

Акцентуации характера

Из данных известных отечественных психиатров (П.Б. Ганнушкина, О.В. Кербинова, А.Е. Личко) и представителей немецкой школы (К. Шнайдера, К. Леонгарда и др.) следует, что у 20 – 50 процентов людей некоторые черты характера и темперамента столь заострены (акцентуированы), что при определенных обстоятельствах приводят к однотипным конфликтам и нервным срывам.

Акцентуация характера – это наличие яркой черты или нескольких ярких черт, которые обнаруживают избирательную уязвимость личности в отношении определенных воздействий. **Психопатия** – это аномалия характера, когда определенная яркая черта накладывает властный отпечаток на весь душевный склад личности, в течение жизни не подвергается изменениям и мешает социальной адаптации.

Выраженность акцентуации бывает различной: от легко заметной лишь ближайшему окружению до крайних вариантов нормы. Каждая из акцентуаций предопределяет избирательную чувствительность, слабость по отношению к одним жизненным обстоятельствам при довольно высокой устойчивости к другим. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар слабые звенья личности, человек может добиться значительных достижений. В акцентуации характера таким образом заложены как положительные, так и отрицательные социальные черты. Однако крайняя степень выраженности акцентуированных черт скорее всего будет постоянным источником социальной дезадаптации личности и психических срывов.

Например, для лиц с **гипертимной** акцентуацией характерно подвижное поведение с повышенным настроением. Это оптимистичные, активные, очень общительные люди. Нередко одаренные личности, обладающие многосторонними способностями, деятельные, напористые. Однако интересы их крайне неустойчивы. Такие люди часто поверхностны, непостоянны, им не хватает внимания и выдержки. Они не способны длительное время заниматься одним и тем же делом. Как правило, гипертимные личности отличаются завышенной самооценкой, не переносят критики в свой адрес, плохо поддаются управлению, им свойственны вспышки раздражительности, агрессивности и т. п. У лиц с **демонстративной** акцентуацией довольно много положительных психологических черт. Прежде всего, это хорошо развитые навыки общения, умение очень тонко почувствовать и понять собеседника, «актерские» способности и т. п. Однако часто оказывается, что все эти положительные качества используются демонстративной личностью только для достижения своих личных целей. Как правило, это глубоко эгоцентричные, ненадежные (в моральном плане) и неискренние люди. Однако их умение «играть в искренность», демонстрировать нужные эмоции может ввести в заблуждение многих людей. Подобные специфические особенности поведения характерны и для других типов акцентуации личности, – их выявляют с помощью специальных методик и путем наблюдения.

Выделенные Карлом Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: **акцентуации характера** (*демонстративный, педантичный, застревающий, возбуждаемый*) и **акцентуации темперамента** (*гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный*).

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда

восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

Демонстративный тип	
Особенности общения и поведения	Стремится быть в центре внимания и добивается своих целей любой ценой: слезы, обмороки, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках. Поведение зависит от человека, с которым имеет дело. Характерна высокая приспособляемость к людям
Черты, привлекательные для собеседников	Обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность
Черты, отталкивающие и способствующие конфликту	Эгоизм, необузданность поступков, хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты. Способен к интригам, самоуверен и амбициозен. Провоцирует конфликты, при этом активно защищается
Ситуации, в которых возможен конфликт	Склонность к истерии. Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывают истерическую реакцию. Замкнутый круг общения и однообразная работа – угнетают
Предпочитаемая деятельность	Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

Застревающий тип	
Особенности общения и поведения	«Застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты». Служебная и бытовая неговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликтах часто бывает активной стороной, четко определяет круг врагов и друзей. Проявляет властолю-

	бие, занудлив в нравоучениях
Привлекательные черты	Стремление добиться высоких результатов в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды
Отталкивающие черты	Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости
Ситуации, когда возможен конфликт	Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению честолюбивых целей, ситуация ревности способна вызвать «бред преследования, ревности» и т. п.
Рекомендуемая деятельность	Работа, дающая ощущение независимости и возможности проявить себя. Необходимо развивать гибкость и способность забывать мелкие обиды

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

Педантичный тип	
Особенности общения и поведения	Выраженная занудливость в виде «переживания подробностей», на службе способен «замучить» посетителей формальными требованиями, домашних изнуряет чрезмерной аккуратностью
Привлекательные черты	Добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и чувствах, ровное настроение
Отталкивающие черты	Формализм, крючкотворство, «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других
Ситуации конфликта	Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг, склонность к навязчивостям, психастения
Рекомендуемая деятельность	Профессии, не связанные с большой ответственностью, предпочитает «бумажную работу», не склонен менять место работы

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости,

проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Возбудимый тип	
Особенности общения и поведения	Повышенная раздражительность, несдержанность, угрюмость, агрессивность, «занудливость». Но возможны и лстивость, угодливость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани, молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует, не избегает ссор с начальством, неуживчив в коллективе, деспотичен и жесток в семье
Привлекательные черты	Вне приступов гнева – добросовестен и аккуратен. Любит детей
Отталкивающие черты	Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости, часто с рукоприкладством, жестокость. Склонность к аморальному поведению и злоупотреблению алкоголем; может совершать асоциальные поступки
Ситуации, в которых возможен конфликт	Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, правонарушениям
Предпочитаемая деятельность	Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняет место работы. Необходимо вырабатывать выдержку, самоконтроль

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Гипертимный тип	
Особенности общения и поведения	Чрезмерно приподнятое настроение, отсутствие самокритичности. Человек всегда весел, разговорчив, энергичен, самостоятелен; стремится к лидерству, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, часто теряет грань дозволенного. Энергия часто направлена на употребление спиртного, наркотиков, на беспорядочную половую жизнь. К его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей необходимо относиться сдержанно
Привлекательные черты	Энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм
Отталкивающие черты	Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей
Ситуации, в которых возможен конфликт	Противопоказаны монотонность, одиночество; условия жесткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев
Предпочитаемая деятельность	Работа, связанная с постоянным общением: организаторская, снабженческая деятельность, служба быта, спорт, театр. Склонность к смене профессии, места работы

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

Дистимный тип	
Особенности общения и поведения	Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность. Человек тяготеет к шумному обществу, с сослуживцами близко не сходится. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной. Ценит тех, кто дружит с ним, и склонен им подчиняться
Привлекательные черты	Серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость
Отталкивающие черты	Пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, отрыв от коллектива
Ситуации, в которых возможен конфликт	Ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни – противопоказаны. Склонность к невротической депрессии
Предпочитаемая деятельность	Работа, не требующая широкого круга общения

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное на-

строение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащищенности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

Тревожный тип	
Особенности общения и поведения	Пониженный фон настроения, тревога за себя и близких, робость, неуверенность, крайняя нерешительность. Долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, играет пассивную роль
Привлекательные черты	Дружелюбие, самокритичность, исполнительность
Отталкивающие и способствующие конфликту черты	Боязливость, чувство незащищенности. Может служить мишенью для шуток, «козлом отпущения»
Ситуации, в которых возможен конфликт	Ситуации страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противопоказаны. Склонность к психастении
Предпочитаемая деятельность	Не может быть руководителем, принимать ответственные решения, так как склонен бесконечно взвешивать, переживать и сомневаться

8 . Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

Экзальтированный (лабильный) тип	
Особенности общения и поведения	Очень изменчивое настроение, ярко выраженные эмоции, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость
Привлекательные черты	Альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязанность к друзьям
Отталкивающие и способствующие конфликту черты	Чрезмерная впечатлительность, патетичность, подверженность отчаянию

Ситуации, в которых возможен конфликт	Неудачи, горестные события воспринимает трагически. Склонность к невротической депрессии
Предпочитаемая деятельность	Сфера искусств, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе

9. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сорадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Эмотивный тип	
Особенности общения и поведения	Чрезмерная чувствительность, ранимость. Человек глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение. Предпочитает узкий круг друзей и близких, которых понимает с полуслова. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу
Привлекательные черты	Очень сострадателен, жалостлив, радуется чужим удачам. Исполнителен, с высоким чувством долга. Хороший семьянин
Отталкивающие черты	Крайняя чувствительность, слезливость. Может провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей
Ситуации, в которых возможен конфликт	Ссора с близким человеком, смерть или болезнь родных воспринимается трагически. Противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Склонен к невротической депрессии, инфаркту, гипертонии
Предпочитаемая деятельность	Сфера искусства, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями

10. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные— подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче,

чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

Циклотимный тип	
Особенности общения и поведения	Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности)
Привлекательные черты	В период подъема настроения проявляет себя как человек с гипертимной акцентуацией, в период спада – с дистимической: обостренно воспринимает неприятности, вплоть до самоубийства
Отталкивающие черты	
Ситуации, в которых возможен конфликт	
Предпочитаемая деятельность	Интересы зависят от цикла настроения. Склонность к разочарованию в профессии, смене места работы