

ДОКЛАД

ПО ПСИХОЛОГИИ

НА ТЕМУ:

ПОНЯТИЕ ЭМОЦИЙ В ПСИХОЛОГИИ. МЕТОДЫ ИХ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выполнил:

педагог-психолог ГБПОУ МО «УОР № 3»

Горюшкин Никита Константинович

Содержание	Стр.
Введение.....	3
1. Определение эмоций.....	4-9
2. Характеристика эмоций.....	10-12
3. Методика диагностики «помех» в установлении контактов В.В.Бойко.....	13
Заключение.....	14-15
Литература.....	16
Приложение.....	17-18

Введение

В повседневной жизни человека разум всегда противопоставлялся чувствам, эмоциям. Первый - отождествлялся с гармонией, организацией, порядком; вторые же - с неопределенностью, непредсказуемостью, хаотичностью. Мысль подчинена законам логики, законы же эмоций трудно выявить и применить, если они действительно существуют. Считается, что мышление протекает свободно, тогда, как эмоции подчинены жестко определяющим причинам. И человек, живущий эмоциями, рассматривался как руководствующийся факторами, от него не зависящими. Это мнение объясняется малой степенью изученности законов, управляющих эмоциональными процессами. Изучение этих явлений насчитывает несколько десятков лет, что не могло привести к детальной ориентации в этой запутанной области психологии.

Опираясь на уже существующие исследования, в своем докладе я постараюсь ответить на вопросы: что же такое эмоции, структура эмоций, функции эмоций, какие факторы вызывают эмоции, как эмоции влияют на поведение человека. Также, я попробую исследовать эмоциональное состояние человека с помощью методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко.

Ведь, чтобы понять человека, мы должны иметь представление не только о его мыслях и поступках, но и о чувствах. Только имея представление об эмоциональном опыте человека, мы можем с определенной долей уверенности говорить о том, что мы знаем, каков он. В эмоциональных реакциях проявляются ценности и цели человека. Они раскрывают те аспекты личности, которые человек, возможно, хотел бы скрыть от других. Исследование эмоционального опыта в психологии личности необходимо, так как контроль и регулирование эмоциональных реакций – одна из основных задач личностного развития человека.

1. Определение эмоций

Эмоции и эмоциональные процессы довольно долго оставались неизученными, им не уделяли должного внимания, и в результате в этой области существуют пробелы. Исследователи этой области высказывают множество теорий происхождения и сущности эмоций. Но это множество имеет свой недостаток – нет единого и точного определения эмоций.

Эмоциями называют такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, отвращение, гордость и т.п. Психология прежнего времени перечисляла бесчисленное множество подобных переживаний. То общее, что есть между эмоциями, чувствами и влечениями, вызывает потребность в общем групповом названии.

Каждый исследователь предлагает свое определение эмоций в силу своих взглядов.

Платон рассматривал эмоции, как один из трех существенных элементов человеческой души наряду с разумом и телесными влечениями.

Аристотель рассуждал о базовых биологических тенденциях в эмоциональном опыте и, анализируя отношения между представлениями и эмоциями, предвосхитил современные идеи. Эмоциональный опыт и аффективные состояния интересовали не только древних философов, они вызывают интерес и у современных ученых.

Исследователь эмоций Роберт Плутчик полагает, что в основе современных исследований эмоций лежат четыре традиции, возникшие в конце девятнадцатого – начале двадцатого века. Каждая из этих традиций предвосхитила один из аспектов современных исследований.

Чарльз Дарвин утвердил эволюционные подходы к изучению эмоций. Он описал многочисленные сходства между выражением эмоций людьми и животными. Основываясь на этих данных, он заключил, что выражение эмоций отражает врожденные биологические механизмы, эволюционировавшие посредством естественного отбора.

Также необходимо отметить вклад Силвана Томкинса в исследования эмоций. Он рассматривал эмоции, как врожденные механизмы, мотивирующие различные формы действий.

Давайте поподробнее остановимся на этих состояниях.

Отвращение, в его первом простейшем смысле относится к еде и обозначает нечто отвратительное на вкус ("отвращивание" - отрицательная реакция на пищу). При средней степени отвращения происходит открывание рта и издавание гортанного звука или отхаркивание, одновременным вздрагиванием и отталкиванием от неприятного предмета. При слабых степенях отвращения выражается оттягиванием вниз углов рта, иногда носовым выдыханием, как делают при неприятном запахе, желая его удалить. На этой мимике основывается не только выражение отвращения к пищевым веществам, но и проявление всякого иного отвращения. Отвращения к наружности, к разговору, к нравственным свойствам человека имеет ту же мимику пищевого отвращения: те же движения рта, языка, вздрагивание, жест отталкивания и гортанные звуки.

Состояние радости, веселого настроения выражается в смехе, бесцельных движениях, общем возбуждении (восклицания, хлопаний в ладоши и т.п.). Смех у человека начинается вдыханием, за которым следуют короткие спазматические сокращения груди, грудобрюшной преграды и мышц живота. При хохоте все тело откидывается назад и трясется, рот широко раскрыт, верхняя губа приподнимается, лицо и вся голова наливается кровью, круговые мускулы глаз судорожно сокращаются. Сморщившийся нос кажется укороченным, глаза блестят, при сильном смехе появляются слезы.

Действие боли на психику сходно с действием влечений. Если возникает доминанта, подавляющая все другие возбуждения, то стремление освободиться от боли делается сильнее всех влечений. Боль, получив доминантный характер, принудительно определяет поведение человека. Относительно выразительных движений при боли нет, но те которые существуют, меняются в зависимости от ее силы. Дети, например, даже при слабой боли испускают сильные продолжительные крики, закрывают глаза, открывают рот и судорожно дышат.

У взрослых реакция наступает при более сильной боли. При мучительной боли люди мечутся в страшных судорогах, крепко сжимают рот, стискивают зубы, издают пронзительные крики и стоны, скрежещут зубами. Если боль мучительна и долговременна, то появляется бледность, бросает в дрожь, силы приходят в упадок; возможны обморочные состояния и бред.

Одним из наиболее характерных симптомов страха является дрожание всех мышц тела, нередко оно, прежде всего, проявляется на губах. Когда страх возрастает до агонии ужаса, мы получаем новую картину эмоциональных реакций. Сердце бьется совершенно беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо покрывается мертвенной бледностью; дыхание затрудняется. Зрачки при этом бывают непомерно расширены. Все мышцы коченеют и начинают конвульсивно двигаться. Различные градации страха у человека выражаются по-разному: ужасом, паникой, боязнью, тревожностью, боязливым ожиданием, запуганностью, забитостью, связанными со страхом чувствами покорности и преданности. У человека при сильном испуге или ужасе наблюдаются: оцепенение, паническое желание убежать, диффузное беспорядочное мышечное возбуждение. Оцепенение, наступающее при испуге, как правило, быстро проходит и может смениться двигательным возбуждением. Например, гонимый страхом человек может совершить такой прыжок через преграду, поднять такую тяжесть, стать вдруг способным на такое напряжение, какое в обычном состоянии невысказано.

Гнев у человека выражается в том, что лицо краснеет или багровеет, вены на лбу и на шее надуваются, иногда лицо становится бледным или синим. Рот крепко сжат, зубы стиснуты и скрежещут, иногда губы вытягиваются. Волосы становятся дыбом. Одни люди нахмуриваются, другие - широко открывают глаза. Тело обычно держится прямо, мускулы напряжены, человек готов к мгновенному действию. Повышенное мышечное возбуждение легко переходит в действие. Если человек в гневе или ярости говорит кому-нибудь, чтобы тот вышел вон, то он обычно делает такие жесты, как будто ударяет или выталкивает изгоняемого.

Гордость (гордыня) в устах русского народа была качеством отрицательным и находила полное осуждение, в чем сказывался и религиозный взгляд на это чувство. Гордость, спесь, чванство по народному представлению свойственны правящим и богатым, угнетателям, насильникам и обидчикам. Гордость находит внешнее выражение в мимике и позе. Гордый человек обнаруживает свое чувство превосходства над другими, держа голову и туловище прямо. Он высокомерен и старается казаться как можно более крупным, так что о нем говорят в переносном смысле, что он надут от гордости.

Тщеславный человек хочет стоять выше во мнении окружающих, чем он стоит. Он стремится показаться другим в выгодном свете, и избегает такого положения, в котором он мог бы произвести отталкивающее впечатление. Так создается в той или иной мере "двуликость": одно лицо для посторонних, другое - для своих. Различие между этими лицами может достигнуть такой степени, что истинное лицо, проявляющееся в домашней жизни, совершенно не походит на "официальное" лицо, лицо для других. При лживом, корыстном сокрытии своих истинных свойств получают то, что называется лицемерием.

Когда задевается чувство собственного достоинства, когда человек осознает, что его унижают в его личном мнении или во мнении общества, возникает эмоция обиды. Оскорбления и обиды вызывают острый аффект, который нередко ведет к ответному "оскорблению действием" или к более тяжким последствиям. Обида может, конечно, не вызывать столь острой реакции. Может оставаться затаенной и постепенно изживаться или вести не к вспышке гнева, а ряду обдуманных разнообразных действий, в том числе к мести.

Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют приспособительную функцию. Так, одной из положительных функций аффекта является то, что он навязывает субъекту стереотипные действия, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции способ "аварийного" разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т. п. Жизнь без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений. Количество и качество потребностей человека, в общем и целом соответствуют

числу и разнообразию характерных для него эмоциональных переживаний и чувств, причем, чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство. Эмоциональные состояния регулируют ход протекания психических и органических процессов.

Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т. е. передаются другим людям, сопереживаются.

Несмотря на то, что эмоции и чувства как переживания тесно взаимосвязаны, они имеют существенные различия. Переживания, связанные с удовлетворением (или неудовлетворением) потребностей организма в пище, защите от холода, во сне, в самосохранении, относятся к эмоциям. Эмоции, как мы уже отмечали, присущи людям и животным. Однако эмоции человека существенно отличаются от эмоций животных: они в известной степени перестроены под влиянием социального опыта. От условий общественной жизни зависят как формы проявления эмоций у человека, так и способы достижения целей и удовлетворения тех потребностей, с которыми связана та или иная эмоция. В процессе общественно-исторического развития социальной жизни людей в сфере их переживаний появляется особая форма и отношение к окружающему миру - чувства, человеческие переживания, возникающие на основе удовлетворения или неудовлетворения потребностей человека как личности. Своеобразие эмоций и чувств проявляется в особой субъективности, зависящей от личностной значимости воздействующих на человека предметов и явлений окружающей действительности. Один и тот же предмет, ситуация, случай, преступление в разное время могут вызывать у человека различные переживания, эмоции, чувства. Это свидетельствует о сложной взаимосвязи эмоций и чувств с потребностями и целями человека и объясняет источник субъективности эмоций и чувств. В чувствах и эмоциях

более рельефно, чем в познавательных процессах, проявляются наиболее существенные особенности личности. В отличие от познавательных процессов эмоции и чувства нередко проявляются и во внешнем поведении: в выразительных движениях лица (мимике), тела (пантомиме), в жестах, интонациях и тембре голоса.

Эмоции и чувства характеризуются полярностью и пластичностью. Каждой эмоции и любому чувству противостоят противоположные переживания, между которыми существуют множество переходов. Так, радости противостоит горе, любви - ненависть, коллективизму - эгоизм и т.п. Вместе с тем одни и те же эмоции и чувства могут переживаться человеком с различной глубиной в зависимости от вызвавших их причин и особенности деятельности, совершаемой личностью. Для эмоций и чувств характерно и то, что личностная и общественная оценка испытываемых человеком переживаний могут при определенных условиях не совпадать. Физиологической основой эмоций и чувств являются сложные взаимодействия процессов, протекающих как в организме в целом, так и в мозгу (подкорке, вегетативной нервной системе и в коре головного мозга). Эмоции и чувства отличаются большим разнообразием. Все они подразделяются на две группы: активизирующие деятельность - стенические и подавляющие, угнетающие жизнедеятельность - астенические. Однако одно и то же чувство или эмоция могут в зависимости от обстоятельств активизировать или подавлять деятельность человека. Например, радость, вызванная поощрением руководителя, у одного человека является стимулом к дальнейшей добросовестной работе, а на другого действует демобилизующе, мешает сосредоточиться.

Как видно из изложенного, разделение эмоций на положительные и отрицательные проведено исключительно по принципу удовольствия и неудовольствия. Положительные эмоции, воздействуя на нервную систему, содействуют оздоровлению организма, а отрицательные - его разрушению, ведут к различным заболеваниям.

2. Характеристика эмоций

Понимание эмоций другого человека является важным для процесса общения между людьми, как в быту, так и в профессиях типа "человек—человек". Кроме того, визуальное слежение за эмоциональным состоянием человека в процессе осуществления импрофессиональной деятельности позволяет вовремя принимать меры по регуляции его состояния, что снижает травматизм на производстве, повышает производительность труда.

Вопрос о генезисе способности (или целого ряда способностей) понимания эмоций другого во многом дискуссионный. Имеются данные, что уже через девять минут после рождения ребенок может опознавать стимулы, схематически напоминающие лицо. С другой стороны, показано, что чем больше матери обсуждают с трехлетними детьми возникающие у них эмоциональные состояния, тем лучше они, достигнув шестилетнего возраста, распознают эмоциональные проявления незнакомых взрослых.

Достижение цели дать представление о природе эмоций и чувств затруднено большим числом фактов, высказываемых теорий и предположений, в которых отсутствует определенная упорядоченность. Но из этого я смогла выяснить общие положения по данной проблеме. Прежде всего, эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой отражение реальной действительности, но только в форме переживания. При этом понятия "эмоции" и "чувства" обозначают различные психические явления, которые, конечно, самым тесным образом связаны между собой. И в эмоциях и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются. В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. Иначе говоря, эмоции — это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций в общем, можно сказать, что все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, — отрицательные. Важное отличие чувств от эмоций заключается

в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Подтвержден неопровержимыми фактами сформулированный еще в прошлом веке Ч. Дарвином тезис о врожденности эмоций, как внутрииндивидуальных процессов. Это означает, что эмоции имеют врожденные нейронные программы и общие переживаемые качества. Эмоции возникают, как результат изменений в нервной системе, и эти изменения могут быть обусловлены как внутренними, так и внешними событиями. Эмоции возникают под влиянием внешних воздействий или процессов, происходящих в самом организме. Факторы, вызывающие эмоциональный процесс:

- 1) натуральные (безусловные) эмоциональные раздражители;
- 2) сигналы важных для субъекта событий (значимость);
- 3) способные вызывать эмоцию вследствие того, что они соответствуют или противоречат приобретенным в опыте познавательным структурам.

В жизни личности эмоциональные состояния имеют большое значение. На определенный период времени они окрашивают всю психическую деятельность человека и обнаруживаются в различающихся по степени интенсивности настроениях и аффективных состояниях. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на нее. Хорошее настроение, например, активизирует познавательную и волевою деятельность человека.

Эмоциональное состояние может зависеть от выполняемой деятельности, совершенного поступка, от самочувствия, от прослушанного романса и т.д.

В эмоциональных состояниях раскрываются как типичные для человека особенности поведения, так и случайные, не характерные для него психические проявления. В типичных для человека эмоциональных состояниях выражаются индивидуально-типологические особенности личности. Так, например, меланхолики склонны к длительным минорным настроениям, сангвиников отличает жизнерадостное, бодрое состояние духа. Случайные эмоциональные состояния не отражают существенных особенностей личности, а вызваны стечением обстоятельств, особенностями сложившейся ситуации. Выраженное

аффективное состояние, например, при отдельных условиях может проявиться у самого уравновешенного человека.

Все эмоциональные состояния носят переходящий характер. Но типичные состояния встречаются у человека довольно часто и сопровождаются характерными для личности проявлениями.

Все эмоциональные состояния, как бы субъективны они ни были, детерминированы, причинно обусловлены, хотя человек не всегда ясно осознает причину своего состояния.

Существует множество методик для изучения эмоционального переживания или феноменологии эмоций. Например, методика измерения психического (эмоционального) выгорания, тест «Справляетесь ли вы со стрессом?», тест «Куда вы идете: к стрессу или от него?». При определении тревожности обращаются к специально разработанным опросникам Спилберга – Ханина, шкала Тейлора, ММРІ (Миннесотский многомерный личностный опросник) и другие.

Они по необходимости основываются на самоотчете, и поэтому, при их применении необходимы взаимный интерес испытуемого и экспериментатора.

В своей работе я хочу рассмотреть эмоциональные состояния с помощью методики «Диагностики помех в установлении эмоциональных контактов» В.В.Бойко.

3. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко

Цель: выявить, какова роль эмоций в установлении контакта с людьми.

Инструкция: читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Стимульный материал: бланк для заполнения, ручка.

Бланк с вопросами и ответами на тест можно посмотреть в Приложении 1.

При проведении теста, мы получили такие результаты:

Лена набрала 5 баллов. Это говорит о том, что ее эмоциональный уровень не мешает общаться ей с партнерами.

Подводя итоги по изученной методике можно сделать вывод, что результаты, полученные после проведения теста, не всегда являются достоверными. Необходимо учитывать еще и другие факторы, влияющие на эмоциональное состояние испытуемого:

- в каком настроении находится испытуемый;
- какое самочувствие было в момент тестирования у испытуемого (например, устал после работы);
- насколько искренни отвечал испытуемый и др.

Получив результаты по этой методике нужно обязательно провести еще и другие тесты на изучение эмоционального состояния, чтобы подтвердить или опровергнуть полученный результат.

Заключение

За последние годы были сделаны большие успехи в исследовании эмоций. Полученные результаты представляют непосредственный интерес для психологов.

Очень велико значение эмоциональных состояний в личностном функционировании. Эмоциональное состояние играет ключевую роль в мотивации и саморегуляции, особенно в связи с тем, что значительная часть усилий по саморегуляции направлена на поддержание или избегание определенных эмоциональных состояний.

Проблема эмоций в современной общей психологии разработана существенно меньше, чем другие области психологического знания. Нерешенных вопросов психологии эмоций значительно больше, чем разработанных, решенных. Причины надо искать не в субъективных факторах, а объективной сложности самой проблемой, в принципиальном отличии психологии эмоций от других психологических проблем и, прежде всего в принципиальном отличии эмоциональных явлений от познавательных (когнитивных). И хотя любое психическое явление осуществляет две основные функции - отражения и регуляцию - эмоциональные явления осуществляют их иначе, чем процессы, называемые познавательными, - ощущения, восприятие, память, мышление, воображение и другое.

Эмоции - более древняя форма отражения, чем в значительной степени более осознанные, опосредованные речью познавательные процессы, и их главное назначение - сигнализировать о пользе или вреде того или иного явления. Как более древняя форма отражения эмоции несут на себе печать глубинных связей со сферой потребностей и желаний человека. Качественная специфичность эмоций во многом зависит от той потребности, на базе которой они формируются. Однако функцию регуляции поведения эмоции выполняют не прямо, а через мотивы, причем нередко мотивы собственного поведения остаются для человека неосознанными. Эта особенность эмоциональных явлений - их тесная связь со сферой бессознательного - также составляет

важнейшую специфику эмоций, существенно отличающую ее от познавательных процессов, которые в большей степени осуществляются под контролем сознания. Иными являются и закономерности, которым подчиняются эмоциональные явления: закономерности возникновения, функционирования и прекращения эмоций, закономерности их формирования и закономерности их распада, нарушения. Признавая существенное различие познавательных и эмоциональных психических явлений, было бы неверным утверждать их полную автономность, независимость друг от друга. Они тесно взаимодействуют, но они и тождественны - и в этом суть проблемы.

Как известно, в настоящее время выделяют различные эмоциональные состояния: "стресс", "тревога", "напряженность", "фрустрация" и др. Эти понятия недостаточно четко различаются, так как отсутствуют четкие критерии эмоциональных состояний: их отличие (сходство) от других состояний - психических, нервных, функциональных и др. Неопределенность содержания понятия "эмоциональное состояние" (как и эмоций) очень осложняет проведение исследований в этой области психологического знания.

Характеризуя нерешенные проблемы психологии эмоций, следует начать, очевидно, с объекта исследования. В современной психологии эмоций нет четкого определения объекта исследования, т. е. полного описания того, что входит в "эмоциональное явление". Это отчетливо наблюдается, например, в той области исследований, которая занимается проблемой эмоциональных состояний.

Литература

1. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб., 2021
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 2020
3. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. М., 2022
4. Симонов П.В. Теория отражения и психоотрицания эмоций. М., 2022
5. Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 2021
6. Якобсон П.М. Психология чувств. М., 2020

Приложение 1

Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко

Инструкция

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем,
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т.п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведите итоги самооценивания.

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов:	Номера вопросов и ответы по ключу:
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1,-6,+11,+16,-21
2. Неадекватное проявление эмоций	-2,+7,+12,+17,+22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3,+8,+13,+18,-23
4. Доминирование негативных эмоций	70
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	75

Сумма набранных баллов может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо вы были неискренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов – эмоции обычно не мешают общаться вам с партнерами; 6-8 баллов – у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении; 9-12 баллов – свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; 13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас – это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.