



ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Проактивный или реактивный на чьей стороне ты?

Спикеры заседания студенты 2-5 курса специальности  
«Клиническая психология» и факультета «Лечебное дело»

- Степанян Элен
- Цуцкина Диана
- Пирсаидова Мадина
- Рабаданов Алуди





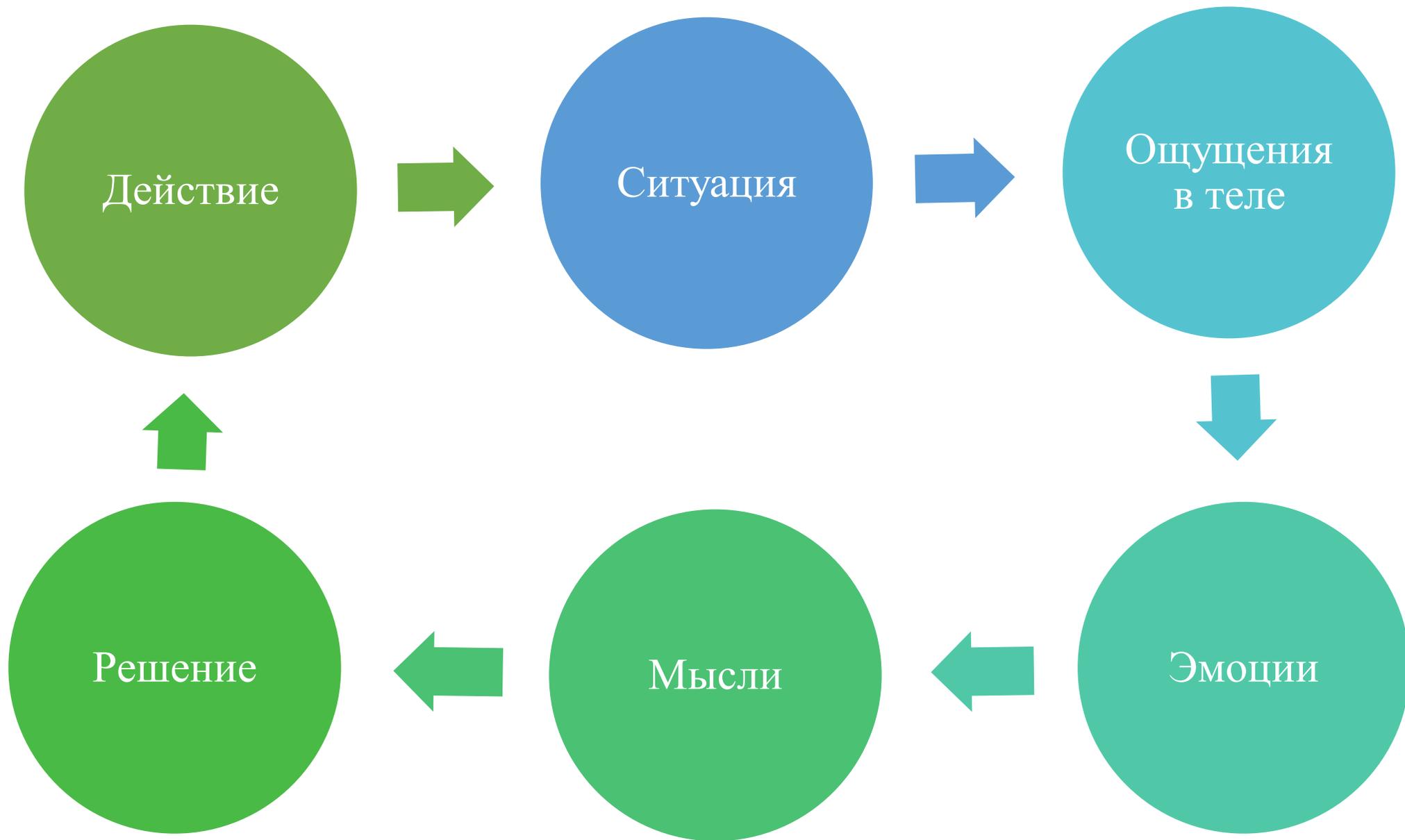
ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# РЕАКТИВНОСТЬ VS ПРОАКТИВНОСТЬ



Выполнила:  
Студентка 5 курса  
специальности «Клиническая психология»  
Степанян Элен





# А ЗАЧЕМ?



# Информационный избыток



*— трудность в понимании проблемы и эффективном принятии решений, когда человек имеет слишком много информации (ТМІ) об этой проблеме, и обычно связана с чрезмерным количеством ежедневной информации*





## Последствия информационной перегрузки



- повышение уровня стресса и тревоги
- сложность переработки информации
- проблемы с концентрацией
- сложность в принятии решений
- снижение творческих способностей
- нарушения сна
- прокрастинация



## Способы борьбы с информационным избытком



- осознание информационной перегрузки
- контроль объема информации
- время в тишине
- отказ от многозадачности
- ограничение времени на чтение новостей
- практика отложенного чтения
- отписка от бессмысленного контента



**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**





**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



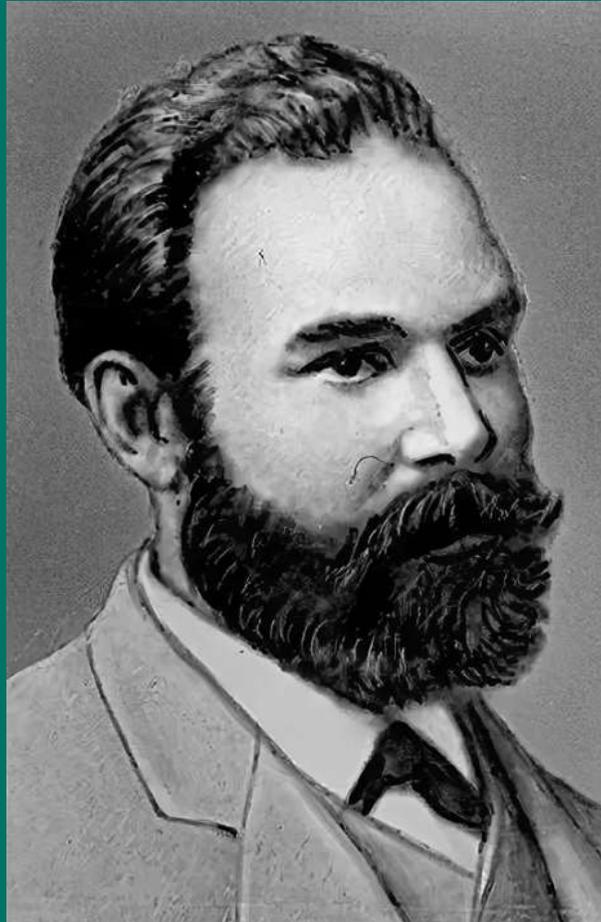
# «Преимущества проактивности»

Студентка 2 курса  
специальности «Клиническая психология»  
Цуцкина Диана





# Александр Федорович Лазурский





**ХАРАКТЕР  
УМСТВЕННАЯ ОДАРЕННОСТЬ  
ТЕМПЕРАМЕНТ**



**«ЭНДОПСИХИКА»**

**ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ  
КО ВНЕШНИМ ОБЪЕКТАМ  
И СРЕДЕ В ЦЕЛОМ**



**«ЭКЗОПСИХИКА»**



# ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ



- ПРИРОЖДЕННАЯ ОДАРЕННОСТЬ
- ОБЩИЙ ЗАПАС НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ
- СТЕПЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



# Продуктивность деятельности, объем, дифференцированность и богатство оттенков интересов человека

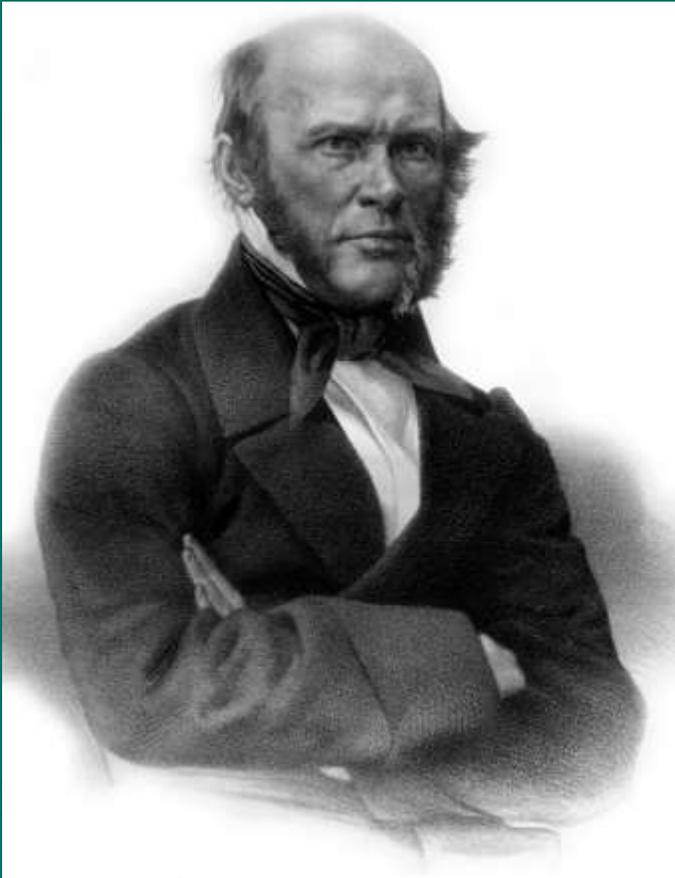


Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий  
(Архиепископ Лука)

Хирург, профессор медицины и духовный  
писатель, епископ Русской православной  
церкви.



# Активная деятельность, выражающаяся в равнодушии к результату

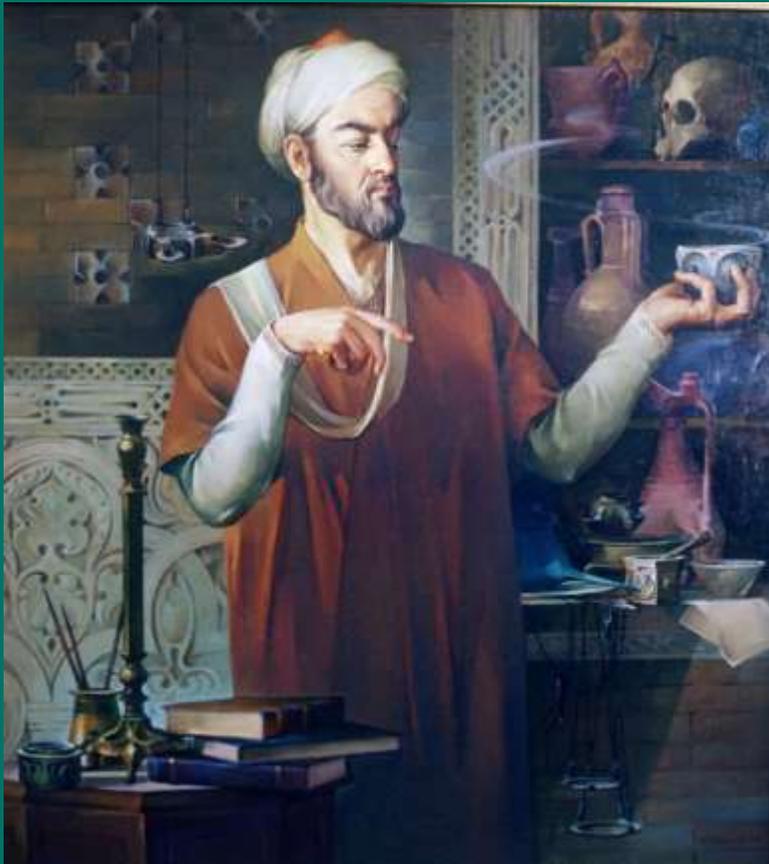


Николай Иванович Пирогов

Русский хирург, анатом,  
естествоиспытатель и педагог, профессор.



# Целенаправленность и осмысленность деятельности

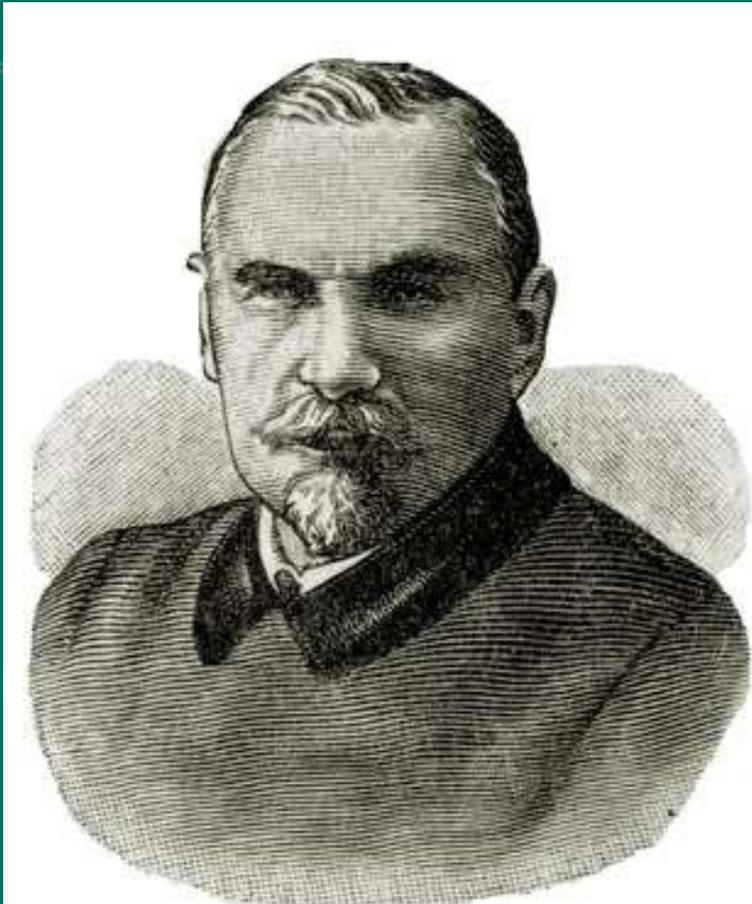


Абу Али Хусейн ибн Абдуллах ибн аль-Хасан ибн Али ибн Сина

Учёный, философ и врач, представитель восточного аристотелизма.



Собранность, аккуратность,  
обязательность, пунктуальность.



Сергей Иванович Спасокукоцкий

русский и советский учёный, хирург, создатель  
советской клинической школы.



# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ, КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ

поведение, направленное на активное  
изменение ситуации или  
приспособление к ней





# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА



ТИП СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПО А. Ф. ЛАЗУРСКОМУ	УРОВЕНЬ АДАПТИРОВАННОСТИ	ВЕДУЩИЙ ВРЕМЕННОЙ ПАРАМЕТР
ПРОАКТИВНОЕ	ВЫСШЕЕ	ГИПЕРАДАПТИРОВАННЫЕ	БУДУЩЕЕ
АКТИВНОЕ	СРЕДНЕЕ	ХОРОШО АДАПТИРОВАННЫЕ	НАСТОЯЩЕЕ
РЕАКТИВНОЕ	НИЗШЕЕ	ПЛОХО АДАПТИРОВАННЫЕ	ПРОШЛОЕ

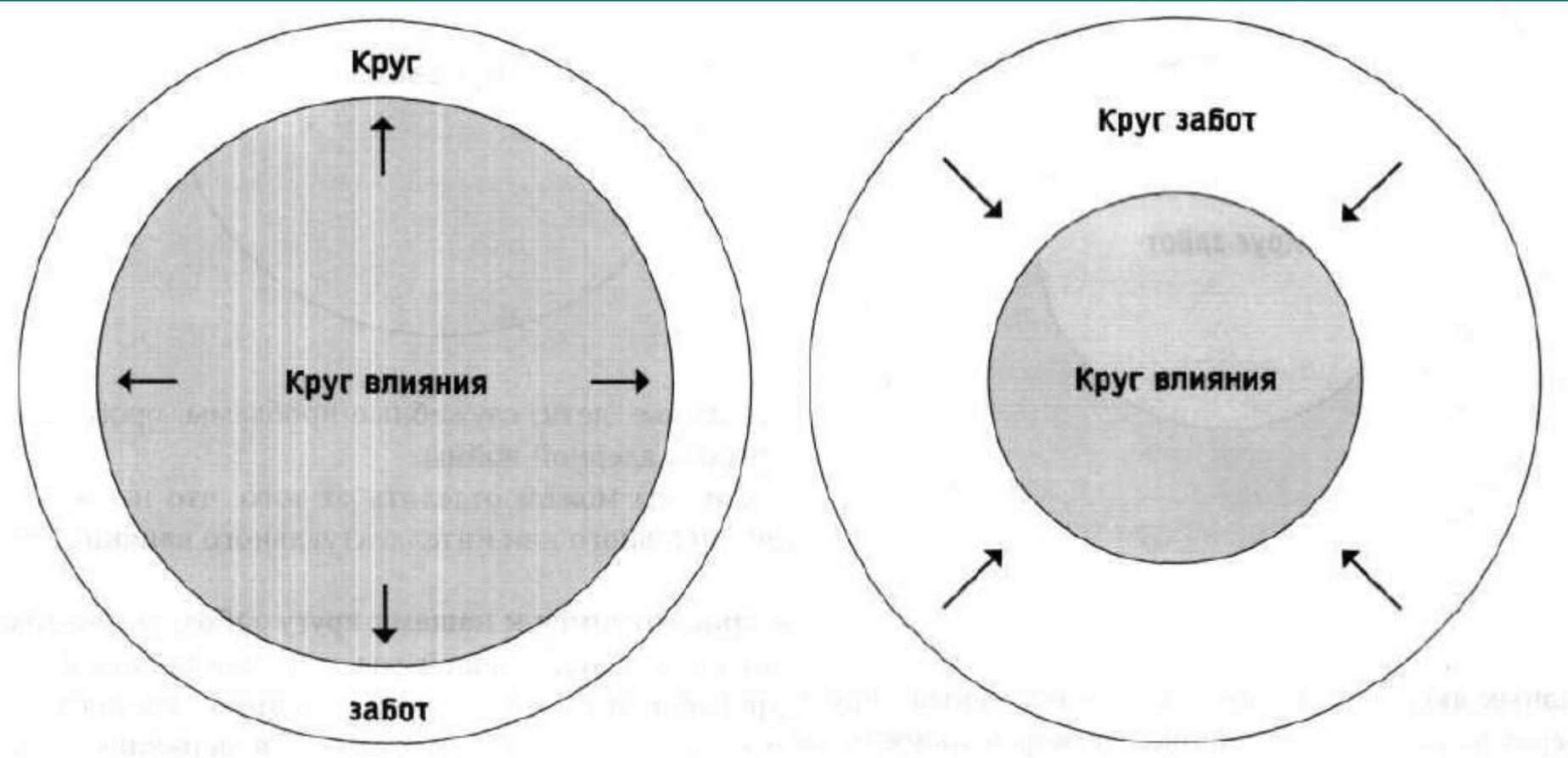


# СТИВЕН КОВИ





# КРУГ ЗАБОТ И КРУГ ВЛИЯНИЯ



Проактивный фокус (позитивная энергия расширяет круг влияния)

Реактивный фокус (негативная энергия сужает круг влияния)



# ФРАЗЫ-МАРКЁРЫ



РЕАКТИВНЫЙ

Я ТАК УСТРОЕН,  
НИЧЕГО НЕ МОГУ С  
ЭТИМ ПОДЕЛАТЬ

Я ЗА СЕБЯ НЕ  
ОТВЕЧАЮ, МОИ  
ЭМОЦИИ МНЕ НЕ  
ПОДВЛАСТНЫ

ПРОАКТИВНЫЙ

Я МОГУ ВЫБРАТЬ И  
ПОПРОБОВАТЬ  
ДРУГОЙ ПОДХОД  
НУЖНО ОЦЕНИТЬ  
РИСКИ И ПОДУМАТЬ,  
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В  
СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ



# Этапы проактивной саморегуляции



1. Накопление ресурсов
2. Мониторинг окружающей среды и распознавание стрессора
3. Первичная оценка стрессора
4. Преодоление
5. Использование обратной связи





# РАЗНИЦА МЕЖДУ *БЫТЬ* ИЛИ *ИМЕТЬ*



*Успех — это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма.*

*Уинстон Черчилль*



## Преимущества:



- Ответственность
- Критическое мышление
- Целеустремленность и результативность
- Творческое мышление
- Способность к принятию самостоятельных решений
- Создание личных границ



**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**





**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



# Зачем врачу проактивное поведение?



Выполнила:  
Студентка 4 курса лечебного факультета  
Пирсаидова Мадина



# Понятие эмоционального интеллекта

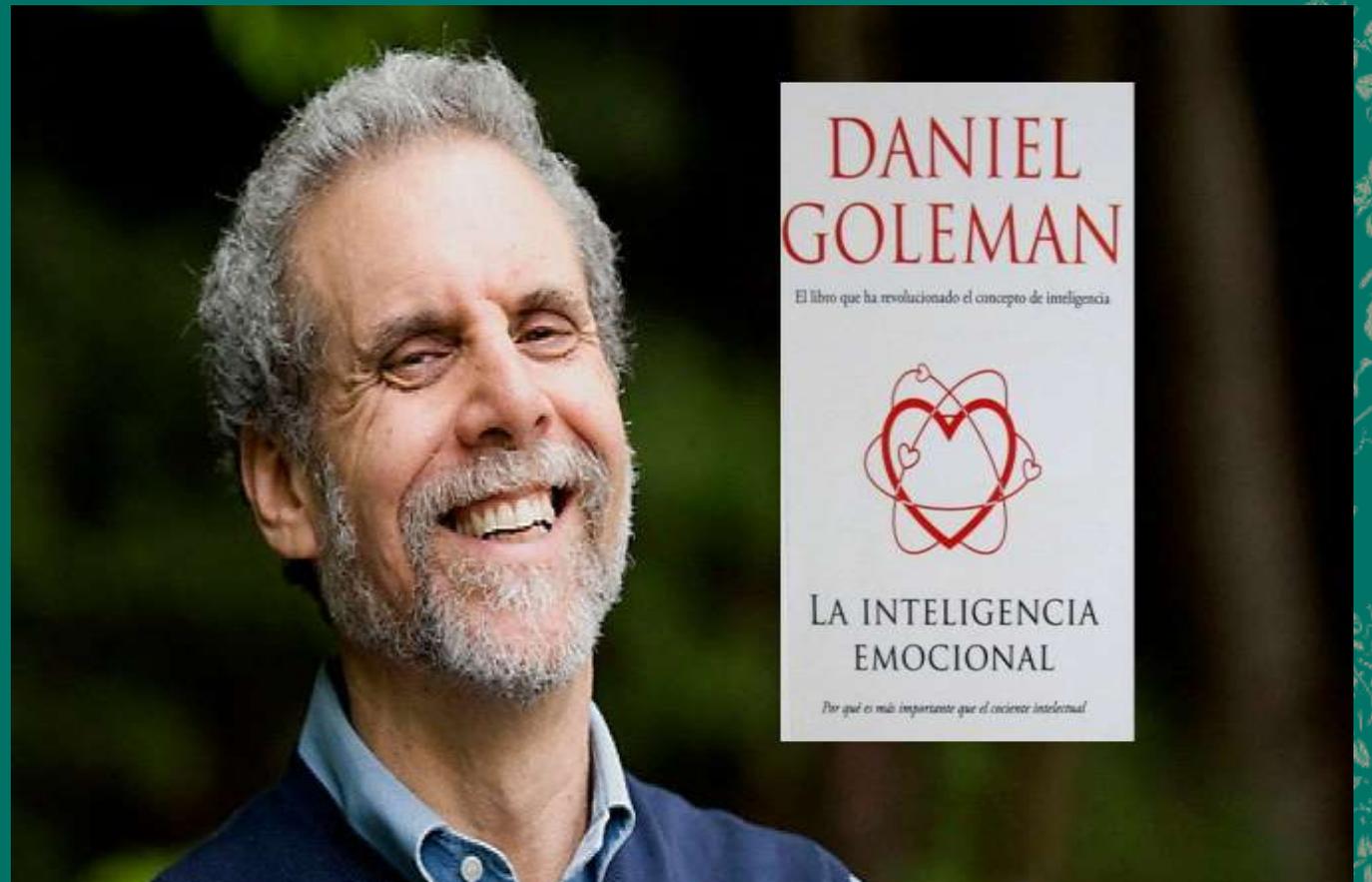
Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это умение понимать и управлять своими эмоциями, а также умение понимать и управлять чужими эмоциями, вследствие чего – выстраивать долгосрочные отношения с другими людьми.





## Дэниел Гоулман

– Американский писатель, психолог, научный журналист. В течение двенадцати лет писал статьи для The New York Times, специализируясь на психологии и науках о мозге. Написал более 10 книг по психологии, образованию, науке и лидерству.





# Профессиональное самосознание



Профессиональное самосознание, один из компонентов структуры эмоционального интеллекта, – это умение распознавать свои эмоции, эмоциональные импульсы и причины их возникновения, а также уверенность в себе: независимость в принятии решения и адекватная оценка собственных способностей.

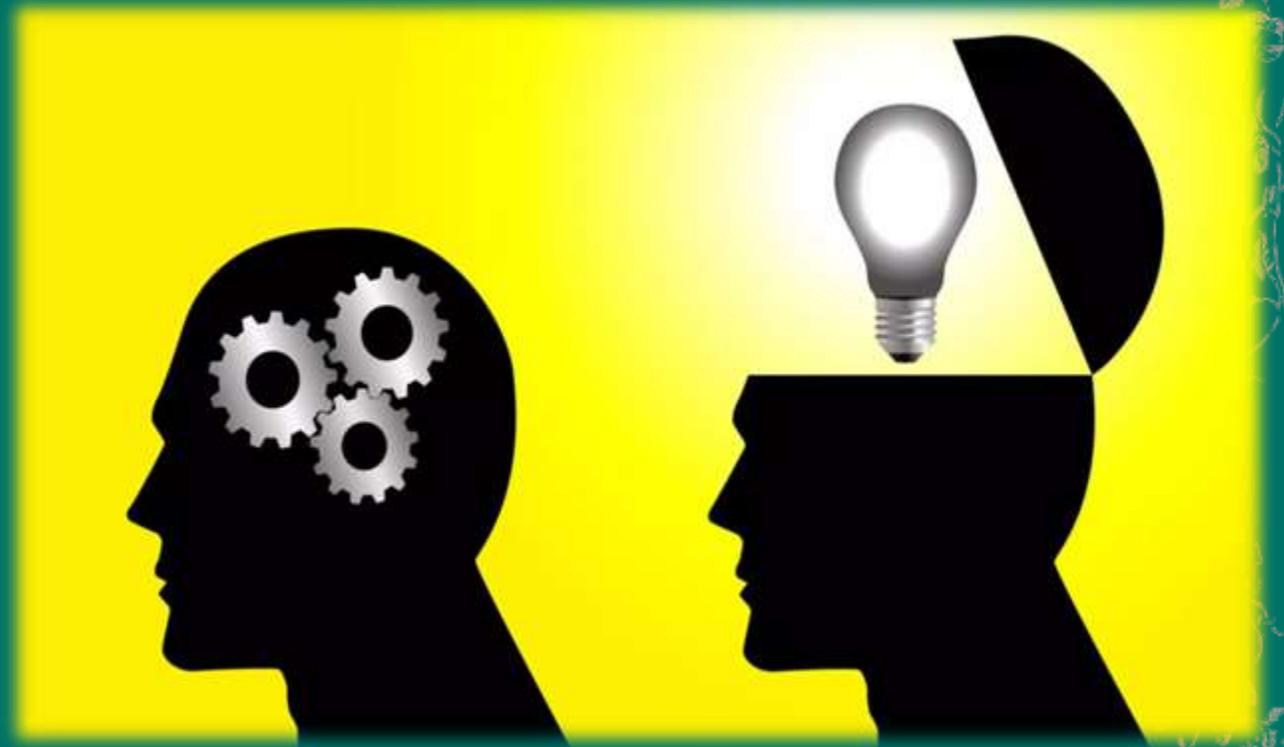
**«ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная»**



# Профессиональное самосознание



- разделяйте свои и чужие эмоции
- сохраняйте позицию профессионала и специалиста в своем деле
- развивайте свои коммуникативные навыки.

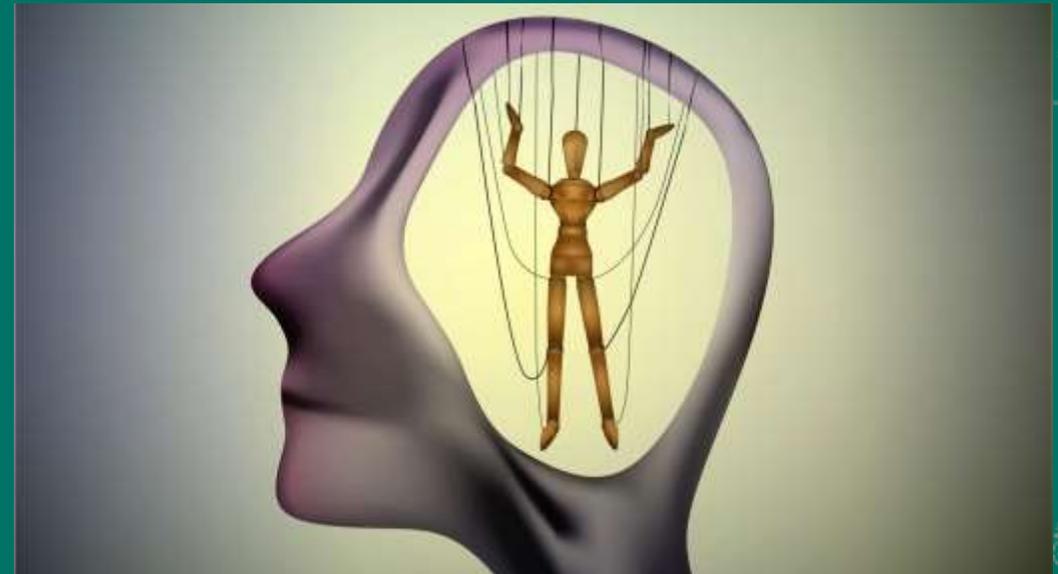




# Профессиональная саморегуляция



Саморегуляция врача – умение управлять своими эмоциональными импульсами, справляться со стрессом и переводить себя в ресурсное состояние, в котором принимать максимально взвешенные и объективные решения.

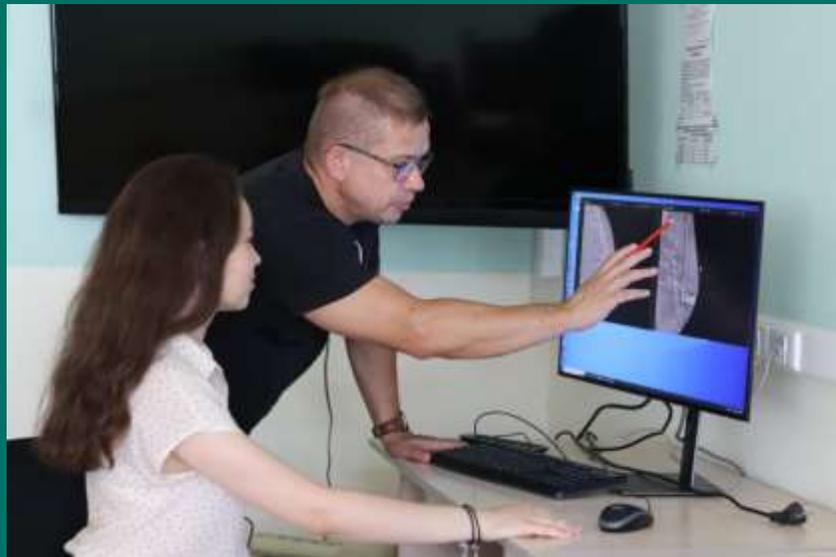




# Социальный интеллект



Социальный интеллект — это знания, навыки и умения, которые помогают человеку успешно взаимодействовать с окружающими. Способность понимать поведение других людей и своё собственное, действовать по обстоятельствам — вот составляющие этого понятия.





# Социальный интеллект





# Проактивное поведение



Проактивность — это особый инициативный стиль поведения и принятия решений, при котором человек не подчиняется внешним обстоятельствам, а занимает активную позицию и сам выбирает, что ему делать сейчас.

Каждое действие такой человек выполняет по собственной инициативе, опережая внешние обстоятельства и принимая важные решения максимально быстро.





## Неспособность выстроить проактивное поведение



Неспособность выстроить проактивное поведение приводит к развитию высокой тревожности и депрессивности, т.к. врач не может защититься от стрессовых факторов, что приводит к различным психосоматическим заболеваниям. На данной стадии врач просто борется за выживание.





# Методы выстраивания проактивного поведения



1. Определите свой круг влияния и круг забот.
2. Анализ и стратегия
3. Задать себе вопрос
4. Пауза
5. Отсеивать задачи
6. Анализ эффективности



**ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

