**Конспект лекций по дисциплине «Социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития»**

Тема 1. Предмет социальной психологии как науки

Социальная психология как самостоятельная отрасль научного знания начала формироваться в конце xix в., хотя само понятие стало широко употребляться только после 1908 г. Некоторые вопросы социальной психологии были поставлены давно в рамках философии и носили характер осмысления особенностей взаимоотношения человека и общества. Однако исследование собственно социально-психологических научных проблем началось в XIX в., когда социологи, психологи, философы, литературоведы, этнографы, медики стали анализировать психологические феномены больших социальных групп и особенности психических процессов и поведения человека в зависимости от влияния окружающих людей. Поставленные проблемы трудно было изучать только в рамках существовавших тогда наук. Необходима была интеграция социологии и психологии, поскольку психология исследует психику человека, а социология – общество. Основные этапы развития социальной психологии как науки. Первый этап – становление социальной психологии как науки (с середины xix в. по 1908 г.). Определяются предмет изучения и основные проблемы. Издаются первые фундаментальные работы по основным вопросам социальной психологии. На этом этапе решение и теоретический анализ социально-психологических проблем привлекают внимание специалистов различного профиля: психологов, социологов, философов, литературоведов, этнографов и т. д. Большинство работ по социальной психологии было издано в первый период развития данной науки. Второй этап (до середины 40-х гг. xx в.) характеризуется появлением научных социально-психологических школ, ориентированных как на разработку фундаментальной теории, так и на прикладные аспекты исследования. Один из наиболее влиятельных социальных психологов этого периода – К. Левин , создатель теории групповой динамики. Он исследовал проблемы социальных факторов воли как целенаправленного поведения; социальной психологии малых групп, лидерства, личности в группе и т. д. Было проведено большое количество экспериментальных работ и одновременно разрабатывались фундаментальные теории, которые не потеряли своей актуальности в наше время. Третий этап (с середины 1940-х гг. до наших дней). Он связан с решением практических задач, работой на социальный заказ. Экспериментальная психология продолжает свое развитие, фундаментальные теоретические разработки отступают на второй план. Социальная психология обретает широкую популярность, вводится в общеобразовательные вузовские программы и является одним из обязательных предметов изучения для специалистов различных профилей. Такое пристальное внимание к социально-психологическим вопросам вызвано потребностями совершенствования и стабилизации общественных отношений на всех уровнях социальной стратификации. Разрабатываются так называемые малые теории, имеющие конкретное прикладное значение: социально-психологические особенности руководства детской группой, психология бизнеса, психология рекламы, психология формирования общественного мнения и др. Сочетание слов «социальная психология» указывает на специфическое место, которое занимает эта дисциплина в системе научного знания. Возникнув на стыке наук психологии и социологии, социальная психология до сих пор сохраняет особый статус. Это приводит к тому, что каждая из «родительских» дисциплин включает ее в себя в качестве составной части. Такая неоднозначность положения дисциплины имеет много причин. Одна из них – объективное существование такого класса фактов общественной жизни, которые сами по себе могут быть исследованы лишь при помощи объединенных усилий двух наук: психологии и социологии. Другой причиной двойственного положения социальной психологии является сама история становления этой дисциплины, которая вызревала в недрах одновременно и психологического, и социологического знания, родилась «на перекрестке» двух наук. Все это создает трудности как в определении предмета социальной психологии, так и в выявлении круга ее проблем. Потребности практики общественного развития диктуют необходимость исследования пограничных проблем. Запросы на социально психологические исследования в условиях современного этапа развития общества поступают из всех сфер общественной жизни, особенно в связи с тем, что в каждой из них сегодня происходят радикальные изменения. Такие запросы следуют из области промышленного производства, различных сфер воспитания, системы массовой информации, области демографической политики, спорта, сферы обслуживания и т. д. Все это стимулирует интенсивное развитие социальной психологии на современном этапе. Необходимость этого усугубляется двумя обстоятельствами. Во-первых, тем, что в истории существования советской социальной психологии как самостоятельной науки был довольно длительный перерыв и новый этап оживления социально-психологических исследований начался лишь в конце 1950-х – начале 1960-х гг. Во-вторых, социальная психология по существу является наукой, стоящей весьма близко к социальным и политическим проблемам, а потому возможно использование ее результатов различными общественными силами. Для социальной психологии актуально одновременное решение двух задач: выработка практических рекомендаций, полученных в ходе прикладных исследований, необходимых практике; «достраивание» своего собственного здания как целостной системы научного знания с уточнением своего предмета, разработкой специальных теорий и специальной методологии исследований. Приступая к решению этих задач, необходимо очертить круг проблем социальной психологии, чтобы более строго определить задачи, которые могут быть решены средствами этой дисциплины. Необходимо выделение из психологической проблематики вопросов, которые относятся к компетенции именно социальной психологии. Поскольку психологическая наука в нашей стране в определении своего предмета исходит из принципа деятельности, можно условно обозначить специфику социальной психологии как изучение закономерностей поведения и деятельности людей, обусловленных включением их в социальные группы, а также психологических характеристик самих этих групп. Предмет социальной психологии определяется вопросом: «Что изучает данная наука как самостоятельная, независимая отрасль знания?» Психология и социология – «материнские» дисциплины по отношению к социальной психологии. В то же время нельзя считать, что социальная психология – это лишь часть социологии и психологии. Самостоятельность данной отрасли научного знания обусловлена спецификой предмета исследования , который не может быть изучен только в рамках какой-либо одной науки. Существуют несколько точек зрения на то, что является предметом исследования социальной психологии. Социальная психология изучает личность в группе, социуме, обществе. В отличие от общей психологии, социальная психология исследует не просто психические процессы индивида, а их специфику в связи с системой социальных взаимодействий. С этой точки зрения предметом исследования является человек среди людей. Если и рассматриваются индивидуальные особенности субъекта, то только как результат социального развития, связанный с воспитанием и социализацией. Человек изучается во всем многообразии его социальных связей: в процессе личностного развития на протяжении жизни, в системе взаимодействия на межличностном и формальном уровнях и т. д. Особое внимание уделяется положению личности в группе, коллективе. Социальная психология изучает социальные группы в обществе. Это прежде всего психологические характеристики групп, проблемы внутригрупповой динамики, внутригрупповых отношений, межгрупповых отношений и т. д. Социальная группа рассматривается как функциональная единица, имеющая интегральные психологические характеристики, такие как групповой разум, групповая воля, групповое решение и др. Создаются разнообразные типологии социальных групп, выделяется все большее количество критериев для анализа. Группа рассматривается как уникальная целостность, которая не может быть понята только на основании изучения субъектов, ее составляющих. Группа есть нечто большее, чем совокупность членов. Она имеет собственные характеристики, существующие независимо от индивидуальных особенностей входящих в ее состав субъектов. Социальная психология изучает социальную психику , или массовидные явления психики . Выделяются различные явления, соответствующие этому понятию: психология классов, социальных слоев, массовых настроений, стереотипов и установок; общественное мнение и психологический климат, массовые действия и групповые эмоциональные состояния. Изучается социально-психологический аспект традиций, морали, нравов и т. д. Исследуются психологические основы уникальных семиотических систем, создаваемых человечеством на протяжении веков. Большинство современных социальных психологов считают, что социальная психология изучает и личность, и группы, и социальную психику, но в определенном контексте.

Тема 2. Методологические проблемы социальной психологии

В рамках социальной психологии можно выделить несколько психологических школ, это: функционализм, бихевиоризм, гуманистическая психология, когнитивизм и интеракционизм. Функционализм (или функциональная психология) возник под влиянием эволюционной теории в биологии Ч. Дарвина и эволюционной теории социального дарвинизма Г. Спенсера . Г. Спенсер полагал, что основным законом социального развития является закон выживания наиболее приспособленных обществ и социальных групп. Представители функционализма (Д. Дьюи, Д. Энджелл, Г. Кэрр и др.) изучали людей и социальные группы с точки зрения их социальной адаптации – приспособления к сложным условиям жизни. Главная социально-психологическая проблема функционализма – проблема наиболее оптимальных условий социальной адаптации субъектов общественной жизни. Бихевиоризм (позднее необихевиоризм) – поведенческая психология, изучающая проблемы закономерностей поведения человека и животного (И. В. Павлов, В. М. Бехтерев, Д. Уотсон, Б. Скиннер и др.). Поведение рассматривалось как объективная, наблюдаемая реальность, которую можно исследовать в экспериментальных условиях. Центральная проблема бихевиоризма – проблема научения, т. е. приобретения индивидуального опыта посредством проб и ошибок. Выделены четыре закона научения: закон эффекта, закон упражнения, закон готовности и закон ассоциативного сдвига. Психоаналитическое направление связано с именем З. Фрейда . Исследовал проблемы бессознательных, иррациональных процессов в личности и в ее поведении. Он полагал, что центральной движущей силой человека выступает совокупность влечений. Некоторые из аспектов данного направления получили развитие в работах К. Юнга и А. Адлера. Социально-психологические проблемы направления : конфликт человека и общества, проявляющийся в столкновении влечений человека с социальными запретами; проблема источников социальной активности личности. Гуманистическая психология (Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс и др.) исследовала человека как полноценно развивающуюся личность, которая стремится реализовать свои потенциальные возможности и достигнуть самоактуализации, личностного роста. В каждом нормальном человеке заложена тенденция к самовыражению и самореализации. Когнитивизм трактует социальное поведение человека как совокупность преимущественно познавательных процессов и делает акцент на процессе познания человеком мира, постижении им сущности явлений посредством основных когнитивных психических процессов (памяти, внимания и т. д.). Проблема когнитивизма – принятие решений человеком. Представители когнитивной школы (Ж. Пиаже, Дж. Брунер, Р. Аткинсон и др.) обращали особое внимание на знание человека и способы его формирования. Интеракционизм (позднее символический интеракционизм) исследовал проблемы социального аспекта взаимодействия между людьми в процессе деятельности и общения. Основная идея интеракционизма: личность всегда социальна и не может формироваться вне общества. Особое значение придавалось коммуникации как обмену символами и выработке единых значений и смыслов. Большинство психологических школ можно разграничить лишь с известной долей условности, поскольку все они исследуют человека в группе, обществе, мире. Весь набор методов социально-психологического исследования можно подразделить на две большие группы: методы исследования и методы воздействия . Последние относятся к специфической области социальной психологии, к «психологии воздействия». Среди методов исследования различают методы сбора информации и методы ее обработки . Методы обработки данных часто не выделяются в специальный блок, поскольку большинство из них не являются специфичными для социально психологического исследования. Методы сбора информации : наблюдение, чтение документов (контентанализ), опросы (анкеты, интервью), тесты (наиболее распространен социометрический тест), эксперимент (лабораторный, естественный). Наблюдение – «старый» метод социальной психологии. Главная проблема – обеспечить фиксацию каких-то определенных классов характеристик, чтобы «прочтение» протокола наблюдения было понятно и другому исследователю. Изучение документов имеет большое значение, поскольку при помощи этого метода возможен анализ продуктов человеческой деятельности. Особая проблема возникает в связи с тем, что интерпретирует документ исследователь, человек со своими собственными, присущими ему индивидуальными психологическими особенностями. Важнейшую роль при изучении документа играет способность к пониманию текста. Для преодоления «субъективности» (интерпретации документа исследователем) вводится особый прием, получивший название «контент-анализ». Это особый метод анализа документа, когда в тексте выделяются специальные «единицы», а затем подсчитывается частота их употребления. Метод контент-анализа есть смысл применять только в тех случаях, когда исследователь имеет дело с большим массивом информации. Опросы – распространенный прием в социально-психологических исследованиях. Обычно критические замечания по этому методу выражаются в недоумении по поводу того, как же можно доверять информации, полученной из непосредственных ответов испытуемых, по существу из их самоотчетов. Среди видов опросов наибольшее распространение получают в социальной психологии интервью и анкеты . Главные методологические проблемы заключаются в конструировании вопросника. Первое требование здесь – логика построения. Чаще всего в социальной психологии применяют личностные тесты , реже – групповые тесты . Тест – это особого рода испытание, в ходе которого испытуемый выполняет или специально разработанное задание, или отвечает на вопросы, отличающиеся от вопросов анкет или интервью. Вопросы в тестах носят косвенный характер. Смысл последующей обработки состоит в том, чтобы при помощи «ключа» соотнести полученные ответы с определенными параметрами. Эксперимент – один из основных методов исследования в социальной психологии. Различают два основных вида эксперимента: лабораторный и естественный. Для обоих видов существуют некоторые общие правила, выражающие суть метода, например: произвольное введение экспериментатором независимых переменных и контроль за ними, требование выделения контрольной и экспериментальной групп, чтобы результаты измерений могли быть сравнимы с некоторым эталоном.

Тема 3. Межличностные отношения и их специфика

При всех групповых действиях участники выступают одновременно в двух качествах: как исполнители конвенциальных ролей и как неповторимые человеческие личности. Когда играются конвенциальные роли, люди действуют как единицы социальной структуры. Существует согласие относительно вклада, который должен внести каждый исполнитель роли. Поведение каждого участника ограничено экспектациями, обусловленными культурными нормами. Включаясь в такие предприятия, люди остаются уникальными живыми существами. Реакции каждого из них оказываются зависимыми от определенных качеств тех, с кем они вступают в контакт. Характер взаимного притяжения или отталкивания в каждом случае различен. Шаблон межличностных отношений, развивающихся между людьми, включенными в совместное действие, создает еще одну матрицу, которая накладывает дальнейшие ограничения на то, что каждый человек может или не может делать. Даже в самых мимолетных взаимодействиях имеют место межличностные реакции. В большинстве происходящих контактов такие реакции не имеют большого значения и скоро забываются. Когда люди продолжают общаться друг с другом, возникают более устойчивые ориентации. Характер этих взаимоотношений в каждом случае будет зависеть от личностных черт, включенных во взаимодействие индивидов. Поскольку человек ожидает особого внимания от своих ближайших друзей и не склонен ждать хорошего отношения от тех, кого он не любит, каждая сторона в системе межличностных отношений связана рядом особых прав и обязанностей. Конвенциальные роли стандартизованы и безличны. Но права и обязанности, которые устанавливаются в межличностных ролях, целиком зависят от индивидуальных особенностей участников, их предпочтений. В отличие от конвенциальных ролей, большинству межличностных ролей не обучаются специально. Каждый развивает свой собственный тип обращения. Хотя нет совершенно одинаковых систем межличностных отношений, бывают повторяющиеся ситуации, и сходные личности реагируют одинаково на один и тот же вид обращения.

Наблюдаются типичные шаблоны межличностных взаимоотношений и могут быть названы типичные межличностные роли. Среди межличностных ролей, возникающих, когда люди конкурируют из-за сходных интересов, могут быть соперник, враг, заговорщик и союзник. В каждой организованной группе существует общее понимание того, какие чувства участникам полагается испытывать друг к другу. В семье, например, конвенциально определены отношения между матерью и сыновьями. Участвующие в согласованном действии люди одновременно взаимодействуют на языке двух систем жестов. Как исполнители конвенциальных ролей, они пользуются конвенциальными символами, являющимися объектом социального контроля. В то же время особая личностная ориентация каждого действующего лица проявляется в стиле его исполнения, в том, что он делает, когда ситуация недостаточно определена и он имеет некоторую свободу выбора. Проявление личностных черт в свою очередь вызывает ответные реакции, часто бессознательные. Эти две формы взаимодействия незаметно переходят одна в другую. Общение – процесс взаимосвязи и взаимодействия общественных субъектов (личностей, групп), характеризующийся обменом деятельностью, информацией, опытом, способностями, умениями и навыками, а также результатами деятельности, что является одним из необходимых и всеобщих условий формирования и развития общества и личности. На социальном уровне общение является необходимым условием для передачи социального опыта и культурного наследия от одного поколения к другому. В психологическом смысле общение понимается как процесс и результат установления контактов между людьми или взаимодействие субъектов посредством различных знаковых систем. Выделяют три аспекта общения, такие как передача информации (коммуникативный аспект общения ); взаимодействие (интерактивный аспект общения ); понимание и познание людьми друг друга (перцептивный аспект общения ). Ключевыми словами в понимании сущности общения являются: контакт, связь, взаимодействие, обмен, способ объединения. Выделяют различные виды общения, которые чаще всего определяются спецификой обратной связи. Общение может быть непосредственным и опосредованным, межличностным и массовым. Непосредственное общение – это прямое естественное общение лицом к лицу, когда субъекты взаимодействия находятся рядом и происходит не только речевое общение, но и общение с помощью невербальных средств. Непосредственное общение является наиболее полноценным видом взаимодействия, потому что индивиды получают максимальную информацию. Непосредственное общение может быть формальным и межличностным . Оно может также осуществляться между субъектами и одновременно между несколькими субъектами в группе. Однако непосредственное общение реально только для малой группы, т. е. такой, в которой все субъекты взаимодействия лично знают друг друга. Прямое непосредственное общение является двусторонним и характеризуется полной и оперативной обратной связью. Опосредованное или косвенное общение происходит в ситуациях, когда индивиды отдалены друг от друга временем или расстоянием, например, если субъекты разговаривают по телефону или пишут письма друг другу. К особому виду общения относится массовое общение, определяющее социальные коммуникативные процессы. Массовое общение представляет собой множественные контакты незнакомых людей, а также коммуникацию, опосредованную различными видами массовой информации. Массовое общение может быть прямым и опосредованным. Прямое массовое общение происходит на различных митингах, во всех больших социальных группах: толпе, публике, аудитории. Опосредованное массовое общение чаще всего носит односторонний характер и связано с массовой культурой и средствами массовой коммуникации. Поскольку многие средства массовой коммуникации передают информацию большому количеству людей одновременно, обратная связь весьма затруднена, но все же существует. У людей под влиянием содержания информации, передаваемой такими источниками, формируются мотивы, установки, которые в дальнейшем определяют их социальные поступки. Уровни общения определяются общей культурой взаимодействующих субъектов, их индивидуальными и личностными характеристиками, особенностями ситуации, социальным контролем и многими другими факторами. Доминирующими оказываются ценностные ориентации общающихся и их отношение друг к другу. Самый примитивный уровень общения – фатический (от лат. fatuus – «глупый»), предполагающий простой обмен репликами для поддержания разговора в условиях, когда общающиеся особенно не заинтересованы во взаимодействии, но вынуждены общаться. Его примитивность заключается не в том, что реплики просты, а в том, что за ними нет глубокого смысла, содержания. Иногда это уровень обозначают как конвенциональный (конвенция – «соглашение»). Следующий уровень общения – информационный . Происходит обмен интересной для собеседников информацией, являющейся источником каких-либо видов активности человека (мыслительной, эмоциональной, поведенческой). Информационный уровень общения носит обычно стимулирующий характер и преобладает в условиях совместной деятельности или при встрече старых друзей. Личностный уровень общения характеризует такое взаимодействие, при котором субъекты способны к самому глубокому самораскрытию и постижению сущности другого человека. Личностный, или духовный, уровень характеризует только такое общение, которое нацелено на активацию позитивного отношения самих субъектов взаимодействия к себе, другим людям и окружающему миру в целом. Функций общения определяются по различным критериям: эмоциональному, информационному, социализирующему, связующему, самопознания (А. В. Мудрик ); установления общности, инструментальному, осознания, самоопределения (А. Б. Добрович ); сплочения, инструментальному, трансляционному, самовыражения (А. А. Брудный); контактному, информационному, побудительному, координационному, понимания, эмотивному, установления отношений, оказания влияния (Л. А. Карпенко ) и др.

Если рассматривать общение в определенной системе отношений, то можно выделить совокупность групп функций.

1. Психологические функции обусловливают развитие человека как индивида и личности. В условиях общения многие психические процессы протекают иначе, чем в условиях изолированной индивидуальной деятельности. Общение стимулирует развитие мыслительных процессов (когнитивная деятельность), волевых процессов (активность), эмоциональных процессов (эффективность).

2. Социальные функции детерминируют развитие общества как социальной системы и развитие групп как составных единиц этой системы. Интеграция общества возможна только при условии наличия общения во всех его видах, типах и формах.

3. Инструментальные функции определяют многочисленные связи между человеком и миром в самом широком смысле слова; между различными социальными группами. Концептуальная идея такого деления функций лежит в представлении о взаимосвязи человека с обществом и миром в соответствии с простой моделью отношений: человек – деятельность – общество.

Тема 4. Группа как социально-психологический феномен

Социальная группа – любая совокупность людей, рассматриваемая с точки зрения их общности. Вся жизнедеятельность индивида в обществе осуществляется через разнообразные социальные группы, значительно различающиеся между собой. Наиболее широкое понимание социальной группы связано с понятиями общности и совокупности . Наличие общей цели делает людей способными к согласованным действиям, хотя такая согласованность существует только в определенном аспекте их поведения. Индивиды принадлежат группе не всей своей личностью, а только теми аспектами, которые связаны с социальными ролями, выполняемыми в данной группе. Ни один человек не может функционировать полноценно только в одной социальной группе. Ни одна группа не может обеспечить полностью условия для самореализации личности в различных аспектах. Социальная группа – важная форма объединения людей в процессе деятельности и общения. Цели, общие нормы, санкции, групповые ритуалы, отношения, совместная деятельность, вещная среда и так далее – эти феномены выступают в качестве особых компонентов социальной группы, определяющих меру ее устойчивости. Менее устойчивые социальные группы не являются основными в жизни человека, хотя он и может находиться в них продолжительное время. Семья, школьный класс, друзья и профессиональный коллектив – наиболее значимые для личности социальные группы. Они в силу своей устойчивости оказывают влияние на характер социального развития и социальную адаптацию субъекта.

Основные признаки социальной группы: 1) наличие интегральных психологических характеристик , таких как общественное мнение, психологический климат, групповые нормы, групповые интересы и так далее, которые формируются с возникновением и развитием группы; 2) существование основных параметров группы как единого целого : композиция и структура, групповые процессы, групповые нормы и санкции. Композиция представляет собой совокупность характеристик членов группы, важных с точки зрения ее анализа как целого. Структура группы рассматривается с точки зрения тех функций, которые выполняют отдельные члены группы, а также с точки зрения межличностных отношений в ней. К групповым процессам относятся динамические, т. е. меняющиеся показатели группы как социального процесса отношений; 3) способность индивидов к согласованным действиям. Этот признак является ключевым, поскольку именно согласие обеспечивает необходимую общность, единство действий, направленных на достижение цели; 4) действие группового давления, побуждающего человека вести себя определенным образом и в соответствии с экспектациями окружающих. Индивидуальным результатом такого давления выступает конформность как качество человека в нормативном или ненормативном варианте. Психологи фиксируют наличие изменений во взглядах и поведении отдельных участников, обусловленных их принадлежностью к группе. Существование большого количества различных социальных групп обусловило разработку различных типологий групп. Основными критериями выделения типологий могут выступать: количество человек в группе, общественный статус, уровень развития и т. д. По общественному статусу группы делятся на формальные и неформальные , по непосредственности взаимосвязей – на реальные и номинальные , по значимости – на референтные и группы членства . Типологии выделяются по количеству человек и по уровню развития. По количеству членов выделяют большие группы, малые группы и микрогруппы . Состав микрогрупп включает три или два человека (соответственно, триады и диады). В социальной психологии они обычно рассматриваются через межличностные отношения неформальной структуры. Основными связующими факторами данных групп являются чувства дружбы, любви, симпатии, общее дело. Большие группы изучаются с точки зрения массовидных явлений психики и интегральных психологических феноменов, возникающих в толпе, аудитории, публике. Малая группа – такая группа, участники которой лично знают друг друга. Все значимые в жизни человека группы – малые группы. Ведущими факторами, объединяющими группу, выступают совместная деятельность и общая цель. Малую группу часто обозначают как первичную, поскольку она является ближайшей средой формирования личности, влияющей на потребности, социальную активность и психологическое состояние человека. Значимость малой группы определяется устремлениями индивида. Если он ориентируется на нормы, ценности и мнения членов группы, то она относит себя, как с эталоном, определяющим нормы. Группа в данном случае является источником социальных установок и ценностных ориентаций субъекта. Ориентируясь на референтную группу, человек оценивает себя, свои поступки, образ жизни и идеалы. Референтная группа имеет две основные социальные функции: нормативную и сравнительную . По уровню развития выделяют группы неорганизованные или слабо организованные, с низким индексом сплоченности (ассоциации, диффузные группы ) и группы высокого уровня развития (коллективы ). В ассоциации отсутствует объединяющая совместная деятельность, требующая соответствующей организации, однако есть некоторый уровень сплоченности, определяемый совместным общением индивидов. В диффузной группе отсутствуют и сплоченность, и организация, и совместная деятельность. Важным показателем уровня развития группы выступает ценностно-ориентационное единство, определяемое степенью совпадения позиций и оценок ее членов по отношению к общей деятельности и важным ценностям группы. Группы рассматривают с точки зрения отношения к социуму: позитивного – просоциальные , негативного – асоциальные . Любой коллектив является хорошо организованной просоциальной группой, поскольку ориентирован на пользу обществу. Хорошо организованная асоциальная группа называется корпорацией. Корпорация характеризуется обычно замкнутостью, жесткой централизацией и авторитарным управлением, противопоставлением своих узких интересов общественным. Проблема индивидуализма и коллективизма связана с проблемой личностной автономии человека в группе. В процессе социализации и воспитания у субъекта развивается характерологическое качество конформности либо нонконформизма. Конформность – это зависимость человека от группы, ее влияние на принимаемые им решения. Такая зависимость имеет разные степени выраженности – от полного подчинения индивида группе до личностной автономии. Конформизм может проявляться не только в рамках конкретной группы, но и в рамках общества, когда его давление достигает столь высокой степени, что люди боятся проявить свою индивидуальность и меняют свой образ мыслей в соответствии с общественными стандартами. Слабое влияние группового давления определяется как нонконформизм. Нонконформизм не имеет ничего общего с негативизмом (конформизмом наоборот), поскольку негативизм проявляется в стремлении человека обязательно поступить вопреки правилам, и в этом смысле он зависит от групповых норм. Нонконформист имеет свой независимый взгляд на явления окружающего мира и доверяет своему мнению. При этом он относится с уважением и к мнениям других людей, но поступать будет в соответствии со своими представлениями о действительности. Сосуществование и взаимодействие независимых и свободных индивидов, нонконформистов, представляет собой сложное социальное явление, которое встречается не так уж редко, поскольку чем выше уровень культуры человека, тем в большей степени он способен быть нонконформистом. Именно нонконформисты способны реализовать в своих социальных отношениях наиболее продуктивные стратегии взаимодействия – сотрудничество и компромисс, избегая непродуктивных стратегий приспособления и соперничества. Относительно адекватное понимание явлений окружающего мира порождает правильные суждения и выводы, которые подтверждаются социальным опытом субъекта. А. Маслоу связывал развитие нонконформизма с такими качествами, как честность и смелость, поскольку быть готовым к независимой от окружающих позиции – это весьма нелегкое поведение, требующее мужества. Большинство людей в той или иной мере зависят от группового давления и влияния. Степень этой зависимости варьируется в разных ситуациях. Можно выделить объективные факторы, определяющие уровень конформности человека в группе. Во-первых, это характеристики самого индивида , который подвергается групповому давлению: пол, возраст, национальность, интеллект, тревожность, внушаемость и т. д.

Во-вторых, это характеристики группы , которая является источником давления: величина группы, степень единодушия, наличие членов группы, которые отклоняются от общего мнения. Третьим фактором, определяющим уровень конформности, выступают особенности взаимосвязи индивида и группы (статус, степень приверженности к группе, уровень ее референтности). И, наконец, содержание задачи , стоящей перед индивидом и группой, не может не сказаться на уровне его конформности. Чем больше человек заинтересован в выполнении общей задачи, тем в большей степени он будет подвержен групповому давлению. Феномен морально-психологического климата группы возникает не сразу. На первой стадии развития коллектива преобладает формальная структура: работники общаются в соответствии с должностным и поведенческими стереотипами, присматриваются друг к другу, подлинные чувства чаще всего скрываются, цели и методы работы совместно не обсуждаются, коллективная работа проявляется слабо. На второй стадии происходит переоценка личностных и деловых качеств руководителя, складывается мнение о коллегах, начинается процесс формирования группировок внутри коллектива, возможна борьба за лидерство. Разногласия обсуждаются более открыто, предпринимаются попытки улучшить взаимоотношения в коллективе. Наконец «притирка» заканчивается, четко просматривается неформальная структура, коллектив достигает определенной степени координации действий своих членов. Возникающая при этом групповая сплоченность может иметь позитивную, негативную либо конформистскую направленность. В первом случае группа воспроизводит лучшие деловые и нравственные качества своих членов, люди гордятся своей принадлежностью к данному коллективу, возникающие проблемы решаются по деловому, инициативно и творчески. Во втором случае большая часть энергии коллектива тратится на участие в конфликтах между различными группировками, неформальными и формальными лидерами, выяснениями отношений с другими подразделениями. Производственные проблемы как бы отходят на второй план. Конформистская направленность характеризуется чисто внешней, показной заинтересованностью сотрудников в результатах их трудовой деятельности, безразличием к коллективным усилиям. Сфера интересов сотрудников находится вне коллектива: семья, общественно-политическая деятельность, личные проблемы и т. д. Социально-психологический климат рабочей группы существенным образом зависит от ее структуры. Структура коллектива, т. е. реально существующая совокупность взаимоотношений членов группы, возникающая в процессе совместной деятельности, исследуется на двух уровнях – формальном и неформальном. Если формальная структура связана с должностным статусом членов группы, упорядоченными служебными отношениями, то неформальная структура складывается на основе отношений, обусловленных психологическими особенностями членов коллектива. Становление неформальной структуры определяется наличием как объективных, так и субъективных факторов. К первым можно отнести обусловленную характером и графиком работы возможность контактов между членами группы, а также оптимальный по количеству и половозрастной структуре состав группы, позволяющий удовлетворить потребность в межличностном общении. Субъективные факторы зависят от личности руководителя, индивидуальных особенностей сотрудников. Умение сплачивать коллектив, психологическая совместимость, удовлетворенность условиями труда, своим статусом и ролью сказываются на образующихся стихийно дружеских связях, взаимных симпатиях и антипатиях.

Тема 5. Личность как предмет социальной психологии

Личность – это сознательный и активный человек, имеющий возможность выбирать тот или иной образ жизни. Все зависит от личностных и психологических качеств, которые присущи личности, их необходимо правильно понимать и учитывать. Социально-психологические особенности личности. Личность человека как члена общества находится в сфере влияния различных отношений, складывающихся в процессе производства и потребления материальных благ. Процесс формирования личности происходит как под влиянием сферы политических отношений и идеологии. Идеология как система идей об обществе оказывает огромное влияние на личность, во многом формирует содержание ее психологии, мировоззрение, индивидуальные и социальные установки. На психологию личности влияют и отношения людей в социальной группе, в которую она входит. В процессе взаимодействия и общения происходит взаимовлияние личностей друг на друга, вследствие чего формируется общность во взглядах, социальных установках и других видах отношений к обществу, труду, людям, собственным качествам. В группе личность завоевывает определенный авторитет, занимает определенное положение, играет определенные роли. Личность – не только объект общественных отношений, но и их субъект, т. е. активное звено. Личность – это конкретный человек, являющийся представителем определенного государства, общества и группы (социальной, этнической, религиозной, политической, половозрастной и т. д.), осознающий свое отношение к окружающим его людям и социальной действительности, включенный во все отношения последней, занимающийся своеобразным видом деятельности и наделенный специфическими индивидуальными и социально-психологическими особенностями. Развитие личности обусловлено разными факторами: своеобразием физиологии высшей нервной деятельности, анатомо-физиологическими особенностями, окружающей средой и обществом, сферой деятельности. Своеобразие физиологии высшей нервной деятельности личности – это специфика функционирования ее нервной системы, выражающаяся в разнообразных характеристиках: соотношении процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, проявлении темперамента, эмоций и чувств в поведении и т. д. Анатомофизиологические особенности личности – характеристики, которые зависят от анатомической и физиологической структуры тела человека, оказывающей серьезное влияние как на его психику и поведение, так и на подверженность последних действиям обстоятельств и других людей. Важнейшими факторами формирования личности выступают природно-географическая среда и общество . Макросреда – общество в совокупности всех его проявлений. Микросреда – группа, микрогруппа, семья и так далее – также является важной детерминантой формирования личности. В микросреде закладываются важнейшие нравственные и морально-психологические характеристики человека, которые необходимо учитывать, а также совершенствовать или трансформировать в процессе обучения и воспитания. Общественно полезная деятельность – это труд, в условиях которого развивается человек и формируются его важнейшие качества. Социально-психологическая характеристика личности как описание всего комплекса присущих ей характерных особенностей имеет внутреннюю структуру, включающую определенные стороны. Психологическая сторона личности отражает специфику функционирования ее психических процессов, свойств, состояний. Психические процессы – психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание личностью воздействий окружающей действительности. Психические свойства – наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, типичный для нее. Свойства личности: направленность, темперамент, характер и способности. Мировоззренческая сторона отражает общественно значимые ее качества и особенности, позволяющие занимать достойное место в обществе. Социально-психологическая сторона отражает основные качества и характеристики, позволяющие ей играть определенные роли в обществе, занимать определенное положение среди других людей. Широкое распространение получило представление, связанное с психоанализом, о послойной структуре личности (И. Хофман, Д. Браун и др.): внешним слоем являются идеалы, внутренним – «глубинные» инстинктивные влечения. Л. Клягесом предложена схема, включавшая компоненты личности и характера: 1) материя; 2) структура; 3) движущие силы. Американский психолог Р. Кеттел указывает на три аспекта личности: 1) интересы; 2) способности; 3) темперамент. Л. Рубинштейн рассматривает личность в трех планах, таких как: 1) направленность (установки, интересы, потребности); 2) способности; 3) темперамент и характер. Вслед за Дж. Мидом интеракционисты выделяют три основных компонента в структуре личности: I, mе, self . Их интерпретация: 1) I (дословно – «я») – это импульсивное, активное, творческое, движущее начало личности; 2) mе (дословно – «меня», т. е. каким меня должны видеть другие) – это рефлексивное нормативное «я», внутренний социальный контроль, основанный на учете ожиданий требований других людей и прежде всего «обобщенного другого». Рефлексивное «я» контролирует и направляет импульсивное «я» в соответствии с усвоенными нормами поведения в целях успешного, с точки зрения индивида, осуществления социального взаимодействия; 3) self («самость» человека, личность, личностное «я») – совокупность импульсивного и рефлексивного «я», их активное взаимодействие. Личность интеракционистами трактуется как активное творческое существо, способное оценивать и конструировать собственные действия. Вслед за Дж. Мидом современные интеракционисты видят в активном творческом начале личности основу развития не только самой личности, но и объяснение тех изменений, которые происходят в обществе.

Человек как личность постоянно развивается и совершенствуется. Нужно помнить о движущих силах, факторах, предпосылках и уровнях развития личности, что, с одной стороны, дает возможность их постоянно отслеживать и фиксировать, а с другой – активно влиять на процесс обучения и воспитания человека. Движущие силы психического развития – это противоречия: между потребностями личности и внешними обстоятельствами; между ее возросшими физическими способностями, духовными запросами и старыми формами деятельности; между новыми требованиями деятельности и несформированными умениями и навыками. Факторы психического развития – то объективно существующее, что с необходимостью определяет жизнедеятельность личности в самом широком смысле этого слова. Факторы психического развития личности могут быть внешними и внутренними. Внешними факторами выступают окружающая среда и общество, в которых развивается человек, внутренними – биогенетические и физиологические особенности человека и его психики. Предпосылки психического развития – то, что оказывает определенное влияние на индивида, т. е. внешние и внутренние обстоятельства, от которых зависят особенности и уровень его психического развития. Внешними предпосылками выступают качество и особенности воспитания человека, внутренними – активность и желание совершенствоваться, а также мотивы и цели, которыми руководствуется человек в интересах своего развития как личности. Уровни психического развития – степень и показатели психического развития человека в процессе и на различных этапах формирования его личности. Уровень актуального развития личности – показатель, характеризующий способность человека. Он свидетельствует о том, каковы обученность, навыки и умения личности, какие ее качества развиты. Уровень ближайшего развития личности – показатель того, что человек не может выполнить состоятельно, но с чем он справляется при небольшой помощи. Полнота содержания личности и ее основные социально-психологические особенности определяются: 1) содержанием и психологической сущностью мировоззрения. Мировоззрение человека – это сложившаяся у него система убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, которые стали его внутренним достоянием и отложились в виде определенных жизненных целей и интересов, отношений, позиций; 2) степенью целостности мировоззрения и убеждений, отсутствием или наличием в них противоречий, отражающих противоположные интересы разных слоев общества; 3) степенью осознанности человеком своего места в обществе; 4) содержанием и характером потребностей и интересов, устойчивостью либо легкостью их переключаемости, их узостью либо многогранностью; 5) спецификой соотношения и проявления различных личностных качеств. Личность настолько многогранна в своих индивидуально-психологических проявлениях, что соотношение ее разнообразных качеств может сказываться и на проявлениях мировоззрения, и на поведении. Развитие – всеобщий принцип объяснения природы и общества, включающий в себя понимание необратимого, направленного, закономерного изменения, характерного для состава и структуры состояния субъекта.

Тема 6. Саморазвитие личности и личностный рост

Существует множество терминов, описывающих прогрессивные изменения личности: «развитие личности», «личностный рост», «духовное развитие», «духовный рост» и т.п. Универсальным, безусловно, является понятие «развитие личности». На разных этапах жизненного пути в зависимости от уже достигнутого уровня и особенностей внешних обстоятельств развитие личности отличается своеобразием – в разной степени детерминируется внешними и внутренними условиями, осуществляется через деятельность, способствующую снижению или повышению напряжения, носит постепенный или скачкобразный характер. Наличие множества определений, так или иначе описывающих этот процесс, среди которых и «личностный рост», подтверждает данный факт. Термин «личностный рост» предложили А. Маслоу и К. Роджерс, считавшие критериями личностной зрелости целеустремлённость, внутреннюю целостностность, принятие себя и окружающих, умение творчески и конструктивно разрешать жизненные противоречия, успешно реализуя личностный потенциал. Но эти качества человек обретает на протяжении жизни благодаря неуправляемому внешними силами процессу – личностному росту, обеспечивающему в определённых обстоятельствах реализацию изначального «проекта». Такое движение к собственному идеалу обеспечивает свойственная человеку тенденция к самоактуализации. В дальнейшем понятие личностного роста и схожие термины использовались другими психологами, не все из которых соглашались с врождённостью тенденции к самоактуализации и даже с её наличием, но утверждавшими, что процесс развития личности может детерминироваться не социально или генетически, а самой личностью, приводя в этом случае к качественно иным результатам.

Саморазвитие представляет собой самостоятельный процесс, который всегда осуществляется в каждом человеке. Оно делает возможным формирование адекватной самооценки субъекта, которая позволяет принимать верные решения в случае столкновения с определенной жизненной преградой. Процесс саморазвития – это анализ самого себя, создание новых стратегий для достижения индивидуальных целей и выполнение всех требований, нужных для их воплощения в жизнь.

Саморазвитие и личностный рост неразрывно связаны между собою, представляя главный смысл жизни каждого индивидуума. Только благодаря этим двум процессам, человек совершает некоторое развитие, переходит на новый виток. Если они не осуществляются по каким-либо причинам, происходит обратный процесс, именуемый деградацией.

В психологии принято выделять несколько факторов, которые могут стимулировать человека расти как личность. К этим факторам относят:

* неудовлетворенность человека положением дел в той или иной сфере своей жизни;
* наличие у человека ярко выраженной цели, которую ему непременно нужно достичь;
* наличие обстоятельств, которые подталкивают человека к развитию тех или иных своих качеств или способностей;
* принятие человеком ответственности за свою жизнь и осознание в связи с этим необходимости в корне поменять свою личность.

В настоящее время существуют различные теории личностного роста. Все они рассматривают не только процесс развития и формирования идеального представления человека о самом себе, но также влияющие на него факторы и различные предпосылки. Например, существует теория, в основе которой лежит такое направление психологии, как «бихевиоризм». Она рассматривает концепцию того, что изначально у всех людей наблюдается одинаковый потенциал с момента рождения. Это сводит на «нет» определение врожденных талантов и уникальности, а все наблюдаемые индивидуальные черты зависят от того, в каких условиях развивался субъект. Также отмечают экзистенциональную теорию, приверженцы которой утверждают, что любой рост личностных характеристик возможен только в процессе самопознания. Как следствие этого – серьезное изменение взглядов на мир и на свое поведение возможно только после того, как индивидуум сможет достигнуть определенной степени внутренней гармонии.

В зависимости от того, как оценивают личностный рост человека, существуют внутренние и внешние критерии. К внутренним критериям личностного роста человека можно отнести:

* умение понять себя — человек должен четко представлять свои цели, желание, определиться, чего он хочет на самом деле;
* умение человека принять себя таким, каким он есть, и полюбить, думать о себе, как о сформировавшейся личности;
* умение сделать осознанный выбор и принять ответственность за свой выбор;
* открытость для нового опыта, умение жить настоящим;
* способность человека к изменениям своей личности, постоянному развитию своих качеств;
* целостность его личности, взаимосвязь всех сфер жизни человека.

К внешним критериям относят: умение общаться с другими людьми, умение принимать других людей такими, какими они есть, умение понять других людей, умение использовать свои возможности для преодоления жизненных трудностей и достижения своих желаний.

Кроме того, выделяют показатели развития личности, которые делят на субъективные и объективные. На субъективные показатели влияет личность того, кто проводит их оценку, как он истолковывает личностный рост и на чем акцентирует свое внимание. Эти показатели будут разными у людей с разными типами мышления, разными психотипами, будут они различными у женщин и у мужчин (например, для мужчин главное – это внешний результат, поддающийся реальной оценке (повышение по службе, повышение зарплаты, приобретение чего-то), для женщины же, проводящей оценку своего личностного роста, главным будет наличие внутренних позитивных ощущения). К объективным показателям личностного роста относятся: умение принимать решение, наличие личной позиции, готовность выйти из комфортной для себя зоны для решения какой-то задачи, наличие внутреннего контроля у человека, умение быть честным перед самим собой.

Несмотря на то, что процесс развития человека непрерывен, его личностный рост иногда может находится в «застое». Выделяют следующие признаки остановки личностного роста:

* отвержение себя (человек отказывается принимать себя таким, какой он есть);
* наличие у субъекта внутреннего дискомфорта;
* нежелание принимать что-то новое или учиться чему-то новому;
* устремленность на достижение преимущественно внешних ценностей;
* полный отказ от ответственности за свою жизнь;
* постоянное принятие позиции жертвы.

На сегодняшний день, благодаря развитию психологии, физиологии и других наук, связанных с изучением человека, создаются все новые и новые методики личностного роста, которые призваны помочь человеку в его устремлении преодолеть «застой» в личностном развитии и в его желании сделать это развитие более насыщенным и осознанным. Например, здесь можно отметить такие широко используемые методы, как метод аффирмаций, всевозможные техники визуализаций, метод постановки целей и различные телесно – ориентированные методы (например, методы М. Фельденкрайза, А. Лоуэна и А. Минделла). Аффирмациями называют короткие фразы, которые несут в себе позитивные вербальные установки. При их постоянном повторении определенное количество раз в человеке вырабатывается определенная установка или образ, стимулирующие позитивные перемены в человеке. Визуализация – это прием, который основан на представлении информации с помощью визуальных образов. Благодаря визуализации человек мысленно представляет и переживает воображаемые ситуации и таким образом находит их решение. Метод постановки целей помогает человеку определиться со своими желаниями и целями, которых он желает достичь. При этом в разных методиках личностного роста используются разные методы и подходы к постановке целей.

Также неоценимую помощь в саморазвитие и личностном росте могут оказать следующие т. н. инструменты личностного роста:

* ведение личного дневника — ведя дневник человек анализирует прожитый день, оценивает свои действия, видит свои ошибки. Также при длительном ведении дневника можно увидеть результаты своей работы, изменение личностных качеств;
* создание склада собственных идей — людей довольно часто посещают разного рода хорошие идеи, но не всегда можно их запомнить и вспомнить. Поэтому рекомендуется их записывать, чтобы можно было в нужное время ими воспользоваться;
* позитивное мышление — мышление со знаком плюс позитивно сказывается на развитии человека, не позволяет ему зацикливаться на своих неудачах и неприятностях;
* техника «резинки» — эта техника применяется для устранения негативного мышление. На руку человека надевается простая резинка и, если у него появляются негативные мысли, он натягивает резинку и отпускает. За счет неприятных ощущений вырабатывается позитивное мышление;
* любовь к себе — полюбив себя таким как есть, человек сможет объективно оценивать свои возможности и не осуждать самого себя;
* техника разговора со своим подсознанием — эта техника включает в себя задание самому себе вопросов о себе;
* борьба со своими страхами — в большинстве случаев из-за своих страхов человек остается в своей «скорлупе» и не хочет перемен в лучшую сторону.