

# Типологии и психодиагностика личности

# \* Кратко и обо всём

- \* Чтобы определить психологические типы используют различные методы психодиагностики и тестирования личности, от сложных многофакторных личностных опросников, например тест СМИЛили тест Кеттелла и до тестирования темперамента и акцентуации характера, а также, чтобы лучше определить психотип человека, используют индивидуальную психоаналитическую беседу.
- \* **Как определить психотип личности (психологический тип человека) ?**
- \* Еще со времен Гиппократов людей начали делить на психотипы личности: Сангвиник, Холерик, Меланхолик и Флегматик – они же темпераменты.
- \* Павлов разделил людей по психологическим типам высшей нервной деятельности, что тоже, по сути, относится к темпераменту человека.
- \* Схожая теория психотипов человека возникла у Айзенка – его тест на темперамент и невротизм (не путать с неврозом).
- \* Юнг разделил людей на психотипы экстраверт, амбиверт и интроверт
- \* Леонгард определил крайние психологические типы людей по акцентуациям характера (10 психотипов)- **пройдите тест 88 вопросов с описанием...**
- \* Схожие работы по различению людей по акцентуациям были у Ганнушкина и Личко (13 психотипов «Чертова дюжина»), с акцентом на пограничные состояния личности (близки к неврозам), например неврастеник или психопатия, психастеник и др.
- \* Кречмер обнаружил различие психологических типов людей и сходство с темпераментами по телосложению человека («Атлетик», «Пикник» и «Астеник»), которые связаны с поведением человека («Практик», «Собеседник» и «Мыслитель»).
- \* Также, различают психотипы по межполушарной асимметрии головного мозга: правополушарный, левополушарный и амбидекстр (тест на ведущее полушарие).
- \* Различаются люди и по тому, как они думают и воспринимают информацию, т.е. по ведущей репрезентативной, сенсорной системе, например такие психологические типы как «Кинестетик», «Визуал»...
- \* Словом, если покопаться, то можно обнаружить еще множество различий людей по всевозможным психологическим типам (психотипам) в работах разных авторов, в том числе современников.
- \* Изучать все эти психотипы человека нужно для психологов, социологов, рекламщиков и пиарщиков, маркетологов и манипуляторов. Обывателем может двигаться только любопытство или настоящая информация и дезинформация о пользе знания своего и чужого психологического типа.
- \* Для обычного человека, конечно, хорошо знать свой психотип личности, для нивелирования минусов и усиления плюсов. Также, неплохо знать психологический тип своего партнера, мужа (жены), ребенка, друга и т.д. для выстраивания гармоничных отношений сотрудничества и избегания лишних ссор и конфликтов.

## \* Цель классифицирования в психологии

- \* Для понимания теоретических основ психотерапевтического консультирования необходимо ответить на вопрос - каков генез психологической проблемы.
- \* Практика психотерапии всегда ставит перед психологом одни и те же ведущие вопросы: «Какими методами и как провести быструю и объективную диагностику? Насколько валидны те или иные тесты?» Ограниченность по времени психотерапевтической сессии, многосложность проблематики требуют поиска диагностических экспресс-методов, позволяющих вычленить доминирующие дисфункции у клиента и подобрать реальные по времени и технике приемы их коррекции (Никитин, 1998).

## ПСИХОТЕЛЕСНЫЕ СООТВЕТСТВИЯ: ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И АНАТОМИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ



- \* Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями - с другой.
- \* Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества - морфологические, физиологические, гормональные и др. - являются относительно стабильными.

## \* Гуморальная теория Гиппократа и Галена



Эта теория связывала темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократа и Галена. Эта теория предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, - кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «temperament». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского sanguis - кровь), холерическому (от греческого chole - желчь), меланхолическому (от греческого melaina - черная желчь) и флегматическому (от греческого phlegma - слизь).

- \* **Сангвник** в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковверный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.
- \* **Холерик**, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств - гордость, мстительность, честолюбие - не знает пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.
- \* **Флегматиком** чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.
- \* **Меланхолик** в качестве господствующей склонности имеет склонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

## \* ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ТЕМПЕРАМЕНТА: ГИППОКРАТ И ГАЛЕН, И. П. ПАВЛОВ, Я. СТРЕЛЯУ

- \* Темперамент (лат. temperamentum - надлежащее соотношение черт, от tempero - смешиваю в надлежащем соотношении) - характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).
- \* Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным, многомерным строением и разными формами психологических проявлений.
- \* Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности - ее направленности, характера, способностей и др.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность первого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности.

**Второй компонент** - двигательный, или моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и отдельно - речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями.

**Третьим основным компонентом** темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность.

## \* Теория И.П. Павлова о типах нервной системы.

- \* Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И. П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова является детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы - единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темпераменту сангвиника; сильный, подвижный, уравновешенный, инертный - темпераменту флегматика; сильный, неуравновешенный - темпераменту холерика; слабый - темпераменту меланхолика.
- \* **Сильный.** Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной, неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.
- \* **Уравновешенный.** Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.
- \* **Слабый.** Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.
- \* **Неуравновешенный.** Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчатые, вспыльчивые, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

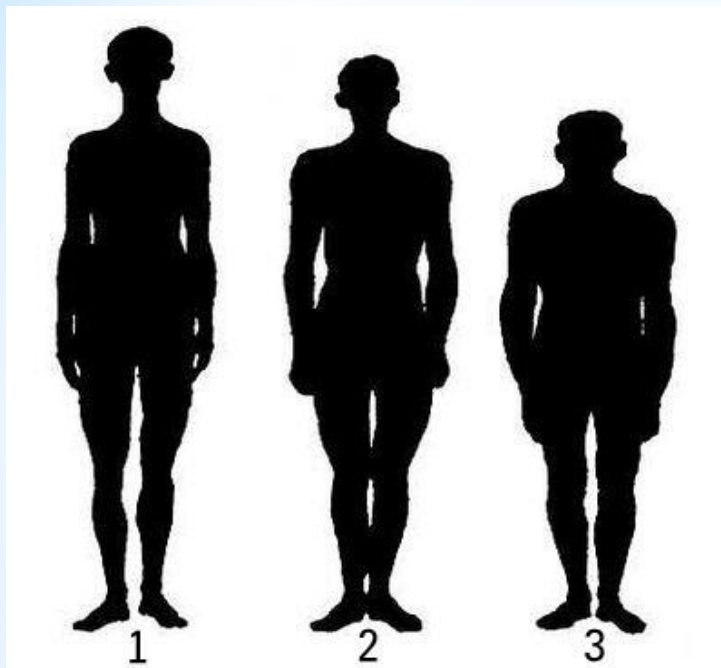
**\* Выделив и описав четыре типа нервной системы, И. П. Павлов поставил их с классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.**

- \* Нервная система первого типа (сильный, уравновешенный, подвижный) - сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении; в противном случае он становится скучным и вялым.
- \* Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик - человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и как только они истощаются, у него появляется «слонявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлечшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и, в конце концов, очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.
- \* Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) - флегматик - обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик - спокойный, но сдержанный, ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает общаться с ним - задает вопросы, вступает в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он - всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствия, но когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.
- \* Для человека с четвертым - слабым - типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение вечно занято картинами болезни, войны, мрака, ужаса, разрушения. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие на них сильных стимулов может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается близость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они не энергичны, не настойчивы, не общительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подробно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».
- \* И. П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы - не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения оснований классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы - соотношению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.
- \* В последние годы к основным составляющим темперамента относят дополнительно две характеристики - энергетический уровень и временные параметры (Стрелая, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая - через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбуждены, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека - случайные факторы (события, настроение и т. д.) или постоянные и долгосрочные цели.
- \* Согласно концепции Стрелая, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхлимитных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.
- \* Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что, классифицируя типы темперамента, нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) - к гневу и ярости, сангвиник - к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.



## \* ТИПОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ Э. КРЕЧМЕРА

- \* Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Эрнстом Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, на основе разработанных критериев Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:
- \* а) астенический, или лептосомный,
- \* б) атлетический,
- \* в) пикнический.
  
- \* **Астенический** (от греч. *asthenes* - слабый) тип телосложения характеризуется прежде всего сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинненным носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.
- \* **Атлетический** (от греч. *athletes* - борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной, свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.
- \* **Пикнический** (от греч. *pyknon* - плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники - люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо - широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа - интереснее, пикнического - правильнее.
- \* Был также выделен тип **диспластика** с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.



- \* Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-либо преимущественной установкой - «пищеварительной», «мускульной» или «мозговой». Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй - широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий - вытянутым, с высоким лбом, лицом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.
- \* Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты-переменные ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс.

- \* Исходя из наблюдения за патологическими индивидами, Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характерны для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимический, циклотимический и иксотимический.
  
- \* **Шизотимик** - лептосоматическое или астеническое телосложение («тощий»). При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрениии. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.
  
- \* **Циклотимик** - пикническое телосложение («плотный», «толстый»). При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.
  
- \* **Иксотимик** - атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, маловпечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

## \* Классификация Шелдона

Было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента.

- \* Оно проводилось на 200 испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около +0,8) между эндоморфией и висце-ротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и церебротонией.
- \* Шелдон перечисляет следующие двадцать церебротонических черт как наиболее отчетливые:
- \* 1. Сдержанность в позах и движении, напряженность.
- \* 2. Психологическая сверхреактивность.
- \* 3. Сверхбыстрая реакция.
- \* 4. Любовь к уединенности.
- \* 5. Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.
- \* 6. Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.
- \* 7. Осознанная подвижность лица и взгляда.
- \* 8. Социофобия.
- \* 9. Подавление способности к общению.
- \* 10. Сопrotивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.
- \* 11. Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).
- \* 12. Непредсказуемость в отношениях с людьми.
- \* 13. Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.
- \* 14. Сверхчувствительность к боли.
- \* 15. Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.
- \* 16. Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.
- \* 17. Вертикальное ментальное расщепление. Интроверсия.
- \* 18. Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.
- \* 19. Потребность в одиночестве в период испытаний.
- \* 20. Ориентация на более поздние периоды жизни

### Двадцать основных соматотонических черт:

- \* 1. Уверенность в позах и движении.
- \* 2. Любовь к физическим приключениям.
- \* 3. Энергичность.
- \* 4. Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.
- \* 5. Стремление доминировать, жажда власти.
- \* 6. Любовь к риску и игре случая.
- \* 7. Наглая прямота в манере вести себя.
- \* 8. Мужество в проведении рукопашного боя.
- \* 9. Соревновательная агрессивность.
- \* 10. Психологическая черствость.
- \* 11. Клаустрофобия.
- \* 12. Безжалостность.
- \* 13. Отсутствие щепетильности.
- \* 14. Общая шумливость.
- \* 15. Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.
- \* 16. Горизонтальное ментальное расщепление.
- \* 17. Экстраверсия соматотонии.
- \* 18. Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
- \* 19. Потребность в действии в момент испытаний.

- \* **Двадцать основных черт висцеротонии**, выглядят следующим образом:
- \* 1. Расслабленность в позах и движениях.
- \* 2. Любовь к физическому комфорту.
- \* 3. Замедленная реакция.
- \* 4. Любовь к еде.
- \* 5. Обобществление, социализация процесса еды.
- \* 6. Получение удовольствия от процесса пищеварения.
- \* 7. Любовь к вежливому обхождению.
- \* 8. Стремление к общению.
- \* 9. Неразборчивость в выборе друзей.
- \* 10. Жадное стремление к расположению и поддержке.
- \* 11. Ориентация на людей.
- \* 12. Эмоциональная уравновешенность.
- \* 13. Терпение.
- \* 14. Удовлетворенность собой.
- \* 15. Крепкий сон.
- \* 16. Отсутствие уверенности в характере.
- \* 17. Простота, уравновешенность чувственных связей, висцеротоническая экстраверсия.
- \* 18. Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
- \* 19. Потребность в чем-либо участии при возникновении проблем.
- \* 20. Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.

## \* АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Понятие «акцентуации» в основном исходит из классификации П. Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (2000).

По определению А. Личко (1985, 2000), акцентуации характера - это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Леонгард выделил **6 типов темперамента**: гипертимный (склонный к повышенному фону настроения), дистимный (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), циклотимный (склонный к колебаниям настроения), экзальтированный (с бурными реакциями на внешние стимулы), тревожный (робкий, покорный, приниженный) и эмотивный (чувствительный, тонковосприимчивый)

и 4 типа **акцентуированных личностей**: демонстративная личность - авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление к игре определенной социальной роли. Педантичная личность - ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность. Застревающая личность - патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость. Возбудимая личность - недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

- \* **Гипертимный тип.** Ему соответствуют люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, т. е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще - неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В жизни гипертимных возможны блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипертимики остаются находчивыми и изобретательными в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).
- \* **Гипертимно-неустойчивый вариант.** Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных походов. Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность. Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека - гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся с неблагополучием внутрисемейных отношений, так и гипоопека, безнадзорность.
- \* **Циклоидный тип.** Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.



- \* **Циклоидный тип.** Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.
- \* **Лабильный тип.** Лабильный тип (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам.
- \* Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие, постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.
- \* **Астено-невротический тип.** Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.
- \* **Сенситивный тип.** Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние. Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

- \* **Психастенический тип.** Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т. п.) травмируют их сильнее, чем события, уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для их осуществления. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.
- \* **Шизоидный тип.** Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать. Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.
- \* **Эпилептоидный тип.** Характеризуется сочетанием трех основных признаков: а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости; б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха); и в) моральными дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т. д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

- \* **Истероидный тип.** Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требуемые признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых, редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.
- \* **Неустойчивый тип.** Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны, наконец, ленивы. Неустойчивыеособо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а по его окончании горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.
- \* **Конформный тип.** Главный отличительный признак этой группы людей - чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), но стремятся думать, действовать, «быть - как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной (нередко - усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста, предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходющим до горделивого самодовольства.
- \* **Сверхпунктуальный характер (ананкаст)** прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, прежде чем начать действовать, взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.
- \* **Застревающий характер.** Характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих.
- \* Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются. Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания.
- \* Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели - внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

## \* ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ТИПОЛОГИИ ЮНГА

- \* Основой соционической типологии послужила психологическая классификация Карла-Густава Юнга, представшая в 1921 году в работе «Психологические типы» (Юнг, 1998). Юнг различал восемь независимых типов личности, которые получались в результате сочетания экстравертной или интровертной установки сознания с четырьмя эмпирически открытыми им признаками, представляющими отдельные функции психики (логическое последовательное мышление, эмоции, сенсорные и соматосенсорные ощущения, связанная с воображением и ассоциативными процессами интуиция). В конце 50-х годов в США была разработана типология Бриггс-Маьерс (Briggs-Myers McCaulley, 1985; Бриггс-Маьерс, Мак-Колли, Хэммер, 2000) которая увеличила количество возможных независимых сочетаний признаков и соответственно количество типов до 16 за счет учета в сочетаниях второй по степени выраженности функции психики.
- \* Психологический тип в современной юнговской психологии определяется набором из четырех дихотомических признаков.
- \* Три из них относятся к классическому базису Юнга – «**Экстраверсия–Интроверсия**» (Extraversion–Intraversion, E/I), «**Сенсорика–Интуиция**» (Sensing–Intuition, S/N), «**Логика (мышление)–Этика (чувствование)**» (Thinking–Feeling, T/F), четвертый же – «**Преобладание рациональной, оценивающей группы функций–Преобладание иррациональной, воспринимающей группы функций**» (Judging–Perceiving, J/P) – был введен в номенклатуру типов И. Бриггс-Маьерс и К. Бриггс. В действительности уже сам Юнг неявно учитывал признак J/P, рассматривая его как два противоположных режима функционирования сознания: восприятие информации (Perceiving) и анализ информации (judging).
- \* Согласно современным представлениям, каждая из этих дихотомий имеет легко объяснимый психологический смысл и физиологический базис.

\* Развитием типологии Юнга в России, Прибалтике, на Украине и в других странах СНГ занимается **соционика** – возникшая в 70-х годах прошлого века на стыке психологии, социологии и информатики. Основатель соционики – литовский ученый, педагог, экономист Аушра Аугустинавичуте – соединила типологию Юнга с информатикой, разработав систему знаков и моделей, которая составила аналитический аппарат для изучения структуры человеческой психики (Аугу-стинавичуте, 1997, 1998) и описала взаимодействия между типами личностей, названные **интертипными отношениями**.

\* Разрабатывая идеи соционики, Аугустинавичуте не была знакома с типоведением Бриггс-Майерс. Она сама пришла к выводу о шестнадцати психологических типах, но, не остановившись на этом, прошла гораздо дальше. Она познакомилась с современным типоведением, когда в развитой ею соционике уже были достигнуты значительно более важные результаты в сравнении с исследованиями американских ученых. Отличие от типоведения Бриггс-Майерс здесь состоит в том, что Аугустинавичуте, следуя описаниям Юнга, сохранила за функциями их особое значение в зависимости от местоположения в иерархии, что позволило впоследствии построить модели информационного-обмена. При этом для функций она изменила названия, приблизив их к современным значениям слов. Это было сделано для того, чтобы не путать понятия «чувство» (feeling) и «ощущение» (sensing), а также чтобы показать, что мыслят, например, не только «мыслительные», а чувствуют не только «чувствующие». Смысл юнговских понятий при этом остался тем же (табл. 2.2).

\* **Соционический базис психологических типов**

\* **Соционические признаки (функции)**

\* по К. Г. Юнгу

по А. Аугутинавичуте

\* Мыслительная (Т)

Логическая(Л)

\* Эмоциональная (F)

Этическая(Э)

\* Ощущающая (S)

Сенсорная (С)

\* Интуитивная(N)

Интуитивная (И)

- \* Соционические типы различаются между собой, в первую очередь, индивидуальной «технологией», индивидуальным способом физиологического обеспечения ряда психических процессов, протекающих на «высших этажах» церебральной организации – переработки информации об окружающей обстановке, прогнозирования ситуации и принятия решения.
- \* В связи с тем, что различия в типе личности – это не что иное, как различия в обмене информационного сигнала с окружением, типы личности были названы типами информационного метаболизма. Этот термин был введен классиком польской психиатрии А. Кемпинским (Кемпински, 1975). По-видимому, он первый заговорил о том, что в основе психологического дискомфорта человека лежит нарушение его.
- \* Кратко рассмотрим так называемую модель «Ю», которую разработала Аушра Аугустинавичюте и которую она назвала так в честь Юнга. Для преодоления недоразумений надо помнить, что всего у нас восемь психологических функций (с учетом их экстравертных и интровертных компонентов), а каналов в этой упрощенной модели – четыре (то есть имеются места лишь для четырех функций). Впрочем, это те функции, которые играют наибольшую роль в интертипных отношениях, поэтому модель «Ю», несмотря на свою очевидную неполноту, очень хорошо работает на практике, объясняя и предсказывая поведение и взаимодействие людей.
- \* Согласно модели «Ю», человеческая психика есть результат совместного действия четырех «каналов связи», или каналов обработки информации. Каждому каналу соответствует своя функция, не повторяющаяся ни в одном из них.

## АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

- \* Еще одним важным шагом в развитии соционики было открытие соответствия одной из слабых функций в модели психологического типа тому, что у А. Е. Личко в его теории акцентуаций характера называется **местом наименьшего сопротивления** (МНС) (Личко, 2000). Как уже указывалось выше, А. Аугустинавичюте связала эти наблюдения с проявлениями ранимой функции третьего канала. В этой функции кроется основная причина стрессов, неврозов и конфликтов.
- \* Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и повышенной устойчивости к другим. Акцентуация — это чрезмерное заострение отдельных черт личности.
- \* МНС имеют все люди, у каждого человека какие-то функции сильнее, какие-то слабее, и это не означает его «ненормальности», неполноценности. У обычных людей проявления МНС не слишком заметны окружающим, самим человеком они, скорее, воспринимаются как недостатки. И только в тех случаях, когда есть расстройства психики, проявления МНС становятся настолько заметными, что бросаются в глаза как характерные признаки заболевания. Поэтому они и легли в основу многих психиатрических типологий.
- \* У каждого человека МНС слабо только по сравнению с его же сильными функциями, а объективные возможности МНС зависят от общего объема интеллекта человека и подчас превышают уровень развития таких же функций у других людей.
- \* Систематика, которой мы придерживаемся при дальнейшем изложении, в основном исходит из классификации П. Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду. Карл Леонгард — выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее, в истории психиатрии психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей (Леонгард, 2000).

- \* **Гипертимный тип (наиболее близки к нему по юнговской классификации психотипы Гюго и отчасти Гексли).** Этому типу соответствуют люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, то есть одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще – неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до-конца. В жизни гипертимных возможны и блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся. Гипертимики остаются находчивыми и изобретательными в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр., особенно у психотипа Гексли).
- \* **Гипертимно-неустойчивый вариант (Дюма).** Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных походов (целью является, однако, не риск, а развлечения). Эти стремления порой выступают на первый план и толкают на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и правонарушения. Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека – гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся с неблагоприятным внутрисемейным отношением, так и гиггоопека, безнадзорность.
- \* **Циклоидный тип (Жуков).** Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающиеся, их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.
- \* **Лабильный (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный) тип (Дон-Кихот).** Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.



- \* **Астено-невротический тип (Драйзер).** Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.
- \* **Сенситивный тип (Достоевский).** Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, они во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется им тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние. Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения неблагоприятных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.
- \* **Психастенический тип (Робеспьер).** Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т. п.) травмируют их сильнее, чем события, уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для того, чтобы избежать ошибок. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу и обстоятельным, но бесплодным рассуждениям.
- \* **Шизоидный тип (Максим Горький).** Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать. Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково. Будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

- \* **Эпилептоидный тип (чаще на почве психотипа Наполеон).** Характеризуется сочетанием трех основных признаков: а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости; б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха); в) моральными дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении, превышении скорости на дороге и т. д.). Несмотря на внешнюю динамичность поведения, их мышление инертно, вязко, малочувствительно к новому опыту.
- \* **Истероидный тип (Гамлет).** Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требуящие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.
- \* **Неустойчивый тип (чаще на почве психотипа Габен).** Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивы, легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивы, особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а по его окончании горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

- \* **Конформный тип (Есенин).** Главный отличительный признак этой группы людей – чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), а вместо этого стремятся думать, действовать и быть «как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной, нередко усложненной форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.
- \* **Сверхпунктуальный характер (ананкаст),** чаще на почве психотипа Бальзак прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Прежде чем начать действовать, они стремятся взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.
- \* **Застревающий характер (чаще на почве психотипа Штирлиц)** характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих. Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются, и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются. Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования новых мыслей от окружающих. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания. Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

Имя типа	Описание типа	Акцентуации	
		по А. Э. Личко	по К. Леонгарду
<i>Рациональные</i>			
Штирлиц	Логико-сенсорный экстраверт	—	Демонстративно-застревающий
Достоевский	Этико-интуитивный интроверт	Сенситивный	Эмотивный
Джек Лондон	Логико-интуитивный экстраверт	—	Застревающие-паранойческий
Драйзер	Этико-сенсорный интроверт	Астено-невротический	Тревожно-ипохондрический
Гюго	Этико-сенсорный экстраверт	Гипертимный	Гипертимический
Робеспьер	Логико-интуитивный интроверт	Психастенический	Дистимический
Гамлет	Этико-интуитивный экстраверт	Истероидный	Демонстративно-истерический
М. Горький	Логико-сенсорный интроверт	Шизоидный	Возбудимо-дистимический
<i>Иррациональные</i>			
Жуков	Сенсорно-логический экстраверт	Циклоидный	Возбудимо-педантический
Есенин	Интуитивно-этический интроверт	Конформно-гипертимный	Педантически-гипертимный
Наполеон	Сенсорно-этический экстраверт	Эпилептоидный	Возбудимо-эпилептоидный
Бальза	Интуитивно-логический интроверт	Конформный	Педантический-ананкаст
Дон-Кихот	Интуитивно-логический экстраверт	Лабильный	Аффективно-лабильный
Лыма	Сенсорно-этический интроверт	Гипертимно-неустойчивый	Демонстративно-гипертимический

\* Сопоставление социотипов и акцентуаций характера  
(по Аугустинавичюте, 1998)

\* **ПОГРАНИЧНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РАССТРОЙСТВА В АМЕРИКАНСКОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ КЛАССИФИКАЦИИ – ПАРАЛЛЕЛИ С ЮНГОВСКОЙ ТИПОЛОГИЕЙ**

В справочнике DSM-IV (1994) и в его недавних предшественниках DSM-III (1980) и DSM-III-R (1987) опубликован] работы многих выдающихся психиатров, психологов и эпидемиологов США, занимающихся диагностикой личностных расстройств. Он содержит единую диагностическую терминологию и предназначен для исследователей и практиков. Помимо специфических психических болезней, дополнение к этим справочникам (раздел **ОСУ-II**) содержит перечень 14 основных диагнозов личностных расстройств. «Четырнадцать нарушений личности - это преувеличенные варианты четырнадцати типов личности. Проблемы возникают из-за гротескной формы каждого типа, а не из-за его содержания» (Олдхэм, Моррис, 1997). Анализ подробных обобщенных описаний личностных расстройств и соответствующих им акцентуированных типов позволяет сопоставить с каждым из них один из 16 юнговских социотипов. При этом только один социотип - «Джек Лондон» (ЛИЭ) - остается без четко определенной пары, а одной акцентуации характера по DSM соответствуют гипотетически сразу два юнговских психотипа. Если сравнить подробные поведенческие описания социотипов на сайтах или с описаниями акцентуаций, пограничных с личностными расстройствами (Олдхэм, Моррис 1997), сам сможет увидеть сходство. Ниже приводится составленная приблизительная таблица их соответствий:

**Соответствия юнговских психотипов акцентуациям характера  
и пограничным личностным расстройствам**

	<b>Акцентуация по Д. Олдхэм, Л. Моррис</b>	<b>Пограничное расстройство личности (ОСУ-II)</b>	<b>Соответствующий по описанию юнговский психотип</b>
1.	Добросовестный	Навязчиво-принудительное расстройство личности	ЛСЭ, отчасти ЛСИ
2.	Самоуверенный	Нарциссическое расстройство личности	ЭСЭ
3.	Преданный	Зависимое расстройство личности	ИСИ
4.	Драматический	Неестественное актерство как расстройство личности	ЭНЭ
5.	Бдительный	Параноидальное расстройство личности	ЛИИ
6.	Чувствительный	Уклонение как расстройство личности	ЭИИ
7.	Прагматичный	Пассивно-агрессивное расстройство личности	СЭИ
8.	Авантюрный	Антисоциальное расстройство личности (психопатия, социопатия)	СЭЭ
9.	Идеократический	Шизопатическое расстройство личности	ИЛЭ
10.	Отшельник	Шизоидное расстройство личности	ЛСИ, отчасти СЛИ
11.	Деятельный	Расстройство личности в виде активности на грани срыва	ИЭЭ
12.	Альтруистический	Самоуничтожающее расстройство личности	ЭСИ
13.	Атлетичный	Саморазрушающее расстройство личности	СЛЭ

## \* **Контрпереносы. Или как вы будете ощущать себя рядом с таким человеком**

### \* **Параноидный**

Человек склонен чувствовать по отношению к этим пациентам, что его критикуют, не уважают и обесценивают. Они боятся, что скажут что-то неправильно, или должны воздерживаться от совершения каких-либо агрессивных действий, лишь бы пациент не взорвался, не потерял самообладание, или просто ушел.

Параноидные пациенты склонны накапливать сильные чувства и неприязнь терапевта, который в работе с ними, может испытывать раздражение и злость, и сдерживать сильные

эмоции от того, что его неправильно поймут и отвергнут.

### \* **Шизоидный**

При работе с такими пациентами, терапевты склонны чувствовать себя некомпетентными или неуместными. Они чувствуют безнадежность и фрустрацию, испытывают больше сложностей, чтобы наладить приемлемые отношения, будучи созвучными и развивая чувство интимности с шизоидным пациентом. Они беспокоятся, что не смогут помочь ему, или чувствуют, что подводят его. Они даже могут подумать, что для пациента будет лучше обратиться к другому терапевту или другому подходу.

### \* Шизотипический

Во время сессий с такими пациентами терапевт ощущает скуку, смущение и досаду. Они не ощущают своей вовлеченности в сессии, у них есть ощущение отстраненности и самоустранения (к примеру, они думаю не о том, о чем говорят).

### \* Асоциальное поведение

При работе с пациентами, страдающих асоциальным поведением, терапевт может ощущать, что его не понимают, воспринимают в штыки, или отвергают и могут переживать ярость и раздражение. Довольно часто они чувствуют, что их используют или манипулируют, или подталкивают к установлению жестких рамок сеттинга. Иногда терапевту кажется, что он грубо или подло поступил в отношении этого пациента, или разозлился на него, из-за того, что взялся за его лечение.



### \* Пограничный

Терапевта переполняют сильные эмоции и чувства. В особенности, гораздо сильнее, чем в отношении других пациентов, терапевт чувствует, что влип, но не осознает этого, пока сессия не закончилась. Пограничные пациенты могут «пугать» терапевтов, которые работая с ними, испытывают крайнюю тревогу, давление и озабоченность. Терапевт также может чувствовать себя некомпетентным или неуместным и часто испытывает смущение и фрустрацию. Он переживает, что не сможет помочь такому пациенту и иногда винит себя, что сделал ему больно или огорчил его, поскольку чувствует себя ответственным за это. Относительно этих пациентов терапевт намного чаще обращается к коллегам за советом. Они «особенные» пациенты и во время сессий терапевт может пойти на большие уступки или траты ради них, чего с другими пациентами не происходит (к примеру, чаще, чем с другими пациентами, они затягивают время сессии).

### \* Истероидный

С таким пациентом терапевт не ощущает скуки или смущения. Наоборот, он полностью погружен и поглощен сессиями. Истероидные пациенты склонны требовать много внимания от терапевта, который ощущает излишнюю вовлеченность, и испытывают больше сложностей с поддержанием границ сеттинга. Например, терапевт, чаще, чем с другими пациентами, воздерживается от высказывания своего мнения или точки зрения по поднятым пациентом вопросам, но более открыт в вопросах испытываемых чувств и личной жизни.

### \* Нарциссический

- \* Во время сессий с таким пациентом терапевту скучно, он чувствует себя отстраненным и раздраженным. Терапевт не чувствует своей причастности и этим часто фрустрирован. Терапевт также чувствует, что его могут заменить, как будто он ничего не значит для пациента. Терапевт может чувствовать, что он неэффективен, обезоруженным тем, что его не замечают.

### \* Избегающий

- \* По отношению к таким пациентам терапевт может занимать позицию защиты или заботы и утаивать свои страхи или слабости. Они могут переживать своего рода чрезмерную вовлеченность, к примеру, хотеть исправить какую-нибудь неудачу или восполнить какую-нибудь брешь в отношениях этого пациента с родителями или значимым другим. Действительно, работая с пациентами, избегающего типа, терапевт часто чувствует грусть или злость по отношению к людям, которые не дали пациенту того, в чем он так нуждался. В то же время, терапевт чувствует себя удовлетворенным или польщенным и обнадежен результатами, которых достиг или достигает пациент терапией.

### \* Зависимый

Терапевт чувствует свою опеку, а также ощущает теплоту, почти родительские чувства по отношению к пациенту. Пациент хочет, чтобы ему дали то, чего он не получил от других и хочет, чтобы его защитили. Терапевт справляется с такими пациентами у родственников и значимых других чаще, чем с другими пациентами. Во время сессий они открывают свои чувства и личную жизнь чаще, чем другие пациенты. Они чувствуют свою вовлеченность в сессии и не ощущают смущения или избегания. Однако, они часто ощущают тревогу или фрустрацию, и могут испытывать чувство некомпетентности и неуместности. Они могут ощущать, будто у них связаны руки или они втянуты в безвыходную ситуацию.

### \* Обсессивно-компульсивный

Терапевт не чувствует себя причастным или вовлеченным в сессии. Во время терапии они могут испытывать раздражение, скуку и отчуждение. Терапевт не в восторге от работы с такими пациентами и не обсуждает их с коллегами чаще, чем других пациентов.

## \* Экзальтированная и циклотимная акцентуации характера — психокоррекция

Экзальтированная и циклотимная акцентуации характера имеют некоторое сходство, а именно в частой и неожиданной смене состояний человека, чувств и настроений.

К. Леонгардом они выведены в отдельные блоки, как различные акцентуации характера.

*Экзальтированная акцентуация* в отличие от циклотимной менее прогнозируема в своих противоположных состояниях, которые более аритмичны, а «пики» и «пропасти» более неожиданные и яркие, внешне заметные.

### Экзальтированная акцентуация характера

Яркая черта экзальтированного 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.

## \* Психотренинг-упражнения для экзальтированных личностей

### \* 1) Аналитик

- \* Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные перемены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение?
- \* Чаще задавайте себе подобные вопросы.
- \* А когда наберется два-три десятка ответов, посмотрите какие из причин встречаются чаще.
- \* Теперь остается самое главное - исключить причины, по которым Ваше настроение так резко и неожиданно даже для Вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене настроения в плохую сторону.

### \* 2) Единственная роль

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд.

- \* Как бы Вам не было трудно, какие бы поводы и причины не возникали, Вам нельзя выходить из образа.
  - \* Реагируйте на происходящее так, как бы реагировал Ваш герой образа - флегматик.
  - \* Сначала спокойно обдумайте, что, собственно, произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг еще что-то произойдет), а только потом действуйте.
- ### \* 3) Раздражение отменяется
- Как бы Вам не хотелось разрядить свое плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу.
- \* Найдите другой способ - сделайте мини зарядку, послушайте любимую музыку, прогуляйтесь по парку.
  - \* Нужно сформировать в себе привычку - не проявлять свое раздражение сразу после его проявления, постарайтесь переключиться на что-то более приятное.
  - \* Попробуйте, для начала, прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих Вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд.
  - \* Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения. И снова увеличивайте длительность периодов без раздражения, например до трех дней подряд.

## \* Циклотимная акцентуация характера

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.

## \* Психотренинг-упражнения для циклотимных личностей

Черное и белое В силу периодичности (цикличности) Вашего настроения воспринимайте «черную полосу» как неизбежный, и, главное, промежуточный период жизни, который обязательно сменится на белый.

- \* И наоборот, когда эйфория (подъем настроения) заносит Вас в поднебесье жизни, помните - это не навсегда.
- \* В период спада настроения используйте упражнения для [гипотима](#).
- \* В период подъема, при эйфории - используйте упражнения для [гипертима](#).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ