

Тест -«Формула темперамента»- (Л. Белов)

Инструкция: отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

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;
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. неустанно стремитесь к новому;
12. обладаете резкими порывистыми движениями;
13. настойчивы в достижении поставленной цели;
14. 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 приспособливаетесь к разным 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 работы;
13. общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
14. выносливы и работоспособны;

15. обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
16. сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
17. обладаете всегда бодрым настроением;
18. быстро засыпаете и пробуждаетесь;
19. часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;
20. склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться —
то вы, конечно же 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 попусту болтать;
6. обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
7. сдержаны и терпеливы;
8. доводите начатое дело до конца;
9. не растрчиваете попусту сил;
10. придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
11. легко сдерживаете порывы;
12. мало восприимчивы 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 медленно 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. несколько медлительны- то вы, без 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;
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. чрезмерно обидчивы;
 - 17.скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
 - 18.малоактивны и робки;
 19. уступчивы, покорны;
 - 20.стремитесь вызвать сочувствие и помощь, у окружающих ;
- То вы - меланхолик.

Обработка результатов.

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16—20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента.

Если же ответов насчитывается 11 - 15, -значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени.

Если положительных ответов 3 - 10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

Краткая психологическая характеристика типов темперамента.

Холерический тип темперамента: подвижный, активный, инициативный, энергичный, высокие деловые качества, быстрота, эмоциональность, выразительная мимика, жесты.

Не хватает сдержанности, терпения, в общении бывают грубы и неприятны. Очень высокого мнения о себе.

Сангвинический тип темперамента: жизнерадостные, жизнелюбивые оптимисты, эмоциональные, энергичные, очень продуктивные деятели, но при условии, что им это интересно, общительны, умеют находить общий язык с разными людьми, любят все новое, перемены в жизни.

Не хватает настойчивости, терпения, упорства при достижении цели.

Флегматический тип темперамента: спокойные, неторопливые, мимика мало выражена, их трудно вывести из себя, чувства проявляют слабо, на них всегда можно положиться, это верные друзья.

Не хватает чувственности, бывают очень безразличны, через чур медлительны, долго помнят обиды.

Меланхолический тип темперамента: обидчивы, легко ранимы, стеснительные, робкие, преобладающее настроение грустное, замкнутые, люди с тонкой душевной организацией, чувствительны к прекрасному.