**Акцентуация характера**или**акцентуация личности** – чрезмерное усиление отдельных черт характера. Эта особенность личности определяет поведение и поступки, накладывает отпечаток на все сферы ее деятельности: отношение к себе, к окружающим, к миру. Акцентуация является крайним вариантом нормы и не считается психическим расстройством или заболеванием.

**Распространенность**. Акцентуации личности широко распространены особенно среди подростков. Среди молодежи явные или скрытые акцентуации обнаруживаются у 95% обследованных. С возрастом люди удастся сглаживать нежелательные черты, и количество акцентуаций снижается до 50-60%.

**Польза и вред акцентуаций.** С одной стороны акцентуированная черта делает человека более устойчивым и успешных в некоторых ситуациях. Например, люди с истероидной акцентуацией – талантливые актеры, а с гипертимной – позитивные, коммуникабельные и могут найти подход к любому человеку.

С другой стороны акцентуированная черта характера становится уязвимым местом человека, осложняет жизнь ему самому и окружающим. Ситуации, которые для других людей не являются значимыми, превращаются в испытание для психики. Например, люди с гипотимным типом акцентуации, испытывают сложности при необходимости познакомиться и наладить контакт.

Существует опасность, что в сложных ситуациях эти усиленные черты характера могут перерасти в психопатию, вызвать невроз, стать причиной алкоголизма, противоправного поведения.

В каких случаях акцентуации могут перерасти в патологию

* Неблагоприятные условия среды, которые бьют по акцентуированной черте, как по самому слабому месту, например для конформной акцентуации – это неприятие человека в коллективе.
* Длительное воздействие этого фактора.
* Воздействие неблагоприятного фактора в период, когда человек наиболее уязвим. Чаще всего это младшие классы и подростковый возраст.

Если эти условия выполняются, акцентуация усугубляется и переходит в психопатию, которая уже является психическим расстройством.

**Чем акцентуации отличаются от психопатий?**

* психопатия проявляется во всех социальных ситуациях;
* психопатия отличается постоянством во времени;
* психопатия нарушает социальную адаптацию, гибкость поведения при взаимодействии с окружающими в зависимости от ситуации.

**Причины формирования акцентуаций.** Считается, что на формирование акцентуаций оказывают влияние врожденные свойства темперамента. Так человек, рожденный холериком, склонен к развитию акцентуации по возбудимому типу, а сангвиник к гипертимному. Усиление отдельных черт характера происходит в детском и подростковом возрасте под воздействием хронических психотравмирующих ситуаций (постоянное унижение сверстниками) и особенностей воспитания.
**Степени акцентуаций личности**

* **Явная** – проявляется в поведении человека в большинстве ситуаций, но не нарушает его способности приспосабливаться к различным социальным ситуациям (знакомство, конфликт, общение с друзьями).
* **Скрытая** – не проявляется в жизни, может обнаруживаться только в критических ситуациях, которые затрагивают акцентуированные черты характера.

**Виды акцентуаций личности.**Каждый ученый, занимавшийся акцентуациями характера, выделял свои виды. На сегодняшний день их описано несколько десятков. В этой статье будут описаны основные из них.
Психологи стали заниматься проблемой акцентуаций личности во второй половине ХХ века. Поэтому в вопросах классификации, диагностики и коррекции остается множество спорных вопросов.

**Типы акцентуации**

Существует множество черт характера, и каждая из них может быть чрезмерно усиленной. Именно акцентуированные черты определяют тип личности и свойства характера, делают человека непохожим на других. Приведем короткие описания основных типов личности.

**Истероидный тип**

В других классификациях **демонстративный** тип. Широко распространен среди женщин. Особенно ярко проявляется в подростковом и молодом возрасте. Отличительные черты:

* **Стремление привлечь внимание** окружающих к своей персоне. Добиваются внимания всеми способами – поступками, манерой одеваться и говорить, внешностью. Требуют от окружающих почитания, удивления, сочувствия, в крайнем случае, гнева. Внешность яркая, привлекательная. Даже при отсутствии выдающихся внешних данных умеют эффектно выглядеть.
* **Повышенная эмоциональность.** Отличаются высокой чувствительностью и бурной реакцией. При этом легко переносят душевную боль, горе и обиду, хотя демонстрирует сильные эмоции. Одни эмоции быстро сменяются другими. Есть склонность к зависти и ревности. Не терпят, если внимание окружающих переключается на другого человека.
* **Артистизм** проявляется во всех жизненных ситуациях. Легко вживаются в любую роль, что облегчает адаптацию к новым ситуациям. Отличаются высокомерной мимикой и манерными позами.
* **Развитое воображение**и образное мышление. Сами верят в придуманное. Поддаются внушению. Увлекаются прикладной магией, верят в гороскопы. Склонны афишировать и преувеличивать свои победы в личной жизни.
* **Боязливы**. Склонны преувеличивать опасность.
* **Положительные черты:** открыты к общению, легко устанавливают контакт с новым человеком. Хорошо адаптируются к новым ситуациям. Имеют активную жизненную позицию. Желание славы становится мощным мотиватором, что способствует достижению успеха в творческих профессиях (актеры, певцы, танцоры, художники).
* **Недостатки**: излишняя эмоциональность, чрезмерно острая реакция на все события, касающиеся собственной личности, при этом равнодушие к проблемам окружающих. Трудности, возникшие на пути, заставляют отказаться от задуманного. Не терпят рутинной работы. Легко могут заболеть на нервной почве – развиваются психосоматические заболевания. Утрата авторитета может привести к мыслям о суициде. Провоцируют конфликты, в основе которых желание быть в центре внимания.

**Эпилептоидный тип**

  В других классификациях **возбудимый**тип личности. Люди с этой акцентуацией, так же как и истероиды стремятся привлечь к себе внимание. Но они делают это не так демонстративно, а с помощью заикания, покашливания, жалоб. Отличительные черты:

* **Недовольство и раздражительность**. Склонны к негативным эмоциям. Постоянно брюзжат, высказывают жалобы. Зацикливаются на плохом и длительно обдумывают проблему, при этом недовольство нарастает до тех пор, пока не выплескивается в виде крупной ссоры. Модель поведения таких людей сравнивают с паровым котлом, температура в котором нарастает до тех пор, пока не произойдет взрыв. После разрядки долго не могут успокоиться. Эта особенность отличает их от других типов. В семейной жизни проявляют деспотизм, устраивают частые скандалы из-за мелочей.
* **Склонность к ранее установленному порядку** в вещах, делах и отношениях. Не любят изменений, перестановок. Следят за порядком сами и заставляют других, особенно членов семьи и подчиненных. Беспорядок может стать причиной крупной ссоры. Особое внимание обращают на рациональность, а не на чистоту.
* **Легкое отношение к моральным нормам.** В поступках руководствуются только собственным мнением, поэтому могут переступить нормы морали, особенно в порыве гнева. Могут нахамить, проявить неуважение к старшим, физическое насилие по отношению к детям и животным. При этом даже не заметят проступка, и не будут терзаться угрызениями совести.
* **Структурированное мышление.** Принимая решения, руководствуются здравым смыслом и логикой. Однако это не мешает им доходить до приступов ярости в том случае, если их желания не исполняются. Не рассматривают альтернатив. Считают что их точка зрения единственно правильная.
* **Недоверчивость,** основанная на критическом мышлении. Не верят на слово, требуют доказательств. Не доверяют незнакомым людям. Не верят в гороскопы и предсказания.
* **Тяжело приспосабливаются к новой ситуации.**
* **Положительные черты:** скрупулезность, повышенная аккуратность, забота о своем здоровье, умение получать выгоду, способность отстаивать свои интересы. В спокойном состоянии проявляют крайнюю доброту и заботу о членах семьи и животных. Энергичны и деятельны в вопросах поддержания порядка, что может стать частью профессии – управляющие, менеджеры, завхозы.
* **Недостатки** бурные приступы гнева, после которых долго остывают, угрюмость, нетерпимость к противоречиям, отсутствие уважения к чужому мнению. Эти стороны характера провоцируют недовольство окружающих, частые конфликты в семье и на работе. Возможны пристрастия к [алкоголю](https://www.polismed.com/subject-alkogolizm.html), сексуальным извращениям, садистические наклонности.

**Шизоидный тип**

Люди с шизоидной акцентуацией скрытные, необщительные и внешне холодные. Однако данная акцентуация редко приводит к нарушениям адаптации. Отличительные черты:

* **Замкнутость**. Не умеют и не желают общаться с окружающими. Стремятся к одиночеству. После попытки завести знакомство, отмечают, что им не о чем говорить с человеком, из-за чего наступает разочарование и уход в себя.
* **Сочетание противоречивых свойств**: застенчивость и бестактность, чувствительность и равнодушие, податливость и упрямство.
* **Недостаток интуиции в отношении чувств** других людей. Не могут понять хорошо или плохо к ним относится собеседник, как он отреагировал на их слова.
* **Неумение сопереживать**. Равнодушны, не проявляют эмоций в общении.
* **Скрытны**, не показывают свой внутренний мир. Открываются только перед единомышленниками.
* **Необычные интересы и увлечения.** Чтение литературы определенного жанра, рисование церквей, каллиграфия, иногда коллекционирование (например, только марки с изображением цветов).
* **Положительные черты**: развитая фантазия, креативность, творческие способности, увлечение некомандными видами спорта для совершенствования своего тела (езда на велосипеде, йога), игра на музыкальных инструментах (гитара, скрипка).
* **Недостатки**. Иногда может проявиться склонность к подглядыванию или эксгибиционизму, могут принимать небольшие дозы алкоголя или легких наркотиков, чтобы побороть стеснительность в общении.
1. **Циклоидный** **тип**. Акцентуация вызывает периодическую смену настроения (длительность периодов от нескольких дней до 2-х недель). Отличительные черты:
* **Волнообразная смена настроения**. Каждая фаза может продолжаться 1-2 недели. Иногда между ними бывают перерывы «равновесия». Циклоидная акцентуация часто встречается у подростков и сглаживается с возрастом.
* **Периоды подъема** – человек полон энергии и желания работать. В это время циклоиды веселы и общительны, стремятся к лидерству, достигнуть успехов в учебе и на работе. Не терпят одиночества, скуки, однообразия.
* **Периоды спада** или **субдепрессия** – настроение и работоспособность резко снижается. Отсутствует желание общаться, заниматься чем-либо, развивается сонливость. Стремятся к одиночеству, развлечения теряют свою привлекательность. Становятся слишком чувствительными к критике и ранимыми. Резко снижается самооценка, появляются мысли о своей ненужности, ущербности.
* **Положительные черты**: в фазе подъема человек полон сил и желания работать и общаться.
* **Недостатки**. Низкая активность в фазе спада. В том случае, если субдепрессивная фаза затянулась, могут возникнуть мысли о суициде. При неблагоприятных обстоятельствах акцентуация может перерасти в биполярное расстройство.
1. **Параноидный тип**. Формируется поздно – к 30-ти годам. Основными его характеристиками являются настойчивость и упорство в достижении целей. Люди с параноидной акцентуацией чувствуют себя плохими и боятся, что подумают о них окружающие, если узнают об их сущности. В связи с этим они часто испытывают страх и стыд. В них уживаются две личности, одну они считают никчемной и презирают ее. Вторую же воспринимают, как идеальную и всемогущую. Между этими двумя полюсами происходит изматывающий человека внутренний конфликт. Отличительные черты:
* **Проекция собственных черт характера на других людей**. Приписывают им свои мысли и намерения. Это приводит к тому, что они видят в других злость, зависть. Постоянно пытаются распознать недоброжелательность в поведении окружающих.
* **Зацикленность на собственной личности**. Эгоистичны, постоянно думают о себе, переживают свой внутренний конфликт.
* **Чрезмерная чувствительность к замечаниям,** критике, отказам.
* **Сварливость** и постоянное стремление отстаивать свои права, даже если они не были ущемлены.
* **Необоснованная ревность**, подозрения в заговорах.
* **Неумение отказывать.** Они не умеют говорить «нет», а предпочитают давать обещания и не выполнять их.
* **Склонность к эксклюзивности**и уникальности в одежде и увлечениях.
* **Положительные черты:** настойчивы и целеустремленны. Имеют нестандартное мышление, умны, начитаны. Способны анализировать и предвидеть результат своих и чужих действий. Отличаются чувством стиля. Могут отказать себе в излишествах ради идеи.
* **Недостатки**: склонность к гиперконтролю над близкими, подозрительность, отвращение к людям.
1. **Неустойчивый** (**безудержный**) **тип**. Людей с неустойчивым типом выделяет желание развлекаться. Отличительные черты:
* **Лень и слабоволие.** Трудно заставить себя сделать что-либо не приносящее удовольствие. Под любыми предлогами отлынивают от работы или имитируют трудовую деятельность.
* **Неустойчивость эмоций**. Любое событие вызывает кратковременный всплеск эмоций. Поэтому нуждаются в частой смене впечатлений.
* **Необходимость в строгом контроле**. Только сознание того, что результат их работы будет проконтролирован, может заставить выполнить задание. Однако строгий контроль вызывает у них желание убежать или уволиться.
* **Склонность подчиняться неформальному лидеру**. Проявляют несамостоятельность даже в поиске развлечений. Идут на поводу у других, делают то, что им предложат.
* **Положительные черты.**Беззаботность, любознательность, оптимистичный взгляд в будущее.
* **Недостатки**. Постоянный поиск острых ощущений увеличивает риск, развития наркомании и алкоголизма. Любят скорость, что повышает риск аварий при вождении автомобиля или мотоцикла. Склонны к азартным играм.

**Лабильный тип**

У людей наблюдаются частые непредсказуемые смены настроения, которые происходят по любому малозначимому поводу (не понравился тон или взгляд собеседника). Отличительные черты:

* **Перепады настроения**. Смены настроения резкие и глубокие. Люди не просто расстраиваются, они впадают в отчаянье, а через полчаса могут испытывать искреннюю радость. От этих перепадов во многом зависит их самочувствие и работоспособность, представление о собственном будущем и устройстве мира. Так, если человек в приподнятом настроении, то он прекрасно себя чувствует, настроен дружелюбно даже к малознакомым людям, с оптимизмом смотрит в будущее. Если настроение упало, то все приобретает негативную окраску.
* **Высокая чувствительность к похвале и критике.** Похвала вызывает радость и стимулирует к новым достижениям, однако критика может вызвать уныние и отказ от деятельности.
* **Общительность**. Тянутся к сверстникам, остро нуждаются в общении. Привязываются к людям и очень страдают от разрыва отношений.
* **Положительные черты**: искренний, непосредственный, позитивный, преданный. Данная акцентуация редко переходит в фазу психопатии.
* **Недостатки**. Тяжело переносят утраты, имеют крайне низкую стрессоустойчивость. Не готовы бороться с трудностями, могут отказаться от цели.

**Конформный тип**

Люди с акцентуацией конформного типа склонны доверять своему окружению и следовать за ним. Отличительные черты:

* **Подчинение мнению большинства**. Склонны соглашаться с мнением большинства в группе, к которой они принадлежат. Критичность мышления отсутствует, не анализируют, насколько групповое решение соотносится с нормами морали, закона.
* **Следование моде**. Придерживаются модных тенденций в одежде, выборе хобби или профессии.
* **Стремление быть «как все».** Нежелание выделяться из группы стимулирует быть не хуже других в учебе, работе. При этом им не свойственно желание занять место лидера, стать лучше большинства.
* **Консерватизм**. Склонны придерживаться установленного порядка, навязанного большинством.
* **Тяжело переживают разрыв с группой.** Изгнание из группы, конфликт с ее лидерами и утрата авторитета наносят серьезную психологическую травму.
* **Положительные черты**. В положительном окружении успешны. Данная акцентуация крайне редко становится основой психических расстройств.
* **Недостатки**. Не проявляют независимости, самостоятельности, инициативы. Испытывают неприязнь к людям других национальностей, к чужакам в группе. Попав в плохую компанию, идут на поводу, потребляют наркотики и алкоголь, нарушают закон.

**Астено-невротический тип**

Люди с астено-невротическим типом акцентуации отличаются быстрой утомляемостью, раздражительностью и склонностью к [ипохондрии](https://www.polismed.com/articles-ipokhondrija-prichiny-simptomy-lechenie-profilaktika.html). Отличительные черты:

* **Тяжело переносят умственные и физические нагрузки** (экзамены, защита диссертации, соревнования). Сильную усталость вызывает умственное и эмоциональное напряжение. Также испытывают утомление от шумных компаний, активного отдыха. По возможности стараются избегать нагрузок.
* **Раздражительность**, **появляющаяся на фоне усталости.** Ее проявления – кратковременные и не слишком сильные вспышки гнева, которые связаны с повышенной утомляемостью нервной системы. На этом фоне ухудшается сон и пропадает аппетит.
* **Склонность к**[ипохондрии](https://www.polismed.com/subject-ipokhondrija.html) является характерной для этого типа акцентуации. Любят лечиться, с удовольствием соблюдают постельный режим, прислушиваются к телесным ощущениям. Отмечают связь – чем выше самочувствие, тем лучше состояние нервной системы. А на фоне нервного потрясения может развиться реальная, а не надуманная, болезнь.
* **Положительные черты**. Привязанность к близким, доброта, хорошее интеллектуальное развитие, совестливость.
* **Недостатки**. Риск развития невроза и неврастении, болезненно реагируют на шутки в свой адрес, высокая утомляемость мешает хорошо учиться и продуктивно работать.

**Психастенический тип**

Люди с психастенической акцентуацией склонны к самоанализу. Отличительные черты:

* **Рефлексия** – внимание направлено внутрь себя. Склонны анализировать свои чувства, поступки, эмоции.
* **Нерешительность**. Избегают ситуаций, в которых необходимо делать выбор.
* **Стремление оправдать надежды**, которые возлагает на них семья, друзья, начальство. Развитое чувство ответственности в сочетании с повышенной утомляемостью вызывает постоянный внутренний конфликт между «надо» и «могу», который истощает душевные силы.
* **Развитие навязчивостей.** Навязчивые мысли, воспоминания, страхи, действия, ритуалы, суеверия которые появляются независимо от желания человека и вызывают негативные эмоции.
* **Переживания, направленные в будущее**. Страшатся того, что с ними или их близкими в будущем может произойти несчастье.
* **Педантизм**. Строго следуют правилам. Эти правила могут быть общепринятыми (ПДД, пожарной безопасности) или придуманными ими же. Цель – обезопасить себя от неприятностей.
* **Положительные черты:** доброта, привязанность к близким, следование моральным принципам, высокий интеллект, развитое воображение.
* **Недостатки**: нерешительность, склонность к неврозу навязчивых состояний.
1. **Гипертимный** **тип**. Главной чертой людей с гипертимным типом акцентуации является оптимизм, а кратковременные вспышки гнева бывают очень редко. Отличительные черты:

* **Приподнятое настроение** часто без веских причин – отличительная черта гипертимов, которая делает их душой компании.
* **Энергичны, деятельны, выносливы.** Все делают быстро. Иногда при этом может страдать качество работы.
* **Болтливы**. Любят рассказывать, преувеличивать, иногда приукрашивают правду.
* **Общительны**. Любят общаться и заводить новые знакомства. Стремятся командовать. Любят шутки и розыгрыши.
* **Положительные черты:** высокий жизненный тонус, оптимизм, выносливость к физическим и психическим нагрузкам, стрессоустойчивость.
* **Недостатки**: неразборчивость при выборе знакомств, риск регулярного потребления спиртных напитков. Неусидчивы, не любят работы, требующей аккуратности. Расточительны, могут брать в долг и не отдавать. Среди людей с гипертимной акцентуацией случается пристрастие к мелким кражам.

**Сенситивный тип**

Очень чувствительный, при этом надежный, серьезный и молчаливый. Преимущественно подавленное настроение.

* **Впечатлительность**. Даже во взрослом возрасте остаются крайне восприимчивыми ко всем внешним раздражителям. Очень тяжело переносят стрессы и конфликты, долго их переживают.
* **Сложности в управлении собой в стрессовых ситуациях**. Если такая ситуация затянулась, могут сильно вспылить. О чем впоследствии жалеют. В критических ситуациях способны на мужественные поступки.
* **Неуверенность в себе**. В своем воображении рисуют строгий «Я-идеал», переживают, что не соответствуют ему в реальной жизни.
* **Пессимизм**. Видят будущее в мрачных красках.
* **Беспокойство по поводу отношения к ним окружающих.** Переживают, что о них подумают, скажут другие люди. Боятся критики и насмешек.
* **Положительные черты**: совестливость, исполнительность, верность.
* **Недостатки**: пассивность, непредсказуемость в стрессовой ситуации.

**Сочетания типов акцентуаций**

О **смешанных акцентуациях** говорят, когда в характере человека усиливается не одна, а сразу несколько черт. Именно такие варианты встречаются в преимущественном большинстве случаев акцентуаций.
**Самые распространенные смешанные акцентуации характера:**

* Гипертимный + конформный;
* Лабильный + циклоидный;
* Сенситивный + шизоидный;
* Сенситивный + астено-невротический + психастенический;
* Истероидный + эпилептоидный.