# Теоретические основы и инструкция по применению модифицированного личностного типологического опросника

Мы можем рассматривать личность как систему черт. Под чертой личности мы можем иметь в виду устойчивый способ реагирования человека в определенном типе ситуаций [6].

Устойчивый означает привычный, приобретенный в процессе многократного повторения. Сформировавшись, привычка становится стабильной, и может потребоваться много времени и сил, чтобы ее переделать, изменить. Некоторые из этих привычек могут фиксироваться, стать настолько прочными, что изменить их человеку самостоятельно или даже с помощью психологов, психотерапевтов и коучей оказывается не под силу. В основном это касается черт темперамента, наиболее тесно связанных с генетически обусловленными особенностями организма, эндокринной и нервной системы.

Способ по смыслу тесно связан со способностью действовать определенным образом, управлять своим поведением и состоянием, взаимодействовать с людьми. Не случайно способ и способность – однокоренные слова. Любая черта личности может рассматриваться как способность. Например, общительность – способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Замкнутость – способность ограничивать круг своих контактов. Решительность – способность быстро принимать решения. Мнительность – способность сомневаться в процессе принятия решения. Настойчивость – способность преодолевать препятствия на пути к цели. Ответственность – способность выполнять обязанности и отвечать за свои действия. Тревожность – способность испытывать страх, избегать угрозы. Агрессивность – способность злиться, нападать, разрушать, причинять ущерб. Невнимательность – способность отвлекаться от того, что не представляется важным или интересным. Неорганизованность – способность нарушать порядок. Непослушность – способность отказываться от выполнения требований, если они не соответствуют интересам или возможностям ребенка или взрослого.

Реагирование может проявляться как во внешних поступках, так и во внутренних представлениях и эмоциональных переживаниях. Например, тревожность внешне проявляется в стремлении убежать, спрятаться, защититься, а внутренне – в чувстве страха, опасения, беспокойства. Агрессивность внешне проявляется в нападении, разрушении, причинении ущерба, а внутренне – в чувстве гнева, злости, ярости.

Любая черта личности проявляется, реализуется только в каком-то определенном типе ситуации. Решительность или мнительность – в ситуации выбора, гибкость или жесткость – в ситуации перемен, смелость или тревожность – в ситуации угрозы, терпеливость или агрессивность – в ситуации препятствий, общительность или замкнутость – в ситуации контактов, самостоятельность или зависимость – в ситуации принуждения, ответственность – в ситуации нравственного выбора и т.д.

Люди различаются по степени выраженности черт личности. Одна и та же черта у одного человека может быть выражена сильнее, у другого – слабее. В личности человека одни черты могут быть выражены сильнее, другие – слабее. Если способ реагирования, соответствующий черте, встречается часто, в широком круге ситуаций, то такую черту мы можем считать сильно выраженной. И, наоборот, редко встречающийся способ реагирования указывает на слабую выраженность соответствующей черты. Степень выраженности черт личности определяет адаптационные возможности человека. В зависимости от степени выраженности черт мы можем говорить о личностях неакцентуированных, акцентуированных и психопатических.

Неакцентуированные, акцентуированные и психопатические личности

| Виды личности | Неакцентуированные | Акцентуированные | Психопатические |
| --- | --- | --- | --- |
| Выраженность черт | Разные черты выражены примерно одинаково. | Одна или несколько черт выражены значительно сильнее других. | Одна или несколько черт выражены чрезмерно. |
| Особенности поведения и реагирования | Ведут себя по-разному в зависимости от ситуации, обладают широким поведенческим репертуаром, могут принимать решения быстро или с колебаниями, вступать в контакты или избегать их, командовать или подчиняться сообразно обстоятельствам. | В большинстве случаев ведут себя в соответствии со своими привычками, например, могут тревожиться даже в ситуациях объективно безопасных, вести себя агрессивно даже в случае незначительных затруднений потому, что они так привыкли. | Не могут отказаться от привычных способов реагирования. |
| Возможности приспособления | Легко приспосабливаются к различным ситуациям. | В обычной повседневной жизни достаточно адаптивны, но могут испытывать затруднения в крайних, экстремальных, критических ситуациях. | Испытывают затруднения в обычных повседневных ситуациях. Где бы они ни находились, что бы ни делали, с кем бы ни общались, им трудно, и с ними трудно. |
| Болезненные переживания | Редко испытывают болезненные переживания. | Иногда могут испытывать болезненные переживания. | Часто испытывают болезненные переживания, проявляют тревогу, депрессию, агрессию, страдают и вынуждают страдать других. |
| Возможности изменения и развития | Меняются и развиваются, одни черты могут усиливаться, другие – сглаживаться. | Могут меняться и развиваться, со временем может меняться даже тип акцентуации. | Сформировавшись, перестают меняться и развиваться на протяжении десятков лет или даже всей жизни. |
| Возможности выбора сферы деятельности и круга контактов | Не ограничены в выборе сферы деятельности и круга контактов, могут заниматься чем угодно, общаться с кем угодно и о чем угодно, могут быть успешны в любой профессии при условии достаточного здоровья, интеллекта и желания. | Рекомендуется выбор сферы деятельности и круга контактов в зависимости от типа акцентуации. | В любой сфере деятельности и круге контактов могут создавать проблемы. |
| Процент от общего количества людей | Составляют примерно 30-35% | Составляют примерно 60-65% | Составляют, как правило, до 5% |

Неакцентуированные личности характеризуются следующими особенностями:

* гибкость и устойчивость поведения, мышления и переживаний,
* адекватное отношение к себе и окружающей действительности,
* надежность, спокойствие, уравновешенность, целеустремленность, терпеливость,
* способность эффективно общаться и контролировать свое состояние и поведение, легко приспосабливаться к широкому кругу условий, решать различные задачи, переключаться с одного вида деятельности на другой в зависимости от ситуации.

Акцентуации личности могут рассматриваться не как пограничные состояния между нормой и патологией, а как вариант нормальной личности, поскольку, во-первых, акцентуированных личностей большинство, во-вторых, они могут меняться и развиваться, в-третьих, они могут адаптироваться к повседневной жизни.

Немецкий психиатр Карл Леонгард в своей книге «Акцентуированные личности» [2] в зависимости от того, какие черты выражены в наибольшей степени, описал 10 типов акцентуаций: дистимический, гипертимный, демонстративный, педантичный, возбудимый, застревающий, тревожный, эмотивный, экзальтированный и аффективно-лабильный. В первой части книги Леонгард описывает эти типы на примере своих пациентов, во второй части – на материале мировой художественной литературы.

Что касается психопатических личностей, то в соответствии с ранним традиционным представлением под психопатами имелись в виду так называемые антисоциальные психопаты, или социопаты, которые:

* регулярно нарушают законы, пренебрегают социальными нормами,
* часто лгут и обманывают других людей, коварны,
* характеризуются легкой сменой настроения, приступами ярости, раздражительны, вспыльчивы, агрессивны, склонны к дракам,
* эгоистичны, безответственны,
* ведут паразитический образ жизни, не выполняют финансовые обязательства,
* импульсивны, не способны к планированию, склонны к рискованному поведению,
* не испытывают угрызений совести, раскаяния и вины, причиняя вред другим людям,
* не способны к сопереживанию и эмоциональной привязанности, жестоки,
* сексуально распущены, легко меняют партнеров,
* склонны к алкоголизации.

Однако российский психиатр Петр Борисович Ганнушкин расширил представление о психопатиях [1]. П. Б. Ганнушкин описал различные типы психопатий: астенический, конституционально депрессивный, конституционально возбужденный, циклоидный, истерический, параноический, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, неустойчивый и антисоциальный. Он сформулировал три критерия психопатической личности: нарушение социальной адаптации, тотальность проявлений и стабильность.

В настоящее время в психиатрии психопатии называются расстройствами личности. Расстройства личности проявляются в дисгармонии личности, представляют собой и негибких дисфункциональных стратегиях поведения, которые чаще всего возникают в детском или подростковом возрасте, имеют хронический характер, существуют на протяжении всей жизни, не объясняются повреждениями мозга и другими психическими расстройствами, приводят к нарушению самоконтроля и отношений, являются источником дистресса, снижают эффективность общения, учебной и профессиональной деятельности. В американском диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам DSM-5 описываются следующие расстройства личности:

* необычные или эксцентричные – параноидное, шизоидное и шизотипическое,
* театральные, эмоциональные или колеблющиеся – антисоциальное, пограничное, истерическое, нарциссическое,
* тревожные и панические – избегающее, зависимое, обсессивно-компульсивное (проявляющееся в непроизвольно возникающих, навязчивых, мешающих или пугающих мыслях, а также навязчивых и утомительных действиях).

Люди, страдающие расстройствами личности, нуждаются в лечении, однако современные лекарственные препараты и психотерапия, к сожалению, малоэффективны при лечении расстройств личности.

В зависимости от того, какие черты личности являются наиболее выраженными, мы можем говорить о различных типах акцентуаций. Каждый тип акцентуации может характеризоваться: отличительными особенностями; тем, какие черты личности ему приписывают окружающие; к чему люди этого типа стремятся в первую очередь; в каких ситуациях они испытывают наибольшие затруднения; как они реагируют в этих ситуациях; какие чувства испытывают чаще всего; что они умеют делать лучше всего; как они могут относиться к болезни и лечению; как рекомендуется и не рекомендуется взаимодействовать с ними с ними с целью оптимизации их состояния, повышения эффективности лечения и коррекции поведения.

Разработанный автором модифицированный вариант личностного типологического опросника [3-5] позволяет выявить степень выраженности черт девяти типов акцентуаций:

1. Сензитивный
2. Дистимический
3. Демонстративный
4. Возбудимый
5. Циклотимический
6. Застревающий
7. Педантичный
8. Замкнутый
9. Гипертимный

Шкалы 1-4 и 6-9 данного опросника валидизированы по внешним критериям и коррелируют с соответствующими клиническими шкалами Миннесотского личностного опросника MMPI: ипохондрии (1), депрессии (2), истерии (3), психопатии (4), паранойи (6), психастении (7), шизофрении (8) и мании (9). Шкала 5 данного опросника сконструирована на основе принципа содержательной валидности.

Каждый из 9 столбцов личностного типологического опросника соответствует определенному типу акцентуации. В процессе обработки по каждому столбцу подсчитывается количество выбранных вариантов ответов, которое может составлять от 0 до 7 баллов, что характеризует степень выраженность черт соответствующего типа акцентуацию. Если по одному или двум столбцам количество баллов выше, чем по остальным на 2 или даже 1 балл, можно предположить, что человек принадлежит к одному или двум соответствующим типам акцентуаций. Иными словами, если в личности человека выявляются преимущественно черты одного или двух типов, то, вероятно, речь идет об акцентуированной личности.

Если два выявленных типа акцентуации кажутся противоречащими друг другу, несовместимыми, наиболее вероятно это означает, что личность человека меняется, то есть черты одного типа акцентуации постепенно сглаживаются и уступают место чертам другого типа. Например, мало совместимыми являются одновременно черты демонстративного и педантичного типов или черты дистимического и возбудимого типов. Черты характера и даже тип акцентуации могут меняться в течение жизни, хотя это происходит медленно, нечасто и не у всех.

Если в личности обнаруживаются черты трех и более типов, то, скорее всего, личность человека не акцентуирована. Как правило, человек не может быть акцентуированным по трем и более типам сразу.

В зависимости от типа акцентуаций можно определить, к каким способам и формам воздействия на его состояние, отношения и поведение следует стремиться, а каких способов и форм воздействия следует избегать. Однако следует иметь в виду, что независимо от типа акцентуаций существуют универсальные техники психологической интервенции, разработанные в психотерапии и психологическом консультировании, направленные на демонстрацию сочувствия, понимания, интереса, внимания, доверия и уважения, побуждающие к изложению жалоб, проблем и запросов, такие как:

* интервью или выяснение, основанные открытых вопросах,
* эхо или повторение,
* перефразирование,
* резюмирование или обобщение,
* отражение чувств клиента,
* валидация чувств клиента или нормализация,
* поощрение и др. [7].

## Литература

1. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. – Н. Новгород: НГМД, 1998.
2. Леонгард К. Акцентуированные личности. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
3. Соломин И. Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. – СПб: Речь, 2006. – 280 с.
4. Соломин И. Л. Особенности интеллекта, личности и мотивации студентов транспортного вуза // Психологические факторы обеспечения безопасности и надежности эргатических систем: Монография / Под ред. Е. Ф. Ященко, И. Л. Соломина. – СПб: Изд-во «ЭЛВИ-Принт», 2019. – с. 158-185.
5. Афанасьев В. Г., Соломин И. Л., Соломина Л. Ю. Особенности личности спортсменов высокой квалификации / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). – с. 291-293.
6. Соломин И. Л. Принципы жизни. 2-е дополненное издание. – СПб.: 2024, 206 с. – URL: <http://igorsolomin.ru/publications/principlesoflife.pdf>
7. Соломин И. Л. Справочник психолога-консультанта. СПб.: 2024. – URL: <http://igorsolomin.ru/publications/psyconsulting.pdf>