

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №23. Емоційні стани людини. Емоційні якості людини

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Стрес (стан емоційної напруженості). Нудьга (стан монотонії). Відраза (стан психічного пересичення). Феномен «емоційного вигорання».
2. Емоційна збудливість. Емоційна глибина. Емоційна ригідність - лабільність. Емоційна стійкість. Експресивність.
3. Емоційність як інтегральна властивість людини.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013.
3. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576с.
4. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К. Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
5. Тодорова І.С., Павленко В.І. Психологія і педагогіка : навч. посібник Київ : Центр учб. літ., 2016. 227 с
6. Ушакова І.М. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій Х.: НУЦЗУ, 2016. 191 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
9. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

Текст лекції

Стрес (стан емоційної напруженості). Серед емоційних станів виокремлюють емоційну напруженість (Наєнко, Овчинніков), яку характеризує підвищений рівень активації (порушення). В.Л. Маришук запропонував розмежувати поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість». Першу, на його погляд, характеризує активізація різних функцій організму в зв'язку з активними вольовими актами, інша зумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Такий поділ видається не надто логічним і насамперед тому, що емоційною напругою автор називає вольову напругу. Більшість авторів не розмежовує поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість».

У наш час стало модним замість терміна «емоційна напруга» вживати термін «стрес».

У завершеному вигляді вчення про стрес, як про загальний адаптаційний синдром при дії певних агентів, сформулював Г. Сельє, хоча й до нього схожі явища спостерігали деякі фізіологи й клініцисти. Чим більш модним ставало поняття «стрес», тим більше Сельє відходив від первісного розуміння цього феномена.

Г. Сельє трактує поняття «стрес» по-різному. Він не встояв перед спокусою створити «всеосяжне і єдино правильне» вчення. Спочатку він приділив увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми стресу. Тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Стрес виражається загальним адаптаційним синдромом, який виявляється незалежно від якості патогенного чинника (хімічний, термічний, фізичний) та має певні стадії:

- реакція ТРИВОГИ, під час якої опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»);
- стадія СТІЙКОСТІ (резистентності), коли за рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов;
- стадія ВИСНАЖЕННЯ, у якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Це зумовило змішування психофізіологічного й фізіологічного підходів до вивчення стресу.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це зумовило те, що у сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Зокрема, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Виникає питання: які порушення можна вважати стресовими, а які ні?

В.Л. Маришук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

Нудьга (стан монотонії). Нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії за своїми характеристиками є протилежним стану емоційної напруги. Вона часто трапляється на виробництві та в навчальній діяльності тощо.

Усі автори, які займаються проблемою монотонії, сходяться на тому, що цей стан є наслідком одноманітної діяльності (монотонності). Питання тільки в тому, яку діяльність варто вважати одноманітною.

Об'єктивна одноманітність (монотонність) пов'язана з бідністю сенсорного впливу на людину, з малою завантаженістю її інтелектуальної сфери (надмірним дробленням робочих операцій, простотою автоматизованих дій у сполученні з їхнім багаторазовим повторенням у тому самому темпі, малою й середньою інтенсивністю навантаження). Це стосується як інтелектуальної, так і сенсорної й рухової діяльності.

Суб'єктивна (уявна) монотонність може супроводжувати об'єктивну монотонність, будучи її відображенням у свідомості людини. Але суб'єктивна монотонність діяльності й ситуації може бути і безоб'єктивною монотонністю.

М.Д. Левітов розмежовує переживання монотонії й нудьги на тій підставі, що перша виникає при одноманітній роботі, а друга може виникнути й при образній, але нецікавій роботі.

На стійкість до дії монотонності впливають як індивідні, так і особистісні особливості людини.

М.П. Фетіскін виявив типологічний комплекс вияву властивостей нервової системи в монотонностійких суб'єктів: слабка нервова система, інертність порушення, перевага гальмування за «зовнішнім» балансом і перевага порушення за «внутрішнім» балансом. В осіб із цим типологічним комплексом стан монотонії виникає набагато пізніше, ніж в осіб із протилежним типологічним комплексом, тобто із сильною нервовою системою, з рухливістю порушення, з перевагою порушення за «зовнішнім» балансом і перевагою гальмування за «внутрішнім» балансом.

На монотонність впливають фізична тренуваність, мотивація та вік. Найбільшу чутливість до одноманітності навчально-музичної діяльності виявляли в учнів підліткового віку (6–7-го класу загальноосвітньої школи).

Заходи боротьби з монотонією. Тривалий час, доки монотонія позв'язувалася лише з роботою на конвеєрі, вважалося, що головним засобом боротьби з нею є суцільна автоматизація праці. Але боротьба з монотонністю діяльності повинна передбачати різні способи, з огляду на фізіологічні, психологічні та соціальні чинники.

Дієвими засобами зменшення фактора монотонності є:

- ускладнення робочих операцій, дій, які виконуються, об'єднання їх у комплекси (З.М. Золіна);
- збільшення темпу роботи або подачі інформації (сигналів);
- розчленовування загального завдання на окремі частини для того, щоб з'явилися проміжні (поетапні) цілі;
- організація пауз у роботі із заповненням їх фізичними вправами, прослуховуванням музики й інших заходів, що відповідають «активному відпочинку», за І.М. Сеченовим;

- посилення мотивації через пояснення значущості діяльності;
- зміна діяльності, робочих місць.

Відраза (стан психічного пересичення). Монотонна обстановка також спричиняє появу стану психічного пересичення, пов'язаного з виникненням відрази до виконуваної роботи. Загалом, відразу найчастіше пов'язують з емоційним тоном відчуттів, тобто з біологічним емоційним реагуванням. Однак К. Ізард справедливо зазначає, що в міру дорослішання й соціалізації людина навчається почувати відразу до найрізноманітніших об'єктів навколишнього світу, в тому числі й до самої себе. У зв'язку із цим Ізард каже про психологічну відразу.

Отже, під час розвитку станів монотонії і психічного пересичення спостерігають як однакові, так і різні зміни низки показників. Подібність складається в посиленні парасимпатичних впливів як реакції на одноманітність діяльності. Розбіжність виявляється як переживання, пов'язане зі зниженням емоційного порушення при монотонії й ростом її при пересиченні, що знайшло відображення в нейродинамічних показниках «зовнішнього» й «внутрішнього» балансу, а також часу простої та складної сенсомоторної реакції.

Стан психічного пересичення найчастіше з'являвся як наслідок стану монотонії, якщо робота не припинялася.

Феномен «емоційного вигоряння». Наприкінці ХХ ст. великий інтерес дослідників привернув феномен «емоційного вигоряння» як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють із людьми (учителів, психологів, психіатрів, священників, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговування тощо).

Термін «емоційне вигоряння» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначали як стан знемоги, виснаження з відчуттям власного безсилля. Потім феномен «емоційного вигоряння» було деталізовано, в результаті чого було виокремлено його синдром. Б. Пельман та Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигоряння», виокремлювали три головних компоненти: емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізація й знижена робоча продуктивність. У контексті цієї книги головний інтерес, природно, становить перший компонент «вигоряння».

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційної перенапруги й у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з такою ж наснагою, бажанням, як раніше.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого й навіть негативного ставлення до людей, яких обслуговують за родом діяльності. Контакти з ними стають формальними, знеособленими. Негативні установки,

які виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньостимуваному роздратуванні, що згодом проривається назовні й призводить до конфліктів. Такі стани мають місце в замкнутих робочих колективах, які виконують тривалий час (до півроку) спільну діяльність.

До трьох основних чинників, які відіграють істотну роль в «емоційному вигорянні», зараховують такі: особистісний, рольовий і організаційний.

Серед особистісних особливостей, які сприяють «вигорянню», виокремлюють емпатію, гуманність, м'якість, ідеалізованість, фанатичність (Х. Фрейденберг).

До організаційного чинника, котрий сприяє розвитку «вигоряння», зараховують: багатогодинний характер роботи, не оцінюваної належним чином, що має складновимірюваний зміст, який вимагає виняткової продуктивності; неадекватність характеру керівництва з боку начальства змісту роботи тощо.

Емоційні властивості людини. Важливу роль відіграють емоційні властивості людини. За даними Н.Є. Висотської, емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста балету, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, танцювальність, успішність у класичному й звичайному танцях, а також акторську майстерність.

Емоційні властивості людини:

- емоційна збудливість – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Виявляється через дратівливість, нестриманість, запальність, гарячковість; сприяє чутливості, вразливості тощо;

- глибина переживання емоцій (емоційна глибина) виражається в тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

- емоційна ригідність – лабільність. Емоційна ригідність – це стійкість емоції, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінилися, і збудник перестав діяти. Лабільність емоцій (рухливість, здатність до переключення) – полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших. Іноді це зумовлює її реактивність, імпульсивність, а це означає, що людина погано керує собою;

- емоційна стійкість розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоційні подразники;

- експресивність – це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо. За ступенем вияву експресії виокремлюють: а) гіпомімію (амімію) – означає відсутність або послаблення міміки, жестикуляції, збіднення виразних засобів мови, монотонність інтонації, згаслий погляд тощо; б) гіпермімію, котра пов'язана з

надзвичайним виявленням засобів вираження емоцій, з багатством яскравих експресивних станів, що швидко змінюються;

- емоційний відгук – це ступінь чутливості, сприйняття. За В.В.Бойко, він виявляється в тому, як легко, швидко і гнучко людина емоційно реагує на різноманітні впливи – соціальні події, процес спілкування, особливості партнерів, «на справу», «на предмет», «природу», «на себе» тощо;

- емоційний оптимізм – песимізм.

Характеристики емоційного реагування, які постійно і яскраво виявляються в даної людини, є її емоційними властивостями.

З погляду фізіології, емоційна збудливість є не що інше, як емоційна готовність, тобто готовність емоційно реагувати на значущі для людини подразники. Істотну роль у формуванні цієї готовності відіграє адреналін. Його введення піддослідним зумовлювало те, що вони починали виявляти емоційні спалахи на ті подразники, які раніше залишали їх зовсім спокійними.

Емоційна збудливість сприяє ефективності деяких видів професійної діяльності.

Емоційний відгук (сприйнятливість, чутливість). Близьким за змістом до емоційної збудливості є властивість, яка позначається як емоційний відгук.

Втрата емоційного резонансу – це повна або майже повна відсутність емоційного відгуку на різні події.

Вразливість. К.К. Платонов визначає вразливість як властивість особистості, яка виражається в домінуванні вражень над пізнавальною функцією сприйняття світу. При цьому враження він розуміє як психічне явище, до структури якого входить нечітке сприйняття, посилене його емоційним забарвленням, через що переживання домінує в ньому над пізнанням.

Емоційна глибина. О.Ф. Лазурський писав: «Спостерігаючи протягом тривалого часу декількох індивідів, ми переконуємося, що в деяких із них почуття можуть досягати за відомих умов такої інтенсивності, до якої інші виявляються зовсім нездатними. От цю саме здатність випробовувати за деяких найсприятливіших обставин такі інтенсивні почуття, які доступні порівняно лише декому, ми й будемо називати силою відчужень». Це властивість рівнозначна інтенсивності, глибині емоції, яка переживається.

Об'єктивними показниками інтенсивності пережитих людиною емоцій можуть слугувати зміни фізіологічних функцій. Однак Лазурський зазначає, що вони не завжди достатні, тому що вегетативна збудливість у різних людей неоднакова.

Емоційна ригідність – лабільність. Емоційну ригідність, яку О.Ф. Лазурський назвав стійкістю емоцій, учений визначав у такий спосіб: це той найбільший для даної людини проміжок часу, впродовж якого емоція, яка

виникла, продовжує ще виявлятися, попри те, що обставини вже змінилися і подразник перестав діяти.

Емоційно ригідні люди відрізняються «в'язкістю» емоцій, їхньою стабільністю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги й афекту на якихось значущих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах, на невдачах й образах (злопам'ятність), темах, які хвилюють. З цього приводу в народі кажуть: «Говорить три дні, а все про злидні».

Нестійкість емоції, за Лазурським, виявляється в тому, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко слабшає і, зрештою, припиняється, переходячи в стан спокійної байдужості. Якщо ж емоції в людини легко збудливі, то минула емоція дуже швидко замінюється в неї іншою.

Отже, лабільність емоцій (рухливість, переключення) характерна тим, що людина швидко реагує на зміну ситуацій, обставин і партнерів, вільно виходить із одних емоційних станів і входить в інші.

Занадто виражена лабільність емоцій може ускладнювати стосунки з навколишніми, тому що особистість стає реактивною, імпульсивною, погано управляє собою. Емоційна лабільність властива особам з високим нейротизмом (тривожністю). Навпаки, низькому нейротизму відповідає емоційна ригідність.

Емоційна стійкість. У поняття «емоційна стійкість», залежно від авторів, включаються різні емоційні феномени. Деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють й емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частоті зміни емоцій. Отже, в одному понятті об'єднано різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість».

Є.О. Мілерян у книзі «Психологічний відбір льотчиків» писав, що під емоційною стійкістю варто розуміти й несприйнятливості до соціогенних факторів (поряд зі здатністю контролювати й стримувати астенічні емоції, які виникають). Я. Рейковський вважає, що в деяких осіб емоційна стійкість виявляється через їх низьку емоційну чутливість. К.К. Платонов і Л.М. Шварц до емоційно нестійких відносять тих, хто підвищено емоційно збудливий й схильний до частоті зміни емоційних станів. Водночас час автори визнають більшу роль волі в забезпеченні ефективності діяльності при виникненні сильної емоції. М.Д. Левітов пов'язує емоційну нестійкість із нестійкістю настроїв та емоцій, а Л.С. Славина – з «афектом неадекватності», яка виявляється в підвищеній уразливості, замкнутості, упертості, негативізмі.

Так само розуміють емоційну стійкість і зарубіжні автори. Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, заклопотаність, коливання настроїв. П. Фресс як головну характеристику

емоційності виокремлює емоційну нестійкість (невротичність), для якої характерна чутливість людини до емоціогенних ситуацій.

Отже, емоційній стійкості, з погляду названих вище авторів, властива емоційна незворушність, невразливість, тобто нереагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють такий ступінь емоційного порушення, який не перевищує граничної величини й не порушує поведінку людини (Я. Рейковський) і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності.

Л.М. Аболін вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, здійснюваної в напружених умовах.

Звідси головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених стає ефективність діяльності в емоціогенній ситуації. О.О. Сиротін включає до визначення емоційної стійкості здатність людини успішно розв'язувати складні й відповідальні завдання в напруженій емоціогенній обстановці.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ – здатність придушувати емоційні реакції, тобто «сила волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що зумовлюють до стабільності ефективності діяльності.

Не випадково К.К. Платонов поділяє емоційну стійкість на емоційно-вольову (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), емоційно-моторну (стійкість психомоторики) і емоційносенсорну (стійкість сенсорних дій).

Ще один підхід у розумінні емоційної стійкості є в П.Б. Зільбермана, який під цим поняттям розуміє «інтегративну властивість особистості, яку характеризує така взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці». Така сама позиція Б.Х. Варданяна, який визначає емоційну стійкість як «властивість особистості, котра забезпечує гармонійне ставлення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, а отже сприяє успішному виконанню діяльності».

М.І. Дяченко і В.А. Пономаренко розуміють емоційну стійкість як якість особистості й психічний стан, який забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях.

На думку Є.П. Ільїна, про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому разі, коли визначаються:

- час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактора (наприклад, час появи стану монотонії й емоційного пересичення при виконанні одноманітної роботи); чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища емоційна стійкість;
- сила емоціогенного впливу, яка спричиняє певний емоційний стан (страх, радість, горе тощо); чим більше повинна бути сила цього впливу

(наприклад, значущість втрати або успіху), тим вище емоційна стійкість людини.

Крім того, не існує «загальної» емоційної стійкості. При різних емоціогенних факторах ця стійкість буде різною.

Експресивність. Вияв емоцій в людей індивідуальний, у зв'язку із чим говорять про таку особистісну характеристику, як експресивність. Чим більше виражає людина свої емоції через міміку, жести, голос, рухові реакції, тим більше в неї виражена експресивність. Експресивність є інтегральною функцією двох додатків: ступеня вираження (сили) емоцій і контролю людини за їхнім виявом.

За ступенем вияву експресії (зокрема, на обличчі) виокремлюють гіпомімію й гіпермімію.

Гіпомімія (амімія) означає відсутність або ослаблення міміки, жестикуляції, збідніння виразних засобів мови, монотонність інтонації, погляд, що згас і нічого не виражає.

Гіпермімія пов'язана з надмірним пожвавленням засобів вираження емоцій, з надмірністю яскравих й експресивних актів, які швидко змінюються. Вона трапляється в різних формах і зумовлена багатьма причинами.

Часто гіпермімія виражається в безпричинному сміху підлітків. Хихотіння, що переходить у гіготіння, – звичайне явище в підлітків. Воно може приховувати сором'язливість.

Іншим виявом гіпермімії є манірність поз і химерність рухів, особливо в дітей з аутизмом.

Емоційність як інтегральна властивість людини. Емоційність як властивість (риса) особистості згадував ще Гіппократ, коли говорив про холеричний тип темпераменту. Наприкінці XIX ст. П. Малапер виокремлював особливий тип емоційних людей поряд з апатичними і пристрасними. Г. Хейманс й Е. Вірсма виокремили три головних фактори особистості: емоційність, активність і реактивність. Про емоційність люди часто судять, виходячи з того, як близько до серця вона приймає дрібниці, захоплюється або плаче з незначного приводу тощо.

Очевидно також, що ті почуття, які найбільш властиві даному індивіду, збуджуються в нього набагато легше й можуть досягти набагато більшої інтенсивності, ніж всі інші. Отже, О. Лазурський позначив у вітчизняній психології феномен, який набагато пізніше стали розглядати як властивість людини – емоційність.

Емоційність як якісну характеристику гіперемоційності розглядає і Г. Крейг. Для неї емоційність – це схильність легко піддаватися страху й гніву.

В.Д. Небиліцин теж розглядав емоційність як одну із властивостей темпераменту. Рівень емоційності людини він визначав як здатність до емоційного переживання (з урахуванням модальності цього переживання).

Як основні характеристики емоційності він виокремлює вразливість, імпульсивність й емоційну лабільність.

Вразливість виражає афективну сприйнятливність людини, чутливість її до емоціогенних впливів, здатність її знайти ґрунт для емоційних реакцій там, де для інших такого ґрунту не існує. Отже, йдеться про емоційну збудливість.

Імпульсивність Небиліцин розглядає як швидкість, з якої емоція стає спонукальною силою вчинків і дій без їхнього попереднього обмірковування й свідомого рішення виконати їх (Є.П. Ільїн не згоден з розумінням імпульсивності як рефлексорної реакції на емоційну зміну, яка виникла).

Під **емоційною лабільністю** він розуміє швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан і відбувається зміна одного переживання іншим.

Змістовні аспекти емоційності відображають явища в ситуації, які мають особливу значущість для людини. Якісні властивості емоційності характеризують становлення індивіда до явищ навколишнього світу й знаходять своє вираження в знаку й модальності домінуючих емоцій. До динамічних властивостей емоційності А.Є. Ольшаннікова зараховує особливості виникнення, перебігу й припинення емоційних процесів та їхнього зовнішнього вираження (експресію). Слідом за В.Д. Небиліциним, вона вважає емоційність однією з основних складових темпераменту.

Розгляд емоційності як властивості темпераменту змушує говорити про її генетичне походження.

Крім цього, було виявлено дві тенденції в емоційно-когнітивних зв'язках. Перша – сполучення «аналітичності» з негативною емоційністю пасивно-захисного роду. Це значить, що чим вище в людини оцінки страху й суму (дистрес), тим більше вона схильна до операцій відмежування, диференціації, підкреслення специфічних ознак об'єктів. Друга тенденція – сполучення «синтетичності» з негативною емоційністю активно-екстернального роду. Інакше кажучи, чим вища оцінка гніву, тим більше людина орієнтована на операції об'єднання, установаження спільності, подібності.

Емоційність і товариськість. О.П. Савінкова, вивчаючи зв'язок емоційності з товариськістю, показала, що широке коло спілкування, більша його активність у поєднанні з короткочасністю характерні для осіб з позитивними емоційними установками (домінуванням емоції радості), а вузьке коло спілкування, мала активність спілкування на тлі стійкості відносин – для осіб зі схильністю до переживання негативних емоцій (страх, сум). Перші більш ініціативні в спілкуванні. Було виявлено зв'язок між емоцією радості й таким динамічним боком спілкування, як потребою в ньому, ініціативністю, легкістю, виразністю спілкування. Було також виявлено негативні зв'язки між астеничними емоціями й активністю

спілкування, зокрема між «гнівом» і «страхом», легкістю й широтою кола спілкування.

М.Б. Депенчук виявив, що особи (зокрема – чоловіки) з високою емоційністю гірше адаптуються до соціокультурного середовища тієї країни, куди вони емігрували. Вони меншою мірою опановують мову країни проживання, гірше орієнтуються в місцевому житті.