

Személyiségteszt vérmérséklet megállapítására

(A személyiségteszt kitöltése nem helyettesíti szakember véleményét, ennek megfelelően értelmezd!)

Hogyan töltsd ki?

Minden sorban 4 szót találsz.

Az egy sorban lévő négy szó közül amellé tégy egy X-et, amelyik szerinted rád a legjellemzőbb (mindegyik sorba csak egy X-et tehetsz!).

Ne gondolkozz, megérzésből dolgozz, ne kritizáld, és ne gondold újra azt a választodat, ami elsőre jön!

Készítsd a tollat, papírt, mehet a teszt!



Teszt

Erősségek

1	Kalandvágyó	Alkalmazkodó	Eleven	Elemző
2	Kitartó	Játékos	Meggyőző	Békés
3	Behódoló	Önfeláldozó	Társas lény	Erős akaratú
4	Előzékeny	Megfontolt	Versengő	Megnyerő
5	Üdítő	Tiszteletteljes	Visszafogott	Talpraesett
6	Belenyugvó	Érzékeny	Magabiztos	Tüzes
7	Tervező	Türelmes	Határozott	Előmozdító
8	Magabiztos	Keresetlen	Menetrendszerű	Tartózkodó
9	Rendszerező	Készséges	Szókimondó	Derűlátó
10	Barátságos	Hűséges	Mókás	Erélyes
11	Merész	Elragadó	Diplomatikus	Precíz
12	Vidám	Állhatatos	Kulturált	Öntudatos
13	Idealista	Független	Semleges	Ösztönző
14	Közlékeny	Döntésképes	Fanyar	Elmélyült
15	Békítő	Muzikális	Aktív	Társaságkedvelő
16	Figyelmes	Fáradhatatlan	Beszédes	Megértő
17	Jó hallgatóság	Lojális	Vezető egyéniség	Friss
18	Megelégedett	Főnökösködő	Listáíró	Helyes
19	Perfekcionista	Kellemes	Eredményes	Népszerű
20	Életvidám	Vakmerő	Illemtudó	Kiegyensúlyozott



Gyengeségek

1	Fapofa	Szégyenlős	Magamutogató	Parancsolgató
2	Fegyelmetlen	Érzéketlen	Fanyalgó	Haragtartó
3	Zárkózott	Sértődékeny	Ellenálló	Önismétlő
4	Szörszálhasogató	Félős	Feledékeny	Kíméletlenül őszinte
5	Türelmetlen	Bizonytalan	Határozatlan	Közbeszóló
6	Népszerűtlen	Érdektelen	Kiszámíthatatlan	Szeretetlen
7	Csökönys	Rendezetlen	Kielégítetlen	Habozó
8	Szürke	Borúlátó	Öntelt	Engedékeny
9	Lobbanékony	Céltalan	Vitatkozó	Távolságtartó
10	Naiv	Elutasító	Izgága	Nemtörődöm
11	Aggodalmaskodó	Visszahúzó	Munkamániás	Népszerűséget hajhászó
12	Túlérzékeny	Tapintatlan	Félénk	Fecsegő
13	Kétkedő	Szétszórt	Hatalmaskodó	Levert
14	Következetlen	Befelé forduló	Intoleráns	Közönys
15	Rendetlen	Szeszélyes	Manipulatív	Motyogó
16	Lassú	Makacs	Feltűnősködő	Hitetlenkedő
17	Magának való	Rátarti	Lusta	Hangoskodó
18	Tunya	Gyanakvó	Indulatos	Szórakozott
19	Bosszúálló	Nyughatatlan	Húzódozó	Kapkodó
20	Megalkuvó	Gáncsokodó	Körmönfont	Állhatatlan



Kiértékelés

Most, hogy kitöltötted a tesztet, írd át az X-eket a kiértékelő lap megfelelő sorába, és oszloponként összesítsd a választott tulajdonságok számát. (Ha például a “közlékeny” ikszelted be a teszt 14. sorában, akkor a kiértékelő lapon is oda tedd az X-et a 14. sorban!)

VIGYÁZZ! A személyiségvonások sorrendje a tesztben és a kiértékelésben nem egyezik!

Erősségek	Szangvinikus	Kolerikus	Melankolikus	Flegmatikus
1	Eleven	Kalandvágó	Elemző	Alkalmazkodó
2	Játékos	Meggyőző	Kitartó	Békés
3	Társas lény	Erős akaratú	Önfeláldozó	Behódoló
4	Megnyerő	Versengő	Megfontolt	Előzékeny
5	Üdítő	Talpraesett	Tiszteletteljes	Visszafogott
6	Tüzes	Magabiztos	Érzékeny	Belenyugvó
7	Előmozdító	Határozott	Tervező	Türelmes
8	Keresetlen	Magabiztos	Menetrendszerű	Tartózkodó
9	Derűlátó	Szókimondó	Rendszerező	Készséges
10	Mókás	Erélyes	Hűséges	Barátságos
11	Elragadó	Merész	Precíz	Diplomatikus
12	Vidám	Öntudatos	Kulturált	Állhatatos
13	Ösztönző	Független	Idealista	Semleges
14	Közlékeny	Döntésképes	Elmélyült	Fanyar
15	Társaságkedvelő	Aktív	Muzikális	Békítő
16	Beszédes	Fáradhatatlan	Figyelmes	Megértő
17	Friss	Vezető egyéniség	Lojális	Jó hallgatóság
18	Helyes	Főnökösködő	Listáíró	Megelégedett
19	Népszerű	Eredményes	Perfekcionista	Kellemes
20	Életvidám	Vakmerő	Illemtudó	Kiegyensúlyozott



Gyengeségek	Szangvinikus	Kolerikus	Melankolikus	Flegmatikus
1	Magamutogató	Parancsolgató	Szégyenlős	Fapofa
2	Fegyelmezetlen	Érzéketlen	Haragtartó	Fanyalgó
3	Önismétlő	Ellenálló	Sértődékeny	Zárkózott
4	Feledékeny	Kíméletlenül őszinte	Szórszálhasogató	Félős
5	Közbeszóló	Türelmetlen	Bizonytalan	Határozatlan
6	Kiszámíthatatlan	Szeretetlen	Érdektelen	Népszerűtlen
7	Rendezetlen	Csökönyös	Kielégítetlen	Habozó
8	Engedékeny	Öntelt	Borúlátó	Szürke
9	Lobbanékony	Vitatkozó	Távolságtartó	Céltalan
10	Naiv	Izgága	Elutasító	Nemtörődöm
11	Népszerűséget hajhászó	Munkamániás	Visszahúzó	Aggodalmaskodó
12	Fecsegő	Tapintatlan	Túlérzékeny	Félénk
13	Szétszórt	Hatalmaskodó	Levert	Kétkedő
14	Következetlen	Intoleráns	Befelé forduló	Közönyös
15	Rendetlen	Manipulatív	Szeszélyes	Motyogó
16	Feltűnősködő	Makacs	Hitetlenkedő	Lassú
17	Hangoskodó	Rátarti	Magának való	Lusta
18	Szórakozott	Indulatos	Gyanakvó	Tunya
19	Nyughatatlan	Kapkodó	Bosszúálló	Húzódozó
20	Állhatatlan	Körmönfont	Gáncsoskodó	Megalkuvó



Teszteredmény

Most pedig oszloponként összesítsd a jelöléseket, és az eredményt (ahány X-et összeszámoltál oszloponként) írd be az alábbi téglalapokba.

szangvinikus	kolerikus	melankolikus	flegmatikus

Így, a számok tükrében meghatározható a domináns vérmérsékleti típusod, valamint az is, hogy a személyiséged milyen arányban tartalmazza a négy alaptípusra jellemző elemeket, tehát milyen „színezetű” a domináns vérmérsékleti típusod.

Szangvinikus: Jókedvű, magabiztos és optimista emberek, akik jól érzik magukat társaságban és könnyen tesznek szert új barátokra. Általában kreatívak és álmodozók, emiatt sokszor nem érnek munkájuk végére, hajlamosak a késésre, és sokszor elfelejtenek dolgokat. Beszédeseek, szociálisak, hisznek abban, hogy ahogy cselekszenek, az úgy helyénvaló; nem szégyenkeznek semmi miatt. Munkahelyén a szangvinikus lelkesít és motivál másokat a feladat elvégzésére. Emberközpontúak, kedélyesek, kedvesek és élénkek, bár néha kissé szarkasztikusak tudnak lenni. A „népszerű” temperamentumként szokták emlegetni.

Pozitívumok: kíváncsi, örök gyerek, nagy mesélő, a jelenben él, érzelmes és demonstratív, könnyen barátkozik, kreatív és színes egyéniség

Negatívumok: naiv, hangos, mindig túloz, könnyen haragra lobbán, sokat panaszkodik, feledékeny, nem tud koncentrálni, fegyelmezetlen és felszínes



Kolerikus: Bár ez a személyiségtípus hirtelen haragú, lobbanékony, mégis úgy lehetne legjobban jellemezni, hogy felkészült és fegyelmezett, tökéletes vezető jellem, tele ambíciókkal. Általában erős motivációja van, magától kezd bele dolgokba és keményen dolgozik. A kolerikusok túlteszik magukat az életből fakadó nehézségeken, és közben sokat teljesítenek. Munkahelyükön legyőzik az akadályokat és sikeresen elvégzik a feladatokat, viszont ha valami nem sikerül nekik, könnyen depresszióba eshetnek.

Pozitívumok: született vezető, dinamikus, független, önellátó, elkötelezett, célratörő, jó szervező, jól reagál vészhelyzetben, csapatban is jól dolgozik

Negatívumok: mindig ő a főnök, türelmetlen, érzelemmentes, nem tudja elengedni magát, túl domináns, nem tolerál hibákat, manipulál, sosem kér bocsánatot

Melankolikus: A melankolikusokat nagymértékű gondosság, komolyság jellemzi. Szeretnek magukban lenni, kedvelik a csendet. Nagyon érzelemorientáltak, érzelmeik vagy az ekstázisig emelhetik, vagy a kétségbeesésbe taszíthatják őket. Szeretnek időt szánni arra, hogy több oldalról közelíthessenek meg egy dolgot. Szívesen csatlakoznak másokhoz, azt szeretik, ha mások kezdeményeznek irányukba. Munkahelyén a melankolikus a jó minőségről, lelkiismeretességről és kreatív megoldásokról gondoskodik. Kreativitásuk miatt könnyedén válhat író, költő, vagy tudományos téren feltaláló belőlük, emiatt a „tökéletes” típusnak is nevezik a melankolikusokat.

Pozitívumok: tehetséges, kreatív, analitikus, maximalista, filozofikus, érzékeny mások gondjaira, idealista, önfeláldozó, lelkiismeretes

Negatívumok: hajlamos a depresszióra, pesszimista, a negatívumokra emlékszik, mazochista, kritikus, bizonytalan, tele van ellentmondással, esetenként hipochonder



Flegmatikus: A flegmatikus avagy a „nyugodt” vérmérsékletű ember higgadt, és érzelemnélkülinek tűnhet. Nagyon nehéz motiválni vagy valamilyen cselekvésre indítani őket, lassúak és lusták tudnak lenni, és szeretnek olyan dolgokat csinálni, amik nem vesznek igénybe túl sok energiát. Emellett kedvesek, lehet rájuk számítani, kiszámíthatóak és hűséges barátok. Szinte minden helyzetet diplomatikusan kezelnek, mivel pozitívak és nyugodtak a legnehezebb szituációban is. Passzívan szociálisak, mert sokkal jobban szeretik az embereket figyelni, mint aktívan részt venni egy beszélgetésben. A munkahelyen az együttműködésükről híresek.

Pozitívumok: kényelmes, összeszedett, nyugodt, szimpatikus, kedves, csendes, szellemes, konfliktuskerülő, jól dolgozik nyomás alatt is, jó hallgató, élvezetes beszélgetőtárs

Negatívumok: önző, kerüli a felelősséget, aggodalmaskodó, nem lelkes, önelégült, túl könnyen veszi a dolgokat, nincs motivációja, lusta, ellenáll a változásoknak

