

Демонстративный



Возбудимый



Эмотивный



Дистимический



Гипертимический



Педантичный

# Характер. Акцентуации характера

- **Акцентуация характера** – особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим. Акцентуации не являются психическими расстройствами, но по ряду своих свойств схожи с расстройствами личности, что позволяет делать предположения о наличии между ними связи.
- Впервые термин акцентуация был употреблен К.Леонгардом.

Понятие «акцентуация» близко к понятию «расстройство личности», а именно психопатии. Основным отличием является то, что три основные характеристики психопатии (влияние на все сферы жизни человека, стабильность во времени, социальная дезадаптация) никогда не присутствуют в акцентуации одновременно:

- Акцентуированный человек может специфически реагировать на специфические психогенные воздействия, но только на них, в то время как человек с расстройством личности на любые психогенные воздействия реагирует в соответствии с особенностями своего расстройства (влияние на все сферы жизни).
- Акцентуации могут наиболее ярко проявляться только в течение определённого периода жизни человека (например подросткового периода) и обычно сглаживаются со временем, в то время как для расстройств личности характерно появление на ранних периодах жизни и стабильность или усиление проявлений в течение жизни (стабильность во времени).
- Акцентуации могут не приводить к социальной дезадаптации вообще или приводить к ней лишь на непродолжительное время, в то же время расстройства личности мешают такой адаптации постоянно (социальная дезадаптация).

# Степень выраженности акцентуации

А. Е. Личко выделяет две степени выраженности акцентуаций:

- *Явная акцентуация* — крайний вариант нормы. Акцентуированные черты характера достаточно выражены в течение всей жизни. Компенсации не происходит даже при отсутствии психических травм.
- *Скрытая акцентуация* — обычный вариант нормы. Акцентуированные черты характера проявляются в основном при психических травмах, но не приводят к хронической дезадаптации

# Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека

- Этот тест предназначен для выявления типа акцентуации характера, т.е. определенного направления характера. Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера.

# Инструкция

- Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" (да), если нет – знак "-" (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

1. У Вас чаще -веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были так же смелы, как и Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?

11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?



21. У Вас часто несколько подавленное настроение?

22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?

23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?

24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?

25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?

26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?

27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?

28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения?

29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?

30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?

31. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?

41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?

51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через калбище?

61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?

62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, дрящемся несколько часов?

63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у Вас головные боли?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?

70. Уходя из дома или пожелав спать, проверяете

71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли Вас тянет путешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Долго ли Вы переживаете горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником. Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?

81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли Вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?

84. В веселой компании Вы обычно веселы?

85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?

87. В беседе Вы скудны на слова?

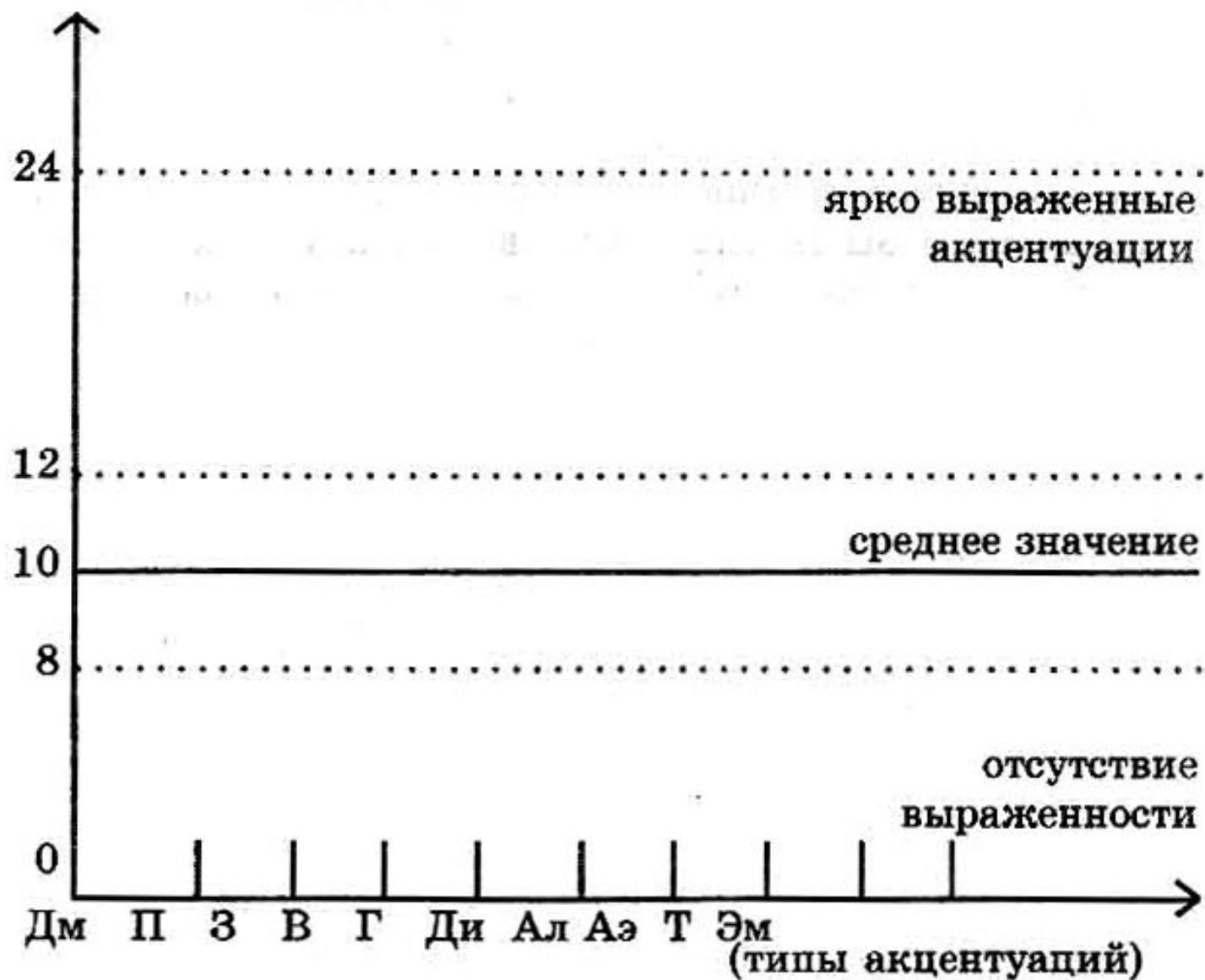
88. Если бы Вам необходимо играть на сцене. Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

# Ключ

| Акцентуация      | Прямые ответы (+)                         | Обратные (-) | Коэффициент умножения |
|------------------|---|--------------|-----------------------|
| Гипертимые       | 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77,            |              | 3                     |
| Застревающий     | 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81         | 12, 46, 59   | 2                     |
| Эмотивные        | 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79                 | 25           | 3                     |
| Педантичные      | 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 | 36           | 2                     |
| Тревожные        | 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82                | 5            | 3                     |
| Циклотивные      | 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84             |              | 3                     |
| Демонстративные  | 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 | 51           | 2                     |
| Возбудимые       | 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86             |              | 3                     |
| Дистимные        | 9, 21, 43, 75, 87                         | 31, 53, 65   | 3                     |
| Экзальтированные | 10, 32, 54, 76,                           |              | 6                     |



Оценивание уровня акцентуированного выражения личности производится по ключевой таблице и результаты отражаются на графике.



# ГИПЕРТИМИЧЕСКИЙ ТИП

Особенность этого типа – почти постоянное пребывание в приподнятом настроении, несмотря на отсутствие для этого каких-либо поводов. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью, жадной деятельностью. Для гипертима характерны общительность, повышенная словоохотливость. На жизнь они смотрят оптимистически, даже при трудностях не теряют оптимизма, а результате трудности часто преодолевают без особого труда. Они склонны к озорству и неугомонности. Что в учебном процессе проявляется в виде неусидчивости и недисциплинированности и вызывает недовольствие педагогов.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Необходимо постоянно учитывать, что основой недисциплинированности и неусидчивости и пр. у гипертимов являются их характерологические особенности, а не негативная учебная мотивация, а тем более не негативное или неприязненное отношение к другому человеку.

Особые трудности в работе с гипертимами будут возникать в ситуациях строгой регламентации, жёсткой дисциплины, постоянной навязчивой опеки и мелочного контроля.

Делинквентность гипертимов вызвана не антисоциальными установками, а легкомыслием, гиперактивностью, реакцией группирования и склонностью к риску. Тем не менее делинквентность у гипертимов высока.

Гипертимы легко идут на контакт. Но при контактах с ними директивные методы не допустимы. Особо их внимание следует обращать на соблюдение дистанции, достаточной для продуктивного взаимодействия.

# ЗАСТРЕВАЮЩИЙ ТИП

У этого типа высокая устойчивость аффекта; эмоции и переживания очень длительны. Оскорбление личных интересов и достоинства долго не забывается и никогда не прощается. Поэтому окружающие оценивают их как злопамятных и мстительных людей. Из-за высокой устойчивости аффекта, люди этого типа долго вынашивают планы ответа обидчику и планы мести. Обидчивость этих людей хорошо всем заметна. Хотя людей этого типа можно назвать чувствительными и уязвимыми, но только в контексте сказанного.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* необходимо учитывать, что даже случайно обидев, неправомерно задев такого человека, можно надолго потерять с ним личностный контакт. Устойчивость аффекта и обидчивость у застревающего акцентуанта при взаимодействии со сверстниками сопровождается вынашиванием плана мести обидчику. Месть может быть достаточно тонкой и отсроченной во времени. Работа по изменению поведения может проводиться без конкретного повода, но при каждом удобном случае. Например, рассуждения и беседы о целесообразности длительных обид, мстительности с точки зрения разрушения нервно-психического и соматического здоровья самого обижающегося.

# ЭМОТИВНЫЙ ТИП

Главная особенность такой личности является высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия. Это хорошо видно окружающим. У таких людей часто «глаза на мокром месте»

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* при взаимодействии с эмотивными людьми чрезвычайно важны эмоциональная открытость, чувствительность и эмоциональная отзывчивость, т.к. у таких личностей потребность в сочувствии и сопереживании ярко выражена. В этом случае быстро можно установить позитивный, доверительный контакт. При взаимодействии с такими людьми нужно учитывать их чрезвычайную эмоциональную чувствительность, а поэтому и высокую изменчивость их настроения. Фальшь, безразличие, чёрствость эмотивные личности чувствуют очень тонко и быстро реагируют на это изменением отношения и поведения.

# ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП

Заметны у них: повышенная аккуратность, тяга к порядку, нерешительность и осторожность. В быту для них характерна добросовестность. Прежде, чем что-либо сделать, долго и тщательно всё обдумывают. Без нужды они ничего в своей жизни не меняют. За этим стоят нежелание и неспособность к быстрым переменам, к принятию ответственности.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Здесь основной рекомендацией будет как можно более раннее приучение к ответственности за себя, воспитание умения не бояться своих поступков, ошибок и убеждения в том, что в переменам, как и в самой жизни нет ничего страшного.

# ТРЕВОЖНЫЙ ТИП

Главная особенность – повышенная тревожность, беспокойство по поводу возможных неудач, беспокойство за свою судьбу, судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет или они незначительны. Высокая работоспособность, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах перед этими обстоятельствами и при контактах с людьми.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Этот тип труден для контакта. Разубеждение происходит медленно. Чтобы наладить контакт иногда задействуются сферы, где этот человек ищет гиперкомпенсации. Нельзя использовать директивные методы. Продолжительные беседы, подробный разбор фактов и ситуаций, опровергающих убежденность в неполноценности и мнительную тревожность в том, что окружающие к нему неблагоприятно относятся - это то, что необходимо человеку с подобной акцентуацией.

# ЦИКЛОТИМИЧЕСКИЙ ТИП

Особенность этого типа – постоянная смена гипертимических и дистимических состояний. Эта смена не случайна. Радостное событие вызывает не только радостные эмоции, но и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность. Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* В разные фазы его состояний выбирается разный способ взаимодействия. Во время подъёма – контакт как с гипертимом. Во время спада этот тип особенно нуждается в психологической и эмоциональной поддержке. Главная задача – вселить уверенность, что за спадом обязательно последует подъём, что причина таких перепадов заключена в особенностях физиологических процессов его организма.

# ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП

Главная особенность этого типа – жажда внимания к собственной персоне, эгоцентризм, желание выделяться, быть в центре внимания. Это проявляется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном: самовосхваление, рассказы о себе или событиях, в которых эта личность занимала центральное место. Значительная доля этих рассказов может быть либо фантазированием, либо существенно приукрашенным изложением событий.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Очень сильной мерой воздействия на такую личность будет подчеркнутое игнорирование, проявление позиции «ты ничем не выделяешься на общем фоне». Однако реакции на такую позицию у демонстративной личности будут разные: от гиперактуализации потребности выделиться (на поведенческом уровне может выражаться даже в форме демонстративного суицида или демонстративного асоциального поведения, хотя чаще проблема решается через фантазирование или самооговоры) вплоть до аффективного взрыва, установления резко отрицательного отношения к тому, от кого исходит идея игнорирования и усреднения. Следует быть очень осторожным в «разоблачении» фантазий и выдумок таких личностей. Угроза неминуемого разоблачения, раскрытия обмана («он не такой, каким себя представлял») для них невыносима и реакции здесь могут быть самые острые и даже опасные: попытки суицида, побеги из дома, уходы из школы, т.е. попытки превратить выдумку в реальность любым способом. При взаимодействии с демонстративными личностями (особенно с девушками) желательно ненавязчиво и тонко выходить на иной аспект проблемы. Например, как демонстрация своей сексуальной «взрослости» (при том, что ещё не было ни одного сексуального контакта) может привести девушку в криминальную ситуацию жертвы. Человеку демонстративного типа нужно дать почувствовать, что к нему испытывают интерес как к личности. Но положительные оценки и поощрения должны даваться только за реальные достижения и способности. Такому типу отрицательные стороны акцентуированной демонстративности лучше показывать через рассказы о других людях.



# ВОЗБУДИМЫЙ ТИП

Главная особенность – импульсивность поведения. Вся манера общения и поведения зависит не от логики, не от рационального оценивания своих поступков, а определяется неконтролируемыми побуждениями, влечением. При общении для них характерна низкая терпимость или её полное отсутствие.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Взаимодействие с возбудимым акцентуантом следует начинать только в периоды спада аффективного напряжения. Беседовать следует обстоятельно и неторопливо. Давать полностью выговориться. Сначала проявить внимание к положительным качествам, затем осторожно касаться отрицательных, но не давать отрицательной оценки этих качеств. Просто показать, какой вред они могут ему принести и убеждать уходить от раздражающих ситуаций.

# ДИСТИМИЧЕСКИЙ ТИП

Это полная противоположность гипертиму. Дистимики обычно сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется во всём: в поведении, в общении, в особенностях восприятия жизни, событий, людей. Эти люди по натуре серьёзны. Активность им не свойственна.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Они нуждаются в поддержке.

# ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ ТИП

Главная особенность – бурная экзальтированная реакция. Легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. Они крайне впечатлительны по поводу печальных фактов. При этом внутренняя впечатлительность и переживание сочетаются с ярким внешним проявлением.

*РЕКОМЕНДАЦИИ:* Эффективность взаимодействия с ними будет проявляться только в том случае, когда эмоции начнут ослабевать. Так как в этом случае они будут способны хоть что-то воспринять. Для них лучше снижать значимость переживаемых ими событий.