

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕОБЛАДАЮЩЕГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА **(Белов А.)**

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям свойственны смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств, характерных для разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Для преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов можно использовать метод идентификации, предложенный А. Беловым в 1971 г. Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей каждого типа темперамента:

I карточка – холерика,

II – сангвиника,

III – флегматика,

IV – меланхолика.

Инструкция требует внимательно прочитать перечень свойств и поставить знак (+), если испытуемый считает, что это свойство ему присуще, и знак (–) – если оно у него отсутствует. В сомнительных случаях ничего не ставится.

I	
1. Неусидчивость, суетливость.	
2. Невыдержанность, вспыльчивость.	
3. Нетерпеливость.	
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.	
5. Решительность и инициативность.	
6. Упрямство.	
7. Находчивость в споре.	
8. Неритмичность в работе.	
9. Склонность к риску.	
10. Незлопамятность, необидчивость.	
11. Быстрота и страстность речи.	
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.	
13. Нетерпимость к недостаткам.	
14. Агрессивность забияки.	
15. Выразительность мимики.	
16. Способность быстро действовать и решать.	
17. Неустанное стремление к новому.	
18. Обладание резкими, порывистыми движениями.	
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.	
20. Склонность к резкой смене настроения.	

II	
1. Жизнерадостность.	
2. Энергичность и деловитость.	
3. Недоведение начатого дела до конца.	
4. Склонность переоценивать себя.	
5. Способность быстро схватывать новое	
6. Неустойчивость в интересах и склонностях.	
7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.	
8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.	
9. Увлеченность любым делом.	
10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.	
11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.	
12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.	
13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.	
14. Выносливость и работоспособность.	
15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.	
16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.	
17. Обладание всегда добрым настроением.	
18. Быстрое засыпание и пробуждение.	
19. Частая несобранность, поспешность в решениях.	
20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаясь.	

III	
1. Спокойствие и хладнокровие.	
2. Последовательность и обстоятельность в делах.	
3. Осторожность и рассудительность.	
4. Умение ждать.	
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.	
6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.	
7. Сдержанность и терпеливость.	
8. Доведение начатого дела до конца.	
9. Умение применять свои силы в дело (не растрачивать их по пустякам).	
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.	
11. Легкое сдерживание порывов.	
12. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.	
13. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.	
14. Постоянство в своих отношениях и интересах.	
15. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.	
16. Ровность в отношении со всеми	
17. Аккуратность и порядок во всем.	
18. Трудное приспособление к новой обстановке.	
19. Обладание выдержкой.	
20. Постепенное схождение с новыми людьми.	

IV	
1. Стеснительность и застенчивость.	
2. Растерянность в новой обстановке.	
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.	
4. Неверие в свои силы.	
5. Легкое перенесение одиночества.	
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.	
7. Склонность уходить в себя.	
8. Быстрая утомляемость.	
9. Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.	
10. Невольное приспособление к характеру собеседника.	
11. Впечатлительность до слезливости.	
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.	
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.	
14. Склонность к подозрительности, мнительности.	
15. Беспечная чувствительность и легкая ранимость.	
16. Чрезмерная обидчивость.	
17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.	
18. Малоактивность и робость.	
19. Безропотность и покорность.	
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.	

Обработка результатов

1. Подсчитать количество плюсов по каждой карточке отдельно.
2. Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

$$X = \frac{A_1}{A} \cdot 100\% ; C = \frac{A_2}{A} \cdot 100\% ; \Phi = \frac{A_3}{A} \cdot 100\% ; M = \frac{A_4}{A} \cdot 100\% ;$$

где X, C, Φ, M – типы темперамента; A₁, A₂, A₃, A₄ – число положительных ответов по карточкам; A – общее число положительных ответов по четырем карточкам.

В конечном виде «формула темперамента» приобретает такой вид:

$$T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M$$

Это значит, что данный темперамент на 35% – холерический, 30% – сангвинический, 14% – флегматический и 21% – меланхолический.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента у вас доминирующий.

Если этот результат составляет 30–39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко.

Если результат 20–29%, то средне выражены.

При результате 10–19% можно утверждать, что черты этого типа темперамента выражены в малой степени.

Итак, если вы:

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны, вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны и необидчивы;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивный забияка;
- 14) нетерпеливы к недостаткам;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими, порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения – то вы чистый холерик.

Если вы:

- 1) веселы и жизнерадостны;

- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к различным обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- 12) тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто не собранны, проявляете поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться – то вы, конечно, сангвиник.

Если вы:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите зря болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
- 7) сдержанны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не растрачиваете попусту сил;
- 10) строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;
- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;

- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) обладаете выдержкой – то вы, вне сомнения, флегматик.

Если вы:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
- 7) склонны уходить в себя;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легко ранимы;
- 16) чрезвычайно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) безропотно покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих – то вы меланхолик.

Не забывайте, что это ваша собственная, а значит, и субъективная оценка самого себя.