Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 1. СИСТЕМНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ**

**Тема 2. Темперамент и характер личности**

***Содержание:***

1. Темперамент как индивидное свойство личности.

2. Теории темперамента:

2.1. Гуморальные и конституционные теории темперамента.

2.2. Нейродинамические теории темперамента.

3. Свойства темперамента по В. С. Мерлину.

4. Характеристика типов темперамента.

5. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

6. Характер как совокупность индивидуальных свойств личности.

7. Структура характера.

8. Биопсихосоциальная природа характера.

9. Физиологические основы характера.

10. Проблема нормы и отклонений характера. Определение и проявления характерологической нормы.

11. Непатологические отклонения (акцентуации) характера. Классификация акцентуаций по К. Леонгарду и А.Е. Личко.

12. Влияние акцентуаций характера на стиль общения и деятельности.

13. Разграничение акцентуаций характера и расстройств личности.

**1. Темперамент как индивидное свойство личности**

**Темперамент** — *это характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, ритма, интенсивности отдельных психических процессов и состояний.*

Выделяют три сферы проявления темперамента: *общую активность, особенности моторной сферы* и *эмоциональность.*

***Общая активность*** определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой — физической и социальной. По этому параметру человек, может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным. Проявления темперамента в ***моторной сфере*** можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений. Когда говорят об ***эмоциональности*** как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т. п.

Свойства темперамента к числу собственно личностных качеств человека можно отнести только условно, и они скорее составляют индивидные его особенности, т. к. в основном они биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя. Темперамент является динамической стороной характера, его физиологической основой. Таким образом, под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов и остаются почти неизменными в процессе жизни.

Намеренно изменить темперамент, полученный человеком от природы, нельзя. Изменение стилевых характеристик поведения может происходить за счет фармакологических или физиологических (например, влияние утомления или болезни) факторов, затрагивающих нервную систему. Иногда изменениями в особенностях темперамента сопровождаются возрастные сдвиги в организме. Особенности темперамента могут также маскироваться или компенсироваться за счет овладения навыками саморегуляции.

Теорий, объясняющих механизмы темперамента, насчитывается очень много, но все их можно условно разделить на ***3 группы:*** гуморально-эндокринные, конституциональные, нейродинамические.

**2. Теории темперамента**

***2.1. Гуморальные теории темперамента***

Родоначальниками учения о темпераментах были врачи Гиппократ (5 в. до н.э.) и Клавдий Гален (2 в. до н.э.). Они создали в сущности гуморальную (от лат. humor — влага, сок) теорию темперамента, научное объяснение которой с точки зрения высшей нервной деятельности дал И. П. Павлов.

Название «темперамент» происходит от латинского слова temperamentum, что значит «надлежащее соотношение частей». Древнегреческий врач **Гиппократ** полагал, что в организме смешиваются четыре влаги, или сока: *кровь* (sanguinis) — теплое начало; *слизь* (phlegma) — холодное начало; *черная желчь* (melanoschole) — влажное начало и *желтая желчь* (chole) — сухое начало. В зависимости от преобладания какого-либо начала складываются и особенности человека.

Спустя 5 веков **Гален** описал типологию темпераментов, названия которых используются и в наше время: *холерик* (бурный, порывистый, горячий и резкий), *сангвиник* (живой, подвижный, эмоциональный и отзывчивый), *флегматик* (спокойный, вяловатый, медлительный и устойчивый) и *меланхолик* (грустный, подавленный, робкий и нерешительный).

В течение многих столетий, прошедших со времен античной науки, выдвигались различные гипотезы, имевшие целью объяснить причину различий по динамическим проявлениям психики. Но и в новое время многие также разделяли позицию сторонников гуморальных теорий. Так, немецкий философ **И. Кант** (1789) считал, что природной основой темперамента являются *качественные особенности крови.* Близка к такой точке зрения и идея русского врача и педагога **П. Ф. Лесгафта** о том, что в основе проявлений темперамента в конечном итоге лежат *свойства системы кровообращения,* в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение сердца и т.д. Быстрота и сила кровотока, согласно его теории, определяют скорость обмена веществ и в конечном итоге индивидуальные характеристики темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

***2.2. Конституционные теории темперамента***

Конституциональные теории темпераментов разрабатывали Кречмер и Шелдон.

Первые конституционные теории темперамента опирались на наглядно различимые признаки, связанные со строением человеческого тела. Наиболее известная из них принадлежит немецкому психиатру **Эрнесту Кречмеру** (1888-1964), который обосновывал представления о том, что психические свойства человека определяются его ***морфологической конституцией.***

Кречмера, как психиатра и психолога, интересовала проблема предрасположенности людей к различного типа психозам. Сопоставляя особенности телосложения и вид психического расстройства своих пациентов, Кречмер выделил *3 типа конституции,* каждому из которых соответствуют определенные черты темперамента и предрасположенность к конкретным видам психических расстройств (табл. 3).

Таблица 3

**Соотношение типов телосложения и темперамента по Кречмеру**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Тип телосложения*** | ***Тип темперамента*** | ***При расстройствах психики предрасположенность к:*** |
| Лептосоматический (астенический): хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, вытянутое лицо | Шизотимический: замкнутость, упрямство, ригидность установок, сложность в приспособлении к среде, склонность к абстракции | Шизофрении |
| Пикнический: тучность, значительные жировые отложения, малый или средний рост, большой живот, округлая голова на короткой шее | Циклотимический: общительный, добродушный, подвержен колебаниям эмоций от радости и веселья до печали | Маниакально-депрессивному психозу |
| Атлетический: крепкое тело, хорошо развитая мускулатура, высокий или средний рост, широкие плечи, выпуклые лицевые кости | Иксотимический: спокойный, сдержанный в мимике и жестах, маловпечатлительный, ригидное мышление, трудно приспосабливается к перемене обстановки | Эпилепсии |

Кречмером был выделен еще один тип телосложения — диспластический, но для него не удалось выявить соответствующего темперамента.

Связь между телосложением и темпераментом Кречмер объяснял особенностями химического состава крови и гормональных систем. Его учение оказало сильное влияние на развитие дифференциальной психиатрии и психологии.

К морфологическим теориям темперамента относится и концепция американского психолога **Уильям Шелдона** (1942), который выделяет три основных типа соматической конституции: *эндоморфный* (преобладающее развитие внутренних органов, слабое мешковатое телосложение с избытком жировой ткани), *мезоморфный* (развитость мышечной ткани, сильное крепкое тело) и *эктоморфный* (хрупкое телосложение, слабая мускулатура, длинные руки и ноги). Эти термины произошли от названий зародышевых листков.

Из биологии известно, что из внутреннего зародышевого листка *(эндодермы)* развиваются внутренние органы, из среднего *(мезодермы)* — кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, а из внешнего *(эктодермы)* — волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Для соматотипирования отдельного человека Шелдон использовал 7-балльную оценку степени выраженности каждого компонента. Например, соматотип 4-6-1 имеет приблизительно среднюю степень эндоморфии, высокую выраженность мезоморфии и полное отсутствие эктоморфии. Соответственно крайний эндоморф описывается формулой 7-1-1; крайний мезоморф — 1-7-1 и крайний эктоморф — 1-1-7.

Чтобы получить компоненты темперамента, Шелдон на основании изучения литературы по психологии личности (650 названий черт) составил окончательный список из 50 личностных черт. Имея в виду данный список и семибалльную оценку выраженности каждой черты, он в течение года (психологические методики, беседы, анкеты и др.) обследовал 33 человека. В дальнейшем математическая обработка показала, что среди обследованных существуют три группы людей (положительный коэффициент корреляции между чертами личности и телосложением от 0,6 и выше), которым он дал наименование: *висцеротония, соматотония* и *церебротония.* Позднее он расширил список черт каждой группы и провел большую работу по исследованию связей и зависимостей между соматотипом и темпераментом у 200 взрослых мужчин (табл. 4). Некоторые из выводов Шелдона нашли свое подтверждение в более поздних исследованиях.

Таблица 4

**Соотношение соматотипа и темперамента по Шелдону**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Соматотип*** | ***Тип темперамента*** | ***Описание типа темперамента*** |
| Эндоморфия | Висцеротония | Преобладание дружелюбия, жажда похвалы, любовь к комфорту, приветливость, расслабленность в осанке и движениях, легкость в выражении чувств, тяга к людям в трудную минуту, мягкость при опьянении |
| Мезоморфия | Соматотония | Уверенность в осанке и движениях, любовь к приключениям, скрытность в чувствах и эмоциях, тяга к действиям в тяжелую минуту, агрессивность и настойчивость при опьянении |
| Эктоморфия | Церебротония | Скованность в осанке, необщительность, социальная заторможенность, скрытность, тяга к одиночеству в трудную минуту, ориентация к поздним периодам жизни, устойчивость к действию алкоголя |

Однако конституциональный подход был подвергнут справедливой критике за то, что в нем игнорируются социальные условия формирования психических свойств человека, за необоснованное соотнесение личностных черт с признаками темперамента, обусловленными конституцией. Например, попытка объяснения некоторых мировоззренческих черт, отношения к людям как наследственных, обусловленных типом телосложения. Указывается также на необоснованность утверждения о том, что здоровые люди носят в себе зародыш психического заболевания.

Конституциональный подход, активно заявивший о себе в 20-е—40-е гг. XX в., установивший взаимосвязи психических свойств и телесной организации человека, не смог, тем не менее, объяснить механизмы этих связей. Для этого, по-видимому, необходимо привлечь свойства других уровней и другие генотипические обоснования, в частности, нейродинамические.

***2.3. Нейродинамические теории темперамента***

Основоположником нейродинамической теории темперамента, объясняющий его с позиций функциональной типологии высшей нервной деятельности, был **И. П. Павлов.**

И. П. Павлов полагал, что свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности, который в свою очередь тесно связан с тем или иным типом темперамента человека.

Этими свойствами являются:

* ***сила нервной системы,*** т. е. ее способность выдерживать сильную и длительную нагрузку. Она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток;
* ***слабость нервной системы*** – это свойство, по смыслу противоположное силе;
* ***уравновешенность*** определяет баланс между процессами торможения и возбуждения;
* ***подвижность*** как показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения. Подвижность обеспечивает приспособление индивида к резким и неожиданным изменениям обстановки.

Выделенные И. П. Павловым свойства нервных процессов образуют различные комбинации, которые и определяют тип нервной системы. Четыре основных типичных их сочетания представлены в виде четырех типов высшей нервной деятельности: *сильный, уравновешенный, подвижный* (сангвиник); *сильный, уравновешенный, инертный* (флегматик); *сильный, неуравновешенный, подвижный*  (холерик); *слабый, неуравновешенный, подвижный или инертный*(меланхолик). Данные типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента (табл. 5).

Таблица 5

**Соотношение типов нервной системы темперамента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Особенности нервных процессов*** | | | ***Тип нервной системы*** | ***Тип темперамента*** |
| ***Сила*** | ***Уравновешенность*** | ***Подвижность*** |
| Сильный | Уравновешенный | Подвижный | Живой | Сангвиник |
| Сильный | Неуравновешенный | Подвижный | Безудержный | Холерик |
| Сильный | Уравновешенный | Инертный | Инертный | Флегматик |
| Слабый | Неуравновешенный | Подвижный или инертный | Слабый | Меланхолик |

В 50-е гг. в нашей стране проводились лабораторные исследования темперамента под руководством сначала **Б. М. Теплова**, а затем **В. Д. Небылицина**, в результате которых типология И. П. Павлова была дополнена новыми элементами. Были разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. ***Лабильность***нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Сущность ***динамичности***нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность раздражения — возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

**Б. М. Теплов** открыл *закон об обратном соотношении силы нервной системы и чувствительности и реактивности.* Обнаружение этой закономерности имеет принципиальное значение для целого ряда направлений в науке об индивидуальных различиях человека и животных. Оно позволяет дать разумное объяснение самому факту сохранения «слабых» особей в ходе биологической эволюции: слабая нервная система менее вынослива, но зато она в силу своей высокой чувствительности имеет больше шансов для боле раннего обнаружения источника пищи или, напротив, опасности. Она позволяет также - с точки зрения педагогической и психологической - рассматривать слабую нервную систему как систему, обладающую, на основе более высоких реактивных возможностей, такими путями разрешения жизненных задач, которые обеспечивают ей достижение, не менее высоких, чем возможные для «сильных» индивидов. Таким образом, слабая нервная система есть система другого типа взаимодействия со средой, а вовсе не другого уровня совершенства по сравнению с сильной.

В исследованиях **В. С. Мерлина** и его сотрудников были установлены многочисленные связи между свойствами нервной системы и свойствами темперамента. Практически не оказалось ни одного свойства темперамента, которое бы не было бы связано с каким-либо свойством нервной системы. При этом одно и то же свойство темперамента может быть связано как с отдельным свойством нервной системы, так и с несколькими. Таким образом, каждое свойство темперамента находится в зависимости от нескольких свойств нервной системы.

Сочетание свойств нервной системы обусловливают не только тот или иной тип темперамента. Установлены зависимости между отдельными свойствами нервной системы и свойствами личности.

Так, ***сила возбудительного процесса*** лежит в основе работоспособности, выносливости, храбрости, смелости, мужества, способности преодолевать трудности, самостоятельности, активности, настойчивости, энергичности, инициативности, решительности, горячности, склонности к риску.

***Сила тормозного процесса*** лежит в основе осторожности, самообладания, терпения, скрытности, сдержанности, хладнокровия.

***Неуравновешенность за счет преобладания возбуждения над торможением*** обусловливает возбудимость, склонность к риску, горячность, нетерпимость, преобладание настойчивости над уступчивостью. Такому человеку присущи действия, чем ожидание и терпение.

***Неуравновешенность за счет преобладания торможения над возбуждением*** обусловливает осторожность, сдержанность и выдержку в поведении, исключается азарт и риск. На первом месте спокойствие и осторожность.

***Уравновешенность (баланс) торможения и возбуждения*** предполагает умеренность, соразмерность деятельности, степенность.

***Подвижность возбудительного процесса*** связана со способностью быстро прервать начатое дело, остановиться на полпути, быстро успокоиться. При этом трудно вырабатывается упорство в деятельности.

***Подвижность тормозного процесса*** связана с быстротой речевых реакций, живостью мимики, общительностью, инициативностью, отзывчивостью, ловкостью, выносливостью. Такому человеку трудно быть скрытным, привязанным и постоянным.

Специальную теорию индивидуальности, объясняющую формально-динамические характеристики личности, разработал **В. М. Русалов**, который уточнил некоторые положения концепции В. С. Мерлина. Согласно представлениям В. М. Русалова, ***темперамент*** *– психосоциобиологическая категория, базовое образование психики, определяющее все богатство содержательных характеристик человека*.

***Характеристика темперамента***:

1) темперамент отражает формальный аспект деятельности и не зависит от её цели, смысла, мотива;

2) характеризует индивидуально-типичную меру энергетического напряжения и отношение к миру и себе;

3) универсален и проявляется во всех сферах жизнедеятельности;

4) может проявляться уже в детстве;

5) устойчив в течение длительного периода жизни человека;

6) высоко коррелирует со свойствами биологических подсистем (нервной, гуморальной, телесной и т.д.);

7) передается по наследству.

В. М. Русалов при создании своей теории темперамента опирался на учение П. К. Анохина об акцепторе действия (функциональной системе порождения и коррекции любого поведенческого акта) и на данные нейропсихофизиологии. В соответствии с четырьмя блоками функциональной системы П. К. Анохина: 1) афферентного синтеза (сбора сенсорной информации по всем каналам), 2) программирования (принятия решения), 3) исполнения и 4) обратной связи, – В. М. Русалов выделил **четыре формально-динамических свойства темперамента**:

* ***эргичность*** (выносливость),
* ***пластичность***,
* ***скорость***,
* ***эмоциональность*** (чувствительность).

В. М. Русалов обращал внимание на то, что взаимодействие человека с предметным (субъект-объектным) и социальным (субъект-субъектным) влияет на формирование разных формально-динамических характеристик. Поэтому прежде всего В. М. Русалов выделяет 8 блоков, образующих **структуру темперамента**:

*1. Предметная эргичность* – потребность в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

*2. Социальная эргичность* – потребность в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

*3. Предметная пластичность* – степень легкости или трудности переключения с одного предмета на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие.

*4. Социальная пластичность* – степень легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

*5. Предметный темп* – быстрота моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

*6. Социальный темп* – скоростные характеристики речедвигательных актов в процессе общения.

*7. Предметная эмоциональность* – чувствительность к неудачам в работе.

*8. Социальная эмоциональность* – эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере.

На основе данной теории В. М. Русалов разработал методику «Опросник структуры темперамента» (ОСТ).

**3. Свойства темперамента (по В. С. Мерлину)**

Темперамент характеризует динамику психических процессов и состояний личности по определенным признакам, которые **B. C. Мерлин** (1973) назвал основными свойствами темперамента. К ним относятся: сенситивность, реактивность, активность, соотношение активности и реактивности, темп реакций, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия, эмоциональная возбудимость.

***Сенситивность*** — это чувствительность психики, характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего какую-либо психическую реакцию. У сенситивных людей ощущения возникают быстро и при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность.

***Реактивность*** — это свойство, характеризующее степень непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (например, критика, резкий неожиданный звук и т.д.). При высокой реактивности у человека высоки и скоростные параметры возникновения ощущений, восприятия и воспроизведения.

***Активность*** — это свойство, которое проявляется в энергичности, с какой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей (выраженность целенаправленности и настойчивости в деятельности, сосредоточенность внимания).

***Соотношение активности и реактивности*** свидетельствует о том, насколько поведение и деятельность человека зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций) или от целей, намерений, стремлений, убеждений человека (т. е. насколько велик элемент случайности в его деятельности).

***Темп реакций*** — это свойство характеризует быстроту протекания психических процессов: познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи и двигательных реакций и действий. Наибольшее значение в клинике здесь имеет оценка скорости мышления (оценивается на основании скорости появления ассоциаций и скорости речи), а также скорости двигательных актов (быстродействие, «шустрость» в движениях, а также быстрота выполнения обыденных действий типа умывания или одевания).

***Пластичность — ригидность.*** Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления человека к изменениям среды, жизни, деятельности. Ригидность (персеверация), напротив, характеризуется инертностью, неспособностью быстро приспосабливаться к любым изменениям, стереотипностью поведения. Описано много видов ригидности (персеверации): сенсорная (пролонгирование ощущения после прекращения действия стимула, сюда относятся последовательные образы), моторная (трудность перестройки двигательных навыков), эмоциональная, персеверация представлений памяти, персеверация в сфере мышления (инерция суждений, способов решения задач).

***Экстраверсия — интроверсия.*** Представления об экстраверсии и интроверсии первоначально возникли как чисто описательные характеристики поведения (включаются в английские словари начиная с 1755 г.). Данные свойства темперамента выражаются в обращении человека преимущественно во внешний мир (экстраверсия) или во внутренний мир образов, мыслей и чувств (интроверсия). От этой преимущественной направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их общительность или замкнутость.

***Эмоциональная возбудимость*** — это сложное свойство психики, характеризующее как минимальную силу воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, так и скорость, с которой она возникает и угасает.

Эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации Мерлин B.C. (1973) определяет как ***тревожность.*** Понятие тревожности обозначает особое состояние и свойство темперамента. Состояние тревожности (как реакция на ситуацию) характеризуется неприятными ощущениями беспокойства, напряженности, нервозности, чувством опасности, неясной угрозы, которое сопровождается активацией вегетативной нервной системы. Тревожность как свойство темперамента состоит в склонности, предрасположенности к состоянию тревожности в различных угрожающих ситуациях (SpielbergerCh., 1972).

**4. Характеристика типов темперамента**

Каждому отдельному типу темперамента свойственны свои характерные особенности.

***Холерик*** *—* это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Вследствие этого он очень быстро, причем часто необдуманно, реагирует на внешнее воздействие. Холерик нетерпелив, и если увлечется, то его трудно остановить. Ожидание способно вывести его из себя. Он проявляет порывистость, резкость движений и необузданность. Вспомним, как Пушкин характеризовал Петра I — холерика по темпераменту — накануне сражения: «...он весь как божия гроза» (в любую минуту готов сорваться с места и куда-то мчаться).

Сила нервной системы позволяет холерику в критические моменты работать долго и неудержимо. В это время его способность к концентрации сил очень высока. Однако неуравновешенность нервных процессов холерика предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но, как только силы истощаются, холерик дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляются раздражение, плохое настроение, упадок сил, вялость. Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, повышенную подверженность невротическим срывам и конфликтам. Вообще непостоянство — характерная черта холерика. То он чересчур разговорчив — не остановить, то слишком молчалив. Предсказать, как поведет себя холерик в новой обстановке, очень трудно.

***Сангвиник*** *—* человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Он обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны. Сангвиник жизнерадостен, благодаря чему ему свойственна высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он любит шутку, часто становится заводилой, душой компании. Подвижность нервной системы обусловливает изменчивость его чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко вступающий в контакт с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Сангвиник — продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных ему дел, т. е. при постоянном возбуждении. В противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. Сангвиник легко переключается с одного дела на другое. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. действует активно, сохраняет самообладание.

***Флегматик*** *—* человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Вследствие этого на внешнее воздействие реагирует медленно, неразговорчив. Эмоционально уравновешен, его трудно рассердить, развеселить. Настроение стабильное, ровное. Даже при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Флегматик обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, но не способен быстро реагировать в неожиданных трудных ситуациях. Он предпочитает завершить одно дело и только потом браться за другое. Флегматик — стратег, поэтому он постоянно сверяет свой действия с перспективой. Флегматик прочно запоминает все усвоенное; с трудом отказывается от выработанных навыков и стереотипов; не любит менять привычки, распорядок жизни, работу и друзей. Он трудно и медленно приспосабливается к новым условиям; нередко долго колеблется, принимая решение, но, в отличие от меланхолика, обходится без посторонней помощи.

***Меланхолик*** *—* человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель может вызвать срыв, «стопор», растерянность, «стресс кролика». Именно поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнование, опасность) результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться по сравнению со спокойной привычной обстановкой. Его повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется довольно продолжительный отдых). Даже незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Его настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, внешне не проявлять свои чувства, не рассказывать о своих переживаниях, хотя и склонен отдаваться им. Он часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен; у него могут возникнуть невротические расстройства. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики нередко имеют ярко выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере интеллектуальной деятельности, особенностях речи и т. п. Определенное сочетание свойств темперамента, проявляющееся в познавательных процессах, действиях и общении человека, определяет его *индивидуальный стиль деятельности.*

**5. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности**

**Индивидуальный стиль деятельности** *— это система приемов выполнения деятельности.* Индивидуальный стиль деятельности человека обусловлен определенным сочетанием свойств темперамента, проявляющимся в познавательных процессах, действиях и общении.

Индивидуальный стиль деятельности не сводится только к темпераменту, он определяется и другими причинами и включает в себя умения и навыки, сформировавшиеся под влиянием жизненного опыта. *Индивидуальный стиль деятельности можно рассматривать как результат приспособления врожденных свойств нервной системы и особенностей организма человека к условиям выполняемой деятельности.* Это приспособление призвано обеспечить достижение наилучших результатов деятельности с наименьшими затратами для человека.

Ядро индивидуального стиля деятельности определяет комплекс имеющихся у человека *свойств нервной системы.*

Представители сильного и слабого типов нервной системы различаются по показателям выносливости и чувствительности. Для человека с ***сильной нервной системой*** характерным является высокая работоспособность, малая подверженность утомлению, способность в течение длительного промежутка времени помнить и заботиться о выполнении нескольких видов заданий одновременно, то есть хорошо распределять свое внимание. В ситуациях напряженной деятельности, повышенной ответственности наблюдается улучшение эффективности деятельности. Более того, в условиях обычной, повседневной деятельности у них развивается состояние монотонии, скуки, что снижает эффективность работы, поэтому лучших своих результатов они добиваются, как правило, в условиях повышенной мотивации. Совсем по-другому характеризуется поведение человека со ***слабой нервной системой*.** Для него характерна быстрая утомляемость, необходимость в дополнительных перерывах для отдыха, резкое снижение продуктивности работы на фоне отвлекающих факторов и помех, неспособность распределить внимание между несколькими делами одновременно. В ситуациях напряженной деятельности снижается эффективность работы, возникает тревога, неуверенность. Особенно ярко это проявляется в ситуациях публичного общения. Для слабой нервной системы характерна высокая устойчивость к монотонии, поэтому представители слабого типа добиваются лучших результатов в условиях повседневной, привычной деятельности.

Проявлениями ***подвижности*** нервной системы является легкость включения в работу после перерыва или в начале деятельности (врабатываемость), легкость переделки стереотипов, такой человек легко переходит от одного способа выполнения деятельности к другому, разнообразит приемы и способы работы, причем это касается как двигательной, так и интеллектуальной деятельности, отмечается легкость в установлении контактов с разными людьми. ***Инертность*** нервной системы характеризуются противоположными проявлениями. Положительной стороной инертности нервных процессов является установление более прочных условно-рефлекторных связей, лучшая произвольная память, большая глубина проникновения в изучаемый материал, большая терпеливость к испытываемым затруднениям.

Среди особенностей, относящихся к самому индивидуальному стилю деятельности, можно выделить те, которые приобретаются с опытом и носят компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека. Они способствуют максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы. Так, представители *слабого* типа нервной системы быструю утомляемость компенсируют частыми перерывами для отдыха, предварительным планированием и регулярностью деятельности, отвлекаемость внимания — усиленным контролем и проверкой работ после их выполнения. Предварительная тщательная подготовка дает возможность уменьшить нервно-психическое напряжение, возникающее в ответственные моменты деятельности.

Типологические свойства нервной системы необходимо учитывать в профессиональном отборе и профориентации. В исследованиях, проведенных на операторах энергосистем, было показано, что психические качества, позволяющие справляться с работой в аварийной ситуации, больше выражены у лиц с ***сильной*** нервной системой. В связи с этим было введено понятие «оперативной надежности человека», базирующееся на типологических особенностях свойств нервной системы.

В трудовой деятельности и личных взаимоотношениях большое значение имеет совместимость людей по темпераменту. Так, если рядом на конвейере будут работать холерик и флегматик, то это изначально чревато конфликтом. Холерик будет работать быстрее и сделает больше, упрекая флегматика в неповоротливости. Однако холерик невнимателен к деталям, и если работа требует точности, то он склонен допускать брак. Именно поэтому флегматик резонно посоветует холерику работать по свойственному ему принципу: «Лучше меньше, да лучше».

Знание особенностей своего темперамента, их учет в организации своей жизнедеятельности, во взаимодействии с другими людьми, в самовоспитании и саморегуляции будут способствовать развитию позитивных проявлений, коренящихся в свойствах нервной системы.

**6. Характер как совокупность индивидуальных свойств личности**

Слово «характер» в переводе с греческого означает «печать», «чеканка». В характере как бы запечатлены, отчеканены основные, наиболее существенные черты данной личности, которые устойчиво проявляются в поведении человека.

**Характер** — *это основанная на приобретенном опыте общения и деятельности, устойчивая система типичных для индивида способов поведения.*

В психологии трактовка понятия «характер» и отведение ему места в структуре личности далеко не однозначны. То же самое наблюдается и в психиатрии, которая имеет дело с патологией характера. Имеются и объективные трудности различения, с одной стороны, *свойств характера и свойств темперамента,* а с другой, – *свойств характера и отношений личности* (последние соотносятся с подструктурами направленности и самосознания личности).

Отличие характера от**темперамента** заключается в том, что свойства темперамента биологически обусловлены и являются врожденными, в то время как характер — социальное приобретение и в большой степени зависит от условий воспитания человека. В частности, в формировании стереотипов поведения значительную роль играет копирование поступков родителей и других авторитетных для ребенка лиц.

Темперамент определяет динамические особенности поведения индивида (уровень общей психической активности, скорость реакции, темп работы и др.), поэтому свойства темперамента относительно *одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов,* определяя ее стиль – темп, скорость, длительность протекания деятельности. Черты характера (как это будет показано ниже) *выражают отношение человека к другим людям, деятельности и самому себе, его значимые потребности, интересы и установки.*

Намеренно изменить темперамент, полученный человеком от природы, нельзя, хотя некоторые особенности темперамента могут быть компенсированы за счет овладения навыками саморегуляции.

Характер может изменяться под воздействием нового опыта жизнедеятельности человека, а также в результате целенаправленного воспитания и самовоспитания личности.

Характер тесно связан с **системой отношений личности** к окружающей действительности и самому себе. Так ***В. Н. Мясищев*** определяет *характер* как *систему устойчивых отношений личности к миру, другим людям и самому себе, формирующуюся под влиянием условий жизни и воспитания и проявляющуюся в особенностях социального поведения.* Другими словами, характер по В. Н. Мясищеву – это система устойчивых отношений и способ их осуществления человеком. Из этого определения также следует то, что чертами характера становятся только те отношения личности, которые стали достаточно ***устойчивыми,*** т. е. понятия «черта характера» и «отношение» не являются синонимами.

Похожие мысли выражал ***С. Л. Рубинштейн.*** Он говорил, что в процессе воспитания созревают мотивы поведения ребенка, которые со временем становятся привычными. Укрепляясь, они формируют определенные черты личности. *Мотив* – в своем генезисе – *это потенциально будущая черта характера.* Но собственно характер – это осевший и закрепившийся в человеке *сгусток мотивов, получивший на жизненном пути индивида особую действенность и устойчивость.*

По С. Л. Рубинштейну ***характер*** – это *устойчивый обобщенный мотив, генерализованный на сходные обстоятельства,* который может проявляться как в *содержании,* так и в *форме поведения.*

По мнению ***Б. Г. Ананьева,*** характер связан с жизненной направленностью и своеобразием образа действий человека. Характер одного человека может быть похож на характер другого человека по форме (например, обоих можно охарактеризовать как настойчивых и требовательных), но существенно отличаться по своему содержанию (если в основе их поступков лежат разные ценности). В одном случае это будет настойчивость и борьба за великую цель, а в другом — крохоборство в мелочах или тупое упрямство. ***Характер*** *— это единство направленности и образа действий.*

***Б. И. Додонов*** разграничивал характер и направленность личности. Он определял характер, как систему стереотипов эмоционального, когнитивного и поведенческого реагирования на типичные жизненные ситуации. Характер формируется под влиянием направленности личности – системного смыслового единства, лежащего в основе инициативного (первичного) поведения. В отличие от направленности личности, характер обусловливает реактивное (вторичное) поведение.

Таким образом, между характером и отношениями личности существуют различия:

1) отношения являются более динамичными и подвижными, а черты характера – более неизменными и статичными;

2) если отношения отвечают на вопрос «что?» (что человек хочет, что считает правильным или неправильным), то характер отвечает на вопрос «как?» (как человек выражает свое отношение к чему-либо, как реагирует, как поступает, как добивается поставленных целей). Другими словами, *характер не определяет напрямую отношения личности, ее установки, цели и смыслы, а обуславливает их проявление в поведении человека.*

**7. Структура характера**

Говоря о характере, необходимо отметить, что характер строится не на отдельных, изолированных чертах, а представляет собой определенную структуру. Группировка черт характера в определенные комплексы определяется отношениями, вокруг которых группируются черты характера.

В ***отношении к своей деятельности, труду*** могут проявляться такие черты характера, как трудолюбие или леность, аккуратность или небрежность, чувство нового или консерватизм, энтузиазм или формальное отношение к труду.

В ***межличностных отношениях*** проявляются общительность или замкнутость человека, коллективизм или индивидуализм, вежливость или грубость, правдивость или лживость и т.д.

В ***отношении человека к самому себе*** весьма показательны для характера высокая требовательность или самоуспокоенность, самокритичность или преувеличенное самомнение, скромность или высокомерие, чувство собственного достоинства или недооценка его.

Кроме названных выделяют еще черты характера, относящиеся к особенностям *познавательной, эмоциональной* и *волевой* сфер человека.

К **познавательным** чертам характера относят склад ума (теоретический или практический) и качества ума (аналитичность, критичность, гибкость и др.).

К **эмоциональным** чертам характера относят страстность, сентиментальность, а также черты, основанные на моральных чувствах: патриотизме, гуманности и др.

В **волевых** чертах характера (целеустремленности, выдержке, настойчивости, смелости и др.) находит выражение отношение к препятствиям. Волевые черты характера нельзя оценить, не учитывая направленности личности. Они ценны только при условии морально воспитанной воли, направленной на достижение социально полезных целей. Волевые черты иногда называют «хребтом» характера и в зависимости от их развития относят характер к сильному или слабому типу. Сильный характер у того человека, который всегда поступает сообразно своим убеждениям, последовательно ведет себя в различных, в том числе и трудных, условиях, проявляет настойчивость в достижении поставленных целей. Слабость характера проявляется непоследовательностью поведения, расхождениями между словами и делами, боязнью трудностей.

Однако структура черт характера не исчерпывается их группировкой, необходимо учитывать также *взаимодействие черт характера*, так как смысл каждой отдельной черты зависит от того, с какими другими чертами она сочетается. Например, прямота, откровенность в сочетании с чуткостью, вежливостью имеют одну социальную оценку, в сочетании с грубостью — совсем другую.

Важное значение при оценке характера имеет выявление его устойчивости или неустойчивости. У человека с устойчивым характером длительное время сохраняются присущие ему отношения, убеждения, привычки и другие особенности. При неустойчивом характере взгляды, убеждения и отношения быстро меняются.

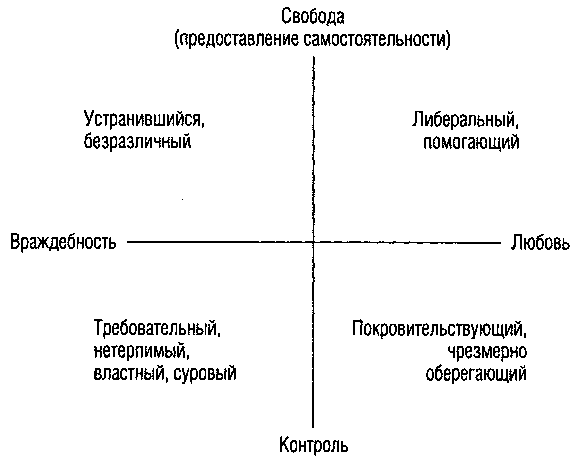
Системе отношений, составляющих основу характера, в одних случаях присуще качество цельности, в других — противоречивости. *Цельный (гармонический)* характер у того человека, у которого отдельные мысли, чувства, взгляды, поступки согласуются между собой, соответствуют его убеждениям. Убежденность определяет принципиальность поведения человека, уверенность в справедливости и важности дела, которому он отдает все свои силы. Человек с противоречивым (дисгармоничным) характером отличается наличием несовместимых друг с другом взглядов и убеждений, целей и мотивов, стремлений, желаний и поступков. У человека с *противоречивым* характером нет прочной убежденности, его поведение и поступки определяются преимущественно узко личными целями и мотивами.

**8. Биопсихосоциальная природа характера**

В психологии существуют следующие точки зрения на природу характера: одни считают, что он наследственно обусловлен; другие — что он целиком определяется условиями жизни; третьи — что характер имеет как наследственно обусловленные, так и приобретенные свойства.

Первой точке зрения свойственна биологизация характера, вторая является другой крайностью — социологизацией характера, сводящей на нет роль биологического фактора. Обе точки зрения ошибочны, поскольку не соответствуют действительности. Более реально отражает природу характера принятая в отечественной психологии точка зрения, согласно которой характер не врожден, но в его проявлениях сказываются и особенности организации (и в первую очередь нервной системы, генотипа). По мнению Ю. Б. Гиппенрейтер, необходимо рассматривать определенные свойства организма как биологические или генотипические предпосылки характера. Согласно положениям современной генетики, наследуется лишь «норма реакции», т. е. набор различных способов реагирования на влияние среды.

**Характер и социальная среда.** На формирование характера влияют жизненные и социальные условия. Важную роль имеет семейное воспитание. В стилях семейного воспитания выделяют два основных параметра: контроль и любовь — принятие ребенка. Эти два показателя представляют собой континуум от полной самостоятельности до жесткого контроля и от любви до враждебности по отношению к ребенку (рис. 5).



**Рис. 5.** Стили семейного воспитания (по Шеферу)

В условиях жесткого контроля, высокой требовательности, властности формируется либо протест, желание высвободиться, либо дети адаптируются к требованиям и у них формируется заниженная самооценка, неуверенность в себе, низкая самостоятельность, социальная незрелость. Если же высокая требовательность сочетается с эмоционально холодным, отвергающим отношением ***(воспитание по типу Золушки)***, то дети из таких семей испытывают трудности в общении, относятся к людям с недоверием, часто проявляют жестокость.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля — ***гипоопека*** — ведет к вседозволенности, поведение подростка становится непредсказуемым, зависит от внешних влияний (возможны наркомания и другие формы асоциального поведения).

Родительская любовь в сочетании с излишней заботой о ребенке — ***гиперопека*** — приводит к несамостоятельности, пассивности, трудностям в общении, становится тормозом на пути развития.

Завышенные ожидания родителей в отношении своего ребенка, когда ребенок должен реализовать то, что не удалось в свое время родителям (например, выбрать профессию, о которой мечтал отец), часто ведет к утрате духовного контакта с родителями, если же при этом ребенку навязывается повышенная моральная ответственность, это может привести к невротическому развитию.

Однако, хорошо известно, что даже в сходных условиях воспитания и обучения у детей могут формироваться разные характеры. Главной причиной того, что одни и те же воздействия на детей могут вызывать разный психологический эффект являются различия в *функционировании центральной нервной системы*, в *особенностях их темперамента*. Другими словами, факторы социальной среды, включая воспитание, влияют на характер опосредованно, преломляясь через свойства темперамента.

Надо иметь также в виду и то, что «сходные жизненные условия» (даже для детей в одной семье) — понятие весьма относительное. Например, психологические ситуации старшего и младшего братьев в семье совершенно различны, как и различен их жизненный путь в ближайшем социальном окружении. Влияние порядка рождения на формирование черт характера исследовал **А. Адлер.** По мнению А. Адлера ***старшего*** ребенка характеризует выраженное чувство ответственности, любовь к порядку и стабильности, ***второго*** по старшинству ребенка – амбициозность и способность конкурировать в трудных условиях, а ***младшего*** ребенка – оптимизм, общительность и склонность перекладывать ответственность на других, либо сильное чувство неполноценности в зависимости от того, как относились к нему старшие братья и сестры – как к всеобщему любимцу или как к самому слабому и бесполезному члену семьи.

**Характер и темперамент.** Темперамент является индивидной характеристикой субъекта со стороны динамических особенностей его психической деятельности: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний. Различия, обусловленные особенностями темперамента, проявляются уже в детском возрасте. Например, ребенок-сангвиник легко включается в новую деятельность, задания выполняет быстро, но не так качественно, как ребенок-флегматик, который затрачивает больше времени на то, чтобы включиться в работу, задания выполняет медленно, но более точно и тщательно. Ребенок-меланхолик может расплакаться в ответ на замечание взрослого, тогда как ребенок-флегматик воспримет такое замечание спокойно.

Но, по мере складывания у ребенка социальных побуждений и овладения способностью управлять собой, сознательной регуляцией своего поведения в коллективе и обществе, его темперамент постоянно совершенствуется и в структуре личности выступает уже в измененном качестве. У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его [характера] *динамической* стороной, определяя такие черты как: настойчивость в достижении целей (свойство темперамента – активность), быстрая переключаемость в работе, легкая адаптация к жизненным изменениям (свойство темперамента – пластичность), общительность (свойство темперамента – экстраверсия).

В конечном счете, черты темперамента и характера органически связаны и взаимодействуют друг с другом в едином целостном облике человека, образуя неразделимый сплав — интегральную характеристику его индивидуальности.

Особенности темперамента могут противодействовать или способствовать развитию определенных сторон характера. Флегматику, например, труднее, чем холерику или сангвинику, сформировать у себя решительность и инициативность, а для меланхолика серьезной проблемой становится преодоление в себе робости и тревожности.

**Характер и отношения личности.** Б. Г. Ананьев рассматривал влияние значимых отношений личности на формирование и развитие характера. Он полагал, что первыми возникают отношения личности к другим людям, которые, закрепляясь в жизнедеятельности, превращаются в наиболее общие и первичные *коммуникативные* черты характера (общительность, замкнутость, вежливость и др.). По мере становления и формирования предметной деятельности, постепенно складываются предметно-действенные отношения и соответствующие им *«деловые»* черты характера (аккуратность, ответственность, трудолюбие). Позже других формируется система отношений личности к самой себе, на основе этих отношений формируются *рефлексивные* свойства характера (скромность, высокомерие, самовлюбленность).

Характер — прижизненное приобретение личности, он аккумулирует в себе также привычки человека и во многом является результатом **самовоспитания.** Каждый человек ответственен за все проявления своего характера, и каждый человек в состоянии заняться самовоспитанием. Даже темперамент не односторонне и тем более не фатально определяет путь развития специфических особенностей характера, темперамент сам в определенных пределах преобразуется под влиянием качеств характера. Развитие характера и темперамента в этом смысле являются взаимообусловленными процессами (Ковалев А. Г., Мясищев В. Н., 1957).

**9. Физиологические основы характера**

Как было сказано выше, черты характера тесно связаны со свойствами темперамента, а потому, как и темперамент, зависят от свойств нервной системы, т. е. *силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов* (хотя в меньшей степени, чем темперамент)*.* Опираясь на взгляды В. С. Мерлина и других авторов, изучавших этот вопрос, а также собственный опыт практической деятельности, В. А. Дереча приводит примеры того, как свойства нервной системы проявляются в чертах характера.

1. ***О силе процессов возбуждения свидетельствуют:***

* активное наступательное поведение,
* уверенность в себе,
* решительность,
* смелость,
* самостоятельность,
* стремление руководить,
* настойчивость в достижении целей,
* бесстрашие,
* выносливость,
* работоспособность и т. п.

1. ***О слабости процессов возбуждения, следовательно, будут говорить:***

* пассивность и вялость,
* оборонительный и податливый тип поведения,
* робость и нерешительность,
* трусость,
* повышенная внушаемость и пассивная подчиняемость,
* повышенная потребность в защите и поддержке,
* повышенная утомляемость,
* сниженная выносливость и т.д.

1. ***На силу процессов внутреннего торможения указывают:***

* собранность,
* сдержанность,
* спокойное проявление чувств и эмоций,
* терпеливость и выдержка,
* способность ожидать,
* устойчивость интересов и увлечений,
* неспешность и обдуманность в поступках,
* усидчивость и др.

1. ***Признаками слабости внутреннего торможения являются:***

* несобранность,
* поспешность, необдуманность и непоследовательность в поведении,
* нетерпеливость и суетливость,
* неусидчивость и неспособность к сосредоточенности,
* невнимательность,
* склонность к несдержанности, импульсивности к эмоциональным срывам и т. п.

1. ***К критериям уравновешенности нервных процессов можно отнести:***

* способность сохранять эмоциональное равновесие,
* устойчивость ровного настроения,
* упорядоченность в поведении,
* соразмерность в реакциях,
* взвешенность в поступках,
* хороший сон в сочетании со способностью быстро пробуждаться и др.

1. ***О неуравновешенности нервных процессов свидетельствуют:***

* эмоциональная лабильность,
* раздражительность,
* тревожность,
* суетливость,
* невыносливость к нагрузкам и ожиданиям,
* беспокойство и нервозность,
* расстройства сна,
* нервные срывы и т.д.

1. ***Признаками подвижности нервных процессов являются:***

* хорошая переключаемость в работе,
* быстрая приспособляемость к жизненным переменам,
* подвижность моторики и речевой артикуляции,
* мыслительная и эмоциональная подвижность,
* быстрота засыпания и пробуждения,
* быстрая смена поведенческих стереотипов и т. п.

1. ***На недостаточную подвижность нервных процессов указывают:***

* замедленность в реакциях,
* застреваемость в переживаниях,
* трудная переключаемость в работе,
* замедленная сообразительность,
* плохая приспособляемость к жизненным переменам,
* замедленность моторики и речи,
* трудное засыпание и трудное пробуждение и т. п.

**10. Проблема нормы и отклонений характера. Определение и проявления характерологической нормы**

На заре научной психиатрии вопрос о норме или патологии психических состояний решался полярно по принципу наличия или отсутствия «помешательства» (психоза), поскольку существовало только два понятия: сумасшествие (отсутствие психического здоровья) и норма (отсутствие помешательства). Однако, как отмечает А. Б. Смулевич (1983), уже в трудах P. H. Pinel (1809) описывались нарушения поведения у лиц без признаков психоза, которые позже получили названия «морального помешательства» (Prichard J., 1835) и «инстинктивной мономании» (Esquirol E., 1838). В. Х. Кандинский (1883) обозначил их «сомнительным душевным состоянием».

Еще раньше, по данным Ю. А. Александровского, (1993), появились описания невротических расстройств (Fernel, 1540; Whytt, 1765; Gullen W., 1776). В обобщенном виде как психогенные, так и психопатические нарушения были описаны C. Pelman (1909) под названием «Психические пограничные состояния». При этом большинство исследователей данного вопроса отмечают, что не существует сплошной непроходимой «границы» между состояниями здоровья и пограничными расстройствами психики, так же, как и между ними и психозом (Лакосина Н. Д., 1970; Карвасарский Б. Д., 1980; Семичев С. Б., 1987; Братусь Б. С., 1988; Кондрашенко В. Т., 1988; Семке В. Я., 1988;Дмитриева Т. Б., 1994, 1995).

Без преувеличения можно сказать, что пространство между «помешательством» и «нормой» до сих пор не определено однозначно и находится в динамике исследований. В целом – это так называемая «малая» или «пограничная» психиатрия, представленная прежде всего невротическими расстройствами и расстройствами личности. Большинство последних описываются, как патология характера или патологические развития.

Вместе с тем, позже появилось множество других понятий:

* акцентуации характера;
* семейная и педагогическая запущенность;
* девиантное поведение, которое в свою очередь разделяется на антисоциальное (делинквентное, противоречащее правовым нормам), асоциальное (аморальное) и аутодеструктивное (саморазрушительное) (Е. В. Змановская, 2004);
* психогенные развития (невротические или постреактивные);
* «краевая психопатия» и др.

Эти и им подобные обозначения, с одной стороны, смысловым образом связаны с континуумом «здоровье – болезнь», но с другой, – они прерывают эту непрерывность и размывают границы между нормой и патологией.

Размытость таких границ делает невозможным полярный подход к изучению характера. Попытки воспользоваться критериями патологичности характера для очерчивания нормального характера, – такие попытки также оказываются малопродуктивными. В. Я. Гиндикин и В. А. Гурьева (1999) отмечают в этой связи, что, во-первых, психиатрия расширяет свою сферу и вовлекает в нее то, что еще недавно относилось к области нормы; создаются более тонкие клинические критерии и понятия. Наряду с этим существуют, к сожалению, своеобразные методические недоразумения: многие вопросы, касающиеся патологии характера, искусственно усложняются, наблюдается непродуктивное жонглирование понятиями, а дефинитивные изыскания подчас уводят от клинической реальности.

Вопрос об отклонениях характера, о его норме и патологии столь же важный, насколько, как видно, и сложный. Об актуальности этой проблемы и о трудностях ее разрешения свидетельствуют следующие высказывания П. Б. Ганнушкина. Мы приносим извинения за пространное цитирование его мнения (и за цитату в цитате – о Рибо), однако уверены, что приведенные ниже суждения сохраняют значение и для нашего времени и, может быть, именно сейчас они могут приблизить нас к ясности в вопросах об отклонениях характера.

П. Б. Ганнушкин (1964) пишет: «Когда говорят о «нормальной личности», то сплошь и рядом забывают, что соединение двух таких терминов, как «личность» или «индивидуальность», с одной стороны, и «норма» или «средняя величина» – с другой, – такого рода соединение грешит внутренним противоречием; это есть соединение двух по существу совершенно не согласных друг с другом терминов. Слово «личность» именно подчеркивает индивидуальное в противоположность схеме, норме, середине. Решительно то же самое относится и к выражению «нормальный характер». Когда говорят о наличности у кого-либо того или другого определенного характера, того или другого темперамента, то ведь тем самым, конечно, указывают на известную однобокость его психической организации, тем самым дают понять о наличности в сфере его психики известной дисгармонии, об отсутствии равновесия во взаимоотношении отдельных сторон его душевной деятельности. Ведь если бы мы имели под наблюдением человека с идеально-нормальной психикой, ежели бы, конечно, таковой нашелся, то едва ли бы можно было, говорить о наличии у него того или другого «характера». Такого рода человек был бы, конечно, «бесхарактерным» в том смысле, что он всегда действовал бы без предвзятости и внутренние импульсы его деятельности постоянно регулировались бы внешними агентами... Совершенно такова же точка зрения Рибо (Ribot) — известного французского психолога, так много посвятившего труда изучению характеров. Рибо задается вопросом, следует ли признавать существование характера «умеренного» temperamentum temperatum (термин старых физиологов) или, как говорит Рибо, существование такого рода (‘lesnoncaracteres). «Не является ли такой характер, говорит Рибо, – лишь идеалом? А если даже допустить, что действительно встречаются люди, у которых чувства, мысли и действия находятся в полном равновесии, то не есть ли это уничтожение всякого характера, всякого индивидуального оттенка?» Такого рода идеальный характер есть, конечно, утопия, фикция... Ясно, что изучение характеров может быть плодотворным только в том случае, если оно выйдет из рамок нормальной психологии и будет руководствоваться данными, кроме того, патопсихологии» (конец цитаты: П. Б. Ганнушкин. Избр. труды. М, 1964, с.45-46).

Т. Б. Дмитриева (1994) подчеркивает, что особенно при исследовании социально обусловленных отклонений поведения важен методологический подход, включающий в себя методы психологические и психотерапевтические.

Действительно, трудности разграничения «нормы» и «патологии» психики в целом и, в частности – личности и характера, – эти трудности стали менее значительными вследствие развития клинической психологии (Бурлачук Л. Ф., 1979; Исурина Г. Л., 1982; Карвасарский Б. Д., 1982; Ташлыков В. А., 1984; Вассерман Л. Н. и соавт., 1994; Сидоров П. И). Как пишет Ю.Ф.Поляков (1983), клинико-психопатологические исследования выявляют закономерности проявлений нарушенных психических процессов, а патопсихологические исследования отвечают на вопрос, как нарушены эти процессы. И. А. Кудрявцев (1982) ввел понятие «патопсихологические синдромы», а В. М. Блейхер (1986) описал ряд «патопсихологических регистр-синдромов», включая личностно-аномальный синдром. Было показано, что сочетание психопатологического и клинико-психологического подходов с экспериментально-психологическим применением личностных опросников позволяет в большинстве случаев на практике решить вопрос о норме и патологии характера (Балабанова Л. М., 1998; Мягков И. Ф. и Бобков С. К., 1999). По нашим данным, с целью выявления отклонений характера особенно надежно сочетание психопатологического анализа с клинико-психологическим, включая результаты патопсихологических исследований.

***10.1. Определение и проявления характерологической нормы***

В повседневной обыденной жизни нормальным характером считается тот, который принимается окружающими, устраивает их и который способствует (как минимум – не мешает) субъекту приспосабливаться к жизни, добиваться своих целей. Если у человека нет тех или иных заболеваний, то нормальный характер положительно сказывается также на самочувствии, участвует в формировании ощущений физического, психического и социального благополучия.

*Общим результатом нормального склада характера человека (общими критериями нормы характера) являются:*

* широкий диапазон жизненного комфорта субъекта;
* удовлетворяющая запросы личности продуктивность ее деятельности;
* адаптация и полноценное социальное функционирование.

*К отдельным признакам характерологической нормы можно отнести:*

* свободные манеры поведения; естественность, выразительность, адекватность и гармоничность мимики, жестов, поз, действий, речи; цельность натуры, конгруэнтность;
* устойчивый фон настроения; толерантность по отношению к фрустрациям; сдержанность в сочетании с глубиной чувств и эмоциональной зрелостью; отсутствие склонности к эмоциональной ригидности; адекватность и соразмерность эмоциональных реакций;
* терпимость и терпеливость; общительность и ровные взаимоотношения; открытость, естественность и непринужденность в общении; отзывчивость, внимательность, доброта, эмпатия; уживчивость в сочетании ссамостоятельностью и независимостью;
* активность, работоспособность, выносливость; смелость и решительность, целеустремленность; способность быть настойчивым; продуктивность в деятельности; практичность;
* собранность и организованность; способность к самоконтролю и самоуправлению; способность быть дисциплинированным и выполнять социальные требования; приспособляемость к изменяющимся обстоятельствам жизни; переносимость жизненных трудностей; преобладание копинг-поведения (подлинной адаптации) над психологически защитным поведением (неполная, суррогатная адаптация).

**11. Непатологические отклонения (акцентуации) характера. Классификация акцентуаций по К. Леонгарду и А. Е. Личко**

Приведенные в предыдущем разделе свойства характера, как видно, относятся, если не к идеальным чертам, то, по крайней мере, к хорошей норме. В границах нормы находятся также аномалии характера, однако это норма не «хорошая» и не «срединная», а краевая. Слово аномальный - значит отклоняющийся (девиирующий) от общих закономерностей, неправильный, необычный. Вместе с тем в этом слове отсутствует обозначение патологии. Поэтому мы считаем, что неверно относить к аномалиям психопатии, поскольку они есть патология (В. А. Дереча, 2009).

На сегодняшний день учения о характерологических аномалиях представлены прежде всего концепциями K. Leonhard (1968) и А. Е. Личко (1977) об акцентуациях.

**К. Леонгард** отмечал, что существует бесчисленное множество нормальных вариаций характеров. Однако, акцентуированные черты характера далеко не так многочисленны, как черты вариантные. Это те же самые черты, которые остаются в пределах нормы и обычно составляют лишь индивидуальные особенности. Вместе с тем при акцентуациях эти же черты достигают большой выраженности и становятся помехой для личности. При определенных обстоятельствах они могут превратиться из чрезмерных в патологические.

**А. Е. Личко** (1983, с. 10) пишет: *«Акцентуации характера* — *это крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим».* Как видно, А. Е. Личко предпочитает говорить об акцентуациях не личностей, а характеров, поскольку понятие личности гораздо более сложное. А. Е. Личко отмечает, что при акцентуациях может не быть ни одного из диагностических критериев психопатий, описанных П. Б. Ганнушкиным (1933) и О. В. Кербиковым (1971). Главный отличительный признак состоит в том, что при акцентуациях нарушения происходят не от любых психических травм или неблагоприятных обстоятельств, а лишь от тех, которые адресуются к «слабому звену» данного характера, к его месту наименьшего сопротивления, ахиллесовой пяте.

Мы усматриваем в такой трактовке акцентуированных черт характера подтверждение адекватности нашего понимания характера, как функции организации адаптивного поведения. Акцентуации — слабые звенья этой подсистемы сами по себе из-за их несоразмерности. Но кроме того они ослабляют и весь характер в его целостности, стройности, гармоничности и взаимодействии черт. Это своего рода дисплазия, только дисплазия не характера в целом, как при психопатиях, а отдельных его черт (В. А. Дереча, 2009).

К. Леонгард считал, что «ненормальными» личностями следовало бы называть только тех людей, которые до такой степени отклоняются от средней нормы, что даже при отсутствии неблагоприятных факторов существенно страдает их приспособление к жизни. В отличие от этого *акцентуированным личностям присуща готовность как к социально-положительному, так и к социально-отрицательному развитию* — в зависимости от благоприятного или неблагоприятного стечения обстоятельств. При этом доказательством аномальных черт характера должны быть не самооценка пациента и не его ответы на вопросы, а конкретные описания таких ситуаций, в которых проявляются те или иные особенности поведения.

К. Леонгард подчеркивает, что это **«решающий пункт в методике анализа личности».**

А. Е. Личко также указывал, что необходимо констатировать те факторы, которые обнаруживают и выявляют акцентуации характера: *биологические,* в т. ч. пубертатный период; *ситуационные, психогенные.* Вместе с наблюдением и клиническим исследованием, А. Е. Личко рекомендовал изучать акцентуации также с помощью опросника Шмишека и специально им разработанного патохарактерологического диагностического опросника (ПДО).

**Карл Леонгард выделил двенадцать типов акцентуации.** По своему происхождению они имеют разную локализацию: акцентуации **темперамента,** акцентуации **характера** и акцентуации **личности.**

**К темпераменту,** как природному образованию, Леонгардом были отнесены типы:

***1. гипертимный*** — желание деятельности, погоня за переживаниями, оптимизм, ориентированность на удачи;

***2. дистимический*** — заторможенность, подчёркивание этических сторон, переживания и опасения, ориентированность на неудачи;

***3. аффективно-лабильный (циклотимный)*** — смена гипертимных и дистимных фаз;

***4. аффективно-экзальтированный*** — воодушевление, возвышенные чувства, возведение эмоций в культ;

***5. тревожный*** — боязливость, робость, покорность;

***6. эмотивный*** — мягкосердечие, боязливость, сострадание.

**К характеру,** как социально обусловленному образованию, он отнёс типы:

***1. демонстративный*** — самоуверенность, тщеславие, хвастовство, ложь, лесть, ориентированность на собственное Я как на эталон;

***2. педантичный*** — нерешительность, совестливость, ипохондрия, боязнь несоответствия собственного Я идеалам;

***3. застревающий*** — подозрительность, обидчивость, тщеславие, переход от подъема к отчаянию;

***4. возбудимый*** — вспыльчивость, тяжеловесность, педантизм, ориентированность на инстинкты.

**К личностному уровню** были отнесены типы:

***1. экстравертированный;***

***2. интровертированный.***

Стоит обратить внимание на то, что понятия экстраверсии и интроверсии, использованные Леонгардом, ближе всего к представлениям Юнга: экстраверт по Леонгарду — это человек, ориентирующийся на внешние, «объективные» стимулы, восприимчивый к влиянию среды и заинтересованный в нём, в то время как интроверт — ориентирован на свои «субъективные» представления, мало подвержен внешнему влиянию и не заинтересован в нём. Такое понимание экстраверсии и интроверсии не является единственно верным — в психологии существуют и другие описания этих характеристик, например, у Айзенка.

**Классификация А. Е. Личко:**

**1. Гипертимный**

Гипертимный (сверхактивный) тип акцентуации выражается в постоянном повышенном настроении и жизненном тонусе, неудержимой активности и жажде общения, в тенденции разбрасываться и не доводить начатое до конца. Люди с гипертимной акцентуацией характера не переносят однообразной обстановки, монотонного труда, одиночества и ограниченности контактов, безделья. Тем не менее, их отличает энергичность, активная жизненная позиция, коммуникабельность, а хорошее настроение мало зависит от обстановки. Люди с гипертимной акцентуацией легко меняют свои увлечения, любят риск.

**2. Циклоидный**

При циклоидном типе акцентуации характера наблюдается наличие двух фаз — гипертимности и субдепрессии. Они не выражаются резко, обычно кратковременны (1—2 недели) и могут перемежаться длительными перерывами. Человек с циклоидной акцентуацией переживает циклические изменения настроения, когда подавленность сменяется повышенным настроением. При спаде настроения такие люди проявляют повышенную чувствительность к укорам, плохо переносят публичные унижения. Однако они инициативны, жизнерадостны и общительны. Их увлечения носят неустойчивый характер, в период спада проявляется склонность забрасывать дела. Сексуальная жизнь сильно зависит от подъёма и спада их общего состояния. В повышенной, гипертимной фазе такие люди крайне похожи на гипертимов.

**3. Лабильный**

Лабильный тип акцентуации подразумевает крайне выраженную переменчивость настроения. Люди с лабильной акцентуацией имеют богатую чувственную сферу, они весьма чувствительны к знакам внимания. Слабая сторона их проявляется при эмоциональном отвержении со стороны близких людей, утрате близких и разлуке с теми, к кому они привязаны. Такие индивиды демонстрируют общительность, добродушие, искреннюю привязанность и социальную отзывчивость. Интересуются общением, тянутся к своим сверстникам, довольствуются ролью опекаемого.

**4. Астено-невротический**

Астено-невротический тип характеризуется повышенной утомляемостью и раздражительностью. Астено-невротические люди склонны к ипохондрии, у них высокая утомляемость при соревновательной деятельности. У них могут наблюдаться внезапные аффективные вспышки по ничтожному поводу, эмоциональный срыв в случае осознания невыполнимости намеченных планов. Они аккуратны и дисциплинированы.

**5. Сенситивный**

Люди с сенситивным типом акцентуации весьма впечатлительны, характеризуются чувством собственной неполноценности, робостью, застенчивостью. Зачастую в подростковом возрасте становятся объектами насмешек. Они легко способны проявлять доброту, спокойствие и взаимопомощь. Их интересы лежат в интеллектуально-эстетической сфере, им важно социальное признание.

**6. Психастенический**

Психастенический тип определяет склонность к самоанализу и рефлексии. Психастеники часто колеблются при принятии решений и не переносят высоких требований и груза ответственности за себя и других. Такие субъекты демонстрируют аккуратность и рассудительность, характерной чертой для них является самокритичность и надёжность. У них обычно ровное настроение без резких перемен. В сексе они зачастую опасаются совершить ошибку, но в целом их половая жизнь проходит без особенностей.

**7. Шизоидный**

Шизоидная акцентуация характеризуется замкнутостью индивида, его отгороженностью от других людей. Шизоидным людям недостаёт интуиции и умения сопереживать. Они тяжело устанавливают эмоциональные контакты. Имеют стабильные и постоянные интересы. Весьма немногословны. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для услаждения самого себя. Могут проявлять склонность к употреблению алкоголя, что никогда не сопровождается ощущением эйфории.

**8. Эпилептоидный**

Эпилептоидный тип акцентуации характеризуется возбудимостью, напряжённостью и авторитарностью индивида. Человек с данным видом акцентуации склонен к периодам злобно- тоскливого настроения, раздражения с аффективными взрывами, поиску объектов для снятия злости. Мелочная аккуратность, скрупулёзность, дотошное соблюдение всех правил, даже в ущерб делу, допекающий окружающих педантизм обычно рассматриваются как компенсация собственной инертности. Они не переносят неподчинения себе и материальные потери. Впрочем, они тщательны, внимательны к своему здоровью и пунктуальны. Стремятся к доминированию над сверстниками. В интимно-личностной сфере у них ярко выражается ревность. Часты случаи алкогольного опьянения с выплёскиванием гнева и агрессии.

**9. Истероидный**

У людей с истероидным типом ярко выражен эгоцентризм и жажда быть в центре внимания. Они слабо переносят удары по эгоцентризму, испытывают боязнь разоблачения и боязнь быть осмеянными, а также склонны к демонстративному суициду (парасуициду). Для них характерны упорство, инициативность, коммуникативность и активная позиция. Они выбирают наиболее популярные увлечения, которые легко меняют на ходу.

**10. Неустойчивый**

Неустойчивый тип акцентуации характера определяет лень, нежелание вести трудовую или учебную деятельность. Данные люди имеют ярко выраженную тягу к развлечениям, праздному времяпрепровождению, безделью. Их идеал— остаться без контроля со стороны и быть предоставленными самим себе. Они общительны, открыты, услужливы. Очень много говорят. Секс для них выступает источником развлечения, сексуальная жизнь начинается рано, чувство любви им зачастую незнакомо. Склонны к потреблению алкоголя и наркотиков.

**11. Конформный**

Конформный тип характеризуется конформностью окружению, такие люди стремятся «думать, как все». Они не переносят крутых перемен, ломки жизненного стереотипа, лишения привычного окружения. Их восприятие крайне ригидно и сильно ограничено их ожиданиями. Люди с данным типом акцентуации дружелюбны, дисциплинированы и неконфликтны. Их увлечения и сексуальная жизнь определяются социальным окружением. Вредные привычки зависят от отношения к ним в ближайшем социальном круге, на который они ориентируются при формировании своих ценностей.

**12. Смешанные типы**

Достаточно часто встречаются при как акцентуациях характе-ра, так и при психопатиях. Однако далеко не все сочетания описанных типов возможны. Практически не сочетаются следующие типы:

* ***Гипертимный*** — с лабильным, астено-невротическим, сенситивным, психастеническим, шизоидным, эпилептоидным.
* ***Циклоидный*** — со всеми типами, кроме гипертимного и лабильного.
* ***Лабильный*** — с гипертимным, психастеническим, шизоидным, эпилептоидным.
* ***Сенситивный*** — с гипертимным, циклоидным, эпилептоидным, истероидным, неустойчивым.
* ***Психастенический*** — с гипертимным, циклоидным, лабильным, эпилептоидным, истероидным, неустойчивым.
* ***Шизоидный*** — с гипертимным, циклоидным, лабильным, астено-невротическим.
* ***Эпилептоидный*** — с гипертимным, циклоидным, лабильным, астено-невротическим, сенситивным, психастеническим.
* ***Истероидный*** — с циклоидным, сенситивным, психастеническим.
* ***Неустойчивый*** — с циклоидным, сенситивным, психастеническим.

**Смешанные типы бывают двоякого рода:**

***Промежуточные типы.*** Эти сочетания обусловлены эндогенными, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями развития в раннем детстве. К ним относятся лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный типы, сочетания лабильного типа с астено-невротическим и сенситивным, последних друг с другом и с психастеническим. Промежуточными могут быть такие типы, как шизоидно-сенситивный, шизоидно-психастенический, шизоидно-эпилептоидный, шизоидно-истероидный, эпилептоидно-истероидный. В силу эндогенных закономерностей с возрастом возможна трансформация гипертимного типа в циклоидный.

***Амальгамные типы.*** Эти смешанные типы формируются в течение жизни как следствие напластования черт одного типа на эндогенное ядро другого в силу неправильного воспитания или других длительно действующих неблагоприятных факторов. На гипертимное ядро могут наслаиваться черты неустойчивости и истероидности, к лабильности присоединяться сенситивность и истероидность. Неустойчивость может также наслаиваться на шизоидное, эпилептоидное, истероидное и лабильное ядро. Под действием асоциальной среды из конформного типа может развиться неустойчивый. В условиях жестоких взаимоотношений в окружении эпилептоидные черты легко наслаиваются на конформное ядро. Сопоставление типов акцентуированной личности по К. Леонгарду и типов акцентуации характера по А. Е. Личко выглядит следующим образом (табл. 6).

Таблица 6

**Сопоставление типов акцентуаций характера по Леонгарду и Личко**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип акцентуированной личности по Леонгарду** | **Тип акцентуации характера по А. Е. Личко** |
| демонстративный | истероидный |
| педантичный | психастенический |
| застревающий | — |
| возбудимый | эпилептоидный |
| гипертимический | гипертимный |
| дистимический | — |
| аффективно-лабильный | циклоидный |
| аффективно- экзальтированный | лабильный |
| эмотивный | лабильный |
| тревожный (боязливый) | сенситивный |
| экстравертированный | гипертимно-конформный |
| интровертированный | шизоидный |
| — | неустойчивый |
| — | конформный |
| — | астено-невротический |

В. Я. Гиндикин и В. А. Гурьева (1999) отмечают, что в концепциях К. Леонгарда и А. Е. Личко имеется ряд слабых мест. Особенно - это трудности разграничения «средней нормы» и акцентуаций, с одной стороны, а с другой - акцентуаций и психопатий. Непростыми также являются попытки выделения акцентуаций темперамента, акцентуаций характера и акцентуаций личности, которые не нашли практического применения.

Очевидно, что ориентированность в характерологических акцентуациях имеет практическое знание при проведении психологических консультаций и в психокоррекционной работе. Однако при этом всегда встает вопрос о возможности в данном случае патологии характера - психопатий и других расстройств и изменений личности, с которыми необходима дифференциальная диагностика. Понятно, что решение этого вопроса может быть достигнуто лишь с использованием клинического метода: клинико-психологического и клинико-психопатологического. Дополнительные основания для дифференциальной диагностики «нормы и патологии» характера можно получить с помощью опросника PEN (Г. и С. Айзенк, 1968), MMPI (Миннесотский многомерный личностный перечень) и других экспериментально-психологических методик.

**12. Влияние акцентуаций характера на стиль общения и** **деятельности**

В приложении к опроснику Шмишека описывается влияние акцентуаций на стиль общения и деятельности.

**1. Гипертимный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив. Очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам и авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь.

***Привлекательные черты:*** энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм.

***Отталкивающие черты:*** легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Монотонность, одиночество, условия жесткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев.

**Предпочтения в деятельности:**

Работа, связанная с постоянным общением и организаторской деятельностью: снабжение и сбыт, спорт, театр. Есть склонность к смене профессий, места работы.

**2. Дистимный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Постоянно пониженное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготится шумным обществом, с сослуживцами близко не сходится. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной. Ценит тех, кто дружит с ним и готов ему подчиняться.

***Привлекательные черты:*** серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость.

***Отталкивающие черты:*** пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива»

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни.

**Предпочтения в деятельности:**

Работа, не требующая широкого круга общения.

**3. Аффективно-лабильный (циклотимный) тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период подавленности).

**Противопоказания в общении и деятельности:**

В период подъема настроения проявляет себя как гипертим, в период спада – как дистим. В период спада остро воспринимает неприятности, может решиться на самоубийство.

**Предпочтения в деятельности:**

Интересы зависят от цикла настроения. Есть склонность разочаровываться в профессии, часто менять места работы.

**4. Эмотивный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение. Предпочитает узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу.

***Привлекательные черты:*** альтруизм, сострадание, жалостливость, способность радоваться чужим удачам; исполнительность, высокое чувство долга. Хороший семьянин.

***Отталкивающие черты:*** крайняя чувствительность, слезливость; может провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных. Несправедливость, пребывание в окружении грубых людей.

**Предпочтения в деятельности:**

Искусство, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями.

**5. Демонстративный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Стремится быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблаговидных поступках. Поведение зависит от человека, с которым он имеет дело.

***Привлекательные черты:*** обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь, неординарность.

***Отталкивающие черты:*** эгоизм, лживость, хвастливость. Отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты; склонность к интригам; самоуверенность. Провоцирует конфликты, при этом активно защищается.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывают истерические реакции. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают.

**Предпочтения в деятельности:**

Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами.

**6. Возбудимый тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Повышенная раздражительность, агрессивность, угрюмость. Возможны проявления льстивости и услужливости (в качестве маскировки). Склонность к нецензурной брани, или – к молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует, плохо уживается в коллективе.

***Привлекательные черты:*** вне приступов гнева – добросовестность и аккуратность, любовь к детям.

***Отталкивающие черты:*** раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над влечениями.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, нравоучениям. Аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки.

**Предпочтения в деятельности:**

Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняет место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль.

**7. Педантичный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе может замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью.

***Привлекательные черты:*** добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и чувствах, ровное настроение.

***Отталкивающие черты:*** формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг.

**Предпочтения в деятельности:**

Деятельность, не связанная с большой ответственностью, «бумажная работа».Отсутствует склонность менять места работы.

**8. Застревающий тип.**

**Особенности общения и поведения:**

«Застревание» на чувствах, мыслях. Служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, четко определенный круг друзей и врагов. В конфликтах чаще бывают активной стороной, не может забыть обид, «сводит счеты». Проявляет властолюбие».

***Привлекательные черты:*** стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды.

***Отталкивающие черты:*** обидчивость, подозрительность, мстительность, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствия к достижению честолюбивых целей.

**Предпочтения в деятельности:**

Работа, дающая ощущение независимости и возможности проявить себя. Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость.

**9. Тревожный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность. Долго переживает неудачи, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль.

***Привлекательные черты:*** дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

***Отталкивающие черты:*** боязливость, мнительность.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Ситуации угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений. Вследствие беззащитности может стать мишенью для шуток, «козлом отпущения».

**Предпочтения в деятельности:**

Не рекомендуется быть руководителем: будет бесконечно взвешивать, переживать, а ответственные решения принимать не сможет.

**10. Экзальтированный тип.**

**Особенности общения и поведения:**

Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

***Привлекательные черты:*** альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязанность к друзьям.

***Отталкивающие черты:*** чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию.

**Противопоказания в общении и деятельности:**

Неудачи, горестные события.

**Предпочтения в деятельности:**

Искусство, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе.

**13. Разграничение акцентуаций характера и расстройств личности**

**Психопатии** — это такие аномалии характера, которые, по словам П. Б. Ганнушкина (1933), *«определяют весь психический облик индивидуума, накладывая на весь его душевный склад свой властный отпечаток», «в течение жизни... не подвергаются сколько-нибудь резким изменениям»* и *«мешают... приспособляться к окружающей среде».* Эти три критерия были обозначены О. В. Кербиковым (1962) как **тотальность** и **относительная стабильность** патологических черт характера и их: выраженность до степени, **нарушающей социальную адаптацию.**

В подростковом возрасте эти же критерии служат основными ориентирами в диагностике психопатий. **Тотальность** патологических черт характера выступает у подростков особенно ярко. Подросток, наделенный психопатией, обнаруживает свой тип характера в семье и школе, со сверстниками и со старшими, в учебе и на отдыхе, в труде и развлечениях, в условиях обыденных и привычных и в самых чрезвычайных ситуациях. Всюду и всегда гипертимный подросток кипит энергией, шизоидный отгораживается от окружения незримой завесой, а истероидный жаждет привлечь к себе внимание. Тиран дома и примерный ученик в школе, тихоня под суровой властью и разнузданный хулиган в обстановке попустительства, беглец из дому, где царит гнетущая атмосфера или семью раздирают противоречия, способный отлично ужиться в хорошем интернате — все они не должны причисляться к психопатам, даже если подростковый период проходит у них под знаком нарушенной адаптации.

**Относительная стабильность** черт характера в этом возрасте является менее доступным для оценки психопатий ориентиром. Слишком короток бывает еще жизненный путь. Под «сколько-нибудь резкими изменениями» в подростковом возрасте следует понимать неожиданные трансформации характера, внезапные и коренные смены его типа. Если очень общительный, живой, шумливый, неугомонный ребенок превращается в угрюмого, замкнутого, ото всех отгороженного подростка или нежный, ласковый, очень чувствительный и эмоциональный в детстве становится изощренно-жестоким, холодно-расчетливым, бездушным к близким юношей, то как бы ни были выражены патологические черты характера, случаи эти нередко оказываются за рамками психопатии.

Говоря об относительной стабильности, следует учитывать, однако, три обстоятельства.

***Первое*** — подростковый возраст представляет собой критический период для психопатий, черты большинства типов здесь заостряются.

***Второе*** — каждый тип психопатий имеет свой возраст формирования. Шизоида можно увидеть с первых лет жизни — такие дети любят играть одни. Психастенические черты нередко расцветают в первых классах школы, когда беззаботное детство сменяется требованиями к чувству ответственности. Неустойчивый тип выдает себя либо уже при поступлении в школу с необходимостью сменить удовольствие игр на регулярный учебный труд, либо с пубертатного периода, когда спонтанно складывающиеся группы сверстников позволяют вырваться из-под родительской опеки. Гипертимный тип становится особенно ярко выраженным с подросткового возраста. Циклоидность, особенно у девочек, может проявиться с начала полового созревания, но чаще она формируется позже, уже в молодые годы. Сенситивный тип складывается обычно лишь к 16—19 годам — в период вступления в самостоятельную жизнь с ее нагрузкой на межперсональные отношения. Паранойяльная психопатия крайне редко встречается у подростков, максимум ее развития, как известно, падает на 30—40 лет.

***Третье*** — существуют некоторые закономерные трансформации типов характера в подростковом возрасте. С наступлением полового созревания наблюдавшиеся в детстве гипертимные черты характера могут смениться очевидной циклоидностью, недифференцированные невротические черты — психастеническим или сенситивным типом эмоциональная лабильность заслониться выраженной истероидностью, к гипертимности присоединиться черты неустойчивости и т. п. Все эти трансформации могут произойти в силу как биологических, так и социальных (особенности воспитания прежде всего) причин.

**Социальная дезадаптация** в случаях психопатий обычно проходит через весь подростковый период. В силу только особенностей своего характера, а не из-за недостатка способностей подросток не удерживается ни в школе, ни в ПТУ, быстро бросает ту работу, куда еще только что поступил. Столь же напряженными, полными конфликтов или патологических зависимостей оказываются семейные отношения. Нарушается также адаптация к среде своих сверстников — страдающий психопатией подросток либо вообще не способен устанавливать с ними контакты, либо отношения бывают полными конфликтов, либо способность адаптироваться ограничивается жестко очерченными пределами — небольшой группой подростков, ведущей аналогичный, большей частью асоциальный образ жизни.

Таковы три критерия — тотальность, относительная стабильность и социальная дезадаптация, позволяющие диагностировать психопатии. Но как оценить те отклонения характера, которые удовлетворяют лишь одному или двум из этих критериев?

С самого начала становления учения о психопатиях возникла практически важная проблема — как разграничить психопатии как патологические аномалии характера от крайних вариантов нормы. Еще в 1886 г. В. М. Бехтерев упоминал о «переходных степенях между психопатией и нормальным состоянием», о том, что «психопатическое состояние может быть выражено в столь слабой степени, что при обычных условиях оно не проявляется. В 1894 г. бельгийский психиатр Dalemagne (цит. по О. В. Кербикову, 1961) выделил, наряду с «desequilibres», т. е. «неуравновешенными» (термин во французской психиатрии того времени, аналогичный «психопатиям»), еще и «desequilibrants», т. е. «легко теряющих равновесие». Подобные случаи Е. Kahn (1928) назвал «дискордантно-нормальными», П. Б. Ганнушкин (1933) — «латентными психопатиями».

Было предложено много других наименований, но наиболее удачным нам представляется термин К. Leonhard (1968) — «акцентуированная личность». Это наименование подчеркивает, что речь идет именно о крайних вариантах нормы, а не о зачатках патологии («предпсихопатии» по М. Tramer, 1949) и что эта крайность сказывается в усилении, акцентуации отдельных черт. Однако правильнее было бы говорить не об акцентуированных личностях, а об акцентуациях характера. Личность — понятие более широкое, оно включает интеллект, способности, мировоззрение и т. п. Характер считается базисом личности, он формируется в основном в подростковом возрасте, личность как целое — уже при повзрослении. Именно типы характера, а не личности в целом описаны К. Leonhard, именно особенности характера отличают в его описаниях один тип от другого.

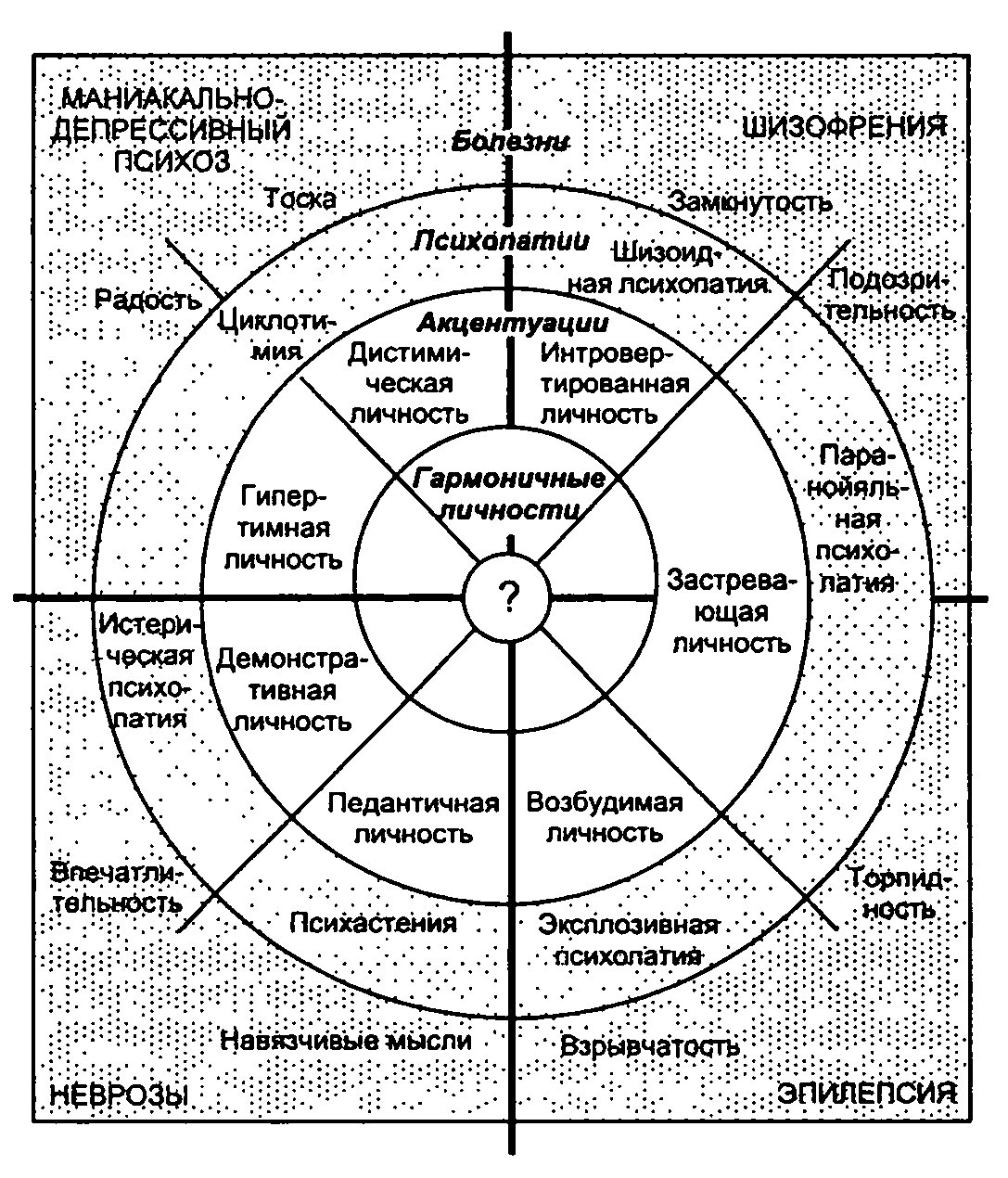
Для подросткового возраста, во всяком случае, термин «акцентуация характера» является наиболее точным. В детском возрасте, по справедливому замечанию В. В. Ковалева (1981), не сформирован еще и тип характера, и можно говорить лишь об отдельных акцентуированных чертах.

При акцентуациях характера его особенности, в противовес психопатиям, могут проявляться не везде и не всегда. Они могут даже обнаруживаться только в определенных условиях. И главное — особенности характера либо вообще не препятствуют удовлетворительной социальной адаптации, либо ее нарушения бывают преходящими. Эти нарушения могут возникнуть либо в силу биологических пертурбаций во время пубертатного периода («пубертатные кризы»), либо чаще под влиянием особого рода психических травм или трудных ситуаций в жизни, а именно тех, которые предъявляют повышенные требования к *locus resistentiae minoris,* к «месту наименьшего сопротивления» в характере.

Каждому типу акцентуации характера присущи свои, отличные от других типов «слабые места», у каждого типа своя ахиллесова пята. Например, такого рода психическими травмами и трудными ситуациями могут послужить для характера гипертимного — изоляция от сверстников, вынужденное безделие при строго размеренном режиме, для характера шизоидного — необходимость быстро установить с окружением глубокие неформальные эмоциональные контакты. Если же психическая травма, даже тяжелая, не адресуется к месту наименьшего сопротивления, не задевает этой ахиллесовой пяты, если ситуация не предъявляет в этом отношении повышенных требований, то дело обычно ограничивается адекватной личностной реакцией, не нарушая надолго и существенно социальной адаптации. Наоборот, при акцентуациях характера в отношении некоторых неблагоприятных условий может выступить даже повышенная устойчивость. Шизоидный подросток легко переносит одиночество, гипертимный — обстановку, требующую повышенной активности, сиюминутной находчивости, даже изворотливости.

Описанный признак, по нашим представлениям, в дополнение к критериям П. Б. Ганнушкина — О. В. Кербикова, служит одним из важных отличий акцентуаций характера от психопатий. При психопатиях декомпенсации могут быть следствием любого рода психических травм и самых разнообразных жизненных ситуаций и даже возникать без видимых причин. При акцентуациях адаптация нарушается только при ударах по месту наименьшего сопротивления. Сходная мысль об «индивидуальной чувствительности» к психическим травмам была высказана В. Н. Мясищевым (1960) в отношении развития неврозов, Н. И. Фелинской (1965), Н. Д. Лакосиной (1970) и Г. К. Ушаковым (1978) — в отношении возникновения разного рода других пограничных состояний.

Анализ отдельных характерологических черт показывает, что нет каких-либо исключительно патологических признаков личности, что качества, которые мы наблюдаем у гармоничных, акцентуированных и психопатических личностей, схожи между собой (рис. 6). Одна и та же черта при средней выраженности может способствовать адаптации, а при чрезмерной — приводить к срыву, т. е. «все слишком хорошее в конце концов становится плохим».



**Рис. 6.** Сопоставление акцентуаций характера с наиболее важными психическими заболеваниями и психопатиями

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Темперамент – это … .
2. Выделяют три сферы проявления темперамента : … .
3. Можно ли намеренно изменить темперамент человека? Почему?
4. Какое объяснение природы темперамента дается в гуморальных теориях?
5. Какое объяснение природы темперамента дается в конституциональных теориях?
6. Какое объяснение природы темперамента дается в нейродинамических теориях?
7. Перечислите авторов гуморальных теорий темперамента.
8. Перечислите авторов конституциональных теорий темперамента.
9. Перечислите авторов нейродинамических теорий темперамента.
10. Какое объяснение различий по темпераменту дал Гиппократ.
11. Дайте краткую характеристику типов темперамента по Галену
12. Какие типы конституции выделил Э. Кречмер. Коротко опишите каждый тип конституции.
13. С какими типами темперамента соотносятся типы конституции по Кречмеру? Коротко опишите каждый тип темперамента.
14. К каким психическим расстройствам предрасположены разные типы конституции по Кречмеру?
15. Какие типы соматической конституции выделил У. Шелдон? Коротко опишите каждый соматотип.
16. С какими типами темперамента соотносятся соматотипы по Шелдону? Коротко опишите каждый тип темперамента.
17. За что конституциональные теории темперамента были подвергнуты критике?
18. Какие свойства нервных процессов выделил И. П. Павлов? Коротко охарактеризуйте каждое свойство.
19. Какие типы высшей нервной деятельности выделил И. П. Павлов? С какими типами темперамента они соотносятся?
20. Кто открыл закон об обратном соотношении силы нервной системы и чувствительности и реактивности? Как это открытие изменило отношение к слабой нервной системе?
21. Какие характеристики темперамента выделил В. М. Русалов?
22. Перечислите формально-динамические свойства темперамента по В. М. Русалову.
23. Как, по мнению В. М. Русалова, влияют на взаимодействие человека с предметным и социальным миром свойства эргичности и пластичности?
24. Как, по мнению В. М. Русалова, влияют на взаимодействие человека с предметным и социальным миром свойства скорости (темпа) и эмоциональности?
25. Перечислите свойства темперамента по В. С. Мерлину.
26. Сензитивность – это … .
27. Реактивность – это … .
28. Активность – это … .
29. Соотношение реактивности и активности свидетельствует о … .
30. Темп реакций – это …
31. Пластичность – это … .
32. Ригидность – это … .
33. Экстраверсия – это … .
34. Интроверсия – это …
35. Эмоциональная возбудимость – это … .
36. Как по мнению В. С. Мерлина связаны эмоциональная возбудимость и тревожность?
37. Дайте краткую характеристику холерическому темпераменту.
38. Дайте краткую характеристику сангвиническому темпераменту.
39. Дайте краткую характеристику флегматическому темпераменту.
40. Дайте краткую характеристику меланхолическому темпераменту.
41. Что такое индивидуальный стиль деятельности? Как связаны индивидуальный стиль деятельности и темперамент?
42. Коротко опишите индивидуальный стиль деятельности у человека с сильной нервной системой.
43. Коротко опишите индивидуальный стиль деятельности у человека со слабой нервной системой.
44. Коротко опишите индивидуальный стиль деятельности у человека с подвижной нервной системой.
45. Коротко опишите индивидуальный стиль деятельности у человека с инертной нервной системой.
46. Где необходимо учитывать типологические свойства нервной системы человека и тип темперамента?
47. Характер – это … .
48. Чем характер отличается от темперамента?
49. Как соотносятся характер и отношения по В. Н. Мясищеву?
50. Как соотносятся характер и мотивы по С. Л. Рубинштейну?
51. Как соотносятся характер и направленность личности по Б. И. Додонову?
52. В чем заключаются отличия характера от отношений личности?
53. Какие черты характера выражают отношение к своей деятельности и труду?
54. Какие черты характера выражают отношение к другим людям?
55. Какие черты характера выражают отношение к самому себе?
56. Перечислите познавательные, эмоциональные и волевые черты характера.
57. Какие факторы влияют на формирование характера?
58. Как влияет на формирование характера воспитание по типу Золушки?
59. Как влияет на формирование характера гипоопекающий стиль семейного воспитания?
60. Как влияет на формирование характера гиперопекающий стиль семейного воспитания?
61. Чем можно объяснить тот факт, что в сходных условиях воспитания и обучения у детей могут формироваться разные характеры?
62. Как, по мнению А. Адлера, связаны характер и порядок рождения?
63. Каким образом темперамент влияет на формирование характера?
64. Как направленность личности влияет на формирование характера по Б. Г. Ананьеву?
65. Какие черты характера свидетельствуют о силе процессов возбуждения?
66. Какие черты характера свидетельствуют о слабости процессов возбуждения?
67. Какие черты характера свидетельствуют о силе процессов торможения?
68. Какие черты характера свидетельствуют о слабости процессов торможения?
69. Какие черты характера свидетельствуют об уравновешенности нервных процессов?
70. Какие черты характера свидетельствуют о неуравновешенности нервных процессов?
71. Какие черты характера свидетельствуют о подвижности нервных процессов?
72. Какие черты характера свидетельствуют о недостаточной подвижности (инертности) нервных процессов?
73. Общим результатом нормального склада характера являются: … .
74. По определению А. Е. Личко акцентуация характера – это … . В чем заключается отличие акцентуированной личности от гармоничной личности?
75. Перечислите типы акцентуаций по К. Леонгарду. Какие группы акцентуаций он выделял?
76. Перечислите типы акцентуаций характера по А. Е. Личко.
77. Чем акцентуация характера отличается от расстройства личности (психопатии)?

***Список использованной литературы:***

1. Аверин В. А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2001. – 192 с.
2. Аверченко Л. К. Психология и педагогика. Учебное пособие. / Л. К. Аверченко и др. – М.: Инфра-М; Новосибирск: НГАЭИУ, 2000.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
4. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика [Текст]. – Мн.: Харвест, 2007. – 976 с.
5. Дереча В. А. Психология и психопатология личности / В. А. Дереча. – 2-е изд. дополненное. – Оренбург: Дизайн-студия, 2009. – 270 с.
6. Клиническая психология [Текст]: учебник для студентов мед. вузов и фак. клин. психологии / ред. Б. Д. Карвасарский. – 5-е изд., доп. – СПб. [и др.]: Питер, 2014. – 896 с.: ил. – (Учебник для вузов).
7. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Изд. 2-е доп. и перераб.. – Л.: Медицина, 1983.
8. Опросник Шмишека [Электронный ресурс] // Psylab.info - Энциклопедия психодиагностики. URL.: http://psylab.info/Опросник\_Шмишека. (Дата обращения: 18.02.2016 г.).
9. Сидоров П. И. Клиническая психология: Учеб. для студентов мед вузов/ П. И. Сидоров, А. В. Парняков. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2008. – 880 с.: ил.
10. Современные теории темперамента [Электронный ресурс]. URL.: http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met121/node15.html. (Дата обращения: 18.02.2016 г.)
11. Тюльпин Ю. Г. Медицинская психология: Учебник.— М.: Медицина, 2004.— 320 с: ил. (Учеб. лит. для студ. мед. ин-тов).