

ТЕСТ «ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА» (А. БЕЛОВА)

Инструкция. Внимательно прочитайте список свойств, присущий тому или иному темпераменту, и ставьте "+", если свойство вам присуще, и знак "-", если это свойство у вас не выражено.

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 в 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 интересах и отношениях.
 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.
 20. Постепенно сходитесь с новыми людьми.
2. Если вы:
1. Стеснительны и застенчивы.

2. Теряетесь в новой обстановке.
 3. Затрудняетесь установить контакт с новыми 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 приспособливаетесь 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.
3. 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. Нетерпимы к недостаткам.
14. Агрессивный забияка.
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.

4. 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
- . Ключ к тесту на темперамент.

Подсчитайте количество "+" по каждому темпераменту отдельно.

1 блок - флегматик

2 блок – меланхолик

3 блок – холерик

4 блок - сангвиник

Затем подсчитайте процент положительных ответов по каждому типу темперамента (количество "+" по одному типу темперамента разделить на количество "+" по всем четырем типам темперамента и умножить на 100%).

В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой вид: $T = 36\%X + 35\%C + 15\%Ф + 14\%M$, что означает, что ваш темперамент на 36% холерический, на 35% сангвинический, на 15% флегматический и на 14% меланхолический.

Интерпретация к полученным значениям.

Флегматик

Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - ленью и склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик

Обладает высокой чувствительностью: присутствует глубина чувств при слабом их выражении. Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, скромность, осторожность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, ответственный, успешно справляться с

жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Холерик

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, вспыльчивости при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник

Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.