**Тест на темперамент А. Белова.**

 **Формула темперамента.**

Инструкция.

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

Тестовый материал (вопросы).

**1. 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 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. 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: Т = 36%Х + 35% С + 15% Ф + 14%М, 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.

