряд переходных форм, которые он назвал «акцентуированными личностями».

Карл Леонгард, развивая идеи Кречмера, предложил детальную типологию акцентуированных личностей, выделив 13 типов акцентуации, объединённых в три группы: гипертимные (гипертимный, возбудимый), дистимические (дистимический, тревожный, педантичный) и эмотивные (эмоционально-лабильный, демонстративный, экзальтированный, эмотивный) (Леонгард, 1981). А.Е. Личко, работая с подростковой популяцией, адаптировал типологию Леонгарда и выделил следующие типы акцентуаций: гипертимный, циклоидный, лабильный, астенический, сенситивный, психастенический, шизоидный, epileптоидный, истероидный, неустойчивый и гипотимический (Личко, 1985). Личко особо подчёркивал, что акцентуации характера не являются психопатиями, хотя и могут predispose к их формированию при наличии дополнительных неблагоприятных факторов.

Современные представления об акцентуации характера: Современная психология рассматривает акцентуацию характера как

устойчивую систему индивидуально-типологических особенностей, определяющую специфику поведения, эмоциональных реакций и когнитивных процессов личности. Исследования последних десятилетий показали, что акцентуации характера влияют на различные аспекты жизнедеятельности человека: социальную адаптацию, профессиональную деятельность, межличностные отношения и, что особенно важно, на восприятие и переживание стрессовых ситуаций (Пантелеева, 2024). Согласно современным данным, акцентуации характера проявляются не только в подростковом возрасте, но и сохраняются во взрослом состоянии, хотя могут претерпевать определённые изменения под влиянием жизненного опыта и социализации. При этом выраженность акцентуированных черт может варьироваться в зависимости от ситуационных факторов и текущего психического состояния индивида. Важным аспектом современных исследований является изучение взаимосвязи акцентуаций характера с психологическими защитными механизмами. Пантелеева (2024) в своём исследовании установила, что между типами акцентуации и защитными механизмами существуют значимые корреляционные связи: гипертимная акцентуация коррелирует с механизмом отрицания ($r = 0,375$, $p = 0,001$), эмотивная — с рационализацией, а экзальтированная — с замещением.[12]

Психологический стресс: теоретические концепции Классические модели стресса. Понимание природы психологического стресса прошло длительный путь развития. Пионером в изучении стресса считается канадский физиолог Ханс Селье, который в 1936 году ввёл термин «стресс» в научный оборот и предложил концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС). Селье выделил три фазы ОАС: реакцию тревоги (alarm reaction), фазу сопротивления (stage of resistance) и фазу истощения (stage of exhaustion) (Селье, 1982). Согласно концепции Селье, стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на любые требования, предъявляемые к нему. При этом важно различать эустресс (положительный стресс, способствующий адаптации и росту) и дистресс (отрицательный стресс, приводящий к истощению ресурсов и развитию патологии). Ричард Лазарус развил когнитивно-оценочную теорию стресса, согласно которой стресс возникает не столько от самого стрессора, сколько от когнитивной оценки ситуации индивидом. Лазарус выделил два уровня когнитивной оценки: первичную оценку (оценку значимости события для благополучия личности) и вторичную оценку (оценку доступных ресурсов для справления с ситуацией) (Лазарус, 2006).

Современная психология стресса интегрирует биологические, психологические и социальные аспекты данного феномена. Важным направлением является изучение индивидуальных различий в реагировании на стресс, включая роль темперамента, характера, копинг-стратегий и социальной поддержки.

Концепция уязвимости (vulnerability) предполагает, что определённые индивидуально-типологические особенности повышают риск негативных последствий стресса. Модель диатез-стресс (diathesis-stress model) рассматривает взаимодействие предрасположенности (диатеза) и стрессового воздействия как ключевой механизм развития

психопатологии. В контексте изучения акцентуации характера особый интерес представляет концепция стрессоустойчивости (resilience) — способности личности сохранять психическое здоровье и адаптивное функционирование в условиях неблагоприятных воздействий. Исследования показывают, что стрессоустойчивость определяется комплексом факторов, включая биологические, психологические и социальные детерминанты.[8]

Взаимосвязь типов акцентуации характера и психологического стресса

Гипертимная акцентуация и стресс: Лица с гипертимной акцентуацией характеризуются повышенным жизненным тонусом, оптимизмом, высокой активностью и общительностью. Они легко входят в контакт с окружающими, быстро адаптируются к новым условиям и обладают выраженной потребностью в новых впечатлениях. В условиях стресса гипертимные личности демонстрируют специфическую реакцию. С одной стороны, их оптимизм и активность могут служить защитными факторами, способствуя быстрому преодолению стрессовых ситуаций. С другой стороны, при длительном воздействии стрессоров или при ограничении их активности могут развиваться состояния раздражительности, агрессивности и дезадаптации. Исследования показывают, что гипертимные личности чаще используют механизм отрицания как способ психологической защиты (Пантелеева, 2024). Это позволяет им временно избегать переживания негативных эмоций, но при длительном стрессе может привести к накоплению неразрешённых проблем.

При стрессовых воздействиях гипертимные индивиды склонны к импульсивным действиям, рискованному поведению и поиску новых стимулов. Их копинг-стратегии направлены преимущественно на проблемно-фокусированное справление, однако при недостатке ресурсов могут переключаться на эмоционально-фокусированные стратегии, включая дениграцию и отвлечение.[6]

Дистимическая акцентуация и стресс: Дистимический тип характеризуется пониженным жизненным тонусом, склонностью к подавленному настроению, пассивностью и предпочтением уединения. Лица с дистимической акцентуацией медлительны, осторожны и склонны к пессимистической оценке ситуаций. Для дистимических личностей стрессовые ситуации представляют особую угрозу из-за их склонности к негативной когнитивной оценке. Они склонны к катастрофизации событий, избыточному самокопанию и руминации — повторяющимся негативным мыслям о стрессоре и его последствиях. Стресс-реакции у дистимических личностей часто включают выраженные депрессивные симптомы: подавленное настроение, ангедонию (утрату способности испытывать удовольствие), снижение энергии и мотивации. При длительном стрессе повышается риск развития депрессивных расстройств. Копинг-стратегии дистимических личностей преимущественно эмоционально-фокусированные: самообвинение, избегание, социальная изоляция. Они редко обращаются за социальной поддержкой, предпочитая справляться с трудностями в одиночку, что часто усугубляет их состояние.

Тревожная акцентуация и стресс: Тревожный тип акцентуации характеризуется повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, склонностью к избыточному беспокойству и ожиданию неблагоприятных событий. Лица с тревожной акцентуацией склонны к гипербигильности — постоянному контролю окружающей среды на предмет потенциальных угроз. Стрессовые ситуации вызывают у тревожных личностей выраженную соматизацию: сердцебиение, повышение артериального давления, мышечное напряжение, головные боли, нарушения сна и пищеварения. Психологические реакции включают панические атаки, фобические реакции и обсессивно-компульсивные симптомы. Когнитивная оценка стрессора у тревожных личностей характеризуется избыточной оценкой угрозы и недооценкой собственных ресурсов. Они склонны к катастрофическому мышлению и предсказанию неблагоприятного исхода событий.[4]

Копинг-стратегии тревожных личностей включают избегание стрессовых ситуаций, поиск уверенности (частые вопросы, проверки) и использование соматических симптомов как способа привлечения внимания и заботы. При длительном стрессе повышается риск развития генерализованного тревожного расстройства и панического расстройства.

Демонстративная акцентуация и стресс: Демонстративный (истероидный) тип характеризуется стремлением к привлечению внимания, театральностью, эмоциональной непостоянством и эгоцентризмом. Лица с демонстративной акцентуацией нуждаются в постоянном признании и восхищении окружающих. Стрессовые ситуации, связанные с утратой статуса, игнорированием или критикой, вызывают у демонстративных личностей выраженные эмоциональные реакции. Они склонны к драматизации событий, демонстрации страданий и манипулятивному поведению. Психологические защитные механизмы, характерные для данного типа, включают истерические реакции (конверсионные симптомы), регрессию (возврат к детским формам поведения) и проекцию (приписывание собственных нежелательных качеств другим). Копинг-стратегии направлены на восстановление утраченного статуса и привлечение внимания. При длительном стрессе возможно развитие истерических реакций и диссоциативных состояний.

Педантичная акцентуация и стресс: Педантичный тип характеризуется чрезмерной аккуратностью, пунктуальностью, скрупулёзностью и потребностью в порядке и структуре. Лица с педантичной акцентуацией склонны к жёсткому планированию и испытывают дискомфорт при нарушении установленных правил и процедур. Для педантичных личностей наиболее стрессогенными являются ситуации неопределённости, спонтанности и нарушения привычного порядка. Они испытывают выраженный дискомфорт при необходимости быстро принимать решения в условиях недостатка информации. Стресс-реакции у педантичных личностей включают повышенную тревожность, раздражительность, нарушения сна и аппетита. Они склонны к ритуализации поведения как способу восстановления контроля над ситуацией. Копинг-стратегии направлены на восстановление порядка и структуры: детальное планирование, создание списков дел,

стремление к предсказуемости. При длительном стрессе возможно развитие обсессивно-компульсивных симптомов.[1]

Эмотивная и лабильная акцентуации и стресс: Эмотивный тип характеризуется высокой чувствительностью, глубиной эмоциональных переживаний и склонностью к сопереживанию. Лабильный тип отличается быстрой сменой настроения, эмоциональной неустойчивостью и импульсивностью. Лица с эмотивной акцентуацией переживают стресс глубоко и интенсивно. Они склонны к эмоциональному выгоранию при длительном воздействии стрессоров, особенно связанных с эмпатической перегрузкой. Исследования показывают, что эмотивные личности чаще используют механизм рационализации как способ психологической защиты (Пантелеева, 2024). Лабильные личности реагируют на стресс резкими эмоциональными всплесками, быстро переходя от возбуждения к подавленности. Их стресс-реакции характеризуются непредсказуемостью и импульсивностью, что создаёт дополнительные трудности в социальной адаптации.[2]

Шизоидная акцентуация и стресс: Шизоидный тип характеризуется замкнутостью, эмоциональной холодностью, предпочтением уединения и богатым внутренним миром. Лица с шизоидной акцентуацией испытывают дискомфорт в социальных ситуациях и предпочитают интеллектуальную деятельность. Социальные стрессоры (необходимость публичных выступлений, работа в команде, установление новых контактов) вызывают у шизоидных личностей выраженный дискомфорт и тревожность. Они склонны к социальному избеганию как основной копинг-стратегии. Стресс-реакции у шизоидных личностей часто носят скрытый характер. Внешне они могут казаться спокойными, но внутренне переживают значительный дискомфорт. При длительном стрессе возможно углубление социальной изоляции и развитие деперсонализационных состояний.[10]

Экзальтированная акцентуация и стресс: Экзальтированный тип характеризуется склонностью к восторженности, идеализации, энтузиазму и стремлением к высоким идеалам. Лица с экзальтированной акцентуацией склонны к эмоциональным подъёмам, но также и к глубоким разочарованиям. Стрессовые ситуации, связанные с разрушением идеалов или утратой смысла, вызывают у экзальтированных личностей выраженные эмоциональные реакции. Исследования показывают, что экзальтированные личности чаще используют механизм замещения как способ психологической защиты (Пантелеева, 2024). Копинг-стратегии направлены на поиск новых идеалов и смыслов. При длительном стрессе возможно развитие циклических колебаний настроения и переход к депрессивным состояниям.

Психологические защитные механизмы при акцентуациях характера: Типология защитных механизмов- Психологические защитные механизмы представляют собой бессознательные психические процессы, направленные на защиту личности от тревоги, вызванной внутренними конфликтами и внешними угрозами. Понятие защитных механизмов было введено З. Фрейдом и детально разработано его дочерью А. Фрейд. Современная классификация включает следующие основные защитные

механизмы: отрицание, вытеснение, регрессия, проекция, замещение, рационализация, интеллектуализация, сублимация, компенсация и идентификация. Каждый механизм имеет свою специфику и адаптивное значение.[5]

Связь акцентуаций характера с защитными механизмами.

Исследования последних лет показали, что между типами акцентуации характера и предпочитаемыми защитными механизмами существуют устойчивые связи (Пантелеева, 2024). Это обстоятельство имеет важное значение для понимания механизмов стресс-реагирования у лиц с различными акцентуациями. Гипертимные личности предпочитают механизм отрицания, что позволяет им сохранять оптимизм и активность, но может препятствовать адекватной оценке реальной опасности. Эмотивные личности склонны к рационализации, предоставляя логически обоснованные, но эмоционально защитные объяснения событиям. Экзальтированные личности используют замещение, перенося эмоциональное напряжение на менее опасные объекты. Данные закономерности имеют практическое значение для психотерапии и психологического консультирования, позволяя предполагать доминирующие защитные механизмы на основе диагностики акцентуаций характера.[10]

Применение в психологическом консультировании: Понимание взаимосвязи между акцентуацией характера и особенностями стресс-реагирования имеет важное значение для практической психологии. Знание типа акцентуации позволяет психологу предполагать специфику переживания стресса клиентом и выбирать адекватные стратегии психологической помощи. Для лиц с гипертимной акцентуацией эффективны методы, направленные на развитие рефлексии и осознания последствий импульсивного поведения. Для тревожных личностей показаны методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на коррекцию катастрофических мыслей. Для дистимических личностей важны методы активации поведения и развития позитивного мышления.

Применение в профессиональном отборе и развитии. Знание акцентуаций характера и их взаимосвязи со стрессоустойчивостью имеет значение для профессионального отбора и развития. Различные профессии предъявляют различные требования к стрессоустойчивости и способности справляться с психологическим напряжением. Например, лица с педантичной акцентуацией могут успешно работать в профессиях, требующих внимания к деталям и соблюдения процедур, но могут испытывать трудности в условиях высокой неопределённости. Лица с гипертимной акцентуацией могут быть эффективны в профессиях, требующих активности и коммуникативности, но могут испытывать трудности при выполнении монотонной работы.

Применение в образовательной среде: В образовательной среде знание акцентуаций характера студентов позволяет оказывать целенаправленную психологическую поддержку. Исследования показывают, что среди студентов наиболее распространены гипертимная (24%), эмотивная (25%) и экзальтированная (23%) акцентуации (Пантелеева, 2024). Понимание типологических особенностей позволяет

разрабатывать индивидуализированные программы адаптации, учитывающие специфику стресс-реагирования различных типов акцентуаций. Это особенно важно в периоды экзаменационных сессий, защиты дипломных работ и других стрессогенных ситуаций.[3]

Заключение. Проведённый теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Акцентуация характера представляет собой важный индивидуально-типологический фактор, определяющий специфику восприятия, переживания и преодоления психологического стресса.

2. Различные типы акцентуации характера характеризуются специфическими паттернами стресс-реагирования, включающими особенности когнитивной оценки, эмоциональных реакций, соматических проявлений, копинг-стратегий и психологических защитных механизмов.

3. Установлены значимые связи между типами акцентуации и предпочитаемыми защитными механизмами: гипертимная акцентуация ассоциирована с отрицанием, эмотивная с рационализацией, экзальтированная — с замещением.

4. Понимание взаимосвязи акцентуаций характера и стресса имеет практическое значение для психологического консультирования, психотерапии, профессионального отбора и образовательной деятельности.

5. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение механизмов взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов в формировании индивидуальных различий стресс-реагирования у лиц с различными акцентуациями характера.

Список литературы

1. Леонгард, К. (1981). Акцентуированные личности. Киев: Вища школа.
2. Лазарус, Р. (2006). Теория стресса и психологические процессы копинга. В: Психология стресса (с. 145-168). СПб.: Питер.
3. Личко, А.Е. (1985). Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина.
4. Пантелеева, О. (2024). Взаимосвязь акцентуаций характера и механизмов психологической защиты у студентов вузов. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 13(1), 75-82. <https://doi.org/10.36941/ajis-2024-0006>
5. Селье, Х. (1982). Стресс без дистресса. М.: Прогресс.
6. Фрейд, А. (1993). Психология Я и защитные механизмы. М.: Когито-Центр.
7. Фрейд, З. (2004). Защитные нейропсихозы. В: Собрание сочинений в 26 томах (Т. 1, с. 45-62). М.: Терра.
8. Buravleva, O., & Telelichko, V. (2019). Personality accentuations and psychological defense mechanisms in students. *Psychological Science and Education*, 24(4), 45-56.
9. Harward, D. (2016). Student mental health and psychological well-being in higher education. *Journal of College Student Development*, 57(5), 612-617.
10. Kass, J. (2017). The relationship between psychological distress and student success in college. *Journal of American College Health*, 65(8), 563-570.