



# Тест на определение темперамента

**Возьмите лист бумаги. Напишите цифры вопросов от 1 до 20, напротив них отмечайте букву ответа («а», «б», «в», или «г»). Пройдя тест подсчитайте общее количество букв.**

**Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.**

**1.**

- а) суетливы и неусидчивы;**
- б) жизнерадостны и веселы;**
- в) хладнокровны и спокойны;**
- г) застенчивы и стеснительны.**

**2.**

- а) вспыльчивы и невыдержанны;**
- б) деловиты и энергичны;**
- в) обстоятельны и последовательны;**
- г) в новой обстановке теряетесь.**

**3.**

- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;**
- б) склонны себя переоценивать;**
- в) умеете ждать;**
- г) сомневаетесь в свои силах.**

**4.**

**а) незлопамятны;**

**б) если что-то перестает интересовать, быстро остываете;**

**в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;**

**г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.**

**5.**

**а) вы обладатель порывистых, резких движений;**

**б) быстро засыпаете;**

**в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;**

**г) покорны.**

**6.**

**а) к недостаткам нетерпимы;**

**б) работоспособны, выносливы;**

**в) в своих интересы постоянны;**

**г) легко ранимы, чувствительны.**

**7.**

- а) нетерпеливы;**
- б) бросаете начатые дела;**
- в) рассудительны и осторожны;**
- г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.**

**8.**

- а) у вас выразительная мимика;**
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;**
- в) медленно включаетесь в работу;**
- г) очень обидчивы.**

**9.**

- а) у вас быстрая, страстная речь;**
- б) в новую работу включаетесь быстро;**
- в) порыв сдерживаете легко;**
- г) очень впечатлительны.**

**10.**

- а) работаете рывками;**
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;**
- в) попусту сил не растрчиваете;**
- г) у вас тихая , слабая речь.**

**11.**

- а) вам присуща несобранность;**
- б) настойчивы в достижении цели;**
- в) вялы, малоподвижны;**
- г) ищете сочувствия других.**

**12.**

- а) быстро решаете и действуете;**
- б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;**
- в) ровные отношения со всеми;**
- г) необщительны.**

**13.**

- а) инициативны и решительны;**
- б) быстро схватываете новое;**
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;**
- г) одиночество переносите легко.**

**14.**

- а) стремитесь к новому;**
- б) у вас всегда бодрое настроение;**
- в) любите аккуратность;**
- г) робки, малоактивны.**

15.

- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
- в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
- г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

17.

- а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
- в) начатое дело доводите до конца;
- г) у вас быстрая утомляемость.

18.

- а) резкие смены настроения;
- б) склонны отвлекаться;
- в) обладаете выдержкой;
- г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

19.

- а) бываете агрессивным, задирой;
- б) отзывчивы и общительны;
- в) незлобивы;
- г) мнительны, подозрительны.

20.

- а) в споре находчивы;
- б) неудачи переживаете легко;
- в) терпеливы и сдержанны;
- г) имеете склонность уходить в себя.

**Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.**

**Например:**

- «а» — 7 раз \* 5 = 35%**
- «б» — 10 раз \* 5 = 50%**
- «в» — 2 раза \* 5 = 10%**
- «г» — 1 раз \* 5 = 5%**

# Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.

В нашем примере доминирует тип «б» — сангвник (50%). Определите свой доминантный тип.



# Типы темперамента

## Холерик.

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

## Сангвиник.

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

## Флегматик.

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

## Меланхолик.

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.