

## **Test temperamentu (Belov, 1972)**

### **A/ JSTE**

1. neposedný, uspěchaný
2. neukázněný, vznětlivý
3. trpělivý
4. prudký a přímočarý ve vztahu k ostatním lidem
5. rozhodný a iniciativní
6. neústupný
7. pohotový v hádce
8. pracujete nárazově, nesystematicky
9. máte sklon riskovat
10. nejste mstivý a urážlivý
11. mluví rychle, zaníceně, se zmatenou intonací
12. jste nevyrovnaný a máte sklon k prchlivosti
13. jste agresivní rváč
14. nesnášíte nedostatky
15. máte výraznou mimiku
16. jste schopen jednat a rozhodovat se rychle
17. neustále tíhnete k novému
18. máte prudké, trhavé pohyby
19. jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle
20. máte sklon k prudkým změnám nálad

### **B/ JSTE**

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe
5. jste schopen rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech
7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám
9. se záplem se pouštíte do čehokoli nového
10. rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat
11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou
12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, trpělivost vyžadující práci
13. jste společenský a laskavý, necítíte se před lidmi, které vidíte poprvé, stísněně
14. jste odolný a praceschopný
15. mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, používáte přitom živých gest a výrazné mimiky
16. dokážete se ovládnout i v neočekávané složité situaci
17. máte vždycky dobrou náladu
18. rychle usínáte a snadno se probouzíte
19. jste často nesoustředěný, rozhodnete se ukvapeně
20. máte občas sklon klouzat po povrchu, vytrhovat se od práce

## **C/ JSTE**

1. klidný a chladnokrevný
2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gest a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte
9. neplýtváte silami
10. přísně dodržujete životní a pracovní režim
11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí
12. jste málo přístupný chvále a pokárání
13. jste dobrosrdečný, jízlivost na svou adresu přijímáte shovívavě
14. jste stálý ve svých vztazích a zájmech
15. pomalu se zapojujete do práce, pomalu se přeorientoáváte na jinou činnost
16. chováte se ke všem stejně
17. máte ve všem rád přesnost a pořádek
18. těžko se přizpůsobujete nové situaci
19. je Vám vlastní sebekázeň a sebeovládání

## **D/ JSTE**

1. plachý a ostýchavý
2. v nové situaci ztrácíte hlavu
3. dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi
4. nevěříte ve své síly
5. snadno snášíte samotu
6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky
7. máte sklon uzavírat se sám v sobě
8. rychle se unavíte
9. mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu
10. mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte
11. jste vnímavý až k slzám
12. jste neobyčejně přístupný chvále a pokárání
13. máte vysoké nároky na sebe i na lidi kolem vás
14. jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám
15. chorobně citlivý a snadno zranitelný
16. nadmíru urážlivý
17. uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky
18. málo aktivní a nesmělý
19. bez reptání pokorný
20. snažíte se vyvolat soucit a pomoc ostatních

## HODNOCENÍ:

Spočítejte odpovědi „Ano“ v jednotlivých sloupcích.

sloupec	A	cholerik	$CH_a$	počet „ANO“ ve sloupci A
	B	sangvinik	$S_a$	počet „ANO“ ve sloupci B
	C	flegmatik	$F_a$	počet „ANO“ ve sloupci C
	D	melancholik	$M_a$	počet „ANO“ ve sloupci D

$$V_t = \frac{CH_a \cdot 100}{a} + \frac{S_a \cdot 100}{a} + \frac{F_a \cdot 100}{a} + \frac{M_a \cdot 100}{a}$$

Jednotlivé položky (vypočítané zlomky) nesčítat, jedná se o procentuelní zastoupení jednotlivých složek temperamentu.

Zlomek s proměnnou  $CH_a$  představuje procentuelní zastoupení cholerika,  $S_a$  sangvinika,  $F_a$  flegmatika,  $M_a$  melancholika.

Obecně platí, že která položka přesahuje 30%, ta představuje výrazný rys osobnosti.

Pozn.:

Tento test byl beze změny převzat z [www.kurz.ondrzej.eu/soubory/Temperament-Belov.doc](http://www.kurz.ondrzej.eu/soubory/Temperament-Belov.doc)