Практична робота №1

Виконала:

Студентка 4 курсу

Групи ПА-20-1з

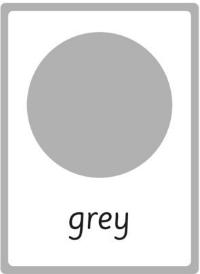
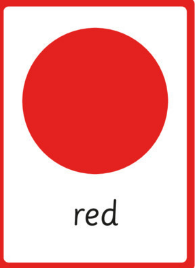
Мовсісян Лаура Ростомівна

Практична робота №1

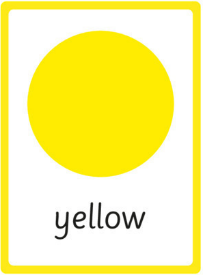
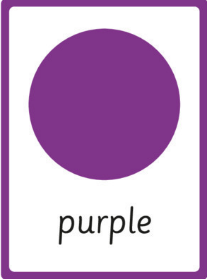
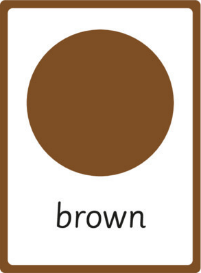
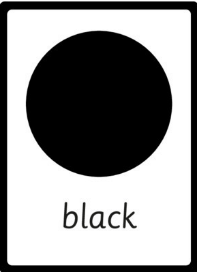
**ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ВЕГЕТАТИВНОГО КОЕФІЦІЄНТУ (І частина)**

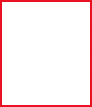
**І - Визначення емоційного стану**

1. Виберіть (інтуітивно) карточку з суб’єктивно найприємнішим кольором:





1. Відмітьте у таблиці «+»
2. Обраний колір видаліть
3. Повторіть пункти 2 та 3 поки не залишиться один колір, який також відмітьте в таблиці

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Колір  Вибір | Червоний | Жовтий | Зелений | Фіоле-товий | Синій | Корич-невий | Сірий | Чорний |
| 1 |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 2 |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 7 | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | + |  |  |  |  |  |  |

1. Провести розрахунок

Для розрахунку сумарного відхилення обчислити різницю між реально займаним місцем вибраного кольору і його нормативним (аутогенним) положенням.

Підрахувати отримані різниці (їх абсолютні величини, без урахування знака). Значення ЕС змінюється від 0 до 32.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Колір | Червоний | Жовтий | Зелений | Фіоле-товий | Синій | Корич-невий | Сірий | Чорний |
| Місце кольору в аутогенній нормі | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 | 6 | 8 | 7 |
| Місце кольору обраного досліджуваного (наш приклад вище) | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 6 |
| Різниця | 4 | 4 | 0 | 2 | 3 | 1 | 7 | 1 |

Інтерпретація результатів

І рівень: менше 9 - переважання негативних емоцій. У випробуваного домінують поганий настрій і неприємні переживання. Поганий настрій може свідчити про наявність проблем, які особа не може подолати самостійно;

ІІ рівень: дорівнює 10-19 - емоційний стан в нормі. Випробуваний може і радіти, і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає, адаптація протікає задовільно;

ІІІ рівень: дорівнює або більше 20 - переважання позитивних емоцій. Особа весела, щаслива, налаштована оптимістично.

1. **Зробіть висновок, враховуючи, що значення «ЕС» відображає стійкість емоційного фону - настрій особи.**

**ЕС = 4+4+0+2+3+1+7+1=8+10+4=12+10=22.**

**значення «ЕС» відображає стійкість емоційного фону - настрій особи. Враховуючи моє значення ЕС , що дорівнює 22 я можу зробити винсовок що в мене переважання позитивних емоцій. Я весела особа, щаслива і налаштована оптимістично. Емоційний стан в нормі . На позитивному рівні.**

**ІІ – Розрахунок вегетативного коефіцієнту (ВК)**

Характеризує енергетичний баланс організму *–* здатність до енерговитрат або установку на збереження енергії *–* за формулою, запропонованою К. Шипошем:

ВК = (18 - місце червоного - місце жовтого) / (18 - місце синього - місце зеленого)

*Наш приклад: ВК = (18 – 1 – 5) / (18 – 7 – 6) = 2,4*

*Мій варіант: (18-7-8) /(18-4-2)=0.25*

1. Врахувати, що значення коефіцієнта змінюється від 0,2 до 5 балів.
2. Зробіть висновки, враховуючи, що енергетичний показник інтерпретується наступним чином:
3. Показник ВК дорівнює 0-0,5 - Хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. У зв'язку з цим характерно пасивне реагування особи на труднощі, неготовність до напруги і адекватних дій в стресових ситуаціях. Необхідні різнопланових і об'ємних відновлювальних заходів. Потребується відпочинок, або допомога спеціаліста.
4. Значення «ВК» *–* 0,51-0,91 - Стан компенсації. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці і відпочинку особи. Помірна потреба у відновленні і відпочинку. Енергетичний потенціал невисокий, але цілком достатній для успішної діяльності в звичних спокійних умовах. В екстремальній ситуації ймовірно запізнення з орієнтуванням і прийняттям рішень.
5. Показник ВК дорівнює 0,92-1,9 - Оптимальна працездатність. Особа відрізняється бадьорістю, відсутністю втоми, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають його можливостям. Спосіб життя дозволяє йому повністю відновлювати витрачену енергію. мобілізованість, установка на активну дію. Оптимальна мобілізованість фізичних і психічних ресурсів. В екстремальній ситуації найбільш вірогідна висока швидкість орієнтування та прийняття рішень, доцільність і успішність дій.
6. Показник ВК більше, або дорівнює 2 - Перезбудження. Найчастіше, є результатом роботи особи на межі своїх можливостей, а не в оптимальному; для неї режимі, що призводить до швидкого виснаження. Потрібно нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, іноді; необхідно і зниження навантажень. надмірне збудження, метушливість. Нерідкі випадки, коли обстежений щось робить не заради самої справи, а лише для розрядки. У складних ситуаціях легко формуються гарячкові реакції: імпульсивність, нетерплячість, зниження емоційного самоконтролю, необдумані вчинки. В екстремальних ситуаціях найбільш імовірна низька ефективність дій, панічні реакції. Необхідні різнопланові процедури для заспокоєння і релаксації.

**Оцінити отримане значення ВК**

**Враховуючи моє значення ВК , що дорівнює 0.25, я можу зробити винсовок і інтерпрувати наступним чином.** **Хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. У зв'язку з цим характерно пасивне реагування особи на труднощі, неготовність до напруги і адекватних дій в стресових ситуаціях. Необхідні різнопланових і об'ємних відновлювальних заходів. Потребується відпочинок, або допомога спеціаліста.**

**ІІІ – Зробити узагальнюючий висновок про емоційний стан та вегетативний коефіцієнт на початку заняття**

Узагальнюючий висновок

На даний момент у мене домінують позитивні емоції.

Я весела особа, щаслива і налаштована оптимістично. Емоційний стан в нормі . На позитивному рівні. Але вегетативний коефіцієнт вказує на проблеми з працездатністю.

Хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. У зв'язку з цим характерно пасивне реагування на труднощі, неготовність до напруги і адекватних дій в стресових ситуаціях. Необхідні різнопланових і об'ємних відновлювальних заходів. Потребується відпочинок, або допомога спеціаліста.

Для вирішення проблеми я можу розглянути загальні поради, які можуть сприяти поліпшенню стану з хронічною перевтомою та низькою працездатністю. У майбутньому я можу звернутися до фахівця для точної діагностики та індивідуального плану лікування. Ось деякі загальні рекомендації:

1. **Відпочинок**: Важливо відводити час для відпочинку та відновлення. Регулярні перерви під час робочого дня можуть допомогти зменшити втому.
2. **Збалансоване харчування**: Правильне харчування впливає на енергетичний рівень. Споживайте різноманітні продукти, включаючи овочі, фрукти, білки та здорові жири.
3. **Фізична активність**: Поступово включайте фізичну активність у свою рутину. Прогулянки на свіжому повітрі, йога або легкі вправи можуть допомогти підтримувати тіло в тонусі.
4. **Психологічна підтримка**: Розмова з психологом або психотерапевтом може допомогти вирішити стресові ситуації та знизити напругу.
5. **Спілкування з близькими**: Підтримка від родини та друзів може бути важливою для психічного здоров’я.