

«Утверждаю»
ректор Астраханского ГМУ
Минздрава России
профессор, Х.М. Галимзянов

« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
СРЕДИ СОТРУДНИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**I. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
СРЕДИ СОТРУДНИКОВ.**

Место проведения: зал Боевой славы, главный корпус Астраханского ГМУ.

Время проведения: ежегодно, при проведении цикла тематического усовершенствования по «Психологии и клинической психологии».

Исполнители: сотрудники кафедры психологии и педагогики.

Для исследования социально-психологического климата среди сотрудников Астраханского ГМУ кафедрой психологии и педагогики Астраханского ГМУ применяется диагностика методическим инструментарием социальной психологии и конфликтологии осуществляется в период проведения следующих ежегодных программ:

- Программа по тематическому усовершенствованию в области «Психология и педагогика» сотрудников Астраханского ГМУ.
- Программа курса повышения квалификации преподавателей Астраханского ГМУ «Психолого-педагогические и организационно-методические аспекты учебного процесса» в количестве 72 ч.

Диагностический материал, используемый для исследования социально-психологического климата среди сотрудников и студентов преподавателями кафедры психологии и педагогики Астраханского государственного медицинского университета

1. Исследование действующего социально-психологического климата.

1) Методика «Q-сортировка» В. Стефансона.

Цель: диагностика основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе.

Время проведения и обработки результатов: 10-15 минут.

2) Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Гришиной).

Цель: выявление стратегии поведения личности.

3) Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено.

Цель: выявление малых групп внутри коллектива, взаимоотношений между малыми группами, выявление аутсайдеров группы.

Время проведения и обработки результатов: 10-15 минут

4) «Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Цель: выявление основных социальных ориентаций каждого члена группы.

Время проведения и обработки результатов: 10-15 минут

II. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА СТУДЕНТОВ I и II КУРСАХ ВСЕХ ФАКУЛЬТЕТОВ АСТРАХАНСКОГО ГМУ

Место проведения: аудитории факультета клинической психологии.

Время проведения: ежегодно 1-2-3 семестры, на семинарских занятиях и во время внеаудиторной самостоятельной работы студентов под контролем преподавателя, в читальном зале общежития во время занятий по воспитательной работе с кураторами групп.

Исполнители: сотрудники кафедры психологии и педагогики, преподающей дисциплину «Психология и педагогика», кураторы академических групп студентов.

I. Цель и задачи тренинга «Я в мире коллектива».

Цель: выявление и коррекция социально-психологического климата группы.

Задачи:

1. Выявление характера отношений в группе студентов.
2. Определение в группе студентов особенностей работы органов управления и самоуправления.
3. Выявление лидеров группы.

4. Определение степени совпадения официальной и неофициальной структуры группы.

5. Выявление социально-демографических особенностей группы.

6. Выявление социально-психологических проблем в группе студентов.

7. Поиск путей решения социально-психологических проблем возникающих в межличностных отношениях в группе: выработка группового единства на прогностическом уровне; формирование эмоционально-волевого единства группы; обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов в группе.

II. Содержание работы

1. Диагностика действующего социально-психологического климата группы с целью коррекции и совершенствования социально-психологического климата.

2. Проведение тренинга «Я в мире коллектива» (приложение 1).

3. Обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов в группе:

а) приемам управления своим эмоциональным состоянием

б) обучение техникам релаксации

в) обучение этапам разрешения конфликта.

4. Формирование положительной установки по отношению к группе.

5. Формирование положительной установки по отношению к себе.

III. Форма работы

Групповая форма (группа 25-30 человек): тренинг.

IV. Тренинг «Я в мире коллектива».

A. Содержательная часть.

Знакомство с группой. (5 мин)

Мы собрались для того чтобы вы могли поближе узнать друг друга, раскрыть свои личностные качества, поделиться своими мыслями и рассказать о чувствах, которые вы испытываете в данный момент.

В вашей жизни произошло важное событие – вы стали студентами. Оттого, насколько хорошо и уютно вы будете чувствовать себя в вашем новом коллективе,

будут зависеть ваши успехи в учебе и будущей профессиональной деятельности и, конечно же, ваше хорошее настроение.

Выявим правила, по которым будем работать.

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени), даже к ведущим;
2. Активное участие. А именно включение каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера и группы в целом;
3. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе;
4. Говорить можно только в круг, с соседом перешептываться нельзя. Даже если вы не поняли задания, переспросите у ведущего, а не у соседа;
5. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет вам быть искренними, чувствовать себя свободно, доверять друг другу и группе в целом;
6. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. Т.е. говорим только от своего имени;
7. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Б. Содержательная часть. (150 мин)

1) Упражнение «Знакомство»

Время: 20 мин

Цель:

- установление доверительных отношений, снятие тревожности и напряжения;

- развитие ассоциативной памяти для запоминания имен;
- психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Участникам предлагается вспомнить личностное качество, начинающееся на ту же букву, что и его тренинговое имя, например: «Ольга - обаятельная», «Владимир - вольный». Затем каждый участник произносит свое имя, прибавляя к нему придуманное качество. Причем каждый следующий участник повторяет все то, что говорили до него. Обсуждение: не требуется

2) Упражнение «Комплименты»

Время: 10 мин

Цель:

- отработка навыков эмпатии и новых способов поведения;
- формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки.

Дается задание: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Обсуждение: анализ манеры устанавливать контакт - как поприветствовал своего партнера или забыл это сделать, смотрел ли в глаза или в сторону, как держал руки, как говорит и т.д.

3) Упражнение «Поменяйтесь местами»

Время: 10 мин

Цель:

- улучшение групповой атмосферы;
- сокращение дистанции в общении.

Тренер тренинга убирает свой стул и встает в центр круга.

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны

поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию, чтобы лучше узнать друг друга.

Обсуждение:

- Как ваше настроение?
- Как вы себя чувствуете?

4) Упражнение «Фотоальбом».

Время: 20 минут.

Цель:

- Интеграция группы за счет осознания быть включенным в свою работу.
- Самопрезентация личности.
- Выявление характера отношений в группе студентов

Вы пришли на работу и Вам дают полистать фотоальбом вашей организации, в котором запечатлены сотрудники в рабочих ситуациях (выполняющие определенную работу). Рассматривать его будем очень внимательно, вглядываемся в лица и запоминаем движения. Начнем с ведущего. Я встаю, называю свое имя и выполняю любое движение (желательно не очень сложное), характеризующее меня в работе, т.е. описываю свою фотографию. Сосед слева от меня открывает первую страницу, где моя фотография, он называет мое имя и повторяет мое движение (воспроизводит мое фото), после чего добавляет в альбом свою фотографию. Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с фото ведущего, а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Обсуждение:

- Какова была атмосфера в группе в ходе игры?
- Как Вы выбирали себе движение?
- Исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение Вашей индивидуальности?
- Чьи движения Вам запомнились и почему?
- Что вызывало затруднения? Что было легко, трудно?

5) Упражнение «Правда или ложь»

Время: 30 мин

Цель:

- усиление групповой сплоченности и создание атмосферы открытости
- раскрытие новых личностных качеств перед участниками

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Тренер тренинга дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Обсуждение:

- Расскажите о своих впечатлениях.

б) Упражнение «Ищу друга»

Время: 30 мин

Цель:

- выявление лидеров и аутсайдеров группы
- определение наиболее ценных человеческих качеств, которые необходимо развивать у себя.

Инструкция ведущего: «Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он

должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут».

Спустя отнесенное время тренер тренинга предлагает развесить листы па стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

«Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов».

Обсуждение:

- Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

7) Упражнение «Работа с ассоциативным рядом «конфликт»

Цель:

➤ исследовать, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека.

➤ выявить стратегии поведения человека в конфликте.

Участники рассказываются в круг и получают инструкцию ведущего: «В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт».

Какой образ подсказывает ваше воображение?» После первого ряда произвольных ассоциаций можно произнести следующее:

- если конфликт – это мебель, то какая?
- если конфликт – это посуда, то какая?
- если конфликт- это одежда, то какая?

Обсуждение:

- для чего мы делали это упражнение?

Рефлексия: важно заметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом «конфликт». Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо хотя бы определять характер этих эмоций, глубину и степень влияния на поведение.

8) Упражнение «Как мне расслабиться...»

Время: 20 минут.

Цель: через расслабление мышц достичь снижение эмоциональной напряженности в конфликте.

Тренер тренинга предлагает поработать с конфликтом в особом состоянии: «Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Представьте себе лицо человека, который чувствует себя в конфликте с кем-либо - его скулы сведены и напряжены, зубы стиснуты, между бровями пролегли вертикальные складки. Как мы можем ожидать от него гибкого поведения, если он закован в жесткий каркас напряженных мышц? Человек – существо целостное. Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот. Поэтому мы попробуем через расслабление мышц достичь снижение эмоциональной напряженности в конфликте. Для этого нужно сесть поудобнее...»

Проведение ряда формул для релаксации. Когда группа погружается в расслабленное, комфортное состояние, тренер тренинга использует следующий текст: «Представьте перед вашим внутренним взором расшитый узорами тяжелый театральный занавес. Он медленно раздвигается. Вы знаете, что эта пьеса о вашей жизни. На сцене вы видите знакомых людей в конфликтной ситуации. Вы смотрите

эту пьесу из зрительного зала, а среди людей на сцене узнаете себя. Вы слышите голоса... О чем говорят эти люди?

Вы разглядываете их одежду. Она вам не нравится, и вы решаете переодеть в костюмы другой эпохи. Эта пьеса о вашей жизни, и вы – ее режиссер, вы – ее главный герой. Вы переносите эту сцену на экран телевизора. Попробуйте представить ее в черно-белом изображении... Теперь – в цветном изображении. Попробуйте выключить звук. Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в полном безмолвии. Через некоторое время вы включаете звук, чтобы услышать слова главного героя – себя. Вы включаете звук и слышите эти слова. О чем вы говорите?

Представьте экран в виде шахматной доски. Над ней поднимаются объемные фигуры. Вы видите на этой шахматной доске участников вашего конфликта и себя. Где ваше место на этой доске? Представьте, как вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выстраиваете их в один ряд. Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку. Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючок и бережно ставите на место. Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом. Вы вспоминаете, что все происходило на телевизионном экране, и поворачиваете выключатель. Экран тускнеет. Некоторое время на нем остается священная точка. Затем исчезает и она». После приведенного выше текста дается ряд формул выхода из аутогенного погружения и проводится обсуждения упражнения.

Обсуждение:

- где и в какой части тела вы почувствовали большие напряжение?
- Смогли ли вы с помощью упражнения полностью расслабиться?

Особое внимание уделяется тому, как изменилось эмоциональное состояние после упражнения, как изменилось отношение к конфликту, человек – стрессору, какие из приемов, предложенных ведущим, повлияли на это отношение. В заключении тренер тренинга советует использовать показанные приемы саморегуляции психофизического состояния самостоятельно.

9) Упражнение «Единство».

Время: 10 мин

Цель:

- выработка группового единства на прогностическом уровне;
- формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Обсуждение:

- Каким образом вы достигли поставленной цели?
- Заметили ли вы, что некоторые показывали всегда одинаковое количество пальцев, а другие начинали подстраиваться под этих людей?

10) Упражнение “Мост над пропастью”

Время: 15 мин.

Цель

- повышение уровня сплоченности участников;
- развитие чувств взаимоподдержки и взаимоответственности

Группа делится пополам. Одна часть становится на линию из газет (мост), оставшаяся часть группы по одному старается аккуратно пройти через весь «мост», не наступая на пол (пропасть). Участники помогают и поддерживают друг друга. Затем подгруппы меняются местами.

Обсуждение:

- Что для вас было легче оказывать поддержку или идти по мосту?
- Какие чувства возникали в ходе движения по мосту?
- Как влияла помощь одноклассников?

В. Заключительная часть. (10 мин)

Для подведения итогов тренинга, предлагаю высказать в круг впечатления о работе.

Тренер тренинга высказывает пожелание всей группе. Каждый участник встает и прощается с группой, говорит всем теплые слова.

Программу представили:

Зав. кафедрой психологии
и педагогики

Л.А. Костина

«Согласовано»

Начальник отдела по
воспитательной работе

Н.В. Тимофеева

Проректор по
учебно-воспитательной работе,
профессор

Е.А. Попов