Акцентуации характера по Леонгарду: как понять свой психологический профиль





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 05.02.2026

Типы характеров – это одна из центральных тем изучения в рамках общей психологии личности. **Акцентуациями называют заостренные черты характера человека.** А подход, который изучает характер с позиции нормы (Леонгард) называется – **нормотипическим.** В свою очередь подход изучающий характер с позиции психиатрии и личностных аномалий (Личко, Батаршев, Менделевич, Братусь) называется **нозологическим.** Тему акцентуаций характера в отечественной психологии развил А.Е. Личко, но он фокусировался на подростках и психопатиях, а Леонгард — на взрослых и на изучении характера в норме. В данной статье мы подробно раскроем суть данных понятий и четко проведем грань между нормой и патологией.

Где грань между яркой личностью и патологией? Разбираем теорию К. Леонгарда

В норме у каждого человека существует определенный тип характера, который в свою очередь определяет отношение к окружающей действительности и проявляется в поведении (Рубинштейн). Когда у человека нет характера, то про него говорят, что он «ни рыба, ни мясо», то есть нет четкой определенности какой человек. То ли он замкнутый интроверт, то ли раскрепощенный и общительный экстраверт. Поэтому акцентуация является нормой и при этом нельзя сказать как тип характера лучше, а какой хуже. Любой характер имеет как свои положительные, так и отрицательные стороны. И если эволюционно так сложилось, что у человека присутствует определенный характер, то значит так нужно для выживания вида.

С другой стороны, существуют так называемые патологии характера, в контексте современной психиатрии такие патологии носят названия «расстройства личности» (устаревшее «психопатии»). Считалось так, что психопатии генетически детерминированы больше. А расстройства личности — это современное понятие, которое подчеркивает важность неблагоприятной социальной среды в

развитии патологии характера. Именно поэтому понятие «психопат» и «социопат» используется лишь в простонародных высказываниях и являются устаревшими.

Ключевые отличия между нормой и патологией характера:

1) Тотальность проявления патологии;

2) Устойчивость во времени дисгармоничность психического склада;

3) Постоянство;

4) Эго-синтонность;

5) Приводит к социальной дезадаптации.

Если кратко, то в норме характер здорового человека достаточно гибкий, а при расстройствах личности поведенческие паттерны в которых проявляется характер достаточно ригидны (устойчивы) и человек не воспринимает проблемы его характера как нечто чуждое, а рассматривает в качестве источника возникновения проблем характера непосредственно социальное окружение.

Но так или иначе типология характеров в норме и патологии схожи. Даже если сравнить теорию Личко и теорию Леонгарда – можно провести много параллелей.

10 типов акцентуаций: найдите себя

Данные типы характеров можно разделить по группам (кластерам):

1) Группа «Энергичные»: Гипертимный (вечный двигатель) и Дистимный (серьезный пессимист).

2) Группа «Эмоциональные»: Лабильный (человек-настроение) и Аффективно-экзальтированный (бурные чувства).

3) Группа «Жесткие»: Застревающий (обидчивый/целеустремленный) и Педантичный (человек-порядок).

4) Группа «Демонстративные»: Демонстративный (артист) и Боязливый (тревожный).

При более подробном рассмотрении данных типов акцентуации можно описать следующие особенности проявления:

1) **Застревающий = ригидный тип.** Характеризуется болезненной обидчивостью, склонностью к подозрениям, а отрицательные эмоции носят стойких характер. Такие люди честолюбивы, самонадеянны и стремятся к доминированию, злопамятны, конфликтны и даже враждебны к обидчикам. Это лучшие аудиторы и следователи

2) **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность поведения, раздражительность и даже агрессивность. Опора на мораль малозначительна, а осмысление ситуаций затруднено.

3) **Демонстративный (ранее истероидный) тип.** Существует ярко выраженная потребности во внимании к своей персоне со стороны окружающих, тщеславие и стремление к авантюрам. Такие люди в целом целеустремленные, хитрые и в то же самое время услужливы в отношении достижений своих целей. Адаптивны. Это «короли соцсетей» и публичных выступлений.

4) **Педантичный тип.** Хорошо собраны, психические процессы протекают инертно. Демонстрируют основательность, четкость и завершенность действий. Работу выполняют пунктуально и добросовестно, но при этом медлительно. В действиях может проявляться чрезмерная стандартность и предусмотрительность. В стрессовых ситуациях в характере проявляется навязчивость.

5) **Гипертимный тип.** Приподнятость настроения, жажда деятельности и повышенная психическая активность. Такие люди инициативны и предприимчивы, но из-за этих особенностей они не любят доводить начатое дело до конца. Обязательность это не про них. Нормы соблюдать не любят. Часто демонстрируют легкомыслие.

6) **Дистимичный тип.** Данный тип, наоборот, склонен к депрессиям и упадку настроения. Такие

люди сосредоточены на мрачных мыслях, заторможены. Но при этом серьезно настроены на дело, а чувства часто утонченные. Занимают твердую жизненную позицию.

7) **Циклотимический тип (аффективно-лабильный = неустойчивый).** Проявляется в смене настроения от ярко выраженных позитивных эмоций до негативных и пессимистических. То есть происходит смена гипертимических и дистимических фаз. Настроение изменчиво без видимых причин.

8) **Аффективно-экзальтированный тип.** Эмоциональные реакции характеризуются широким диапазоном. А экзальтация (восторженно-возбужденное состояние) проявляется бурно. Такие люди впечатлительны и демонстрируют сильную привязанность к друзьям, партнерам в отношениях и т.д. Могут искренне и глубоко переживать чужие проблемы как свои собственные.

9) **Тревожный (боязливый) тип.** Нерешительность, робость, склонность к чрезмерной подчиненности и страху. Такие люди хоть и являются чрезмерно тревожными, но при этом могут стремиться к сверхкомпенсации за счет резкого выброса негативных эмоций время от времени.

10) **Эмотивный тип.** Повышенная чувствительность, глубина переживаний. Такие люди мягкие, умеют сопереживать и сочувствовать. Но главная проблема такого типа – склонность к депрессиям, если происходят в их жизни бурные события.

Таким образом тест Леонгарда-Шмишека считается классической стандартизированной методикой для диагностики данных акцентуаций характера.

Практическая польза: как использовать свою акцентуацию?

Каждая акцентуация дает суперсилу. Гипертим — лучший в продажах и стартапах. Педант — идеальный ревизор или хирург. Демонстративный — лидер и оратор. Не нужно пытаться менять свой тип характера, поскольку в каждом из них есть как свои плюсы, так и минусы. Важно лишь научиться использовать положительные стороны своего характера для достижения наибольшей эффективности в профессиональной деятельности и личной жизни.

Но при этом важно знать свои «критические точки». Например, застревающему нельзя долго копить обиды — они «прожигают» его изнутри.

Для более полного понимания своего характера рекомендуется пройти классический тест на акцентуации характера Леонгарда-Шмишека по ссылке ниже.

Тест Акцентуации Характера Леонгарда-Шмишека

Заключение

Акцентуация — это инструмент. Если ты **Гипертим**, не ругай себя за лень, а ищи работу с быстрыми результатами. Если ты **Педант**, не пытайся быть душой компании, а стань «хранителем стандартов». Нет «плохих» характеров, есть «не свои» места.

Литература:

1) Батаршев, А.В. Диагностика пограничных расстройств личности и поведения / А.В. Батаршев – изд. «Институт психотерапии», 2004. – 320 с.

2) Братусь, Б.С. Аномалии личности. Психологический подход / Б.С. Братусь – изд. «Никея», 2019. – 912 с.

3) Леонгард, К.К. «Акцентуированные личности» / К. Леонгард – изд. «Эксмо», 2001. – 448 с.

4) Личко, А.Е. Подростковая психиатрия (Руководство для врачей) / А.Е. Личко – изд. Медицина, 1979. – 336 с.

5) Фролова, Ю.Г. Медицинская психология: учеб. пособие / Ю.Г. Фролова. – 2-е изд., испр. – Минск : Выш. шк., 2011. – 383 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте