

Тест для определения темпераментов

Из четырех предложенных ниже описаний характера выберите то, которое вам больше всего подходит. Его порядковый номер будет соответствовать названию вашего ведущего темперамента (см. Ключ к тесту). Поскольку чистые темпераменты встречаются редко, из оставшихся описаний выберите еще одно, которое подходит вам в большей степени, чем остальные. Его номер будет соответствовать вашему дополнительному темпераменту.

1. Я - человек энергичный и напористый, не всегда контролирую свои эмоции. Если выхожу из себя, то успокаиваюсь не сразу. Своим делом занимаюсь энергично и с полной отдачей, на посторонние вещи не отвлекаюсь. Прямолинеен в делах, и в отношениях. Даже самые трудные препятствия предпочитаю преодолевать, а не обходить.
2. Я - человек спокойный и уравновешенный, меня очень трудно вывести из себя. По характеру терпелив, умею ждать. Медленно приспосабливаюсь к новой обстановке. В дело вникаю глубоко, работаю неторопливо, шаг за шагом продвигаясь в выбранном направлении, не люблю отвлекаться от основного занятия.
3. Я - человек гибкий и динамичный, всегда нуждаюсь в разнообразии внешних впечатлений. Хотя легко возбуждаюсь, но так же быстро и успокаиваюсь. Предпочитаю расширять круг своих контактов и легко переключаюсь с одного занятия на другое. Ни при каких обстоятельствах не падаю духом, умею находить выход из любого положения.
4. Я - человек чувствительный и изменчивый, очень завишу от своего внутреннего состояния. Легко расстраиваюсь по пустякам и долго не успокаиваюсь. Из-за тонкой восприимчивости душевное равновесие дается мне с трудом, поэтому я нуждаюсь в эмоциональной поддержке близких. О моих перепадах настроения посторонним трудно догадаться.

Ключ к тесту:

Тест для определения темпераментов

Автор: admin

08.11.2010 23:22 - Обновлено 08.11.2010 23:23

1 – холерический

3 - сангвинический

2 - флегматический

4 - меланхолический

Описания типов темпераментов

1. **САНГВИНИК** - эмоционален и отличается хорошей работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

2. **ФЛЕГМАТИК** - спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

3. **ХОЛЕРИК** - отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать. Обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

4. **МЕЛАНХОЛИК** - быстро утомляем, не уверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

По схеме Айзенка и классификации Павлова мы пришли к выводу о наличии следующей классификации темпераментных групп:

холерик: экстраверт, сильный, динамичный, эмоционально неустойчивый;

Тест для определения темпераментов

Автор: admin

08.11.2010 23:22 - Обновлено 08.11.2010 23:23

флегматик: интроверт, сильный, инертный, эмоционально устойчивый;

сангвиник: экстраверт, сильный, динамичный, эмоционально устойчивый;

меланхолик: интроверт, слабый, инертный, эмоционально неустойчивый.

Итак, с точки зрения темпераментов, более активный темперамент имеют холерики и сангвиники, а меланхолики и флегматики отличаются некоторой пассивностью.

Принадлежность человека к одному из четырех типологических темпераментных групп, можно определить ситуативно – по той реакции, которая проявляется у него как ответ на возникшее на его пути препятствие:

холерик препятствие считает;

сангвиник обходит;

флегматик часто даже не замечает;

меланхолик перед препятствием останавливается.

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых — ведущий, он более выражен. Это темперамент подтипа. Второй, дополнительный, вероятнее всего – тот, который проявляется на более глубоком психофизическом уровне типа – уровне акцентов типа.

Но постоянное проявление у человека во всех случаях жизни только преобладающего и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации и величины психологической дистанции с другими людьми, а это зависит в свою очередь от характера взаимоотношений (формального или неформального), а также психологического климата (комфортного или дискомфортного).

Основной, доминирующий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.

Второй по степени убывания – дополнительный темперамент, ярче проявляется на самой далекой психологической дистанции – в формальном общении с другими, чаще посторонними людьми.

Третий тип темперамента проявляется в формальной обстановке, на далекой психологической дистанции (официальные отношения с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, адаптируясь к социуму, играет определенную социальную роль.

Четвертый тип темперамента, реже всего проявляющийся у человека, характерен для стрессовых ситуаций или тех, которые принято называть форс-мажорными (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.). К таким ситуациям можно также причислить состояния сильного алкогольного опьянения или наркотического воздействия.

Рассмотрим четыре типа темперамента в их разновидностях. Для этой цели мы используем типологию восьми темпераментов Ле Сена. На наш взгляд, можно проследить их взаимосвязь с темпераментами, описанными выше следующим образом:

Холерики бывают двух видов (по Ле Сену): **страстный тип** и просто **холерик**.

Страстный тип – очень эмоционален, активен, не склонен разбрасываться, предпочитает концентрировать усилия в одном направлении, нуждается в активной деятельности, без которой накопленная и нереализованная энергия может привести к такому же нервному истощению как и бурная деятельность.

Холерик – решительный человек, не думающий о последствиях и часто теряющий чувство меры. Свободолюбив, оптимистичен, часто сердечен в общении.

Флегматики (по Ле Сену), это – просто **флегматик** и **апатик**.

Флегматик – психически уравновешен, все рассчитывает наперед и не склонен тратить время на ненужные, с его точки зрения, дела и переживания. Убедить его можно только доводами. Он в меру активен и может проявлять инициативу в том, что считает необходимым.

Апатик – более инертен, предпочитает выполнять только самую необходимую работу, требующую спокойного темпа, системного подхода и порядка.

Сангвиники (по Ле Сену), это - просто **сангвиник** и **аморфик**.

Сангвиник – открыт для решения любых проблем, смотрит на их преодоление как на своего рода игру, так же не принимает близко к сердцу конфликты, умеет вовремя сглаживать недоразумения.

Аморфик – непунктуален и разбросан в делах, легко может отложить любую работу на завтра, довольно беспечен и не всегда обязателен в своих обещаниях.

Меланхолики (по Ле Сену) – это **сентиментальный** и **нервный** типы.

Сентиментальный – чувствительный, мечтательный, осторожный, предусмотрительный, пуглив и робок, не умеет мобилизоваться и часто теряется в трудной ситуации.

Нервный тип - переживает по малейшему поводу, очень чувствителен и обидчив, но не умеет быть предусмотрительным. Кроме того, проявляет пассивность, когда нужно преодолеть трудную ситуацию и это может привести его к нервному истощению.

Автор - Мегедь Валентина