

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Матвейчик Т.В., Губарь Л.М., Самойло Л.Л.
Игры самораскрытия как инструмент общения
в медико-социальной работе
(сборник ситуационных задач и тестов)

Минск 2008

УДК 614. 253 (075.9)

ББК 88 я 73

М 33

Авторы:

Матвейчик Т. В. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения Государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Губарь Л.М. – преподаватель Учреждения образования «Гродненский государственный медицинский колледж»

Самойло Л.Л. – директор Учреждения образования «Гродненский государственный медицинский колледж»

Рецензенты:

Тищенко Е.М. – доктор медицинских наук, профессор, декан факультета медицинских сестер с высшим образованием Учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

Вальчук А.Э. – директор Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский колледж»

Учебно-методический совет Государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования»
(протокол № ____ от «__» _____ 2007 г.)

Учебное пособие соответствует обучающей программе « Типичные проблемы при медико-социальном уходе на дому», утверждённой Министерством здравоохранения Республики Беларусь в 2007г.

Рекомендуется педагогам медицинских колледжей, учащимся (слушателям), медицинским сестрам паллиативной помощи, общей практики, работающим по уходу на дому, врачам общей практики. Решение ситуационных задач тренирует готовность сестры к штатным и нештатным ситуациям в осуществлении медико-социального ухода.

Заурядный учитель говорит.
Хороший учитель объясняет.
Отличный учитель показывает.
Великий учитель вдохновляет.

Вильям Артур Уорд

Возрастание продолжительности жизни, наряду с другими демографическими проблемами, вызвало изменение отношения общества к медико-социальному уходу. Между тем, потребность в квалифицированных сестрах, готовых предоставить уход за тяжелобольным пациентом в стенах лечебного учреждения или на дому превышает их наличие.

Изучение опыта развитых зарубежных стран позволило пересмотреть место и роль сестринского персонала в системе здравоохранения. Образ сестры-исполнителя устарел, поскольку перестал отвечать таким признакам профессии, как возможность карьерного роста в рамках профессии, право принятия решений при ограниченных полномочиях, научные исследования, стандартизация.

В этой связи перед педагогами стоит сложная задача подготовки к реальной практике сестер, зачастую не имеющих ни жизненного, ни профессионального опыта.

Совершенствование знаний, умений и навыков современной сестры особенно успешно, если происходит в игровой форме. Сборник ситуационных задач и тестов «Игры самораскрытия как инструмент общения в медико-социальной работе» помогает педагогу и учащемуся (слушателю) воссоздать типичные и внештатные ситуации в её практике, повышает интерес к обучению, объединяет силой коллективного мышления.

Обучение и профессиональная деятельность медицинской сестры должны стать мотивированными. Осуществление медико-социального ухода потребует возрастания общей и профессиональной культуры ее исполнителей, которая возможна через самопознание и саморазвитие. Только это позволит использовать тезис: «От знаний *на всю жизнь* – к знаниям *через всю жизнь*».

Глава 1. Методы, компоненты и технологии педагогической деятельности в обучении сестер медико-социальному уходу

Метод коллективного обучения

Одним из элементов циклической модели является выбор методов обучения.

Коллективное обучение – это эффективная стратегия, при которой небольшие команды углубляют свое понимание предмета путем выполнения заданий. Каждый член команды отвечает не только за собственную успеваемость, но, помимо этого, должен помогать членам своей команды. Таким образом, создается дух успеха. Учащиеся работают над заданием до полного усвоения материала.

При совместной работе в команде обучаемые стремятся добиться взаимной выгоды, чтобы все:

- Выигрывали: твой успех выгоден мне, а мой успех принесет пользу тебе;
- Признали, что все члены команды взаимозависимы: мы поплывем или утонем вместе;
- Гордились достижениями своей команды и вместе праздновали их: мы все поздравляем себя с успехом.

Исследования показали, что метод коллективного обучения:

1. Делает учебу более привлекательной;
2. Способствует усвоению знаний слушателей;
3. Увеличивает время закрепления знаний в памяти;
4. Повышает самооценку участников;
5. Позволяет улучшить навыки устной речи.

5 компонентов метода коллективного обучения

Коллективная работа может быть успешнее плодотворной, чем индивидуальное обучение на основе конкуренции, но при соблюдении определенных условий.

Условия следующие:

- 1. Продуктивная взаимозависимость (плывем или тонем вместе).**
 - Успех группы безоговорочно требует работы каждого участника;

- Каждый участник команды в силу своих ресурсов и/или роли и обязанностей в рамках задания должен внести уникальный вклад в работу группы.

2. Стимулирование взаимных успехов.

- Устные рассуждения на тему, как решить ту или иную проблему;
- Передача своих знаний другим;
- Проверка понимания;
- Обсуждение изучаемых понятий;
- Установление связи между новой и изученной информацией.

3. Личная и групповая ответственность (никакой лени и праздного безделья).

- Поддержка небольшого размера команды, поскольку, чем меньше человек, тем больше индивидуальная ответственность;
- Выдача индивидуального теста каждому;
- Случайный выбор учащегося для устного представления результатов общей работы команды в присутствии остальных;
- Контроль объема личного вклада каждого учащегося (слушателя);
- Назначение одного из участников в каждой группе на роль проверяющего;
- Преподаватель просит других членов группы логически обосновать и аргументировать ответы;
- Организовать передачу учениками полученных знаний другим.

4. Навыки межличностных отношений и работы в небольшой команде.

- Необходимо обучать учеников следующим навыкам общения:
- Лидерство;
- Принятие решения;
- Построение доверительных отношений;
- Общение;
- Сглаживание конфликтов.

5. Оценка групповой работы.

- Члены группы обсуждают, насколько удалось достичь поставленных целей и поддержать продуктивные рабочие отношения;
- Описывают полезные и бесполезные действия членов команды.

- Принимают решения, какое поведение было уместно, а какое нужно изменить.

Исследованиями, проведенными в государствах Западной Европы, установлено наличие таких качеств сестры по медико-социальному уходу как коммуникабельность, честность, новаторство, ответственность за принимаемые решения, умение разрешать конфликты, содействие качеству жизни пациента.

На современном этапе развития сестринского дела к личности персонала, осуществляющего медико-социальную помощь, предъявляются следующие профессионально-квалификационные требования:

- профессиональная компетентность в навыках ухода, базирующаяся на личной нравственности, культуре, воспитании и образовании;
- высокий профессиональный уровень в навыках ухода;
- стремление к непрерывному профессиональному самосовершенствованию, универсальность, осознание личной ответственности за качество предоставляемой помощи;
- умение принимать нестандартные и самостоятельные решения, предвидеть риск и его последствия, навыки анализа и самоконтроля;
- способность к состраданию, милосердию, самопожертвованию;
- умение и желание использовать новейшую медицинскую и научно-техническую информацию в прикладных целях;
- конфиденциальность при соблюдении медицинской тайны;
- физическое и психологическое здоровье, умение соблюдать самому азы здорового поведения и осознанно пропагандировать его.

«*Valetudo bonum optimum*» — «Здоровье — наивысшее благо!». Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологически устойчивый, с высокой умственной и физической работоспособностью может активно жить (высокая жизненная позиция), успешно преодолевать жизненные трудности.

Подготовка сестер по медико-социальному уходу, отвечающих вышеперечисленным характеристикам — трудоемкий и длительный процесс. Системный подход позволяет мотивировать их стремление к самообучению.

Технологии применения метода коллективного обучения

В средствах массовой информации говорится о трансформации общечеловеческих ценностей и переориентации на материальную обеспеченность, о смещении на последний план по степени важности доброты, чуткости и сострадания. Эта ситуация ставит задачу не допустить падения нравственности у медицинских работников. Профессиональная деятельность медицинской сестры, должна осуществляться на основе таких принципов:

- воспитание уверенности в правильности выбора жизненного пути;
- привитие профессиональной гордости на примерах жизни и достижений отечественных медиков и медицины;
- освоение новых технологий воспитания (лично-ориентированных, лично-деятельностных, системно-ролевых).

Личностно-ориентированные технологии обучения

По определению Б.Т. Лихачева «технология обучения — это совокупность психолого-педагогических установок методов, способов, приемов, обучающих и воспитательных средств; она есть организационно-методический инструмент педагогического процесса».

При обучении медицинских сестер можно рекомендовать следующие лично-ориентированные технологии обучения: обучение в сотрудничестве и развивающее обучение.

Обучение в сотрудничестве. Обучение в малых группах используется давно – это важный элемент прагматического подхода к образованию в философии Дж. Дьюи (1970), его проектного метода. Это одна из технологий гуманистического направления в педагогике. Используется в Германии, Нидерландах, Великобритании, Австрии, Израиле, Японии, но детально разработана американскими педагогами Славиным, Р. Джонсом и Д. Джонсон.

Первоначально назывался методом проблем и был связан с идеями гуманистического направления в философии и образовании. Сущность метода заключается в акцентировании важности проблемы, знакомой и значимой для обучаемого, взятой из реальной жизни. Для решения проблемы необходимо приложить как полученные знания, так и новые, которые нужно приобрести. Обучаемая сестра должна самостоятельно или с направляющими действиями педагога решить проблему.

Теория развивающего обучения берет свое начало в работах И.Г. Песталоцци, А. Дистервега, К.Д. Ушинского. В основе его – развитие

познавательных навыков, умений, развитие мышления, ориентация на самостоятельную деятельность обучаемого: индивидуальную, парную, групповую.

Требования к использованию метода:

1. Наличие значимой в исследовательском, творческом плане проблемы, требующей интегрированного знания.

2. Познавательная значимость предполагаемых результатов.

3. Самостоятельная деятельность учащегося.

4. Структурирование содержательной части проекта (с указанием поэтапных результатов).

5. Использование исследовательских методов: определение проблемы, вытекающих из нее задач исследования, выдвижение гипотезы решения, обсуждение методов исследования, анализ полученных результатов.

Технология развивающего обучения подразумевает совершенствования человека не через развитие у него отдельных психологических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения. Скорее это общее развитие воли, ума и чувств личности. Не только усвоение, а переработка знаний, в которых участвуют различные виды умственной деятельности - логическое мышление, наблюдательность, различные виды памяти, воображение, - характеризуют развитие ума. При том нужно опираться на веру в каждого учащегося, в его силы. Он воспринимается таким, каков есть. При этом педагогом учитывается, что уровень развития каждого человека индивидуален.

Цель технологии метода коллективного обучения: научить лучшему пониманию себя для использования этого навыка при взаимодействии с другими.

Медико-социальные и демографические проблемы состояния здоровья населения требуют адекватности обучения, мотивации учащихся (сестер) к медико-социальной работе.

Задачи обучения учащихся (слушателей) коллективным играм:

1. Обучить пониманию собственных желаний, мотивов, целей.

2. Научить применять навыки эмпатии.

Методика осуществления занятия в коллективном общении с учащимися.

Преподаватель в группе зачитывает текст, объяснив условия: коллективная, но анонимная игра, в которой ответ знает только играющий. рекомендаций и выводов преподаватель не делает, предоставляет игрокам сделать это самостоятельно. Если возникают вопросы во время или после игры – отвечает преподаватель.

1. **Пила** – учащиеся делятся на группы по 5 человек. Каждый учащийся получает материал, который он должен изучить, а затем объяснить остальным. Чтобы облегчить процесс обучения, учащиеся всей группы, работающие над одной и той же темой, собираются вместе, чтобы выделить важные моменты и обсудить, как объяснить данный материал остальным. После работы в «экспертной» группе учащиеся возвращаются в исходные группы и учат друг друга.
2. **Размышление - работа в парах – обсуждение** – состоит из трех этапов. На первом этапе учащиеся отдельно про себя обдумывают предложенный инструктором вопрос. На втором этапе учащиеся разбиваются по парам и обмениваются мыслями. На третьем этапе пары обсуждают ответы с другими парами, командами или всей группой.
3. **Трехступенчатое интервью** – каждый человек выбирает партнера из своей команды. На первом этапе учащиеся задают друг другу наводящие вопросы. На втором этапе партнеры меняются ролями. На заключительном этапе учащиеся делятся ответами партнеров с группой.
4. **Мозговой штурм «Карусель»** - команда разбивается на небольшие группы (по 4-6 человек), один учащийся ведет протокол. Задается вопрос, предполагающий множество ответов, дается время обдумать ответы. После того, как время на размышления вышло, участники по кругу делятся мнениями. Ведется протокол. Начинают с того, кто сидит рядом с пишущим. Затем каждый по порядку предлагает свой ответ, пока не закончится отведенное время.
5. **Трехминутный обзор** – педагог в любое время прерывает объяснения или обсуждение и дает учащимся три минуты, чтобы пересмотреть все, что было сказано до этого, задать наводящие вопросы или ответить на его вопросы.
6. **Номера** – слушатели организуют группы по четыре человека. Каждому присваивается номер от 1 до 4. группе задаются вопросы. Учащиеся

работают в группе таким образом, чтобы каждый мог устно ответить на вопрос. Затем педагог называет номер (например 2) и каждый второй номер отвечает на вопрос.

7. **Команда Пара Соло** – слушатели решают задачи сначала в команде, затем в парах. Далее самостоятельно. Данное занятие разработано с целью обучения учащихся решению проблемы, которые сначала кажутся им не по силам. Основывается на принципе опосредованного обучения. Учащиеся способны добиться больших успехов при посредничестве других, чем самостоятельно. Благодаря этому они работают над решением задач, которые не могли решить сами. Сначала в команде, а затем с партнером, они развиваются до уровня, на котором способны самостоятельно справиться с задачей, которую раньше не могли решить без посторонней помощи.
8. **Мудрец в кругу** – вначале педагог опрашивает отдельных активных учащихся, чтобы выяснить, у кого есть особые знания, которыми он может поделиться. Например, можно спросить, кому удалось сделать сложное домашнее задание по фармакологии и кто из присутствующих был в Москве, кто знает, какая химическая реакция позволяет использовать соль, чтобы убрать снег с улиц. Эти учащиеся (мудрецы) встают с мест и расходятся по классу. Затем педагог предлагает остальным образовать кольцо вокруг каждого из мудрецов, причем не более двух членов одной команды должны находиться возле одного и того же мудреца. Мудрец делится своими знаниями, а остальные однокашники слушают его, задают вопросы и делают пометки. Затем учащиеся возвращаются в свои команды. Каждый по очереди рассказывает о том, что он узнал. Так как все они были у разных мудрецов – сравнивают записи. Если возникают разногласия, учащиеся действуют как команда, где разногласия разрешаются.
9. **Партнеры** - команда разбивается на группы по 4 человека. Партнеры собираются в одной части помещения. Половина команды получает задачу, которую они должны решить и научить этому остальных. Партнеры изучают материал и могут консультироваться с другими парами, которые работают над тем же вопросом. Затем пары возвращаются в свои команды и учат остальных участников. Партнеры

опрашивают и обучают своих товарищей по команде. Затем команды анализируют, насколько эффективно происходило преподавание и изучение, обсуждают, каким образом можно усовершенствовать этот процесс.

Предлагаемые *методы обучения* учащегося (слушателя) могут комбинироваться:

- подражание (копирование) — медицинская сестра прикрепляется к более опытному коллеге, учится, копируя его действия;
- ротация для получения дополнительной профессиональной квалификации. Медицинская сестра по соглашению переводится на новую работу сроком от нескольких дней до нескольких месяцев;
- наставничество — совершенствование индивидуальных навыков молодого специалиста на рабочем месте с помощью опытного профессионала;
- метод усложняющихся заданий — расширение объема заданий и повышенная сложность по специальной программе рабочих действий, выстроенная по степени важности;
- использование учебных методик и изучение инструкций по работе с аппаратурой, деловые игры;
- лекции и практические занятия;
- дистанционное обучение с киноvideосюжетами из практики медсестры.

Возможность управления процессом обучения позволяет использовать для медицинского персонала следующие *принципы* обучения:

- системность, подразумевающую взаимодействие компонентов для разрешения общей задачи;
- научность, базирующуюся на научно-обоснованных методиках прочности обучения (ценнее знать не много, а важное);
- программно-целевой — наличие цели программы и системы средств для ее достижения;
- связь с жизнью, т.е. практическая направленность;
- обучение от простого к сложному, от доступного всем к индивидуальному;
- наглядность обучения (лучше один раз увидеть, чем пять раз услышать);

- эмоциональный интерес.

Самым проблемным местом ухода за медико-социальными пациентами является контакт медсестры в диалоге общения. В этой связи обучение правилам взаимодействия является актуальным элементом.

Компоненты педагогической деятельности влияют на качество дипломного и последипломного обучения. Предоставление учебным заведениям прав по формированию гибких обучающих программ положительно сказывается на качестве подготовки учащихся и сестринского руководителя (рис. 1)

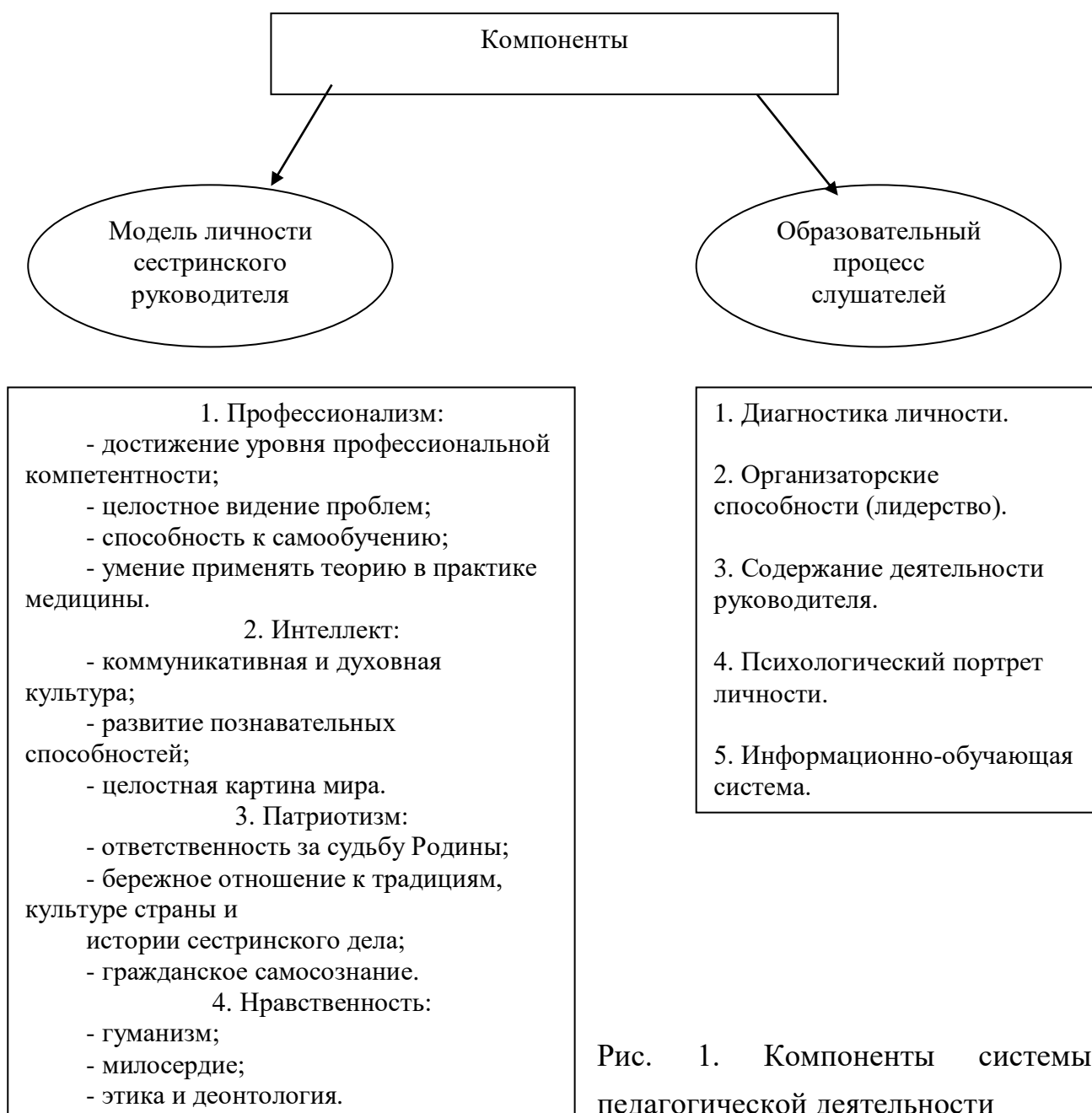


Рис. 1. Компоненты системы педагогической деятельности

Глава 2. Ситуационные задачи по курсу повышения квалификации «Типичные проблемы при медико-социальном уходе на дому»

Предлагаемые ситуационные задачи составлены согласно изложенного выше.

Они базируются на отработке сестринских навыков по составлению и осуществлению плана ухода за больным согласно этапам сестринского процесса.

Задача 1

Больной Н., 76 лет, находился в онкологическом стационаре с диагнозом: рак желудка с МТС в печень, 4 степени. Выписан для симптоматического лечения по месту жительства. При осмотре больного отмечается значительное увеличение живота, одышка, рвота.

Сестринский диагноз.

План по уходу за больным.

Задача 2

Родственники тяжелого онкологического больного заметили изменения на коже в области крестца и пяток. Больной стал беспокойный, плохо спит. Предъявляет жалобы на боль и чувство онемения в проблемных местах.

Из анамнеза: Больному 75 лет. В последнее время сильно похудел и ослаб. Поворачивается в постели с помощью родственников. Мало ест и пьет.

Локально: В области крестца кожа резко гиперемирована, отечна. Видны участки отслойки эпидермиса в виде единичных небольших пузырей и эрозий. В области пяток кожа сухая и резко гиперемирована.

Сестринский диагноз.

План по уходу за больным.

Задача 3

Выполняя патронаж тяжелобольной женщины, вы услышали ее жалобы на появление сыпи, сильного зуда, жжения и боли в области кожи под грудными железами.

Из анамнеза: Женщина много лет страдает тяжелой формой сахарного диабета. Имеет лишний вес. С трудом себя обслуживает. Сильно потеет.

Локально: Кожа под грудными железами резко гиперемирована, влажная на ощупь, покрыта белым налетом. В глубине складки - темно-красные эрозивные очаги с подрытыми краями.

Сестринский диагноз.

План по уходу за больным.

Задача №4

Вы принесли еду пожилому пациенту с хроническим заболеванием. Когда пришли за посудой, обнаружили, что пища осталась нетронутой. Ваша тактика в данной ситуации?

Задача №5

У медицинской сестры пациент спрашивает: «Отчего может быть положительная реакция Грегерсена?»

Как следует поступить медицинской сестре в ситуации, если она что-то забыла или не знает?

Задача №6

К медицинской сестре обратился с вопросом пациент: «Что означает увеличение СОЭ?»

Как поступить в данной ситуации?

Задача №7

На глазах у матери скончался тяжёлобольной сын. У матери началась истерика. Как должна поступить медицинская сестра в данной ситуации?

Задача №8

Пациентка очень боится очистительной клизмы и всячески пытается избежать этой манипуляции.

Как настроить пациентку на манипуляцию?

Задача 9

Больная не разрешает проветривать комнату, объясняя это тем, что у нее пневмония, повышенная температура и т.д. Как поступить?

Задача 10

Меня загрязненное бельё тяжелобольному, медицинская сестра обнаружила на крестце интенсивное покраснение кожи.

Сестринский диагноз.

План по уходу за больным

Задача 11

Проводя утренний туалет, медицинская сестра обратила внимание, что у больного в наружном слуховом проходе много серы. Как удалить её?

Задача 12

Больной жалуется на сухость в носу, образование корочек. Как помочь больному?

Задача 13

У ослабленного больного после ночного и дневного сна склеиваются веки и ресницы. Что предпринять?

Задача 14

У больного, длительно находящегося на постельном режиме, появился неприятный запах изо рта.

В чем возможная причина?

Как помочь больному?

Задача 15

У больного температура тела 41 °С, он возбужден, бредит, на щеках румянец.

Сестринский диагноз.

В каком периоде лихорадки находится больной?

В какой помощи он нуждается?

Задача 16

Больной жалуется на плохое самочувствие, «ломоту» во всем теле, головную боль, ему холодно, никак не может согреться. Температура тела 37,5 °С.

Сестринский диагноз.

В каком периоде лихорадки находится больной?

Какая помощь ему необходима?

Задача 17

Больному при температуре тела 41,3°С были введены жаропонижающие препараты. Через 20 минут температура снизилась до нормы, но состояние больного ухудшилось: появилась резкая слабость, пульс нитевидный, АД 80/60 мм рт.ст., конечности холодные, бельё (постельное и нательное) мокрое от пота.

Сестринский диагноз.

В каком периоде лихорадки находится больной?

Какая помощь ему необходима?

Задача 18

Больному с выраженными отеками родственники приготовили ужин: сок, красную икру, жареную курицу, морковные котлеты. Можно ли разрешить такие продукты?

Задача 19

Выполняя патронаж тяжелобольной женщины, медицинская сестра увидела, что у больной началась рвота, имеющая вид кофейной гущи. Сестринский диагноз.

Какова последовательность действий медицинской сестры?

Задача 20

При постановке очистительной клизмы через несколько минут из кишечника выделилась только вода. Как расценить эффективность клизмы? Что предпринять для очищения кишечника?

Задача 21

При собирании мочи для пробы Зимницкого с 21 до 24 часов у больного мочеиспускания не было. В какую банку должна быть собрана моча при мочеиспускании в 3 часа ночи?

Задача 22

Больному, страдающему хронической почечной недостаточностью, родственники приготовили творог, отварную курицу с картофельным пюре, яйцо. Можно ли разрешить такие продукты?

Задача 23

Совместно с врачом медицинская сестра пыталась снять с умершего пациента ценности для передачи их родственниками. Однако в результате отёков снять кольцо не удалось. Как поступить?

Задача 24

Мать пациентки при виде крови внезапно побледнела и упала, потеряв сознание. АД 90/60 мм рт. ст.

Сестринский диагноз.

Какова тактика медицинской сестры?

Задача 25

Больная внезапно потеряла сознание, упала. Появились тонические судороги, которые через минуту сменились клоническими. Из рта выделялась

пена, отмечено непроизвольное мочеиспускание. Приступ длился 3 минуты. Через 10 минут приступ судорог повторился.

Сестринский диагноз.

Какова тактика медицинской сестры?

Задача 26

Пациентка Серафима Петровна - пенсионерка 76 лет, инвалид второй группы. Проживает одна в неблагоустроенном доме. Сын 55 лет живет в другом городе.

Диагноз: рак тела матки ТНМ. ИБС: стенокардия покоя. ФК-3. Инсулинонезависимый сахарный диабет, субкомпенсированный. Диабетическая энцефалопатия 1 степени.

Не состоит на обслуживании социальной службы.

Самостоятельно ухаживает за волосами, умывается, пользуется туалетом, затруднений при одевании нет. Испытывает значительную слабость, поэтому осуществлять покупки, готовить пищу и мыть тело не в состоянии.

Замкнута, с соседями общается редко. Одиночество переносит легко.

Жалуеться на усиление болей в животе, отсутствие аппетита, отек нижних конечностей, появившийся 3 дня и увеличивающийся. Мочится 1 раз в день с затруднением.

Объективно: запах ацетона изо рта. Истощена, дефицит массы тела 15%, тургор тканей снижен. Кожа живота с элементами расчесов и очагом темно-красных эрозий с нечеткими границами

Сестринский диагноз

План ухода за больной.

Необходимые для дальнейшего ухода службы, контакты.

Кто их должен осуществлять.

Глава 3. Тесты самораскрытия

Игра дает возможность научиться преодолевать барьеры непонимания, лежащие в основе жалоб пациентов, т.е. по сути конфликта сестры и больного. Щекотливые или запретные темы даются в развлекательной и забавной форме, позволяя сохранить полную анонимность для игроков.

Целью предлагаемых тестов самораскрытия является понятие собственных притязаний, эмоциональных и поведенческих реакций, которые возникают при проживании и преодолении стресса, необходимого атрибута сестринской деятельности, а также выявление в себе личной позиции к альтруизму и гуманизму для нуждающихся пациентов.

Желаем вам испытать радость от делового времяпрепровождения, которая всегда бывает, когда узнаешь что-то о себе и других, кто является частью жизни.

№1

Вам судить.

Удар молотка, изворотливые адвокаты, демонстрирующие свою хитрость, тишина, наступающая, когда зачитывается решение присяжных,- лишь немногие кинематографические мизансцены выглядят более драматично, чем зал суда. Это наполненная тревогой и неизвестностью битва интеллектов, в которой грань между правильным и неправильным часто бывает размыта, а связь между законом и справедливостью теряется в потасовке.

Если бы вы были актером, играющим в драме, действие которой разворачивается в зале суда, кого бы из следующих персонажей вы бы сыграли?

1. Адвоката.
2. Детектива.
3. Обвиняемого.
4. Свидетеля.

Ключ к тесту «Вам судить».

На языке психологии актер ассоциируется с вашей социальной личностью (латинский термин, означающий «маску»), лицом, которое вы надеваете, когда имеете дело с внешним миром. Представляя себя актером, вы можете свободно сыграть ту роль, в которой действительно себя видите.

Декорации зала суда добавляют сцене ощущение интенсивности и возбуждения. Роль, в которой вы себя видите, показывает, как вы обычно реагируете на кризисные ситуации (нередкие в работе сестры).

1. Адвокат. Обычно даже под огнем вы сохраняете невозмутимый вид и редко допускаете, чтобы кто-то увидел, как вы покрываетесь потом. Но у вас также есть и другое лицо, которое выходит на поверхность только под очень интенсивным давлением, - горячая голова, способная забыть о самообладании и взорваться, когда этого требует ситуация. Это сочетание готовности и огненной страсти выводят вас из самых отчаянных ситуаций.

2. Детектив. Вас не захлестывает хаос и смятение, и вы всегда сохраняете голову, когда окружающие теряют свои. Люди чувствуют и уважают эту невозмутимость и склонны обращаться к вам за помощью, когда попадают в затруднительное положение. Это означает, что неприятности, похоже, следуют за вами, но вы не возражаете против дополнительного стресса - по сути, он лишь делает вас еще спокойней.

3. Обвиняемый. На первый взгляд вы кажетесь крутым и беспечным, но под всем этим вам не хватает чего-то такого, что необходимо для того, чтобы довести свои битвы до конца. Когда ситуация становится жесткой, вы теряете время, пересматривая свое первоначальное мнение и осуждая себя, вместо того, чтобы безотлагательно взяться за решение проблемы. Вероятно, в ваших интересах было бы объединиться с кем-нибудь, кто более практичен в улаживании проблем.

4. Свидетель. Похоже, что в любой конкретной ситуации вы готовы к сотрудничеству и помощи, но ваша гибкость и желание угодить становится для вас источником проблем другого рода. Пытаясь всегда со всеми ладить, вы закончите тем, что окажетесь непоследовательным и даже ненадежным. Не беспокойтесь так сильно о том, обрадуют ваши заявления людей или расстроят. Единственное, что вам необходимо доказать, - это свое собственное я.

№2

Синяя птица.

Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает вас и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица

меняет цвет с синего на желтый! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь - наутро третьего дня она ярко-красная, а на четвертый день становится совершенно черной. Какого цвета птица, когда вы просыпаетесь на пятый день?

1. Птица не меняет цвет; она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой.

Ключ к тесту «Синяя птица».

Птица, которая влетела в вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически.

Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.

2. Те, кто сказали, что птица снова стала синей, практичные оптимисты.

Вы верите в то, что жизнь - это смесь хорошего и плохого и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.

3. Те, кто ответили, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно.

Вы не тратите время на волнение и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и по-вашему.

4. Тех, кто сказал, что птица станет золотой, можно описать словом «бесстрашный».

Вы не знаете, что такое давление, для вас каждый кризис – это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно – это не французское слово». Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

№3

Доктор сейчас вас примет.

Для разных людей больница означает разные вещи. Те, кто приходят туда впервые, чтобы установить диагноз, могут выглядеть взволнованными и испуганными. Для тех, кто выходит из ее дверей, выздоровев после долгой болезни или неся на руках прекрасного здорового ребенка, больница ассоциируется со счастьем и облегчением. Больница – это целый мир, где жизнь и смерть, печаль и радость пересекаются и перемешиваются каждый день. И для людей, живущих в этом мире, каждый день это еще один шанс вылечить не только тело, но и сознание.

Возможно, вам приходилось раньше бывать в больнице или, может быть, это ваш первый визит. В любом случае приготовьтесь, потому что доктор вас сейчас примет.

1. Вы сидите в приемной поликлиники, ожидая, когда вас вызовут. Маленький мальчик бежит без присмотра по всей приемной, и вы говорите ему, чтобы он вел себя потише и не бегал так быстро. Как он реагирует на ваши слова?

2. Дверь в смотровую немного приоткрыта, и в щель вы замечаете бледного, нездорового на вид человека, которого осматривает врач. Пациент – человек, которого вы знаете. Кто этот человек?

3. Ассистент врача выходит и называет ваше имя. Как это ни странно, но ассистент очень сильно напоминает вам кого-то из ваших знакомых. На кого похож ассистент?

4. После осмотра доктор вызывает вас к себе в кабинет, но, когда вы входите, он остается сидеть к вам спиной, изучая вашу медицинскую карточку

и бормоча себе что-то под нос. Похоже, он не собирается вам ничего объяснять. Что вы делаете?

Ключ к тесту «Доктор сейчас вас примет»

Больница – это место болезни и исцеления. Представив себя в этом сценарии, вы затрагиваете слабые области своей психики или те ее области, которые требуют ухода и заботы.

1. Реакция мальчика демонстрирует, как вы реагируете, когда вас критикуют или замечают ваши недостатки. Так как он себя вел? Сделал вид, что ничего не слышал, остановился и извинился или показал вам язык, как плохо воспитанный ребенок? Теперь вы понимаете, что чувствуют другие люди?

2. Человек, которого вы представили в роли пациента на смотровом столе, — это тот, на кого, как вам кажется, вы никогда не можете положиться в кризисной ситуации. В конце концов, какой от него может быть толк, если он выглядит более больным, чем вы сами?

3. Ассистент врача представляет того, кто в силах определить вашу судьбу. Человек, которого вам напоминает ассистент, — это тот, на кого вы всегда смотрели снизу вверх, либо из страха, либо из уважения. Независимо от того, каким сильным вы когда-нибудь сможете стать, этот человек всегда будет в вашем сознании выше вас. Возможно, это связано с тем, что во власти этого человека сказать вам: «Теперь снимите рубашку, наклонитесь и покашляйте».

4. Ваша реакция на поведение врача демонстрирует то, как вы справляетесь с ситуациями, когда вас задирают или дразнят. Некоторые предпочитают переждать, другие требуют объяснений, а некоторые просто поднимаются и выходят. Что же сделали вы?

№4

Монстр

Монстр! Мы все используем это слово, но кто из нас когда-нибудь видел хоть одного? Попросите сотню людей нарисовать монстра, и они нарисуют вам сотню совершенно разных картинок. Существует множество видов монстров — чудовища, которых мы видим в кино, или преследующие нас в кошмарных снах, чудовища из сказок, из историй о привидениях и даже

из видеоигр. Они варьируют от трехсотфутových ящериц до особей человеческой формы. Какой образ вызывает это слово в вашем сознании?

Монстр движется прямо на вас, ужасный и неотвратимый. Этот монстр вне себя от ярости, с ним невозможно говорить или убедить его в чем-то. Но почему он так рассержен?

1. Он голоден и идет добывать себе пищу.
2. Он ищет свою потерянную любовь.
3. Он отчаян, потому что слишком уродлив.
4. Он зол на весь мир.

Ключ к тесту «Монстр»

Монстр в вашем воображении — это проявление архетипа, известного как Тень, представляющего темную сторону каждой личности. Тень присутствует в каждом из нас, а злость монстра на самом деле направлена на источник стресса в нашей собственной жизни.

1. Он голоден и идет добывать себе пищу. Голодный монстр — это реакция на вашу собственную борьбу со своим аппетитом. Не сражались ли вы недавно с весом посредством диеты? Сложно сохранять ясную голову, когда пустой желудок. Помните, во всем нужна практичность, в том числе и в самой умеренности. Лучше лишний раз перекусить, чем доводить дело до голодного обморока или начинать есть все подряд.

2. Он ищет свою утраченную любовь. Если вы подумали, что монстр исступленно искал свою любовь, то, возможно, сами прошли через трудности на любовном фронте. Иногда напоминайте себе, что любовь без переживаний — это не любовь вовсе.

3. Он отчаян, потому что слишком уродлив. Те, кто предположил, что монстр охвачен яростью из-за собственного уродства, неудовлетворенны своей внешностью. Внутренний взгляд может увеличивать недостатки и это негативное представление о себе влияет и на то, как нас воспринимает остальной мир. Первый шаг к тому, чтобы стать любимым, состоит в том, чтобы научиться любить то, что вы видите, когда смотрите в зеркало.

4. Он зол на весь мир. У людей, которые выбрали этот ответ, пессимистический взгляд на мир. Не только стакан наполовину пуст, но и вода к тому же теплая и противная на вкус. Хорошо уметь находить ошибки, требующие исправления, но вы никогда не измените мир, если будете только

жаловаться. Давайте посмотрим, можем ли мы найти способ использовать эту энергию более позитивно.

№5

История Золушки.

Золушка –одна из классических сказок мировой литературы, история о том, как исполнились мечты бедной девушки о богатстве и счастье. Какая из сцен этой сказки наиболее ярко предстает в вашем сознании?

1. Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи.
2. Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу.
3. Золушка, теряющая свою туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь.
4. Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку ей на ногу.

Ключ к тесту «История Золушки»

Почему вы так сильно реагируете на эту сцену? Более детальное рассмотрение элементов каждой сцены говорит нам, к каким недостаткам вещей и личности имеет отношение ваш выбор.

1. Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи.

Мысль о бедной Золушке, надраивающей полы, в то время как ее мачеха и сестры осыпают ее оскорблениями, вызывает сильное чувство жалости. Но обратной стороной жалости является чувство превосходства и гордости. Вы запомнили эту сцену потому, что она дала вам возможность почувствовать себя в лучшем положении, чем кто-то. Вам нравится, когда вы смотрите на других сверху вниз заботливым взглядом, но остерегайтесь своей склонности постоянно смотреть на них сверху вниз.

2. Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу.

Взмахом своей волшебной палочки фея-крестная превращает Золушку в очаровательную принцессу и навсегда изменяет ее мир. Но здесь, в реальном мире, все не так просто. Ваши самые большие недостатки — это слепота по отношению к практическим вопросам жизни и недостаток внимания к планированию и последствиям. Похоже, вы забываете, что не существует

никаких волшебных крестных, ожидающих лишь, как бы спасти вас от проблем, которые вы сами себе создаете.

3. Золушка, теряющая свою туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь.

Эта сцена оказала на вас такое сильное впечатление потому, что она сыграла на вашем чувстве зависимости от других. Очень легко увидеть себя, убегающим с ударами часов, оставляющим после себя лишь проблемы и неразрешенные вопросы. Если всегда рассчитывать, что другие исправят то, что вы испортили, это на какое-то время может облегчить вам жизнь, но рано или поздно вам все равно придется расплачиваться.

4. Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку на ногу.

Почти все любят хеппи-энды, и вы причисляете себя к этому большинству. И в этом заключается ваша проблема. Вас слишком легко удовлетворяет все простое, нормальное, среднестатистическое. Все, что вы ожидаете от жизни, - это обычная работа, обычная зарплата, обычные друзья, обычная семья, обычные дети... Больше работайте над раскрытием своей уникальности и оригинальности. Помните, что вы индивидуальность, даже если вы себя таковой и не чувствуете.

№6

На ваш день рождения...

День вашего рождения — это единственный день в году, когда вы вправе ожидать, что все будет хоть немного лучше, чем всегда. Пожелания и поздравления, подарки и открытки, а может быть, даже вечеринка или романтический ужин на двоих.

Сегодня ваш день рождения, и, проверяя свой почтовый ящик, вы видите, что вам прислал открытку человек, от которого вы совершенно этого не ожидали, Кто этот отправитель? Вы также получили ряд подарков от членов семьи и друзей. Кто из этой группы людей прислал вам самую большую посылку? (Отвечая на вопросы теста, назовите имена людей, реально существующих в вашей жизни.)

Ключ к тесту «Ваш день рождения»

Ответы, которые вы дали, означают подлинные чувства, которые вы испытываете к людям в вашей жизни – чувства, о которых вы, возможно, даже сами не подозреваете.

Человек, который неожиданно прислал вам открытку — это на самом деле тот, от кого вы хотели бы получать больше заботы и внимания. Короче говоря, человек, которого вы сделали отправителем, — это тот, кому вы поклоняетесь издали. Это кто-то, кого вы едва знаете, кто-то, к кому вы не решаетесь приблизиться, или просто друг, от которого вы уже довольно давно не получали никаких новостей? Может быть, пришло время сделать первый шаг к преодолению разделяющего вас расстояния?

На поверхности вы, возможно, ассоциируете самую большую посылку с добрыми чувствами по отношению к отправителю. Но с психологической точки зрения человек, которого вы назвали, на самом деле тот, чью привязанность вы воспринимаете как само собой разумеющееся. Это не обязательно должно означать недостаток уважения, но вы определенно уверены в его чувствах к вам. Будьте осторожны, не становитесь чересчур уверенным. То, что вам кажется уверенностью, со стороны может выглядеть как простой эгоизм.

№7

Картинки с выставки

Весьма неплохо изредка делать перерывы в своем плотном трудовом графике и лично соприкоснуться с миром искусства. Некоторые из нас идут на концерты или спектакли, некоторые танцуют или играют на музыкальном инструменте, другие пробуют свои силы в различных ремеслах. И, конечно же, всегда существует возможность пойти в музей...

Вы стоите перед картиной в музее, руки заложили за спину и изо всех сил стараетесь проникнуть в замысел художника, как вдруг совершенно незнакомый вам человек подходит и что-то вам говорит. Что из нижеследующего говорит вам незнакомец?

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?»
2. «Что вы думаете об этой картине?»
3. «Извините, у вас есть время?»
4. «Вы знаете, я и сам художник».

Ключ к тесту «Картинки с выставки»

Когда с вами неожиданно заговаривает незнакомец, всегда возникает смешанное чувство опасения и ожидания. В этом вымышленном сценарии слова, которые произносит незнакомец, на самом деле отражают то, как вы реагируете на случайные и неслучайные встречи с другими людьми. Ваши ответы раскрывают, какое впечатление вы производите, когда впервые встречаетесь с человеком.

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?» Ваш дружественный и позитивный характер производит великолепное впечатление практически на каждого, с кем вы встречаетесь. Единственной вашей заботой должно быть то, что люди могут вначале не воспринять вас всерьез.

2. «Что вы думаете об этой Картине?» Вы относитесь к тому типу людей, который любит выяснять темперамент другого человека прежде, чем приступить к общению. Люди могут почувствовать вашу нерешительность, и это может повлиять на их реакцию. При своем осмотрительном подходе вы никогда никому не наступите на ногу, но можете закончить тем, что будете жить на чужих условиях.

3. «Извините, у вас есть время?» Половина людей воспринимает вас как вполне нормального человека, но для другой половины вы выглядите немного странным. При первой встрече создается впечатление, что вы живете в своем собственном ритме и являетесь личностью, которую некоторые могут назвать эксцентричной. Вы не придаете большого значения тому, что другие могут думать или чувствовать. Плохо это или хорошо, но в этом заключается ваш секрет.

4. «Вы знаете, я и сам художник». Впервые встретив кого-либо, вы производите впечатление человека несколько нервного и чересчур активного. Может быть, вы слишком сильно стараетесь понравиться, но, чем сильнее вы стараетесь, тем худшее впечатление производите. Не беспокойтесь так сильно о том, чтобы люди думали о вас хорошо, вы понравитесь им больше, если просто расслабитесь.

№8

В глубины

Каждое приключение включает элемент опасности — именно опасность делает приключение таким возбуждающим и привлекательным. Люди охотно

платят большие деньги за то, чтобы испытать те же острые ощущения, но без физического риска. Именно благодаря этой особенности человеческой природы работы аттракционам с комнатами страха и школам скай-дайвинга хватит еще очень надолго. В нас всех присутствует желание рисковать. И в самом деле, очарование опасности может оказаться настолько мощным соблазном, что некоторые люди будут рисковать собственной жизнью, чтобы столкнуться лицом к лицу с тайной или исследовать неизвестный мир. Практически все мы, глядя, как ничего не подозревающий герой фильма ужасов готовится войти в темный дверной проем, испытывали желание крикнуть: «Не ходи туда! Ты что, сумасшедший?» Но что бы вы сделали, если бы это были вы?

Наш следующий сценарий уведет нас в темный мир, где грань между просто острыми ощущениями и настоящим страхом размыта...

1. Вы находитесь в старом заброшенном здании, где уже много лет не ступала нога человека, и обнаруживаете лестницу, ведущую в подземелье. Медленно вы пробираетесь вниз, считая ступени. Одна ступенька... две... три... Сколько всего ступеней у этой лестницы?

2. В комнате в подземелье царит полный мрак. Затем из темноты до вас доносятся звуки, издаваемые другим человеком. Этот человек тихо плачет? Стонет без слов? Это голос, обращающийся к вам?

3. Как вы реагируете на звук этого другого человека? Вы пытаетесь определить источник звука? Ваше первое желание — броситься без оглядки вверх по лестнице? Или вас парализовал страх и вы не в состоянии сдвинуться с места?

4. Теперь вы слышите, что кто-то зовет вас по имени и видите фигуру, спускающуюся сверху по лестнице. Кто этот человек, спускающийся к вам по лестнице?

Ключ к тесту «В глубины»

Брошенные здания и комнаты подземелья являются яркими символами глубоко похороненных воспоминаний и старых психологических шрамов. У всех нас был опыт, о котором мы бы предпочли не вспоминать, или душевные драмы, о которых, как нам кажется, лучше было бы забыть. Но память не так просто стирается, и вещи, которые мы надеемся забыть, остаются с нами гораздо дольше, чем нам бы того хотелось. Ваши реакции на эту ситуацию

демонстрируют, каким образом вы справляетесь с болезненными воспоминаниями о прошлом.

1. Количество ступеней лестницы обозначает влияние тех психологических шрамов, которые вы в себе носите. Те люди, которые сказали, что было всего несколько ступеней, не ощущают значительного враждебного воздействия прошлого. Но те, кто описали длинную лестницу, ведущую глубоко под землю, соответственно носят внутри себя очень глубокие раны.

2. Звуки, которые вы слышали в темноте, раскрывают, каким образом вы в прошлом прошли через негативный опыт. Те, кто сказали, что они слышали плач, в тяжелые для себя времена нашли утешение и поддержку у других людей, и полученная помощь помогла им оправиться. Люди, которые позаботились о вас, помогли вам стать тем, кем вы являетесь сейчас. Выплаканные вами слезы не были напрасными.

Люди, которые слышали бессловесный стон, прошли через негативный опыт в одиночку. Стон, который вы слышите в темноте, — это ваша собственная похороненная боль. Возможно, пришло время открыть дверь и впустить солнечный свет внутрь. В свете дня все будет выглядеть не так уныло.

Те, кто слышали голос, обращенный к ним, несут свои старые шрамы как символ гордости, отказываясь воспринимать их как раны. Ницше говорил «То, что не убивает нас, делает нас сильнее», и вы, похоже, приняли эту философию близко к сердцу. Но будьте осторожны, не дайте ей сделать вас безразличным к чувствам других людей.

3. Ваша реакция на звуки в темноте демонстрирует, каким образом вы справляетесь с болезненными аспектами своего собственного прошлого.

Если вы отправились искать источник звука, то, скорее всего, в жизни вы придерживаетесь такого же подхода. Встречая свои проблемы открыто и прямо, вы обязательно отыщете решение. Те из вас, кто сразу убежали назад вверх по лестнице, не попытавшись найти источник звука, привыкли игнорировать проблемы в надежде, что они просто исчезнут сами собой. Этот подход может иногда срабатывать, но не удивляйтесь, если неприятности будут преследовать вас дольше, чем вы ожидали. Иногда необходимо встретиться со своими страхами лицом к лицу. Если вы застыли на месте от страха, то, возможно, в вашем прошлом есть некий неразрешенный конфликт, который продолжает преследовать вас и не дает вам двигаться в жизни вперед.

3. Человек, который появился наверху и позвал вас по имени, - это тот, на кого, как вам кажется, вы можете положиться в тяжелые времена. Вы думаете что человек, которого вы назвали, утешит вас и поможет вам излечить ваши внутренние раны.

№9

Сладкие воспоминания

Что в наших воспоминаниях о детстве заставляет так сильно волноваться наше сердце и рождает в вас непреодолимое желание повернуть часы вспять? Может, это чувство возврата к невинности или просто удовольствие от ощущения молодости? Это было время, когда каждая игрушка, кукла и игра были совершенно особым сокровищем. Маниакальная страсть коллекционеров к антикварным и памятным вещам уходит корнями в это очарование детства и желание возродить прошлое, хоть ненадолго.

Наш следующий эпизод вернет нас назад в то простое время, в маленькую кондитерскую на углу. Возможно, в ее ассортименте вы найдете себя молодого.

1. Внутри кондитерской вы находите ряды знакомых вам детства конфет шоколадок, жевательных резинок и карамелек. Некоторые из них аккуратно разложены на полках, некоторые просто навалены грудой в корзины и банки. Какие сладости вы выберете первыми и почему? (Полностью обоснуйте свой выбор.)

2. Пока вы бродите по кондитерской, выбирая конфеты, вы замечаете снаружи группу детей, которые, похоже, собираются войти в магазин. Сколько детей на самом деле входит в магазин?

3. Вы делаете покупки и идете домой с пакетом конфет. И вот, когда вы открываете пакет, вы обнаруживаете, что хозяин магазина положил вам несколько дополнительных конфет, в качестве бесплатного угощения. Сколько дополнительных конфет вы получили?

4. Вы раздумываете над тем, чтобы подарить кому-нибудь купленные вами конфеты. Кому бы вы их отдали?

Ключ к тесту «Сладкие воспоминания»

Конфетная тема возвращает вас к тому периоду жизни, когда вы могли рассчитывать на периодические угощения и ожидать, что вас будут баловать.

Этот сценарий раскрывает, чего вы ожидаете от других и каков ваш уровень зависимости.

1. Что вы выбрали в первую очередь из практически бесконечного набора сладостей? Причина вашего выбора на самом деле демонстрирует, чего вы ожидаете больше всего от других людей. Если вы подумали «Я возьму конфету с игрушкой-сюрпризом внутри», то, вероятнее всего, вы относитесь к тому типу людей, которые хорошо реагируют на людей, приносящих подарки. (И, наоборот, возможно, вы не очень положительно относитесь к тем, кто приходит с пустыми руками.) Будьте осторожны, не станьте слишком материалистичным. Жизнь — это далеко не одни только вкладыши с машинками и переводными картинками.

2. Если вы сказали, что выбрали какие-то сласти, потому что помните, какими они были на вкус, или они заставили вас почувствовать ностальгию, то вы жаждете того же внимания и любви, что получали в детстве от своей мамы. Мужчины, если вы ответили таким образом, то, возможно, вас воспринимают как маменькиных сынков.

Если вы сделали выбор на основе внешних факторов, таких как «Мне понравилась обертка» или «Они выглядели круто», то вы относитесь к типу людей, которые выносят суждения, основываясь только на внешней стороне вещей. Просто запомните: вы едите конфету, а не обертку.

2. Количество детей, вошедших в магазин, пока вы делали покупки, обозначает количество людей, на которых вам можно положиться. Всем нам необходима поддержка, будь то физическая помощь в работе, которую мы выполняем, или просто поощрение от людей, которых любим. Нельзя пройти по жизни в одиночку. Но также правда и то, что, слишком сильно полагаться на других, очень сложно достичь личной независимости.

Большинство людей представляет себе, что в магазин входит от одного до пяти детей. Тем, кто сказал, что вошло больше пяти детей, еще очень долго идти к уровню независимости взрослого человека. Однако тем, кто сказал, что не вошел никто, вероятно, также необходимо пересмотреть свои взгляды на мир.

3. Количество конфет, полученных бесплатно, раскрывают то, насколько вы все еще зависите от своей матери. Объем особого внимания, которое владелец магазина проявил по отношению к вам, это та мера внимания,

которую вы хотите получить от своей матери. Большинство взрослых говорит, что они получили одну-две конфеты. Если вы ответили, что в пакете было десять или двадцать дополнительных конфет, то вам, возможно, необходимо подумать о том, чтобы расправить крылья немного больше и вылететь из гнезда.

4. Кому бы вы отдали конфеты? Человек, которого вы выбрали, — это человек, о котором вы хотели бы когда-нибудь заботиться, или хотели бы, чтобы он зависел от вас. Вы сказали, что отдали бы конфеты своим родителям? Ваше желание может стать реальностью гораздо раньше, чем вы думаете. Или это был ваш партнер или человек, который вам тайно нравится? Возможно, позаботиться о них день-другой было бы занятно, но это очень скоро может потерять всякую привлекательность.

Или вы сказали, что не отдали бы конфеты никому? Вы предпочитаете жизнь с минимальными привязанностями, мало что просите у окружающих и ожидаете того же в ответ. Этот подход одиночки означает, что вам, возможно, никогда не придется ни с кем делиться, но это также означает, что у вас, вероятно, никогда не будет того, с кем вы могли бы поделиться.

№10

Шепот в темноте

Когда вы думаете о летучих мышах, первое, что вы себе представляете, — это, вероятно, темные пещеры, ночные небеса и монстры-вампиры. Но хоть летучие мыши и являются объектом многих страхов и предрассудков, они также имеют и другую тайную сторону. Несмотря на свои крылья, летучие мыши, подобно нам, являются млекопитающими и нянчатся со своими малышами с заботой и любовью. И хотя они выглядят свирепыми, сообщество летучих мышей более мирное, чем наше собственное. Так что в следующий раз когда увидите проносящуюся у нас над головой летучую мышь, подумайте о том, что, возможно, она смотрит вниз с той же зачарованностью и ужасом, что испытываете и вы.

Вы заблудились в глубокой пещере, блуждаете по огромной сети извилистых проходов. И когда вы ищете путь назад к поверхности, одна летучая мышь неожиданно взлетает вверх и шепчет вам что-то на ухо.. Какую из следующих фраз произносит загадочное существо?

1. «Я знаю, где выход».
2. «Давай я покажу тебе дорогу отсюда».
3. «Продолжай искать».
4. «Ты никогда не выберешься отсюда».

Ключ к тесту «Шепот в темноте»

В этом сценарии волшебная летучая мышь служит вам символом руководства и помощи тем, кто потерялся и старается изо всех сил найти дорогу назад. Представляя себе то, что могла вам сказать летучая мышь, вы смотрите, как вы сами реагируете на тех, кто нуждается в вашей помощи.

1. «Я знаю, где выход». Вы ведете себя как всезнайка. Нет сомнений — вы всегда хотите протянуть руку помощи или дать совет, но иногда вы пытаетесь помочь в ситуации, когда в вашей помощи не нуждаются, и поэтому в результате выглядите как надоедливый, вмешивающийся во все человек.

2. «Давай я покажу тебе дорогу отсюда». Ваше большое сердце и самоотверженность служат для других блестящим примером. Люди чувствуют вашу силу и заботу, и, когда возникает проблема, их успокаивает уже одно лишь ваше присутствие.

3. «Продолжай искать». Вы сохраняете дистанцию, уважая пространство другого человека. Это не означает, что вы не хотите помочь, просто, когда вас просят дать совет, вы ограничиваетесь абсолютным минимумом, вдохновляя людей решать свои проблемы самостоятельно. И этот принцип невмешательства, возможно, является самым лучшим подходом, когда вы помогаете другим найти свой путь к зрелости и независимости.

4. «Ты никогда не выберешься отсюда». Когда вы видите кого-нибудь на земле, ваше первое желание — пнуть его. Возможно, это естественно чувствовать удовольствие от неудач других людей, но ничего хорошего в этом нет. Ваше отношение не завоюет вам множества друзей и не поможет сохранить тех, что у вас есть. Будьте осторожны.

№11

Написанное в небесах

Иногда когда вы ночью смотрите в небо, полное звезд, вполне можно потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда мы смотрим на их мерцание в

темноте, они кажутся нам дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какое успокоение с наступлением ночи сидеть и смотреть на звезды и впитывать в себя их далекую силу!

Для этой игры вам понадобится бумага и карандаш.

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.
2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (и только одной) хвост кометы.

Ключ к тесту «Написанное в небесах»

Звезды соединяют блестящий образ силы, превращающей желания и мечты в реальность с чувством удаленности и недостижимости. Звезды определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и настоящее состояние вашей карьеры в частности.

1. Самая большая из нарисованных вами звезд представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если эта звезда ненамного больше, чем две другие, то это означает неудовлетворенность или, по меньшей мере, незаинтересованность в своей карьере, желание найти работу получше и не торопиться с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. У них нюх на такие вещи.

С другой стороны, если звезда, обозначающая вашу работу намного больше, чем остальные, то это означает, что вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Вам нужно заботиться о том, чтобы не попасть в ловушку трудоголизма.

2. Во всех мировых культурах во все времена кометы воспринимались как предшественник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост кометы, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если вы пририсовали хвост одной из Меньших звезд, то вам повезло; на этот раз небеса простили вас. Но если вы сделали кометой самую большую звезду, то вам самое время писать новое резюме. Эти звезды никогда не врут.

№12

Высоко в горах

Горы и море — природа обладает огромной притягивающей нас силой. В конце концов мы все дети природы, рожденные в ее мире и вскормленные ее

щедростью. Независимо от того, какие чудеса может производить технология, возврат назад к природе позволяет нам почувствовать себя по-настоящему живыми. Медицинская наука может двигаться все дальше и дальше вперед, но лучшим лекарством всегда будет оставаться целительная сила самой природы.

Ваше следующее путешествие вернет вас назад в этот зеленый мир а разве можно найти лучшую обстановку для того, чтобы вновь открыть свое подлинное Я?

1. Вы намереваетесь совершить восхождение на гору. Вами движет желание найти сказочно-редкий камень. Какое впечатление производит на вас гора, когда вы стоите у ее подножья?

2. Вы искали долго и упорно, но так ничего и не нашли. Пока вы искали, солнце успело зайти. Что вы будете делать дальше?

3. Наконец-то вы нашли камень, который искали. Что это за камень? Опишите его размеры, вес и ценность.

4. Теперь пришло время спускаться с горы и возвращаться домой. Какие прощальные слова вы скажете горе, и каков будет ее ответ?

Ключ к тесту «Высоко в горах»

Гора, которая виднеется впереди, представляет вашего отца или фигуру отца в вашей жизни. На языке психологии это проявление архетипа мудрого старца». Камень, который вы ищете, символизирует способности и силы, которые вы должны открыть в себе вовремя своего путешествия к своей взрослой независимости.

1. Ваше впечатление от горы демонстрирует ваше представление об отце. Была ли она суровой и тяжелой для восхождения? А может быть, она была пологой и легко преодолимой? Или у вас возник идеализированный образ величественной вершины, которая, казалось, призывала вас и вдохновляла на поиск?

2. Камень, который вы ищете, означает неоткрытый вами еще в себе талант или силу. Ваш ответ на этот вопрос демонстрирует, реализуете ли вы когда-нибудь этот неиспользованный пока потенциал.

Те, кто говорят, что продолжали бы во что бы то ни стало искать этот камень, как правило, и в жизни демонстрируют такую же настойчивость и решимость, они никогда не сдаются, даже если усилия кажутся бесплодными.

Те, кто сказали, что на время прервали бы свой поиск, но позже вернулись бы снова и продолжили его, относятся к тому типу людей, которые сами задают себе темп и рассчитывают свои усилия на длительный период времени. В этой группе, вероятно, немало людей, чей талант расцветает довольно поздно. Люди, которые сдались и полностью оставили поиски камня, рискуют так никогда и не реализовать свой истинный потенциал.

3. То, как вы описываете камень, демонстрирует ваше чувство собственной значимости. Насколько большим и тяжелым он был и что вы думаете о его ценности?

«Ну, примерно долларов двадцать или что-то около того». Хм, не слишком высокая оценка, не правда ли?

«Камень оказался огромным алмазом стоимостью в несколько миллионов долларов!» Остановимся на этом, не будем слишком увлекаться самим собой.

4. Ваши прощальные слова горе раскрывают то, что вы всегда хотели, но никогда не могли сказать своему отцу. Ответ горы демонстрирует ваше представление о его чувствах к вам. Вы узнаете какую-либо из этих моделей?

Вы: «Спасибо за все». Гора: «Береги себя».

Произошел ли у вас подобного рода идеальный обмен любезностями? Или ваш разговор был больше похож на это:

Вы: «Ну, похоже, я наконец-то покончил с тобой». Гора: «Ну ка, скажи это еще раз!»

Может быть, вам с вашим отцом пришло время сесть и хорошенько поговорить?

№13

Настоящее приключение

Было ли у вас когда-нибудь настоящее приключение? Такое приключение, о котором вы читали романах или видели в кино. Полная динамика цепь захватывающих дух испытаний и, конечно же, налет романтики — чтобы интерес не пропал? Не хотели бы поучаствовать в таком?

1. Вы воин древнего королевства, и вам выпала честь сопровождать самого известного героя этих мест, отправляющегося с заданием вернуть

украденные сокровища. Что вам говорит герой, когда вы готовитесь отправиться на поиски приключений?

2. Перед тем как вы отправитесь, король призывает вас и вручает вам меч, который должен помочь вам в ваших приключениях. Что это за меч? Подробно опишите его.

3. В своем путешествии вы преодолеваете высокие горы и густые леса, вам встречается множество препятствий, по дороге вы часто попадаете в кризисные ситуации. И вот наконец вы добиваетесь до входа в пещеру, где вас ожидают украденные сокровища. Сколько врагов вам встретилось до сих пор в ходе вашего приключения?

4. Вы входите в пещеру и обнаруживаете сокровища, которые вы искали. Какое выражение появляется в этот момент на лице великого героя, которого вы сопровождали в этом поиске? Подробно опишите это выражение.

Ключ к тесту «Настоящее приключение»

Входя в роль воина, выполняющего миссию огромной важности, вы также перенимаете связанное с этим чувство гордости за такое доверие. Ваши ответы на вопросы теста связаны с тем, как вы справляетесь с собственной гордостью.

1. Слова которые говорит вам почитаемый всеми герой, — это слова которые играют на вашем чувстве гордости. В определенном смысле, это слова которые попадают в ваше слабое место и поэтому могут побудить вас к действию.

Услышали ли вы нечто ободряющее, что-то вроде «доверься мне», «я рассчитываю на тебя» или «нам предстоит работать вместе»? Каждая фраза имеет особое значение в том плане, что говорит о том, в каком виде вам хотелось бы услышать просьбу о помощи.

Или герой сказал нечто совсем не вдохновляющее — «Просто не путайся под ногами» или «Если ты думаешь отказаться, то сейчас самое время это сделать»? В вашей душе есть слабое место — это люди с холодным отношением.

2. Меч, который вам вручил король, это символ вашей собственной гордости. Это был искусно сделанный, сверкающий клинок или ржавый, старый, едва ли полезный инструмент?

3. Количество встретившихся вам врагов означает количество препятствий и кризисов, которое вы преодолели до сих пор в своей жизни. Чем больше количество, тем больше должна быть ваша уверенность в своих способностях и ваша гордость за свои успехи. Так сколько вы сказали, их было?

Несколько сотен? У вас нет недостатка в самоуверенности. Конечно мы убеждены, что после всех этих приключений у вас есть на то самые веские причины.

Всего лишь один или два? Вы не воспринимаете себя искателем приключений, не так ли? Может быть, вам необходимо немного больше жизненного опыта, чтобы вы приобрели уверенность в себе. Вы не встретили врагов вовсе? Либо злодеи были слишком напуганы, услышав о том, что вы приближаетесь либо они решили, что не стоит связываться с кем-то настолько незначительным, как вы.

4. Как герой отреагировал на удачное завершение миссии? Великий герой, который вел вас в этом приключении, на самом деле представляет те качества, которыми вы восхищаетесь больше всего в противоположном поле (независимо от того, какого пола ваш воображаемый герой). Выражение, которое вы нарисовали на лице героя, это выражение, которое вы находите наиболее привлекательным у представителей противоположного пола. Была ли это ухмылка от уха до уха? Гордый и удовлетворенный вид? Выражение простого облегчения? Или, может быть, слезы радости? Каким бы ни было выражение, запомните его. Когда-нибудь кто-нибудь может использовать его, чтобы открыть ваше сердце.

№14

Весь мир – это сцена

Жизнь часто сравнивают с драмой – сделать такое сравнение легко. Выход и уход персонажей, беспокойство и неизвестность, по мере того как разворачивается сюжет, реплики, которые мы слышим, разыгрываемые действия: можно сказать, что мы каждый день живем на сцене. Существуют определенные жанры дня наших историй – офисные комедии, послешкольные бенефисы, а иногда мистерии или романы. И звездой каждого ежедневного эпизода являетесь.. вы! Именно это делает канву жизни привлекательной и

разнообразной Каждый участник массовки в сцене, случайный прохожий на улице - звезда своей собственной истории в сюжете, который становится все сложнее. Даже простой обмен приветствиями между двумя людьми может иметь бесконечное множество последствий по мере того, как разворачивается драма. Может быть, именно поэтому, несмотря на старые персонажи и известные сюжетные линии, нам, похоже, это не надоест. В следующем сценарии занавес поднят, толпа ждет, прожектор направлен на вас.

1. Вы член театральной группы. В какого рода пьесе вы бы больше всего хотели сыграть? Я в этой пьесе как вы представляете себе свою самую главную сцену? Подробно опишите эту сцену.

2. Вы прошли пробы, из всех ваших коллег-актеров вас выбрали на главную роль. Какие слова находит для вас ваш главный соперник по поводу того, что выбрали вас, а не его?

3. На генеральной репетиции перед премьерой вы видите перед собой режиссера, сидящего со скрещенными на груди руками. Он выглядит неудовлетворенным вашей игрой. Что именно ему не нравится?

4. Премьера прошла без единого сбоя и имела огромный успех. Зрители довольные разошлись по домам, и в театре наступала тишина. Что вы говорите опустевшему залу, стоя на погружившейся в темноту сцене?

Ключ к тесту «Весь мир— это сцена»

Театр представляет собой воображаемый мир, который вы создали сами для себя. Ваши ответы на этот тест раскрывают, что вас ожидает в будущем.

1. Тип пьесы, в которой вы хотели бы играть, соответствует вашему собственному будущему. Что вы предвидите: мелодраму, трагедию или дешевое представление со швырянием тортами? А ваша главная сцена раскрывает, что вы прогнозируете как поворотный пункт своей жизни. Если это была любовная сцена то, возможно романтическая роль изменит вашу жизнь. Или это была сцена расставания с друзьями, встречи с новыми людьми и жаркой битвы? Все это может быть сигналами занять центральное место и устроить свое главное представление.

2. Образ вашего соперника отражает, как ваше будущее Я будет реагировать на ваше сегодняшнее Я. Слова соперника дают представление о том, что вы, по-вашему, будете чувствовать, оглядываясь на свою жизнь, когда станете старше. Так что это были за слова? Может быть, что-то

подбадривающее, вроде «Неплохое начало! Продолжай в том же духе!» Или вы почувствовали в них предостережение: «Не задирай нос. Одно удачное шоу не делаете тебя звездой. Тебе еще работать и работать, пока к тебе придет настоящий успех».

3. Режиссер наблюдает за каждым аспектом представления холодными и объективными глазами. Причиной его неудовлетворенности была слабость, которую вы подсознательно признаете в себе. Недостаток вашей игры представляет ту область, в которой вы, скорее всего, совершите ошибку в будущем. Если он сказал, что ваш персонаж просто потерялся в декорациях, то возможно, вам необходимо больше работать над умением постоять за себя. Кто звезда этого шоу, в конце концов? С другой стороны, если он сказал вам, что вы занимаете собой всю сцену то, возможно, вам стоит постараться выделяться чуть меньше. Никто не любит переигрывающих актеров. Если он сказал вам, что у вас отсутствовало чувство времени, будьте внимательны, не упустите возможности которые стучатся в ваши двери. В настоящем мире возможности переиграть сцену не будет. А если он вам сказал, что на вас просто неинтересно было смотреть, то вам следует попытаться слегка оживиться. Если даже вы не в состоянии выдержать до конца своего представления, то что же чувствует весь остальной мир?

4. Ваши слова, адресованные пустому театру, — это те слова, которые вы в своем воображении произносите в конце своей жизни. Узнаете какие-нибудь из знаменитых последних слов?

«Спасибо, что все закончилось! Мне нужно поесть» Вполне понятное чувство, но там, куда вы направляетесь, нет кафе.

«Я бы не сделал этого без всех моих партнеров». Это хорошо — помнить людей, которые помогали нам в пути.

«Это было не так уж плохо». Возможно, это самая лучшая прощальная реплика, которую каждый из нас надеялся бы произнести.

«Внимание, мир. я иду». Только вот куда именно вы идете?

Итак, ситуации, встречающиеся в повседневной работе медицинской сестры, осмыслены и, надеемся, разрешены. Тесты проведены и мнение о себе несколько изменилось. Мы повторили, что и как делать, а также последовательность и преемственность шагов при осуществлении медико-социального ухода. И, кроме того, мы знаем, что не одиноки в этом мире, и

всегда найдутся другие люди, способные и готовые прийти на помощь. Ведь и мы к этому теперь готовы, не так ли?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамова, Г.С. Юдчиц, Ю.А. Психология в медицине: учеб. пособие / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц / М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998.-272с.
2. Алехин, Е.А. Психология делового преуспевания / Е.А. Алехин, М.И. Горбачев, Т.И. Колесников и др. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.-304с.
3. Зарецкая, Е.Н. Деловое общение / Е.Н. Зарецкая / Учебник в 2т.-М.: Дело, 2002.-696с.
4. Матвейчик, Т. В. Организация сестринского дела: учеб. пособие / Т.В. Матвейчик, В.И. Иванова / Минск.: Выш шк., 2006.-301с.
5. Матвейчик, Т.В. Формирование профессиональной культуры специалиста медико-социальной сферы / Т.В. Матвейчик / Материалы 12 Республиканской научно-практической конференции, посвященной дню пожилых людей: Место геронтологии и гериатрии в современной медицине, Минск, 2007.-С.70-72.
6. Кабанов, А.Я. Этика деловых отношений: учебник / А.Я. Кабанов, Д.К. Захаров, В.Г. Коновалова / -М.: ИНФРА, 2002.-368с.
7. Нагао, Т. Кокология. Игры самораскрытия / Т. Нагао, Н. Сайто / К.:София, 2003.-192с.
8. Ткаченко, В.С. Основы социальной медицины: учебное пособие / В.С. Ткаченко / М.: ИНФРА-М, 2004.-368с.
9. Хулуп, Г.Я. Избранные вопросы технологии успешной продажи медицинской услуги в санаторно-курортных и оздоровительных организациях / Г.Я.Хулуп, Т.В. Матвейчик, В.И. Иванова / Минск: БелМАПО, 2006.-100с.
10. Римская, Р. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский / М.: АСТ-ПРЕСС, 2000.-374с.
11. Эльштейн, Н.В. Диалог о медицине / Н.В. Эльштейн / Таллин: Валгус, 1998.-211с.
12. Яромич, И.В. Сестринское дело: учебное пособие / И.В. Яромич / Минск: Выш.шк., 2006.-431с.

Оглавление

Введение	с. 4
Глава 1. Методы, компоненты и технологии педагогической деятельности в обучении сестер медико-социальному уходу	с. 5-13
Глава 2. Ситуационные задачи по курсу ПК«Типичные проблемы при медико-социальном уходе на дому»	с. 14-18
Глава 3. Тесты самораскрытия	с. 19-42
Литература	с. 43-44