**Эмоциональные состояния**

**Психологические тесты астенических эмоциональных состояний**

**Эмоциональные процессы**

По влиянию на жизнедеятельность человека, эмоции можно разделить на две группы:

стенические — повышающие жизнедеятельность организма и

астенические — понижающие их.

Эмоциональное состояние, в котором преобладают стенические или астенические эмоции, могут проявляться у человека в любом виде его деятельности и стать его характерологической чертой.

Эмоциональные процессы вызывают изменения в организме человека: в нервной системе, сердечно-сосудистой деятельности, органах дыхания, пищеварения. Эмоциональные состояния вызывают изменения пульса, давления, расширение зрачков, повышение потоотделения, изменение цвета кожного покрова, усиление притока крови к органам человека. По И.П. Павлову кора больших полушарий головного мозга играет главенствующую роль в эмоциях и чувствах человека, являясь регулятором, тормозящим подкорковые центры.

Проведение электрофизиологических исследований показало значение особых образований нервной системы для эмоциональных состояний, которые определяются функциями таламуса, гипоталамуса и лимбической системы. Там обнаружены центры положительных и отрицательных эмоций.

От состояния ретикулярной формации, этой совокупности нервных структур, расположенных в центральных отделах стволовой части мозга (продолговатом и среднем мозге, зрительных буграх) зависит эмоциональный тонус человека, его реакции на раздражители.

**Тревожность**

Одной из форм нарушения нормальной жизни человека является напряженность, вызванная эмоциональным состоянием человека. Часто повышенная эмоциональная напряженность сопровождается страхами, беспокойством, опасениями и перерастает в устойчивое состояние тревожности. Тревожность может быть личностной и ситуативной.

**Ситуативная тревожность**

Ситуационная тревожность — это обычно временное состояние, но может быть устойчивым, для конкретных ситуаций, порождаясь ими, она редко возникает в других ситуациях. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. Для психологического диагностирования ситуационной тревожности, мы рекомендуем воспользоваться методикой "Шкала ситуационной тревожности" из пакета психологических тестов "Текущее состояние".

**Личностная тревожность**

Личностная тревожность становится чертой личности человека и отражается на его отрицательном (тревожном, беспокойном) отношении к любым жизненным ситуациям, постоянно предвидя в них опасность.

Личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности.

Тревога может соответствовать и не соответствовать степени опасности, быть ей адекватной или нет. Очень часто личностная тревожность возникает от преувеличения опасности и недооценки себя и своих сил, в собственной неуверенности.

**Шкала Спилбергера-Ханина**

Рассмотрим исследование уровня личностной тревожности лиц юношеского возраста и взрослых (шкала Спилбергера-Ханина), обусловливающей поведение человека. Шкала самооценки личностной тревожности включает 20 вопросов-суждений.

Согласно шкале Спилбергера-Ханина, показатели уровня личностной тревожности могут находиться в диапазоне 20 — 80 баллов:

низкая личностная тревожность: до 30 баллов,

умеренная личностная тревожность: от 31 до 44 баллов

высокая личностная тревожность: выше 45 баллов.

**Смысл шкалы Спилбергера-Ханина**

О чем говорят баллы Спилбергера-Ханина? Чем больше они приближаются к своему верхнему пределу, тем выше уровень личностной тревожности, переходящий уже в патологию, близкую к шизофрении.

Когда человек остается один на один со своей тревогой, и он уже ничего не видит кроме нее, он не может работать, да и просто выходить из дома, ему кажется, что опасности подстерегают его на каждом шагу.

Шкала Спилбергера-Ханина позволяет оценить уровень личностной тревожности и, если это необходимо, принять соответствующие меры.

**Агрессивность и враждебность**

**Агрессивность**

Агрессивность - такая черта личности, которая проявляется во враждебности к людям, животным, обстоятельствам, к предметам культуры, склонности к разрушениям и неспровоцированной агрессии.

Агрессивный человек на большинство действий, случайных и не содержащих угрозы и желания навредить им, направленных к ним или нет, склонен проявлять агрессию. Человек со слабо развитой личностной чертой агрессивности будет пытаться сгладить возникший конфликт, разрядить обстановку.

**Враждебность**

В случае враждебности, человек всегда имеет перед собой определённый объект, к которому испытывает это чувство. Иногда враждебность и агрессивность как бы переплетаются, однако человек может находиться во враждебных отношениях с кем-то, а агрессивности не проявлять. Случается и наоборот, агрессивность возникает без враждебности, к людям, которым не испытывают враждебных чувств.

**Причины агрессивности и враждебности**

Отчего у людей появляются такие отрицательные личностные черты, иногда очень опасные для общества? Часто это происходит от недостатка любви и внимания, отсутствия положительных эмоций, при этом возникает сокрушительная агрессивность, направленная против всего мира, окружающих, а бывает, что и против себя самого.

А, если брать в масштабах страны и даже мира, то всплески агрессии, враждебности, терроризма в отдельных странах, в районах одной страны провоцируют появление агрессии и враждебности в других местах. Иногда это ответная реакция пострадавших, иногда это умелое психологическое воздействие на умы и чувства людей, иногда на уже существующие личностные черты агрессивности и враждебности накладывается окружающая обстановка.

Зачастую формирование агрессивности начинается у человека с детства. Пример поведения родителей, агрессия и враждебность членов семьи, просмотр фильмов с элементами агрессии, "воспитание улицы" с ее жесткими законами оказывают большое влияние на личностные черты ребенка.

**Агрессивность и враждебность как симптомы**

Агрессивность, враждебность, раздражительность, злобность довольно часто могут быть симптомами развивающихся патопсихологических изменений личности, приводящих к дисфории — расстройству настроения, характеризующемуся напряжённым, злобно-тоскливым аффектом с выраженной раздражительностью, доходящей до взрывов гнева с агрессивностью.

**Психологический тест Басса-Дарки**

Методика Басса-Дарки, включающая в себя 8 шкал агрессивности, позволяет качественно и количественно охарактеризовать проявления агрессии и враждебности дома, в процессе обучения или работы.

Опросник Басса-Дарки дает возможность определить уровень враждебности и итоговой агрессивности и оценить уровень агрессивности в различных ее проявлениях. Сама агрессивность не дает возможности выявить причины и характер поведения субъекта в конкретной ситуации.

В тесте-опроснике Басса-Дарки выделено 8 шкал агрессивности: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Норма агрессивности: 21±4;

Норма враждебности: 7±3.

Применение опросника Басса-Дарки совместно с другими личностными тестами психических состояний (опросниками Кеттелла и Спилбергера-Ханина) дает комплексную методику, выявляющую широкий спектр личностных характеристик, исходя из которой, можно сделать вывод о состоянии свойств личности и оказать действенную помощь в случае необходимости.