**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 ставить "+", 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 растрачиваете попусту сил. | - |
|  | Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе. | + |
|  | Легко сдерживаете порывы. | - |
|  | Маловосприимчивы к одобрению и порицанию. | - |
|  | Не злобливы, 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 + | 9 |

1. Табл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Стеснительны, застенчивы. | | - |
|  | Теряетесь 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 + | 11 |

1. 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 + | 17 |

1. 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 + | 14 |

1 таблица: 9 +.

2 таблица: 11 +.

3 таблица: 17 +.

4 таблица: 14 +.

Итого +: 51.

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: (9 / 51) · 100% = 17,65%

Для 2 табл: (11 / 51) · 100% = 21,57%

Для 3 табл: (17 / 51) · 100% = 33,33%

Для 4 табл: (14 / 51) · 100% = 27,45%

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

В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой вид: Т = 17,65%Х + 21,57% С + 33,33% Ф + 27,45%М, что означает, что ваш темперамент на 17,65% холерический, на 21,57% сангвинический, на 33,33% флегматический и на 27,45% 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.