

Текст опросника «Диагностика темперамента Стреляу»

Инструкция: Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю». Ответ «не знаю» следует давать тогда, когда трудно остановиться на «да» или «нет». Запишите Ваши ответы на бланке для ответов.

1. Относишься ли ты к людям, которые легко завязывают знакомства с другими людьми?
2. Можешь ли ты воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?
3. Достаточен ли краткий отдых для того, чтобы прошло твоё утомление, вызванное работой?
4. Можешь ли ты работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаешься ли ты в процессе спора от эмоциональных аргументов, не относящихся к делу?
6. Легко ли тебе возвращаться к прежней работе после долгого перерыва (отпуска, каникул)?
7. Забываешь ли ты о своём утомлении, когда поглощён работой?
8. Можешь ли ты терпеливо ожидать момента завершения работы, которую ты поручил кому-то?
9. Одинаково легко ли ты засыпаешь, если ложишься спать в разное время?
10. Умеешь ли ты «хранить секрет», если тебя об этом просят?
11. Легко ли тебе возобновить работу, которую ты не выполнял в течение нескольких недель или месяцев?
12. Умеешь ли ты терпеливо объяснять?
13. Любишь ли ты работу, требующую умственных усилий?
14. Испытываешь ли ты чувство сонливости и скуку в процессе выполнения монотонной работы?
15. Легко ли ты засыпаешь после сильных переживаний?
16. Можешь ли ты в случае необходимости воздержаться от демонстрации своего имущества?
17. Ведешь ли ты себя как обычно в присутствии незнакомых людей?
18. Легко ли тебе сдерживать злость или гнев?
19. Сохраняешь ли ты присутствие духа в случае неудач?
20. Можешь ли ты в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?
21. Охотно ли ты берешься за выполнение ответственных функций?
22. Меняется ли твоё настроение под влиянием окружения?
23. Сохраняешь ли ты веру в себя в трудные минуты?

24. Говоришь ли ты так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для тебя важно?
25. Остаешься ли ты спокойным в случае неожиданных изменений в распорядке дня?
26. Быстро ли ты находишь нужный ответ?
27. Можешь ли ты оставаться спокойным в ожидании важного для себя решения (прием в учебное заведение, поездка за границу)?
28. Легко ли у тебя проходят первые дни отпуска, каникул и т.п.?
29. Ты находчив?
30. С легкостью ли ты приспосабливаешь свою походку или то, как ты ешь, к тому, кто это делает медленнее?
31. Быстро ли ты засыпаешь, ложась отдыхать?
32. Охотно ли ты выступаешь на собрании, занятиях?
33. Легко ли у тебя портится настроение?
34. Легко ли тебе прервать работу, которой занят?
35. Можешь ли ты помолчать, чтобы не мешать другим?
36. Можешь ли ты не «поддаваться на провокацию»?
37. Легко ли ты срабатываешься с другими людьми?
38. Всегда ли ты взвешиваешь все «за» и «против» перед принятием важного решения?
39. Можешь ли ты проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?
40. Легко ли тебе завязать разговор с попутчиками?
41. Можешь ли ты удержаться от вступления в спор, если знаешь, что это ни к чему не приведет?
42. Охотно ли ты берешься за работу, требующую большой точности движений?
43. Можешь ли ты изменить принятое решение, если мнение других не совпало с твоим?
44. Быстро ли ты привыкаешь к новой организации труда?
45. Можешь ли ты поработать ночью, если днем тоже работал?
46. Быстро ли ты читаешь художественную литературу?
47. Быстро ли ты отказываешься от своих планов из-за препятствий?
48. Можешь ли ты держать себя в руках в тех ситуациях, которые этого требуют?
49. Легко ли ты просыпаешься?
50. Можешь ли ты сдержаться от немедленной импульсивной реакции?
51. Можешь ли ты работать в условиях шума?
52. Можешь ли ты в случае необходимости не говорить всей Правды прямо в глаза?
53. Умеешь ли ты сдерживать волнение перед экзаменом, разговором с начальством и т.п.?
54. Быстро ли ты привыкаешь к новому окружению?
55. Любишь ли ты разнообразие и частую смену обстановки?
56. Достаточно ли тебе ночного сна для полного восстановления сил, если днем ты выполнил тяжелую работу?
57. Избегаешь ли ты занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Справляешься ли ты с большинством возникающих трудностей самостоятельно?
59. Ожидаешь ли ты, пока другой выскажется, прежде чем начать говорить самому?
60. Бросился ли бы ты в воду, чтобы спасти утопающего, если бы умел плавать?

61. Способен ли ты к напряженной работе (учению)?
62. Можешь ли ты воздержаться от замечаний, если они неуместны?
63. Придаешь ли ты значение постоянному рабочему месту, месту за столом, на лекциях и т.п.?
64. Легко ли ты переключаешься с выполнения одной деятельности на другую?
65. Всегда ли ты тщательно взвешиваешь все последствия перед тем, как решиться на что-то важное?
66. Бывает ли, что ты бурно реагируешь на чужую грубость?
67. Легко ли тебе сдержаться, чтобы не поинтересоваться чужими делами, не заглянуть в чужие бумаги?
68. Скучно ли тебе выполнять однообразные, стереотипные действия?
69. Легко ли тебе придерживаться правил поведения в общественных местах?
70. Умеешь ли ты воздерживаться во время разговора, выступления или ответа от ненужных движений, жестикуляции?
71. Любишь ли ты оживленную обстановку вокруг себя?
72. Любишь ли ты выполнять работу, требующую больших усилий?
73. В состоянии ли ты в течение длительного времени концентрировать свое внимание на выполняемой деятельности?
74. Любишь ли ты работу (занятие), которая требует быстрых движений?
75. Владеешь ли ты собой в трудные минуты жизни?
76. Сразу ли ты встаешь после того, как проснешься?
77. Можешь ли ты, выполнив порученную тебе работу, терпеливо ждать, когда окончат работу другие?
78. Действуешь ли ты так же уверенно, как всегда, после того как увидел что-то неприятное (досадное, обидное)?
79. Быстро ли ты просматриваешь ежедневную прессу?
80. Случается ли, что ты говоришь так быстро, что тебя трудно понять?
81. Можешь ли ты нормально работать, если не выспался?
82. Можешь ли ты работать длительное время без перерыва?
83. Можешь ли ты работать, если у тебя болит голова, зубы и т.п.?
84. Можешь ли ты довести спокойно свою работу до конца, когда знаешь, что твои товарищи ждут тебя или развлекаются?
85. Быстро ли ты отвечаешь на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли ты говоришь?
87. Можешь ли ты спокойно работать, если должны прийти гости?
88. Легко ли ты меняешь свою точку зрения под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпелив ли ты?
90. Можешь ли ты приспособиться к темпу работы человека, который гораздо медленнее тебя?
91. Можешь ли ты организовать свою работу так, чтобы в один и тот же период времени выполнить несколько совместимых друг с другом дел?
92. Меняется ли твое мрачное настроение в веселой компании?
93. Можешь ли ты без особого напряжения одновременно делать несколько дел?
94. Сохраняешь ли ты присутствие духа, став свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любишь ли ты работу, выполнение которой требует большой точности движений?

96. Сохраняешь ли ты присутствие духа, если страдает близкий тебе человек?
97. Полагаешься ли ты на себя в трудных ситуациях?
98. Чувствуешь ли ты себя свободно в большой компании или среди незнакомых людей?
99. Можешь ли ты сразу же прервать разговор, если этого требует ситуация (например, начало сеанса, собрания, лекции)?
100. Легко ли ты приспосабливаешься к тому, как работают другие?
101. Любишь ли ты часто менять вид занятий?
102. Стремись ли ты взять инициативу в свои руки, если происходит что-то неожиданное?
103. Удерживаешься ли ты от смеха в неподходящий момент?
104. Сразу ли ты полностью включаешься в работу?
105. Выступаешь ли ты против того, с чем не согласен?
106. Можешь ли ты справиться с состоянием временной депрессии?
107. Засыпаешь ли ты как обычно, если сильно утомлен умственной работой?
108. Можешь ли ты долго ждать, не раздражаясь (например, в очереди)?
109. Воздерживаешься ли ты от вмешательства, если знаешь, что оно ни к чему не приведет?
110. Можешь ли ты хладнокровно подыскивать аргументы в процессе бурного спора?
111. Сразу ли ты находишь нужное решение при неожиданном изменении ситуации?
112. Можешь ли ты не шуметь, если тебя просят об этом?
113. Без особых ли уговоров ты соглашаешься на то, чтобы подвергнуться неприятным медицинским процедурам?
114. Можешь ли ты работать с большим напряжением сил, интенсивно?
115. Охотно ли ты меняешь место отдыха, развлечений?
116. Трудно ли тебе приспособиться к новому распорядку дня?
117. Спешешь ли ты с помощью в случае неожиданных происшествий?
118. Удерживаешься ли ты от ненужных возгласов или жестов, наблюдая спортивные соревнования, выступления в цирке и т.п.?
119. Любишь ли ты работу (занятия), где приходится разговаривать со многими людьми?
120. Контролируешь ли ты выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и др.)?
121. Нравится ли тебе работа, требующая активных физических упражнений?
122. Считаешь ли ты себя человеком отважным?
123. Меняется ли у тебя голос (трудно ли тебе говорить) в необычной ситуации?
124. Умеешь ли ты справиться с желанием все бросить в случае неудачи?
125. Можешь ли ты в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если тебя просят об этом?
126. В состоянии ли ты сдерживать свой смех, если знаешь, что это может кого-то задеть?
127. Легко ли твое грустное настроение сменяется радостным?
128. Трудно ли тебя вывести из равновесия?
129. Легко ли тебе соблюдать все принятые в твоём окружении условности?
130. Любишь ли ты выступать публично?
131. Приступаешь ли ты к работе сразу, без длительной подготовки?
132. Готов ли ты спешить на помощь, подвергая риску собственную жизнь?
133. Энергичны ли твои движения?
134. Охотно ли ты берешься за ответственную работу?