Практична робота №1(ч. 2)

Виконала:

Студентка 4 курсу

Групи ПА-20-1з

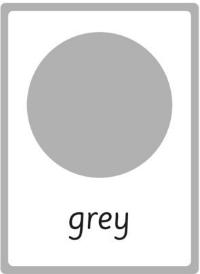
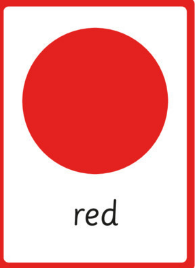
Мовсісян Лаура Ростомівна

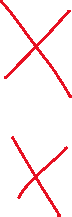
Практична робота №1(ч. 2)

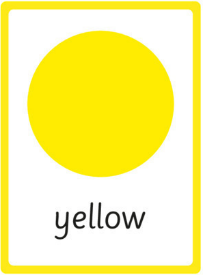
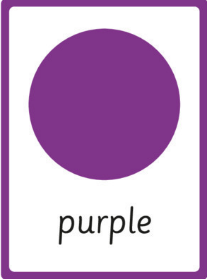
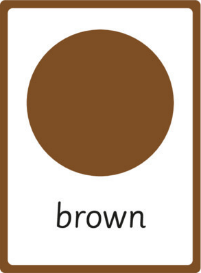
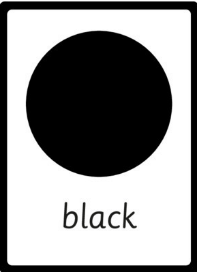
Практична робота №1 (ІІ частина)

**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 |  | + |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 6 | 8 | 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 7 |
| Різниця | 3 | 4 | 3 | -3 | 0 | -3 | -4 | 0 |

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.

**2) Зробіть висновок, порівняйте ваше значення «ЕС» на початку заняття та у кінці**.

**ЕС на початку заняття становило 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.**

**ЕС = 4\*3+2\*3+0=12+6=18**

**Враховуючи моє значення ЕС , що дорівнює 18 я можу зробити винсовок що в мій емоційний стан в нормі. Випробуваний може і радіти, і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає, адаптація протікає задовільно;**

**В порівянні ЕС на початку занняття було вищим ніж на початку, що свідчіть про невелику втому від розумової працездатності. Отже ,мої емоції залишаються в нормі, але трохи менше виражені, ніж на початку.**

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

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

ВК= (18-6-8)/(18- 5-1)=4/12= 0, 33

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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 та порівняйте з отриманим значенням на початку заняття**

**Враховуючи моє значення ВК , що дорівнює 0.33, 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. На початку заняття ВК становила 0.25 , який майже співпадає з коефіціентом на прикинці заняття. Порівнюючи з отриманим значенням на початку, можна зазначити, що стан погіршився, оскільки значення ВК зросло. Таким чином, потрібно приділити увагу відпочинку та вжити заходів для покращення емоційного стану.**

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

На даний момент у мене емоційний стан в нормі. Але враховуючи , що показник ЕС зменшився після початку заняття, емоційний стан погіршився відносно з початком заняття. Це свідчить про зниження позитивного настрою чи збільшення відчуття стресу. ВК також зменшився, але перебував у межах від 0 до 0.5, що підтверджує певний рівень хронічної перевтоми. Узагальнюючи, емоційний стан зазнає певного погіршення, але залишається в межах норми, проте важливо вжити заходів для відновлення емоційного балансу і зменшення вегетативного напруження.

Я розумію, що погіршення емоційного стану та наявність хронічної перевтоми може бути важким для переживання. Однак, важливо пам'ятати, що існують шляхи, які можуть допомогти вам з цим діагнозом. Ось декілька корисних порад:

Регулярний відпочинок: Забезпечте собі достатньо часу для відпочинку та відновлення. Пам'ятайте, що відпочинок не обов'язково має бути тривалим, але важливо регулярно відділяти час для релаксації.

Здоровий спосіб життя: Правильне харчування, регулярна фізична активність та відмова від шкідливих звичок можуть позитивно впливати на ваш емоційний стан та загальне самопочуття.

Соціальна підтримка: Не соромтеся поділитися своїми почуттями з близькими друзями або рідними. Підтримка з боку інших може бути дуже корисною.

Психологічна допомога: Розгляньте можливість звернутися до психолога або психотерапевта для професійної підтримки та порад.

Створення розкладу: Плануйте свій день так, щоб забезпечити баланс між роботою, відпочинком та розвагами. Регулярні розпорядження можуть допомогти уникнути перевтоми.