LOGO

Эмоциональность –

свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека.

Рис. 8.1. Эмоциональные свойства человека

Эмоциональная возбудимость – готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители.

Эмоциональная отзывчивость – легкость, быстрота и гибкость эмоционального реагирования на разные воздействия.

Эмоциональная глубина – достижение личностью чувств такой интенсивности, к которой другие оказываются неспособными.

Эмоциональная подвижность, переключаемость – быстрое реагирование на ситуации, свободный выход из одних эмоциональных ситуаций в другие.

Эмоциональная устойчивость – стабильность эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций.

Экспрессивность – индивидуальное проявление эмоций у людей.

Методика, определяющая уровень эмоциональной возбудимости, разработанная Б.Н. Смирновым

- **Инструкция.** «Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»). Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская».
- **Текст опросника:**

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары?

Обработка результатов.

- **За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 - по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 - по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.**
- **Искренность** определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 - по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 - по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов.
- **Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.**
- **8 - 12 баллов -** В ходе психологического обследования испытуемый старается достоверно представить свою личность.
- **13 - 20 баллов** - Высокий уровень искренности при ответах.. Искренность - для личности с таким параметром характерно чистосердечие и человечность в общении. Про такого говорят, что он честный по своей натуре, бескорыстный в своих поступках и помощи.

Интерпретация результатов

Эмоциональная возбудимость-уравновешенность

- **0 - 9 баллов- Э**моциональная уравновешенность.

Выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешенный, ровный в общении, воздержанный от гнева и невозмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- **10 - 24 балла - Эм**оциональная возбудимость.

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешенности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

«Самый сильный тот,
у кого есть сила управлять самим собой»
Сенека