

З. В. Диянова, Т. М. Щеголева

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ЛИЧНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ ПРАКТИКУМ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО
БАКАЛАВРИАТА**

2-е издание, исправленное и дополненное

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

Д50

Авторы:

Диянова Зухра Васильевна — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Иркутского государственного университета;

Щеголева Тамара Михайловна — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Иркутского государственного университета.

Рецензенты:

Фролова О. П. — доцент Иркутского государственного университета;

Юркова М. Г. — кандидат педагогических наук, доцент Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета.

Диянова, З. В.

Д50 Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учеб. пособие для академического бакалавриата / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 166 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-05493-4

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам), подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Настоящее учебное пособие посвящено исследованию личности и мотивации. В нем представлены индивидуальные свойства человека, рассмотрена эмоциональная направленность личности, изучены системы самооценок личности, а также потребности в самоактуализации и мотивационные тенденции личности.

Для студентов высших учебных заведений, а также всех интересующихся вопросами общей психологии.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Диянова З. В., Щеголева Т. М., 2012

© Диянова З. В., Щеголева Т. М., 2017,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-05493-4

Оглавление

Предисловие	5
1. Индивидуальные свойства человека.....	6
1.1. Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма	7
1.2. Изучение нейродинамических свойств	11
1.3. Исследование формально-динамических свойств	22
1.4. Исследование типов темперамента.....	30
1.5. Исследование свойств темперамента.....	34
<i>Контрольные вопросы</i>	<i>41</i>
<i>Задание к самостоятельной работе</i>	<i>42</i>
2. Эмоциональные особенности личности.....	43
2.1. Исследование эмоциональной направленности личности.....	44
2.2. Исследование эмпатических тенденций	48
2.3. Исследование ситуативной и личностной тревожности.....	51
2.4. Исследование реакций на фрустрацию	56
<i>Контрольные вопросы</i>	<i>63</i>
<i>Задание к самостоятельной работе</i>	<i>63</i>
3. Самосознание личности.....	65
3.1. Определение уровня субъективного контроля.....	66
3.2. Изучение самооценки	71
3.3. Изучение системы самооценок личности	73
3.4. Изучение «Я»-образов в структуре самосознания	77
3.5. Изучение самоотношения личности.....	83
3.6. Изучение особенностей самосознания	92
<i>Контрольные вопросы</i>	<i>98</i>
<i>Задание к самостоятельной работе</i>	<i>99</i>
4. Мотивация личности	100
4.1. Изучение потребности в самоактуализации	101
4.2. Исследование базовых потребностей личности	114
4.3. Изучение мотивации достижения успеха и избегания неудач....	115
4.4. Изучение мотивации одобрения	120
4.5. Изучение мотива аффилиации	121
4.6. Изучение мотивов учебной деятельности	126
4.7. Исследование смысложизненных ориентаций личности	130

4.8. Изучение мотивационных тенденций личности	133
4.9. Изучение структуры мотивации учебной деятельности	136
4.10. Исследование ценностных ориентаций	138
4.11. Изучение социально-психологических установок.....	141
<i>Контрольные вопросы</i>	147
<i>Задание к самостоятельной работе</i>	147
Использованная литература	149
Новые издания по дисциплине «Общая психология»	
и смежным дисциплинам	150
Приложения.....	153

Предисловие

Практикум по общей психологии – один из разделов общего психологического практикума, в процессе которого будущие бакалавры приобретают начальные навыки практической деятельности.

Практикум является продолжением курса «Общая психология», изучая который студенты получили теоретические знания о закономерностях развития психики, различных психических явлениях, индивидуально-психологических особенностях человека, его эмоциональной, потребностно-мотивационной сферах и самосознании. Целью психологического практикума выступает формирование умений использовать полученные знания на практике. Кроме этого, будущие бакалавры должны научиться процедуре проведения психологического исследования, обработке полученных данных и их интерпретации.

Практикум предполагает актуализацию теоретических знаний, потому что основное внимание на занятиях уделяется психологическому анализу полученных результатов. Предлагаемый практикум содержит не только диагностический инструментарий, необходимый для проведения занятий, но и материалы, которые помогут интерпретировать полученные результаты.

Психологический практикум «Личность и мотивация» состоит из четырех разделов: «Индивидуальные свойства человека», «Эмоциональные особенности человека», «Самосознание личности» и «Мотивация личности», в каждый из которых включены темы в соответствии с программой подготовки бакалавров. Практикум содержит все необходимые материалы для проведения практических занятий в аудитории и в процессе выполнения студентами самостоятельной работы.

1. ИНДИВИДНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЛОВЕКА

Индивидуальные свойства – это свойства человека как природного существа, биологического индивида. К ним относятся особенности нервной системы, биохимических процессов, конституции, половозрастные, билатеральные свойства и др. Наиболее сложными, интегративными образованиями являются темперамент и задатки. Ошибочно полагать, что индивидуальные свойства полностью наследуются. Они представляют собой результат взаимодействия человека с окружающей средой. Как писал А. Н. Леонтьев, индивидуальные свойства в процессе жизнедеятельности частью развертываются, частью подавляются (А. Н. Леонтьев, 2002).

При всем многообразии индивидуальных свойств можно выделить их общие особенности. Основной из них является то, что они характеризуют формально-динамический аспект поведения человека: эмоциональность, темп психических реакций, уровень активности и др. Как правило, индивидуальные свойства подчиняются децентрализованному управлению, регулируются автоматически.

Индивидуальные свойства могут влиять на выбор сферы деятельности человека, но не предопределяют его. Во взаимодействии с другими людьми индивидуальные свойства осознаются человеком и подчиняются произвольному контролю, оказывая влияние на развитие индивидуального стиля деятельности и общения (А. Г. Асмолов, 1996).

Рекомендуемая литература

1. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М. : Ин-т практ. психологии, 1996. – 384 с.
2. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А. Г. Асмолов. – М. : Ин-т практ. психологии, 1996. – 768 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 2002. – 146 с.
4. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : Ин-т практ. психологии, 1996. – 448 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.

1.1. Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма

Цель: изучить степень выраженности у испытуемого свойств экстраверсии-интроверсии и нейротизма.

Материал: опросник Г. Айзенка (форма А), включающий 57 вопросов, бланк ответов, ключ для подсчета результатов по трем шкалам: экстраверсия-интроверсия, нейротизм, искренность.

Процедура проведения

Студентам выдаются бланки опросника со следующей инструкцией: «Вам необходимо заполнить бланк, отвечая на все предложенные вопросы “да” или “нет”. Работайте быстро, не задумываясь над ответами. Старайтесь отвечать искренне, помните, что правильных или неправильных ответов нет».

Опросник

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это Вам или нет)?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у Вас чувство робости и ощущение стыда, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной(-ным) незнакомкой(-цем)?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всюю повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете узнать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у Вас сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка полученных результатов

С помощью «ключа» студенты подсчитывают баллы по каждой из трех шкал: «Экстраверсия-интроверсия», «Нейротизм», «Искренность». Начинать подсчет необходимо со шкалы искренности.

Ключ

Шкала искренности:

- вопросы 6, 24, 36 – «да»;
вопросы 12, 18, 30, 42, 48 – «нет».

Шкала экстраверсии-интроверсии:

- вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,
56 – «да»;
вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 – «нет».

Шкала нейротизма:

- вопросы 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35,
38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – «да».

За каждое совпадение с ключом ставится 1 балл. Полученные баллы по каждой шкале суммируются.

Интерпретация полученных результатов

Показатель, полученный по шкале искренности ≤ 4 баллам, свидетельствует об искренности ответов, показатель выше 4 баллов может указывать на неискренность, некоторую демонстративность и ориентацию на социальное одобрение. Эта шкала свидетельствует о том, насколько объективно себя оценивает испытуемый.

Показатель по шкале экстраверсии-интроверсии ≥ 15 баллам свидетельствует об экстраверсии, ≥ 19 баллам – о ярко выраженной экстраверсии; показатель ≤ 9 баллам указывает на интроверсию, ≤ 5 баллам – на ярко выраженную интроверсию, 10–14 баллов является показателем амбиверсии.

Показатель по шкале нейротизма ≥ 15 баллам свидетельствует о высоком уровне нейротизма, ≥ 19 баллам – очень высоком уровне нейротизма; ≤ 7 баллам – свидетельствует об эмоциональной стабильности.

Интроверсия – свойство темперамента, отражающее направленность человека на себя, свой внутренний мир. Интроверсия проявляется в избегании социальных контактов, склонности к уединению. Интровертам, как правило, присущи такие особенности, как педантичность, нерешительность, осторожность, ответственность. Интроверт контролирует свои чувства, редко проявляет агрессию.

Экстраверсия – свойство темперамента, проявляющееся в направленности человека на внешний мир, на окружающих его людей. Экстравертам свойственны коммуникабельность, восприимчивость, активность, открытость, спонтанность, уверенность в себе.

Экстраверсия и интроверсия являются противоположными полюсами одной шкалы, поэтому большинство людей обладают в той или иной степени чертами как экстраверсии, так и интроверсии.

Нейротизм – это эмоциональная нестабильность, которая может проявляться в тревожности, беспокойстве, изменчивости настроения, импульсивном поведении, мнительности, медлительности и нерешительности.

Противоположной характеристикой нейротизма выступает эмоциональная стабильность. Нейротизм и эмоциональная стабильность – биполярны, т. е. представляют собой противоположные полюсы единой шкалы.

Соотношение экстра-интроверсии и нейротизма отражено на «круге» Айзенка (рис. 1), который позволяет сопоставить его с тем или иным типом темперамента: сангвиническим, холерическим, флегматическим или меланхолическим.



Рис. 1. «Круг» Айзенка

1.2. Изучение нейродинамических свойств

Цель: изучить формально-динамические свойства человека с использованием опросника FPI.

Материал: опросник FPI (модифицированная форма В), включающий 114 утверждений; бланк ответов; ключ для подсчета результатов по 12 шкалам: невротичности (I), спонтанной агрессивности (II), депрессивности (III), раздражительности (IV), общительности (V), уравновешенности (VI), реактивной агрессивности (VII), застенчивости (VIII), открытости (IX), экстраверсии-интроверсии (X), эмоциональной лабильности (XI), маскулинности-фемининности (XII); таблица перевода сырых баллов в стандартные.

Процедура проведения

Студентам выдаются бланки опросника со следующей инструкцией: «Вам необходимо заполнить бланк, соглашаясь или не соглашаясь с предложенными утверждениями. Работайте быстро, не задумываясь долго над своими ответами. Старайтесь отвечать искренне, помните, что правильных или неправильных ответов нет».

Опросник

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т. п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следуя этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.

18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстаивать свои интересы.

19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.

20. Я легко смущаюсь.

21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.

22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.

23. Бываю неловким в общении с другими людьми.

24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.

25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.

26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.

27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.

28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.

29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.

30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.

31. Часто у меня нет аппетита.

32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.

33. Обычно я решителен и действую быстро.

34. Я не всегда говорю правду.

35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.

36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.

37. То, что прошло, меня мало волнует.

38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.

39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.

40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.

41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.

42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.

43. Если обижают моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.

70. Боюсь быть центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.

93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут»
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.
111. Разочарования не вызывают у меня сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.