**Принципы тайм-менеджмента в работе медицинской сестры**

**1. Циклические изменения общего физического состояния организма человека задает**

1) суточный ритм;**2) физический биоритм;+**3) эмоциональный биоритм;4) интеллектуальный биоритм;5) хронотип

**2. Все дела по эмоциональной окраске делятся на группы**

1) сверхважные, важные, неважные;**2) привлекательные, нейтральные, непривлекательные;+**3) сверхсрочные, срочные, несрочные;4) отличные, хорошие, удовлетворительные, неудовлетворительные;5) радостные, печальные.

**3. Стратегия лидера, которая позволяет управлять интенсивностью общения и потоком посетителей, называется**

1) делегирование;2) прекращение микро-менеджмента;3) личная постановка задач;**4) назначение приемных часов;+**5) контроль выполненного.

**4. Управление собой требует на втором этапе**

**1) самоконтроля;+**2) адаптации;3) самоосознания;4) самопринятия;5) положительного самоотношения.

**5. Успех профессиональной деятельности зависит в первую очередь**

1) от мотивации;**2) от настроя психики;+**3) от опыта;4) от навыков;5) от знаний.

**6. Контакты с пациентами, коллегами, подчиненными требуют настроя психической активности**

1) на сочувствие;2) на рефлексию;3) на обобщение;**4) на общение;+**5) на понимание.

**7. Правило планирование задач по эмоциональной окраске определяет начало и завершение рабочего дня**

1) непривлекательными или нейтральными делами;2) непривлекательными делами;3) только привлекательными делами;4) только нейтральными делами;**5) привлекательными или нейтральными делами.+**

**8. Ограничениями деятельности медицинской сестры являются**

1) возрастные особенности;2) черты характера;3) способности;**4) дефициты;+**5) профициты.

**9. Что относится к способам управления «потоком» входящих дел**

**1) договориться о сроках;+**2) увеличить производительность;3) отказаться от перфекционизма;4) увеличить время работы;5) учитывать биоритмы.

**10. Нерациональные траты времени называют**

1) «черные дыры»;2) «провалы»;3) «проделки Хроноса»;4) «потери»;**5) «хронофаги».+**

**11. При индивидуальном отношении со временем, когда «внутренний хронометр» отстает, рекомендуется**

1) больше концентрации на себе, меньше напряжения;2) работать уверенно и спокойно;**3) меньше отвлечений, больше концентрации на деле;+**4) не терять контроля над временем;5) успевать больше.

**12. Циклические изменения интеллектуальных способностей человека задает**

1) хронотип;2) эмоциональный биоритм;**3) интеллектуальный биоритм;+**4) физический биоритм;5) суточный ритм.

**13. Ограничения специалиста — застревание на деле, потери времени, малое количество завершенных дел – являются следствием такого личностного качества, как**

1) инициативность;2) тревожность;**3) перфекционизм;+**4) спонтанность;5) агрессивность.

**14. Люди со сравнительно высокой работоспособностью в вечернее и ночное время относятся к хронотипу**

1) «соловьи»;2) «снегири»;**3) «совы»;+**4) «голуби»;5) «жаворонки».

**15. Минимальное количество шкал для описания аспектов жизни специалиста**

1) 8;2) 1;**3) 4;+**4) 2;5) 9.

**16. Управление собой требует на первом этапе**

1) положительного самоотношения;**2) самоосознания;+**3) самопринятия;4) самоконтроля;5) адаптации.

**17. При индивидуальном отношении со временем, когда «внутренний хронометр» спешит, рекомендуется**

1) успевать больше;2) не терять контроля над временем;3) меньше отвлечений, больше концентрации на деле;**4) больше концентрации на себе, меньше напряжения;+**5) работать уверенно и спокойно.

**18. Сферы жизни, которые определяют ориентированность специалиста на других**

1) финансы-здоровье;2) хобби-здоровье;**3) работа-семья;+**4) работа-здоровье;5) семья-здоровье.

**19. Планирование задач по эмоциональной окраске предполагает составление сценария дел**

1) на 3 дня;2) на 1 месяц;3) на 1 квартал;**4) на 1 день;+**5) на 1 неделю.

**20. При индивидуальном отношении со временем, когда «внутренний хронометр» точен, рекомендуется**

1) меньше отвлечений, больше концентрации на деле;2) не терять контроля над временем;3) работать уверенно и спокойно;**4) успевать больше;+**5) больше концентрации на себе, меньше напряжения.

**21. Сферы жизни, которые определяют ориентированность специалиста на себя**

1) работа-семья;2) работа-здоровье;3) финансы-здоровье;**4) хобби-здоровье;+**5) семья-здоровье.

**22. Занятие 100% ресурса времени противоречит следующей стратегии тайм-менеджмента**

**1) резервирование времени;+**2) учет правила Парето;3) планирование;4) сокращение «хронофагов»;5) многозадачность.

**23. Управление рабочим временем должно в обязательном порядке учитывать планирование**

**1) отдыха;+**2) времени на дорогу до работы и обратно;3) задержки на работе;4) обеда;5) совещания.

**24. Управление «потоком» дел необходимо для профилактики**

1) творческого напряжения;2) несчастных случаев;3) расслабления;**4) перенапряжения;+**5) кризисов.

**25. Умения правильно «разряжаться», справляться со стрессами, полностью использовать свои личные ресурсы относятся**

1) к перцепции;**2) к самоуправлению;+**3) к коммуникации;4) к рефлексии;5) к интеракции.

**26. Люди с более высокой работоспособностью в утреннее время относятся к хронотипу**

1) «снегири»;2) «совы»;3) «голуби»;4) «соловьи»;**5) «жаворонки».+**

**27. Периоды спада и подъема физической и психической активности в течение суток задает**

1) интеллектуальный биоритм;2) физический биоритм;**3) суточный ритм;+**4) эмоциональный биоритм;5) хронотип.

**28. Правило планирование задач по эмоциональной окраске рекомендует переходить от привлекательных к непривлекательным заданиям**

**1) после обеда;+(неправильный ответ)**2) быстро;3) постепенно;4) редко;5) вечером.

**29. Организация и эффективное использование времени называется**

1) ресурс времени;2) самоменеджмент;**3) тайм-менеджмент;+**4) аутогенный менеджмент;5) временная перспектива.

**30. Причиной профессионального стресса и угрозой нервного срыва, по мнению Б. Рассела, является**

**1) ощущение сверхважности своей работы;+**2) параллельное выполнение нескольких дел;3) многозадачность;4) избыточный контроль руководителя;5) негативный психологический климат в коллективе.

**31. Тезис «Находите 20% дел, которые дают 80% результата» относится к правилу**

1) Лопиталя;2) Марковникова;**3) Парето;+**4) Кирхгофа;5) Эйзенхауэра.

**32. Сферы жизни, которые образуют взаимодополняемые пары**

1) друзья-семья, финансы-здоровье;**2) работа-семья, хобби-здоровье;+**3) работа-семья, финансы-здоровье;4) работа-здоровье, хобби-семья;5) работа-хобби, семья-здоровье.

**33. Правило Парето учитывает следующее соотношение усилий и результата**

1) 70 – 30%;2) 50 – 50%;**3) 20 — 80%;+**4) 10 – 90%.

**34. Ограничения специалиста — застревание на деле, потери времени, малое количество завершенных дел – являются следствием такого личностного качества, как**

1) спонтанность;2) тревожность;3) инициативность;4) агрессивность;**5) перфекционизм.+**

**35. Риск профессионального выгорания ниже у специалиста, который**

1) только ориентирован на себя;2) не сохраняет баланс личного и общественного;**3) уделяет внимание себе или сохраняет баланс личного и общественного;+**4) только сохраняет баланс личного и общественного;5) ориентирован на других.

**36. Планирование, подготовка отчета, научное исследование требуют настроя психической активности**

1) на понимание;2) на обобщение;**3) на рефлексию;+**4) на адаптацию;5) на общение.

**37. Стремление специалиста при выполнении работы получить идеальный результат**

1) агрессивность;2) спонтанность;3) тревожность;4) инициативность;**5) перфекционизм.+**

**38. Тайм-менеджмент – это управление**

1) временем для отдыха;2) временем для личных дел;3) свободным временем;**4) рабочим и личным временем;+**5) рабочим временем.

**39. На конфликт мотиваций и высокую напряженность указывает дисбаланс в жизненных сферах**

1) 2 балла;2) 0 баллов;**3) 3 и более баллов;+**4) 4 и более баллов;5) 1 балл.

**40. Периодические изменения эмоционального состояния человека задает**

1) хронотип;**2) эмоциональный биоритм;+**3) интеллектуальный биоритм;4) физический биоритм;5) суточный ритм.

**41. Качество мышления специалиста диагностируется**

1) по качеству отношений;2) по мимике;**3) по содержанию речи;+**4) по ежемесячному доходу;5) по поступкам.

**42. Фраза специалиста «Мне не хватает времени» указывает на отсутствие**

1) поддержки;2) умений;3) времени;**4) мотивации;+**5) знаний.

**43. Субъектом самоменеджмента является**

1) медорганизация;2) коллектив;3) профессиональная группа;4) отделение;**5) специалист.+**

**44. Правило планирование задач по эмоциональной окраске рекомендует после двух и более непривлекательных заданий переходить**

1) к релаксации;2) к отдыху;**3) к привлекательным заданиям;+**4) к обеду;5) к нейтральным заданиям.

**45. Что НЕ относится к способам управления «потоком» исходящих дел**

1) отказаться от перфекционизма;2) увеличить время работы;**3) не брать чужих дел;+**4) увеличить производительность;5) учитывать биоритмы.

--

Вопрос №15

Выберите ОДИН правильный ответ

**Рекомендуемый резерв времени при планировании дел**

* 40%
* **50% (ошибка)**
* 20%
* 10%
* **30% (ошибка)**

Вопрос №25

Ограничения специалиста - застревание на деле, потери времени, малое количество завершенных дел – являются следствием такого личностного качества, как

Выберите ОДИН правильный ответ

* агрессивность
* спонтанность
* инициативность
* **перфекционизм (верный ответ)**
* тревожность