**Тест - Определение типа темперамента**

Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

**1.**

а) суетливы и неусидчивы;

б) жизнерадостны и веселы;

в) хладнокровны и спокойны;

г) застенчивы и стеснительны.

**2.**

а) вспыльчивы и невыдержанны;

б) деловиты и  энергичны;

в) обстоятельны и последовательны;

г) в новой обстановке теряетесь.

**3.**

а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;

б) склонны себя переоценивать;

в) умеете ждать;

г) сомневаетесь в свои силах.

**4.**

а) незлопамятны;

б) если что-то перестает интересовать, быстро остываете;

в) строго придерживаетесь  системы в работе и распорядка дня;

г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

**5.**

а) вы обладатель порывистых, резких движений;

б) быстро засыпаете;

в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;

г) покорны.

**6.**

а) к недостаткам нетерпимы;

б) работоспособны, выносливы;

в) в своих интересы постоянны;

г) легко ранимы, чувствительны.

**7.**

а) нетерпеливы;

б) бросаете начатые дела;

в) рассудительны и осторожны;

г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

**8.**

а) у вас выразительная мимика;

б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;

в) медленно включаетесь в работу;

г) очень обидчивы.

**9.**

а) у вас быстрая, страстная речь;

б) в новую работу включаетесь быстро;

в) порыв сдерживаете легко;

г) очень впечатлительны.

**10.**

а) работаете рывками;

б) за любое новое дело беретесь с увлечением;

в) попусту сил не растрачиваете;

г)  у вас тихая , слабая речь.

**11.**

а) вам присуща несобранность;

б) настойчивы в достижении цели;

в) вялы, малоподвижны;

г) ищите сочувствия других.

**12.**

а) быстро решаете и действуете;

б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;

в) ровные отношения со всеми;

г) необщительны.

**13.**

а) инициативны и решительны;

б) быстро схватываете новое;

в) не любите попусту болтать, молчаливы;

г) одиночество переносите легко.

**14.**

а) стремитесь к новому;

б) у вас всегда бодрое настроение;

в) любите аккуратность;

г) робки, малоактивны.

**15.**

а) упрямы;

б) в интересах и склонностях не постоянны;

в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;

г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

**16.**

а) имеете склонность к горячности;

б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;

в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;

г) у вас  высокие требования к окружающим и себе.

**17.**

а) склонность к риску;

б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;

в) начатое дело доводите до конца;

г) у вас быстрая утомляемость.

**18.**

а) резкие смены настроения;

б) склонны отвлекаться;

в) обладаете выдержкой;

г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

**19.**

а) бываете агрессивным, задирой;

б) отзывчивы и общительны;

в) незлобивы;

г) мнительны, подозрительны.

**20.**

а) в споре находчивы;

б) неудачи переживаете легко;

в) терпеливы и сдержанны;

г) имеете склонность уходить в себя.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а»     — 7 раз   \* 5 = 35%

«б»     — 10 раз \* 5 = 50%

«в»     — 2 раза  \* 5= 10%

«г»     —  1 раз    \* 5 =  5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвиника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.

В нашем примере доминирует тип «б» — сангвиник (50%). Определите свой доминантный тип.