

## Тест «Ваш темперамент»

Вам предлагается 80 утверждений. Отметьте «галочками» те, которые вы могли бы применить к себе.

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. Не злопамятны и не обидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать.
17. Стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резкой смене настроения.
21. Веселы и жизнерадостны.
22. Энергичны и деловиты.
23. Часто не доводите дело до конца.
24. Склонны переоценивать себя.
25. Способны быстро схватывать новое.
26. Легко переживаете неудачи и неприятности.
27. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
28. С увлечением беретесь за любое новое дело.
29. Быстро остываете, если дело неинтересное.
30. Быстро переключаетесь с одной работы на другую.
31. Тяготитесь однообразием, будничностью.
32. Общительны.
33. Не чувствуете скованности с новыми людьми.
34. Выносливы и работоспособны.
35. Обладаете громкой живой речью.
36. Сохраняете самообладание в необычной обстановке.
37. Обладаете всегда добрым настроением.
38. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
39. Склонны иногда скользить по поверхности.
40. Иногда проявляете поспешность в решениях.

41. Спокойны и хладнокровны.
42. Последовательны и надежны.
43. Осторожны и рассудительны.
44. Умеете ждать.
45. Молчаливы и не любите попусту болтать.
46. Речь спокойная, равномерная, без эмоций.
47. Сдержанны и терпеливы.
48. Дело доводите до конца.
49. Не тратите попусту сил.
50. Строго придерживаетесь распорядка в работе.
51. Легко сдерживаете порывы.
52. Маловосприимчивы к порицанию и одобрению.
53. Не злобны, снисходительны к колкости.
54. Постоянны в отношениях и интересах.
55. Медленно включаетесь в работу.
56. В целом миролюбивы.
57. Ровны в отношениях со всеми.
58. Любите аккуратность и порядок.
59. Обладаете выдержкой.
60. К новой обстановке приспосабливаетесь с трудом.
61. Стеснительны и застенчивы.
62. Теряетесь в новой обстановке.
63. Затрудняетесь контактировать с незнакомыми людьми.
64. Не верите в свои силы.
65. Легко переносите одиночество.
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
67. Склонны уходить в себя.
68. Быстро утомляетесь.
69. Речь слабая до шепота.
70. Впечатлительны до слез.
72. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
73. Предъявляете высокие требования к себе и другим.
74. Склонны к подозрительности, мнительны.
75. Болезненно

чувствительны и легковерны.

76. Чрезвычайно обидчивы.
77. Скрытны и необщительны.
78. Малоактивны и робки.
79. Безропотно покорны.
80. Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих и помощь.

А теперь чуть-чуть терпения. Не старайтесь искать ответа на вопросы. Вы еще успеете это сделать. Результаты тестирования мы приведем чуть позже. Ознакомьтесь для начала с описанием типов темперамента, предложенных... А. П. Чеховым. Доктор

Чехов, который весьма основательно интересовался психоанализом, дал блестящую характеристику каждому из четырех типов темперамента.

**Холерик:** желчен и лицом желто-сер... Глаза ворочаются в орбитах как голодные волки... Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой «черт знает как холодно», а летом «черт знает как жарко».

**Шуток** не понимает. Как муж и приятель — невозможен; как подчиненный — едва ли мыслим; как начальник — невыносим и весьма нежелателен.

Женщина-холерик — черт в юбке, крокодил.

**Сангвиник:** постоянен в своем непостоянстве... Все впечатления действуют на него легко и быстро: отсюда происходит легкомыслие... Или вовсе никогда ничего не читает, или же читает запоем. Только тем и занимается, что любит. Женится нечаянно. Вечно воюет с тещей...

Женщина-сангвиник — самая сносная женщина, если она не глупа.

**Флегматик:** наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести... Самый удобный для женитьбы человек, на все согласен, не ропщет и покладист. На службе — счастлив.

Женщина-флегматик родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей — ее идеал.

**Меланхолик;** глаза серо-голубые, готовы прослезиться. Склонен к ипохондрии... С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валериановые капли ему уже не помогают... Духовное завещание у него давно уже готово...

Женщина-меланхолик — невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена доводит до отупения, до отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от нее избавиться нетрудно.

Ну а теперь вернемся к содержанию теста. Он позволил определить ваш темперамент. Вернее, не один какой-то тип, а сочетание типов, т. к. само слово «темперамент» в переводе с латинского означает «смесь». И мы с вами тоже смесь определенных черт, имеющих отношение к разным типам.

Итак, проведем расчет.

1. Посчитайте общее количество «галочек», которые вы поставили. Обозначим их буквой А.

2. Посчитайте по отдельности количество «галочек» в утверждениях с 1 по 20 номер (Вх), с 21 по 40 (Ве), с 41 по 60 (Вф) и с 61 по 80 (Вм). Индексы возле буквы В указывают на тип темперамента.

3. Ну а затем по простым формулам рассчитаем процентное соотношение разных типов темперамента.

$T_x = V_x : A \times 100\%$   $T_f = V_f : A \times 100\%$   $T_e = V_e : A \times 100\%$   $T_m = V_m : A \times 100\%$

Теперь, проведя этот расчет, ознакомьтесь с более развернутой характеристикой каждого из названных типов.

Ознакомившись со «смесью» разных типов, которая присуща вам, не огорчайтесь, если что-то не соответствует вашим ожиданиям. Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры. А за это Природа уже не отвечает.

Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности. Например, Джордано Бруно и Пушкин, судя по всему, сангвиники (в сочетании с чертами холеристического темперамента). Известны живость характера нашего великого поэта, его оптимистичность, необычайная широта восприятия, интерес к самым разнообразным сторонам жизни.

Дарвин, безусловно, был флегматиком — широко известны его методичность, последовательность, настойчивость в науке. Но вместе с тем открытия, научные умозаключения не давались ему легко. Дарвин признавался, что у него слабая память. Интересно, что и в личной жизни это был умеренный, экономный, скромный человек.

Шопен — типичный меланхолик: его сомнения, душевное беспокойство, высочайшая чувствительность отразились в музыке. Не случайно его перу принадлежит знаменитый «Похоронный марш»...

Меланхолическими чертами отличались Надсон (об этом говорит весь тембр его творчества) и, очевидно, Левитан (вспомним его ранимость).

К слабому типу высшей нервной деятельности, надо полагать, относился Н. В. Гоголь. В частности, сожжение рукописи второго тома «Мертвых душ», угнетенность, мнительность, развившиеся у него в последние годы жизни, — следствие психастенического навязчивого состояния. Внешне же это проявилось во взрыве религиозности. Воистину прав был И. П. Павлов, заметив: «Религия нужна слабым».

Нам могут возразить словами Стендаля: «Холерики — темперамент выдающихся людей». Да, эта типологическая группа заслуживает отдельного разговора — доказательства правильности мысли автора «Красного и черного» действительно имеются. В частности, типичными холериками были Петр Первый, Марат, Наполеон. Вспомним хотя бы неугомонную энергию Петра во время Полтавской битвы, в болотах вблизи Невы, где «прорубалось окно в Европу». Образец бурной энергии представлял собой гений

Французской революции, «друг народа» Жан-Поль Марат. Достаточно вспомнить, как он в круговороте других дел ежедневно выпускал газету.

Как понимать подобные примеры? По нашему мнению, холерики в критические моменты жизни проявляют сравнительно со всеми прочими темпераментами очень важное преимущество — способность к могучему рывку энергии и, следовательно, трудоспособность, решительность.

Естественно, такой темперамент не является безупречным. У холериков возможны и даже часты нервные срывы. Вспомним, что их, как меланхоликов, относят к «поставщикам неврозов». Например, тот же Бонапарт — этот «самый энергичный из волевых людей» — в момент политических неудач проявлял необычное малодушие. Петр Первый, Лютер страдали эпилепсией,

Среди полководцев, политических деятелей, народных трибунов почти неизвестны флегматики, в то время как в промышленности, науке методичность, трудолюбие — характерные черты этого темперамента — приносят добрые плоды.