



# Тест «Формула Темперамента»


---

**Инструкция:** на листе отметьте знаком «+» присущие вам качества

# 1. Если вы:

---


- 1) неусидчивы
- 2) невыдержанны, 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
- 11) обладаете быстрой, страстной, сбивчивыми интонациями речью

- 
- 
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности
  - 13) агрессивный забияка
  - 14) нетерпимы к недостаткам
  - 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

## 2. Если 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 разным обстоятельствам
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать

- 
- 
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую
  - 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы
  - 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми
  - 14) выносливы и трудоспособны
  - 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой
  - 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

## 3. Если вы:

---

- 1) спокойны и хладнокровны
- 2) последовательны и обстоятельны в делах
- 3) осторожны и рассудительны
- 4) умеете ждать
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики
- 7) сдержанны и терпеливы
- 8) доводите начатое до конца
- 9) не растрачиваете попусту сил
- 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе


- 
- 
- 11) легко сдерживаете порывы
  - 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию
  - 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
  - 14) постоянны в своих отношениях и интересах
  - 15) медленно включаетесь в работу и медленно 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) обладаете выдержкой
  - 20) несколько медлительны

## 4.Если вы:

---

- 1) стеснительны и застенчивы
- 2) теряетесь в новой обстановке
- 3) затрудняетесь устанавливать контакты с незнакомыми людьми
- 4) не верите в свои силы
- 5) легко переносите одиночество
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
- 7)склонны уходить в себя
- 8) быстро утомляетесь
- 9) обладаете тихой речью
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника



- 
- 
- 11) впечатлительны до слезливости
  - 12) чрезвычайно восприимчивы 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) уступчивы и покорны
  - 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих

# Обработка и интерпретация результатов

---

- Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, это значит, что у человека ярко выражены черты данного типа темперамента.
- Если ответов 11-15, значит, качества данного темперамента присущи ему в значительной степени.
- Если положительных ответов 6-10, то качества данного темперамента присущи незначительно.

# Обработка и интерпретация результатов

---

- Формула темперамента:
- $T = X(A_x/A \cdot 100\%) + C(A_c/A \cdot 100\%) + \Phi(A_\phi/A \cdot 100\%) + M(A_m/A \cdot 100\%)$ , где
- T – формула темперамента;
- X – холерик, C – сангвиник, Ф – флегматик, M – меланхолик;
- A – общее количество плюсов по всем типам;
- $A_x$  – число плюсов в «паспорте» холерика,  $A_c$  – сангвиника,  $A_\phi$  – флегматика,  $A_m$  – число плюсов в «паспорте» меланхолика.
- В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:
- $T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M$ .
- Если результат положительных ответов 40% и выше, значит, тип доминирует, если 30-39% - то качества выражены ярко, если 20-29% - то средне, если – 10-19% - то в малой степени.