

Тест по определению типа темперамента
The test for determining the type of temperament

<p>К основным свойствам личности относятся темперамент и характер.</p> <p>Темперамент обусловлен типом нервной системы и отражает преимущественно врожденные характеристики поведения. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям.</p> <p>Любой человек должен постоянно учитывать особенности темперамента людей, с которыми ему приходится работать и общаться. Это необходимо для эффективного взаимодействия с ними, уменьшения вероятности возникновения конфликтных ситуаций, избегания возможного стресса. Не существует лучших или худших темпераментов. Поэтому усилия при контакте с человеком должны быть направлены не на его исправление, а на грамотное использование достоинств и преимуществ темперамента с одновременной нейтрализацией отрицательных проявлений.</p> <p>Самая ранняя классификация типов темперамента была разработана во II веке до н.э. римским врачом Клавдием Галеном. В этой типологии выделяют четыре основных типа: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, взаимосвязи темпераментов, их процентном соотношении в личности. В "чистом виде" отдельные типы темперамента встречаются редко. Однако, охарактеризуем "чистые" типы темпераментов.</p>	<p>The basic properties of personality include temperament and character.</p> <p>Temperament is caused by the type of nervous system and reflects predominantly innate characteristics of behavior. In temperament, the person's attitude to events around him is expressed.</p> <p>Any person must constantly take into account the temperament of the people with whom he has to work and communicate. This is necessary for effective interaction with them, reducing the likelihood of conflict situations, avoidance of possible stress. There are no better or worse temperaments. Therefore, efforts to contact a person should be directed not at correcting it, but at using competently the merits and advantages of temperament with simultaneous neutralization of negative manifestations.</p> <p>The earliest classification of temperament types was developed in the II century BC. Roman physician Claudius Galen. In this typology four main types are distinguished: choleric, sanguine, phlegmatic and melancholic. As a rule, one should speak about the prevalence of certain features of temperament, the relationship of temperaments, their percentage ratio in the individual. In the "pure form" individual types of temperament are rare. However, we characterize the "pure" types of temperaments.</p>
<p>ХОЛЕРИК.</p> <p>Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствии 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, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.</p>	<p>CHOLERIC.</p> <p>It is characterized by increased excitability, the actions are intermittent. He is characterized by sharpness and swiftness of movements, strength, impulsiveness, vivid expression of emotional experiences. Due to unbalance, carried away by deed, he is inclined to act with all his might, exhaust more than he should. Having public interests, temperament manifests itself in initiative, vigor, principledness. In the absence of spiritual life, the choleric temperament often manifests itself in irritability, affectivity, lack of restraint, quick temper, incapacity for self-control under emotional circumstances.</p>
<p>САНГВИНИК.</p> <p>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.</p>	<p>SUNGVINIK.</p> <p>Quickly adapts to new conditions, quickly converges with people, is sociable. Feelings easily arise and are replaced, emotional experiences, as a rule are shallow. Mimicry is rich, mobile, expressive. Somewhat restless, needs new impressions, does not adequately regulate its impulses, does not know how to strictly adhere to the established order of life, the system in work. In this regard, can not successfully carry out a case that requires equal effort, long and methodical stress, perseverance, stability of attention, patience. In the absence of serious goals, deep thoughts, creative activity, superficiality and impermanence are developed.</p> <p>initiative, energy, integrity. In the absence of spiritual life, the choleric temperament often manifests itself in irritability, affectivity, lack of restraint, quick temper, incapacity for self-control under emotional circumstances.</p>
<p>ФЛЕГМАТИК.</p> <p>Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого 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</p>	<p>PHLEGMATIC PERSON.</p> <p>Characterized by a relatively low level of activity behavior, new forms of which are developed slowly, but are persistent. It has slowness and calmness in actions, facial expressions and speech, evenness, constancy, depth of feelings and moods. Persistent and stubborn, he seldom frets out, is not inclined to affect, calculates his strength, brings it to the end, is even in relations, moderately sociable, does not like to talk in vain. Saves energy, in vain does not spend it. Depending on the conditions, in some cases the phlegmatic person can be characterized by "positive" features - restraint,</p>

<p>"положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.</p>	<p>depth of thought, constancy, thoroughness, in others - lethargy, indifference to the environment, laziness and lack of will, poverty and weakness of emotions, propensity to perform only the usual actions.</p>
<p>МЕЛАНХОЛИК. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим труженником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.</p>	<p>MELANHOLIK. His reaction often does not correspond to the strength of the stimulus, there is a depth and stability of the senses with a weak expression. It is difficult for him to concentrate on anything for long. Severe effects often cause melancholics to have a prolonged inhibitory reaction ("hands drop"). He is characterized by restraint and muffled speech and movements, shyness, shyness, indecisiveness. Under normal conditions, a melancholic person is a deep, informative person, can be a good worker, copes well with life's tasks. Under adverse conditions, it can turn into a closed, fearful, anxious, vulnerable person, who is prone to difficult inner experiences of life circumstances that do not deserve it.</p>

<p>Темперамент - одна из важнейших врожденных характеристик индивида. Широко известны 4 основных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сильный, подвижный, уравновешенный (сангвиник); 2. сильный, подвижный, неуравновешенный (холерик); 3. сильный, инертный, уравновешенный (флегматик); 4. слабый, неуравновешенный, отзывчивый (меланхолик). <p>Однако в "чистом виде" не встречается ни один из этих темпераментов. В каждом человеке присутствуют в определенной пропорции все 4 основных темперамента (очень редко - 3).</p> <p>Слово "темперамент" имеет латинское происхождение и дословно означает "соотношение частей". Именно установить соотношение 4 базовых темпераментов для конкретного человека имеет целью предлагаемый ниже тест.</p> <p>В его основе - 4 "паспорта": холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика. "Паспорт", представляет из себя 19-20 характерных качеств данного темперамента. Темперамент после этого вычисляется по формуле, предложенной А. Беловым.</p> <p>Отметьте те характеристики, что справедливы лично для вас. Итак, вы -</p>	<p>Temperament is one of the most important innate characteristics of an individual. Four main ones are widely known:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. strong, mobile, balanced (sanguine); 2. Strong, agile, unbalanced (choleric); 3. strong, inert, balanced (phlegmatic); 4. weak, unbalanced, sympathetic (melancholic). <p>However, in the "pure form" does not occur any of these temperaments. In each person there are in a certain proportion all 4 basic temperaments (very rarely - 3).</p> <p>The word "temperament" is of Latin origin and literally means "part ratio". It is to establish the relationship of the four basic temperaments for a particular person is the purpose of the test below.</p> <p>It is based on 4 "passports": choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic. "Passport", is a 19-20 characteristic qualities of this temperament.</p> <p>The temperament is then calculated according to the formula proposed by A. Belov.</p> <p>Mark those characteristics that are true for you personally. So, you -</p>
--	--

ХОЛЕРИК CHOLERIC		САНГВИНИК SUNGVINIK		ФЛЕГМАТИК PHLEGMATIC PERSON		МЕЛАНХОЛИК MELANHOLIK	
<p>1) неусидчивы;</p> <p>2) невыдержанны, вспыльчивы;</p> <p>3) нетерпеливы;</p> <p>4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;</p> <p>5) решительны и инициативны;</p> <p>6) некоторые считают вас упрямым;</p> <p>7) находчивы в споре;</p> <p>8) работаете рывками;</p> <p>9) склонны к риску;</p> <p>10) незлопамятны и необидчивы;</p> <p>11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;</p> <p>12) неуравновешенны и склонны к горячности;</p> <p>13) агрессивный забияка;</p> <p>14) нетерпимы к недостаткам;</p> <p>15) обладаете выразительной мимикой;</p> <p>16) склонны быстро</p>	<p>1) restless;</p> <p>2) unrestrained, quick-tempered;</p> <p>3) impatient;</p> <p>4) cutting and straightforward in dealing with people;</p> <p>5) resolute and initiative;</p> <p>6) some consider you stubborn;</p> <p>7) resourceful in a dispute;</p> <p>8) by jerks;</p> <p>9) are prone to risk;</p> <p>10) nezlopamyatny and neobidchivy;</p> <p>11) have a fast, passionate, with inconsistent speech intonations;</p> <p>12) unbalanced and prone to fervor;</p> <p>13) aggressive bully;</p> <p>14) intolerant of shortcomings;</p> <p>15) have an expressive facial expression;</p> <p>16) tend to act quickly and solve;</p> <p>17) tirelessly strive for a new;</p>	<p>1) веселы и жизнерадостны;</p> <p>2) энергичны и деловиты;</p> <p>3) часто не доводите начатое дело до конца;</p> <p>4) склонны переоценивать себя;</p> <p>5) способны быстро охватывать новое;</p> <p>6) неустойчивы в интересах и склонностях;</p> <p>7) легко переживаете неудачи и неприятности;</p> <p>8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;</p> <p>9) с увлечением беретесь за любое новое дело;</p> <p>10) быстро остываете, если оно перестает вас интересовать;</p> <p>11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;</p> <p>12) тяготитесь однообразием, будничной,</p>	<p>1) cheerful and cheerful;</p> <p>2) energetic and efficient;</p> <p>3) often do not bring the matter to the end;</p> <p>4) are inclined to overestimate themselves;</p> <p>5) are able to quickly embrace the new;</p> <p>6) are unstable in interests and inclinations;</p> <p>7) easily experience failure and trouble;</p> <p>8) easily adapt to different circumstances;</p> <p>9) with enthusiasm take on any new business;</p> <p>10) quickly cool down if it ceases to interest you;</p> <p>11) quickly join the new job and quickly switch from one job to another;</p> <p>12) be burdened by monotony, everyday, painstaking work;</p>	<p>1) спокойны и хладнокровны;</p> <p>2) последовательны и обстоятельны в делах;</p> <p>3) осторожны и рассудительны;</p> <p>4) умеете ждать;</p> <p>5) не любите попусту болтать;</p> <p>6) обладаете спокойной, равномерной речью с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;</p> <p>7) сдержанны и терпеливы;</p> <p>8) доводите начатое дело до конца;</p> <p>9) не растрачиваете попусту сил;</p> <p>10) строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе;</p> <p>11) легко сдерживаете порывы;</p> <p>12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;</p> <p>13) незлобны,</p> <p>14) проявляете снисходительное отношение к</p>	<p>1) are calm and cool-headed;</p> <p>2) consistent and thorough in the affairs;</p> <p>3) are cautious and reasonable;</p> <p>4) know how to wait;</p> <p>5) do not like to talk in vain;</p> <p>6) have a calm, even speech with stops, without pronounced emotions, gestures and facial expressions;</p> <p>7) restrained and patient;</p> <p>8) bring the matter to the end;</p> <p>9) do not waste power;</p> <p>10) strictly adhere to the established order of life, the system in work;</p> <p>11) easily restrain impulses;</p> <p>12) are insensitive to approval and censure;</p> <p>13) are not malicious,</p> <p>14) you show a condescending attitude to the causticism in your address;</p> <p>15) are constant in their relations and interests;</p> <p>16) slowly join the work and switch from one case to another;</p> <p>17) are equal in relations with all;</p> <p>18) love punctuality in everything;</p> <p>19) can hardly adapt to the new situation;</p> <p>20) have endurance.</p>	<p>1) стеснительны и застенчивы;</p> <p>2) теряетесь в новой обстановке;</p> <p>3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;</p> <p>4) не верите в свои силы;</p> <p>5) легко переносите одиночество;</p> <p>6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;</p> <p>7) склонны уходить в себя;</p> <p>8) быстро утомляетесь;</p> <p>9) обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота;</p> <p>10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;</p> <p>11) впечатлительны до слезливости;</p> <p>12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;</p> <p>13) предъявляете высокие требования к себе и к окружающим;</p> <p>14) склонны к подозрительности,</p>	<p>1) shy;</p> <p>2) you are lost in a new environment;</p> <p>3) it is difficult to make contact with strangers;</p> <p>4) not believe in yourself;</p> <p>5) easily carry loneliness;</p> <p>6) feel depressed and confused in case of failure;</p> <p>7) tend to withdraw into themselves;</p> <p>8) quickly tired;</p> <p>9) have a weak, quiet speech, sometimes falling to a whisper;</p> <p>10) involuntarily adjust to the nature of the interlocutor;</p> <p>11) Impressive to tearfulness;</p> <p>12) are extremely susceptible to approval and censure;</p> <p>13) make high demands on yourself and others;</p> <p>14) are prone to suspicion, suspiciousness;</p> <p>15) painfully sensitive and easily vulnerable;</p> <p>16) extremely touchy;</p> <p>17) are hidden and uncommunicative, do</p>

<p>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.</p>	<p>18) have sharp, jerky movements; 19) persist in achieving the goal; 20) are prone to sudden changes in mood.</p>	<p>кропотливой работой; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающей я живыми жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь; 19) часто не собранны, проявляете поспешность в решениях; 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаетесь.</p>	<p>13) sociable and sympathetic, do not feel constrained with new people for you; 14) hardy and workable; 15) have a loud, fast, clear speech, accompanied by live gestures, expressive facial expressions; 16) your self-control in an unexpected, difficult situation; 17) you always have a cheerful mood; 18) quickly fall asleep and wake up; 19) often not assembled, you are hasty in decisions; 20) tend to glide on the surface, distracted.null</p>	<p>колкостям в свой адрес; 15) постоянны в своих отношениях и интересах; 16) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое; 17) ровны в отношениях со всеми; 18) любите пунктуальность во всем; 19) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 20) обладаете выдержкой.</p>		<p>мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезвычайно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) безропотно покорны; 20) стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих.</p>	<p>not share your thoughts with anyone; 18) are inactive and timid; 19) submissively submissive; 20) strive to evoke sympathy and help from others.</p>
---	---	--	--	---	--	---	---