

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЛОВЕКА

Лекция 8

Разработана Егоровой Элеонорой Николаевной,
доцентом кафедры социологии и психологии
ХНУВС, канд. психол. наук

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕМЫ:

1. Эмоциональная возбудимость.
2. Эмоциональная глубина.
3. Эмоциональная ригидность - лабильность.
4. Эмоциональная устойчивость.
5. Экспрессивность.
6. Эмоциональность как интегральное свойство человека.

Характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека, являются его **эмоциональными свойствами**. Их состав представлен на рисунке.



1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ

«Наблюдая различных людей, - писал **А. Ф. Лазурский**, - мы видим, что у одних чувства, свойственные им, начинают проявляться лишь в том случае, когда влияние... условий достигает значительной интенсивности; только какие-нибудь необычайные события способны нарушить их обычное равнодушие и привести их в состояние некоторого возбуждения. Другие, наоборот, при всяком ничтожном поводе "вспыхивают как порох", волнуются, кипятятся, приходят в состояние восторга или изумления и т. д.». Как тут не вспомнить распространенные и не совсем правильные представления о вспыльчивых южанах и невозмутимых жителях северных стран. С точки зрения физиологии, **эмоциональная возбудимость есть** не что иное, как **эмоциональная готовность**, т. е. **готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители**. Существенную роль в формировании этой готовности играет адреналин. Его введение испытуемым приводило к тому, что они начинали проявлять эмоциональные вспышки на те раздражители, которые раньше оставляли их совершенно спокойными (Cantril, Hunt, 1932).

Р. И. Аллагулов (1971) не выявил достоверной связи между эмоциональной возбудимостью и силой нервной системы.

Вспыльчивость. Эмоциональная возбудимость может проявляться в таких особенностях поведения, как вспыльчивость, *раздражительность*. Именно в отношении вспыльчивости **К. Изард** считает целесообразным ввести *понятие «эмоциональный порог»*. Человек с низким порогом эмоции гнева более вспыльчив и чаще находится в этом состоянии.

По данным **П. А. Ковалева**, изучавшего вспыльчивость по самооценкам школьников с 5-го по 11-й класс, она больше выражена в возрасте 13 лет и у девочек по сравнению с мальчиками (рис.).

В возрасте 11-13 лет П. А. Ковалевым выявлены достоверные корреляции между вспыльчивостью и склонностью к агрессивному поведению (табл.), причем связи были более тесными у девочек.

Отсутствие связи в старших возрастных группах объясняется, очевидно, более развитым самоконтролем учащихся.

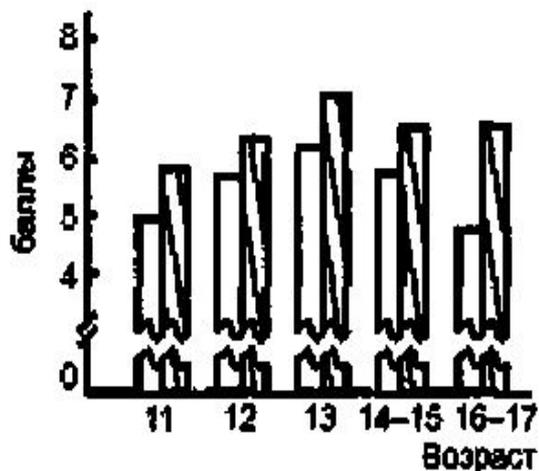


Рис. Возрастная динамика вспыльчивости
 По вертикали - самооценка вспыльчивости, баллы; по горизонтали - возраст, годы.
 Чистые столбики - данные мальчиков, заштрихованные - данные девочек

Таблица.

Связь вспыльчивости со склонностью к агрессивному поведению
 (по данным корреляционного анализа)

ШКОЛЬНИКИ	Возраст, лет				
	11	12	13	14-15	16-17
мальчики	0,33	0,67 $p < 0,01$	0,25	0,32	0,32
девочки	0,65 $p < 0,01$	0,44	0,40 $p < 0,05$	0,44	0,39

А. Ф. Лазурский отмечал, что, строго говоря, о значительной эмоциональной возбудимости можно говорить лишь в тех случаях, когда все чувства, доступные данному человеку, возникают у него **с одинаковой легкостью**. Однако сюда нередко относят и случаи легкой отзывчивости какой-то одной эмоции, особенно при различных патологиях. Эти случаи, по мнению Лазурского, хотя и близки к эмоциональной возбудимости, но не полностью ей тождественны.

Очевидно, что **эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы**, обусловленную уровнем активации покоя. О такой возможности в соответствующих конце XIX века физиологических терминах писал **А. Фелье** (Fouillee, 1895): в основе различной возбудимости чувствований лежит склонность к быстрому возрастанию нервного вещества в соответствующих центрах (очевидно, автор имел в виду быстрое возрастание возбуждения). Подтверждение этому можно найти во многих работах. Так, **А. А. Коротаевым** (1970), изучавшим влияние эмоций на трудовые операции учениц профтехучилищ, показано, что лица со слабой нервной системой (т. е. более высокоактивированные и легковозбудимые) в большей степени чувствительны к отрицательным эмоциогенным раздражителям, чем лица с сильной нервной системой. Однако у **Р. И. Аллагулова** (1971) связь между эмоциональной возбудимостью и слабостью нервной системы не достигла уровня достоверности.

Эмоциональная возбудимость способствует эффективности некоторых видов профессиональной деятельности. По данным **Н. Е. Высотской** (1979), эмоциональная возбудимость способствует успешному обучению профессии артиста балета, положительно влияя на выразительность, артистичность, танцевальность, успеваемость по классическому и характерному танцам, а также актерское мастерство (табл.).

Таблица

Успешность учебно-профессиональной артистической деятельности (баллы) и эмоциональная возбудимость

Показатели успешной деятельности	Эмоциональная возбудимость		
	высокая	низкая	р
Эмоциональная выразительность	4,2	3,6	0,05
Артистичность	4,2	3,7	0,05
Танцевальность	3,9	3,5	-
Классический танец	3,95	3,4	0,05
Характерный танец	3,8	3,2	0,05
Актерское мастерство	4,1	3,7	0,01

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТЗЫВЧИВОСТЬ (ВОСПРИИМЧИВОСТЬ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ).

Близким по смыслу к эмоциональной возбудимости является свойство, обозначаемое как **эмоциональная отзывчивость**.

По **В. В. Бойко**, эмоциональная отзывчивость как устойчивое свойство индивида проявляется в том, что он легко, быстро и гибко эмоционально реагирует на различные воздействия - социальные события, процесс общения, особенности партнеров и т. д. Это готовность человека откликаться «на себя», «на других», «на дело», «на предметы», «на природу», «на произведения искусства» и т. д.

По данным **Ю. А. Цагарелли** (1981), эмоциональная отзывчивость музыкантов-исполнителей на музыку отрицательно связана с силой нервной системы (отзывчивость выше у лиц со слабой нервной системой) и положительно с лабильностью нервной системы.

Утрата эмоционального резонанса - это полное или почти полное отсутствие эмоционального отклика на различные события.

ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНОСТЬ.

К. К. Платонов определяет впечатлительность как свойство личности, выражающееся в доминировании впечатлений над познавательной функцией восприятия мира. При этом впечатление он понимает как психическое явление, в структуру которого входит нечеткое восприятие, усиленное его эмоциональной окраской, в силу чего переживание доминирует в нем над познанием.

2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГЛУБИНА

А. Ф. Лазурский писал: «Наблюдая в течение продолжительного времени нескольких индивидуумов, мы убеждаемся, что у некоторых из них чувства могут достигать, при известных условиях, такой интенсивности, к которой другие оказываются совершенно неспособными. Вот эту именно способность испытывать при некоторых наиболее благоприятных обстоятельствах такие интенсивные чувства, которые доступны сравнительно лишь немногим, мы и будем называть **силой чувствований**». Это свойство равнозначно интенсивности, глубине переживаемой эмоции.

А. К. Толстой так описал человека, обладающего силой чувствований:

Коль любить, так без рассудку,
Коль грозить, так не на шутку,
Коль ругнуть, так сгоряча,
Коль рубнуть, так уж с плеча.

По мнению **Лазурского**, чтобы выявить это эмоциональное свойство, необходимо наблюдать за проявлением тех именно аффектов и чувств, которые данному человеку особенно свойственны, так как именно на них сила его чувствований может обнаружиться с наибольшей яркостью. Кроме того, сила эмоциогенного раздражителя должна быть максимальной.

Объективными показателями интенсивности переживаемых человеком эмоций могут служить изменения физиологических функций. Однако **Лазурский** отмечает, что они не всегда достаточны, так как вегетативная возбудимость неодинакова у разных людей. Поэтому приходится прибегать к различным **косвенным признакам**, из которых самым важным является **влияние эмоций и чувств на поступки и деятельность человека.** Чем энергичнее действует человек, тем сильнее у него выражены чувства и эмоции. Кроме того, о силе эмоций, переживаемых человеком художественной натуры, можно судить и по рассказам самого человека. **Фр.Полан** приводит слова композитора **Г. Берлиоза** о его переживаниях во время дирижирования им исполнения одного из его произведений: «...Когда я узрел картину страшного суда, услышал воззвание, спетое шестью басами в унисон... эти крики ужаса толпы, изображаемой хором, когда все это было передано так, как я задумал, то мною овладел судорожный трепет. Правда, я с ним справился до конца пьесы, но затем я вынужден был присесть и дать отдохнуть оркестру несколько минут, ибо я не мог держаться на ногах и опасался, что дирижерская палочка выпадет у меня из рук» (Полан, 1896).

3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РИГИДНОСТЬ - ЛАБИЛЬНОСТЬ

Эмоциональная ригидность, которую **А. Ф. Лазурский** назвал устойчивостью эмоций, определялась им следующим образом: это тот наибольший для данного человека промежуток времени, в течение которого эмоция, раз возбужденная, продолжает еще обнаруживаться, несмотря на то, что обстоятельства уже переменились и возбудитель перестал действовать.

Эмоционально ригидные отличаются **«вязкостью» эмоций**, их стабильностью. Эмоциональная вязкость связана с фиксацией внимания и аффекта на каких-либо значимых событиях, объектах, психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах (злопамятность), волнующих темах. По этому поводу в народе говорят: «У кого что болит, тот о том и говорит».

Лазурский подчеркивает одно важное обстоятельство: «...Долго длящееся чувство продолжает действовать даже и во время кажущихся перерывов... человеку кажется, что он развлекся и позабыл о своей горе, а между тем сам он чувствует, что не в состоянии заняться никаким посторонним делом: углы губ у него по-прежнему все время остаются опущенными, движения его все так же медленны и подавлены, словом, влияние данного чувства, хотя и вышедшего временно из поля его сознания, продолжает тем не менее сказываться на всем его поведении».

Неустойчивость эмоции, по Лазурскому, проявляется в том, что несмотря на то что вначале она может быть интенсивной, но затем быстро ослабевает и, в конце концов, прекращается, переходя в состояние спокойного равнодушия. Если же эмоции у человека легко возбудимы, то прежняя эмоция очень быстро сменяется у него другой, эта, в свою очередь, еще одной и т. д. Получается быстрая и резкая смена эмоций и настроений, характерная для людей истерического типа.

Таким образом, **лабильность эмоций** (подвижность, переключаемость) характеризуется тем, что человек быстро реагирует на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие.

Слишком выраженная лабильность эмоций может осложнять отношения с окружающими, так как личность становится реактивной, импульсивной, плохо управляет собой. Будучи резко выражено у человека, это свойство делает его неспособным выработать твердые взгляды и убеждения, симпатию или антипатию к кому-либо, приобрести постоянные привязанности.

Эмоциональная лабильность присуща лицам с высоким **нейротизмом (тревожностью)**. Наоборот, низкому нейротизму сопутствует эмоциональная ригидность.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают **Л. М. Аболин** (1987), **М. И. Дьяченко** и **В. А. Пономаренко** (1990) и др.

Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Для **Т. Рибо** (1899), **Е. А. Милеряна** (1966, 1974), **С. М. Оя** (1969), **О. А. Черниковой** (1980), **Н. А. Аминова** и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

- С. М. Оя** одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции,
- а **Е. А. Милерян** в книге «Психологический отбор летчиков» (1966) пишет, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать и невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции).
- Я. Рейковский** полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности.
- К. К. Платонов** и **Л. М. Шварц** (1948) к эмоционально неустойчивым относят тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний.

В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции.

Н. Д. Левитов (1964) связывает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций,

а **Л. С. Славина** (1966) - с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме.

Л. П. Баданина (1996), понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм.

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы.

Дж. Гилфорд (Guilford, 1959) рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений.

П. Фресс (1975) в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям.

Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости-неустойчивости введенное, **Р. Кеттеллом** и др. (Cattell, Eber, Tatsuoka, 1970), понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.

Таким образом, **эмоциональная устойчивость**, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется **эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.**

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а ***преобладание положительных эмоций*** (Ольшанникова, 1974; Аболин, 1974).

В. М. Писаренко, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров». **Е.П.Ильин** полагает, что это не самое лучшее определение эмоциональной устойчивости, поскольку эмоциональное возбуждение как раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров. Гораздо точнее он определяет эмоциональную устойчивость, когда понимает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая *не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека* (Рейковский, 1979) и даже *положительно влияет на эффективность деятельности* (Писаренко, 1964; Черникова, 1967, 1970, и др.).

Например, О. А. Черникова пишет, что «эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции... достигают *оптимальной* степени интенсивности».

По В. Л. Марищуку (1982), эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов (1985) связывают с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности: «Эмоциональная устойчивость - это свойство темперамента... позволяющее надежно выполнять целевые задачи...» (с. 78). Они полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии.

Л. М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать ***устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях.*** Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что ***эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели».*** Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: ***«ЭУ - это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели».*** Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Отсюда **главным критерием эмоциональной устойчивости** для многих ученых становится **эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации**.

- О. А. Сиротин** (1972) включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке.
- В. М. Смирнов** и **А. И. Трохачев** (1974) пишут, что под эмоциональной устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий.
- Я. Рейковский** (1979) определяет эмоциональную устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций.
- Ю. Н. Кулюткин** и **Г. С. Сухобская** (1996) считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей».
- Н. А. Аминов** (1988) приписывает высокую эмоциональную устойчивость тем лицам, которые «лучше осуществляют контроль своих собственных эмоциональных реакций».

В данных высказываниях **за эмоциональную устойчивость** по существу принимается *способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности.*

Не случайно **К. К. Платонов** (1984) подразделяет эмоциональную устойчивость

на эмоционально-волевою (степень волевого владения человеком своими эмоциями),

эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и

эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий).

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у **П. Б. Зильбермана** (1974), который под этим понятием понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Сходна и позиция **Б. Х. Варданяна** (1983), который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности».

М. И. Дьяченко и **В. А. Пономаренко** (1990) понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач».

Однако этот подход имеет и слабые стороны, которые отмечают М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко. По этому поводу они пишут: «Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем собственно эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личными качествами и опытом человека».

Е.П.Ильин указывает, что можно согласиться с необходимостью интегральной характеристики человека, действующего в напряженной эмоциональной ситуации. Однако для такой характеристики имеется другое название - **надежность**.

Различия в механизмах устойчивости человека к действию эмоциогенного фактора (например, однообразия впечатлений) при развитии эмоционального состояния (например, через какое время появляются скука, апатия, сопровождающие состояние монотонии) и при проявлении самообладания во время переживания страха (смелости, решительности) очевидны. Поэтому вряд ли целесообразно объединять эти, в сущности различные психологические феномены, под общим названием, что имеет место у **П. Б. Зильбермана**. Так, рассматривая **эмоциональную устойчивость как адаптацию к эмоционально значимой ситуации**, он выделяет две стадии. **Первая** - эмоциональной реактивности - характеризуется вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влияние эмоциогенного воздействия. **Вторая** стадия - эмоциональная адаптация к возникшим в организме сдвигам вегетатики. Ее смысл состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения. Но саморегуляция - это волевой процесс и тогда становится неясным, чем является эмоциональная устойчивость - волевым свойством личности или эмоциональным.

Делаются попытки выявить общие факторы, влияющие на «эмоциональную устойчивость» человека.

О. А. Сиротин (1974), например, выявил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системы.

О. Н. Лукьянова и др. (1975), изучая зависимости между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установили, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы.

По **Р. И. Аллагулову** (1971), эмоциональная устойчивость имеет отрицательную связь с силой нервной системы.

С. А. Изюмова и **Н. А. Аминов** (1978) обнаружили связь эмоциональной устойчивости с высокой лабильностью и активированностью (последняя рассматривается как баланс нервных процессов), но не выявили связей с силой нервной системы.

По данным **Г. Б. Суворова** (1981), использовавшего опросник Кеттелла (форма А), у лиц с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций.

Л. М. Аболин (1976) отмечает, однако, что связь эмоциональной устойчивости со свойствами нервной системы выявляется только у молодых спортсменов. У опытных эмоциональная устойчивость базируется на особенностях психической организации действий (планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях). Следовательно, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых - обусловленная опытом, умениями.

Различия в выявленных связях объясняются, очевидно, тем, что и эмоциональная устойчивость и сила нервной системы измерялись разными способами.

С точки зрения **Е.Ильина**, об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

- 1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;
- 2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе и т. п.); чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

Кроме того, *не существует «общей» эмоциональной устойчивости. К различным эмоциогенным факторам эта устойчивость будет разной.* Поэтому корректнее было бы говорить не об эмоциональной устойчивости, а об устойчивости личности к конкретному эмоциогенному фактору (например, о монотоностойчивости).

5. ЭКСПРЕССИВНОСТЬ

Проявление эмоций у людей индивидуально, в связи с чем говорят о такой личностной характеристике, как **экспрессивность**. Чем более выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Экспрессивность является интегральной функцией двух слагаемых: степени выражения (силы) эмоций и контроля человека за их выражением.

По степени проявления экспрессии (в частности, на лице) выделяют гипомимию и гипермимию.

Гипомимия (амимия) означает отсутствие или ослабление мимики, жестикуляции, обеднение выразительных средств речи, монотонность интонации, потухший, ничего не выражающий взгляд.

Гипермимия связана с чрезмерным оживлением средств выражения эмоций, с обилием ярких и быстро сменяющихся экспрессивных актов. Она встречается в разных формах и обусловлена многими причинами.

Часто гипермимия выражается в беспричинном смехе подростков. Девочки в переходном возрасте «покатываются со смеху». Хихиканье, переходящее в гоготанье - обычное явление у подростков. Оно может скрывать застенчивость.

Другим проявлением гипермимии является манерность поз и вычурность движений, особенно у детей с аутизмом.

6. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ КАК ИНТЕГРАЛЬНОЕ СВОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА

Эмоциональность как свойство (черта) личности упоминалась еще **Гиппократом**, когда он говорил о холерическом типе темперамента. В конце XIX века **П. Малапер** (Malapert, 1897) выделял особый тип эмоциональных людей наряду с апатичными и страстными. **Г. Хейманс** и **Е. Вирсма** (Heymans, Wiersma, 1908, 1909) выделили три главных фактора личности: эмоциональность, активность и реактивность. Об эмоциональности они судили по тому, как близко к сердцу принимает человек пустяки, восторгается он или плачет по незначительному поводу.

Рассматривая характеристики эмоций с позиции индивидуальной психологии, характера, **А. Ф. Лазурский** поставил вопрос: «Можно ли говорить вообще о силе, возбудимости и продолжительности чувств у данного человека? Не правильнее ли будет сказать, что такие-то чувства у него отличаются значительной силой и возбудимостью, тогда как другие, наоборот, очень слабы и трудно возбудимы?» И далее дает на него следующий ответ: «Сам по себе факт, что различные чувства свойственны разным людям в неодинаковой степени, не подлежит, разумеется, никакому сомнению. Действительно, многие люди более склонны испытывать чувство гнева, чем чувство радости; у многих эгоистические чувства развиты гораздо сильнее, чем альтруистические. Очевидно также, что те чувства, которые наиболее свойственны данному индивидууму, возбуждаются у него гораздо легче и могут достигнуть гораздо большей интенсивности, чем все остальные» . Таким образом, Лазурский обозначил в отечественной психологии феномен, который гораздо позже стал рассматриваться как свойство человека - эмоциональность.

Первоначально эмоциональность чаще всего понималась как эмоциональная возбудимость (отзывчивость человека на эмоциогенные ситуации) и реактивность. **П. Фресс**, например, дал следующее определение эмоциональности: «Эмоциональность как черта личности - это чувствительность к эмоциогенным ситуациям». Термин «эмоциональность», по Фрессу, употребляется как синоним гиперэмоциональности, т. е. как проявление более частых и более сильных эмоциональных реакций, чем это обычно свойственно людям.

Об эмоциональной возбудимости говорил **Б. М. Теплов** (1946), понимая под ней быстроту возникновения чувств (эмоций) и их силу.

В. С. Мерлин (1973) в темпераменте выделил два эмоциональных свойства: эмоциональную возбудимость и силу эмоций. Первое свойство означает эмоциональную отзывчивость, второе - энергетическую сторону возникающих эмоций. Таким образом, и П. Фресс, и Б. М. Теплов, и В. С. Мерлин отмечают в эмоциональности ее динамическую сторону.

Такого же понимания эмоциональности придерживаются и другие психологи (Иванов, 1995; Ковалев, 1973). В то же время, характеризуя типы темперамента, Б. М. Теплов и А. Г. Ковалев отмечали присущие этим типам преобладающие эмоции: гневливость и агрессивность холерика, веселость и жизнерадостность сангвника (замечу, что эти характеристики людей с разным типом темперамента явно устарели, как и понимание самих этих типов).

П. В. Симонов (1970) на основании соотношения различных эмоций предложил новую классификацию типов темперамента:

- соотношение гнев > радость > страх наиболее близко холерическому темпераменту;
- соотношение радость > гнев > страх более присуще сангвнику;
- соотношение страх > радость > гнев более присуще меланхолику.

Каково соотношение этих эмоций для флегматика, автор не указывает.

Эмоциональность как качественную характеристику гиперэмоциональности рассматривает и **Г. Крейг** (2000). Для нее эмоциональность - это склонность легко поддаваться страху и гневу.

В. Д. Небылицын (1971) тоже рассматривал эмоциональность как одно из свойств темперамента. Уровень эмоциональности человека он определял как способность к эмоциональному переживанию (с учетом модальности этого переживания). В более ранней работе (1964) он дает развернутое определение эмоциональности как обширного комплекса свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений.

В качестве основных характеристик эмоциональности он выделяет впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность.

Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость человека, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональных реакций там, где для других такой почвы не существует. Речь, следовательно, идет об эмоциональной возбудимости.

Импульсивность Небылицын рассматривает как быстроту, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их (замечу, что я не согласен с пониманием импульсивности как рефлекторной реакции на возникшее эмоциональное возбуждение).

Под эмоциональной лабильностью он понимает быстроту, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Теоретические и в значительной степени абстрактные положения, высказанные В. Д. Небылицыным, в конкретных исследованиях начала воплощать **А. Е. Ольшанникова**. Прежде всего, в основу эмоциональности она положила знак и модальность эмоций. Основываясь на физиологических данных, она первоначально выделила **три основные эмоции: удовольствие-радость, гнев и страх**. Позднее, в качестве самостоятельной эмоции к этой триаде, добавилась **печаль**. В словаре «Психология» (1990) Ольшанникова рассматривает **эмоциональность** значительно шире, как **свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств**.

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для человека. **Качественные свойства** эмоциональности характеризуют отношение индивида к явлениям окружающего мира и находят свое выражение в знаке и модальности доминирующих эмоций. Это та характеристика, которую Э. Кречмер (1995) относил к типам конституции, а именно к пикническому типу со свойственным ему циклоидным темпераментом - от постоянного повышенного, веселого настроения у маниакальных субъектов до постоянно сниженного, печального и мрачного состояния духа у депрессивных субъектов. К **динамическим свойствам** эмоциональности Ольшанникова относит особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения (экспрессию). Вслед за В. Д. Небылицыным, она считает эмоциональность одной из основных составляющих темперамента.

Э. А. Голубева (1983) также пишет, что «эмоциональность - это и черта темперамента, и характеристика индивида со стороны эмоциональной сферы».

Возникает, однако, вопрос, на котором акцентировал внимание **А. Ф. Лазурский**: какие имеются связи и отношения между различными характеристиками и свойствами эмоциональности? По этому поводу Лазурский писал: «Многочисленные факты и наблюдения, собранные главным образом авторами, писавшими о темпераментах, убеждают нас в том, что существует, по-видимому, тесная связь между значительной возбудимостью чувствований, с одной стороны, и *изменчивостью, неустойчивостью* их - с другой. Сангвиники, которые из всех темпераментов обладают наиболее легко возбудимыми чувствами (Лазурский, очевидно, спутал их с холериками. - *Е. И.*), отличаются в то же время и крайним непостоянством; легко вспыхивая, они так же легко и остывают... Как у холериков, так и у сангвиников чувства отличаются значительной возбудимостью, но у сангвиников они всегда бывают крайне поверхностны, в то время как у холериков они могут достигать необычайной силы и яркости» » (1995, с. 144).

Из этого описания следует, что в зависимости от типа темперамента у людей могут различаться соотношения между свойствами эмоциональности. Однако этот вывод базируется на наблюдениях за эмоциональным поведением людей, а не на экспериментально полученных фактах. Поэтому особый интерес представляют работы, в которых эмоциональность и ее характеристики изучались с помощью экспериментальных методов.

А. Кепалайте (1982) выявлены связи между легкостью возникновения положительных эмоций и их устойчивостью ($K_2 = 0,598$, $p < 0,01$), а также легкостью возникновения и стеничностью ($K_2 = 0,34$, $p < 0,05$). Между устойчивостью и стеничностью связь не обнаружена (все свойства эмоциональности изучались с помощью разработанного автором опросника). Следовательно, чем легче возникает положительная эмоция, тем дольше она сохраняется.

Кроме того, Кепалайте показано, что у испытуемых, для которых характерен постоянный положительный эмоциональный фон (оптимизм), баллы были выше по всем изучавшимся свойствам (легкости возникновения положительной эмоции, ее продолжительности, стеничности), чем у испытуемых, которые характеризовались постоянным отрицательным эмоциональным фоном (пессимизмом). В какой-то мере это является ответом на вопрос, одинаково ли выражены эмоциональные свойства для эмоций любого знака или для положительных эмоций существует одна выраженность эмоциональных свойств, а для отрицательных эмоций - другая. Исходя из данных Кепалайте можно предположить, что судить о степени эмоциональности человека без учета преобладающей у него эмоции нельзя, так как по одной эмоции он может оказаться высоко эмоциональным, а по другой - нет. Тем самым ставится под сомнение наличие общей эмоциональности. В пользу этого свидетельствует и тот факт, что, по данным ряда авторов, позитивная эмоциональность как черта личности относительно независима от негативной эмоциональности как черты личности. Человек может иметь высокие или низкие показатели как по одной из них, так и по обеим (Dinner, Emmons, 1984).

В поисках общего фактора эмоциональности некоторые авторы использовали *факторный анализ*. Например, **К. Берт** (Burt, 1950) выделил такой фактор, составляющий до 50 % общей дисперсии, причем его вес был большим у детей, чем у взрослых.

Л. М. Аболин (1975) пытался выяснить (на футболистах), имеется ли связь между эмоциональной возбудимостью и эмоциональной устойчивостью. Эмоциональная возбудимость определялась им с помощью вегетативных показателей, а эмоциональная устойчивость спортсменов оценивалась тренерами. Связи между этими эмоциональными свойствами выявлено не было.

Изучение связи между различными характеристиками эмоциональности (возбудимости, интенсивности, длительности и влиянием на эффективность деятельности), осуществленное **Е. Ильиным** совместно с **В. Г. Пинигиным**, обнаружило их наличие между всеми этими показателями (табл. 3).

Таблица 3

Корреляции между выраженностью различных свойств эмоциональности (по самооценкам испытуемых)

Свойство	Возбудимость	Интенсивность	Длительность	Эмоциональная устойчивость
мужчины				
Возбудимость	X	0,371 p < 0,001	0,276 p < 0,01	0,202 p < 0,05
Интенсивность	0,399 p < 0,01	X	0,289 p < 0,00	0,229 p < 0,05
Длительность	0,462 p < 0,01	0,218	X	0,223 p < 0,05
Эмоциональная устойчивость	0,466 p < 0,01	0,471 p < 0,01	0,361 p < 0,05	X
женщины				

Из этих данных можно сделать вывод, что эмоциональность как интегральное свойство личности или темперамента действительно имеет место, так как чем выше эмоциональная возбудимость, тем больше интенсивность возникающих эмоций и тем дольше они сохраняются. Другой вывод состоит в том, что чем больше выражена эмоциональность, тем большее влияние на ухудшение эффективности деятельности она оказывает. Следует, однако, отметить, что эти корреляции обнаруживаются не на всех выборках. Наиболее устойчивой является связь между эмоциональной возбудимостью и интенсивностью переживаемых эмоций. У лиц женского пола корреляции обнаруживаются реже, чем у лиц мужского пола.

В то же время оценки каждого из свойств собственной эмоциональности оказываются разными. Выше всего оценивается интенсивность эмоций, меньше - их длительность и быстрота и легкость их возникновения (табл.4).

Таблица 4

Оценка различных свойств собственной эмоциональности, баллы

испытуемые	Возбудимость	Интенсивность	Длительность	Эмоциональная неустойчивость
Мужчины П = 141	2,4	4,3	2,0	3,0
Женщины п = 53	3,8	5,7	2,8	3,6

Из данных таблицы видно, что по всем свойствам женщины оценивают свою эмоциональность выше, чем мужчины.

Кроме того, в этом исследовании были выявлены положительные корреляции между свойствами эмоциональности и выраженностью отрицательных эмоций различных модальностей, определенной по методике Л. И. Рабинович (табл. 5).

Таблица 5

Корреляция выраженности свойств эмоциональности с выраженностью эмоций различной модальности

Обследованные группы мужчин (n = 101)

Свойство эмоциональности	радость	гнев	страх	печаль
Возбудимость	0,20 p < 0,05	0,50 p < 0,001	0,27 p < 0,01	0,43 p < 0,001
интенсивность	0,07	0,41 p < 0,001	0,36 p < 0,001	0,38 p < 0,001

Отсюда можно сделать вывод, что чем больше выражены отрицательные эмоции, тем легче они возникают, интенсивнее и дольше переживаются. Этот вывод аналогичен тому, который сделан А.Кепалайте в отношении положительных эмоций.

Обращает на себя внимание практическое отсутствие связей свойств эмоциональности с выраженностью эмоции радости в группе мужчин и наличие отрицательных связей - в группе женщин. Это можно объяснить тем, что вопросник на определение свойств эмоциональности был составлен Е.П.Ильиным в основном по поводу переживания отрицательных эмоций. Следует также отметить малое количество связей с эмоциями различных модальностей такого свойства эмоциональности, как длительность переживания эмоций. В то же время между выраженностью эмоций различных модальностей корреляций не так много, особенно в женской выборке (табл. 6).

Таблица 6

Корреляции между степенью выраженности разных эмоций

эмоция	радость	гнев	страх	печаль
мужчины				
Радость	X	0,45 р < 0,001	0,14 Недост.	0,01 Недост.
Гнев	-0,16 Недост.	X	0,44 р < 0,01	0,48 р < 0,001
Страх	-0,07 Недост.	0,18 Недост.	X	0,51 р < 0,001
Печаль	-0,50 р < 0,001	0,30 Недост.	0,33 р < 0,05	X
женщины				

Таким образом, получены данные, говорящие как за, так и против понимания эмоциональности как единого (интегрального) эмоционального свойства личности.

Очевидно, выраженность таких характеристик эмоциональности как легкость возникновения, интенсивность и длительность протекания в отношении различных эмоций (по крайней мере, - положительных и отрицательных) может быть разной. Отсюда **более правильное суждение об эмоциональности можно вынести в том случае, если учитывается знак, а еще лучше - и модальность доминирующей у данного человека эмоции.**

ГЕНЕЗИС ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ.

П. Фресс задает вопрос: является ли эмоциональность конституциональной (генетически обусловленной) или она представляет собой результат одного или нескольких эмоциональных потрясений?

Рассмотрение эмоциональности как свойства темперамента заставляет говорить о ее генетическом происхождении. Впервые об **эмоциональной конституции** заговорил **Е. Дюпре** (Dupre, 1925). Однако он полагал, что такая конституция может быть **приобретенной**. Это нашло подтверждение в данных **Г. Стрэттона** (Stratton, 1929), который показал, что больные или перенесшие серьезные заболевания люди сильнее реагируют на ситуации, вызывающие гнев и страх.

В работе **А. Е. Ольшанниковой** (1974), проведенной на подростках, зависимость эмоциональности от ЭЭГ-коррелятов свойств нервной системы отчетливо не проявилась.

А. Н. Ковалев и др. (1976) на основании изучения связи внутренней структуры ЭЭГ с эмоциональностью пришли к выводу о связи «гиперэмотивности» и «радости» со свойством силы-слабости нервной системы.

Ю. А. Цагарелли (1977) выявил связь эмоциональности музыкантов-исполнителей с высокой лабильностью и слабостью нервной системы.

В. В. Семенов (1981, 1982) для доказательства генетической обусловленности эмоциональности избрал **близнецовый метод**: изучение выраженности эмоциональности у монозиготных близнецов. Полученные им результаты тоже не однозначны. По некоторым методикам измерения эмоциональности (И. Иранковой, Т. Дембо) наблюдалось большое сходство доминирующих эмоций, а по методике Л. Рабинович сходство между близнецами обнаружено только в отношении эмоции страха. Автор сделал вывод, что **не стоит переоценивать роль генетического фактора в проявлении эмоциональности** и что оно может определяться и средовыми факторами.

Все же есть основание считать эмоциональность в большей мере обусловленной генетически. Так, **К. МакКартни, М. Харрис и Ф. Берниери** (McCartney, Harris, Bernieri, 1990) **нашли сходство в степени эмоциональности у близнецов на протяжении всей их жизни.**

Подробный обзор работ зарубежных авторов, изучавших генетическую природу различных проявлений эмоциональности путем сравнения тесноты связей у монозиготных и дизиготных близнецов дан **В.В.Семеновым** (1983). Обращает на себя внимание случайный выбор разными авторами эмоциональных проявлений и разнообразие получаемых данных: в одних случаях у монозиготных близнецов связи более тесные, чем у дизиготных, в других случаях различий между этими близнецами не найдено. Все же **чаще обнаруживалось различие, чем сходство.**

Генетическую природу эмоциональных особенностей человека изучают и другим методом: ***сравниваются эмоциональные особенности у право- и леворуких людей.***

Е. Харбург и др. (Harburg et al., 1981) сравнивали некоторые эмоциональные особенности у лиц двух возрастных групп: от 18 до 30 лет и от 40 до 70 лет. В первой группе левши-мужчины имели по сравнению с правшами более высокие показатели по «общей эмоциональности», боязливости, эмоциональной несдержанности (гневливости). У женщин этого возраста различия выявлены только в отношении эмоциональности: у левшей она была выше. Во второй возрастной группе различия между правшами и левшами по этим показателям не были выявлены. Авторы объясняют это социальной адаптированностью левшей после 40 лет. Но если это так, то большая выраженность эмоциональных показателей у левшей является следствием не генетической природы леворукости, а условиями жизни левшей в «праворуком» мире. Возможно, отсюда и больший нейротизм и тревожность мужчин-левшей, выявленные в работах К. Мэски-Тейлор (Mascie-Taylor, 1981), В. Н. Кляйна и др. (1986), В. А. Москвина (1990), и женщин-левшей, выявленные в работе Л. А. Шмаковой и С. Е. Волошенко (1983).

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И КОГНИТИВНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. И. Палеем (1982, 1983) выявлена связь между качественными особенностями эмоциональности, ее модальной структурой и когнитивным стилем деятельности («аналитичность-синтетичность»). Были обнаружены две тенденции в эмоционально-когнитивных связях.

Первая - сочетание «аналитичности» с отрицательной эмоциональностью пассивно-оборонительного рода. Это значит, что чем выше у человека оценки страха и печали (дистресса), тем больше он склонен к операциям обособления, дифференциации, подчеркиванию специфических признаков объектов.

Вторая тенденция - сочетание «синтетичности» с отрицательной эмоциональностью активно-экстернального рода. Иначе говоря, чем выше оценки гнева, тем больше человек ориентирован на операции объединения, установления общности, сходства.

В ряде диссертационных исследований изучены и другие аспекты эмоциональности.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ.

О. П. Санникова (1982) изучала связь эмоциональности с общительностью. Она показала, что **широкий круг общения**, большая активность общения в сочетании с ее кратковременностью характерны для лиц с положительными эмоциональными установками (доминированием **эмоции радости**), а **узкий круг общения**, малая активность общения на фоне устойчивости отношений - для лиц со склонностью к переживанию отрицательных эмоций (**страх, печаль**). Первые более инициативны в общении.

К аналогичному выводу пришли **А. И. Крупнов, А. Е. Ольшанникова** и **В. А. Домодедов** (1979). С помощью корреляционного анализа ими была обнаружена связь между эмоцией радости и такими динамическими сторонами общения, как потребность в общении, инициативность, легкость, выразительность общения. Были выявлены отрицательные связи между астеническими эмоциями и активностью общения, в частности между «гневом» и «страхом» и легкостью и широтой круга общения.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ

М. В. Депенчук (2000) выявлено, что лица (в частности - мужчины) с высокой эмоциональностью хуже адаптируются к социокультурной среде той страны, куда они эмигрировали. Они в меньшей степени овладевают языком страны проживания, хуже ориентируются в местной жизни.

**Благодарю
за внимание !**

