

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ГРУППАХ

Понятие «межличностные отношения» определяется как «субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения – это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе» [2, с. 397]. Например, Т. Шибутани рассматривает межличностные отношения в качестве взаимных ориентаций, которые развиваются и кристаллизуются у лиц, находящихся в длительном контакте. При этом характер данных взаимоотношений в каждом случае обусловлен личностными чертами, включенными во взаимодействие субъектов [3, с. 42].

Большинство значимых для человека отношений складывается в рамках более или менее стабильных социальных групп (семья, группа, класс, коллектив), где основным источником переживаний являются ситуации межличностного общения. В основе многих трудностей и разочарований, возникающих у слушателей в процессе общения, лежит их стремление подогнать стиль своих взаимоотношений под чужие образцы поведения. Часто, стремление реализовать в своём поведении чуждые модели и представления о жизни, связано с отсутствием готовности к собственному поиску, неверием в свои силы. Так, некоторые слушатели, находясь в процессе общения и взаимодействия в группе, не в силах сделать что-нибудь для налаживания контактов друг с другом, так как им не удаётся изменить свой стиль поведения и мышления, взглянуть на ситуацию с другой точки зрения: они не могут полностью контролировать свои переживания в ситуациях межличностного общения. Боясь испортить отношения друг с другом, некоторые принимают и разделяют другую точку зрения, даже если её ошибочность достаточно очевидна. Но хорошие отношения с людьми сами по себе не являются абсолютной ценностью. Источником нежелания обсуждать характер отношений чаще всего является опасение или страх перед возможными последствиями, перед тем, что может произойти, если откровенно сказать друг другу то, как мы воспринимаем происходящее между друг другом.

Установлению хороших отношений способствует совместное принятие решений. Для этого необходимо: уметь сосредоточиться на важных проблемах, для разрешения которых партнёры обладают достаточными возможностями; разрешать противоречия и конфликты на основе достоверной и общедоступной информации, а не за счёт безличных распоряжений, интриг или случайных поступков; осознавать истинные причины противоречий и недоразумений; степень активности участия конкретных людей в принятии решений поставить в зависимость от характера разрешаемой проблемы и знаний каждого человека в данной области.

Среди различных форм взаимоотношений, связанных с совместным выполнением работы, выделяют: дружеская кооперация (когда оппоненты доверяют друг другу и готовы оказать помощь); антагонистическое соперничество (отсутствие доверия, уважения, где участники ориентируются на индивидуальные цели); взаимное невмешательство (связано с большой дистанцией между партнёрами и отсутствием у них заинтересованности

во взаимных контактах); дружеское соревнование; кооперация антагонистов (отрицательное отношение друг к другу, но совместная работа выполняется, хотя скрываются идеи, которые хотят реализовать самостоятельно).

Контакты с другими невозможно строить произвольно, исходя только из своих желаний. Расхождение между силой внутренних потребностей в привязанности, влиянии и эмоциональной вовлечённости и конкретными обстоятельствами жизни может вызвать у личности стремление изменить либо внешние обстоятельства, либо интенсивность потребности частично произвести перемены во внешнем и внутреннем мире. Существуют узловые моменты общения: удовлетворение эмоциональных потребностей; определение образа реальности; осуществление изменений в другом человеке; выполнение совместной работы и др. Необходимо учитывать основную установку в межличностных отношениях: потребность в привязанности к людям и ожидание привязанности со стороны других; потребность в эмоциональной вовлечённости в отношения; ожидание эмоциональной вовлечённости со стороны других и др. [1].

С целью улучшения коммуникации, социально-психологического климата, а также межличностных отношений в группе слушателей хорошо зарекомендовал себя при использовании на тренинговых занятиях по учебной дисциплине «Психологическое консультирование и психокоррекция» метод библиотерапии. Задачами развивающей библиотерапии являются: проявление индивидуального самосознания личности; улучшение понимания своего поведения и его мотивации; формирование адекватной самооценки; оказание помощи в определении своих интересов и склонностей; облегчение последствий стресса; мобилизация ресурсов в решении трудных ситуаций; достижение психологической зрелости личности. Занятия с использованием метода библиотерапии происходят в разных формах: чтение художественных текстов вслух и обсуждение прочитанного; отождествление себя с героем художественного произведения (выбор литературного персонажа и анализ его поступков. Техника улучшает социальное восприятие, формирует новые модели поведения); пересказ прочитанной книги или рассказа (пересказ текста с позиции разных героев, что помогает научиться анализировать ситуацию с разных позиций); собственное сочинение художественных текстов; продолжение начатой истории (техника направлена на поиск различных вариантов реагирования на жизненные ситуации); обыгрывание ситуации из книги (техника помогает примерить на себя роль литературного персонажа, что позволяет обращать внимание на позу, мимику, жесты человека, прогнозировать эмоциональные реакции другого человека); ролевое чтение; инсценирование литературных произведений и др.

Межличностные отношения происходят между мыслящими, думающими и чувствующими людьми. Возникнув в процессе общения, межличностные отношения оказывают влияние на личность, определяя содержание и тональность общения. Важно понимать и помнить, что человек, который находится рядом, отличается, но это не значит, что он хуже. Он просто другой, и нужно уважать этого другого человека с его индивидуальными особенностями. Нужно научиться исходить из того, что другой человек – самостоятельная личность, которая сама определяет своё поведение.

Литература

1. Мелибруда, Е. Я-Ты-Мы: психологические возможности улучшения общения / Е. Мелибруда. – М. : Прогресс, 1986. – 254 с.
2. Новейший психолого-педагогический словарь / сост. Е. С. Рапацевич; под общ. ред. А. П. Астахова. – Минск : Современная школа, 2010. – 928 с.
3. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 544 с.