

Тема 8. Телосложение и характер

Конституциональная типология Э. Кречмера

В первой четверти нашего века немецкий психиатр **Эрнст Кречмер**, опираясь на житейский опыт многих поколений и на свои клинические наблюдения, предложил оригинальную классификацию людей.

В ее основу были положены два признака, наиболее явно бросающиеся в глаза при общении людей друг с другом: (1) телосложение и (2) эмоциональность.

В 1921 г. Кречмер опубликовал книгу под знаменательным названием «Строение тела и характер».

В ней он писал: «Мы различаем людей друг от друга, во-первых, по их телесному строению, по их величине, росту, очертаниям лица, а затем по их характерным особенностям, по их темпераменту, по их способу реагировать, чувствовать и действовать».

Кречмер предпринял систематическое исследование строения человеческого тела, произвел множество антропометрических измерений. Собранные данные позволили ему выделить основные типы телосложения.

К астеникам Кречмер отнес людей довольно высокого роста, хрупкого телосложения, узкоплечих, с плоской грудной клеткой. Как правило, у них вытянутое лицо, длинный тонкий нос.

Пикников отличает некоторая полнота (вследствие сильно развитой жировой ткани) при малом или среднем росте, большой живот, круглая голова на короткой шее.

Атлетики (необязательно атлеты в буквальном смысле!) – люди крепкого телосложения, высокого или среднего роста. У них хорошо развита мускулатура, плечевой пояс широкий, бедра узкие.

Ценность этой довольно очевидной типологии была бы невелика, если бы не одно важное обстоятельство. Кречмер обратил внимание, что среди его пациентов, подверженных определенному психическому заболеванию, преобладают люди со сходными внешними чертами. Развивая это наблюдение, ученый подметил, что и...

⇒ в характере совершенно здоровых людей имеются в зародыше признаки, подобные тем, которые в яркой форме выражены у психически больных.

Психическая патология проявляется главным образом в двух совершенно непохожих заболеваниях — **шизофрении** и **циклотимии**.

Шизофрения характеризуется своеобразным мышлением больных, замкнутостью, утратой эмоциональных контактов с внешним миром. Больные шизофренией словно живут в своем собственном мире и все происходящее вокруг видят в ином ракурсе, чем здоровые люди.

Циклотимия (маниакально-депрессивный психоз) характеризуется резкими перепадами эмоциональных состояний, когда период приподнятого настроения и высокой активности резко сменяется глубокой угнетенностью, депрессией.

В своих пациентах, их родственниках и просто здоровых людях Кречмер увидел постепенный переход ⇒ ...

от ярко выраженной [циклотимии] ⇒ через несколько [промежуточных вариантов] ⇒ и

[«среднюю норму»] ⇒ к ярко выраженной [шизофрении].

Так были описаны типы здоровых людей → {шизотимики и шизоиды}, {циклотимики и циклоиды}.

Важно подчеркнуть, что при всей неблагозвучности этих названий речь идет о людях здоровых, нормальных, которые вряд ли когда-либо заболеют психической болезнью, но если все-таки такое случится – то это будет определенная болезнь, а не иная.

Так, ни шизотимик, ни шизоид могут не иметь никакого отношения к шизофрении и в действительности чаще всего не имеют.

Шизотимик, по Кречмеру, – это здоровый человек с некоторым «шизофреническим налетом».

Шизоид – тоже здоровый человек, который, однако, как бы балансирует между здоровьем и болезнью: в обычных условиях он способен нормально жить и работать и даже достигать немалых творческих высот, но в сложных неблагоприятных ситуациях у такого человека могут возникать шизофренические реакции.

Аналогично по другую сторону от некой неосязаемой «средней нормы» стоят **циклотимик** и **циклоид**.

Но при чем здесь телосложение?



Оказалось, что **шизотимики** и **шизоиды** чаще ⇒ имеют астеническую конституцию. Это худые люди с удлинёнными конечностями и телом, длинной шеей, небольшой головой, нередко вытянутым, четко очерченным носом, контрастирующим с небольшой нижней челюстью. Кожа у них чаще бледная, волосы густые и жесткие.

В психологическом плане им свойственна = некоторая замкнутость, склонность к абстрактному мышлению.

Они могут долгое время увлеченно заниматься каким-то делом, упорно настаивать на своем в дискуссии и вдруг неожиданно забросить свое увлечение, уступить в споре.

По отношению к одним явлениям они могут быть обостренно чувствительны, тогда как другие оставляют их совершенно безучастными.

Со стороны такое поведение бывает трудно понять: их реакции почти непредсказуемы, контрастны и порывисты, причем нередко не соответствуют вызвавшей их причине.

Среди шизотимиков и шизоидов можно встретить людей, любящих природу и ценящих искусство, с тонким вкусом и тактом, особо уязвимых по отношению к трениям и конфликтам повседневности.

Блестящий пример шизоида (как внешне, так и натурой) видится в образе бессмертного идадьго Дон Кихота.

Но среди шизотимиков и шизоидов встречаются и холодные, отрешенные натуры, эгоистично сосредоточенные на личных интересах.

В достижении своих целей они способны на завидное упорство. Их отстраненность от мира нередко проявляется в остроумной иронии, сарказме.

По мнению Кречмера, ученые-шизотимики консервативны, склонны к точным наукам и философии (хотя их философствование порой оборачивается *схоластикой*^{*}).

Важно отметить, что описанные свойства могут принадлежать очень разным людям, одни из которых способны вызвать симпатию, другие – неприязнь.

Так, в описанной А. Дюма четверке мушкетеров к ярким шизоидам можно отнести симпатичного Атоса. Но к этому же типу относится и малопривлекательная фигура герцога Ришелье. И в реальной жизни сплошь и рядом можно найти подобные противоречивые примеры.



Циклотимики и циклоиды чаще бывают ⇒ пикниками. Это плотные, ширококостные люди с округлыми формами. Часто у пикников мягкие волосы, они склонны к преждевременному облысению. Несмотря на полноту, они отличаются бодростью и подвижностью, богатой мимикой и жестикуляцией.

Настроение этих людей по большей части жизнерадостное. Они всецело отдаются окружающему миру и текущему моменту, легко и открыто идут на контакт. Это, как правило, чувственные искатели удовольствий и добродушные юмористы. Из упоминавшейся четверки мушкетеров к этому типу относится милейший Портос.



Менее четкий, промежуточный тип в классификации Кречмера – так называемый **вискозный тип**, телосложение которого соответствует ⇒ атлетическому.

Люди этого типа, как правило, спокойные, маловпечатлительные, их отличают сдержанная мимика и жестикуляция.

Они трудно приспосабливаются к новым обстоятельствам, перемене обстановки в силу невысокой гибкости мышления.

Менее других предрасположенные к психическим заболеваниям, такие люди иногда обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Теория Кречмера, очень популярная в Европе в первой половине нашего века, впоследствии подверглась небезосновательной критике.

Особые возражения встретила исходная позиция Кречмера, взявшего за основу своей типологии склонность к психическим расстройствам.

Однако, даже не вдаваясь в научную дискуссию, нельзя не признать, что многие параллели прослежены немецким психиатром довольно точно. К тому же они соответствуют повседневным наблюдениям.

Типология телосложения Кречмера включает →

→ (1) астенический, (2) пикнический и (3) атлетический типы.

Внешний облик названных типов телосложения характеризуется следующими данными: →

^{*} В повседневном общении схоластикой часто называют представления, оторванные от жизни, основывающиеся на отвлечённых рассуждениях, не проверяемых опытом.

→ **астеник** (от греч. – слабый) – отличается слабым ростом «в толщину» при неуменьшенном росте «в длину» – худой, тонкий, с бедной соками и кровью кожей, узкими плечами, длинной узкой и плоской грудной клеткой.

Имеет хрупкое телосложение, высокий рост, вытянутое лицо, длинный тонкий нос. Нижние конечности длинные и худые.

Астенические женщины напоминают астеников-мужчин, но они не только худощавы, но и малорослы. Бросается в глаза их преждевременное старение;

→ **пикник** (от греч. – толстый, плотный) – среднего или малого роста, с богатой жировой тканью, расплывшимся туловищем, круглой головой на короткой шее, с мелким широким лицом. Обнаруживает тенденцию к ожирению;

→ **атлетик** (от греч. – борьба, схватка) имеет хорошую мускулатуру, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкий плечевой пояс и узкие бедра, выпуклые лицевые кости.

Кроме названных типов, Э. Кречмер выделял еще **диспластический тип**, характеризующийся бесформенным строением и различными деформациями телосложения (например, чрезмерным ростом).

В соответствии с выделенными типами телосложения Э. Кречмер различает три типа темперамента:

(1) шизотимический, (2) циклотимический и (3) иксотимический.

Шизотимик характеризуется замкнутостью, склонностью к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрямством, малопокладливостью к изменению установок и взглядов.

С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции. Имеет астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении.

Циклотимик представляет собой противоположность шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Имеет пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному синдрому (психозу).

Иксотимик – спокойный, маловпечатлительный, характеризуется сдержанностью жестов и мимики. Отличается невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

Имеет атлетическое сложение. При психических расстройствах проявляет предрасположенность к эпилепсии.

Схема Э. Кречмера предполагала возможность выделения трех вариантов телосложения исходя из того, что они, по мнению автора, отчетливо выделяются и часто встречаются в реально существующем разнообразии. Здесь предусмотрены следующие типы:

1) Лептосомный тип, имеющий плоскую длинную грудную клетку с острым реберным углом, слабым жиротложением и слабой мускулатурой, длинными тонкими конечностями, яйцевидной формой головы, узким лицом со слабым развитием челюстей. При подчеркнутой выраженности перечисленных свойств этот тип называется **астеническим**.

2) Атлетический вариант с широкими плечами, широкой выпуклой грудной клеткой, узким тазом, крепкой мускулатурой и развитым скелетом, стройными конечностями с сильным развитием кистей и стоп, продолговатым лицом с крупной нижней челюстью.

3) Пикнический тип, характеризующийся короткой расширенной в нижней своей части грудной клеткой, большим животом, сильно развитым жиротложением, относительно короткими конечностями, короткими и широкими кистями и стопами, округлой головой, широким лицом.

В последних своих работах Э. Кречмер подвел итоги исследованиям. Так, индивидуальный ритм циклотимиков оказался медленнее, чем у шизотимиков, их рабочая активность имеет менее регулярный характер, внимание более рассеяно и имеет более широкое поле.

Общие характеристики темпераментов и связанных с ними специальных способностей, разработанные Э. Кречмером, приведены ниже:

Таблица 1.

	Циклотимики	Шизотимики
Темпераменты		
Настроение	между повышенным (весел) и депрессивным (печален)	между раздражительностью и холодностью
Психический темп	колеблющаяся кривая темперамента; между подвижным и флегматичным	прыгающая кривая темперамента: между порывистостью и тягучестью
Психомоторная сфера	адекватна раздражению, закруглена, естественна, мягка	часто неадекватна раздражению, задержка, параличность, деревянность
Родственный тип строения тела	пикнический	астенический, атлетический, диспластический и их комбинации
Специальные дарования		
Поэты:	реалисты, юмористы	патетики*, романтики, художники формы
Исследователи:	наглядно описывающие эмпирики	люди точной логики, системы, метафизики
Вожди	смелые борцы, ловкие организаторы, умелые посредники	чистые идеалисты, деспоты и фанатики, люди холодного расчета

* — Патетика (или пафос) – манера или способ выражения чувств, которые характеризуются эмоциональной возвышенностью, воодушевлением, драматизацией.

Тип	Пропорции туловища	Очертания поверхности тела	Конечности	Голова и шея	Лицо	Оволосение
Пикнический	Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол	Округлые, мягкие формы из-за хорошо развитого жирового слоя	Относительно короткие конечности, короткие широкие кисти и стопы	Относительно крупная округлая голова, плоский контур темени, короткая массивная шея	Широкое красное лицо с мягкими чертами, слабый изгиб профиля	Вторичное оволосение от среднего до сильного, мягкие волосы на голове, склонность к облысению
Атлетический	Широкие сильные плечи, трапециевидное туловище с относительно узким тазом	Мощный выпуклый рельеф мышц на крепком костяке	Сильные крепкие руки и ноги, крупные кисти и стопы	Крепкая удлиненная голова, крепкая шея с резко выраженной трапециевидной мышцей	Лицо с резкими чертами, продолговатой формы	Густые волосы на голове, вторичное оволосение без особенностей
Астенический	Плоская, длинная грудная клетка, острый реберный угол, относительно широкий таз	Худое или жилистое тело со скудным слоем подкожного жира	Длинные, тонкие конечности с длинными узкими кистями и стопами	Относительно маленькая голова, длинная тонкая шея	Бледное узкое лицо укороченной яйцевидной формы, острый тонкий нос, иногда угловатый профиль	Вторичное оволосение слабое, жесткие волосы на голове, иногда в виде шапки

	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Телосложение	Преобладание вертикальных размеров над горизонтальными. Люди высокие, с узкой грудной клеткой. Не имеют склонности к полноте.	Средний рост, пропорциональное телосложение.	Преобладание горизонтальных размеров над вертикальными. Плотное, крепкое сложение, склонность к полноте.
Кожа	Грубая, сухая, прохладная. Склонность к трещинам.	Светлая, мягкая, теплая. Подвержена раздражению и воспалению. Наличие прыщей, родинок и веснушек.	Ровная, плотная, прохладная, бледная, часто жирная.
Волосы	Жесткие, сухие, долго не седеющие.	Мягкие, тонкие, обычно прямые, блестящие, часто светлых тонов, склонные к выпадению и ранней седине.	Жирные, густые, волнистые, темные или светлые.
Аппетит	Пониженный. Потребность есть часто, но помалу. Любят сладкое, кислое и соленое. Обожают горячее питье.	Хороший, с возможностью съесть довольно много. Любят сладкое, горькое и вязущее на вкус. Непереносимость острой и горячей	Медленно возникающий, но стабильный. Едят немного, но с удовольствием. Предпочитают острую, горькую и вязущую пищу.
Потребность в воде	Переменчивая	Повышенная	Небольшая
Выделения	Склонность к запорам. Стул сухой, твердый, затрудненный.	Стул регулярный, чаще жидкий.	Регулярный, маслянистый, оформленный.
Физическая активность	Очень высокая	Умеренная	Низкая
Преобладающие эмоции	Страх, неуверенность, беспокойство, озабоченность, неспособность сосредоточиться, нетерпеливость.	Агрессивность, раздражительность, ревность, склонность к вспышкам гнева.	Жадность и зависть. Скука, оцепенение, депрессия, усталость, болезненная привязанность к чему-либо, упрямство, медлительность.
Сон	Непродолжительный, прерывистый, неглубокий, характерна бессонница и плохое засыпание.	Глубокий, средней продолжительности.	Глубокий, продолжительный, трудности с просыпанием.
Речь	Быстрая, многословная, прерывистая.	Ясная, четкая, отрывистая.	Медлительная, монотонная.

Немецкий психиатр **Э.Кречмер** создал и разработал типологию характеров, свойственных трем различным типам строения тела – астеническому, атлетическому и пикническому.

Астенический тип

Астеники не любят яркую, броскую одежду. Из-за внутренней неуверенности стараются носить как можно более неприметные вещи из плотных тканей и однотонной расцветки (также любят клетку).

Втайне тяготеют к стилю ретро и бирюзовому, фиолетовому цветам. Но из-за боязни выглядеть нелепо они отдают предпочтение спортивному стилю и серым тонам.

В принципе они достаточно равнодушны к одежде, если она не является каким-то образом их увлечением или профессией (что бывает крайне редко).

Если вы не в близких отношениях с таким человеком, то дарить ему следует одежду того фасона, к которому он уже привык.

Не в коем случае не нужно преподносить ему вещи экстравагантные и супермодные. Это может показаться ему издевкой.

В крайнем случае, это может быть что-нибудь классического или романтического покроя. Ну а если вы с ним в доверительных отношениях и вам не нравится однообразность его гардероба, попробуйте подарить ему что-нибудь, что сможет уверить его в его привлекательности и неординарности. Желательно, чтоб в его одежде присутствовали тёплые, нежные тона.

Из украшений они предпочитают маленькие, аккуратные кулоны, тонкие цепочки, бисерные браслеты. Также большое значение придают нательным талисманам.

Атлетический тип

Атлетики любят вычурную, кричащую одежду. Они не страдают заниженной самооценкой, поэтому одеваются так, как считают нужным.

Предпочитают яркие расцветки, узоры в виде спиралей и полосок, укороченные фасоны. Ткань выбирают тонкую и пластичную. Цвета – красный, желто-оранжевый, холодный зеленый.

Им нравится престижный, даже пафосный стиль в одежде. Желание показать себя, преподнести, как естественное проявление самолюбования.

Исходя из психоанализа личности атлетика, дарить им стоит ту одежду, которая отвечает вышеуказанным критериям. Но это лишь, если вы поддерживаете такие проявления экстраверсии. Чтобы немного сгладить демонстративность в одежде, попробуйте подарить что-нибудь элегантное, утонченное, некий вариант современного романтического стиля.

Расцветка желательно пастельных тонов в сине-зелёной гамме.

Украшения атлетики любят откровенные и броские. Стальные браслеты, пряжки, печатки, массивные перстни, охотничьи атрибуты.

Пикнический тип

Пикники одеваются, прежде всего, удобно и комфортно. Любят мягкие, природные ткани, свободные покроя.

Из цветовой гаммы отдают предпочтение теплым тонам жёлто-коричневой гаммы (лимонный, оранжевый), а также голубому и белому.

Пикникам нравится романтический стиль одежды, они равнодушны к моде и стараются выглядеть неотразимо даже дома. У них, как правило, большой гардероб и разнообразные фасоны. Однако вряд ли там найдётся плотно облегающая одежда или чересчур открытая.

У них достаточно хорошо развит эстетический вкус и чувство меры. Правда, из-за стремления слиться с окружающими они боятся надеть что-нибудь экстравагантное.

Трудно расстаются со старыми вещами.

Попробуйте подарить пикнику вещь из салона, пошитую в единичном экземпляре, или то, что еще не видели в его гардеробе, к чему он не привык. Это подтолкнет его к разработке своего нового имиджа. Пикникам нравятся шляпы и легкие шарфы, используйте это при выборе подарка.

Украшения играют немаловажную роль в облике пикника. Он отдаёт предпочтение крупным кольцам, изысканным перстням с большими камнями, широким витиеватым браслетам, медальонам, удлинённым, иногда массивным серьгам, а также украшениям из меха.

Конституциональная типология У. Шелдона

Интересно, что другая попытка построить подобную типологию на совершенно иных основаниях привела к очень похожему результату.

Американский исследователь **Уильям Шелдон** обследовал фотографии нескольких тысяч студентов, снятых обнаженными в разных ракурсах.

В результате кропотливого анализа фотографий Шелдону удалось выбрать крайние варианты телосложения, максимально не похожие друг на друга. Таких вариантов оказалось всего три.

Первый характеризовался общей сферической формой, мягкостью, наличием большого живота, крупной головой, вялыми руками и ногами, неразвитыми костями и мышцами.

Для второго были характерны широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, минимальное количество подкожного жира, довольно массивная голова.

Третий тип олицетворял худой человек с вытянутым лицом и высоким лбом, тонкими длинными руками и ногами, узкой грудной клеткой, хорошо развитой нервной системой.

На основании этих типов Шелдон выделил три первичных компонента телосложения, которые получили обозначения соответственно:

эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный.

Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно существовавшей в то время в биологии точке зрения, ...

из энтодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы,

из мезодермы (среднего зародышевого листка) развиваются кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды,

из эктодермы (внешнего зародышевого листка) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг.

Поражает удивительное сходство выделенных Шелдоном типов с пикником, атлетиком и астеником из схемы Кречмера.

А есть ли какие-то параллели в психологических портретах? Да, самые явные.

Эндоморф очень похож своими характерологическими свойствами на циклотимика, эктоморф – на шизотимика, мезоморф – на атлетика вискозного типа.

Теория Шелдона тоже не избежала научной критики.

Однако идеи Кречмера и Шелдона по сей день преподаются в вузах будущим медикам и психологам, которым необходимы навыки экспресс-оценки качеств человека по его внешности.

Оценивая каждое из 17 выделенных им измерений по семибальной шкале, У. Шелдон пришел к понятию соматотипа (типа телосложения).

В зависимости от преобладания какого-либо параметра (оценка в 1 балл соответствует минимальной интенсивности, 7 баллов – максимальной) У. Шелдон называет следующие типы телосложения:

→ эндоморфный тип (7-1-1) отличается крупными внутренними органами и слабыми соматическими структурами. Телосложение относительно слабое, с избытком жировой ткани;

→ мезоморфный тип (1-7-1) характеризуется хорошо развитой мускульной системой, стройным и крепким телом, большой физической устойчивостью и силой;

→ **экторморфный** тип (1-1-7) – организм хрупок и тонок, грудная клетка уплощена. Относительное слабое развитие внутренних органов и телосложения. Конечности длинные, тонкие со слабой мускулатурой.

Если отдельные параметры имеют одинаковую интенсивность, У. Шелдон относит данного индивида к **смешанному (среднему) типу**, оценивая его как 4-4-4.

Названным типам телосложения соответствуют и определенные **типы темпераментов**, названные У. Шелдоном →

- (1) висцеротониками (от лат. – внутренности),
- (2) соматотониками (от лат. – тело) и
- (3) церебротониками (от лат. – мозг).

Автор считает, что у каждого человека имеются все три названные группы физических и психических свойств. Различия между людьми определяются лишь преобладанием тех или иных качеств.

Соотношение типов телосложения с описанием характерных для них свойств темперамента представлено в табл. 2.

Как видно из таблицы, соматотипы У. Шелдона соответствуют трем конституциональным типам Э. Кречмера (эндоморфный – пикнику, мезоморфный – атлетику и эктоморфный – астенику), также как и соответствующие типы темпераментов (висцеротоник – циклотимик, соматотоник – икситимик, церебротоник – шизотимик).

Таблица 2. Характеристики типов телосложения и темперамента по У. Шелдону.

Висцератония (эндоморфизм)	Соматотония (мезоморфизм)	Церебротония (эктоморфизм)
1. Расслабленность в осанке и движениях	Уверенность в осанке и движениях	Заторможенность в движениях, скованность в осанке
2. Любовь к комфорту	Склонность к физической деятельности	Чрезмерная физиологическая реактивность
3. Замедленная реакция	Энергичность	Повышенная скорость реакций
4. Пристрастие к еде	Потребность в движениях и удовольствие от них	Склонность к уединению
5. Социализация пищевой потребности	Потребность к доминированию	Склонность к рассуждениям, исключительное внимание
6. Удовольствие от пищеварения	Склонность к риску и игре случая	Скрытность чувств, эмоциональная заторможенность
7. Любовь к компаниям, дружеским излипаниям	Решительные манеры	Самоконтроль мимики
8. Социофилия (склонность к общественной жизни)	Храбрость	Социофобия (страх перед общественными контактами)
9. Приветливость со всеми	Сильная агрессивность	Заторможенность в общении
10. Жажда любви и одобрения окружающих	Психологическая нечувствительность	Избегание стандартных действий

11. Ориентация на других людей	Клаустрофобия (боязнь закрытых помещений)	Агорафобия (боязнь открытого пространства)
12. Эмоциональная ровность	Отсутствие сострадания	Непредсказуемость установок (поведения)
13. Терпимость	Громкий голос	Тихий голос, боязнь вызвать шум
14. Безмятежная удовлетворенность	Спартанское безразличие к боли	Чрезмерная чувствительность к боли
15. Хороший сон	Шумное поведение	Недостаточный сон, хроническая усталость
16. Отсутствие взрывных эмоций и поступков	Внешний вид соответствует более пожилому возрасту	Юношеская живость, субъективное мышление
17. Легкость в обращении и выражении чувств (экстраверсия)	Объективное и широкое мышление, направленное вовне (экстраверсия)	Концентрированное, скрытое и субъективное мышление (интроверсия)
18. Общительность и расслабленность в состоянии опьянения	Агрессивность и самодовольство в состоянии опьянения	Устойчивость к действию алкоголя и др. депрессантов
19. Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту	Потребность в уединении в тяжелую минуту
20. Ориентация на детей и семью	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация на пожилой возраст

Как психолог Шелдон был пионером в области антропометрии; сортируя множество фотографий и измеряя множество обнажённых тел (в основном студентов Лиги плюща), Шелдон в 1940-е годы выделил три типа телосложений: эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов.

Количественная оценка каждого из трёх компонентов системы Шелдона определяется для каждого конкретного индивида так, что «1» представляет абсолютный минимум выраженности данного компонента, а «7» — абсолютный максимум.

Для облегчения оценки соматотипов Шелдон в 1954 году издал специальный атлас[1]; по его методике можно было избежать всяческих измерений в случае обладания тремя фотографиями человека в обнаженном виде — спереди, сбоку и сзади — и обладания опытом визуальной оценки.

Чистый эндоморф (7-1-1) характеризуется наиболее шарообразными из возможных для человека формами — круглая голова, большой живот, много жира, тонкие запястья и лодыжки

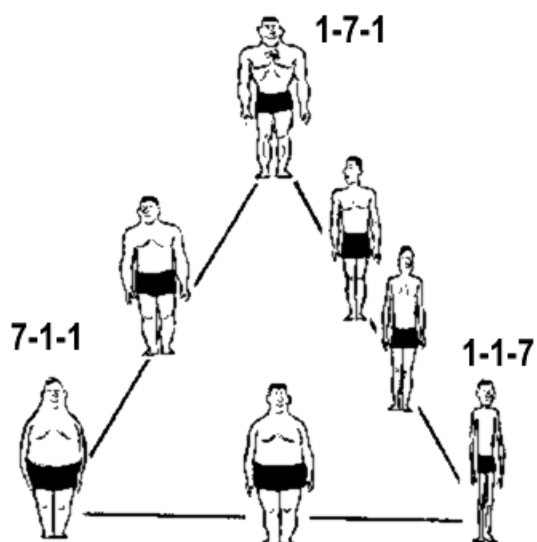
Чистый мезоморф (1-7-1) — это классический Геркулес с преобладанием костей и мышц. Количество подкожного жира минимально.

Чистый эктоморф (1-1-7) — это долговязый человек. Подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура неразвита.

Большинство людей не относится к крайним вариантам телосложения, в их телосложении в той или иной степени выражены все три компонента, и наиболее обычными соматотипами будут 3-4-4, 4-3-3, 3-5-2.

Кроме того, отдельные части тела одного человека могут явственно относиться к разным соматотипам — такое несоответствие носит название *дисплазии*, однако в системе Шелдона она не учтена.

Система Шелдона была основой, началом изучения связи между деликвентным поведением и соматотипом — например, Шелдон утверждал, что мезоморфный компонент у мужчин-правонарушителей развит выше среднего.



Система Шелдона: чистый эндоморф (7-1-1), чистый мезоморф (1-7-1), чистый эктоморф (1-1-7)