**тест** **«Формула темперамента**

(Авт. Сост. А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь.)

**Инструкция:**

Отметьте, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества, которые характерны для вас.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 блок | 2 блок |
| Вы…   1. Неусидчивы, суетливы 2. Невыдержанны и 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 сбивчивой интонацией речью 12. Неуравновешенны и склонны к горячности 13. Агрессивны, «забияка» 14. Нетерпимы к недостаткам других 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. | 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 новым обстоятельствам 9. С увлечением беретесь за любое новое дело 10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать 11. Быстро включаетесь в новую работу 12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой 13. Общительны и отзывчивы 14. Выносливы и работоспособны 15. Обладаете громкой быстрой речью, сопровождаемой жестами 16. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке 17. Обладаете всегда бодрым настроением 18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь 19. Часто несобранны, проявляете поспешность в решениях 20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться. |
| Итого: | Итого: |
| 3 блок | 4 блок |
| Вы….   1. Спокойны и хладнокровны 2. Последовательны и обстоятельны в делах 3. Осторожны и рассудительны 4. Умеете ждать 5. Молчаливы и не любите попросту болтать 6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики 7. Сдержаны и терпеливы 8. Доводите начатое дело до конца 9. Не растрачиваете попусту сил 10. Строго придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе 11. Легко сдерживаете порывы 12. Мало восприимчивы к одобрению и порицанию 13. Незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес 14. Постоянны в своих отношениях и интересах 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. Инертны, вялы 20. Обладаете выдержкой | 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 неудаче 7. Склонны «уходить в себя» 8. Быстро утомляетесь 9. Обладаете спокойной, тихой речью, иногда нисходящей до шепота 10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника 11. Впечатлительны 12. Чрезвычайно чувствительны 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. Безропотно покорны 20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих. |
| Итого: | Итого: |

После того как вы отметили качества, характерные для вас, подсчитайте сумму плюсов и выведите формулу вашего темперамента:

1 блок – Холерик

2 блок – Сангвиник

3 блок – Флегматик

4 блок – Меланхолик.

Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из групп превышает 11-15 баллов.

Теперь по количеству баллов распределите результаты в порядке от большего к меньшему.

Например, в 1 блоке у вас 10 баллов, во 2 – 15 баллов, в 3 – 3 балла, в 4 – 8 баллов, значит, ваша формула темперамента выглядит следующим образом: СХМФ (Сангвиник, Холерик, Меланхолик, Флегматик) и черты сангвиника присуще вам больше всего.

Какие качества присуще человеку, обладающему определенным типом темперамента?

Итак, если вы Холерик, то вы…

* Общаетесь требовательно, но не с напором
* Стремитесь к превосходству
* Самоуверенны
* Игнорируете свои неудачи, скрываете свои слабости
* Стремитесь общаться со старшими «на равных»
* Дружите с немногими, другом командуете
* Склонны к гневу, ревности, раздражительны
* Принципиальны
* Ваши движения, походка стремительные, напряженные, резкие

Если вы Сангвиник, то вы…

* Общаетесь радостно, инициативно
* Стремитесь к общению с незнакомыми людьми
* Любите рассказать о своих успехах
* Надеетесь на удачу
* Влюбчивы
* Любите пошутить
* Ваши походка и движения подвижные, быстрые. Про вас можно сказать, что вы «непоседа».

Если вы Флегматик, то вы…

* Пассивны в общении
* Не любите быть на виду
* Скромны
* Себя оцениваете объективно, признавая как свои сильные, так и свои слабые стороны
* Не любите нарушать запреты
* Медлительны
* Не склонны к внешнему выражению чувств
* Избегаете риска и конфликтов
* Ваши походка и движения замедленные, плавные, расслабленные.

Если вы Меланхолик, то вы…

* Стеснительны
* Не верите в удачу
* Преувеличиваете свои недостатки
* Легко подчиняетесь авторитетам
* Не нарушаете запретов
* Преданы
* Однолюб
* Ваши походка и движения замедленные, неплавные, неритмичные.

Итак, выполнив тест «Формула темперамента», вы определи свое сочетание типов темперамента и тех качеств, которые вам присущи. Но помните, что не существует «хороших» и «плохих» темпераментов, а есть лишь данные человеку от природы особенности, с которыми необходимо считаться.