

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/297560>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Введение 2

1. Негативные психические состояния 4

2. Пути преодоления негативных психических состояний 11

3. Исследование психических состояний мировыми психологами 21

Заключение 30

Список литературы 32

Введение

Актуальность темы. Психические состояния, также как психические процессы и свойства, относятся к категориям психических явлений. Но, в отличие от этих категорий, психические состояния значительно менее изучены: в общепсихологическом плане малая разработанность категории «психическое состояние» проявляется в отсутствии признанных научным сообществом теоретических концепций, в спорах относительно различных понятий психологии состояний, начиная с определения и состава состояния до взаимоотношений состояний с другими категориями – процессами, свойствами, а также поведением, деятельностью, общением и пр.

В прикладном плане область изучения психических состояний предстает в виде мозаичной картины разнообразных фактов, методов, подходов и положений, разработанных в рамках отдельных отраслей психологии: психологии труда, спорта и медицинской психологии. Разноплановость и фрагментарность ведущихся исследований обуславливает наличие разнообразных «белых пятен» в отношении состава, структуры, механизмов, детерминации и функций состояний, в разработке диагностических методик, что проявляется в неупорядоченности и недостаточной обоснованности применяемых способов оптимизации состояний.

Тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных расстройств психического здоровья, диагностируемых в нашей быстро меняющейся культуре с высоким уровнем стресса. Симптомы тревоги могут варьироваться от легких до тяжелых. На пике тревоги у пострадавшего могут появиться потные ладони, тошнота, учащенное сердцебиение и чувство беспомощности. Люди могут страдать от беспокойства, если их чувство страха мешает им функционировать или заставляет их избегать ситуаций, которые могут служить триггерами. Стресс может активировать выброс гормонов, которые должны оказывать успокаивающее действие. Однако в больших количествах эти химические вещества могут привести к снижению уровня энергии и депрессии.

Цель работы – рассмотреть негативные психические состояния.

Задачи работы:

- рассмотреть негативные психические состояния;
- выявить пути преодоления негативных психических состояний;
- рассмотреть исследования психических состояний мировыми психологами.

1. Негативные психические состояния

В психологии теория сознания является важным социально-когнитивным навыком, который включает в себя способность думать о психических состояниях, как своих собственных, так и чужих. Она включает в себя способность приписывать психические состояния, включая эмоции, желания, убеждения и знания, и признавать, что мысли и убеждения других людей могут отличаться от ваших.

«В психологии психическое состояние является показателем психического здоровья человека. В когнитивной психологии и философии сознания вид гипотетического состояния или процесса, который соответствует мышлению и чувству, состоящий из конгломерата ментальных представлений и пропозициональных установок. В психиатрии - указание на психическое здоровье человека, определяемое при обследовании психического состояния» .

В философии разума ментальное состояние — это вид состояния или процесса, который уникален для мыслящих и чувствующих существ. Это могут быть репрезентативные состояния. Появление теории разума жизненно важно в процессе развития. Очень маленькие дети, как правило, более эгоцентричны и часто неспособны думать о психическом состоянии других. С возрастом у людей возникает и продолжает развиваться их теория разума.

Чтобы взаимодействовать с другими людьми, важно уметь понимать их психические состояния и думать о том, как эти психические состояния могут влиять на их действия. Теория разума позволяет людям делать выводы о намерениях других, а также думать о том, что происходит в чужой голове, включая надежды, страхи, убеждения и ожидания. Социальные взаимодействия могут быть сложными, а непонимание может сделать их еще более напряженными.

Психические состояния являются полезным источником информации о других людях. Психические состояния также предсказывают будущие состояния. Используя закономерности в эмоциональной динамике, люди могут предсказывать будущие эмоции на основе текущих эмоций.

Суммарный счет состояния — не единственная теория, которая может объяснить социальное предсказание, основанное на диспозиции. Традиционно теории восприятия личности предполагали, что люди представляют других с помощью черт. Совпадение взглядов на состояние и черты восприятия человека укоренилось во многих областях психологии. Во-первых, в литературе по социальной психологии и психологии личности ведутся давние споры относительно обоснованности различия между чертой и состоянием, при этом некоторые утверждают, что выражение диспозиции по своей сути зависит от конкретных ситуаций, в которых оказываются люди. С этой точки зрения функциональное различие между чертами и психическими состояниями становится небольшим, поскольку оба конструкта меняются со временем. То есть, хотя сами черты могут быть стабильными в течение длительных периодов времени, их выражение связано с ситуациями, которые длятся секунды, минуты или часы — по шкале времени они аналогичны состояниям.

Отрицательные эмоции можно описать как любое чувство, которое заставляет человека чувствовать себя несчастным и грустным. Эти эмоции заставляют человека не любить себя и других и снижают его уверенность и самооценку, а также общую удовлетворенность жизнью. Эмоции, которые могут стать негативными, — это ненависть, гнев, ревность и печаль. Тем не менее, в правильном контексте эти чувства совершенно естественны.

«Эмоции — это сложные реакции, включающие множество биологических и физиологических процессов в нашем организме. Мозг реагирует на мысли, выделяя гормоны и химические вещества, которые приводят человека в состояние возбуждения. Таким образом возникают все эмоции, как положительные, так и отрицательные» . Стресс вызывает физические изменения в организме. Он увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания. Мышцы напряжены. Кратковременная память становится более эффективной. Исследования также показали, что навыки мышления улучшаются по мере увеличения стресса. Таким образом, в короткие периоды стресс может быть полезным.

Когда реакция на стресс становится продолжительной (хронической), она оказывает совершенно иной эффект, чем короткие всплески, повышающие способности организма. Во многих случаях система, контролирующая реакцию на стресс, уже не может вернуться в нормальное состояние. Внимание, память и то, как человек справляется с эмоциями, подвергаются негативному воздействию. Этот длительный стресс может способствовать как физическим, так и психическим заболеваниям, воздействуя на сердце, иммунные и метаболические функции, а также на гормоны, воздействующие на мозг.

Некоторые эмоциональные и поведенческие симптомы стресса совпадают с симптомами психических расстройств, таких как тревога или депрессия. Это может затруднить различение, где начинается одно и

заканчивается другое, или что было первым. Человек, находящийся в состоянии стресса, может чувствовать себя обеспокоенным, подавленным, неспособным сосредоточиться или принимать решения, раздражительным и злым. Хронический стресс увеличивает риск развития депрессии и тревоги у некоторых людей. Точные механизмы того, как стресс связан с психическим заболеванием, раскрываются. Ученые обнаружили, что самый ранний ответ на стресс возникает в мозгу в течение нескольких секунд после восприятия «стрессора». Высвобождаются химические вещества, передающие сигналы между нервными клетками (нейротрансмиттеры). К ним относятся серотонин и адреналин. После этого высвобождаются гормоны стресса, которые особенно влияют на области мозга, ответственные за память и регулирование эмоций. Повторяющийся стресс меняет способность этих систем контролировать реакцию на стресс. Исследователи также изучают, как эти системы связаны с тревогой и депрессией, предполагая биохимическую связь между стрессом и психическим заболеванием. Недавние исследования показали, что длительный стресс может изменить структуру мозга, особенно в областях, отвечающих за обучение и память. Он может поражать как нервные клетки (серое вещество), так и связи между ними (белое вещество). Возможно, эти изменения, наряду с другими факторами, могут увеличить вероятность развития психических заболеваний.

Еще одним связующим звеном между стрессом и психическим здоровьем является иммунная система. Во время реакции на стресс активируется иммунная система, помогая нам оставаться в безопасности. Но хронический стресс и длительная активация иммунной системы могут негативно повлиять на работу мозга. Длительная активация иммунной системы также связана с депрессией. В некоторых случаях кратковременный стресс также может привести к состоянию психического здоровья. «Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может развиваться после пережитого чрезвычайно травматического или стрессового события. Пострадавший может испытывать яркие воспоминания или ночные кошмары, а также неконтролируемые мысли об этом событии. Точные причины этого состояния не ясны, хотя некоторые факторы риска известны» .

Ультрасовременное сканирование мозга показало, что, опять же, особенно вовлеченными областями мозга являются гиппокамп и миндалевидное тело. Есть некоторые свидетельства того, что нейротрансмиттеры и гормоны, участвующие в нормальной реакции на стресс, могут нарушаться во время и после травматического события. Исследования также показали, что у людей с посттравматическим стрессовым расстройством гиперактивна миндалевидное тело, которое обрабатывает страх, что, возможно, создает своего рода «ложную тревогу».

Стресс может изменить нервную систему, вызывая изменения в частях мозга, отвечающих за память, внимательность и решение проблем. Человек, находящийся в состоянии хронического стресса, может испытывать трудности с концентрацией внимания и изучением новой информации. Люди, пытающиеся справиться с натиском стресса, также могут бороться с замешательством и нерешительностью.

1. Герасимова И. В. Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия // Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.
2. Полмайер Г. Психоаналитическая теория депрессии / Г. Полмайер // Энциклопедия глубинной психологии. -М.: MGM-Interna, -1998. -Т. 1. - С. 681-740.
3. Прохоров, А. О Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А. О. Прохоров // Психологические исследования. -2017. -Т. 10. -№ 56. - С. 23.
5. Психодиагностика: учебное пособие / И. И. Юматова, Е. Г. Шевырева, М. А. Вышквыркина и др; под общей редакцией А. К. Белоусовой, И. И. Юматовой. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 254 с.
6. Рыбникова, Е. С. К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний / Е. С. Рыбникова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2010. – №1. – С. 123-125.
7. Сосновский, Б. А. Общая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина; под редакцией Б. А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 342 с.
8. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.
9. Экман. П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. – 2-е изд. / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 334 с.: ил.
10. Юревич А. В. Динамика психологического состояния современного российского общества / А. В. Юревич

// Вестник РА. -2009. -Т. 79. -№ 2. - С. 112-118.

11. Отрицательные эмоции — ключ к благополучию [Электронный ресурс] /

<https://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being/> (дата обращения 25.11.2022).

12. Отрицательные эмоции, такие как страх, дистресс и чувство вины, могут привести к прокрастинации / [Электронный ресурс] /<https://solvingprocrastination.com/study-procrastination-negative-affect/> (дата обращения 25.11.2022).

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/297560>