

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования "Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и педагогики с курсом ПО

### **Самоменеджмент**

**Сборник методических указаний для обучающихся к практическим занятиям по направлению  
подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения)**

Красноярск

2022

Самоменеджмент : сборник методических указаний для обучающихся к практическим занятиям по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения) / сост. А.В. Беляева, И.О. Кононенко, И.О. Логинова, Е.А. Юрьева. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

**Составители:**

старший преподаватель А.В. Беляева  
к.п.н., доцент И.О. Кононенко  
д.пс.н., профессор И.О. Логинова  
к.м.н., доцент Е.А. Юрьева

Сборник методических указаний к практическим занятиям предназначен для аудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС ВО 2017 по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 10 от 26 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ  
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого  
Минздрава России, 2022

**1. Тема № 1.** Саморегуляция как основа саморазвития (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** дискуссия

**3. Методы обучения:** метод проблемного изложения

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы):

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** проводить анализ медико-статистической информации и интерпретировать результаты состояния здоровья пациента (населения), применять организационно-управленческую и нормативную документацию в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности, **владеть** способами анализа медико-статистической информации и интерпретации результатов состояния здоровья пациента (населения), организационно-управленческой и нормативной документацией в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Саморегуляция проявляется на разных уровнях — от психофизического до высшего, духовного. Д.А. Леонтьев предлагает «рассматривать духовность как высший уровень человеческой саморегуляции, присущий зрелой личности», что, на наш взгляд, ассоциируется с проявлением высших саморегулятивных спо-собностей. Мы полагаем, что саморегуляция на высшем уровне может описы-ваться как актуализация высшей способности, открывающей возможность про-движения к ценностно-смысловым рубежам бытия, связанной с духовным само-развитием и самореализацией человека. Саморегуляция может пониматься как общая способность человека, выступающего субъектом своей целенаправленной активности, и как процесс реализации этой способности в определенной деятельности и конкретных формах общения. Понятие «общая способность к саморегуляции» рассматривается О.А. Конопкиным. Эта способность выступает в качестве фактора и критерия субъект-ного развития и субъектного бытия человека. Она проявляется в активном само-стоятельном и успешном овладении новыми видами и формами деятельности. Общая способность к саморегуляции, проявляясь в профессиональной дея-тельности, отражает ее особенности и затрагивает разные уровни саморегуляции, также обусловленные спецификой профессии. Мы считаем, что целесообразно выделить следующие основные уровни само-регуляции, имеющие отношение к любой профессиональной деятельности, и соответствующие этим уровням саморегулятивные способности.

1. Психофизиологический уровень — способность саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний — от простых саморегуляторных умений (индивидуальные способы восстановления психоэмоционального равновесия и улучшение физического самочувствия, если в этом возникает необходимость при осуществлении профессиональных обязанностей, такие, как переключение вни-мания и пр.; а также после трудовой деятельности, например: прогулки, слушание музыки, занятия спортом и пр.) — до

сложных (применение специализированных методов саморегуляции, например, ставшие сегодня актуальными и распространенными психотехники йоги, буддизма и пр.). В сложных и экстремальных условиях деятельности использование специальных приемов саморегуляции, соответствующих особенностям профессии. На этом уровне человек осуществляет саморегуляцию вне социального взаимодействия, пребывая наедине с собой.

2. Социально-психологический уровень — способность саморегуляции в процессе социального взаимодействия, относящегося непосредственно к выполнению профессиональной деятельности, а также в ходе любого социального взаимодействия, косвенно влияющего на успешность профессиональной деятельности (например, семейные отношения, отношения с друзьями и др.). Включает предыдущий (1-й) уровень в социальный контекст профессиональной деятельности и общения (при этом используются социальные стратегии саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний). Саморегуляция в этом случае во многом обусловлена социально-нормативными правилами и опытом жизнедеятельности.
3. Психологический уровень. Этому уровню соответствуют следующие способности:— способность к регуляции деятельности: целеполаганию, планированию, проектированию необходимых условий выполнения профессиональной деятельности и способов повышения ее эффективности; способность к мониторингу и самоконтролю успешности ее реализации (высокий уровень осознанности на всех этапах осуществления профессиональной деятельности: мотив — цель — необходимые условия — ход деятельности — оценка результата — необходимая коррекция — новый результат); включает волевые усилия для достижения цели деятельности; связан с интеллектуальной рефлексией;— способность к личностной саморегуляции (развитие самосознания, самопознания с целью достижения внутренней гармонии, необходимой для успешного выполнения любой профессиональной деятельности). Определяющую роль при этом играет личностная рефлексия, которая позволяет также осознать слабые и сильные стороны индивида и произвести регуляцию личностных характеристик, мотивационно-потребностной сферы в соответствии с требованиями избранной профессиональной деятельности. Способность к личностной саморегуляции в развитой форме можно отнести к категории высших саморегулятивных способностей, так как она создает условия для духовного развития и самореализации человека, включая профессиональную деятельность.
4. Духовный уровень — высшая способность к саморегуляции (связана с

целостной саморегуляцией на всех уровнях, обусловлена высшими ценностями и смыслами бытия; имеет отношение к высоким моральным принципам). Осуществление профессиональной деятельности на этом уровне ориентировано на движение от эгоистического Я к духовному Я. Человек выполняет профессиональную деятельность не из каких-либо материальных побуждений, связанных с вознаграждением, а ради совершенствования самой деятельности и таким образом самоактуализируется и самореализуется в ней. Саморегуляция в этом случае обусловлена ценностными и смысловыми ориентациями человека на то, что его профессиональная деятельность приносит благо людям и обществу в целом. Осуществление этой деятельности может восприниматься как бескорыстное служение человечеству. Такие высокие устремления личности, исключая амбициозные и материальные притязания, автоматически регулируют психоэмоциональное состояние, социальное взаимодействие (так как оно основано на высоких моральных принципах), служат мощным ресурсом интеллектуальной и творческой продуктивности. Подчеркнем, что деление саморегуляции на описанные нами уровни весьма условно, поскольку человек представляет собой целостную систему и в профессиональной деятельности все уровни саморегуляции взаимосвязаны и объединены общей способностью к саморегуляции, затрагивающей эмоционально-волевою, интеллектуальную, мотивационную, ценностно-смысловую и другие сферы личности.

Можно сказать, что если в процессе профессионального развития у человека не наблюдается движение к высшему духовному уровню саморегуляции, то это снижает его успешность и на других уровнях саморегуляции в профессиональной деятельности. Продвижение к высшему духовному уровню саморегуляции в профессиональной деятельности является важной жизненной задачей личности. В отечественной психологии существуют многочисленные исследования саморегуляции, связанные с профессиональной деятельностью. Рассмотрим, как саморегуляция и саморегулятивные способности в профессиональной деятельности трактуются на современном этапе развития психологической науки. Согласно Г.С. Прыгину, в настоящее время можно выделить три базовых направления в исследованиях осознанной саморегуляции личности:

- психическая саморегуляция функционального состояния (Л.Г. Дикая);
- волевая саморегуляция поведения и деятельности (В.А. Иванников);

— осознанная психическая саморегуляция произвольной деятельности (О.А. Конопкин).

К этому можно добавить индивидуальный подход В.И. Моросановой, изучение особенностей саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова, концепцию регуляторного опыта А.К. Осницкого и др. Традиционно в отечественной психологии саморегуляция изучалась в связи с категорией деятельности, а также субъектно-деятельностным подходом (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.А. Иванников, О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгин, С.Л. Рубинштейн и др.), что, помимо прочих факторов, может быть обусловлено общими для понятий «деятельность» и «само-регуляция» основными характеристиками: целенаправленность, произвольность, предметность, активность, осознаваемость, адаптивность, системность и др. Много работ посвящено исследованиям способности к саморегуляции в профессиональной деятельности человека (В.А. Бодров, Н.В. Бякова, Л.Г. Дикая, Г.М. Зараковский, В.П. Зинченко, Л.А. Китаев-Смык, М.А. Котик, В.И. Лебедев, А.Б. Леонова, А.К. Осницкий др.). Первые научные исследования регуляции профессиональной деятельности в отечественной психологии, в основном, имеют отношение к деятельности человека-оператора (В.Д. Шадриков, Б.Ф. Ломов, Г.С. Никифоров, Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин, Л.Г. Дикая, А.А. Обознов и др.). В дальнейшем при изучении саморегулятивных способностей подключаются другие виды профессиональной деятельности. При рассмотрении процесса адаптации к сложным видам профессиональной деятельности в экстремальных условиях Л.Г. Дикая предлагает выделить следующие регуляционные системы (или процессы), которые в то же время выступают и как уровни саморегуляции:

— психологическая регуляция профессиональной деятельности, представляющая собой основу адаптации, в ходе которой происходит перестройка когнитивных систем деятельности, ее целей и планирования, оптимизирующих адаптацию;

— регуляция и саморегуляция функциональных состояний имеет отношение к саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний, выступая как активационно-энергетическая составляющая адаптации;

— мотивационные процессы, позволяющие избрать наиболее подходящую стратегию адаптации и способствующие осуществлению контроля и необходимой коррекции в процессе применения этой стратегии;

— волевые процессы, которые связаны с различиями контроля над действием, проявляющимися в ориентации на действие или ориентации на

состояние.

В качестве основы контроля над действием выступает контроль над переживаниями, обусловленными негативными изменениями функционального состояния человека, осуществляющего сложную профессиональную деятельность в экстремальных условиях. Контроль над переживаниями способствует успешной адаптации и повышению эффективности саморегуляции функциональных состояний. Перечисленные регуляторные системы (уровни) обеспечивают эффективность профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

## 8. Вопросы по теме занятия

1. Механизмы саморазвития. Дайте определение каждому механизму.
2. Факторы, препятствующие процессу саморазвития личности
3. Методы саморазвития личности
4. Формы процесса саморазвития.
5. Понятие личностный потенциал

## 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ПРОЦЕСС ПЕРЕХОДА Я-РЕАЛЬНОГО В Я-ИДЕАЛЬНОЕ -:
  - 1) самовоспитание;
  - 2) самопринятие;
  - 3) самопрогнозирование;
  - 4) саморазвитие;
2. ЗАВЕРШАЯ АКТЫ САМОПОЗНАНИЯ, ДАННЫЙ МЕХАНИЗМ ЗНАМЕНУЕТСЯ ПРИЗНАНИЕМ В СЕБЕ ВСЕХ СТОРОН И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, ВЫЗЫВАЮЩИХ КАК ПОЗИТИВНЫЕ, ТАК И НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ:
  - 1) самопрогнозирование;
  - 2) самопринятие;
  - 3) самоактуализация;
  - 4) самоотношение;
3. ПРИНЦИП, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ ИМПУЛЬСИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА СОЗНАТЕЛЬНУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ, НАЗЫВАЕТСЯ:
  - 1) принцип партнерского общения;
  - 2) принцип объективации или осознания поведения;
  - 3) принцип доверительности общения;
  - 4) принцип персонификации высказываний;
4. НЕРАЗВИТЫЕ СПОСОБНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ ДЛЯ ПРОЦЕССА САМОРАЗВИТИЯ ВЫСТУПАЮТ:
  - 1) познанием себя;
  - 2) механизмом саморазвития;
  - 3) барьером саморазвития;
  - 4) условием саморазвития.;
5. КРИТЕРИИ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ:
  - 1) навыки планирования, целеполагания, рефлексивного анализа, познавательная активность;
  - 2) познавательная активность, межличностное взаимодействие;
  - 3) навыки планирования, целеполагания, рефлексивного анализа, мотивация на успех в профессиональной деятельности;
  - 4) мотивация на успех в профессиональной деятельности, познавательная активность;

## 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. История из жизни: в 1919 году молодой ученый Александр Любищев поставил себе Цель Жизни: разработать периодическую систему биологических объектов. То есть сделать в биологии то, что Менделеев сделал в химии. Подсчитав количество нужного времени, Любищев понял, что на изучение всех необходимых дисциплин, постановку опытов, проведение исследований потребуется более 120 лет. Возник выбор: от- казаться от цели, «наступить на горло собственной песне»? Или —уплотнить время жизни, научиться успевать больше? Любищев решил найти общий язык со временем. Более пятидесяти лет он вел хронометраж, планировал свою работу, сам для себя писал отчеты по использованию времени, которые иногда рассылал друзьям. Говорят, что в 76 лет он успевал гораздо больше, чем молодые коллеги. В 1974 году известный писатель Даниил Гранин написал о нем книгу — «Эта странная жизнь». Многие люди после этой книги задумались о взаимоотношениях человека и времени. Переписывались, обменивались опытом, разрабатывали техники планирования времени. Некоторые представители этой «отечественной школы тайм-менеджмента» стали одними из первых участников Тайм-менеджерского сообщества.

**Вопрос 1:** В чем оказалась польза планирования?;

**Вопрос 2:** Какую задачу удалось решить данному персонажу?;

- 1) Планирование помогало ему тратить время так, как он хотел. В том числе не только на работу. Любищев за те же годы и прочел больше книг, чем автор, и чаще бывал в театре, и прослушал больше музыки, и больше написал, наработал. И при всем этом — насколько лучше он понимал и глубже осмысливал то, что происходило .;
  - 2) Цель и его система хронометража и планирования помогли ему решить самую сложную для любого человека задачу. Найти общий язык с необратимой, неумолимо текущей рекой времени;
2. Этот метод еще в 50-х годах прошлого века был популяризирован М. Вертгеймером и первоначально предназначался для конструкторских бюро, занимающихся усовершенствованием каких-то объектов. Но он прекрасно подходит и для творческой игры в тренинге саморазвития личности. Проводить его лучше в группе, разбитой на небольшие команды. Задача каждой команды: провести усовершенствование и доработку предложенной ведущим простой вещи, например, зубной щетки. К нему «прилагаются» три любых случайных предмета (например: фонарик, яблоко, мобильный телефон). Их может назвать сам ведущий, или предложить

командам подобрать предметы самостоятельно.

**Вопрос 1:** Как называется данный метод и чему способствует;

**Вопрос 2:** Назовите этапы выполнения данного упражнения;

1) Метод фокальных объектов. Метод не только приучает участников мыслить нестандартно, но и доставляет настоящее удовольствие. А это важно для развития творческих способностей, ведь они во многом связаны с желанием человека заниматься творческой деятельностью.;

2) Выполнение упражнения включает в себя следующие этапы: Участники должны выписать основные свойства дополнительных предметов. Скомбинировать эти свойства с фокальным объектом. Рассмотреть несколько вариантов и выбрать самый интересный. Обсуждение вариантов всех команд.;

### 11. Примерная тематика НИРС по теме

1. Психическая саморегуляция функционального состояния (Л.Г. Дикая);

2. Волевая саморегуляция поведения и деятельности (В.А. Иванников);

3. Осознанная психическая саморегуляция произвольной деятельности (О.А. Конопкин).

### 12. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - обязательная:

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

#### - дополнительная:

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

#### - электронные ресурсы:

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 2.** Психотехнологии по работе с целью (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** дискуссия

**3. Методы обучения:** метод проблемного изложения

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы):

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, проектировать организационные структуры, планировать и осуществлять мероприятия по управлению персоналом, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия, **владеть** основами целеполагания, и методикой выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде, методами проектирования организационных структур, планировать и осуществлять мероприятия по управлению персоналом, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Термин «психотехнология» имеет широкое распространение, однако психологические словари и энциклопедии трактуют его по-разному. Одни понимают под психотехнологией трениговую форму обучения, другие — нейролингвистическое программирование или транзактный анализ, третьи — разработку и испытание психотронного оружия, четвертые — методы контроля сознания и т. д. На наш взгляд, отвечающее задачам практики рабочее определение понятия «психотехнология» можно сформулировать следующим образом: психотехнология — это организованная и продуктивная деятельность людей в различных сферах социальной практики, ориентированная на эффективное решение психологических задач с заранее определенным социальным эффектом и представляющая собой совокупность приемов, средств и методов психологического воздействия и влияния, объединенных определенным алгоритмом их применения. Таким образом, под психотехнологиями работы с молодежью понимается специальная деятельность, ориентированная на эффективное решение психологических проблем взрослеющего человека. По направленности психотехнологии работы с молодежью подразделяются:

- на превентивные (профилактика психических и социальных девиаций);
- реабилитационные (восстановление психики, подвергшейся деструктивному влиянию);
- социализирующие (повышение социальной адаптации человека);
- коррекционные (исправление негативных тенденций в психике);
- интегративные (повышение целостности психики).

Под целостностью психики понимается взаимосвязанность, согласованность, системность всех уровней психической деятельности, а также непротиворечивость содержания субъективного опыта индивида. Интегративные психотехнологии представляют собой комплексные программы

групповой и индивидуальной психологи-ческой работы, направленные на все уровни психики: двигательную сферу, эмоционально-волевую сферу, сознание и самосознание, социальные и личные отношения, духовную сферу. В интегративных психотехнологиях используются разнообразные оптимизирующие, развивающие, катарсические и трансформационные методы, конструктивно сочетающиеся между собой таким образом, чтобы обеспечить системный результат воздействия, а именно: 1) улучшение здоровья (физического, психического и соци-ального); 2) развитие психических функций и способностей; 3) повышение уровня самостоятельности и независимости личности.

Целостная психика функционирует и развивается эффективно, а психика нарушенная — неэффективно. В жизни это проявляется в дезадаптации, в неспособности справляться с проблемами. Молодой клиент специалиста-психотехнолога — это человек с дезинтегрированной психикой, и для оказания ему помощи необходимо целостность психики восстановить. Нарушают целостность психики такие факторы, как травмы, болезни, физические и моральные страдания, недостаток любви и ласки в детстве, негативные эмоции (страх, горе, вина, неприятие, злость, ненависть, зависть), одиночество, унижение, отвержен-ность, эмоциональная и физическая незащищенность, насмешки окружающих, обесценивание личности, а также результатов творчества и деятельности, включение в антисоциальные и девиантные группы, неблагополучие в семье, стыд за родителей, деструктивные внушения и установки («я никому не нужен», «из меня ничего не выйдет», «я слабый», «я тупой», «я буду всех ненавидеть» и т. д.). При оказании молодому человеку психологической и соци-альной помощи нужно исключить или нейтрализовать действие негативных факторов, а также устранить последствия их влияния. Необходимо извлечь молодого человека из деструктивной среды и обеспечить ему нормальные социальные условия, основанные на уважении к его личности и чувствам, воспитывать его в духе преодоления негативного жизненного опыта и веры в свои возможности. Кроме того, требуется восстановить целостность психики, а для этого следует оптимизировать интегративные механизмы, при помощи которых психика сама восстанавливает свою целостность. Основные интегративные механизмы психики — сон, ровное дыхание, спонтанное движение, положительные эмоции, творчество и созидательная деятельность, проговор, социальная востребованность. Восстановление глубокого, спокойного сна и ровного дыхания позволяет оптимизировать нарушенную психическую деятельность и эмоциональную сферу, для этого применяются методы релаксации и дыхательные методы. Подавленные эмоции (невыраженный плач, смех, гнев) нарушают психическую деятельность, «застревают» в бессознательной сфере, а при их выражении наступает успокоение. На этом основаны методы эмоционального катарсиса (очищения), а также игровые и боевые виды спорта.

Расслабление и спонтанное движение тела оптимизируют психическое и физическое состояние. Этому способствуют танцы, подвижные игры на свежем воздухе, особенно с использованием спортивных снарядов. Положительные эмоции интегрируют психику и служат предпосылкой для творчества и созидательной деятельности. События, приносящие ребенку и подростку радость, — наилучший способ психологической реабилитации. Творчество и созидательная деятельность, особенно коллективная, помогают гармонизации психики, преодолению негативного опыта, являются необходимой предпосылкой для адаптации в коллективе, для развития мышления и сознания. Проговор событий жизни внимательному собеседнику позволяет проявить эмоции и лучше осознать жизненный опыт.

Социальная востребованность, включенность в жизнедеятельность социальной группы — важнейший фактор интеграции человека в общество, развития личности и самосознания. Особенно важным является ощущение успеха и собственной значимости для группы. Особенность психотехнологий работы с молодежью заключается в том, что многие психологические проблемы преодолимы методами социального воздействия и не требуют специальных средств из арсенала психотерапевта. Для обеспечения эффективного использования психотехнологий в работе с молодежью необходимо соблюдение следующих организационных и методических принципов.

1. Добровольность. Психологическая диагностика, психологическая коррекция должны осуществляться на строго добровольной основе. Если психологическая помощь требуется несовершеннолетнему, необходимо согласие родителей или лиц, их заменяющих. Исключением могут быть ситуации, когда за помощью обращается сам ребенок.
2. Научность. Методы, применяемые для оказания психологической помощи, должны быть научно обоснованы.
3. Профессионализм. Психологические технологии должны применяться профессиональными психологами.
4. Внерелигиозность. В психосоциальном сопровождении взросления молодежи недопустимо применение религиозных практик, техник и ритуалов в качестве оказания психологической помощи, недопустима подмена психологической помощи отправлением религиозных культов, равно как и недопустимо привлечение священнослужителей в качестве агентов психологической помощи.
5. Принцип постепенности. Любое психологическое воздействие является определенной нагрузкой на психику, и к этой нагрузке человек должен адаптироваться. Мера нагрузок на психику выражается в длительности и интенсивности воздействия, в глубине погружения в бессознательный материал, в количестве новых психологических навыков, в количестве коммуникаций и т. д. Все эти нагрузки должны возрастать постепенно.

6. Принцип последовательности. Начинать интенсивное психологическое воздействие необходимо с проработки телесного уровня (дыхания, сна), а затем — эмоционального и творческого. Интегра-тивный результат при этом проявится на всех уровнях психики.
7. Учет возрастных особенностей. При работе с молодежью необходимо принимать во внимание психологические особенности представителей данного возраста.
8. Комплексное использование психотехнологий. В рамках одной психосоциальной программы для обеспечения оптимального результата могут сочетаться различные психотехники. При этом необходимо учитывать совместимость психотехник в рамках одной программы.
9. Наблюдаемость результатов. Использование психотехно-логий должно приводить к очевидному и для самого человека, и для окружающих улучшению физического, психического и социаль-но-го здоровья. ненаблюдаемый результат есть отсутствие результата.
10. Применимость. Важная цель психотехнологий — научить человека применять полученные психологические навыки для улучшения своей жизни.
11. Просоциальная ориентация. Все психокоррекционные программы независимо от их целей должны включать технологии коммуникации и технологии взаимопомощи.
12. Культуросообразность. При использовании психотехник необходимо учитывать культурную среду: язык, религию, доминирующую идеологию. Использование чуждых данной культуре терминов, идей и способов коммуникации деструктивно.
13. Психологический климат. Специалист должен создать общий психологический климат принятия другого человека, климат, в котором отсутствуют осуждение и оценивание.

Помимо указанных принципов профессиональная этика пси-холога, в том числе и специалиста по работе с молодежью, предпо-лагает неукоснительное соблюдение специфических нравственных требований и норм поведения. В первую очередь это касается взаимоотношений с людьми, обращающимися за помощью по решению психологических проблем. При применении психотехнологий необходимо соблюдать требование конфиденциальности — неразглашения сообщенных сведений. Следует также информировать человека о целях работы с ним и о ее сути. Проводя психотерапевтические процедуры, специалист исходит из принципа ненанесения вреда, соблюдает принципы деонтологии и этики.

#### **8. Вопросы по теме занятия**

1. Обзор имеющихся методик диагностики саморазвития личности, особенности их применения
2. Знакомство с правилами проведения тестирования и анкетирования, опроса респондентов
3. Разъяснение рекомендаций по обработке и интерпретации результатов диагностики
4. Правила проведения беседы с клиентом по поводу результатов его диагностики

5. Помощь в составлении «диагностического пакета», учитывающего потребности компании-заказчика

### **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ГРУППОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ УЧАСТНИКОВ, НАЗЫВАЕТСЯ ТРЕНИНГ:

- 1) профессиональных навыков;
- 2) коммуникативной компетентности;
- 3) личностного роста;
- 4) сензитивности;

2. ИЗУЧЕНИЕ ГЛУБИННЫХ УСТАНОВОК И ОТНОШЕНИЙ, СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВУ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА САМОРАЗВИВАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ, ПРОИСХОДИТ НА ТРЕНИНГЕ:

- 1) личностного роста;
- 2) коммуникативных умений;
- 3) социально-психологических умений и навыков;
- 4) профессиональных умений и навыков;

3. В ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НЕ ВХОДИТ:

- 1) развитие адекватного понимания самого себя;
- 2) развитие гуманистического отношения к другим людям;
- 3) формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
- 4) развитие мышления;

4. БУРНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НАЧАЛОСЬ В:

- 1) 70-е годы 20 в.;
- 2) первой половине 20 в.;
- 3) середине 20 в.;
- 4) конце 19 в.;

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПОЛУЧИЛИ В:

- 1) Великобритании;
- 2) Германии;
- 3) Франции;
- 4) США;

### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Каждый участник на половинке листа из тетради пишет: по центру - свое имя, в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.), в нижнем левом углу - любимый композитор (группа), в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время), в нижнем правом углу - любимый фильм (предмет в школе). Можно заменить предложенные моменты на иные/. Затем все прикрепляют визитки на одежде блузе, рубашке встают и, найдя собеседника по близкой для себя теме, заводят беседу. Беседа на общую тему длится одну минуту, затем находят других собеседников на другую общую тему

**Вопрос 1:** Как называется данное упражнение;

**Вопрос 2:** Задача данного упражнения;

- 1) Упражнение «Визитка»;
- 2) Задача: встретить как можно больше собеседников и поговорить на общую тему в течение 10-ти (5-ти) минут;

2. Для подготовки ко второму дню тренинга, посвященному профессиональным стрессам, тренеру важно знать, с какими трудными ситуациями в своей профессиональной деятельности сталкиваются участники группы.

**Вопрос 1:** Каким может быть способ выявления данных ситуаций?;

**Вопрос 2:** Цель выявления данных ситуаций;

- 1) Для этого обычно предлагается участникам в конце первого дня вспомнить и кратко описать наиболее неприятные ситуации, произошедшие на их рабочем месте за последнее время.;
- 2) Полученный материал тренер может использовать для моделирования ролевых ситуаций во второй день тренинга.;

### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Профилактика психических и социальных девиаций);
2. Реабилитационные психотехнологии (восстановление психики, подвергшейся деструктивному влиянию)
3. Социализирующие психотехнологии (повышение социальной адаптации человека)
4. Коррекционные психотехнологии (исправление негативных тенденций в психике)
5. Интегративные психотехнологии (повышение целостности психики).

### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 3.** Психотехнология формирования будущего (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** дискуссия

**3. Методы обучения:** метод проблемного изложения

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы):

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, применять организационно-управленческую и нормативную документацию в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности, **владеть** поиском, критическим анализом и основами синтеза информации, применяет системный подход для решения поставленных задач, основами целеполагания, и методикой выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, организационно-управленческой и нормативной документацией в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Формирование у человека социально необходимой способности к временной организации собственной жизни невозможно без осознания и переживания им различных сторон жизнедеятельности, своего жизненного пути в целом. Особо значимым представляется выявление ресурсов и потенциала жизненного опыта в юношеском возрасте, через открытие молодым человеком перспектив своего будущего и необходимых ресурсов для их самореализации.

Актуальность проблемы вызвана необходимостью формирования у молодых людей ряда свойств самоактуализирующейся личности: способности прогнозирования своего развития в контексте возможных обстоятельств, отношения к настоящему как к воплощению прошлого и источнику будущего, к осмыслению своей жизни в широком временном и социокультурном контексте, в полифоничности ее ценностей, смыслов, ограничений и возможностей, то есть к реализации новой целостности в реальной жизнедеятельности. Необходимость изучения представленности образа будущего в самосознании личности, среди которых важную роль занимает структура "Я-будущий", определяется тем обстоятельством, что знание и учет представлений человека о себе на временном континууме позволяет прогнозировать развитие и поведение личности в будущем, а также определить конкретный характер прогнозирования будущего в связи с индивидуальными особенностями человека.

Большинство методов психологического воздействия в воспитательных и психотерапевтических целях реализуется с опорой на процессы и структуры самосознания, поэтому изучение психической структуры "Я-будущий" в структуре личности способно определять наличие либо отсутствие деформации "Я-концепции", связанные с когнитивно-эмоциональными компонентами личности дает возможность упредить когнитивные нарушения, связанные с прогнозом будущего.

В сознании и самосознании личности представлен и образ будущего - системой внутренних средств отражения: представлений, образов, понятий, среди которых важную роль занимает представление человека о себе на временном континууме — это "Я - будущий". "Я -будущий" входит в структуру "Я - концепции" и представлен координатами: личностными чертами, способностями, мотивами (стать более сильным, умным, коммуникативным в будущем). Координаты, представленные в сознании как внутренние образующие действий, задают способы деятельности, совершаемые во внешнем плане (поступление в ВУЗ, удачное замужество, достижение профессионального роста). В сознании также представлены цели, задачи и способы их достижения. Превращение задач в цель — идеальный образ цели (П.К. Анохин), образ возможного как прообраз действительного. "Я-будущий" — это новая структура в самосознании, которая диктует проживание жизни и изучение ее является элементом структурного подхода.

Образ будущего — синтез когнитивных и эмоциональных процессов, в ходе которых осознаются и наделяются смыслом и эмоциональной окраской события прошлого и прогнозируемые события и обстоятельства будущего. Образы будущего различных людей, помимо уникальных особенностей, содержат инвариант, который можно отобразить в виде 4-х факторов семантического пространства, координаты которого интерпретируются как:

- а) "страдающий наслаждающийся",
- б) "реалистичный-фантазирующий",
- в) "активный пассивный",
- г) "определенный-неопределенный образ будущего".

2). Актуальные категории в системе значений образа будущего создают модель, которая призвана сориентировать субъекта в масштабах многолетней временной перспективы и придать личностный смысл переживаний.

3). Образы будущего у юношей и девушек содержат различные и сходные эмоционально-когнитивные компоненты. Общим для представителей обоих полов является значительная эмоциональная окрашенность представлений о своем будущем. Выявлены различия образа будущего у юношей и девушек. Для девушек характерно более активное, целеустремленное отношение к будущему, наличие конкретных социально одобряемых целей — создание семьи, реализация роли матери. Для юношей характерно более созерцательное и оценочное отношение к будущему, присутствие в нем духовных ценностей.

4). Выявлены изменения эмоционально-когнитивной структуры "Я-концепции" при "движении" от близкого к дальнему будущему. "Я актуальное" наполнено содержанием, относящимся к "деловому потенциалу" и "коммуникативности". В дальнейшем продвижение по континууму "Я в настоящем -Я в далеком будущем" самые высокие нагрузки получают факторы энергетического, деятельностного потенциала личности - "Силы" и "Активности". "Я-вечерний", обращенное в ближайшую перспективу, содержит двойственный настрой: либо активный (совы), либо пассивный (жаворонки). "Я" в близком будущем (через 5 лет) снабжены категориями, относящимися к рациональной сфере. Наиболее значимыми в отдаленном будущем являются качества, "смелый", "решительный", "интеллектуальный". "волевой".

5). Психологические особенности личности отражаются в характеристиках образа будущего. Людям с высокими показателями по аффектотимии (фактор А) свойственно оценивать будущее как спокойное, приятное, яркое, созидательное, эмоционально насыщенное, светлое, динамичное, красивое, безопасное, упорядоченное, наполненное достижением высокого профессионального роста в будущем, но в целом менее определенное. Испытуемые с высоким уровнем ответственности, совестливости (фактор G) увязывают свое будущее с высокими нравственными ценностями: личная свобода, совесть, долженствование. Люди с высокими показателями по шкале I "мягкосердечие" видят свое будущее эмоционально насыщенным, красивым, материально благополучным.

6). Смысловые образования картины мира испытуемых наиболее тесно связаны положительной связью со следующими категориями образа будущего, как временного ее аспекта: "стремление к надежным межличностным отношениям" связано со "стремлением к счастью", "оптимистическим представлением будущего"; "самоактуализация" связана со "стремлением к успеху в будущем", "целеустремленным" и "счастливым" будущим; "жизнеотрицание" связано с категорией "целеустремленное будущее" и отрицательно связано с "конкретным представлением будущего"; "познавательная активность" связана со "стремлением к счастью", а также отрицательно связана с категориями "светлое", "яркое", "красивое", "радостное", "благополучное" представление будущего.

7). Выявлена взаимосвязь смысловых категорий образа будущего с показателями "Я-представлений" себя в будущем. Чем более определеннее представление будущего у испытуемых, тем интеллектуальнее видят они себя в близком будущем, чем больше наличие духовных ценностей в будущем, тем более серьезными оценивают себя в близком будущем, чем более напряжен человек в вечернее время, тем несчастливее его образ будущего, и чем более расслаблен в вечернее время, тем более спокойный образ будущего, чем более умным и зрелым видит себя человек в будущем, тем более красивым представляется ему его образ будущего.

## **8. Вопросы по теме занятия**

1. Методы саморазвития личности
2. Формирование благоприятного психологического климата в группе
3. Развитие умения работать в команде
4. Сплочение группы вокруг сверхзадачи
5. Первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе

## **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СНИЖАЮЩАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭТО РЕГУЛЯЦИЯ:

- 1) моторная;
- 2) взаимодействие эмоций;
- 3) когнитивная;
- 4) перспективная;

2. СОЗНАТЕЛЬНАЯ АКТИВАЦИЯ ДРУГОЙ ЭМОЦИИ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ПЕРЕЖИВАЕМОЙ, С ЦЕЛЬЮ ПОДАВЛЕНИЯ, СНИЖЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ПОСЛЕДНЕЙ - ЭТО СПОСОБ РЕГУЛЯЦИИ:

- 1) взаимодействие эмоций;
- 2) когнитивный;
- 3) моторный;
- 4) поведенческий;

3. САМЫМ ОПТИМАЛЬНЫМ СПОСОБОМ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) эмоциональное реагирование;

- 2) эмоциональная трансформация;
  - 3) эмоциональное подавление;
  - 4) эмоциональная регрессия;
4. В ГРУППЕ ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗНАКОМСТВО С ДИАГНОСТИЧЕСКИМ ИНСТРУМЕНТАРИЕМ МОЖНО ПРОВЕСТИ В ВИДЕ:
- 1) краткого обзора;
  - 2) детального разбора каждой методики;
  - 3) подробного описания сферы применения;
  - 4) печатных инструкций;
5. ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЗАПРОСОВ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА (МЕТОДИЧЕСКОГО ИЛИ ЛИЧНОСТНОГО ХАРАКТЕРА), ВЫЯВЛЕНИЯ ИХ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПРОГРАММОЙ ТРЕНИНГА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:
- 1) специальную анкету;
  - 2) наблюдение;
  - 3) опросник Лири;
  - 4) тест Люшера;

#### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Медитативные техники используют для снятия излишнего напряжения у участников группы, развития у них дополнительных ресурсов. Подобного рода техники тренер может проводить с участниками группы, одновременно обучая их различным приёмам самостоятельной медитации. Работа с коррекцией своего эмоционального и физического состояния - важная часть тренинга.

**Вопрос 1:** В каких случаях применяется медитация;

**Вопрос 2:** Чему способствует данная техника;

- 1) Медитацию успешно используют в медицинских целях — улучшает состояние при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, снижает тревожность, позволяет забыть о депрессии, агрессивности, повышает внимание, способность к труду. Показана при расстройствах нервной системы и психических перегрузках.;
  - 2) Она повышает устойчивость участников тренинга к стрессовым ситуациям, делает их поведение более гибким, уменьшает степень страха перед неопределёнными или незнакомыми ситуациями;
2. Каждый участник на половинке листа из тетради пишет: по центру - свое имя, в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.), в нижнем левом углу - любимый композитор (группа), в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время), в нижнем правом углу - любимый фильм (предмет в школе). Можно заменить предложенные моменты на иные/. Затем все прикрепляют визитки на одежде блузе, рубашке встают и, найдя собеседника по близкой для себя теме, заводят беседу. Беседа на общую тему длится одну минуту, затем находят других собеседников на другую общую тему

**Вопрос 1:** Как называется данное упражнение;

**Вопрос 2:** Задача данного упражнения;

1) Упражнение «Визитка».

2) Задача: встретить как можно больше собеседников и поговорить на общую тему в течение 10-ти (5-ти) минут;

#### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Профилактика психических и социальных девиаций);
2. Реабилитационные психотехнологии (восстановление психики, подвергшейся деструктивному влиянию)
3. Социализирующие психотехнологии (повышение социальной адаптации человека)
4. Коррекционные психотехнологии (исправление негативных тенденций в психике)
5. Интегративные психотехнологии (повышение целостности психики).

#### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 4.** Трансовые техники оптимизации жизненного ресурса человека. Метафорические ассоциативные карты (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** комбинированное

**3. Методы обучения:** метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): формировать представление о направленной визуализации в переработке переживаний; познакомить с метафорическими ассоциативными картами «ОН», «Persona», «Дитя и зверь» как инструментом консультирования.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, **уметь** осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, **владеть** поиском, критическим анализом и основами синтеза информации, применяет системный подход для решения поставленных задач, способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Транс может возникнуть благодаря гипнозу, медитации, конверсивному расстройству, приему ряда препаратов, религиозному экстазу.

**В состоянии транса повышается доступ к неосознаваемой информации.** Это способствует также самопознанию, активации оздоровительных частей человека. Ещё в древности шаманы знали об этом и использовали некоторые методики по введению в транс, задействуя при этом звук (пение, бубен), а также танец.

**Существует большое количество методик по введению в транс:**

1. **Классический гипноз.** Происходит глубокое погружение человека в транс.
2. **Эриксоновский гипноз.** Пациент находится в состоянии расслабления без полного погружения. Он ведёт беседу с психотерапевтом, решая внутренние проблемы.
3. **Холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн.** Погружение в транс достигается особым способом дыхания.
4. **Медитативные практики, аутогенная тренировка.**
5. **Самовнушение.**
6. **НЛП.**
7. **Методики визуализации.**
8. **Танцевально-двигательная психотерапия.**
9. **Работа с трансовыми текстами.**
10. И другое.

Также сюда можно отнести сон, поездку в общественном транспорте, долгое стояние в очереди и другие. В это время человек также погружён в трансовое состояние, когда его **сознание погружено в глубокое раздумье, а подсознание открыто для восприятия новой информации.** В этом состоит суть данных методик.

**Существует несколько способов наведения транса:**

1. **Перезагрузка каналов.** Человек может воспринимать одновременно 5-9 событий. Данный способ отключает все каналы восприятия. Его используют цыгане, когда окружают толпой человека. Либо используются трюизмы, которые помогают замедлить дыхание человека и человек вводится в глубокий, но не гипнотический транс.
2. **Монотонное наведение транса.** Совершается одно и то же повторяющееся событие. Это может быть ходьба из одного места в другое. Сознание человека при этом ослабляется.
3. **Наведение транса через разрыв шаблона.** Это простой способ разрыва старых шаблонов поведения, после которого даётся тут же новый шаблон.

Введение человека в трансовое состояние необходимо ещё и для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в своём поведении, жизни, когда прямые команды не действенны и требуются дополнительные ресурсы. В качестве инструментов по изменению сознания используются замаскированные внушения, **метафоры**, диссоциация.

**Метафорическим ассоциативным картам** почти 40 лет - в 1975 году канадский искусствовед и художник Эли Раман, желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, создал первую колоду карт под названием «О» или «ОН» (англ. - удивление). В 1983 году психотерапевт Моритц Эгетмейер, с которым познакомился Эли Раман, разглядел в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого возможно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах - так возникли Метафорические Ассоциативные карты. Психотерапевт Джо Шлихтер разработал правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Первые карты «О» появились в Германии в 1985 году. Эли Раман и Моритц Эгетмейер представили игры публике в Эссене, когда там проходили дни игр. Сделано это было в изначальном, терапевтически-ассоциативном формате: вслепую вытягивались карты — одна с картинкой, другая с текстом, и нужно было прокомментировать, какие спонтанные чувства, мысли и ассоциации возникали при этом. Многие представители крупных производителей с любопытством рассматривали эти карты. Но в выставочных павильонах невозможно было создать ту доверительную атмосферу, которая необходима для использования карт в терапевтических целях.

Неожиданно Моритцу Эгетмейеру пришла в голову мысль сопровождать картинки историями, чтобы облегчить освоение публикой совершенно нового вида игр. Эта идея явилась толчком, который позже привел к созданию «Саги» (SAGA) — второй колоды метафорических ассоциативных карт.

психологи и психотерапевты, работающие в направлении оказания помощи в кризисных ситуациях, жертвам насилия, терактов и т.д. обратились в «О-издательство» с запросом на создание специфической колоды карт. Впоследствии родилась колода «Преодоление» (COPE) как результат международного сотрудничества издателя из Германии (Моритц Эгетмейер), художника из России (Марина Лукьянова) и всемирно известного психотерапевта из Израиля (Офра Аялон).

Сегодня карты «О» переведены на многие языки, в том числе и на русский, а кроме них существует еще 17 уникальных карточных колод, которые могут использоваться, как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт.

Благодаря Моритцу Эгетмейеру и его издательству "OH-Verlag" карты распространились по всему миру

Метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или - вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

### **1. ОБХОД РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ, снятие защиты и сопротивления.**

Главный плюс метафорических ассоциативных карт - это простота использования и безопасность для клиента, что снижает его внутреннее сопротивление. Образ первичен в формировании сознания человека, поэтому обращение к образу интернационально (карты - интернациональны) и срабатывает для людей любого возраста и ментальности, с любым уровнем интеллектуального развития. Образ глубоко на подсознании. Поток ассоциаций возникает обязательно, и порой неудержимо. При работе со зрительным образом у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами. Игровая форма работы также убирает внутреннее напряжение и сопротивление клиента - это только игра!

### **2. СОЗДАНИЕ ДИАЛОГА МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ МИРОМ**

На подсознании мы помним все, что с нами происходило, но не всегда это осознаем. Вслед за образом всплывают ассоциации, связанные с ним в подсознании, и этот поток ассоциаций, запущенный отпечатком нашей жизни, позволяет просмотреть наш внутренний «фотоальбом». К каждому образу прикреплены эмоции, чувства, ценности, убеждения. Карта играет роль толчковой доски в мир [воображения](#), в который мы, «рационалы», крайне редко заходим. Из внутреннего поля этой фантастической реальности человек может под другим углом зрения увидеть внешнее и переосмыслить его, т.е. запускается круг преобразования. То есть карты позволяют создавать безопасное экологичное поле для диалога между внешним и внутренним миром клиента.

### **3. РЕКОНСТРУКЦИЯ СОБЫТИЯ**

Просматривая наш внутренний фотоальбом, мы реконструируем события. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ события является терапией, карты дают возможность безопасно говорить о наболевшем. Выход на метафорический уровень осмысления событий позволяет «поместить» их в другие слова, не прежние. Новые слова позволяют видеть эти события уже иначе. Взгляд «по-новому» ведет к другому решению. Реконструкция психотравмирующих событий на картах позволяет избежать дополнительной ретравматизации человека, запускает его внутренние процессы самоисцеления, создают безопасный контекст поиска и моделирования решения, запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

## **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГА**

1. Позволяют обойти внутреннее сопротивление и рациональное мышление путем снижения сознательной цензуры.
2. Убирают внутреннее напряжение и сопротивление.
3. Создают атмосферу безопасности и доверия.

4. Позволяют быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом и глубоко диагностировать его проблему.
  5. Позволяют наглядно увидеть картину любых межличностных отношений.
  6. Показывают картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности, создавая диалог между его внешним и внутренним миром.
  7. Позволяют прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.
  8. Позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени.
  9. Позволяют обратиться к психотравмирующей ситуации клиента через метафору, и тем самым избежать его дополнительной ретравматизации.
10. Позволяют клиенту проговорить и осознать свои чувства и переживания, что само по себе имеет терапевтический эффект (вербализация проблемы).
11. Обескураживают быстротой и эффективностью терапии.
  12. Создают безопасный для клиента контекст поиска и моделирования решения.
  13. Запускают внутренние процессы самоисцеления клиента.
  14. Запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.
15. Позволяют использовать бесконечное количество комбинаций и тем при работе с одним и тем же клиентом в разные периоды психотерапии.

### **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ**

Карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, в гештальт-терапии, в арт-терапии, в транзактном анализе и психосинтезе.

Метафорические ассоциативные карты, обладая всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяют терапевтический арсенал психолога или психотерапевта.

Метафорические ассоциативные карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, к его личностному мифу о мире и о себе в этом мире, о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности человека, его незавершенные внутренние процессы, а также наглядно иллюстрируют межличностные взаимоотношения людей и взаимоотношения человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности.

Метафорические ассоциативные карты успешно используются в тренингах, интерактивных беседах, в индивидуальных консультациях, незаменимы при организации группового взаимодействия детей, подростков и взрослых всех возрастов.

Метафорические ассоциативные карты позволяют наладить коммуникацию и создать атмосферу доверия, активизируют интерес людей к самоисследованию и саморазвитию.

### **8. Вопросы по теме занятия**

1. Эмоционально-образная терапия: базовые позиции
2. Виды и типы метафорических ассоциативных карт, их назначение и применение
3. Внутриличностные проблемы психолога, влекущие за собой появление синдрома эмоционального выгорания
4. Основные правила и принципы работы с метафорическими ассоциативными картами

### **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХОТЕРАПИИ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ:
  - 1) преобладанием интуитивно-аналитических психотерапевтических приемов с учетом образного мышления пациентов;
  - 2) неразрывной связью психотерапии с психогигиеной;
  - 3) сравнительно большой ролью психотерапевтического отвлечения и переключения;
  - 4) сравнительно сдержанным отношением к психотерапевтическим культурно-массовым мероприятиям;
2. К ОСНОВНЫМ ОБЩИМ ФАКТОРАМ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ, БЕЗ ЗНАНИЯ КОТОРЫХ ЕДВА ЛИ ВОЗМОЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ УЧЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ, ОТНОСИТСЯ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ (ПО КАРВАСАРСКОМУ Б.Д.):
  - 1) оперативной модификации поведения больного за счет одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с психотерапевтом;
  - 2) приобретения социальных навыков на модели психотерапевта;
  - 3) убеждения и внушения, явного или скрытого;
  - 4) характерологической совместимости психотерапевта с пациентом (подобие, созвучие в каких-то гранях их характерологических радикалов) и бескорыстной доброты психотерапевта;

### 3. ПЕРВЫЙ ИЗДАТЕЛЬ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ:

- 1) О. Зинкевич;
- 2) Ф. Брокгауз;
- 3) М. Егетмейер;
- 4) М. Надо;

### 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. В ходе ЭОТ негативное патогенное состояние возникает исключительно в результате столкновения некоторых внутренних психических сил самого человека.

**Вопрос 1:** В результате чего именно возникает патогенное состояние?;

**Вопрос 2:** Назовите основные психодинамические конфликты;

- 1) В результате одного из психодинамических конфликтов;
- 2) 1. Когда индивид не может получить желаемое, и не может от него отказаться. 2. Когда он не может избавиться от нежелательного. 3. Когда индивид испытывает амбивалентные чувства к объекту, например, любовь и ненависть одновременно. 4. Когда индивид стремится одновременно к двум несовместимым целям (проблема выбора). 5. Когда индивид испытывает давление сразу с двух сторон (двойной зажим) (см. Дж. Бейтсон). Например, и сделаешь - плохо, и не сделаешь - плохо.;

2. Молодой психолог применяет МАК в работе с клиенткой. В процессе интерпретации клиенткой выбранных карт, задает "наводящие" вопросы, видя её затруднения.

**Вопрос 1:** В чем ошибка психолога;

**Вопрос 2:** Как корректно уточнить интерпретацию карты клиентом;

- 1) Формулировка вопросов при работе с МАК должна быть корректной. Недопустимы вопросы, подводящие клиента к правильной интерпретации изображения;
- 2) С этой целью ему могут быть заданы вопросы следующего содержания: «Приведите синонимы этого слова», «Как вы конкретизируете собственные переживания, связанные с этой картой?» и т. д. Кроме того, практический психолог может включать в разговор с клиентом конфронтационные вопросы.;

### 11. Примерная тематика НИРС по теме

1. Классический гипноз.
2. Эриксоновский гипноз.
3. Холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн.
4. Танцевально-двигательная психотерапия.
5. Работа с трансовыми текстами.

### 12. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Теория рефлексивных игр (<https://www.youtube.com/watch?v=mH6mL7ncPhE>)

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 5.** Сказкотерапия. Драматизация жизненных сюжетов (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** комбинированное

**3. Методы обучения:** репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Владение технологий сказкотерапии с целью улучшения условий жизнедеятельности и индивидуального благосостояния человека одна из ключевых задач специалистов помогающих профессий

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, уметь осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах, **владеть** поиском, критическим анализом и основами синтеза информации, применяет системный подход для решения поставленных задач, способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде, способами восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Сказкотерапия - это **инструмент передачи опыта поколений**, когда ребёнку в простой и доступной форме прививаются необходимые моральные нормы и правила общества, в котором он живёт. Этот древнейший опыт социализации человека себя давно зарекомендовал, поэтому нет такого человека, который не знал бы ни одной сказки.

Следующая **функция сказкотерапии - развивающая**. С помощью погружения в сказочную действительность у ребёнка развиваются творчество, фантазия, которые с успехом используются во взрослой жизни. Поэтому иногда взрослым полезно «вспомнить детство», чтобы активизировать свой творческий потенциал.

Далее - функция **сказкотерапия** в том, что она воспринимается **как нарратив**. Это означает, что люди воспринимают её как руководство к действию. Замечали, что некоторым детям нужно перед сном читать одну и ту же сказку, хотя они уже её знают, что называется, «от корки до корки»? Всё дело в том, что узнаваемость событий привлекает человека, успокаивает.

**Сказкотерапия как психотерапия**. Вот здесь как раз сказка направлена на то, чтобы помочь клиенту, оказать ему действенную психологическую помощь. Сказкотерапевту отводится особая роль - он помогает создать такую сказку, которую, в общем-то, сказкой не назовёшь, но построена она по законам этого всеми известного жанра. Клиент, работая над созданием сказки с помощью чтения, придумывания, разыгрывания ролей находит решения для себя.

Сказкотерапия - психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности. **В основе сказкотерапии** лежит процесс связи между действиями в сказке и реальности.

**Область применения** этого приема не имеет возрастных ограничений и может использоваться в работе как с детьми, так и со взрослыми.

**Цель сказкотерапии** — относительно мягкое по сравнению с большей частью психологических инструментов искоренение страхов, коррекция характера, поведения и внутреннего состояния ребёнка.

Официально сказкотерапия достаточно молодая наука, хотя многие сказки из традиционного фольклора тоже содержат корректирующий эффект.

Анализом сказок и их влияния на формирование личности занимались Карл Густав Юнг, Зигмунд Фрейд, Эрик Берн и многие другие.

**Аналитическая психология Юнга подразумевает отражение архетипов в сказках**, в которых, например, Трикстер посредством ассоциации имеет воздействующую роль на личность, активируя защитные механизмы психики. Концепция и опыты Юнга доказали, что человек часто руководствуется не осознанно принятыми решениями, базирующимися на рациональном мышлении, а установками, имеющими мифологизированный характер и не подчиняющимися законам формальной логики, что приводит к неосознанному стремлению к мифам и сказкам.

**Эрик Берн, развивая модель транзакционного анализа, разработал теорию сценариев**, подразумевающую "программирование" ребенка и формирование его жизненного плана - сценария, который может негативно сказываться на установках и психике во взрослой жизни. В качестве инструмента по редактированию сценариев Берн предложил **контрсценарий, который часто был реализован в виде историй, игр и сказок о возможной альтернативной жизни пациента**.

**Психотехнический этап развития сказкотерапии**, который привел к включению сказкотерапии в список официальных инструментов психологии, **связан с работами российских психологов Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского, опыты Бруно Беттельгейма и др.**

### **Виды сказок в сказкотерапии**

Художественные сказки, наиболее приближены к обычному фольклору, универсальны и редко адаптируются под конкретного ребёнка. В основном они используются в качестве поддерживающей терапии и не используются для корректировки более серьезных проблем. Главным принципом художественных сказок является «не навреди», поэтому их можно применять без глубоких знаний о принципах сказкотерапии.

### **Психокоррекционные сказки**

Данный тип сказок подразумевает мягкую коррекцию некоторых черт характера и поведения ребёнка. Часто используются для детей с агрессивным и буйным характером. Эти сказки обязательно должны быть проработаны психологом индивидуально для каждого ребёнка.

### **Психотерапевтические сказки**

В отличие от психокоррекционных сказок психотерапевтические сказки менее травматичны и применяются большинством психологов при работе с детьми от 3-х до 8-ми лет после поверхностного изучения проблем ребёнка. Именно психотерапевтические сказки являются основным инструментом корректировки страхов и фобий. Есть и универсальные психотерапевтические сказки, которые могут применяться без адаптации психологом под конкретного ребёнка. В этом случае фактором повышающим эффективность сказки является персонализация, то есть главным героем сказки является сам ребёнок. Обычно используются готовые сборники терапевтических сказок [7] по наиболее частым проблемам (боязнь темноты, жадность и др.).

### **Медитативные сказки**

Эти сказки отличаются отсутствием конфликтов и злых героев. Они разработаны для расслабления после психологической загруженности. Являются самым сложным типом в сказкотерапии потому что не нацелены на решение конкретной проблемы. Медитативные сказки часто рассказываются в формате диалога с ребёнком, что помогает рассказчику-психологу менять сюжет, опираясь на явные или скрытые потребности ребёнка.

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора как ядро любой сказки. Именно глубина и точность метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе с детьми и взрослыми.

Исследователи (лингвисты, психологи, философы) не раз отмечали, что в волшебных сказках постоянно используется прием материализации целого ряда категорий: все значимые для ее содержания элементы приобретают четкую форму, выраженную телесность (например, волшебные способности представлены в виде предметов или существ: конь, скатерть, печь, золотая рыбка и т. д.); конфликты, споры реализуются не в нудных препирательствах, а в конкретных действиях, чаще всего соревновательных – кто со Змеем справится, кто дальше стрелу пустит.

Проанализировав содержание русских волшебных сказок, П. И. Яничев (*Яничев, 1999*) выделил **психологическую триаду тенденций или потребностей, которые актуализируются, закрепляются и в определенной степени удовлетворяются при восприятии и усвоении сказки**. Эта триада включает в себя **потребность в автономности (независимости), потребность в компетентности (силе, всемогуществе) и потребность в активности**.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ воздействия сказок.**

**Во-первых, волшебные сказки есть символическое отражение древних ритуалов**, важнейший из которых – **инициация**. Преодолевая разнообразные трудности, герой получает возможность изменения – перехода на иной качественный уровень.

**Во-вторых, сказки описывают глубинный опыт проживания эмоциональных кризисов**, характерных для развивающегося человека. Это может быть непосредственный телесный опыт, связанный с прохождением психофизиологических кризисов. Воздействуя на бессознательном уровне, сказки включают адекватные механизмы защиты Я, в частности, адаптационные механизмы, помогающие преодолеть кризис.

**В-третьих, воспроизводя кризисные жизненные ситуации, сказка учит ребенка продуктивно переживать страх и обращаться со страхом**, направляя, проецируя его в конкретные сказочные образы (*Обухов, 1997*).

**В-четвертых, образы сказки не только проецируются на реальную жизненную ситуацию** слушателя и воспроизводят в метафорической форме моральные нормы и принципы взаимоотношений между людьми, **но и включают глубинные механизмы бессознательного** за счет непривычных для разума архетипических элементов (Петрова, 1999).

**В-пятых, сказка лишь тогда воздействует на человека, когда возникает сходство между семантическим пространством его души и семантическим пространством сказки.**

И наконец, **в-шестых, при оценке силы воздействия сказки на слушателя не следует забывать о ее эстетической, художественной стороне.** Особенно это касается авторских сказок (народные при внешней скудости используемых эстетических средств потрясающе отшлифованы столетиями использования).

**Буквальный смысл сказки воспринимается сознанием, в то же время подсознание** занимается более тонким и кропотливым делом: **разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания.** Если на сознательном уровне человек воспринимает сказочные метафоры как иной, вымышленный, мир и проживает ее события не вполне всерьез, играючи, то его подсознание «верит» в сказочные ситуации как в реальные. Психологами не раз отмечалось, что **метафорический смысл сказки часто усваивается только на подсознательном уровне и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурирования ценностей, взглядов и позиций.** Это и позволяет считать сказки и метафоры важным психотерапевтическим приемом, помогающим упорядочить внутренний мир. Специалисты-практики, использующие в психотерапевтической работе метафоры, обращают внимание, что **желаемые перемены не всегда наступают, если человек старается вспомнить метафору на сознательном уровне. Опыт** показывает, что человек редко вспоминает о метафоре, **она действует вне и помимо его сознания.**

#### **8. Вопросы по теме занятия**

1. Основные характеристики занятия сказкотерапии
2. Преимущества использования текстов народной сказки
3. Виды сказок в сказкотерапии
4. Функции сказкотерапии
5. Область применения сказкотерапии

#### **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

##### **1. ГУМАНИЗМ ЭТО-:**

- 1) реальная возможность поступать в соответствии с собственными целями, свобода выбора;
- 2) одинаковая норма индивидуальной свободы для каждого отдельного человека;
- 3) мировоззрение, утверждающее каждого отдельного человека высшей ценностью и самоцелью общественного развития;
- 4) мера равенства и неравенства в социальном положении индивида;

##### **2. ЕСЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ТО ОБЩЕЕ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РАЗНЫХ ШКОЛ И НАПРАВЛЕНИЙ, ТО ИМ ОКАЖЕТСЯ:**

- 1) роль эмпатии;
- 2) работа с переносом;
- 3) развитие отношений сотрудничества терапевта и клиента;
- 4) суггестия как основа эффекта;

##### **3. СВОБОДА ЭТО-:**

- 1) реальная возможность поступать в соответствии с собственными целями, свобода выбора;
- 2) одинаковая норма индивидуальной свободы для каждого отдельного человека;
- 3) мировоззрение, утверждающее каждого отдельного человека высшей ценностью и самоцелью общественного развития;
- 4) мера равенства и неравенства в социальном положении индивида;

##### **4. МЫСЛЕННОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СУЩЕСТВЕННОГО (В ДАННЫХ УСЛОВИЯХ) СВОЙСТВА ПРИ ОДНОВРЕМЕННОМ ИГНОРИРОВАНИИ ОСТАЛЬНЫХ СВОЙСТВ — ЭТО:**

- 1) абстракция;
- 2) обобщение;
- 3) конкретизация;
- 4) синтез;

##### **5. СИЛЬНОЕ И ОТНОСИТЕЛЬНО КРАТКОВРЕМЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СВЯЗАННОЕ С РЕЗКИМ ИЗМЕНЕНИЕМ ВАЖНЫХ ДЛЯ СУБЪЕКТА ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ — ЭТО:**

- 1) страсть;
- 2) аффект;
- 3) чувство;
- 4) настроение;

#### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Терапевтические эффекты работы с образами известны. Они, например, помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт воображения влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

**Вопрос 1:** В какой области можно использовать работу с образами, учитывая этот эффект;

**Вопрос 2:** Как технически можно организовать работу с образами;

1) Психосоматика;

2) Направленная визуализация. Упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.;

2. К, 33 года, ПТСР. Находится на первом этапе переживания стресса (Сомато-вегетативный (физиологический) уровень, обеспечивающий адаптацию к стрессу посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма).

### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Психокоррекционные сказки
2. Психотерапевтические сказки
3. Медитативные сказки

### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 6.** Техники и приемы работы с острым стрессовым расстройством в экстремальных ситуациях. Применение эфирных масел в коррекции эмоционального состояния (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** комбинированное

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Владение техниками и приемами работы с острым стрессовым расстройством в экстремальных ситуациях и методиками применения ароматерапевтических средств в коррекции эмоционального состояния человека обогащает профессиональную результативность специалистов помогающих профессий

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке российской федерации и иностранном(ых) языке(ах), проводить анализ медико-статистической информации и интерпретировать результаты состояния здоровья пациента (населения), **владеть** поиском, критическим анализом и основами синтеза информации, применяет системный подход для решения поставленных задач, методами и способами деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке российской федерации и иностранном(ых) языке(ах), способами анализа медико-статистической информации и интерпретации результатов состояния здоровья пациента (населения)

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

#### **Эфирные масла в эмоциональной коррекции**

Одним из уникальных аспектов эфирных масел является тот факт, что при вдыхании они поступают непосредственно в наши эмоциональные и духовные центры в мозге. Это органы, которые реагируют только на аромат. Они не реагируют на произносимые слова или вещества, которые не могут пройти гематоэнцефалический барьер. Молекулы эфирных масел имеют правильную композицию и размер, чтобы пройти через гематоэнцефалический барьер, то, что большинство лекарств, отпускаемых по рецепту, и большинство других веществ не могут сделать.

Даже вода не проходит через гематоэнцефалический барьер, что хорошо, иначе наши головы будут опухать, как арбузы, если они поймут дождь. Но эфирные масла действительно проходят, что является одним из секретов их удивительных терапевтических способностей. Они могут охватить наш эмоциональный мозг и разблокировать забытые чувства, которые являются корнями наших физических проблем.

Эфирные масла также затрагивают корни наших проблем на клеточном уровне, вплоть до ДНК внутри клеток. Они очищают ячейки, защищают их от микробов, удаляют некорректную информацию «в сотовой памяти» и перепрограммируют соответствующую информацию.

Это возможно, потому что эфирные масла представляют собой нечто большее, чем смесь химических веществ. Они обладают ультразвуковыми колебательными свойствами, которые выходят за рамки физических законов этой вселенной и распространяются на тонкий энергетический шаблон, лежащий в основе материального мира, который является источником и моделью для всех материальных проявлений.

Ароматерапия успешно дополняет другие методы лечения, в некоторых случаях усиливая действие медикаментов. Иногда эфирные масла ослабляют действие гомеопатических препаратов.

Ароматерапией занимались ряд исследователей: П.Ровенти изучил эффективность применения эфирных масел при депрессии, тревожном состоянии, хронической усталости и т.д., Ренато Кайоло и Джованни Гари подтвердили седативные и гипотензивные свойства эфирных масел, что способствовало совершенствованию методов лечения некоторых функциональных расстройств центральной нервной системы.

В работах М.Маури показано, что ароматы растений действуют как на физическом, так и на ментальном и эмоциональном уровнях.

В XX в. установлено, что важной, ключевой системой в действии растительных ароматических веществ является лимбическая система, включающая гиппокамп, гипоталамус, миндалевидное ядро и другие образования. В лимбической системе обнаружена наиболее «высокая» плотность рецепторов. Эти структуры названы обонятельным мозгом. Лимбическая система постоянно получает информацию из внутренних органов. Она функционирует во взаимодействии с корой больших полушарий и ретикулярной формацией. Растительные ароматы осуществляют свое действие через лимбическую систему.

Эмоциональное напряжение, стрессы, действие экологических факторов могут сопровождаться глубокими сдвигами во многих функциональных системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, нарушении липидного обмена, ПОЛ и т.д. При этом первичные запускающие изменения, ведущие к патологии, происходят в лимбической системе.

При действии растительных ароматов происходит нормализация нейрофизиологической функции лимбической системы, что сопровождается формированием биорегулирующих эффектов на всех уровнях и системах организма.

, эфирные масла улучшают психические и физиологические параметры организма, корректируют иммунитет. К тому же, следует учитывать, что абсолютно все эфирные масла - это естественные антибиотики.

Различают три возможных механизма действия ароматерапии:

- *Фармакологический*: после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием компонентов эфирных масел с гормонами, ферментами, кислотами организма и др. факторами;
- *Физиологический*: эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее, восстанавливающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система;
- *Психологический*: в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает индивидуальный (сознательный или подсознательный) ответ организма на запах. Эмоциональная реакция, в свою очередь, может вызвать психические или физиологические изменения в организме.

В практике ароматерапии существует несколько способов использования эфирных масел.

Внутреннее применение: прием внутрь. Наружное применение: массаж, ванны, компрессы. Распыление в воздухе: ингаляции, аромалампы, спреи.

Для работы психолога наиболее приемлем такой метод, как аромалампы (аромакурительницы, пульверизаторы или распылители и саше), что позволяет наряду с ароматерапией проводить диагностику и коррекцию других нарушений, а также просто использовать при обычном консультировании для достижения необходимого психо-эмоционального состояния.

При тревожности наблюдаются мышечные напряжения, головные боли, бессонница, даже возможны сердечные боли.

Выбирая эфирное масло, психолог обязательно должен учитывать индивидуальную непереносимость клиента. Поэтому при работе с клиентом необходимо узнать, есть ли аллергия на какие-либо запахи или провести кожно-кинестетический тест. Это делается (по-моему) путем протирания существенного малого участка кожи на тыльной области кисти (или запястья). Только после этого стоит начинать работу по коррекции стрессового состояния.

Эфирные ароматические масла классифицируются на стимулирующие и релаксирующие.

Эфирные масла для аромалампы, придающие бодрость организму (стимулирующие, повышают концентрацию внимания): черный перец, розмарин, мята, лимон, бергамот. Релаксирующие эфирные масла для аромалампы: мята, майоран, мандарин, лаванда.

Натуральные эфирные масла-тоники позволяют снять усталость, вывести из депрессии, улучшить память, нормализовать сон, поднять настроение, повысить производительность и качество труда. К наиболее выраженным относятся ароматы мяты, розмарина, эвкалипта, лимона. Ароматы натуральных эфирных масел лимона, розмарина, эвкалипта одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения операций.

Для того, чтобы начать работу по коррекции стрессовых состояний у человека, необходимо определить уровень тревожности. Определить уровень тревожности можно с помощью методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Для определения приводится «Шкала тревоги».

Человеку предлагается пройти тестирование с целью определения его уровня тревожности для последующей коррекционной работы.

При экспериментальном исследовании следует учитывать несколько факторов определяющих эффективность воздействия самой терапии:

1. Один сеанс ароматерапии в зависимости от способа применения эфирных масел длится от 1 мин до 3-4 ч.
2. Полезно использовать смеси эфирных масел, так как в этом случае их лечебные свойства увеличиваются в десятки раз, а также значительно расширяется спектр действия на организм. Например, эффективность эфирного масла базилика в сочетании с эвкалиптовым возрастает в 20 раз.
3. Необходимо следить за тем, чтобы эфирное масло не попало на слизистую оболочку глаз.
4. У женщин обоняние развито лучше, чем у мужчин.
5. Эфирные масла растворяются в спирте, эфире, жирных маслах, но не в воде, соке, чае, так как имеют более низкую плотность (кроме фенхеля).

## **8. Вопросы по теме занятия**

1. Пути введения эфирных масел
2. Эфирные масла в эмоциональной коррекции
3. Механизмы действия ароматерапии
4. Исследователи ароматерапии

5. Противопоказания ароматерапии

#### **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ПО ИССЛЕДОВАНИЯМ Ю. П. ЛИСИЦИНА:

- 1) наименее значимым фактором для здоровья населения;
- 2) фактором не влияющим на здоровье населения;
- 3) фактором доля влияния которого на здоровье населения составляет около 20%;
- 4) наиболее значимым фактором для здоровья населения;

2. ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ (ПО Ю. П. ЛИСИЦИНУ):

- 1) образ жизни;
- 2) миграция населения;
- 3) внешняя среда;
- 4) наследственность;

3. ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ, НА КОТОРЫХ БАЗИРУЕТСЯ НАПРАВЛЕННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

- 1) рационализации;
- 2) метафоризации;
- 3) гуманизации;
- 4) кларификации;

4. В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ РАЗРАБОТАНА ОСНОВНАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕРАПИИ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ:

- 1) четырех шагов;
- 2) двенадцати шагов;
- 3) десяти шагов;
- 4) трех шагов;

5. В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ РАЗРАБОТАНА ОСНОВНАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕРАПИИ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ:

- 1) четырех шагов;
- 2) двенадцати шагов;
- 3) десяти шагов;
- 4) трех шагов;

#### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. В этом трагедия, например, некоторых детей из очень обеспеченных семей, которые не развив еще собственную личность, получили авансом множество социальных опор.

**Вопрос 1:** Что происходит в этом случае;

**Вопрос 2:** Что происходит в случае отсутствия внешних ресурсов;

- 1) : в этом случае попадание в ловушку болезненной зависимости, апатии или депрессии, намного более вероятно, но если человек не имея достаточных социальных ресурсов, вынужден их зарабатывать сам и в процессе автоматически формирует внутренние ресурсы, поскольку второе подобно мышцам личности, вырастающим в результате нагрузки;
- 2) Серьезно снижаются шансы выживания - социального и физического;

2. А., частный предприниматель, психолог. В декабре 2015 поставлен диагноз рак молочной железы 2В. Шоковая реакция на известие о заболевании сочетана с эргопатично-анозогнозическим отношением к болезни, стеничное отношение к работе, которое выражено еще в большей степени, чем до болезни, стремлением, несмотря на тяжесть заболевания, продолжать работу.

**Вопрос 1:** Предположите вариант работы в дооперационный период;

**Вопрос 2:** Какое сопровождение рекомендуете послеоперационный период;

- 1) Рекомендовать минимум 3 сессии танатотерапии и 2 сессии интегративной МАК-терапии. Между сессиями рекомендовать прием гидролата лаванды, чтобы тип отношения к болезни сдвинулся в сторону гармоничного;
- 2) нюхательная соль и телесно-энергетические практики.;

#### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Эфирные масла в эмоциональной коррекции
2. Ароматерапия в работах М.Маури
3. Механизмы действия ароматерапии

#### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. -

Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 7.** Техники реинтеграции жизненных ресурсов. Техники направленной визуализации. Колесо жизненного баланса (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** комбинированное

**3. Методы обучения:** метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Владение технологий реинтеграции жизненных ресурсов человека с целью улучшения условий его жизнедеятельности и индивидуального благосостояния одна из ключевых задач специалистов помогающих профессий

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, уметь осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач, понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности, **владеть** поиском, критическим анализом и основами синтеза информации, применяет системный подход для решения поставленных задач, принципами работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

В психологии и психотерапии техники визуализации – собирательное название психотерапевтических приемов, направленные на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем, субъективном пространстве человека. **Направленная визуализация** – один из современных и наиболее эффективных и экологичных методов исследования и трансформации личности. Метод разработан доктором психологических наук, профессором В.В. Козловым и прошел научное изучение и апробацию на протяжении 20 лет.

Направленная визуализация понимается, с одной стороны, как психологический продукт человека, основанный на визуальных образах, с другой стороны, как объект психологического анализа, психологической интерпретации этих образов, и с третьей стороны, как психологическая техника, основанная на базовых архетипических символах. Направленные визуализации как интегративные психотехнологии являются эффективным инструментом при работе с психической реальностью человека, гармонизируя его личность и создавая ресурсные состояния сознания, посредством психологической проработки базовых архетипических образов.

Методологическую базу для разработки метода направленных визуализаций составляет интегративный подход в психологии. Основными методологическими принципами, на основе которых создан метод направленных визуализаций выступают принципы целостности, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, многомерности истины, генетический принцип.

**Один из важнейших принципов, на которых базируется направленная визуализация, – принцип метафоризации.** Реализуя свои скрытые до сего момента потенциалы в создании нового продукта, а значит, осуществляя творческий акт, человек не просто создает нечто субъективно новое – он конструирует событие, направленное в будущее. Он творит символ – тот знак, который позволяет ему расширить свои возможности по отношению к миру и ощутить свое единство с миром (И. Вачков, 2012). Базовые направленные визуализации: «Дерево жизни», «Дорога жизни», «Гора личностного и духовного роста», «Учителя света и учителя тьмы», «Храм внутренней мудрости», «Дела на дороге жизни», «Путешествие на остров тайны».

**Технически** направленная визуализация – это упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.

**Направленные визуализации открывают возможности** анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются интеграцией сознания и бессознательных структур личности, внутренних неосознаваемых конфликтов и напряжений, порожденных отношениями, потребностями, невыполненными желаниями, страхами и надеждами, страстями и влечениями человеческой природы. Феноменологию визуализаций мы можем рассматривать как намеки и послания индивидуального и интерперсонального бессознательного самосознанию личности.

Представление образов и осмысление их значения оказывает несколько **терапевтических эффектов.**

**Во-первых**, они помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт **воображения** влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

**Во-вторых**, управляемые психические образы помогают улучшить психический настрой. Процесс создания образов и их восприятие позволяют глубже осознать и прочувствовать свое физическое состояние. Поскольку

воображаемые образы часто несут эмоциональную нагрузку, управляемые психические образы помогают изменить эмоции, что, в свою очередь, способствует облегчению состояний, связанных с эмоциональным расстройством, включая боль, тревогу, желудочно-кишечные нарушения и болезни сердца (А. Гостев).

**В-третьих**, направленные визуализации способствуют изменению неблагоприятных психических состояний. Происходит это за счет формирования образа желаемого состояния. С наибольшей вероятностью состояние изменяется в том случае, когда образы желаемого состояния содержат в себе не только картины возможных событий, но и картины возможного «Я». Регуляция состояний менее эффективна, когда образ содержит только картины возможных событий. В этом случае состояние начинает зависеть от того, как будут разворачиваться события (Н. Бессонова).

**В-четвертых**, результатом прохождения направленных визуализаций является появление ресурсного состояния сознания – это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект и доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе. Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные идеи «создают» человека – в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает другому) – в моментах выхода за границы себя (в межличностное пространство) и своих возможностей (знаний, умений, способностей), представленности себя в других людях (бытие человека в другом человеке) и воспроизводстве другого человека в себе.

**Работа с образами и символами.** Образ – это способ выразить некую структуру сознания. Вильям Стюарт 5 ведущих принципов работы с образами:

- Принцип **конфронтации**. Если при использовании метода получился угрожающий мифический образ, это говорит о негативном эмоциональном опыте. Конфронтация – противостояние, но без агрессии со стороны клиента, а, наоборот, с любовью.
- Принцип **кормления**. Используется, если угрожающий образ является реальным существом. Это животное, которое живет в реальности. Его нужно накормить. Происходит снижение агрессивности образа и продолжение дальнейшей работы.
- Принцип **трансформирования в более положительный образ**. Смена образа говорит о том, что негативный опыт прожит и принят.
- Принцип **примирения**. Используется, если полученный образ является человеком. Может быть устрашающим образ. Чаще это говорит о том, что мы столкнулись с частью себя, которую мы в себе не принимаем.
- Принцип **магической жидкости**. Образ реки, ручья может отображать поток психического развития человека. Поток самоактуализации.

## 8. Вопросы по теме занятия

1. Техники визуализации в психологии и психотерапии
2. Методологическая база для разработки метода направленных визуализаций
3. Терапевтические эффекты работы с образами
4. 5 ведущих принципов работы с образами по У. Стюарту

## 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ, НА КОТОРЫХ БАЗИРУЕТСЯ НАПРАВЛЕННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

- 1) рационализации;
- 2) метафоризации;
- 3) гуманизации;
- 4) кларификации;

2. ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ:

- 1) выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализацию в социуме;
- 2) выживание и удовлетворение жизненных потребностей;
- 3) выживание, физический комфорт, безопасность и удовлетворение жизненных потребностей;
- 4) ничего из вышеперечисленного;

3. ЧТО ВКЛЮЧАЮТ ВНЕШНИЕ ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) социальные роли и статусы;
- 2) материальные ценности;
- 3) психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри;
- 4) материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи;

4. ТРИАДА – «САМООЦЕНКА, ЛОКУС КОНТРОЛЯ, ДОВЕРИЕ (ИЛИ ВЫЗОВ)» ФОРМИРУЕТСЯ:

- 1) сама по себе, в процессе приобретения внешних ресурсов;
- 2) только в процессе приобретения внешних ресурсов, в процессе социального взаимодействия, работы, творчества, образования, завоевания уважения и любви людей;

- 3) при получении высшего образования, в процессе социального взаимодействия;
  - 4) в ходе раннего воспитания;
5. - ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ РЕСУРСОВ:
- 1) любовь к отечеству и открытость миру;
  - 2) любовь к миру и открытость миру;
  - 3) активность в различных видах спорта;
  - 4) социальное взаимодействие;

#### 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. В этом трагедия, например, некоторых детей из очень обеспеченных семей, которые не развив еще собственную личность, получили авансом множество социальных опор.

**Вопрос 1:** Что происходит в этом случае;

**Вопрос 2:** Что происходит в случае отсутствия внешних ресурсов;

- 1) : в этом случае попадание в ловушку болезненной зависимости, апатии или депрессии, намного более вероятно, но если человек не имея достаточных социальных ресурсов, вынужден их зарабатывать сам и в процессе автоматически формирует внутренние ресурсы, поскольку второе подобно мышцам личности, вырастающим в результате нагрузки;
  - 2) Серьезно снижаются шансы выживания - социального и физического;
2. Терапевтические эффекты работы с образами известны. Они, например, помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт воображения влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

**Вопрос 1:** В какой области можно использовать работу с образами, учитывая этот эффект;

**Вопрос 2:** Как технически можно организовать работу с образами;

- 1) Психосоматика;
- 2) Направленная визуализация. Упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.;

#### 11. Примерная тематика НИРС по теме

1. Реабилитационные психотехнологии (восстановление психики, подвергшейся деструктивному влиянию)
2. Социализирующие психотехнологии (повышение социальной адаптации человека)
3. Холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн.
4. Танцевально-двигательная психотерапия.
5. Работа с трансовыми текстами.

#### 12. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство,

2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

1. **Тема № 8.** Методики управления временем (в интерактивной форме)

2. **Разновидность занятия:** дискуссия

3. **Методы обучения:** метод проблемного изложения

4. **Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы):

5. **Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, **уметь** управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, проводить анализ медико-статистической информации и интерпретировать результаты состояния здоровья пациента (населения), **владеть** способами управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, способами анализа медико-статистической информации и интерпретации результатов состояния здоровья пациента (населения)

6. **Место проведения и оснащение занятия:**

7. **Аннотация** (краткое содержание темы)

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ (ИЛИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ)** - техника правильного использования времени.

Самоменеджмент помогает выполнять работу с меньшими расходами, лучше организовать труд (следовательно, получить лучшие результаты), уменьшить загруженность работой и, как результат, уменьшить спешку и стрессы. Известный специалист в области менеджмента Ален Маккензи утверждал: «Нет ничего более легкого, чем быть занятым. И нет ничего более трудного, чем быть результативным».

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ** - это последовательное и целенаправленное применение эффективных методов работы в повседневной практике с оптимальным использованием своих ресурсов для достижения своих же целей.

**Самоменеджмент** позволяет эффективно пройти все этапы успешного пути к цели, а именно:

- решить, чего вы хотите достичь
- создать собственное видение успеха
- использовать метод «больших скачков»
- верить, что успех придет
- сосредоточиться на целях, ведущих к успеху
- не падать духом при неудачах

**Что такое самоменеджмент и чем он может быть полезен в профессиональной деятельности?**

В переводе с английского *management* - управление. Получается, что самоменеджмент - это управление собой. Этот термин используется в разных сферах человеческой деятельности. В образовании и психологии **самоменеджмент** - это методы, навыки и стратегии, при помощи которых человек может эффективно направлять собственную деятельность на

достижение целей.

Самоменеджмент включает в себя постановку целей, принятие решений, фокусирование, планирование (в том числе личного времени), самопознание, самоорганизацию, самоконтроль, самообразование и многие другие составляющие. Иногда под самоменеджментом подразумевают правильную организацию собственной деятельности и рабочего времени.

**Самоменеджмент позволяет вам стать хозяином собственной жизни.** Многие жалуются на то, что они «плывут по течению» и не могут ничего изменить в своей жизни, а причину этого они ищут в окружающем мире, хотя правильнее всего искать ее в себе. Очень часто причиной наших неудач является неумение либо четко сформулировать, чего мы хотим, либо найти необходимые ресурсы для достижения целей.

#### Самоменеджмент призван помочь:

- поставить цель
- найти ресурсы для ее достижения
- подобрать наиболее эффективные методы использования этих ресурсов
- целенаправленно и последовательно применять эти методы на практике

Эффективный самоменеджмент требует **наличия ключевых навыков и качеств, которые можно и нужно в себе развивать.** Эти навыки были выделены Дэйвом Фрэнсисом и Майком Вудкоком, классиками эффективного менеджмента:

- способность управлять собой, рационально использовать свои умения, энергию, время, противостоять стрессам
- ясные, разумные и адекватные современной реальности личные ценности
- четкие и реалистичные жизненные цели (как деловой, так и в личной жизни)
- стремление к постоянному личностному росту, восприятию новых возможностей и ситуаций
- навыки эффективного принятия решений и решения проблем
- изобретательность, творческий подход, умение генерировать и использовать новые, инновационные идеи

Предлагаем вам несколько советов по управлению собой, своей

## деятельностью и временем:

- планируйте свой рабочий день заранее, расставляя приоритеты (важные и срочные дела; важные, но не срочные; срочные, но не важные; не важные и не срочные);
- сократите до минимума непродуктивное общение, которое отвлекает вас от дел;
- отведите время для работы с корреспонденцией;
- заведите органайзер (бумажный или электронный) для более эффективного планирования;
- не бойтесь браться за новые дела;
- следите за своим здоровьем - физическим и психологическим.

### 3. Основные правила планирования времени

3.1. *Соотношение (60:40)*. Опыт показывает, что лучше всего составлять план лишь на определенную часть рабочего времени (на 60 %).

Приблизительно половину рабочего дня руководитель проводит не на рабочем месте, потому что работа требует взаимодействия с людьми, обмена информацией. Всегда нужно оставлять определенный процент времени как резерв для неожиданных посетителей, телефонных разговоров, экстренных случаев или в результате недооценки длительности каких-то дел.

3.2. *Регулярность — системность — последовательность*. Над планами времени нужно работать регулярно и системно, последовательно доводя до конца начатое дело.

3.3. *Реалистичное планирование*. Планировать нужно только такой объем задач, с которым работник реально может справиться.

3.4. *Заполнение потерь времени*. Заполнять потерю времени лучше по возможности сразу, например лучше один раз дольше поработать вечером, чем в течение следующего целого дня наверстывать потерянное накануне.

3.5. *Фиксация результатов вместо действий*. Фиксировать в планах нужно результаты или цель, а не просто какие-либо действия, чтобы усилия были исходно направлены непосредственно на достижение цели. Это поможет избежать внеплановой деятельности.

3.6. *Срок выполнения*. Во избежание промедления и откладывания дел, нужно устанавливать точные сроки выполнения для всех видов деятельности.

3.7. *Согласование различных планов во времени*. Чтобы более успешно внедрять свои планы в жизнь, работнику необходимо согласовывать их с планами других людей (начальника, подчиненных, коллег).

## 8. Вопросы по теме занятия

1. Понятие личностный потенциал
2. Если "личность начинается, реализуется и осуществляет себя в реальных поступках", то каковы возможности образовательной организации в становлении личности
3. Принцип исследовательской творческой позиции
4. Способы развития уверенности в себе

## 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ПРОЦЕСС ПЕРЕХОДА Я-РЕАЛЬНОГО В Я-ИДЕАЛЬНОЕ –:
  - 1) самовоспитание;
  - 2) самопринятие;
  - 3) самопрогнозирование;
  - 4) саморазвитие;
2. ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК:
  - 1) процесс осознанного, управляемого личностью развития, в котором формируются и развиваются необходимые качества и способности;
  - 2) развитие идеальных способностей;
  - 3) преумножение имеющихся талантов;
  - 4) показатель эффективного взаимодействия в экстремальных ситуациях;
3. ОБСУЖДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ УЧАСТНИКАМИ ТРЕНИНГА СИТУАЦИЙ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ СООТНОСИТСЯ С ПРИНЦИПОМ:
  - 1) партнерского общения;
  - 2) объективации или осознания поведения;
  - 3) здесь и теперь;
  - 4) доверительности общения;
4. К НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫМ ПРЕГРАДАМ НА ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ ОТНОСЯТСЯ:
  - 1) технические ошибки;

- 2) внешние факторы;
  - 3) психологические препятствия;
  - 4) все перечисленные выше;
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ПОДАВЛЕНИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ЭМОЦИИ ИЛИ КОНТРОЛЯ НАД НЕЙ ЭТО РЕГУЛЯЦИИ:

- 1) когнитивная;
- 2) моторная;
- 3) эмоциональная;
- 4) идеальная;

#### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Структурным воплощением жизненного процесса и его позитивной части - жизненной перспективы - становится жизненный план, который представляет собой стратегию жизни. Совокупность жизненных тактик образует жизненный сценарий. Существуют, по крайней мере, два подхода к объяснению процесса структурирования жизненного пути с помощью его планирования и сценарного воплощения

**Вопрос 1:** Опишите первый подход;

**Вопрос 2:** Опишите второй подход;

- 1) Согласно первому подходу, представленному работами отечественных авторов (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др.), личность осознанно выбирает и регулирует процесс жизни. Подчеркивается роль родителей в формировании представлений ребенка о целях и структуре жизненного пути. В конечном итоге, по выражению С. Л. Рубинштейна, человек сам определяет свое отношение к жизни, гармонично или дисгармонично связывая между собой трагедию, драму и комедию. Он полагает, что только определенные соотношения этих мировоззренческих чувств этически оправданы, приемлемы, закономерны как выражение отношения человека к типичным ситуациям жизни;
  - 2) Второй подход (Альфред Адлер (1870-1937), Карл Рэнсом Роджерс (1902-1987), Эрик Берн (1902-1970) и др.) построен на уверенности в преимущественно бессознательном выборе жизненного плана и жизненного сценария, который осуществляется на ранних стадиях развития ребенка. Согласно этим концепциям, жизненный план рассматривается как прогнозирование собственной жизни и ее реализация в представлениях и чувствах, а сценарий жизни - как постепенно развертывающийся жизненный план, ограничивающий и структурирующий жизненное пространство личности;
2. Субъект ведет диалог с собственными эмоциональными переживаниями, которые представляет воображаемый собеседник на пустом стуле. Он поочередно выступает то от имени собственной позиции, то от имени своего чувства. Стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Клиент может представить сидящим на пустом стуле значимого для себя партнера, которому необходимо рассказать, какие чувства испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в их отношениях

**Вопрос 1:** Как называется данная техника;

**Вопрос 2:** В чем состоит цель данного упражнения;

- 1) Техника «пустые стулья» один из приемов вербализации эмоций;
- 2) Последовательное воспроизведение эмоциогенной ситуации в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух способствует ослаблению аффективного пресса;

#### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Цели и задачи самоменеджмента
2. История самоменеджмента
3. Виды самоменеджмента

#### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр.

- Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Иновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 9.** Управление ресурсом работоспособности и активности (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** комбинированное

**3. Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Сегодня слово менеджмент известно практически каждому образованному человеку – это умение добиваться поставленных целей, используя труд, интеллект, мотивы поведения других людей.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** применять организационно-управленческую и нормативную документацию в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности, проектировать организационные структуры, планировать и осуществлять мероприятия по управлению персоналом, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия, **владеть** организационно-управленческой и нормативной документацией в своей деятельности, реализовывать принципы системы менеджмента качества в профессиональной деятельности, методами проектирования организационных структур, планировать и осуществлять мероприятия по управлению персоналом, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Управление – процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимый для того, чтобы сформулировать и достичь целей организации.

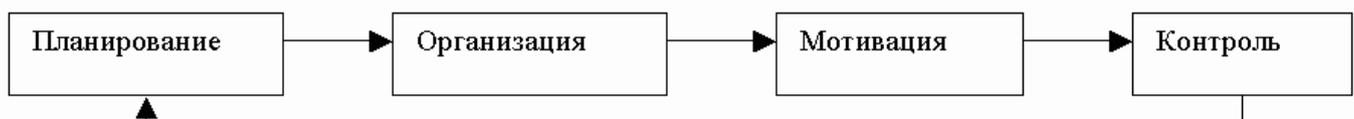
Питер Друкер предлагает иное определение: управление – особый вид деятельности, превращающий неорганизованную толпу в эффективную целенаправленную и производительную группу. Управление как таковое является и стимулирующим элементом социальных изменений, и примером значительных социальных перемен.

Все руководители выполняют определенные функции, но это не значит, что большое число руководителей заняты выполнением одной и той же работы. Управленческая работа подразделяется посредством горизонтального разделения, и конкретный руководитель становится во главе отдельного подразделения (отдела). Некоторым руководителям приходится заниматься координированием работы других руководителей, которые, в свою очередь, также координируют работу руководителей, пока, наконец, мы не спускаемся до уровня руководителя, координирующего работу неуправленческого персонала – людей физически производящих продукцию или оказывающих услуги. Такое вертикальное разделение в результате образует уровни управления.

Вне зависимости от того, сколько существует уровней управления, руководителей традиционно делят на три категории. Социолог Парсонс рассматривает эти три категории с точки зрения функций, выполняемых руководителем в организации. Согласно Парсонсу это технический, управленческий и институциональный уровни. Более используемый способ описания уровней управления состоит в выделении руководителей низового звена ли операционных управляющих, среднего и высшего звена

При процессном подходе управление рассматривается не как серия разрозненных действий, а как единый процесс воздействия на организацию. Эти действия, каждое из которых само по себе является процессом, очень важны для успеха организации. Эти действия называют управленческими функциями. Общая сумма этих функций представляет собой процесс управления. Руководитель обязан последовательно выполнять такие функции. Эти функции в настоящее время принято считать общими и применимыми ко всем организациям: планирование, организация, мотивация, контроль. ЭТИ четыре функции управления объединены связующими процессами коммуникации и принятия решений.

Руководство (лидерство) рассматривается как самостоятельная деятельность.



Планирование – эта функция предполагает решение о том, какими должны быть цели организации, и что должны делать члены организации, чтобы достичь этих целей. Выполняя функцию планирования, руководство устанавливает основные направления усилий и принятия решений, которые, в свою очередь, обеспечат единство 16 целей для всех членов организации.

Организация – организовать – значит создать некую структуру. Существует много элементов, которые необходимо структурировать, чтобы организация могла выполнять свои планы. Одним из этих элементов является работа, конкретные задания (например, оказание услуг престарелым и инвалидам по системе социального обслуживания.) Другим важным аспектом функции организации, является определение, кто именно будет выполнять каждое

конкретное задание.

Мотивация. Задача этой функции, заключается в том, чтобы члены организации выполняли работу в соответствии с делегированными им обязанностями и сообразуясь с планом. В настоящее время мы понимаем, что для того, чтобы эффективно мотивировать своих работников, руководителю следует определить, каковы потребности у его работников и обеспечить способ для работников удовлетворять эти потребности через хорошую работу.

Контроль — это процесс обеспечения того, что организация действительно достигает своих целей. Руководитель планирует достигнуть цели в определенное время. За этот период многое может измениться, как в самой организации, так и вне ее, также люди могут совершить ошибку. Руководство должно оказаться способным найти и исправить отклонение от первоначального плана, прежде чем организации будет нанесен серьезный ущерб. Может возникнуть ситуация, которая повлечет изменение планов организации. Вот поэтому стрелка, исходящая от контроля, идет к планированию (рис. 1). Это подтверждает, что процесс управления представляет собой процесс взаимосвязанных функций управления.

Функции управления, имеют две, общих характеристики: все они требуют принятия решений и для всех необходима коммуникация.

## **8. Вопросы по теме занятия**

1. Опишите управление как процесс.
2. В чем заключается функция "Планирование"?
3. Что такое мотивация?
4. В чем заключается функция контроля?
5. Функции управления, имеют две, общих характеристики. Какие?

## **9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. ФУНКЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В:
  - 1) установлении целей и задач развития объектов управления, определении путей и средств их достижения;
  - 2) установлении целей организации;
  - 3) определении путей и средств выполнения заданий;
  - 4) моделировании действий организации;
2. В СООТВЕТСТВИИ С КОНЦЕПЦИЕЙ МЕСКОНА ОСНОВНЫЕ (ОБЩИЕ) ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗУЮТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:
  - 1) планирование, организация, мотивация, контроль;
  - 2) организация, планирование, контроль, мотивация;
  - 3) планирование, организация, контроль, мотивация;
  - 4) стратегия, планирование, организация, контроль;
3. УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ «МОТИВАЦИЯ» ОБЕСПЕЧИВАЕТ:
  - 1) достижение личных целей;
  - 2) побуждение работников к эффективному выполнению поставленных задач;
  - 3) исполнение принятых управленческих решений;
  - 4) обеспечение беспорного влияния на подчиненного;
4. ОСНОВОЙ УПРАВЛЕНИЯ КАКОЙ-ЛИБО СИСТЕМЫ ЯВЛЯЕТСЯ:
  - 1) Объект менеджмента;
  - 2) Функции менеджмента;
  - 3) Методы менеджмента;
  - 4) Принципы, которые отражают рыночные условия хозяйствования;
5. ФУНКЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ, К КОТОРОЙ ОТНОСЯТСЯ ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИИ, КОРРЕКТИРОВКА РЕШЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВЫПОЛНЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЕЙ СВОИХ ЦЕЛЕЙ:
  - 1) планирование;
  - 2) организация;
  - 3) контроль;
  - 4) мотивация;
6. ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ:
  - 1) поддержание социальной стабильности организации;
  - 2) формирование благоприятного психологического климата в организации;
  - 3) укрепление дисциплины;
  - 4) правильное распределение вознаграждений;

## **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Структурным воплощением жизненного процесса и его позитивной части - жизненной перспективы - становится жизненный план, который представляет собой стратегию жизни. Совокупность жизненных тактик образует жизненный сценарий. Существуют, по крайней мере, два подхода к объяснению процесса структурирования жизненного пути с помощью его планирования и сценарного воплощения

**Вопрос 1:** Опишите первый подход;

**Вопрос 2:** Опишите второй подход;

1) 1) Согласно первому подходу, представленному работами отечественных авторов (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др.), личность осознанно выбирает и регулирует процесс жизни. Подчеркивается роль родителей в формировании представлений ребенка о целях и структуре жизненного пути. В конечном итоге, по выражению С. Л. Рубинштейна, человек сам определяет свое отношение к жизни, гармонично или дисгармонично связывая между собой трагедию, драму и комедию. Он полагает, что только определенные соотношения этих мировоззренческих чувств этически оправданы, приемлемы, закономерны как выражение отношения человека к типичным ситуациям жизни;

2) 2) Второй подход (Альфред Адлер (1870-1937), Карл Рэнсом Роджерс (1902-1987), Эрик Берн (1902-1970) и др.) построен на уверенности в преимущественно бессознательном выборе жизненного плана и жизненного сценария, который осуществляется на ранних стадиях развития ребенка. Согласно этим концепциям, жизненный план рассматривается как прогнозирование собственной жизни и ее реализация в представлениях и чувствах, а сценарий жизни - как постепенно разворачивающийся жизненный план, ограничивающий и структурирующий жизненное пространство личности;

2. Субъект ведет диалог с собственными эмоциональными переживаниями, которые представляет воображаемый собеседник на пустом стуле. Он поочередно выступает то от имени собственной позиции, то от имени своего чувства. Стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Клиент может представить сидящим на пустом стуле значимого для себя партнера, которому необходимо рассказать, какие чувства испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в их отношениях

**Вопрос 1:** Как называется данная техника;

**Вопрос 2:** В чем состоит цель данного упражнения;

1) 1) Техника «пустые стулья» один из приемов вербализации эмоций;

2) 2) Последовательное воспроизведение эмоциогенной ситуации в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух способствует ослаблению аффективного пресса;

## 11. Примерная тематика НИРС по теме

1. Цели и задачи самоменеджмента
2. История самоменеджмента
3. Виды самоменеджмента

## 12. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)

**1. Тема № 10.** Личное экономическое и финансовое планирование для достижения поставленных целей. Зачет (в интерактивной форме)

**2. Разновидность занятия:** деловая и ролевая образовательная игра

**3. Методы обучения:** частично-поисковый (эвристический)

**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Любой бюджет — отдельного человека, семьи, фирмы или государства — это система записей о доходах и расходах. Более точно — это план доходов и расходов на определенный период, а также информация о фактических доходах и расходах, то есть об исполнении бюджета. В чем польза составления личного или семейного бюджета? Зачем тратить на это время и нервы? Большинство людей этим не занимается, а если их спросить почему — пожмут плечами. Кто-то скажет — «нет привычки», кто-то — «нет смысла, ведь денег от этого больше не станет» или «я и так трачу мало, куда уж меньше». Кажется, что и без планирования своих расходов мы все равно будем покупать себе то, что необходимо, к чему мы привыкли; ну, а если денег будет не хватать, это станет для нас естественным ограничителем, чтобы умирить свои траты («интуитивный бюджет»). Разве не так? Нет, не так. Или не совсем так. Люди, которые ведут бюджет, могут об этом рассказать много и убедительно. И полезно это как богатым, так и скромно живущим людям.

**5. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке российской федерации и иностранном(ых) языке(ах), воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах, **владеть** методами и способами деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке российской федерации и иностранном(ых) языке(ах), способами восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

**6. Место проведения и оснащение занятия:**

**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

Любой бюджет — отдельного человека, семьи, фирмы или государства — это система записей о доходах и расходах. Более точно — это план доходов и расходов на определенный период, а также информация о фактических доходах и расходах, то есть об исполнении бюджета.

В чем польза составления личного или семейного бюджета? Зачем тратить на это время и нервы? Большинство людей этим не занимается, а если их спросить почему — пожмут плечами. Кто-то скажет — «нет привычки», кто-то — «нет смысла, ведь денег от этого больше не станет» или «я и так трачу мало, куда уж меньше». Кажется, что и без планирования своих расходов мы все равно будем покупать себе то, что необходимо, к чему мы привыкли; ну, а если денег будет не хватать, это станет для нас естественным ограничителем, чтобы умирить свои траты («интуитивный бюджет»). Разве не так?

Нет, не так. Или не совсем так. Люди, которые ведут бюджет, могут об этом рассказать много и убедительно. И полезно это как богатым, так и скромно живущим людям. Давайте разберемся почему.

- Прежде всего признаемся себе, что мы чаще испытываем нехватку денег, чем их избыток. Даже если доходы у нас приличные, все равно какие-то траты для нас являются проблемой. Одни семьи не ограничивают себя при покупке продуктов, но с трудом выкраивают деньги на бытовую технику. У других нет затруднений с покупкой продуктов и техники, но новая машина — проблема. У третьих новая машина сложностей не вызывает, но покупка квартиры даже для них требует напряжения. И даже немногочисленные долларовые миллиардеры, которые как будто бы могут покупать себе всё, что хотят, наверняка сталкиваются с какими-нибудь ограничениями: скажем, на покупку футбольного клуба второй лиги свободные деньги есть, а вот на мадридский «Реал» или на «Манчестер Юнайтед» не хватает. **Понимать, что ты можешь себе позволить, а что — не можешь, ведение бюджета очень помогает.**
- Надо понять, что почти каждый человек, если он не анализирует свои расходы, тратит часть денег на необязательные вещи. Необязательные даже с его собственной точки зрения: на одежду, которую не будет носить, на шоколадку, которая только испортила аппетит перед нормальным обедом, на пафосный отдых, который не доставил удовольствия... Совсем избежать таких расходов могут только суперрациональные люди, которыми многие из нас, наверное, и не хотят быть. Но **ограничивать такие расходы путем самоконтроля и тем самым выкраивать дополнительные деньги на что-то реально нужное и важное** вполне возможно.
- Еще одна важная мысль: если мы тратим деньги, не считая, то легко попасть в ситуацию, когда деньги кончились (например, зарплата потрачена), а жить на что-то надо (до следующей зарплаты еще неделя), и мы начинаем влезать в долги. В наше время взять в долг не проблема — но, как и во все времена, проблемой может стать возврат долгов. Видя статистику своих доходов и расходов в прошлом и планируемые доходы и расходы на будущее, **мы можем понять, когда и в каких пределах для нас оправдана жизнь в кредит, а когда она недопустима.**

При этом разные люди могут понимать под ведением бюджета как минимум три разные вещи:

- записывать доходы и расходы, не анализируя их;
- записывать доходы и расходы, анализировать их, но не планировать;
- планировать доходы и расходы, записывать их и анализировать.

Понятно, что в полном смысле слов соответствует понятию «ведение бюджета» именно третий вариант, включающий **планирование**. Он наиболее полезен и эффективен, но он также требует больших усилий и большей самодисциплины по сравнению с первым и вторым вариантами. Если вы чувствуете, что он вам пока не под силу, начните хотя бы с первого варианта — это намного лучше, чем полное отсутствие записей о доходах и расходах.

Заметим, что у людей, не ведущих бюджет, есть много разных объяснений этому:

- один боится выглядеть скрягой в глазах супруга, детей или даже в своих собственных глазах;
- другой считает, что экономия, которой он может добиться, не стоит потраченного времени;
- третий в глубине души понимает пользу от ведения бюджета, но при виде своих доходов и расходов испытывает психологический дискомфорт — то ли от того, что мало зарабатывает, то ли от того, что неразумно тратит, и, чтобы избежать отрицательных эмоций, вообще уклоняется от мыслей о бюджете.

Все эти объяснения вполне понятны, но финансово грамотный человек не должен поддаваться им.

Итак, если мы ведем бюджет, то:

- мы получаем достоверную информацию о своих доходах и расходах;
- мы повышаем свою финансовую дисциплину;
- мы понимаем, на что тратятся деньги и как можно уменьшить расходы;
- мы страхуемся от неоправданных кредитов и от попадания в долговую яму;
- мы можем ставить перед собой финансовые цели и достигать их.

(По материалам Учебное пособие по финансовой грамотности <https://finuch.ru/>)

## 8. Вопросы по теме занятия

1. Дайте определение дохода домохозяйства. Приведите основные классификации доходов
2. Причины нежелания вести собственный бюджет
3. Для чего нужно вести личный бюджет и планировать собственные расходы?

## 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ЗА ГОД ВАША ЗАРПЛАТА ВЫРОСЛА НА 5 ПРОЦЕНТОВ. ИНФЛЯЦИЯ ЗА ЭТОТ ЖЕ ГОД СОСТАВИЛА 10 ПРОЦЕНТОВ. КАК ИЗМЕНИЛСЯ ВАШ ДОХОД В РЕАЛЬНОМ ВЫРАЖЕНИИ:
  - 1) Он вырос на 5%;
  - 2) Он упал на 5%;
  - 3) Он упал на 10%;
  - 4) Он вырос на 10%;
2. НУЖНО СДЕЛАТЬ РЕМОНТ В КОМНАТЕ. ФИРМА «ЛЮКСРЕМОНТ», ПОЛУЧИВ 1000 РУБЛЕЙ ЗА ОЦЕНКУ СИТУАЦИИ, ГОТОВА СДЕЛАТЬ ЕГО ЗА 50 ТЫСЯЧ. ФИРМА «РЕМОНТЭКОНОМ» ГОТОВА ВЫПОЛНИТЬ ТЕ ЖЕ РАБОТЫ ЗА 40 ТЫСЯЧ, ПРИ ЭТОМ СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА РЕМОНТА ОБОШЛОСЬ БЕСПЛАТНО. КОГО ВЫБРАТЬ?:
  - 1) Фирму «Люксремонт»: часть денег уже заплачена и терять их будет обидно;
  - 2) Фирму «Ремонтэконом»: так получается дешевле;
  - 3) Нужно кинуть жребий;
  - 4) Фирму «Люксремонт»: высокая цена обеспечит высокое качество;
3. ИНВЕСТИЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ, КОТОРАЯ ПОЛНЕЕ УЧИТЫВАЕТ БУДУЩЕЕ:
  - 1) Вложить все средства в тайландские баты.;
  - 2) Вложить все средства в американские доллары;
  - 3) Вложить половину средств в британские фунты стерлингов, половину в тайландские баты.;
  - 4) Вложить все средства в британские фунты стерлингов.;
4. ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА АСИММЕТРИИ ИНФОРМАЦИИ МЕЖДУ ПРОДАВЦОМ И ПОКУПАТЕЛЕМ НА КАКОМ-ТО РЫНКЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО:
  - 1) На этом рынке постепенно будут исчезать качественные товары или услуги.;
  - 2) На этом рынке будет постепенно складываться монополия.;
  - 3) На этом рынке будут наблюдаться оба вышеуказанных эффекта.;
  - 4) На этом рынке не может проявиться ни один из вышеуказанных эффектов.;
5. В КАКОЙ КАТЕГОРИИ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИИ МЕНЬШЕ АБСОЛЮТНОЕ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ СЧЕТ В БАНКЕ?:
  - 1) Среди людей старше 20 лет.;
  - 2) Среди мужчин от 20 до 55 лет.;
  - 3) Среди мужчин от 20 до 55 лет, не состоящих в браке.;
  - 4) Среди мужчин от 20 до 55 лет, состоящих в браке.;

6. ВЕРОЯТНОСТЬ КАКОГО СОБЫТИЯ ВЫШЕ, ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО МЫ НЕ ОБЛАДАЕМ НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О СИТУАЦИИ:

- 1) Человек, имеющий заём в микрофинансовой организации, просрочит платеж по нему в первую же неделю.;
- 2) Человек, имеющий кредит в банке, просрочит платеж по кредиту в один из 12 месяцев срока кредита.;
- 3) Человек, имеющий кредит в банке, просрочит платеж по кредиту в первый же месяц срока кредита.;
- 4) События равновероятны.;

7. ЗАЧЕМ НУЖНО ВЕСТИ ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ?:

- 1) Чтобы порадовать родителей.;
- 2) Чтобы иметь достоверную информацию о своих доходах и расходах.;
- 3) Чтобы зарабатывать больше денег.;
- 4) Чтобы накопить много денег.;

8. ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО МОЖНО СЧИТАТЬ ФИНАНСОВОЙ ЦЕЛЬЮ?:

- 1) Хочу когда-нибудь съездить на Бали и готов на это потратить до 2000 долларов.;
- 2) Хочу к Новому году шубу, как у соседки Маши.;
- 3) Хочу к 1 марта 2018 года купить iPhone 7 с памятью 128 гигабайт.;
- 4) Хочу к 1 марта 2018 года купить iPhone 7 с памятью 128 гигабайт по цене не выше 42 000 рублей.;

9. НА КАКОЙ СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ОБЫЧНО УДАЕТСЯ СФОРМИРОВАТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЕ НАКОПЛЕНИЯ?:

- 1) В юности.;
- 2) В период создания молодой семьи.;
- 3) В зрелом возрасте.;
- 4) На пенсии.;

10. НАЧИНАЯ ОТ КАКОЙ СУММЫ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ДОХОДОВ ИМЕЕТ СМЫСЛ ОТКЛАДЫВАТЬ ЧАСТЬ ДОХОДОВ В КАЧЕСТВЕ ФИНАНСОВОЙ ПОДУШКИ БЕЗОПАСНОСТИ?:

- 1) От 50 000 рублей в месяц.;
- 2) От 100 000 рублей в месяц.;
- 3) Это правильно делать при любой сумме доходов.;
- 4) Это правильно делать при любой сумме доходов, если они превышают расходы на текущее потребление более чем на 10 000 рублей в месяц.;

#### **10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

1. Вам необходимо составить полный пакет документов в ИФНС в соответствии с требованиями налогового законодательства для получения имущественного налогового вычета за 2017 год, связанного с приобретением недвижимого имущества, при условии: - Зарплата, руб./мес. 50 000- Получен доход от сдачи в аренду личного имущества в декабре, руб. 46 000- Выплачена материальная помощь, руб. 14 000- Выплачено пособие по временной нетрудоспособности за март, руб. 32 600- На иждивении - 2 ребенка- Приобретена квартира в ипотеку в мае 2017 г. стоимостью 2800000

- 1) Вам необходимо составить полный пакет документов в ИФНС в соответствии с требованиями налогового законодательства для получения имущественного налогового вычета за 2017 год, связанного с приобретением недвижимого имущества, при условии: - Зарплата, руб./мес. 50 000 - Получен доход от сдачи в аренду личного имущества в декабре, руб. 46 000 - Выплачена материальная помощь, руб. 14 000 - Выплачено пособие по временной нетрудоспособности за март, руб. 32 600 - На иждивении - 2 ребенка - Приобретена квартира в ипотеку в мае 2017 г. стоимостью 2800000;

2. Начислить оплату дней нетрудоспособности по больничному листу с 01.02.18 - 10.02.18 при условии: Работник работает у одного работодателя без перерыва в работе. Заработок работника за 2017 год, рублей 250 000 Заработок работника за 2016 год, рублей 300 000 Страховой стаж работника 6 лет

- 1) сумма начислений по «больничному листу» - 6 027,36 рублей;

#### **11. Примерная тематика НИРС по теме**

1. Финансовое планирование: как ставить цели и достигать их
2. Техника и технология ведения личного бюджета
3. Жизненный цикл и его влияние на личный бюджет
4. Роберт Кийосаки — книга «Богатый папа, бедный папа» (1997)

#### **12. Рекомендованная литература по теме занятия**

**- обязательная:**

[Менеджмент в сестринском деле](#) : учебник / Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева, А. В. Иванов [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 192 с. : ил. - Текст : электронный.

**- дополнительная:**

[Экономика и управление в здравоохранении](#) : учебник и практикум для вузов / А. В. Решетников, Н. Г. Шамшурина, В. И. Шамшурин, К. Э. Соболев ; ред. А. В. Решетников. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт , 2023. - 316 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Т. 1. - 332 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринского дела](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 т. / ред. Г. И. Чуваков. - 2-е изд., испр. и доп. -

Москва : Юрайт, 2023. - Т. 2. - 187 с. - Текст : электронный.

Хотяшева, О. М. [Инновационный менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 326 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.1. - 239 с. - Текст : электронный.

Абчук, В. А. [Менеджмент](#) : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. / В. А. Абчук, С. Ю. Трапицын, В. В. Тимченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - Ч.2. - 249 с. - Текст : электронный.

[Организация медицинской помощи в Российской Федерации](#) : учебник / ред. В. А. Решетников. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2021. - 456 с. - Текст : электронный.

[Инновационный менеджмент в управлении человеческими ресурсами](#) : учебник для вузов / ред. А. П. Панфилова, Л. С. Киселева. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - Текст : электронный.

Лаптева, Е. С. [Основные концепции сестринского ухода](#) : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с. - Текст : электронный.

[Основы сестринской деятельности](#) / ред. Н. А. Касимовская. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 424 с. : ил. - Текст : электронный.

Столяров, С. А. [Менеджмент в здравоохранении](#) : учебник для вузов / С. А. Столяров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 764 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Тайм-менеджмент: управление временем (<https://4brain.ru/time/>)