# Опросник темперамента Я. Стреляу

***Инструкция.*** *Вам предлагается ответить на серию вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуаци­ях. Это не испытание ума или Ваших способностей, поэтому в оп­роснике не может быть ответов хороших или плохих, ведь каждый темперамент обладает своими достоинствами. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «Да», «Нет», «Не знаю». Ответ «Не знаю — (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы можно записывать на отдельном листе или в специально подготовленном бланке.*

 *К приме­ру, 1 (+), 2 (?), 3 (-) и т.д.*

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?

2. Можете ли Вы воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?

3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?

4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?

5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?

6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (после отпуска, каникул и т.д.)?

7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?

8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?

11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?

13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?

14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?

15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?

16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?

17. Ведете ли Вы себя как обычно в кругу незнакомых Вам людей?

18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?

19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?

20. Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое пове­дение к поведению окружающих?

21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?

22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?

23. Способны ли Вы переносить неудачи?

24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?

25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?

26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?

27. Можете ли Вы оставаться спокойным в ожидании важного для Вас решения (прием в учебное заведение, поездка за границу и т. п.)?

28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, ка­никул?

29. Обладаете ли Вы быстрой реакцией?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?

31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?

34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?

35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?

36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

37. Легко ли Вы срабатываетесь с другими людьми?

38. Всегда ли Вы взвешиваете все «за» и «против» перед принятием важного решения?

39. Можете ли Вы проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?

40. Легко ли Вам завязать разговор с попутчиками?

41. Можете ли Вы сдерживаться от вступления в спор, если знаете, что это ни к чему не приведет?

42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой точности движений?

43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнения других?

44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли Вы работать ночью, после того как работали весь день?

46. Быстро ли Вы читаете художественную литературу?

47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?

48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?

49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?

50. Можете ли Вы сдержаться от немедленной импульсивной реакции?

51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?

52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?

53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т.п.?

54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

55. Нравятся ли Вам частые перемены?

56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?

57. Избегаете ли Вы занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?

58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?

59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинать говорить самому?

60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?

62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т.п.?

64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как при­нять важное решение?

66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся Вам препятствия?

67. Воздерживаетесь ли Вы от соблазна рассматривать чужие вещи, бумаги?

68. Скучнели Вам выполнять однообразные, стереотипные дей­ствия?

69. Удается ли Вам соблюдать запреты, обязательные в обще­ственных местах?

70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?

73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать вни­мание на выполнении определенной задачи?

74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Если надо, поднимаетесь ли Вы с постели сразу после про­буждения?

77. Можете ли Вы, выполнив порученную Вам работу, терпели­во ждать, когда закончат работу другие?

78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали сви­детелем каких-либо неприятных событий?

79. Быстро ли Вы просматриваете газету?

80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81. Можете ли Вы нормально работать, не выспавшись?

82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?

83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы и т.п.?

84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо за­кончить, если знаете, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?

85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Быстро ли Вы говорите обычно?

87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?

88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?

89. Терпеливы ли Вы?

90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медли­тельного, чем Вы?

91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, чтобы выпол­нять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?

92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное со­стояние?

93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько дей­ствий одновременно?

94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?

95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообраз­ных манипуляций?

96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?

97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?

98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?

101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?

102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случа­ется что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих случаях?

104. Начинаете ли Вы работу сразу же интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

106. Удается ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?

107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?

108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в оче­реди?

109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее из­вестно, что оно ни к чему не приведет?

110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои высказыва­ния во время бурного разговора?

111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситу­ацию?

112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?

113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли Вы интенсивно работать?

115. Охотно ли Вы меняете места развлечения, отдыха?

116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

117. Спешите ли Вы оказать помощь в случае неожиданных про­исшествий?

118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т.п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?

119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?

120. Контролируете ли Вы выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и т.п.)?

121. Нравятся ли Вам занятия, требующие энергичных движений?

122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?

123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?

124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?

125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?

126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?

128. Легко ли Вы выходите из равновесия?

129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные правила поведения?

130. Нравится ли Вам выступать публично?

131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?

132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли Ваши движения?

134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?