

Тест на тип темпераменту

Темперамент – це одна з найважливіших вроджених характеристик індивіда. Він визначає рівень загальної здатності людини до активності, енергію, ритм життя і емоційність. Існує кілька різних тестів на тип темпераменту. Нижче представлені питання до найпоширенішого з них.

Тип темпераменту за колом Айзенка

(за інтернет-полсианням Ви можете пройти цей тест у онлайн-режимі і одразу отримати результат

http://stanislaw.ru/rus/research/psytests/temper/#.UpC_rZCuZdU)

Дайте відповідь на 57 питань або «так», або «ні».

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб здригнутися, випробувати порушення?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які вас розуміють, можуть схвалити або утішити ?
3. Чи вважаєте Ви себе нешкідливою людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи, виважено, перш ніж діят ?
6. Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть як Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі, Ви дієте і говорите швидко, не затримуючись для обдумування?
9. Чи виникало у Вас відчуття , що Ви нещасна людина, хоча серйозної причини для цього не було?
10. Чи вірно, що Ви майже на все могли б зважитися , якщо справа дійшла до суперечки?
11. Вивідчуваєте тривогу, коли хочете зав'язати розмову з незнайомою людиною?
12. Чи буває, що розсердившись , Ви виходите з себе ?
13. Чи часто буває, що Ви дієте під впливом хвилини ?
14. Чи часто Вас мучать думки про те, що чого-небудь не слід було робити або говорити ?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книгам, нвіж зустрічам з іншими людьми?
16. Чи вірно, що Вас досить легко зачепити ?
17. Ви любите часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас думки, про які незручно розповідати іншим?

19. Чи вірно, що Ви іноді сповнені енергії так, що все горить в руках, а іноді мляві?
20. Чи вважаєте мати поменше приятелів, зате особливо близьких?
21. Ви багато мрієте?
22. Коли на Вас кричать, відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас мучить відчуття провини?
24. Чи всі ваші звички хороші і бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю почуттям повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви бувають у Вас часто натягнуті до межі ?
27. Ви має славу за людину веселу і життєрадісну?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї, думаючи, що могли б зробити краще ?
29. Ви зазвичай відчуваєте себе спокійним, коли перебуваєте в компанії?
30. Чи буває, що Ви передаєте чутки ?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що Вас непокоять різні думки?
32. Якщо хочете дізнатися про що-небудь, то віддаєте перевагу прочитати в книзі, ніж запитати у друзів?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає пильної уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Якби Ви знали, що ніколи сказане Вами не буде розкрито, завжди б висловлювалися в дусі загальноприйнятого?
37. Вам неприємно бувати в компанії, де жартують один над одним?
38. Ви дратівливі?
39. Вам подобається робота, яка вимагає швидкості дії ?
40. Чи вірно, що Вам нерідко не дають спокою думки про різні неприємності і жахи, які могли б статися, хоча все закінчилося добре?
41. Ви повільні і неквапливі в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Ви любите поговорити настільки, що ніколи не пропустите слушної нагоди з незнайомою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Ви відчували б себе нещасним, якщо довго не змогли б бачитися зі своїми знайомими, друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, чи є такі, які Вам не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви впевнена у собі людина ?
50. Образитеся Ви, якщо покритикувати недоліки Ваші і Вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?

52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших ?
53. Вам важко внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся ?
55. Ви турбуєтесь про своє здоров'я?
56. Ви любите жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Характеристика типів темпераменту

Назви основних типів темпераменту (сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік) збереглися від часів Гіппократа, і ними користуються в сучасній психології. Кожному окремому типу темпераменту притаманні свої характерні особливості.

Сангвінік - людина із сильною, зрівноваженою, жвавою нервовою системою. Він має високу швидкість реакції, його вчинки обмірковані. Завдяки життєрадісності сангвініку властива висока опірність труднощам життя. Він любить жарт, часто стає організатором, душею компанії. Жвавість нервової системи обумовлює мінливість його почуттів, прихильностей, інтересів, поглядів, високу пристосовуваність до змін умов життя. Це товариська людина, що легко вступає в контакт із новими людьми, і тому в неї широке коло знайомств, хоча вона і не відрізняється сталістю в спілкуванні і прихильностях. Сангвінік - продуктивний діяч, але лише тоді, коли в нього є цікава йому справа, тобто при постійному збудженні. У протилежному випадку він стає нудним, млявим, відволікається. Сангвінік легко переключається з однієї справи на іншу. У стресовій ситуації діє активно, зберігає самовладання. Сангвініки найпродуктивніші в роботі, яка потребує швидкої реакції і водночас зрівноваженості.

Флегматик - людина із сильною, зрівноваженою, але інертною нервовою системою. Внаслідок цього на зовнішні впливи реагує повільно, неговіркий. Емоційно зрівноважений, його важко розсердити, розвеселити. Настрій стабільний, рівний. Навіть при серйозних неприємностях флегматик залишається зовні спокійним. Флегматик має високу працездатність, добре опирається сильним і тривалим подразникам, але не здатний швидко реагувати в несподіваних важких ситуаціях. Він воліє закінчити одну справу і тільки потім братися за інше. Флегматик є стратегом, і тому він постійно звіряє свої дії з перспективою. Флегматик не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу і друзів. Він важко і повільно пристосовується до нових умов; нерідко довго коливається, приймаючи рішення, але, на відміну

від меланхоліка, обходиться без сторонньої допомоги. Флегматикам підходить робота, яка вимагає методичності, тривалої працездатності й холоднокривності.

Холерик - це людина, нервова система якої визначається перевагою збудження над гальмуванням. Через це вона дуже швидко реагує на зовнішній вплив, причому часто нерозважно. Холерик нетерплячий, і коли захоплюється, то його важко зупинити. Чекання здатне вивести його із себе. Він виявляє поривчастість, різкість рухів і неприборканість. Сила нервової системи дозволяє холерику в критичні моменти працювати довго і невпинно. У цей час його здатність до концентрації сил є дуже високою. Однак незрівноваженість нервових процесів холерика визначає циклічність у зміні його активності і бадьорості. Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності з негативними циклами спаду, депресії обумовлюють нерівність поведінки і самопочуття, підвищену схильність до невротичних зривів і конфліктів. Взагалі мінливість - характерна риса холерика, і тому завбачити, як поведеться холерик у новій обстановці, дуже важко. Для холериків характерна циклічність у роботі.

Меланхолік - людина з слабкою нервовою системою, яка має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати в неї зрив, розгубленість. Саме тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека) результати діяльності меланхоліка можуть погіршуватися в порівнянні зі спокійною звичною обстановкою. Його підвищена чутливість приводить до швидкого стомлення й падіння працездатності, а для відновлення сил йому потрібний досить тривалий відпочинок. Навіть незначний привід може викликати в нього образи, сльози. Він часто буває подавленим, невпевненим у собі, тривожним; у нього можуть виникнути невротичні розлади. У звичних обставинах меланхолік може бути контактним, успішно виконувати доручену справу, але він замкнений при зустрічі з новими людьми, нерішучий у нових ситуаціях. Володіючи високою чутливістю нервової системи, меланхоліки нерідко мають яскраво виражені художні й інтелектуальні здібності.

Проте, помилкою було б вважати, що кожен з нас може віднести себе до одного з основних типів темпераменту, оскільки в чистому вигляді вони трапляються досить рідко. Набагато частіше можна зустріти різні поєднання означених типів з деякою перевагою одного з них за тих чи інших життєвих обставин. У таких випадках мова йде про проміжні форми або перехідні типи, які можуть бути наслідками природних задатків або утворюватися з основних типів протягом життєдіяльності індивіда.