



ПУТЕВОДИТЕЛЬ *ПО* ТИПОЛОГИЯМ ЛИЧНОСТИ

Книга-ключ
к пониманию себя и других

УДК 159.923
ББК 88.37
П90

Путеводитель по типологиям личности : книга-ключ к понимаю себя и других. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-04-195042-2

В этой книге собраны все основные типологии, разработанные ведущими психиатрами. Откройте для себя разнообразие типов личности, которые помогут вам лучше понять себя и окружающих. Узнайте, как развить свой эмоциональный интеллект, научитесь справляться с обидчиками и найдите общий язык со сложными людьми.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-195042-2

© Никонова О.В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

Глава 1. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ПО ГИППОКРАТУ 14

Холерический тип темперамента 17

Меланхолический тип темперамента 18

Флегматический тип темперамента 20

Сангвинический тип темперамента 22

Резюме 25

Тест на определение типа темперамента
по Гиппократу 29

Глава 2. ТИПОЛОГИЯ МАЙЕРС — БРИГГС

(МВТИ ТЕСТ) 37

16 типов личности МВТИ 42

Тест МВТИ 55



Глава 3. КЛАССИФИКАЦИЯ АКЦЕНТУАЦИЙ ПО ЛЕОНГАРДУ	59
12 типов акцентуаций личности по Леонгарду	62
Тест Леонгарда на акцентуацию характера	71
Глава 4. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПО А. Е. ЛИЧКО	72
11 типов акцентуаций характера	75
Тест Личко на акцентуацию характера	90
Глава 5. ТИПОЛОГИЯ ПО К. Г. ЮНГУ	91
Типы личности по Юнгу	94
Тест на определение типа личности по К. Г. Юнгу	99
Глава 6. ТИПОЛОГИЯ ПО З. ФРЕЙДУ	100
Типы личности по З. Фрейду	104
Тест на определение типа личности по З. Фрейду	110
Глава 7. ТИПЫ ЛИЧНОСТЕЙ ПО Ф. РИМАНУ	111
Шизоидный тип личности	113
Депрессивный тип личности	113
Компульсивный тип личности	114
Истероидный тип личности	115



Глава 8. ТИПЫ ЛИЧНОСТЕЙ ПО М. ЛЮШЕРУ	118
Цветовые типы личностей по М. Люшеру	119
Тест на цветовые типы личности по М. Люшеру	125
Цвета личностей Тома Шрайтера	126
Модель цветотипов Томаса Эриксона	132
Тест на определение типа по Т. Эриксону	138
Глава 9. ТИПОЛОГИЯ МЕРТОНА	139
Глава 10. ТИПЫ ЛИЧНОСТИ ПО ДЖ. ХОЛЛАНДУ	148
Тест на типы личности по Дж. Холланду ...	159
Глава 11. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ НЭНСИ МАК-ВИЛЬЯМС	160
Антисоциальный или психопатический тип	164
Нарциссический тип личности	165
Шизоидный тип личности	167
Параноидальный тип личности	168
Депрессивный тип личности	170
Маниакальный тип личности	172
Мазохистический (саморазрушительный) тип личности	173
Обсессивно-компульсивный тип личности....	175

Истерический (артистический или театральный) тип личности	177
Тест на определение типа личности по Нэнси Мак-Вильямс.....	180
Глава 12. ТИПОЛОГИЯ Э. ФРОММА	181
Глава 13. ТИПЫ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЕЙ ПО Э. ШПРАНГЕРУ	189
Глава 14. ПЯТЬ ГРАНЕЙ ИЛИ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ СОГЛАСНО ТЕОРИИ Р. МАККРАЕ И П. КОСТА	195
Глава 15. ТИПОЛОГИЯ К. А. АБУЛЬХАНОВОЙ-СЛАВСКОЙ	203
Глава 16. ТИПОЛОГИЯ Э. ШОСТРОМА	207
Заключение	218

ВВЕДЕНИЕ

...два человека не могут быть совершенно одинаковыми: каждый отличается от другого своими способностями, поэтому одному следует заниматься каким-либо своим делом, а другому — своим.

Платон, «Государство»

Наверное, у каждого есть друг, который тысячу лет отвечает на сообщения, потому что «извини, моя интровертная социальная батарея была на исходе». И многие вместо извинений слышали от мамы: «Ну я же холерик, давно надо было привыкнуть!» А может, обсуждая начальника в курилке, вы и сами говорили: «Странный он какой-то. Сегодня одно, завтра другое. Шизоид просто!»

Все мы разные. И речь не только о внешних данных, которые дала нам природа. Мы отлича-



емся друг от друга реакцией на определенные ситуации, складом ума, особенностями поведения и многим другим. Кому-то по душе веселые компании. Иные, наоборот, не любят выделяться. Одни плачут над ромками, а другие по жизни — «лицо-кирпич».

На формирование нашей личности влияют разные факторы: генетика, воспитание, жизненный опыт. В результате мы думаем, чувствуем и ведем себя по-разному — это и есть **характер**. И наша уникальность оказывает влияние на все сферы жизни: от отношений до выбора профессии.

Изучение личности началось еще сотни лет назад, когда медики, ученые и философы поняли, что даже для лечения человека нужно знать не только саму болезнь, но и привычки и характер пациента. Были попытки создать универсальную классификацию типов личности, внести порядок и систему в хаос индивидуальных различий. Разработано множество теорий — некоторые из них актуальны до сих пор.

Исследование личности и особенностей ее развития — один из крупнейших разделов психологии. Где заканчиваются различия и начинаются сходства?



Типология личности — наука о характере, возможностях, сильных сторонах человека, о его внутреннем стержне и предрасположенностях. Наука, которая помогает понять сложные, порой противоречивые черты человека. Разобраться, как строить взаимоотношения дома и на работе. Типология — это универсальная отмычка к сердцам самых разных с виду людей.

Последние пару столетий изучение психологических типов захватило как ученых, так и любителей. Лучшие умы человечества искали универсальную теорию личности, которая помогла бы понять мышление и поведение каждого человека. Сегодня типологий существует великое множество — научных и не очень. Исследователи сходятся в одном: индивидуальность человека формируется по определенным закономерностям, а не хаотично.

Понимание типологии личности нужно не только психологам. В наши дни описаниями типов пользуются в разных сферах жизни: от HR-менеджеров до учителей. Поэтому изучением личности занимаются многие науки, и каждая по-своему подходит к этому вопросу. Врачи учитывают психологический тип пациен-

та при постановке диагноза и назначении лечения. Спортивные тренеры выбирают «кнут или пряник», исходя из темперамента подопечных. Писатели и киносценаристы изучают особенности характеров, чтобы создавать достоверных персонажей. Следователям типология личности помогает в составлении психологических портретов преступников.

Но если вы не нашли свою профессию выше, возникает вопрос: зачем это нужно вам? Понимание особенностей того или иного типа личности дает множество преимуществ. В первую очередь, это возможность лучше понять себя: разобраться в своих эмоциях, найти свои сильные и слабые стороны, разработать индивидуальную стратегию развития и добиться успеха в жизни.

Погрузившись в изучение типов личности, вы также разовьете эмоциональный интеллект, научитесь находить подход к любому, даже самому сложному, замкнутому или капризному человеку и выстраивать с ним эффективное взаимодействие.

Однако важно помнить, что психологические классификации не делят людей на «хороших» и «плохих». И ни одна из них не является уни-



версальной, подходящей абсолютно каждому в любой ситуации. Тем не менее применение различных методик позволит лучше разбираться как в собственных мотивах, так и в поступках других людей, а также поможет защититься от недобросовестного влияния и выстроить свой собственный приятный и уютный круг общения.

Начнем наше путешествие по популярным теориям личности.

Глава 1

ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ПО ГИППОКРАТУ

- Так люблю дождь.
- Ты меланхолик?
- Нет, я продавец зонтов.

Анекдот

Флегматик, холерик, сангвиник и меланхолик — эти слова знакомы даже тем, кто весьма далек от психологии. Теория темпераментов прочно закрепилась в наших умах и трудно поверить, что ей больше двух тысяч лет.

Началось все с Аристотеля, древнегреческого философа, который жил в 384–322 годы до н. э. Он ввел понятие «добродетель», чем обозначил внутренний порядок и склад души.



Добродетели, по мнению философа, разделяются на *нравственные* или этические и *мыслительные* или разумные.

В 314 году до н. э. свою типологию предложил другой древнегреческий философ Теофраст (IV–III в. до н. э.). Для него человеческий характер — это *совокупность душевных свойств, которые проявляются в поступках и словах*. Он разделил людей на 30 типов, которые подробно описал в своем труде «Характеры». Названия типов говорят сами за себя: *притворщик, льстец, сплетник, болтун, невежливый человек, скряга, хвастун и прочие*.

Философские подходы Аристотеля и Теофраста не нашли отклика, чего не скажешь об уже упомянутом учении Гиппократов о типах темперамента. Древнегреческий врач Гиппократ, живший в V и IV веках до н. э., был не только философом, но и потомственным врачом. Он слыл высокообразованным человеком, много путешествовал, изучал медицинские практики Индии, Египта, Малой Азии и черноморских скифов.

Свою классификацию типов личности Гиппократ объяснял именно с медицинской точки зрения. Ученый считал, что тип личности зависит от темперамента. Под темпераментом понималась