

## Тест для определения типа личности по типологии Майерс-Бриггс

Тест для определения типа личности по типологии Майерс-Бриггс – это универсальный инструмент для всех тех, кто хочет разобраться в себе, понять особенности своего характера. Сложно оспорить тот факт, что все мы уникальны. Вряд ли на Земле можно найти двух идентичных людей. Идентичных не внешне, а характером, мыслями, привычками. А кто из нас не задавался вопросом - в какой сфере или области мы можем лучше всего проявить себя? Ведь зная свои сильные и слабые стороны, мы можем делать уже вполне осознанный выбор, а не пытаться раз за разом устроиться на работу, а потом недоумевать, почему вам становится скучно, неинтересно, почему работа Вам не в радость, хотя и коллектив доброжелательный и зарплата неплохая. Ниже приведены вопросы, которые волнуют, пожалуй, каждого:

- каковы особенности Вашего характера;
- какая профессия Вам подходит лучше всего;
- в каких условиях Вам работать комфортнее;
- как и при каких обстоятельствах Вы сможете эффективно развиваться;
- какой из Вас подчиненный и руководитель;
- стоит ли вообще пытаться стать руководителем, или роль подчиненного для Вас наиболее оптимальна;
- и многое другое.

Существует ли спортивный тип личности? Да, поскольку есть определенная предрасположенность каждого человека к тому или иному виду спорта. Для определения своего типа личности можно прибегнуть к известному психологическому тесту Майерс-Бриггс. Ответив на вопросы теста, вы сможете понять собственную личность – как ее максимально полно раскрыть и реализовать. Лучшее понимание себя - вот ключ, как повысить собственную мотивацию к спорту с учетом типа личности.

Типология Майерс-Бриггс предусматривает четыре психологических категории. Отвечая на вопросы теста, выбирайте из двух вопросов – тот, который, по вашему мнению, наиболее вам подходит.

## ТЕСТ Определение типа личности в спорте

<b>1. Являетесь ли вы интровертом или экстравертом? Вы обычно:</b>			
<b>А</b>	обдумываете свои поступки, перед тем, как их совершить	<b>Б</b>	действуете импульсивно
<b>А</b>	Вам лучше работается в одиночку	<b>Б</b>	Вам лучше работается вместе с другими людьми
<b>А</b>	Вы предпочитаете, чтобы вас представили окружающим	<b>Б</b>	Вы предпочитаете знакомиться самостоятельно
<b>А</b>	Окружающие считают вас застенчивым и скромным	<b>Б</b>	Окружающие считают вас чрезмерно дружелюбным и шумным
<b>А</b>	На вечеринке вы предпочитаете сидеть в сторонке	<b>Б</b>	На вечеринке вы легко и свободно заговариваете с незнакомыми людьми
<p><b>Если в ваших ответах доминируют ответы (А), вы – интроверт (И). Если в ваших ответах доминируют ответы (Б), вы – экстраверт (Э). Ответ: _____</b></p>			
<b>2. Являетесь ли вы реалистом или мечтателем?</b>			
<b>А</b>	Вы предпочитаете строгий порядок	<b>Б</b>	Вы любите неожиданные перемены
<b>А</b>	Вы внимательны к деталям	<b>Б</b>	Вы испытываете трудности, когда вам нужно их запоминать
<b>А</b>	Вы предпочитаете воплощать чужие идеи	<b>Б</b>	Вы предпочитаете вырабатывать их самостоятельно
<b>А</b>	Вы предпочитаете факты	<b>Б</b>	Вы предпочитаете мечты
<b>А</b>	Вы предпочитаете определенность	<b>Б</b>	Вы предпочитаете гибкость
<b>А</b>	Вы предпочитаете знать, что произойдет	<b>Б</b>	Вы предпочитаете представлять себе будущее.
<p><b>Если в ваших ответах доминируют ответы (А), вы – реалист (Р). Если в ваших ответах доминируют ответы (Б), вы – мечтатель (М). Ответ: _____</b></p>			
<b>3. Вы мыслитель или «чувственник»?</b>			
<b>А</b>	Вы верите в то, что эмоции управляют логикой	<b>Б</b>	Вы верите в то, что логика управляет эмоциями
<b>А</b>	Вы воспринимаете критику лично	<b>Б</b>	Вы соглашаетесь с мнением авторитетного человека
<b>А</b>	Вы любите счастливый конец	<b>Б</b>	Вы предпочитаете горькую правду
<b>А</b>	Окружающие считают вас общительным и дружелюбным	<b>Б</b>	Окружающие считают вас холодным и отстраненным
<b>А</b>	Вы принимаете решения основываясь на чувствах других людей	<b>Б</b>	Вы принимаете решения, основываясь на логике и здравом смысле.
<p><b>Если в ваших ответах доминируют ответы (А), вы – чувственник (Ч). Если в ваших ответах доминируют ответы (Б), вы – мыслитель (М). Ответ: _____</b></p>			
<b>4. Вы приспособленец или «решатель»?</b>			
<b>А</b>	Вы часто опаздываете на встречи	<b>Б</b>	Вы всегда пунктуальны
<b>А</b>	Вы любите случайности	<b>Б</b>	Вы предпочитаете вести жизнь по плану
<b>А</b>	Вы цените внутреннюю гармонию	<b>Б</b>	Вы цените достижение целей
<b>А</b>	Вы плывете по течению	<b>Б</b>	Вы следуете установленному распорядку
<b>А</b>	Вы медлите с принятием решений	<b>Б</b>	Вы быстро принимаете решения.
<p><b>Если в ваших ответах доминируют ответы (А), вы – приспособленец (П). Если в ваших ответах доминируют ответы (Б), вы – решатель (Р). Ответ: _____</b></p>			

Теперь соберите все четыре заглавные буквы, которые получились в результате ваших ответов, и напишите их. К примеру: ИРМП – интроверт, реалист, мыслитель, приспособленец. Потом найдите себя среди ниже приведенных психологических типов личностей и прочитайте свои психологические характеристики применительно к занятиям спортом.

**ЭРЧП:** Прозвище – затейник Основные характеристики – общительность, обаяние, спонтанность, уживчивость, поверхностность, легковесность. Спорт он воспринимает, как зрелищный спектакль со зрителями и овациями. Миг победы для него важен. Окружающим нравится его теплота и оптимизм, а он напитывается всеобщим вниманием. Поэтому занятия спортом в одиночку и без зрителей ему неинтересны. Такому человеку надо обрести большую стабильность и сосредоточенность. Если это спортивная игра в команде, то такая личность заражает всех своей энергией и идеями. Не любит жестких тренировок по графику, ему больше импонируют занятия спортом тогда, когда он этого хочет.

**ЭРЧР:** Прозвище – сторож Основные характеристики – настойчивость, доброта, разговорчивость, добросовестность, сотрудничество, эгоцентризм, неуверенность, стремление управлять. Таким людям нравится заниматься таким видом спорта, в котором они могут обрести гармонию. Они не любят конфликты, поэтому предпочитают не агрессивные виды спорта. Им свойственно сильное чувство ответственности, поэтому из них выходят хорошие тренеры. Интересы других – для них выше собственных. Но им свойственно разбрасываться, поэтому они могут менять виды спорта, начиная заниматься то одним, то другим, нигде не выкладываясь полностью.

**ЭРМП:** Прозвище – конкурент Основные характеристики – героизм, драматичность, общительность, веселье, дружелюбие, безрассудство, эгоцентризм, нетерпеливость, упрямство. Таким личностям в спорте нравится преодоление трудных преград. Хорошо и стабильно тренируются, сосредоточиваясь на конкретных результатах, которые они хотят достигнуть. Они быстро двигаются, поэтому любят виды спорта, связанные со скоростью, с движением. Всегда готовы рискнуть. Им свойственна стремительность. Им нравится сам дух соревнований, с интересом и азартом относятся к соперникам. Больше предпочитают индивидуальные виды спорта, чем командные.

**ЭРМР:** Прозвище – надзиратель Основные характеристики – стремление к порядку, трудолюбие, логика, практичность, нервозность, безразличие, расчетливость, властность, упрямство. Спорт для них – это порядок, они ценят в занятиях спортом организованность и дисциплинированность. Им импонирует быть в центре внимания, поэтому, когда они проигрывают, их постигает разочарование. Порой, в их занятиях спортом, им не хватает терпения. Им нужно научиться принимать во внимание потребности, чувства своих товарищей по команде.

**ЭМЧП:** Прозвище – исследователь Основные характеристики – убедительность, энергичность, энтузиазм, ровное расположение духа, изобретательность, богатое воображение, гибкость, разбросанность, бесчувственность. Такой тип личности ищет для себя в спорте что-то новое. Это могут быть недавно появившиеся виды спорта, или экстремальные виды спорта. Именно такие люди ездят из страны в страну, гонясь за гигантскими волнами для виндсерфинга. Для них спорт – это – спектакль, в котором они торопятся принять участие. Но, в результате, они часто упускают важные детали, которые могут помочь им выиграть. Не любят строгий режим тренировок. Быстро и легко приспосабливаются к новым условиям в спорте, к новой команде.

**ЭМЧР:** Прозвище – ментор Основные характеристики – решительность, великодушие, общительность, чувствительность, властность, иллюзии, склонность к манипулированию. Из таких личностей получаются отличные капитаны команд, настоящие лидеры спорта, потому что они верят в других, умеют руководить командой и вдохновлять ее на победу. Они искренне интересуются мыслями и желаниями других спортсменов. Их недостаток в том, что они бывают слишком агрессивны, и начинают давить на окружающих. Отсюда их конфликты в команде. Также, такие спортсмены способны на фанатизм, и ради крупной победы могут пожертвовать интересами других людей.

**ЭММП:** Прозвище – изобретатель Основные характеристики – откровенность, предприимчивость, вдохновение, храбрость, быстрота, изобретательность, многогранность, внимательность, нарциссизм, рассеянность. Им интересны творческие виды спорта, и те, которые требуют напряжения интеллекта. Жесткий порядок тренировок их угнетает, им интересна независимость и гибкость. С радостью занимаются спортом, когда могут проявить в этих занятиях изобретательность. Но порой их импульсивность мешает им завершить начатые занятия. Им нужно научиться больше сосредотачиваться.

**ЭММР:** Прозвище – стратег Основные характеристики – решительность, готовность защитить, энергичность, динамичность, уверенность, откровенность, негибкость. Это личности, которые могут стать лидерами любой команды, даже очень слабой и вывести ее в победители. Но они нуждаются в том, чтобы им подчинялись и будут в команде управлять волевыми методами. Зато, в любой ситуации возьмут ответственность на себя. В отношениях с другими спортсменами им не хватает гибкости. Еще им свойственна некоторая нетерпимость в отношении ошибок.

**ИРМП:** Прозвище – свободный дух Основные характеристики – приветливость, чувствительность, доброта, гибкость, открытость, самокритичность, замкнутость. Такие люди видят спорт как выражение внутреннего мира. Они не любят спешить, и им нравится получать эстетическое удовольствие от занятий спортом. Они спокойны, и не нервничают из-за пустяков. Во время спортивных соревнований – это именно те спортсмены, которые готовы пожертвовать собственной победой ради помощи другим спортсменам.

**ИРЧР:** Прозвище – защитник Основные характеристики – добросовестность, самоотдача, надежность, восприимчивость, стабильность, доброта, зависимость, неуверенность. Такие люди думают о чувствах других людей, верны своим партнерам, поэтому у них хорошо получается заниматься видами спорта в паре. Они готовы отказаться из-за партнера от собственных интересов. Их недостаток – отсутствие уверенности в себе, поэтому они тянутся к более сильным партнерам.

**ИРЧП:** Прозвище – аналитик Основные характеристики – холодность, уверенность, реалистичность, бесстрашие, наблюдательность, неповоротливость, жесткость, бесстрастность. Предпочитают самые спокойные виды спорта, в которых они больше наблюдатели, чем активные участники. Им интересно в спортивных занятиях решать сложные проблемы и совершать достижения, но только в одиночку. Все подвергают анализу. Они живут головой, а не сердцем, и в спорте им не хватает выражения чувств.

**ИРМР:** Прозвище – планировщик Основные характеристики – надежность, практичность, логичность, наблюдательность, ответственность, организованность, трудолюбие. Могут начать заниматься любым видом спорта, даже самым опасным, но сначала подробно прорабатывают план действий. Пользуются любой возможностью для достижения победы.

Никогда не отступают и не бросают занятий определенным видом спорта, не доведя до победы. Их минус – неумение расслабляться.

**ИМЧП:** Прозвище – гармонизатор Основные характеристики – романтичность, серьезность, задумчивость, идеализм, самоограничение, жертвенность. Для таких людей, спорт – это прекрасное занятие в жизни. Лучше всего, чтобы спорт был красив, наполнен смыслом и неагрессивен. У них настолько высокие идеалы, что они часто разочаровываются. В то же время, игра в команде может пойти им на пользу, потому что они будут чувствовать, так необходимую им, поддержку.

**ИМЧР:** Прозвище – индивидуалист Основные характеристики – воображение, решительность, чувствительность, оригинальность, внутренняя сила, сосредоточенность, беспокойство об окружающих, упрямство. Это сложные натуры и виды спорта они ищут трудные, порой необычные. Чаще всего – это не командные игроки. Их уважают за их принципы и убежденность в том, что нужно делать добро. Как раз такие личности открывают в спорте что-либо новое, ставят новые номера.

**ИММП:** Прозвище – разведчик Основные характеристики – независимость, педантичность, ум, спокойствие, отстраненность, суетливость, темпераментность. У них активное воображение и они – хорошие аналитики. В спорте они также проявляют данные качества, и, столкнувшись с каким-то барьером, ищут способ его преодолеть. Они видят новые возможности, и там, где другие опускают руки – продолжают тренироваться и двигаться вперед.

**ИММР:** Прозвище – директор Основные характеристики – независимость, трудолюбие, критичность, аналитичность, сдержанность, упрямство, замкнутость. Это – самые трудолюбивые спортсмены, верящие в то, что упорным трудом они могут достичь победы. Пытаются претворить свои идеи в спорте всеми доступными способами. Они самоуверенны и прагматичны, быстро принимают решения. Ценят знания и компетентность, трудно переживают неудачи в спорте. Им нужно учиться радоваться плодам собственных достижений.