

Содержание

1. Введение.....	3
2. Межличностные отношения.....	4
3. Динамика развития межличностных отношений.....	7
4. Заключение.....	16
5. Список использованной литературы	17

Введение

Содержание и характер взаимодействия людей определяется не только их внутренними побуждениями (потребности, интересы, мотивы и т.д.) и особенностями выполняемых деятельности (цели, методы, средства), но и их отношениями друг к другу. Отношения -- это взаимосвязи между людьми, во-первых, как представителями определенных социальных общностей в разных сферах социальной жизни, во-вторых, как личностями (индивидуальностями). Первый из указанных типов отношений в психологии принято называть общественными, второй тип -- межличностными отношениями.

Общественные отношения могут быть классифицированы в соответствии со сферой их рассмотрения. Различают классовые, национальные, групповые, семейные отношения (на уровне социальных общностей), а также производственные, учебные и т.д. отношения (на уровне занятых той или иной деятельностью групп). Общественные отношения реализуются в деловом взаимодействии людей через социальные роли. Например, отношения в сфере образования - через роли преподаватель-студент, правовые отношения - через роли следователь (судья) - свидетель (обвиняемый), административные отношения - через роли начальник--подчиненный, иногда общественные отношения называют также деловыми, ролевыми, официальными. По сути -это формально закрепленные, объективизированные, действенные связи. Они являются ведущими в регулировании всех пилон человеческих отношений, в том числе и межличностных (межперсональных) отношений.

Межличностные отношения - это, с одной стороны, субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. С другой стороны, межличностные отношения представляют собой систему установок, ориентации, ожиданий, стереотипов и иных диспозиций, через которые люди осуществляют взаимное восприятие и взаимную оценку. В отличие от общественных, деловых отношений межличностные отношения иногда называют психологическими или экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную содержательность.

Межличностные отношения

Межличностные отношения включают в себя три элемента - когнитивный (гностический, информационный), аффективный (эмоциональный) и поведенческий (практический, регулятивный).

Когнитивный элемент предполагает осознание того, что нравится или не нравится в межличностных отношениях с данным партнером.

Аффективный аспект находит свое выражение в различных эмоциональных переживаниях людей по поводу взаимосвязей между ними. Аффективный компонент, как правило, является ведущим. Эмоциональное содержание межличностных отношений изменяется в двух противоположных направлениях: от позитивных (сближающих) к индифферентным (нейтральным) и негативным (разделяющим) и наоборот. Вариантов проявления межличностных отношений очень много. Позитивные отношения проявляются в различных формах позитивных эмоций и состояний, демонстрация которых свидетельствует о готовности к сближению и совместной деятельности. Индифферентное отношение к партнеру находит отражение в безучастности, равнодушии и пр. Негативные отношения выражаются в проявлении различных форм отрицательных эмоций и состояний, что расценивается партнером как отсутствие готовности к сближению или даже как наличие конфронтации. В отдельных случаях

эмоциональное содержание межличностных отношений может быть противоречивым. Поскольку межличностные отношения проявляются в формах и способах, характерных для тех групп, представители которых вступают в контакты, то это может, с одной стороны, способствовать взаимопониманию общающихся, а, с другой стороны, затруднять взаимодействие (например, если общающиеся принадлежат к разным этническим, профессиональным, социальным и иным группам и используют различные невербальные средства общения).

Поведенческий компонент межличностных отношений реализуется в конкретных действиях. В случае если один из партнеров нравится другому, поведение будет доброжелательным, направленным на оказание помощи и продуктивное сотрудничество. Если же объект не симпатичен, то общение с ним будет затруднено. Между этими поведенческими полюсами имеется большое количество форм взаимодействия, реализация которых обусловлена социокультурными нормами групп, к которым принадлежат общающиеся. Межличностные отношения могут формироваться с позиций доминирования - равенства - подчинения и зависимости - независимости.

Несмотря на очевидные различия, которые существуют между общественными и межличностными отношениями, они тесно связаны между собой и подчас очень глубоко проникают друг в друга. Даже вступая во взаимодействие в сугубо официальной обстановке и по сугубо формальному поводу, люди довольно быстро начинают испытывать те или иные чувства к своим партнерам по общению. Причем это зачастую связано не только с решением их проблем, т.е. практической стороной дела, но и с индивидуальными особенностями внешности и поведения партнера. Они могут вызывать симпатию, любопытство, уважение либо, напротив, - антипатию, скуку, презрение, что, обуславливая позитивную либо негативную эмоциональную окраску делового взаимодействия, будет облегчать или затруднять его протекание.

Можно сказать, что благодаря существованию межличностных отношений внутри различных форм общественных отношений, происходит реализация последних в деятельности конкретных людей, в актах их общения и взаимодействия (Г.М. Андреева, 2000). Например, изначально обезличенные общественные отношения «преподаватель-студент», дополняясь эмоциональными межличностными отношениями между индивидом Петровым и индивидом Сидоровым, персонифицируются и становятся весьма конкретными взаимоотношениями преподавателя Петрова со студентом Сидоровым. Они могут быть как позитивными, так и негативными, но это будут реальные отношения живых людей в рамках реального учебного процесса.

Чаще всего (но не всегда!) позитивные межличностные отношения благоприятно влияют на общение и совместную деятельность людей, выполняя роль своеобразной смазки в механизме их делового взаимодействия. Наоборот, негативные межличностные отношения чаще (но тоже не всегда) мешают делу, как бы подсыпая песок в этот механизм. Поэтому для целенаправленного и эффективного использования данной закономерности нужно хорошо знать: как протекает процесс формирования межличностных отношений и какие факторы на него влияют? Традиционно этот процесс описывается с точки зрения динамики, механизма регулирования и условий развития межличностных отношений.

2. Динамика развития межличностных отношений

Динамика развития межличностных отношений во временном континууме проходит несколько этапов (стадий): знакомство, приятельские, товарищеские и дружеские отношения. Процесс ослабления межличностных отношений имеет такую же динамику (переход от дружеских к

товарищеским, приятельским и затем идет прекращение отношений). Длительность каждого этапа зависит от многих факторов и условий.

Процесс знакомства осуществляется в зависимости от социо-культурных и профессиональных норм общества, к которому принадлежат будущие партнеры по общению, а также от их конкретных деятельностей и соответствующих им социальных ролей.

Приятельские отношения формируют готовность/неготовность к дальнейшему развитию межличностных отношений. Если позитивная установка у партнеров сформирована, то это является благоприятной предпосылкой к дальнейшему общению.

Товарищеские отношения позволяют закрепить межличностный контакт. Здесь происходит сближение взглядов и оказание поддержки друг другу (на этом этапе используются такие понятия, как «поступить по-товарищески», «товарищ по оружию и пр.). Межличностные отношения на этой стадии характеризуются устойчивостью и определенным взаимным доверием. В многочисленных популярных публикациях по оптимизации межличностных отношений даются рекомендации по использованию разнообразных приемов, позволяющих вызывать расположение, симпатию партнеров по общению

Дружеские отношения всегда имеют общее предметное содержание - общность интересов, целей деятельности, во имя которой друзья соединяются (объединяются) и одновременно предполагают взаимную привязанность.

Несмотря на сходство взглядов, оказание эмоциональной и деятельностной поддержки друг другу, между друзьями могут существовать и определенные разногласия. Можно выделить утилитарную (инструментально-деловую, практически действенную) и эмоционально-экспрессивную (эмоционально-исповедальную) дружбу. Дружеские отношения проявляются в различной форме: от межличностной симпатии до взаимной потребности в общении. Такие отношения могут развиваться как в

официальной обстановке, так и в неофициальной. Дружеские отношения, по сравнению с товарищескими, характеризуются большей глубиной и доверительностью (Кон, 1987). Друзья откровенно обсуждают друг с другом многие аспекты своей жизнедеятельности, в том числе личностные особенности общающихся и общих знакомых. Важной характеристикой дружеских отношений является доверие.

Дружеские отношения в молодые годы сопровождаются интенсивными контактами, психологической насыщенностью и большей значимостью. При этом высоко ценятся чувство юмора и общительность.

Взрослые в дружеских отношениях больше ценят отзывчивость, честность и социальную доступность. Дружеские отношения в этом возрасте более стабильны.

Дружеские отношения у старшего поколения большей частью связаны с семейными узами и людьми, которые имеют одинаковый с ними жизненный опыт и ценности.

Важнейшими чертами дружеских отношений являются взаимопомощь, верность, психологическая близость, а также компетенция в общении с партнерами, забота о них и предсказуемость поведения. Дружба может ослабляться и прекращаться, если кто-либо из друзей не сможет сохранить доверяемые ему секреты, не защитит друга в его отсутствие, а также слишком ревниво относится к другим его взаимоотношениям.

В качестве основного механизма развития межличностных отношений чаще всего рассматривается механизм эмпатии. о котором выше говорилось как о механизме межличностного познания. То есть развитие отношений - это еще одна функция эмпатии. По мнению отечественного психолога Н.Н. Обозова, эмпатия включает в себя когнитивные, эмоциональные и действенные компоненты и имеет три уровня.

В основе иерархической структурно-динамической модели лежит когнитивная эмпатия (первый уровень), проявляющаяся в виде понимания

индивидом психического состояния другого человека без изменения своего собственного состояния.

Второй уровень эмпатии предполагает эмоциональную эмпатию, не только в виде понимания состояния другого человека, но и сопереживания и сочувствия ему, эмпатического отреагирования. Данная форма эмпатии включает два варианта. Первый связан с простейшим сопереживанием, в основе которого лежит потребность в собственном благополучии. Другая, переходная форма от эмоциональной к действенной эмпатии, находит свое выражение в виде сочувствия, в основе которого лежит потребность в благополучии другого человека.

Третий уровень эмпатии - высшая форма, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Она в полной мере выражает межличностную идентификацию, которая является не только мысленной (воспринимаемой и понимаемой) и чувственной (сопереживаемой), но и действенной. На этом уровне эмпатии проявляются реальные действия и поведенческие акты по оказанию помощи и поддержки партнеру по общению (иногда такой стиль поведения называется помогающим). Между тремя формами эмпатии существуют сложные взаимозависимости (Обозов, 1979).

Как свидетельствуют результаты исследований, одной из основных форм проявления эмпатии является симпатия. Она обусловлена принципом подобия определенных биосоциальных особенностей общающихся людей. Если данный принцип у них не проявляется, то это, как правило, говорит об индифферентности чувств. Когда же у них фиксируется несоответствие и особенно противоречие, то это вызывает дисгармонию в когнитивных структурах общающихся и приводит к появлению односторонней или взаимной антипатии.

Иногда межличностные отношения основываются не на принципе подобия (сходства), а на принципе дополнительности. Последний выражается в том, что, например, при выборе товарищей, друзей, будущих

супругов люди бессознательно или в какой-то мере осознанно выбирают таких лиц, которые могут удовлетворить их потребности.

Проявление симпатии в поведении общающихся партнеров может интенсифицировать переход от одной стадии их межличностных отношений к другой, а также расширять и углублять эти отношения. Симпатия, как и антипатия, бывает однонаправленной (без взаимности) и разнонаправленной (с взаимностью). Различные формы эмпатии базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. В ходе развития эмпатийности как свойства личности формируется эмоциональная отзывчивость и способность прогнозировать эмоциональное состояние людей. Эмпатия может быть в разной степени осознанной. Ею могут обладать один или оба партнера по общению. Лица с высоким уровнем эмпатии проявляют заинтересованность в других людях, пластичны, эмоциональны и оптимистичны. Для лиц, обладающих низким уровнем эмпатийности, характерны затруднения в установлении контактов, интровертированность, ригидность и эгоцентричность. Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизации, позволяет оказывать поддержку партнеру не только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда Лиц, обладающих низким уровнем эмпатийности, характерны затруднения в установлении контактов, интровертированность ригидность и эгоцентричность. Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизации, позволяет оказывать поддержку партнеру не только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда он особенно в ней нуждается (Социальная психология: Учебное пособие, 2002, с. 177).

Условия развития межличностных отношений также влияют на их широту и глубину и во многом определяют их динамику. В частности, в городских условиях по сравнению с сельской местностью более высокий темп жизни, частая сменяемость мест работы и жительства, высокий уровень общественного контроля. В результате -- большее количество

межличностных контактов, их кратковременность и проявление функционально-ролевого общения. Поэтому поддержание тесных межличностных отношений в городе связано со значительной потерей личного времени, психическими перегрузками, материальными ресурсами и т.д. Важное значение в формировании межличностных отношений имеют конкретные ситуации, в которых люди общаются. Прежде всего это связано с видами совместной деятельности, в ходе которой устанавливаются межперсональные контакты (учеба, работа, отдых), с характером ситуации (обычная или экстремальная), этнической средой (моно- или полиэтническая), материальными ресурсами и т.д. Общеизвестно, что межличностные отношения быстро развиваются в определенных местах (например, в больнице, поезде и др.). Данное явление, по-видимому, обусловлено сильной зависимостью от внешних факторов, кратковременной совместной жизнедеятельностью и пространственной близостью. Значение временного фактора в межличностных отношениях зависит и от того, в какой конкретной социокультурной среде они развиваются (Росс, Нисбетт, 1999).

Благоприятной предпосылкой для успешного развития межличностных отношений является взаимная информированность партнеров друг о друге, возникающая на основе межличностного познания. При этом многое обуславливается индивидуальными особенностями общающихся. К ним относятся пол, возраст, национальность, свойства темперамента, состояние здоровья, профессия, опыт общения с людьми и некоторые личностные характеристики. психологический эмпатия симпатия социальный

Фактор пола проявляется, в частности, в том, что у женщин круг общения обычно значительно меньше, чем у мужчин. В межличностном общении они испытывают значительно большую потребность в самораскрытии, передаче другим личностной информации о себе. Чаще они жалуются на одиночество. Для женщин более значимы особенности, проявляющиеся в межличностных отношениях, в отличие от мужчин, для которых более значимы в жизни деловые качества. В межличностных отношениях женский стиль направлен

на уменьшение социальной дистанции и установление психологической близости с людьми. В дружеских отношениях женщины делают акцент на доверии, эмоциональной поддержке и интимности. Дружеские отношения у женщин менее устойчивы. Женской дружбе свойственна близость по очень широкому кругу вопросов, обсуждение нюансов собственных взаимоотношений усложняет их. Расхождение, недопонимание и эмоциональность расшатывают женские межперсональные отношения.

У мужчин межличностные отношения характеризуются большей эмоциональной сдержанностью и предметностью. Они легче раскрываются перед незнакомыми людьми. Их стиль межличностных отношений направлен на поддержание своего имиджа в глазах партнера по общению, показ своих достижений и притязаний. В дружеских отношениях мужчины фиксируют чувство товарищества и оказание взаимной поддержки (Кон, 1987).

С возрастом люди постепенно утрачивают в межличностных отношениях свойственную юности открытость. На их поведение накладываются многочисленные социокультурные нормы (особенно профессиональные и этнические). Особенно сужается круг контактов после вступления молодых людей в брак и появления детей в семье. Многочисленные межличностные отношения уменьшаются и проявляются в производственной и родственной сферах. В среднем возрасте, когда дети подросли, межличностные отношения снова расширяются. В преклонном возрасте старые дружеские отношения играют особую роль.

Национальность обуславливает общительность, рамки поведения, правила формирования межличностных отношений. В разных этнических общностях межперсональные связи строятся с учетом положения человека в обществе, половозрастного статуса, принадлежности к социальным группам и пр.

На формирование межличностных отношений влияют и некоторые свойства темперамента. Экспериментально установлено, что холерики и сангвиники легко устанавливают контакты, а флегматики и меланхолики испытывают затруднения. Закрепление межличностных отношений в парах

«холерик с холериком», сангвиник с сангвиником» и «холерик с сангвиником» затруднено. Устойчивые межперсональные связи образуются в парах «меланхолик с флегматиком», «меланхолик с сангвиником» (Обозов, 1979).

Внешние физические недостатки и хронические заболевания, как правило, негативно сказываются на «Я-концепции» и в конечном итоге затрудняют формирование межличностных отношений. Временные заболевания снижают общительность и интенсивность интерперсональных контактов. Заболевания щитовидной железы, различные неврозы и др., связанные с повышенной возбудимостью, раздражительностью, тревожностью, психической неустойчивостью и пр., -- все это как бы «раскачивает» межличностные отношения и негативно влияет на них. Межличностные отношения формируются во всех сферах жизнедеятельности человека, но наиболее устойчивыми чаще всего являются те из них, которые появляются в процессе совместной трудовой деятельности. В ходе выполнения функциональных обязанностей не только закрепляются деловые контакты, но и зарождаются и развиваются межличностные отношения, которые в дальнейшем приобретают многосторонний и глубокий характер.

Опыт общения с людьми способствует приобретению устойчивых умений и навыков развития межличностных отношений, основанных на социальных нормах регуляции, с представителями разных групп в обществе (Бобнева, 1978). Опыт общения позволяет практически осваивать и применять разнообразные нормы общения с различными людьми и осуществлять целенаправленный контроль за проявлением своих эмоций.

Весьма интересно влияние на развитие межличностных отношений самооценки каждого из участников общения. Адекватная самооценка позволяет личности объективно оценивать свои особенности и соотносить их с индивидуально-психологическими качествами партнера и с ситуацией, выбирать соответствующий уровень межличностных отношений и корректировать его в случае необходимости. Завышенная самооценка

привносит в интерперсональные отношения элементы высокомерия и снисходительности. Если партнера по общению устраивает такой стиль межличностных отношений, то они будут достаточно устойчивы, и противном же случае они приобретают напряженный характер. Заниженная самооценка личности вынуждает ее подстраиваться к стилю межличностных отношений, которые предлагаются партнером по общению. В то же время это может вносить определенную психическую напряженность в межличностные отношения в связи с внутренним дискомфортом личности.

В ходе исследований были также выделены личные качества, затрудняющие развитие межличностных отношений. В первую группу вошли самовлюбленность, высокомерие, заносчивость, самодовольство и тщеславие. Ко второй группе относятся догматизм и постоянная склонность не соглашаться с партнером. Третья группа включала двуличие и неискренность (Куницына и др., 2001).

В связи с анализом процесса развития межличностных отношений целесообразно рассмотреть еще два важных социально-психологических явления: аттракцию и межличностную совместимость.

Понятие «аттракция» тесно связано с межличностной привлекательностью. Одни исследователи рассматривают аттракцию как процесс и одновременно результат привлекательности одного человека для другого; выделяют в ней уровни (симпатия, дружба, любовь) и связывают ее с перцептивной стороной общения (Андреева, 2000). Другие полагают, что аттракция -- это своеобразная социальная установка, в которой преобладает позитивный эмоциональный компонент (Гозман, 1987). В. Н. Куницына под аттракцией понимает процесс предпочтения одних людей другим, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии. По ее мнению, аттракция обусловлена внешними факторами (в частности пространственной близостью места проживания или работы общающихся) и внутренними, собственно межличностными детерминантами (физической привлекательностью, демонстрируемым стилем поведения, фактором сходства между партнерами,

выражением личного отношения к партнеру в процессе общения). Межличностная совместимость - это оптимальное сочетание психологических особенностей партнеров, способствующих оптимизации их общения и деятельности. В качестве равнозначных слов используются «гармонизация», «согласованность», «консолидация» и пр.

Межличностная совместимость основана на принципах сходства и взаимодополнительности. Ее показателями являются удовлетворенность совместным взаимодействием и его результатом. Вторичный результат - появление взаимной симпатии. Противоположный феномен совместимости - это несовместимость, а чувства, вызываемые ею, - антипатия. Межличностная совместимость рассматривается как состояние, процесс и результат (Обозов, 1979). Она развивается в пространственно-временных рамках и конкретных условиях (нормальных, экстремальных и пр.), которые оказывают влияние на ее проявление.

Заключение

Формирование взаимоотношений, а точнее говоря, процесс актуализации, реализации и развития общественных и межличностных отношений взаимодействующих субъектов является важнейшим компонентом общения. При восприятии другого человека в качестве представителя определенной социальной группы, выполняющего определенную социальную роль, у его партнера по общению непроизвольно актуализируются ранее сформировавшиеся отношения к этой группе и к этой роли. И в зависимости от содержания и характера этих отношений развивается деловое и межличностное общение данных индивидов, их сотрудничество или противодействие. Но по ходу взаимодействия, открываясь друг другу разными сторонами своих индивидуальностей, эти люди вольно или невольно строят новые межличностные взаимоотношения - позитивные или негативные, которые в свою очередь во многом определяют перспективы их дальнейшего общения и совместной деятельности.

Список использованной литературы.

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для высш. учеб. заведений. – М.: Аспект Пресс, 2010.
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб.: ПРАЙМЕврознак, 2002.
3. Скрипкина Т.П. Психология доверия. – М: Академия, 2000.
4. 45.Социальная психология в современном мире: Учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Психология" / Под ред. Андреевой Г.М., Донцова А.И. - М.: Аспект Пресс, 2002.
5. 46.Социальная психология образования / Под ред. А.Н. Сухова: Учеб. пособие для вузов. – М.: МПСИ, 2005.
6. 47.Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов / Сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. — М: Аспект Пресс, 2003.