**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.