**ТИПЫ ЛИЧНОСТИ**

| № | Отличается | Может восприниматься окружающими как | Стремится | Испытывает стресс в ситуациях | Реагирует на стресс | Часто испытывает чувства | Характеризуется способностями | Может воспринимать болезнь как | Может воспринимать лечение как | Следует стремиться | Следует избегать |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Повышенной чувствительностью, утомляемостью, озабоченностью своим состоянием | Склонный к ипохондрии, раздражительный | К покою и отдыху | Физических, умственных и эмоциональных перегрузок | Уходом в болезнь, жалобами на плохое самочувствие | Слабости, усталости | Воспринимать слабые сигналы и раздражители | Возможность отдохнуть | Средство повышения работоспособности, выносливости и избавления от страданий | К дозированию нагрузок, коротким занятиям, релаксации | Продолжительных нагрузок, сильных раздражителей, помех, торопливости |
| 2 | Подавленным настроением, сниженным уровнем побуждений, ограничением интересов, пессимистической оценкой перспектив, повышенной требовательностью к себе, недооценкой своей значимости | Грустный, озабоченный, добросовестный, преданный | Быть кому-то нужным, уступать другим | Разрыва привязанностей, утраты, ошибок и неудач | Агрессией, направленной на себя, критикой и обвинением в свой адрес | Печали, вины, разочарования | Принимать ответственность на себя, оказывать помощь другим, подчиняться | Источник вины и наказание | Выполнение обязанности и долг перед близкими | К эмоциональной поддержке | Критики, осуждении, указания на ошибки и неудачи |
| 3 | Быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от текущих переживаний | Артистичный, склонный к притворству, капризный | Привлекать внимание окружающих | Безразличного отношения со стороны других людей | Демонстративным поведением, ориентацией на внешний эффект | Выражаемые напоказ | Нравиться окружающим, производить впечатление | Способ обратить на себя внимание, вызвать у окружающих жалость и стремление позаботиться | Возможность произвести благоприятное впечатление и понравиться окружающим | К похвале за успехи и попытки решения проблем | Игнорирования жалоб, незаслуженных комплиментов |
| 4 | Большой силой влечений и чувств, склонностью к быстрой разрядке напряжения, игнорированием общепринятых правил и норм поведения, склонностью нарушать порядок, пренебрежением последствиями своих действий | Импульсивный, несдержанный, вспыльчивый, нетерпеливый, необязательный | К немедленному удовлетворению своих потребностей | Препятствий, продолжительного ожидания | Агрессией, направленной на окружающих, обвинением других людей | Раздражения, гнева | Действовать быстро, не раздумывая, нападать на противника, соперничать | Препятствие в удовлетворении потребностей и получении удовольствия | Возможность сопротивления и способ борьбы с болезнью | К описанию негативного состояния, возможных вариантов поведения и их последствий | Принуждений, запретов, угроз, критики, наказаний |
| 5 | Циклическими колебаниями уровня настроения, периодически повторяющимся подъемами и спадами активности, чередованием фаз жизнерадостности и подавленности, неустойчивостью увлечений | Непостоянный, временами веселый и энергичный, временами грустный и вялый | Действовать под влиянием текущего настроения и внутренних побуждений | Регламентированного характера деятельности и необходимости поддерживать постоянный уровень активности | Повышенным энтузиазмом или утратой интересов и апатией | Радости или печали | Временами действовать очень интенсивно | В фазе подъема как случайное событие, набор симптомов, с которыми легко можно справиться, в фазе спада как причина расстройства | Необязательное или слишком обременительное занятие либо способ поддержать высокий уровень активности и быть полезным близким | В фазе подъема –к высокому темпу и разнообразию деятельности, в фазе спада – к демонстрации ожидания подъема | В фазе подъема – слишком жесткой регламентации деятельности, в фазе спада – принуждения и критики |
| 6 | Длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, накоплением напряжения, подозрительным отношением к другим, озабоченностью своим престижем | Мелочный, упрямый, самолюбивый | К постоянству, справедливости, превосходству и власти, | Чередования успехов и неудач, успехов других, критики в свой адрес | Критикой окружающих, желанием наказать и отомстить | Обиды, унижения, враждебности, зависти, ревности | Преодолевать препятствия, противостоять чужому влиянию, предъявлять требования к другим | Результат неблагоприятных внешних условий, неблагожелательных намерений или действий других людей или ошибок врачей | Восстановление справедливости и способ вызвать уважение со стороны окружающих | К последовательности и регулярности лечебного процесса, демонстрации авторитета врача | Непостоянства, неуважения, критики |
| 7 | Неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных ошибок и последствий, стремлением предвидеть даже маловероятные возможности | Нерешительный, мнительный, осторожный, предусмотрительный | К безопасности и защите | Угрозы, новизны, неопределенности, дефицита информации или времени | Избеганием неудач, предпочтением знакомых и привычных ситуаций, стремлением оправдываться | Беспокойства, тревоги, страха | К предварительному обдумыванию, соблюдению порядка и точности, сдерживанию чувств, выполнению однообразной деятельности | Угрозу благополучию | Обязательное соблюдение правил и использование проверенных методов, доказавших свою эффективность | К предоставлению максимально полной и точной информации | Непредсказуемости, торопливости, нарушений порядка, нелогичности рассуждений |
| 8 | Затруднениями в понимании окружающих и выражении своих чувств, необычностью поведения и переживаний, своеобразием суждений, формальным характером или избирательностью контактов | Замкнутый, скрытный, холодный в общении, странный | К уединению, дистанции с окружающими | Непосредственного эмоционального общения, вынужденной близости | Уходом в себя, фантазированием, избеганием социального взаимодействия | Одиночества | Оригинально мыслить, решать нестандартные задачи, проявлять изобретательность, богатое воображение | Событие, вызванное необычными причинами | Предпочтение использовать нестандартные способы, включая альтернативную медицину | К соблюдению формальных деловых отношений | Нарушений дистанции, принуждения к выражению эмоций |
| 9 | Приподнятым настроением, оптимизмом, разнообразием интересов, большим количеством планов, переоценкой своих возможностей, повышенной отвлекаемостью, широкими и поверхностными контактами | Веселый, жизнерадостный, непринужденный в общении, беззаботный, беспечный | К активной деятельности, контактам и переменам | Однообразия, ограничения свободы, принуждений и запретов | Вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием затруднений, отрицанием своей и чужой вины | Радости, удовольствия | Постоянно действовать, легко приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, знакомиться и поддерживать контакты с широким кругом людей | Недостойное внимания событие | Бессмысленное занятие, однако необходимое для изменения жизненных обстоятельств и собственного развития | К высокой интенсивности и разнообразию деятельности | Большого количества ограничений свободы |