

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Колись давно давньогрецький лікар Гіппократ виділив чотири типи темпераменту. Ця класифікація актуальна й донині. Однак «чисті» холерики, сангвініки, флегматики та меланхоліки зустрічаються не часто. Більшість людей відносяться до так званих змішаних типів темпераменту. Їм властиві риси різних типів темпераменту, один із яких, як правило, переважає. Цей тест складається з 4 частин, у кожній частині - 20 тверджень, що характеризують певний тип темпераменту. Вам потрібно буде погодитися або не погодитися з кожним твердженням в залежності від того, наскільки воно підходить вам.

Частина 1

1. Я метушливий і непосидючий.
2. Я нестриманий і запальний.
3. Я нетерплячий.
4. Я різкий і прямолінійний у спілкуванні.
5. Я часто є ініціатором різних заходів.
6. Я впертий.
7. У суперечці я дуже спритний.
8. Мені важко дотримуватися певного ритму в роботі.
9. Я часто йду на ризик.
10. Я не пам'ятаю образ.
11. Я говорю дуже швидко та збуджено.
12. Я невірноважений і часто гарячуся через дріб'язки.
13. Я нетерпимий до недоліків інших.
14. Я люблю дратувати людей.
15. Моя міміка дуже виразна.
16. Я швидко приймаю рішення.
17. Мене приваблює все нове.
18. Мої рухи рвучкі та різані.
19. Я завжди наполегливо йду до поставленої мети.
20. У мене часто без особливих причин змінюється настрій.

Частина 2

1. Я – життєрадісна людина.
2. Я енергійний і завжди знаю, куди спрямувати свою енергію.
3. Я не завжди доводжу до кінця те, що розпочав.
4. Я часто себе переоцінюю.
5. Все нове я схоплюю миттєво.
6. Мої інтереси непостійні.
7. Свої невдачі я переживаю досить легко.
8. Мені легко пристосуватися до практично будь-яких обставин.
9. Будь-яка справа, якою я займаюся, захоплює мене.
10. Як тільки мій інтерес до справи вгасає, я, як правило, кидаю її.
11. Я легко включаюся в нову роботу, перемикаюся з одного виду діяльності на інший.
12. Монотонна кропітка робота гнітить мене.
13. Я товариський і чуйний, у мене багато друзів.
14. У мене висока працездатність, я дуже витривалий.
15. Я говорю зазвичай голосно, швидко та чітко.
16. Навіть у складних і непередбачених обставинах я не втрачаю самовладання.
17. Я завжди доброзичливо налаштований.
18. Я звичайно швидко засинаю та прокидаюся.
19. Я часто приймаю поспішні, необдумані рішення.
20. Іноді я слухаю когось неухважно, не вникаючи в суть розповіді.

Частина 3

1. Зазвичай я спокійний і холоднокровний.
2. У всіх своїх справах я дотримуюся певної послідовності.
3. Зазвичай я розважливий і обережний.
4. Я спокійно перенесу очікування.
5. Якщо мені нема чого сказати, я волію мовчати.
6. Моя мова розміряна та спокійна, без яскравого емоційного обарвлення.
7. Я стриманий і терплячий.
8. Я звичайно доводжу те, що розпочав, до кінця.
9. Я не витрачаю сили на дрібниці, але можу бути дуже працездатним, якщо бачу, що справа того варта.
10. У роботі та у житті я дотримуюся звичної схеми.
11. Мені легко стримати свої емоції.
12. Похвала або критика на мою адресу мало хвилюють мене.
13. До жартів на свою адресу я ставлюся поблажливо.
14. Мої інтереси відрізняються сталістю.
15. Я повільно втягаюся в роботу або перемикаюся з одного виду діяльності на інший.
16. Зазвичай в мене рівні відносини з усіма.
17. Я акуратний і люблю порядок у всьому.
18. Мені важко адаптуватися до нового оточення.
19. Я дуже витриманий.
20. Контакт з новими людьми я налагоджую поступово.

Частина 4

1. Я сором'язливий.
2. У незнайомому оточенні я почуваю себе розгубленим.
3. Мені важко заговорити з незнайомою людиною.
4. Іноді я не вірю у свої сили.
5. Я спокійно перенесу самотність.
6. Невдачі гнітять мене.
7. Іноді я надовго замикаюся в собі.
8. Я швидко стомлююся.
9. Я говорю дуже тихо, іноді майже пошепки.
10. Я завжди підбудовуюся під мого співрозмовника.
11. Іноді щось вражає мене настільки, що я не можу стримати сліз.
12. Я дуже чутливий до похвали або критики.
13. Я висуваю високі вимоги до себе й оточуючих.
14. Я буваю недовірливим і підозрілим.
15. Я людина, яку можна легко ранили.
16. Мене легко скривдити.
17. Я волію приховувати свої думки від оточуючих.
18. Я боязкий і малоактивний.
19. Я звичайно безмовно підкоряюся наказам.
20. Мені хотілося б викликати в оточуючих співчуття до себе.

Інструкції

Підрахувати загальну кількість позитивних відповідей (А).

Підрахувати кількість позитивних відповідей окремо в кожній частині (А₁, А₂, А₃, А₄).

Обчислити відсоток позитивних відповідей з кожного типу темпераменту:

(Х) холерик = $(A_1/A) \times 100 \%$;

(С) сангвінік = $(A_2/A) \times 100 \%$;

(Ф) флегматик = $(A_3/A) \times 100 \%$;

(М) меланхолік = $(A_4/A) \times 100 \%$.

Скласти формулу темпераменту (від більшого відсотка до меншого).

$$\Phi_T = X(35\%) + C(30\%) + \Phi(14\%) + M(21\%).$$

Це означає, що даний темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний і на 21% – меланхолічний.

Отримані результати будуть означати, яку частину у вашому темпераменті складає кожен з цих типів.

Результати тесту

Якщо результат з якогось типу дорівнює 40 % або вище, то цей тип темпераменту у вас є домінуючим.

Якщо результат з якогось типу дорівнює 30–39 %, то риси, характерні для цього типу, виражені у вас досить яскраво.

Якщо результат з якогось типу дорівнює 20–29 %, то рівень виразності характерних для цього типу темпераменту рис у вас середній.

Якщо ж результат склав 10–19 %, то риси даного типу темпераменту у вас виражені слабо.



Сангвиник – мозги
управляють чувствами.
Холерик – чувства
управляют мозгами.
Флегматик – мозгам
не хватает чувств.
Меланхолик – чувствам
не хватает мозгов.