

## Тест на темперамент А. Белова. Формула темперамента:

После ответов на четыре блока вопросов, вам будет предложена несложная формула для наиболее точного расчета вашего темперамента. С помощью этой методики также можно определить тип темперамента вашего ребенка.

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

Тестовый материал (вопросы).

1 Табл

Спокойны и хладнокровны.	
Последовательны, обстоятельны в делах.	
Осторожны и рассудительны.	
Умеете ждать.	
Молчаливы и не любите попусту болтать.	
Сдержанны и терпеливы.	
Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без выраженных эмоций.	
Доводите начатое дело до конца.	
Не растрчиваете попусту сил.	
Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.	
Легко сдерживаете порывы.	
Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.	
Не злоблively, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.	
Постоянны в своих интересах.	
Ровны в отношениях со всеми.	
Инертны, малоподвижны, вялы.	
Любите аккуратность во всем, порядок во всем.	
С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	
Обладаете выдержкой.	
Общая сумма +	

2. Табл

Стеснительны, застенчивы.	
Горюетесь в новой обстановке.	
Не верите в свои силы	
Затрудняетесь установить контакт с чужими людьми	
Легко переносите одиночество.	
Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.	
Склонны уходить в себя.	
Быстро утомляетесь.	
Обладаете слабой тихой речью, иногда до шепота.	
Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника	
Впечатлительны до слезливости.	
Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию	
Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим.	
Склонны к подозрительности, мнительности	
Болезненно чувствительности и легко ранимы	
Чрезмерно обидчивы.	
Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.	
Малоактивны и робки.	

	Безропотно покорны.	
	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.	
		Общая сумма +

### 3. Табл

	Неустойчивы, суетливы.	
	Невыдержанны, вспыльчивы	
	Нетерпеливы.	
	Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.	
	Решительны и инициативны.	
	Упрямы.	
	Находчивы в споре.	
	Работаете рывками.	
	Склонны к риску.	
	Незлопамятны и необидчивы.	
	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми патологиями речью.	
	Неуравновешенны, склонны к горячности.	
	Агрессивный забияка.	
	Нетерпеливы к недостаткам.	
	Обладаете выразительной речью.	
	Способны быстро действовать и решать.	
	Неустанно стремитесь к новому.	
	Обладаете резкими, порывистыми движениями	
	Настойчивы в достижении поставленной цели	
	Склонны к резким сменам настроения,	
		Общая сумма +

### 4. Табл

	Веселы и жизнерадостны.	
	Энергичны и деловиты	
	Часто не доводите начатое дело до конца.	
	Склонны переоценивать себя.	
	Способны быстро схватить новое.	
	Неустойчивы в интересах и склонностях.	
	Легко переживаете неудачи и неприятности	
	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.	
	С увлечением беретесь за любое дело.	
	Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.	
	Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.	
	Тяготитесь однообразной, будничной, кропотливой работой.	
	Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми.	
	Выносливы и работоспособны.	
	Быстро засыпаете и пробуждаетесь.	
	Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.	
	Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке	
	Обладаете всегда бодрым настроением.	
	Часто несобранны, проявляете поспешность в решениях.	
	Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.	
		Общая сумма +

Ключ к тесту на темперамент. Подсчитайте количество "+" по каждой таблице отдельно и сумму «+» во всех четырех таблицах

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%):

Для 1 табл: (кол-во «+» в 1табл / сумму «+» во всех четырех таблицах) · 100% = \_\_\_\_\_ %

Для 2 табл: (кол-во «+» во 2табл / сумму «+» во всех четырех таблицах) · 100% = \_\_\_\_\_ %

Для 3 табл: (кол-во «+» в 3табл / сумму «+» во всех четырех таблицах) · 100% = \_\_\_\_\_ %

Для 4 табл: (кол-во «+» в 4табл / сумму «+» во всех четырех таблицах) · 100% = \_\_\_\_\_ %

1 блок - флегматик 2 блок - меланхолик 3 блок - холерик 4 блок – сангвиник.

В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой вид:  $T = 36\%X + 35\%C + 15\%Ф + 14\%M$ , 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.