Курсова робота

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Виконавець:

Студентка 2 курсу 2 групи

медико-психологічного факультету

Іванова Лариса Дмитрівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Тертична Надія Анатоліївна

Київ - 2021

**ЗМІСТ**

**ВСТУП…………………………………………………………………….....3**

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ……………………………………………………………………5**

**1.1.** Поняття та сутність емоційного інтелекту особистості……………..5

**1.2.** Розвиток емоційного інтелекту студента………………………………9

**1.3.** Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища…………………………………….....12

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ…………………………………………………........19**

**2.1.** Процедура, методи та методики дослідження……………………….19

**2.2.** Результати досліджень………………………………………………….22

**ВИСНОВКИ**……………………………………………………………...…24

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**……………………..……27

**ДОДАТКИ**……………………………………………………………….…..30

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. Вивчення емоційного інтелекту в сучасній психології є однією із актуальних тем. Особливо важливою ця проблема є для соціономічних професій. Адже в своїй діяльності фахівці цих професій повинні виділяти та утримувати у свідомості ті факти, які характеризують особливості поведінки, вчинків, мови своїх клієнтів, особливості їх емоцій, настрою, духовного світу та ін. Складність цієї емоційної інформації і її вплив на ефективність роботи цієї категорії працюючих, досить високий. Ці обставини вже самі по собі говорять про необхідність ретельного дослідження емоційного інтелекту .

**Об’єкт дослідження** – емоційний інтелект студентів.

**Предмет дослідження** – емоційний інтелект особистості як чинник соціально-психологічної адаптації особистості.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-емпіричне дослідження діагностики емоційного інтелекту особистості як чинника соціально-психологічної адаптації особистості.

**Структура роботи**. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, додатків. Загальна кількість сторінок –35.

**РОЗДІЛ I**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Поняття та сутність емоційного інтелекту особистості**

Появі поняття «емоційний інтелект», на думку американського вченого R. Bar-On (2000) значною мірою сприяв розвиток природничих наук, зокрема, еволюційна теорія англійського науковця Ч. Дарвіна, який, обґрунтовуючи процеси еволюційного розвитку біологічних властивостей людини, стверджував: «Коли розум дуже збуджений, ми можемо очікувати, що він миттєво вплине і на серце.... Коли серце відчуває цей вплив, воно спрямує свою реакцію в мозок... при будь-якому збудженні буде мати місце суттєвий взаємний вплив і реагування між цими двома важливими органами тіла» [1].

Перші дослідження ЕІ як психологічного феномену, теоретичне осмислення його сутності та істотних ознак, утворення на цій основі наукового поняття належать американським вченим Г. Гарднеру (1983), П. Селовею (1990), Дж. Мейеру (1993), Д. Гоулману (1995), Р. БарОну (1997), Д. Карузо (2000). У західній психології виділені основні етапи цього процесу, що відбуваються протягом ХХ – ХХ1 ст. [2] :

1) з 1900–1969 рр. дослідження емоцій і інтелекту були відносно відокремленими;

2) з 1970–1989 рр. в центрі уваги дослідників знаходився взаємний вплив когнітивних та емоційних процесів;

3) з 1990–1993 рр. ЕІ був визнаний предметом психологічного дослідження;

**1.2. Розвиток емоційного інтелекту студента**

Розвиток емоційного інтелекту розглядається вченими переважно в двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін у здатності до розуміння й управління емоціями і в контексті цілеспрямованого впливу на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту.

Як зазначають деякі автори, в останні роки помітно зросла зацікавленість і намітився деякий прогрес у формуванні наукових основ емоційного інтелекту, та залишається багато труднощів. Перш за все, це стосується визначення самого поняття емоційного інтелекту.

Одним з аспектів підготовки студентів виступає процес формування емоційного інтелекту як сукупності здатностей, знань, умінь і навичок, що дозволяють людині управляти власними емоціями й, аналізуючи ситуацію спілкування, створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації.

**1.3.Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища**

В сучасній науці існують різноманітні тлумачення процесу соціально- психологічної адаптації особистості. Л. С. Тимків виокремила такі погляди на адаптацію: процес встановлення стабільно-гармонійного співвідношення зовнішнього і внутрішнього середовища особистості; складова психодинамічних процесів соціальних груп; відповідність спрямованості, ціннісних орієнтацій особистості високим духовним цінностям суспільства; інтеріоризація особистістю норм соціуму та прояв її власної нормотворчої активності; процес засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом та мікросередовища, до якого вона належить; поступовий процес переходу суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності; звикання особистості і соціальної групи до мінливих умов, форм та способів суспільного життя, перетворення конкретного соціального оточення та самих себе згідно з цими умовами [15].

**РОЗДІЛ II**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ**

**2.1. Процедура, методи та методики дослідження**

У ході емпіричного дослідження нами використані психодіагностичні емоційного інтелекту тест емоційний інтелект Д. Люсина, методика оцінки емоційного інтелекту.

Дослідження проводилося на базі Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. У дослідженні взяли участь студенти першого курсу спеціальності «право». У сукупності було протестовано 36 сіб, з них усі чоловічої статі.

Експериментальне дослідження охоплювало чотирьох основних етапів:

1. Підготовчий етап експерименту. Суть цього етапу полягає у розробці програми та плану проведення експерименту; підготовці супровідних матеріалів та інструментів для збору, фіксації, систематизації та обробки кількісних показників.

**ВИСНОВКИ**

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що феномен «емоційний інтелект» стає все більш популярним у науковому світі. Різні тлумачення аспектів цього поняття мали місце в усі часи при вивченні проблеми емоційної культури людини, суспільства.

Емоційний інтелект визначається як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності. У структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньоособистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, упевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1.Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва: Политиздат, 2010. 304 с

2.Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2011. 388 с.

3.Mayer J. D. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence.* 2012. V.17. № 4. P. 433–442.

4.Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Mannual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

5.Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2012.752 с.

6.Поплужный В. Л. Роль и развитие интеллектуальных чувств в познавательной деятельности личности : дис. ... канд. психол. Наук. К., 1969. 263 с.

7.Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологи. М.: Педагогика, 1976. 416 с.

8.Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.

9. Мещерякова и. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе. *Вестник ТГУ.* 2010. Вып. 1. С. 157–161.

10.Дерев’янко С. П. емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. Наук. К., 2014. 20 с.

11. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском воздасте. *Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития :* междунар. науч.-практ. конф., 28-29 апр. 2006 г. : статьи. СПб., 2006. Ч. 1. С. 17-21.

12. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості Текст. *Психологія і суспільство.* 2014. № 4. С. 95-109.

13. Test reviews of the Bar-On Emotional Quotient 360. *The sixteenth mental measurement yearbook.* Ed.: Spies, R. A. & Plake B. S. Lincoln, NE: Buros Institute for Mental Measurement, 2015.

14.Андрусенко А.О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених.* Т. 1. Київ: НАУ, 2020. С. 235-237.

15. Тимків Л. С. Взаємозв’язки темпераментальних властивостей та соціальної адаптації старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2010. 20 с

16. Герасімова Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 21 с.

17. Дерев’янко С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 20 с.

18.Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.02. Київ, 2004. 31 с.

19. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів - першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Сер. Педагогіка, соціальна* *робота.* 2014. Вип. 32. С. 182–184.

20. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.

21. Петренко С. В. До проблеми адаптації студентів першого курсу фізико- математичного факультету педагогічного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2013. № 5. (31). С. 291–301.

22. Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.

23.Корнієнко І.О. Особливості саморегуляції поведінки особистості студента в ситуації неуспіху. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку майбутнього фахівця : програма та тези міжнар. наук.- практ. конф.* (19–20 червня 2009 р.). Миколаїв: Миколаївський державний університет імені В.О. Сухомлинського, 2014. 92 с.

24.Дерев’янко С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2009. 192 с.

25.Дубчак Г.М. Аналіз внутрішньо-особистісних пе- реживань студентів у період навчання у вузі. *Перспективні педагогічні технології в системі неперервної освіти: матер. всеукр. наук.-пошук. конф.* у 2 ч. Київ: КиМУ, 2013. С. 356–362.

26.Лящ О.П. Значення емоційного інтелекту у професійні діяльності юристів. URL: http://dspace. wunu.edu.ua/bitstream/316497/23414/1/104- 106.pdf.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А.**

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»**

**(ОПРОСНИК EQ)**

Методика предложена Н. Холлом для выявления способностей понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 ут-верждений и содержит 5 шкал:

1) эмоциональная осведомленность;

2) управление своими эмоциями (скорее, это эмоциональная отход-чивость; эмоциональная неригидность);

3) самомотивация (скорее, это как раз произвольное управление свои-

ми эмоциями; исключая пункт 14 в тексте опросника);

4) эмпатия;

5) распознавание эмоций других людей (скорее, это умение воздей-

ствовать на эмоциональное состояние других людей).

Тест явно нуждается в доработке, хотя основа его может быть ис-пользована для создания новой его модификации.

**Инструкция**

*Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе от-*

*ражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите циф-*

*ру справа от каждого утверждения исходя из оценки ваших ответов:*

Полностью не согласен – (–3 балла);

В основном не согласен – (–2 балла);

Отчасти не согласен – (–1 балл);

Отчасти согласен – (+1 балл);

В основном согласен – (+2 балла);

Полностью согласен – (+3 балла).

**Текст опросника**

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. 6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр поло-

жительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и со-средоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо

действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то,

в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

**Ключ для диагностики**

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24,

26, 27, 29.

**Подсчет результатов**

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа

(«+» или «–»). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено

данное эмоциональное проявление.

Уровень парциального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;

- 8 – 13 – средний;

- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учётом домини-

рующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;

- 40 – 69 – средний;

- 39 и менее – низкий.

**Додаток Б**

**ОПРОСНИК ЭМИН Д.В. ЛЮСИНА**

Опросник ЭмИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя че-тырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые в свою очередь объединяются в четыре шкалы более общего порядка (табл. 5).

Таблица 5. Структура опросника ЭмИн

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **МЭИ**: межличностный ЭИ | **ВЭИ**: внутриличностный ЭИ |
| **ПЭ**: понимание эмоций | **МП**: понимание чужих эмоций | **ВП:** понимание своїх эмоций |
| **УЭ**: управление эмоциями | **МУ**: управление чужими эмоциями | **ВУ**: управление своїми эмоциями**ВЭ**: контроль экспрессии |

**Описание основных шкал и субшкал опросника ЭмИн**

*Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)*. Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

*Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ).* Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

*Шкала ПЭ (понимание эмоций).* Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

*Шкала УЭ (управление эмоциями).* Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

*Субшкала МП (понимание чужих эмоций).* Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

*Субшкала МУ (управление чужими эмоциями).* Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

*Субшкала ВП (понимание своих эмоций)*. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию. *Субшкала ВУ (управление своими эмоциями)*. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

*Субшкала ВЭ (контроль экспрессии).* Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для подсчёта баллов ответы испытуемых кодируются по схеме.

*Утверждение с прямым ключом:* «совсем не согласен» – 0; «скорее не согласен» – 1; «скорее согласен» – 2; «полностью согласен» – 3;

*Утверждение с обратным ключом*: «совсем не согласен» – 3; «ско-

рее не согласен» – 2; «скорее согласен» – 1; «полностью согласен» – 0.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого сум-

мирования соответствующих субшкал:

МЭИ = МП + МУ;

ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ.

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ:

ПЭ = МП + ВП;

УЭ = МУ + ВУ + ВЭ.

**Тест опросника ЭмИн**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Субшкала | Ключ |
| 1 | Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть | МП | + |
| 2 | Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения | МУ | - |
| 3 | Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица | МП | + |
| 4 | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение | ВУ | + |
| 5 | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное со-стояние своего собеседника | МУ | - |
| 6 | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что Думаю | ВЭ | - |
| 7 | Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди | ВП | + |
| 8 | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться | ВП | - |
| 9 | Я умею улучшить настроение окружающих | МУ | + |
| 10 | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую | ВЭ | - |
| 11 | Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов | МП | + |
| 12 | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки | ВУ | - |
| 13 | Я легко понимаю мимику и жесты других людей | МП | + |
| 14 | Когда я злюсь, я знаю, почему | ВП | + |
| 15 | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации | МУ | + |
| 16 | Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком | ВЭ | - |
| 17 | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напря-жённом состоянии  | МУ | + |
| 18 | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим | ВП | - |
| 19 | Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то мо-гу это скрыть | ВЭ | + |
| 20 | Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное со-стояние | МП | + |
| 21 | Я контролирую выражение чувств на своем лице | ВЭ | + |
| 22 | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство | ВП | - |
| 23 | В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций  | ВЭ | + |
| 24 | Если надо, я могу разозлить человека | МУ | + |
| 25 | Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как под-держать это состояние | ВУ | + |
| 26 | Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю | ВП | + |
| 27 | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувст-вую это | МП | + |
| 28 | Я знаю, как успокоиться, если я разозлился | ВУ | + |
| 29 | Можно определить, что чувствует человек, просто прислуши-ваясь к звучанию его голоса | МП | + |
| 30 | Я не умею управлять эмоциями других людей | МУ | - |
| 31 | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда | ВП | - |
| 32 | Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые | МП | + |
| 33 | Мне трудно справляться с плохим настроением | ВУ | - |
| 34 | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает | МП | + |
| 35 | Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзям | ВП | - |
| 36 | Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями | МУ | + |
| 37 | Я умею контролировать свои эмоции | ВУ | + |
| 38 | Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поз дно | МП | - |
| 39 | По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую | ВЭ | - |
| 40 | Если близкий человек плачет, я теряюсь | МУ | - |
| 41 | Мне бывает весело или грустно без всякой причины | ВП | - |
| 42 | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей | МП | - |
| 43 | Я не умею преодолевать страх | ВУ | - |
| 44 | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает  | МУ | - |
| 45 | У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить | ВП | - |
| 46 | Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются | МП | - |