Определение хронотипа и психофизиологического типа

**Введение**

Определение хронотипа и психофизиологического типа является важной частью исследований в эргономике, так как при помощи них можно выяснить наиболее предпочтительное время работы оператора для повышения эффективности труда. Это наиболее перспективное направление в области эргономики и в будущем будет широко применяться при приеме на работу высококлассных операторов.

**Цель Работы:**

1. Определение своего хронотипа методом …. Сравнение полученного результата (хронотипа) с результатами температурного мониторинга.

2. Определение своих психофизиологических особенностей методом своего элемента по круг У-СИН

. Определение своего психофизиологического типа конституции. \тела\

. Диагностика функциональных особенностей своего организма по методу «Накатани» с помощью по рефлексодиагностического комплекса «Риста-ЭПД» и анализ полученных результатов.

. Выработать рекомендации для повышения собственной работоспособности в соответствии с результатами исследований.

**1. Определение хронотипа**

хронотип психофизиологический организм

Для начала нам нужно определить свой хронотип. Это возможно сделать двумя способами:

· Опросник Хорна-Остберга (субьективный способ).

· Мониторинг и вычисление среднесуточной температуры тела. В течении 2-х недель измерять температуру каждые 2 часа. Составление таблицы, вычисления среднего значения температуры тела и составление графика суточных температурных показателей /и перенос этих значения на график/ для наблюдения температурной динамики.

Результаты:

Опросник Хорна-Остберга показал что я являюсь вечерним типом, /совой. /

Теперь необходимо сверить данный результат с температурным мониторингом.



Как видно на графике максимальная температура достигается в 12 ночи.

Идет на спад до 10 часов утра и пробуждение идет в 10-14 часов (субьективно просыпаюсь в 12). Результаты совпадают с тем что показал опросник Хорна-Остберга: позднее пробуждение наибольшая активность в вечерне-ночное время, что соответствует хронотипу «Сова».

**2. Круг У-СИН**

Я родился в 1991 году. Год Металла по китайскому календарю. Металлу соответствуют характеристики:

· наиболее развитый сенсор - Обоняние

· наиболее уязвимые органы и ткани - нос

· кожа

· волосы

· Особенности психической активности - грусть

· осторожность

· воля

Патологии - нарушение внешнего и тканевого дыхания

Самые проблемные зоны соответствуют это меридианынам Легких и Толстого кишечника.

На ристограмме мы сможем определить являются ли эти меридианы у меня действительно самыми проблемными или нет.

Металл:

Затрудненное дыхание и проблемы с носоглоткой (несколько хирургических операций). Меланхоличное настроение (грусть). Насчет проблемных меридиан объективно сказать ничего не могу.

Теперь стоит рассмотреть ристограмму и посмотреть какие меридианы действительно являются проблемными на данный момент.

**3. Ристограмма**



Заметно сразу что нет меридианов с гипофункцией. Зато очень много меридианов в гиперфункцииями. Также заметно что меридианы относящиеся к Металлу находятся в области здоровья, а это значит, что организм пытается защитить наиболее уязвимые функции за счёт других функций \зато оба меридиана Воды имеют гиперфункцию.\\

H3 - меридиан сердца. Гиперфункция справа и слева, наблюдается явная патология. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: стресс, психо-эмоциональные нарушения, а также нарушения в сердечно-сосудистой системе: тахикардия и гипертония. Этот меридиан необходимо седатировать.

F2 - меридиан печени. Гиперфункция справа и слева. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: импульсивность и возбудимость, страх, головные боли и мигрени. Необходимо седатировать

F3 - Меридиан почек. Гиперфункция справа и слева. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: нарушения функций почек, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания. Седатировать.

F4 - меридиан мочевого пузыря. Гиперфункция слева. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: фобические состояния, нарушения в регуляции деятельности почек, головная боль, заболевания носоглотки. Необходимо седатировать.

F5 - меридиан желчного пузыря. Гиперфункция справа. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: депрессия, головная боль.

F6 - меридиан желудка. Гиперфункция справа и слева. Из характеристик меридиана к себе могу отнести: повышенное возбуждение и депрессия, заболевания носоглотки. Необходимо седатировать.

Все остальные меридианы находятся в области здоровья.

**. Определение собственного типа конституции**

Для определения конституции был выполнен тест па определение аюрведического типа конституции (ДОШИ), в результате которого получилось следующее:

· 1-ая конституция: 100 баллов;

· 2-ая конституция: 123 баллов;

· 3-ья конституция: 69 баллов.

Из результатов видно, что я отношусь к однодошному типу «Питта» или слабому двудошному типу Пита-Вата.??? Так как разница между этими двумя конституциями не большая.??? Преобладает «Пита.»

Характеристики 2-ой конституции: Управляет:

Горячая; Теплом;

Легкая; Температурой;

Текучая; Химическими реакциями.

Тонкая.

Человек с преобладанием 2-ой конституции обладает средним пропорциональным телосложением. Он сравнительно легко набирает и сбрасывает вес.

Слово питта происходит от санскритского слова «тапа», что означает «греть, нагревать». Питта представляет в теле огненное начало. Буквально все, что поступает в тело, должно быть переварено или «приготовлено», начиная от вида молодого месяца и кончая попавшей в рот ягодкой земляники. Есть немало пищи, например рис, которую сначала нужно приготовить вовне, прежде чем телесный огонь сможет начать ее переваривание. Как и пищеварительный огонь, питта - это ферменты и аминокислоты, играющие главную роль в обмене веществ.

При буйном неуемном аппетите людей со 2-ой конституцией им, тем не менее, рекомендована легкая пища и слабые напитки. Они не должны злоупотреблять специями, острыми, жгучими и горькими приправами, а также пряностями, возбуждающими аппетит и разгоняющими кровь. Им нельзя употреблять алкоголь. Если они последуют этим советам, то перестанут быть гневливыми, буйными и взрывными.

Пищеварительный огонь максимально активизируется в полночь и полдень. Людям со 2-ой конституцией можно плотно питаться в течение всего светового дня, потому что у них высокий уровень обменных процессов. Правильное питание способно регулировать огненную натуру. Это своего рода лекарство, которое сглаживает и успокаивает их взрывчатую природу и помогает им вспомнить свое когнитивное *«*я*».* Поэтому они должны целенаправленно формировать у себя вкусовые и пищевые привычки и питаться осознанно.

**Питта**

Положительные черты этого типа - оптимизм, остроумие, прямота, уверенность в себе и склонность к дисциплине и порядку. Люди, принадлежащие к данному типу умеют распорядится временем и деньгами и имеют честолюбие врожденную тягу к руководству. В случае, когда Питта находится в равновесии эти черты проявляются с положительной стороны. Однако, в случае дисбаланса, «питты» могут превращаться в заносчивых и агрессивных или в мелочных и придирчивых педантов.

Основным качеством Питты является то, что это «горячая» доша. Потому люди этого типа очень страстны по природе и любят риск. Основным смыслом жизни их чаще всего является работа. Нарушения Питты затрагивают пищеварительный тракт (язвы, изжоги, заболевания печени) и зрение. Самой распространенной реакцией на стресс является гнев. Люди Питта типа часто испытывают голод и, обладая прекрасным пищеварением, могут съесть очень много. Телосложение обычно среднее. Однако, питта очень сильно реагирует на загрязнения и яды, поэтому людям этого типа рекомендуется избегать алкоголя, курения, загрязненной воды и некачественной пищи.

Рекомендации по питанию:

Избегать жареной, острой, горячей пищи. Поменьше употреблять кислого и соленого (особенно соленых помидор, томатного сока) Большинство «популярных» пищевых продуктов - чипсы, пицца, попкорн, напитки типа «колы» и «фанты», жареное мясо, чебуреки, жареные пирожки и жареный картофель, колбасы и кетчупы весьма неблагоприятны для Питты. В тоже время сырые фрукты и овощи (не кислые), капуста, картофель, мучные изделия, крупы (за исключением пшена), молоко (но не кисломолочные изделия), мороженое - весьма благоприятны.

• Ежедневно в нашей пище должны присутствовать 6 вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький, вяжущий, для каждого типа требуется индивидуальная пропорция.

• Садитесь за стол только тогда, когда голодны.

• Включайте в свой рацион свежую натуральную пищу, она несет в себе сам у ю сильную жизненную энергию Фрукты, овощи, злаки, бобовые, орехи, молоко, йогурты и топленое сливочное масло - основные компоненты здорового питания.

• Не ешьте остывшую и повторно разогретую пищу. Учтите, приготовление в микроволновой печи рассеивает, а не концентрирует энергию.

• Не злоупотребляйте сырыми продуктами. Те, что прошли пусть минимальную тепловую обработку, перевариваются лучше.

• Откажитесь от чрезмерно кислой или ферментированной пищи, например, дрожжевого хлеба.

• Запивайте еду маленькими глотками теплой воды, это помогает пищеварению.

• Никогда не пейте воду со льдом или молоко во время еды.

• Избегайте следующих сочетаний: очень холодная и очень горячая еда; сырая и обработанная пища; молоко и рыба; молоко и мясо.

• Раз в неделю устраивайте разгрузочный день - помогите организму очиститься. Если вы не способны голодать, пейте каждые полчаса по глотку горячей воды, соки из фруктов и овощей, приготовленные в соковыжималке, ешьте овощные супы.

Рекомендованное питание для 2-х дошного типа Пита-Вата.

Отдавайте предпочтение холодным калорийным блюдам и напиткам;
тяжелые, с большим содержанием масла и высококалорийные блюда лишь в
ограниченных количествах; салаты

Избегайте нерегулярных приемов пиши, горячих кушаний и напитков;
острого, кислого и соленого; сухой и легкой пищи.

Рекомендуемые продукты питания

Овощи и салаты: все сладкие и терпкие сорта овощей, спаржа, огурцы,
цуккини, тыква, грибы, окра, горох, петрушка, молодые побеги, сельдерей,
капуста белокачанная, цветная капуста, брокколи, картофель,
свежепророщенная зелень, зеленые листовые овощи и салаты, такие как
мангольд и савойская капуста.

Зерна злаков: рис, в особенности, рис сорта басматти, пшеница,
овес (вареный), ячмень.

Молочные продукты: молоко, несоленое сливочное масло, гхее, сыр сорта хюттен, свежий сыр в небольших количествах и ласси.

Бобовые: вес (все), кроме чечевицы.

Масла и жиры: оливковое, подсолнечное, кокосовое, соевое, гхее

Фрукты: все сладкие фрукты, такие как бананы, манго, дыня, авокадо,
инжир, груши, черный сладкий виноград, изюм, вишни, сладкие ананасы,
сливы, чернослив, сладкие апельсины, яблоки, гранаты.

Орехи и семена: кокосовые орехи, ядрышки семечек подсолнечника и семена тыквы.

Сладкое: все, кроме меда и мелассы.

Пряности: кориандр, кардамон, корица, фенхель, шафран, куркума
культурная, имбирь и черный перец в небольших количествах, свежие
садовые травы, кроме зеленого лука

Мясо и яйца: курица, индюшка, фазан, зайчатина, дичь, яичный белок,
креветки в небольших количествах

**Травы для Питты**

Бадан, грецкий орех - листья и наружная часть плодов, ежевика, зверобой, земляника, клубника, календула (ноготки) - наружное и для полосканий, клевер, кориандр, крапива, липа, лопух (корни), люцерна, мята перечная, зелёная и полевая, одуванчик (корни), подорожник большой, пырей ползучий, пустырник, ромашка, солодка, тысячелистник, фенхель, хвощ полевой, цикорий, череда трёхраздельная, шалфей, малина (плоды и листья), черноплодная рябина.

### **Образ жизни**

Присущая вам практичность найдёт применение в работе с конкретными вещами. Вам понравится работа, где есть возможность для риска, нововведений и соревнований. Но чрезмерная работа и перенапряжение, а также алкоголь и курение вам вредны больше, чем другим.

Для сохранения баланса: Стремитесь быть менее напряжёнными и целеустремлёнными в работе. Подберите себе сильную команду для помощи, чтобы не перенапрягаться одному.

Контролируйте свой гнев и раздражение, когда сталкиваетесь с задержками и некомпетентностью. Стремитесь к спокойной жизни и атмосфере любви в кругу семьи и друзей. Избегайте конфликтов.

Посещайте оздоровительный клуб, чтобы снимать стрессы. Практикуйте техники расслабления, чтобы ваше тело могло угнаться за вашим активным умом и тяжёлой работой. Медитируйте, чтобы расширить пространство вашей жизни. Воспитывайте в себе манеру говорить приятное для других, быть великодушным и умиротворённым. Культивируйте достоинство, честность, доброту и самообладание.

**Выводы**

В этой курсовой работе я определил свой хронотип на основе теста и температурного мониторинга. Сравнил их и получил результат: я «сова».

Определил свой элемент по кругу У-СИН (Металл) и сопоставил его со своим субьективным мнением. Этот элемент отчасти соответствует мне. Также определил конституцию своего тела: ПИТТА. Также прошел исследование на приборе «РИСТА» и посмотрел проблемные меридианы и выработал необходимые рекомендации и лечение.

**Список литературы**

1. Батуев, А.С. Высшая нервная деятельность / А.С. Батуев. - М.: Высшая школа, 2011. - 396 с.

. Безруких, М.М. Психофизиология: учебное пособие / М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2009. - 496 с.

3. Безруких, М.М. Возрастная физиология: учебное пособие для вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Владос, 2008. - 540 с.

4. Возрастная морфология и физиология / Под ред. А.А. Маркосяна. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 482 с.

5. Лекции Городецкой Е.Н. по курсу «Хронобиология», 2012.