



Темперамент

- **Темперамент** (от лат. temperamentum — надлежащее соотношение частей) — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.
- **Темперамент** характеризует тело человека с точки зрения особенностей протекания и интенсивности нервных процессов, обмена веществ, а также типа телосложения (соматотип).

- **Виды темпераментов:**
- Меланхолик
- Флегматик
- Холерик
- Сангвиник

- Принято считать, что каждый человек обладает смешанным темпераментом, т.е. демонстрирует признаки всех темпераментов в различных пропорциях. Однако в действительности это не так. Согласно исследованиям И. П. Павлова, **каждому темпераменту соответствует один и только один определённый тип высшей нервной деятельности**, что полностью исключает существование некоего «смешанного» темперамента у человека, который обычно определяется различными психологическими тестами.

Темпераменты во внешности и поведении человека

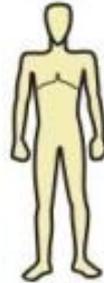
- **Меланхолический темперамент (интуитивно-логический подтип)**
Слабый неустойчивый тип нервной системы
- Меланхолик обычно имеет неустойчивые эмоции, склонен к необоснованным страхам и беспокойствам, отличается непостоянством, легкой возбудимостью, высокой утомляемостью и нерешительностью. Чувства его замедленные и неуравновешенные, они внешне невыразительны, обычно при сопровождаются не слишком активной мимикой.

меланхолик



меланхолики

меланхолик



- Внешне меланхолика можно легко отличить по подвижности. Меняется ситуация, окружение, поведение собеседника – меланхолик меняется вместе с ними. Его тянет туда, где присутствует движение. В целом меланхолическая конституция сухая, тонкая, изменчивая. Меланхолик стоит на втором месте после холерика по части худобы и потери веса.

Профориентация:

- Умственные способности меланхолика обычно столь же хорошие, сколь и неустойчивые. Он с одинаковой легкостью и быстротой схватывает материал и забывает его. Меланхоликам рекомендуется, в первую очередь, интеллектуальная сфера деятельности, где они чувствуют себя наиболее уверенно. Это программирование, Интернет, аналитика, конструирование, планирование, работа с большими объёмами «виртуальной информации». Меланхоликам следует избегать большой эмоциональной нагрузки и не перегружать себя контактами с людьми.

Для типичного представителя меланхолического темперамента характерны следующие внешние

признаки:

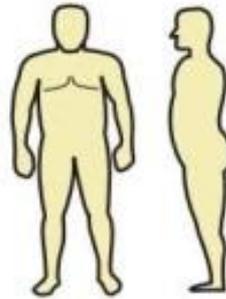
- Высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость.
- Утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению.
- Вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях.
- Выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости.
- Плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол
- Относительно широкие таз и плечи при узкой талии.
- Высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область.
- Подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть «слабая», заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены.
- Нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
- Ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые.

Флегматический темперамент (сенсорно-логический подтип)

Слабый устойчивый тип нервной системы



флегматики



- Типичный флегматик обычно ровен, спокоен, у него слабые эмоции и устойчивое настроение. На первый взгляд он кажется уверенным в себе, но несколько ленивым и безразличным. Людей этого темперамента отличают медлительность, неторопливость, уравновешенность, инертность. В общении с флегматиком легче всего почувствовать позитивные эмоции и умиротворенность. Внешне флегматик невыразителен в чувствах и мимике. В спокойном состоянии его движения вялые, медленные, несколько неуклюжие, но сильные и уверенные. Думает он также медленно, долго колеблется, принимая решение, выводы, к которым приходит, трудно поколебать, а решения, которые он принимает, трудно изменить.

Профориентация:

- Флегматика наверно можно назвать рекордсменом по работоспособности и производительности, что делает его незаменимым во всех областях, связанных с производством. При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает лучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых других темпераментов в сходных условиях. Однако для успеха ему требуются стабильные условия работы, если же ситуация постоянно меняется, работоспособность флегматика падает. Эти свойства делают флегматика незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать текущие процессы в стабильном состоянии.

Для типичного флегматика характерны следующие внешние признаки:

- Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка.
- Квадратно-прямоугольное, «бочкообразное» туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
- Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
- Акцент фигуры в центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе. Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.
- Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.
- Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.
- Умеренная или низкая скорость обмена веществ — вес прибывает в случае избыточного питания.
- Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.
- Вытянутая «бочкообразная» голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
- Лоб слабо сужающийся.
- Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Круглый, шарообразный контур темени.
- Скулы слабо или средне выражены.
- Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опущен книзу.
- Относительно короткая, толстая, прямая шея.
- Отделенность от головы и туловища не выражена, ноги и руки длинные, суставы округлые, ступни и кисти широкие короткие.

Холерический темперамент (интуитивно-этический-подтип) Сильный неустойчивый тип нервной системы



холерики



- Холерический темперамент связан с неуравновешенным типом нервной системы, возбуждение у таких людей обычно преобладает над торможением. Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты. Настроение у него часто резко меняется. Причем внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают «вдруг», ниоткуда, сам холерик обычно с трудом может объяснить, отчего это он вдруг разошелся или наоборот, сник. Характерной манерой преувеличенно на все реагировать холерик заслужил себе славу самого злобного и склочного темперамента. Однако это не так. Просто холерический темперамент естественным образом усиливает любые проявления активности человека – и хорошие, и плохие. Поэтому то, что в подаче человека другого темперамента воспринимается нормально, в подаче холерика выглядит преувеличенно ярко, гротескно. Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная, чрезвычайно выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, которые часто называют нервными. Движения быстрые, резкие, энергичные, сильные.

Профориентация:

- Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения. Это делает их очень полезными в сферах, связанным с личным общением, знакомствами и услугами. С другой стороны переменчивость делает холерика трудно управляемым как работника и непредсказуемым. Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая. Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом. Сильные стороны руководителя этого темперамента — умение быстро выдать свежую идею в неожиданно изменившейся ситуации, заечь и повести за собой окружающих, не важно, подчиненный это, клиент или вышестоящий руководитель. Недостатком холерика — руководителя является его отстранённость от технических аспектов производства и ориентация в первую очередь на людей.

Для типичного представителя холерического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое.
- Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях. Длинные тонкие мускулы и кости.
- Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
- Высокая скорость обмена веществ.
- Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.
- Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной слегка сужающийся кверху формы.
- Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
- Верхняя часть головы больше по объему.
- Подбородок заострен.
- Нижняя челюсть «слабая» или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.
- Нос ярко выраженной формы — с горбинкой «птичий», сильно выступающий, заостренный, удлинённый, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переход к шее.
- Заостренная теменная область.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
- Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.

Сангвинический темперамент (сенсорно-этический подтип)

Сильный устойчивый тип нервной системы



сангвиники



- Сангвиник больше всего известен как активный жизнерадостный и добродушный человек. Это в полной мере отражает действительность. В большинстве своем сангвиник обладает сильными, уравновешенными, но при этом такими же подвижными эмоциями, как и холерик. Можно сказать, что сангвиник беспокоен внешне, но спокоен внутри. Даже после вспышки раздражительности, которая случается у сангвиника крайне редко, он очень быстро успокаивается. Оптимизм, жизнерадостность и добродушие, которые излучает сангвиник в любой ситуации, составляют главные отличительные черты представителей этого темперамента. У сангвиника как правило преобладает хорошее настроение, которое редко меняется. Его реакции всегда явно выражены, легко и быстро сменяются. У сангвиника такая же активная мимика как и у холерика. Этот темперамент обеспечивает уверенный контроль над эмоциями, быструю, отчетливую речь, сопровождаемую выразительными мимикой и жестами. Движения сангвиника сильные, энергичные, уверенные, пластичные. Сангвиническая конституция дает широкое лицо и круглое тело, выраженную склонность к полноте и двигательную активность. В нормальном состоянии конституция сангвиника проявляется как упругость и подвижность. Даже походка этого человека отражает эти свойства – она быстрая, но плавная и упругая

Профориентация:

- Сангвиник быстро переключается с одного вида деятельности на другой. Легко управляет своей работоспособностью, которая обычно очень высокая не зависимо от внешних и внутренних причин. Привычки у него образуются быстро и легко, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются. В работе, как и в личных отношениях, сангвиник склонен, прежде всего, ориентироваться на «человеческий фактор». Наилучшими сферами для самореализации сангвиника являются воспитательно — преподавательская работа, где упор делается не на техническую сферу,) косметология, общественное питание, рекрутинг, знакомства и т.д. Сангвиник является, пожалуй, самым приятным и душевным руководителем с точки зрения подчиненных. Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднение. Его сильная черта – уговоры и расположение к себе – не всегда срабатывает в условиях, например, планового производства.

Для типичного сангвиника характерны следующие внешние признаки:

- Круглое, «шарообразное» туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
- Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.
- Акцент в центре туловища на округлом животе.
- Короткие, широкие кости и мышцы — вид круглых «нашлепок» на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.
- Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
- Низкая скорость обмена веществ — вес прибывает, даже если есть относительно мало.
- Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.
- Круглая шарообразная голова, верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.
- Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосистой части.
- Подбородок и скулы не выражены.
- Нос явно не выражен, «утиный», «картошкой» или слегка вздернут.
- Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.

Сводная таблица признаков темпераментов

Признаки	Меланхолик (Интуитивно-Логический подтип)	Холерик (Интуитивно-этический подтип)	Сангвиник (Сенсорно-этический подтип)	Флегматик (Сенсорно-логический подтип)
Конституция	Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость. Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей.	Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость. Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей.	Круглое, "шарообразное" туловище. Массивная, фигура, округлые формы. Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.	Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, прямоугольные формы. Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) и структуры плечевого пояса и конечностей.
Акцент фигуры	На конечностях	На конечностях	В центре туловища на округлом животе.	В центре туловища, на грудной клетке и на округлом животе.
Костяк	Длинные тонкие кости	Длинные тонкие кости	Короткие, широкие кости	Короткие, широкие кости
Мускулы	Тонкие, длинные	Тонкие, длинные	Короткие, круглые вид круглых "нашлепок" на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.	Короткие, круглые или средней длины и толщины
Рост	Любой.	Любой	Низкий или средний	Любой
Склонность накапливать жир	Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба или нормальное телосложение. Высокая скорость обмена веществ - сколько ни ешь, растолстеть невозможно.	Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба. Высокая скорость обмена веществ - сколько ни ешь, растолстеть невозможно.	Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела. Низкая скорость обмена веществ - вес прибывает, даже если есть относительно мало.	Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота. Умеренная скорость обмена веществ - вес прибывает в случае избыточного питания.
Спина	Плоская	Плоская.	Круглая	Плоская или круглая
Грудная клетка	Узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.	Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.	Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.	Короткая, широкая, выпуклая расширяющейся к низу грудная клетка, тупой реберный угол
Таз	Относительно широкий	Относительно узкий.	Широкий	Средний или относительно широкий
Череп	Вытянутый квадратный лоб, череп значительно сужается к низу. Верхняя часть головы больше по объему.	Слепа конусообразный череп, овальной, или яйцеобразной слепа сужающейся кверху формы. Верхняя часть головы больше по объему.	Круглая шарообразная голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему.	Вытянутая "бочкообразная" голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему.
Подбородок и скулы	Заострен, выступает вперед или слабо скошен. Нижняя челюсть "слабая", заметно сужается. Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.	Заострен, чаще сильно скошен. Нижняя челюсть "слабая" или незаметная, сужается. Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.	Подбородок и скулы не выражены.	Слабо сужающийся или широкий, скулы слабо или средне выражены.
Нос	Удлиненный, заостренный, крупный, выступающий вперед, ярко выражен, кончик на одном уровне или выше основания.	Ярко выраженной формы, с горбинкой "птичий", сильно выступающий, заостренный, удлиненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.	Явно не выражен, "картошкой" или слегка вздернут.	Нос крупный, выступающий вперед.
Затылок, теменная область.	Имеет выступы, сильно сшивается к низу, к шее, резкий переход к шее. Заостренная теменная область.	Имеет выступы, сильно сшивается к низу, к шее, резкий переход к шее. Заостренная теменная область.	Круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо. Круглый, шарообразный контур темени.	плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо. Круглый, шарообразный контур темени.
Шея	Длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.	Длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен	Слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.	

Тест «Ваш темперамент»

- Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выберите наиболее вам свойственное:
- 1. а) Неусидчивы, суетливы;
- б) Веселы и жизнерадостны;
- в) Последовательны и надежны;
- г) Стеснительны и застенчивы

- 2. а) Невыдержанны, вспыльчивы;
- б) Энергичны и деловиты;
- в) Спокойны и хладнокровны;
- г) Теряетесь в новой обстановке.
- 3. а) Нетерпеливы;
- б) Часто не доводите дело до конца;
- в) Осторожны и рассудительны;
- г) Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми.
- 4. а) Резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- б) Склонны переоценивать себя;
- в) Умеете ждать;
- г) Не верите в свои силы.
- 5. а) Решительны и инициативны;
- б) Способны быстро схватывать новое;
- в) Молчаливы и не любите попусту болтать;
- г) Легко переносите одиночество.
- 6. а) Упрямы;
- б) Неустойчивы в интересах и склонностях;
- в) Обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;
- г) Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
- 7. а) Находчивы в споре;
- б) Легко переживаете неудачи и неприятности;
- в) Сдержанны и терпеливы;
- г) Склонны уходить в себя.

- 8. а) Склонны к риску;
- б) Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
- в) Дело доводите до конца;
- г) Быстро утомляетесь.
- 9. а) Работаете рывками;
- б) С увлечением берётесь за новое дело;
- в) Не растрчиваете попусту сил;
- г) Обладаете тихой, слабой речью.
- 10. а) Незлопамятны и необидчивы;
- б) Быстро остываете, если дело неинтересное;
- в) Строго придерживаетесь распорядка дня, планов в работе;
- г) Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
- 11. а) Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- б) Быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- в) Легко сдерживаете порыв;
- г) Впечатлительны до слёз.
- 12. а) Неуравновешенны и склонны к горячности;
- б) Тяготитесь однообразием будничной работы;
- в) Мало восприимчивы к одобрению или порицанию;
- г) Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
- 13. а) Бываете агрессивным забиякой;
- б) Общительны и отзывчивы;
- в) Незлобливы, снисходительны к колкостям в свой адрес;
- г) Склонны к подозрительности, мнительны.

- 14. а) Нетерпимы к недостаткам;
- б) Выносливы и работоспособны;
- в) Постоянны в своих отношениях и интересах;
- г) Болезненно чувствительны и легко ранимы.
- 15. а) Обладаете выразительной мимикой;
- б) Обладаете громкой живой речью;
- в) Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- г) Чрезвычайно обидчивы.
- 16. а) Способны быстро действовать и решать;
- б) Сохраняете самообладание в необычной обстановке;
- в) Ровны в отношениях со всеми;
- г) Скрытны и необщительны.
- 17. а) Стремитесь к новому;
- б) Обладаете всегда бодрым настроением;
- в) Любите аккуратность и порядок;
- г) Малоактивны и робки.
- 18. а) Обладаете резкими порывистыми движениями;
- б) Быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- в) К новой обстановке приспособливаетесь с трудом;
- г) Безропотны и покорны.
- 19. а) Несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- б) Настойчивы в достижении поставленной цели;
- в) Инертны, малоподвижны, вялы;
- г) Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих и помощь.

- 20. а) Склонны к резкой смене настроения;
 - б) Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;
 - в) Обладаете выдержкой;
 - г) Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
- Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», сколько раз вариант «б», вариант «в» и вариант «г». Умножьте каждую из четырёх сумм на число 5.
 - Таким образом, вы получите процентное содержание ответов «а», «б», «в», «г». Чтобы себя проверить, подсчитайте сумму в %, должно получиться 100 %.

- Варианты ответа соответствуют четырём типам темперамента:

- «а» — холерик;
- «б» — сангвиник;
- «в» — флегматик;
- «г» — меланхолик.

- Если процентное содержание какого-то темперамента 40 % и более, этот темперамент доминирует, если 30 – 39 % этот тип темперамента ярко выражен, 20 – 29 % качества достаточно выражены и их стоит учитывать, 20 % — слабо выражено, 10 % — не учитываются.

- Отличаетесь неусидчивостью.
- Вспыльчивы и импульсивны.
- Чаще всего нетерпеливы.
- Инициативны и решительны.
- Упорны, даже упрямы.
- Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.
- Ритм вашей деятельности неравномерный, скачкообразный.
- Любите рисковать.
- Легко прощаете обиды.
- Ваша речь быстрая и пылкая.
- Часто страдаете от своей неуравновешенности.
- Не терпите недостатков.
- Вас привлекает все новое.
- Ваше настроение часто меняется.

- Вы жизнерадостный и веселый человек.
- Энергия бьет ключом, вы всегда собранны.
- Часто бросаете начатое на полдороге.
- Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
- Ваши интересы и увлечения часто меняются.
- К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
- Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
- Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
- Вы отзывчивы, любите общение.
- Ваша речь внятная и громкая.
- Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.
- Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
- Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.
- Вы рассеяны, невнимательны.

- Вы сдержанный и хладнокровный человек.
- В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
- Вы осторожны и рассудительны.
- Выдержанны, умеете выжидать.
- Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
- Ваша речь размеренна, спокойна.
- Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
- У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
- Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
- Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
- С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
- Аккуратны, педантичны в мелочах.
- Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
- Вы не любите много двигаться, медлительны.

- Вы застенчивый человек.
- Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
- Вы [неуверенны в себе](#), своих силах.
- Одиночество не тяготит вас.
- Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
- В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
- Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
- Ваша речь тихая, иногда невнятная.
- Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
- Сентиментальны и впечатлительны.
- Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
- Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
- Вас легко обидеть.
- Вам приятно, когда окружающие сопереживают вам.

- А теперь давайте разберемся с результатами теста. В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений.
- Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают **холерический темперамент**.
- Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает **сангвиника**.
- Третья группа, с 29 по 42 – **флегматический тип темперамента**.
- И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает **меланхолический темперамент**.
- Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий.
- Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере.
- И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.