**Методика изучения формально-динамических свойств индивидуальности (оценка структуры темперамента) В. М. Русалова**

Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Поставьте «галочку» в той графе, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему Ваше поведение:

1. — нехарактерно;
2. — мало характерно;
3. — характерно;
4. — очень характерно.

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Текст опросника

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Нехарактерно | Мало характерно | Характерно | Очень характерно |
| 1 | У меня высокая потребность в движении. |  |  |  |  |
| 2 | Я предпочитаю использовать готовые ответы, а не искать новых решений. |  |  |  |  |
| 3 | Я охотно приобретаю новые знания. |  |  |  |  |
| 4 | В свободное время я с удовольствием занимаюсь физическим трудом. |  |  |  |  |
| 5 | Я быстро считаю «в уме». |  |  |  |  |
| 6 | Я сильно переживаю, если сдал(а) экзамен хуже, чем ожидал(а). |  |  |  |  |
| 7 | Я люблю уединение. |  |  |  |  |
| 8 | Мне легко одновременно смотреть телевизор и читать. |  |  |  |  |
| 9 | Я способен длительное время заниматься умственным трудом. |  |  |  |  |
| 10 | Я переживаю, когда обнаруживаю недостаточно высокий уровень знаний по какому-либо вопросу. |  |  |  |  |
| 11 | Я легок(ка) на подъем. |  |  |  |  |
| 12 | Я огорчаюсь, когда замечаю свои ошибки при выполнении интеллектуального задания. |  |  |  |  |
| 13 | Я легко переключаюсь с одного дела на другое, занимаясь ручной работой. |  |  |  |  |
| 14 | Я быстро решаю арифметические задачи. |  |  |  |  |
| 15 | Я легко включаюсь в разговор с незнакомыми людьми. |  |  |  |  |
| 16 | Я — подвижный человек. |  |  |  |  |
| 17 | Я устаю от длительной умственной работы. |  |  |  |  |
| 18 | Я легко переключаюсь с решения одной задачи на другую, занимаясь умственным трудом. |  |  |  |  |
| 19 | Я хожу быстро. |  |  |  |  |
| 20 | Моя речь медленна и нетороплива. |  |  |  |  |
| 21 | Я часто высказываю свое мнение, не подумав. |  |  |  |  |
| 22 | Когда приходится что-то мастерить самому (заниматься рукоделием), я сильно огорчаюсь, если работа не ладится. |  |  |  |  |
| 23 | Я люблю интеллектуальные игры, в которых требуется быстрое принятие решений. |  |  |  |  |
| 24 | Мне было бы неудобно предъявить работу, написанную небрежно. |  |  |  |  |
| 25 | Я часто испытываю опасение из-за того, что не справлюсь с заданием, требующим большого умственного напряжения. |  |  |  |  |
| 26 | Я — ранимый человек. |  |  |  |  |
| 27 | Я неохотно берусь за срочную умственную работу. |  |  |  |  |
| 28 | Я часто не могу заснуть, если не удается найти решение важной проблемы. |  |  |  |  |
| 29 | Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет. |  |  |  |  |
| 30 | Поссорившись с друзьями, я сильно переживаю. |  |  |  |  |
| 31 | У меня портится настроение, если я не сразу могу понять прочитанное. |  |  |  |  |
| 32 | Мне легко заниматься физическим трудом длительное время. |  |  |  |  |
| 33 | Я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) лишен(а) возможности общения с людьми. |  |  |  |  |
| 34 | Я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу. |  |  |  |  |
| 35 | У меня много друзей и знакомых. |  |  |  |  |
| 36 | Я стараюсь регулярно читать о новых достижениях науки и техники. |  |  |  |  |
| 37 | Я сильно волнуюсь перед экзаменом. |  |  |  |  |
| 38 | Обычно мои мысли текут неторопливо. |  |  |  |  |
| 39 | Мне нравится мастерить вещи своими руками (заниматься рукоделием). |  |  |  |  |
| 40 | Я успешно выполняю работу, требующую тонких и точных движений. |  |  |  |  |
| 41 | Мне было бы легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно. |  |  |  |  |
| 42 | Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь. |  |  |  |  |
| 43 | Моя речь часто опережает мои мысли. |  |  |  |  |
| 44 | Я склонен(на) преувеличивать свои ошибки, связанные с умственной деятельностью. |  |  |  |  |
| 45 | Я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений. |  |  |  |  |
| 46 | Во время беседы я легко переключаюсь с одной темы на другую. |  |  |  |  |
| 47 | Мне не трудно было бы сдать два экзамена в один день. |  |  |  |  |
| 48 | Я полон интеллектуальной энергии. |  |  |  |  |
| 49 | Мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений. |  |  |  |  |
| 50 | Мне трудно говорить быстро. |  |  |  |  |
| 51 | Мне легко завязывать знакомства первым. |  |  |  |  |
| 52 | Я испытываю досаду из-за того, что у меня порой не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе. |  |  |  |  |
| 53 | Я способен быстро принимать решения, находясь в любой ситуации. |  |  |  |  |
| 54 | Работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня. |  |  |  |  |
| 55 | Я огорчаюсь из-за того, что иногда не успеваю записывать необходимую информацию. |  |  |  |  |
| 56 | Я переживаю, если собеседники меня не понимают. |  |  |  |  |
| 57 | Я говорю свободно, без запинок. |  |  |  |  |
| 58 | Я охотно выполняю физическую работу. |  |  |  |  |
| 59 | Мне легко выполнять одновременно несколько дел, требующих умственного напряжения. |  |  |  |  |
| 60 | Я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки. |  |  |  |  |
| 61 | Я сильно волнуюсь во время экзаменов. |  |  |  |  |
| 62 | Мне потребовалось бы много времени для усвоения нового учебного  материала. |  |  |  |  |
| 63 | Как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми. |  |  |  |  |
| 64 | Я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию). |  |  |  |  |
| 65 | Мне нравятся задачи на смекалку. |  |  |  |  |
| 66 | Я легко переношу однообразную физическую работу. |  |  |  |  |
| 67 | Нередко окружающие не понимают меня из-за того, что я слишком часто меняю тему разговора. |  |  |  |  |
| 68 | Я предпочитаю постоянно находиться среди людей. |  |  |  |  |
| 69 | Я пишу быстро. |  |  |  |  |
| 70 | Я быстро устаю от физической работы. |  |  |  |  |
| 71 | Я — разговорчивый человек. |  |  |  |  |
| 72 | Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких. |  |  |  |  |
| 73 | У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной. |  |  |  |  |
| 74 | Я легко обижаюсь, когда мне указывают на мои недостатки. |  |  |  |  |
| 75 | Во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха. |  |  |  |  |
| 76 | Я предпочитаю ручной труд, требующий частой смены операций. |  |  |  |  |
| 77 | Мне легко внести оживление в компанию. |  |  |  |  |
| 78 | Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом. |  |  |  |  |
| 79 | Мне легко провести прямую линию от руки (без линейки). |  |  |  |  |
| 80 | Мне нетрудно задать вопрос незнакомому человеку. |  |  |  |  |
| 81 | Меня раздражает быстрая речь собеседника. |  |  |  |  |
| 82 | Я с удовольствием выполняю умственную работу. |  |  |  |  |
| 83 | Мои движения медленны и неторопливы. |  |  |  |  |
| 84 | Многие считают меня физически сильным. |  |  |  |  |
| 85 | Когда я оживленно рассказываю о чем-либо, то прибегаю к мимике и  жестам. |  |  |  |  |
| 86 | У меня бывают мысли, которые не хотелось бы сообщать окружающим. |  |  |  |  |
| 87 | Для успешной сдачи экзаменов мне требуется меньше времени на подготовку, чем другим. |  |  |  |  |
| 88 | В моей речи много длительных пауз. |  |  |  |  |
| 89 | Меня огорчает то, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы. |  |  |  |  |
| 90 | Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором. |  |  |  |  |
| 91 | Я устаю, когда приходится долго говорить. |  |  |  |  |
| 92 | Я чувствую себя физически сильным человеком. |  |  |  |  |
| 93 | Движения моих рук быстры и проворны. |  |  |  |  |
| 94 | В большой компании я чувствую себя свободно. |  |  |  |  |
| 95 | Мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания (например, компьютерные игры). |  |  |  |  |
| 96 | Я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой. |  |  |  |  |
| 97 | Обычно я решаю задачу до конца, прежде чем взяться за другую. |  |  |  |  |
| 98 | Даже находясь в тесном кругу друзей, я говорю мало. |  |  |  |  |
| 99 | В работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое. |  |  |  |  |
| 100 | Я считаю себя мастером на все руки. |  |  |  |  |
| 101 | Я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей. |  |  |  |  |
| 102 | Я довольно быстро выполняю физическую работу. |  |  |  |  |
| 103 | Даже незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо интеллектуальной задачи, огорчают меня. |  |  |  |  |
| 104 | Я быстро читаю вслух. |  |  |  |  |
| 105 | Я огорчаюсь из-за того, что с трудом овладеваю ремеслом (рукоделием). |  |  |  |  |
| 106 | Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок. |  |  |  |  |
| 107 | Я не отличаюсь оригинальностью в решении задач. |  |  |  |  |
| 108 | Занимаясь ремеслом (рукоделием), я раздражаюсь, когда работа не ладится. |  |  |  |  |
| 109 | Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями. |  |  |  |  |
| 110 | Я нуждаюсь в людях, которые могли бы меня ободрить и утешить. |  |  |  |  |
| 111 | Я стараюсь избегать тяжелой физической работы. |  |  |  |  |
| 112 | В свободное время меня тянет к общению с людьми. |  |  |  |  |
| 113 | Я предпочитаю подумать, взвесить, и лишь потом высказаться. |  |  |  |  |
| 114 | На вечеринках и в компаниях я неразговорчив и держусь обособленно. |  |  |  |  |
| 115 | Я без труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру. |  |  |  |  |
| 116 | При встрече я обычно начинаю разговор первым. |  |  |  |  |
| 117 | Я легко воспринимаю быструю речь. |  |  |  |  |
| 118 | Я мастерю (занимаюсь рукоделием) медленно и неторопливо. |  |  |  |  |
| 119 | Я быстро отгадываю загадки. |  |  |  |  |
| 120 | Длительная подготовка к экзаменам утомляет меня. |  |  |  |  |
| 121 | Иногда я немного сплетничаю. |  |  |  |  |
| 122 | Я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе. |  |  |  |  |
| 123 | Я говорю быстро. |  |  |  |  |
| 124 | Работа, требующая тонкой координации движений, вызывает у меня беспокойство. |  |  |  |  |
| 125 | Мне нравится бывать в больших компаниях. |  |  |  |  |
| 126 | Я легко вступаю в конфликт, когда меня критикуют или делают замечание. |  |  |  |  |
| 127 | Я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления. |  |  |  |  |
| 128 | Мне нравятся быстрые и ритмичные танцы. |  |  |  |  |
| 129 | Я веду уединенный образ жизни. |  |  |  |  |
| 130 | Я легко перехожу к решению новой задачи. |  |  |  |  |
| 131 | Я не смог(ла) бы сделать многие необходимые мне вещи своими руками. |  |  |  |  |
| 132 | Я считаю себя физически сильным человеком. |  |  |  |  |
| 133 | Я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил. |  |  |  |  |
| 134 | Мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи. |  |  |  |  |
| 135 | Я легко могу обратиться с просьбой к другому человеку. |  |  |  |  |
| 136 | Мне нравится работа, не требующая быстрых движений. |  |  |  |  |
| 137 | Я предпочитаю медленный, спокойный разговор. |  |  |  |  |
| 138 | Я испытываю чувство обиды, когда окружающие меня люди обходятся со мной хуже, чем следовало бы. |  |  |  |  |
| 139 | Умственный труд для меня более привлекателен, чем физический. |  |  |  |  |
| 140 | Обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую. |  |  |  |  |
| 141 | В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки. |  |  |  |  |
| 142 | Обычно я медленно выполняю интеллектуальные задания. |  |  |  |  |
| 143 | Я люблю много читать. |  |  |  |  |
| 144 | Когда я что-либо мастерю (занимаюсь рукоделием), я обращаю внимание даже на незначительные погрешности. |  |  |  |  |
| 145 | Многие считают, что я — сообразительный человек. |  |  |  |  |
| 146 | В разговоре я легко обижаюсь по пустякам. |  |  |  |  |
| 147 | Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности. |  |  |  |  |
| 148 | При общении с людьми я часто чувствую себя смущенным(ой). |  |  |  |  |
| 149 | Я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые. |  |  |  |  |
| 150 | Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся. |  |  |  |  |