

Практическая работа №1 «Типы темперамента»

Задание: выполните тест и определите свой тип темперамента.

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 невыдержаны;
- 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 интересоваться, быстро остывает;
- 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 включается в работу;
- г) очень обидчивы.

9.

- а) у вас быстрая, страстная речь;
- б) в новую работу включается быстро;
- в) порыв сдерживаете легко;
- г) очень впечатлительны.

10.

- а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
- в) попусту сил не растрчиваете;
- 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.

Расшифровка теста

Холерик.

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах. Тип работы: подходит работа, требующая, большой затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. Склонен переоценивать свои возможности. Стремится к

самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. Рекомендуемые профессии:

Рекомендуемые профессии:

электрик, артист, строитель, электросварщик, слесарь, менеджер, хирург, тренер, повар, текстильщица, художник, телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

Сангвиник.

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая. Тип работы: высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желателен систематический контроль и проверку. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

Рекомендуемые профессии:

менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др

Флегматик.

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую. Тип работы: нетороплив в учебе и работе. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получают высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше. Не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем

хирургами; если это экономика – то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

Рекомендуемые профессии:

машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

Меланхолик.

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

Тип работы: их работоспособность зависит от настроения: периодически то высокая, то – низкая. Они могут быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, что можно использовать в профессиональной деятельности.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для них подходит больше. Нежелательно работать водителем на общественном транспорте.

Рекомендуемые профессии:

педагоги, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, геолог, ветеринарный врач, агроном, зоотехник, бухгалтер, токарь, машинопись, автослесарь, слесарь, радиомеханик.