МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНИ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗВІТ

о виконанні *тренінгової роботи* №4

“Стани втоми і стресу”

Виконав: Студент групи 6.04.125.010.21.2

Факультету IT

спеціальності 125 кiбербезпека

Бойко В.В.

Перевірив:

доц. Гоков О.М.

Харків – 2022

*завдання 1: оцінити за допомогою Гессенського психосо-матичного опитування ступінь фізичної і психічної втоми на поточний момент.*

*Інструкція.* За допомогою опитування (табл. 5.1) оцінити інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу фізичного самопочуття, які є наслідком появи втоми і перевтоми. У таблиці необхідно поставити позначку у тій комірці, яка описує ваше самопочуття найбільш точно.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гессенське психосоматичне опитування** | | | | | | |
| №  п/п | Я відчуваю такі симптоми | 0  ні | 1  злегка | 2  трохи | 3  значно | 4  сильно |
| 1 | Відчуття слабкості |  | X |  |  |  |
| 2 | Серцебиття, перебої в серці або завмирання серця | X |  |  |  |  |
| 3 | Відчуття тиску або переповнення в животі | X |  |  |  |  |
| 4 | Підвищена сонливість | Х |  |  |  |  |
| 5 | Болі в суглобах і кінцівках | Х |  |  |  |  |
| 6 | Запаморочення |  | Х |  |  |  |
| 7 | Болі в попереку або спині | Х |  |  |  |  |
| 8 | Болі в шиї (потилиці) або плечових суглобах | Х |  |  |  |  |
| 9 | Блювота | Х |  |  |  |  |
| 10 | Нудота | Х |  |  |  |  |
| 11 | Відчуття грудки в горлі, звуження горла або спазм | Х |  |  |  |  |
| 12 | Відрижка | Х |  |  |  |  |
| 13 | Печія або кисла відрижка | Х |  |  |  |  |
| 14 | Головні болі | Х |  |  |  |  |
| 15 | Швидка виснажливість | Х |  |  |  |  |
| 16 | Втома |  | Х |  |  |  |
| 17 | Відчуття оглушеності (затьмарення свідомості) | Х |  |  |  |  |
| 18 | Відчуття тяжкості або втоми в ногах | Х |  |  |  |  |
| 19 | Млявість | Х |  |  |  |  |
| 20 | Болі, що колють або тягнуть,  у грудях | Х |  |  |  |  |
| 21 | Болі в шлунку | Х |  |  |  |  |
| 22 | Напади задишки (задухи) | Х |  |  |  |  |
| 23 | Відчуття тиску в голові | Х |  |  |  |  |
| 24 | Серцеві напади | Х |  |  |  |  |

Висновок за результатами виконання завдання 1:

Виснаження – 2

Шлункові скарги – 0

Болі в різних частинах тіла – 0

Серцеві скарги – 1

Тиск – 3

В мене низький рівень фізичної і психологічної втоми

*завдання 2: оцінити за допомогою тесту «Самооцінка емо-ційних станів» рівень психологічного стресу.*

*Інструкція.* Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найкраще описує ваш стан на поточний момент. Номер судження, вибраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей (І1 = …, І2 = … і т. д.) у розділі «ключ».

Спокій – тривожність

9. Виключно холоднокровний, на рідкість упевнений і не хвилююся.

Енергійність – втома

7. Відчуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

Піднесення – пригніченість

7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

Упевненість у собі – безпорадність

6. Відчуваю себе досить компетентним

Висновок за результатами виконання завдання 2:

Я достатньо спокійна людина, достаньо енергійна, відносно не пригнічена, більш менш впевнена людина

Сумарне значення дорівнює 29 \ 40 це досить високий показник одже я не знаходжусь в психоемоційному стресі

*завдання 3: оцінити за допомогою тесту (табл. 6.2) рівень фізіологічного стресу.*

*Інструкція.* Позначити в табл. 5.2 ту цифру, яка відображає частоту прояву у вас того або іншого симптому, а потім підрахувати загальну кількість балів.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фізичний стан | Ніколи | Рідко (нечастіше, ніж  раз на півроку) | Інколи (нечастіше, ніж раз на місяць) | Часто (частіше, ніж раз на тиждень) | Постійно |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Затяжні головні болі | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мігрені | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Болі в шлунку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Підвищений тиск | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Холодні кисті рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Печія | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Часте дихання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Діарея | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Потіння рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Нудота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Метеоризм | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Часте сечовипускання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Потіння ступней | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Масна шкіра | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Втома / виснаження | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Сухість у роті | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Тремор рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Болі у спині | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Болі у шиї | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Жувальні рухи щелеп | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Скреготіння зубами | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Запори | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Відчуття важкості в області серця | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Запаморочення | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Блювота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Прискорене серцебиття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Кольки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Астма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Порушення травлення | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Понижений тиск | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Гіпервентиляція | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Болі в суглобах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Сухість шкірного покрову | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Стоматит | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Алергія | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Загальна кількість балів 135

Висновок за результатами виконання завдання 3:

висока вірогідність фізіологічного стресу

*завдання 4: за допомогою шкали стресів Г. Е. Андерсона (табл. 5.3) визначити причини, що викликають появу стресових станів.*

*Інструкція.* Позначте у табл. 5.3 ті події, які відбулися з вами за останній рік.

|  |  |
| --- | --- |
| Події в житті та їх оцінка | |
| Події | Бали |
| Вступ до навчального закладу | 50 |
| Вступ у шлюб | 77 |
| Збільшення чи зменшення проблем з керівництвом | 38 |
| Робота в період навчання | 43 |
| Смерть дружини (чоловіка) | 87 |
| Різка зміна звичного режиму сну (сон став коротшим чи довшим) | 34 |
| Смерть близького родича | 77 |
| Зміна обраної спеціалізації | 41 |
| Різка зміна звичного режиму харчування (змінився час прийому їжі або її кількість) | 30 |
| Зміна своїх звичок, кола спілкування, стилю одягу | 45 |
| Смерть близького друга | 68 |
| Здійснення вчинків, що караються законом | 22 |
| Видатне особисте досягнення | 40 |
| Народження або усиновлення дитини | 68 |
| Різка зміна стану свого здоров’я або стану здоров’я члена сім’ї | 56 |
| Виникнення сексуальних проблем | 58 |
| Виникнення проблем із законом | 42 |
| Збільшення або зменшення частоти зустрічей з членами родини | 26 |
| Різка зміна матеріального стану (в кращий або гірший бік) | 53 |
| Поява нового члена родини (народження, переїзд родича та інше) | 50 |
| Зміна місця проживання або умов проживання | 42 |
| Значний міжособовий конфлікт або переоцінка цінностей | 50 |
| Зміна, пов’язана з релігією (ви стали віруючим або, навпаки, атеїстом) | 36 |
| Звільнення | 62 |
| Розлучення | 76 |
| Зміна роботи | 50 |
| Значна зміна у міжособових відносинах з чоловіком (дружиною) | 50 |
| Значна зміна в обов’язках на роботі (просування у службовій діяльності, велика матеріальна премія, пониження в посаді, переведення по службі) | 47 |
| Зміна режиму роботи Вашого чоловіка (дружини) | 41 |
| Тривала розлука з чоловіком (дружиною) | 74 |
| Зміна стилю відпочинку, якому надавали перевагу | 57 |
| Серйозна травма або захворювання | 65 |
| Зміна кількості вживання алкоголю (збільшення або зменшення) | 46 |
| Збільшення суспільної роботи чи відмова від неї | 48 |
| Підвищення почуття незалежності або відповідальності | 49 |
| Тривала поїздка під час канікул або відпустки | 33 |
| Заручення | 54 |
| Перехід до іншого ВНЗу | 50 |
| Зміна режиму дня | 41 |
| Великі проблеми з адміністрацією або викладачами ВНЗу | 44 |
| Розрив заручин чи постійних відносин | 60 |
| Серйозна зміна самооцінки, самоідентифікації, самоусвідомлення або загального уявлення про себе | 57 |

Загальна кількість балів 240

Висновок за результатами виконання завдання 4 стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 51% випадків