Тест «Тип вашего темперамента»

 Когда-то давно древнегреческий врач Гиппократ выделил четыре типа темперамента. Эта классификация актуальна и по сей день. Однако «чистые» холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики встречаются очень редко. Большинство людей относится к так называемым смешанным типам темперамента. Им присущи черты разных типов темперамента, один из которых, как правило, преобладает. Данный тест состоит из 4 частей, в каждой части — 20 утверждений, характеризующих определенный тип темперамента. Вам нужно будет согласиться или не согласиться с каждым утверждением в зависимости от того, насколько оно применимо к вам.

**Часть 1**

1. Я суетлив и неусидчив.
2. Я несдержан и вспыльчив.
3. Я нетерпелив.
4. Я резок и прямолинеен в общении.
5. Я часто являюсь инициатором всевозможных мероприятий.
6. Я упрям.
7. В споре я очень находчив.
8. Мне трудно соблюдать определенный ритм в работе.
9. Я часто иду на риск.
10. Я не помню обид.
11. Я говорю очень быстро и возбужденно.
12. Я неуравновешен и часто горячусь из за мелочей.
13. Я нетерпим к недостаткам других.
14. Я люблю дразнить людей.
15. Моя мимика очень выразительна.
16. Я быстро принимаю решения.
17. Меня привлекает все новое.
18. Мои движения порывисты и резки.
19. Я всегда настойчиво иду к поставленной цели.
20. У меня часто без особых причин меняется настроение.

**Часть 2**

1. Я — жизнерадостный человек.
2. Я энергичен и всегда знаю, куда направить свою энергию.
3. Я не всегда довожу до конца то, что начал.
4. Я часто себя переоцениваю.
5. Все новое я схватываю буквально на лету.
6. Мои интересы непостоянны.
7. Свои неудачи я переживаю довольно легко.
8. Мне легко приспособиться к практически любым обстоятельствам.
9. Любое дело, которым я занимаюсь, увлекает меня.
10. Как только мой интерес к делу угасает, я, как правило, бросаю его.
11. Я легко включаюсь в новую работу, а также переключаюсь с одного вида деятельности на другой.
12. Монотонная кропотливая работа угнетает меня.
13. Я общителен и отзывчив, у меня много друзей.
14. У меня высокая работоспособность, я очень вынослив.
15. Я говорю обычно громко, быстро и четко.
16. Даже в сложных и непредвиденных обстоятельствах я не теряю самообладания.
17. Я всегда доброжелательно настроен.
18. Я обычно без труда засыпаю и просыпаюсь.
19. Я часто принимаю поспешные, необдуманные решения.
20. Иногда я слушаю кого-то невнимательно, не вникая в суть рассказа.

**Часть 3**

1. Обычно я спокоен и хладнокровен.
2. Во всех своих делах я придерживаюсь определенной последовательности.
3. Обычно я рассудителен и осторожен.
4. Я спокойно переношу ожидание.
5. Если мне нечего сказать, я предпочитаю молчать.
6. Моя речь размеренна и спокойна, без яркой эмоциональной окраски.
7. Я сдержан и терпелив.
8. Я обычно довожу то, что начал, до конца.
9. Я не трачу силы на пустяки, но могу быть очень работоспособным, если вижу, что дело того стоит.
10. В работе и в жизни я придерживаюсь привычной схемы.
11. Мне легко сдержать свои эмоции.
12. Похвала или критика в мой адрес мало волнуют меня.
13. К шуткам в свой адрес я отношусь снисходительно.
14. Мои интересы отличаются постоянством.
15. Я медленно втягиваюсь в работу или переключаюсь с одного вида деятельности на другой.
16. Обычно у меня ровные отношения со всеми.
17. Я аккуратен и люблю порядок во всем.
18. Мне трудно адаптироваться к новой обстановке.
19. Я очень выдержан.
20. Контакт с новыми людьми я налаживаю постепенно.

**Часть 4**

1. Я застенчив и стеснителен.
2. В незнакомой обстановке я чувствую себя растерянным.
3. Мне трудно заговорить с незнакомым человеком.
4. Порой я не верю в свои силы.
5. Я спокойно переношу одиночество.
6. Неудачи угнетают меня.
7. Иногда я надолго ухожу в себя.
8. Я быстро утомляюсь.
9. Я говорю очень тихо, иногда почти шепотом.
10. Я всегда подстраиваюсь под моего собеседника.
11. Иногда что то впечатляет меня настолько, что я не могу сдержать слез.
12. Я очень чувствителен к похвале или критике.
13. Я предъявляю высокие требования к себе и окружающим.
14. Я бываю мнительным и подозрительным.
15. Я легкоранимый человек.
16. Меня легко обидеть.
17. Я предпочитаю скрывать свои мысли от окружающих.
18. Я робок и малоактивен.
19. Я обычно безропотно подчиняюсь приказам.
20. Мне хотелось бы вызвать у окружающих сочувствие ко мне.

**Инструкции**

Подсчитайте общее количество положительных ответов (А).

Подсчитайте количество положительных ответов отдельно в каждой части (A1, A2, A3, A4).

Вычислите процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

* холерик = (А1/А) х 100%;
* сангвиник = (А2/А) х 100%;
* флегматик = (А3/А) х 100%;
* меланхолик = (А4/А) х 100%.

Полученные результаты будут означать, какую часть в вашем темпераменте составляет каждый из этих типов.

**Результаты теста**

Если результат по какому либо типу равен 40% или выше, то данный тип темперамента у вас является доминирующим.

Если результат по какому либо типу равен 30–39%, то черты, характерные для этого типа, выражены у вас достаточно ярко.

Если результат по какому либо типу равен 20–29%, то уровень выраженности характерных для этого типа темперамента черт у вас средний.

Если же результат составил 10–19%, то черты данного типа темперамента у вас выражены слабо.