**Тест - личностный опросник изучения темперамента**

**(Автор - Ян 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".

***Опросник Яна Стреляу:***

1. Легко ли Вы сходитесь с людьми?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?
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 спора от неделовых, эмоциональ­ных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
7. Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью «поглощает»?
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 Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались не­сколько недель или месяцев?
12. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
18. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы стойко переносить поражения?
24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением осо­бенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?
29. Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
31. Быстро ли Вы засыпаете?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Трудно ли Вам оторваться от работы?
35. Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?
38. Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумыва­ете свои поступки?
39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мне­ние других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятель­ства?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?
51. Трудно ли Вам работать при шуме?
52. Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?
53. Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Любите ли Вы частые перемены?
56. Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжи­тельный срок разнородных действий?
58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?
59. Перебиваете ли Вы собеседников?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?
64. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять – важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или отве­та на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам рабо­ту, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?
78. В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?
84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить рабо­ту, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных ар­гументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?
91. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий од­новременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свиде­телем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных мани­пуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близ­ких Вам людей?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компа­нии?
99. Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять род работы?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?
104. Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?
107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?
108. В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?
111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?
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 развлечений и отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?
118. Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.?
119. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
120. Владеете ли Вы своей мимикой?
121. Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?
125. Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из себя?
129. Соблюдаете ли Вы без труда обязывающие в вашей среде правила поведения?
130. Любители Вы выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной под­готовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Вы в движениях?
134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

***Обработка данных. Ключ к личностному опроснику Яна Стреляу:***

Если ответ соответствует ключу — 2 балла. Если ответ не соответствует ключу — 0 баллов. За ответ “не знаю” — один балл.

*Сила процессов возбуждения*

Ответ “да”: вопросы — 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105,106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Ответ "нет": вопросы — 47, 51, 107, 123.

*Сила процессов торможения*

Ответ “да”: вопросы — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Ответ “нет”: вопросы — 18, 34, 36, 128.

*Подвижность нервных процессов*

Ответ “да”: вопросы — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131.

Ответ "нет": вопросы — 25, 57, 63, 116.

“Сырой” балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

***М±S***

где М - среднее нормативной выборки,

S - стандартное отклонение.

Значение средних (М) и стандартных отклонений (S)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название шкалы | М | S |
| Сила по возбуждению | 37 | 12 |
| Сила по торможению | 32 | 11 |
| Подвижность | 36 | 12 |

***Интерпретация (расшифровка) опросника Стреляу.***

Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49,

Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43,

Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48.

*Описание шкал*

*Уровень процессов возбуждения*

Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул, быстрые включаемость в работу, врабатываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, медленные: включаемость в работу, врабатываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

*Уровень процессов торможения*

Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действиям на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы.

*Уровень подвижности нервных процессов*

Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

*Уравновешенность по силе*

Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению Fв к силе по торможению Fт:

***R = Fв/Fт***

Чем ближе к единице значение R тем более высокой является уравновешенность.

Уравновешенным человеком является тот, для которого значение R не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15.

Если значение R выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности.

Причем если значение дроби больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость.

Если значение меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.