**АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА**

Понятие «акцентуации» было введено в психологию выдающимся немецким психиатром Карлом Леонгардом (1903–1988). Он разработал одну из первых типологий характеров, введя в науку концепцию акцентуированных личностей. По мнению ученого, у 20–50 % людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. Его концепция «акцентуированных личностей» основывалась на предположении о наличии основных и дополнительных черт личности. Основных черт значительно меньше, но они являются стержнем личности, определяют ее развитие, адаптацию и психическое здоровье. При значительной выраженности основных черт они накладывают отпечаток на личность в целом, и при неблагоприятных обстоятельствах они могут разрушить всю ее структуру.

К. Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50–80 %). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например теста А. И. Личко. Педагогу, тренеру нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями, и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения таких людей.

По мнению К. Леонгарда, акцентуации личности прежде всего проявляются в общении с другими людьми. Поэтому, оценивая стили общения, можно выделить определенные типы акцентуаций. В классификацию, предложенную К. Леонгардом, входят следующие типы:

1. *Гипертимный тип.* Его характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики. Такой человек часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У него возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Из положительных черт, привлекательных для партнеров по общению, людей данного типа характеризуют энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем они обладают и некоторыми отталкивающими чертами: легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью, прожектерством, недостаточно серьезным отношением к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество. Гипертимный тип отличается приподнятым настроением, имеет репутацию шустрого человека.

2. *Дистимный тип.* Его характеризует низкая контактность, немногословность, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди являются обычно домоседами, тяготятся шумным обществом, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит, готовы им подчиняться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них и отталкивающие черты. Это пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, обособленность от коллектива, индивидуализм. Дистимный тип характеризуется низкой контактностью, немногословностью, пессимизмом.

3. *Циклоидный тип.* Ему свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения такие люди являются общительными, а в период подавленного – замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада – как люди с дистимной акцентуацией. Циклоидный тип склонен к перепадам настроения: при хорошем настроении – контактность высокая, при плохом – низкая. Привлекательные черты: в период подъема наблюдаются оптимизм, жажда деятельности, коммуникабельность.

4. *Возбудимый тип.* Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко такие люди занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение. Возбудимый тип характеризуется зажигательностью, склонностью к неоправданно резким реакциям. Привлекательные черты: в спокойном состоянии – добросовестный и аккуратный, любит животных. Отталкивающие черты: склонен к конфликтам из-за мелочей, раздражительный, временами суровый, интересы зависят от настроения, склонен к разочарованиям, в период спада проявляется обособленность от коллектива.

5. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах такой человек обычно выступает инициатором, активной стороной. Он стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе; особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен; иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе. Застревающий тип отличается средней контактностью, несговорчивостью; долго помнит добро и зло; стремится быть первым в любом деле; в конфликтах часто выступает активной стороной. Привлекательные черты: требователен к себе, ценит справедливость. Отталкивающие черты: чувствительный и мстительный, честолюбие соединяется с самоуверенностью, высокие требования к окружающим.

6. *Педантичный тип.* Человек с акцентуацией такого типа редко способен на конфликты, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе он ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем он с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда он изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Педантичный тип способен замучить окружающих формальными требованиями и чрезмерной аккуратностью; в беседе досаждает скучными деталями. Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах. Отталкивающие черты: стремится переложить принятие решения на других, формализм, занудливость, брюзжание.

7. *Тревожный тип.* Людям с акцентуацией данного типа свойственны: низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, ища в таких ситуациях поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности также служат «козлами отпущения», мишенями для шуток. Тревожный тип отличается неуверенностью в себе, отсюда низкая контактность с окружающими. Привлекательные черты: дружелюбный, самокритичный, тщательный. Отталкивающие черты: настороженность, боязливость.

8. *Эмотивный тип.* Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают «с полуслова». Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не «выплескивая» наружу. Эмотивный тип характеризуется излишней чувствительностью, имеет узкий круг друзей, редко конфликтует, обиды таит в себе. Привлекательные черты: жалостливый, умеет радоваться чужим успехам; имеет чувство ответственности, тщательный, доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: крайняя чувствительность граничит со слезливостью, которая может раздражать окружающих; несправедливость или грубое окружение могут привести к нервному срыву.

9. *Демонстративный тип.* Этот тип акцентуации характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Такой человек демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Люди с акцентуацией такого типа раздражают окружающих своей самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Они обладают следующими качествами: легко устанавливают контакты с людьми, стремятся к лидерству, испытывают потребность во внимании и похвалах, с трудом переносят ситуации, когда ущемляют их интересы, недооценивают заслуги. Привлекательные черты: упорный, имеет развитые артистичные способности, обходителен, способен увлечь других, неординарность мышления и поступков. Отталкивающие черты: эгоистический, склонен к лживости, хвастовству, провоцирует конфликты, склонен к интригам, отлыниванию от работы.

10. *Экзальтированный тип.* Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Экзальтированный тип отличается художественным вкусом, яркостью и искренностью чувств, чрезмерно впечатлительный; плохо переносит неудачи, печальные события. Привлекательные черты: привязанный и внимательный к друзьям и близким, жалостливый, альтруист, имеет чувство сострадания, хороший вкус, проявляет яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям, чрезмерная впечатлительность может подтолкнуть к отчаянию.

11. *Экстравертированный тип.* Такие люди отличаются высокой контактностью, у них масса друзей, знакомых, они словоохотливы до болтливости, открыты для любой информации, редко вступают в конфликты с окружающими и обычно играют в них пассивную роль. В общении с друзьями, на работе и в семье они часто уступают лидерство другим, предпочитают подчиняться и находиться в тени. Они располагают такими привлекательными чертами, как готовность внимательно выслушать другого, сделать то, о чем просят, исполнительностью. Отталкивающие особенности: подверженность влиянию, легкомыслие, необдуманность поступков, страсть к развлечениям, к участию в распространении сплетен и слухов.

12. *Интровертированный тип.* Его, в отличии от предыдущего, характеризует очень низкая контактность, замкнутость, оторванность от реальности, склонность к философствованию. Такие люди любят одиночество; вступают в конфликты с окружающими только при попытках бесцеремонного вмешательства в их личную жизнь. Они часто представляют собой эмоционально холодных идеалистов, относительно слабо привязанных к людям. Обладают такими привлекательными чертами, как сдержанность, наличие твердых убеждений, принципиальность. Есть у них и отталкивающие черты. Это – упрямство, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей. Такие люди на все имеют свою точку зрения, которая может оказаться ошибочной, резко отличаться от мнения других, и тем не менее они продолжают ее отстаивать, несмотря ни на что.