**Межличностные отношения между людьми**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

 Человек - социальное существо, его жизнь и развитие невозможны без общения и взаимодействия с людьми. Социальная психология изучает, как люди общаются и взаимодействуют друг с другом, что они думают друг о друге, как они влияют друг на друга и как относятся друг к другу, выявляет, как социальные условия влияют на поведение людей.

Становление личности индивида не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он включается. По словам К. Маркса, общество "не состоит из индивидов, а выражает сумму тех связей и отношений, в которых эти индивиды находятся друг к другу".

Природа межличностных отношений в любых общностях достаточно сложна. В них проявляются как сугубо индивидуальные качества личности - её эмоциональные и волевые свойства, интеллектуальные возможности, так и усвоенные личностью нормы и ценности общества. В системе межличностных отношений человек реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Именно активность личности, её деяния являются важнейшим звеном в системе межличностных отношений. Вступая в межличностные отношения самых разнообразных по форме, содержанию, ценностям, структуре человеческих общностях - в детском саду, в классе, в дружеском кругу, в различного рода формальных и неформальных объединениях, - индивид проявляет себя как личность и представляет возможность оценить себя в системе отношений с другими.

При взаимодействии людей друг с другом проявляются их личные качества, отсюда и вытекают МО. Важнейшая черта МО - их эмоциональная основа. Это значит, что они возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу. Эти чувства могут быть сближающими, объединяющими людей и разъединяющими их.

Эмоциональное содержание межличностных отношений (иногда его называют валентностью) изменяется в двух противоположных направлениях: от конъюнктивных (позитивных, сближающих) к индифферентным (нейтральным) и дизъюнктивным (негативным, разделяющим) и наоборот. Варианты проявлений интерперсональных отношений огромны. Конъюнктивные чувства проявляются в различных формах позитивных эмоций и состояний, демонстрация которых свидетельствует о готовности к сближению и совместной деятельности. Индифферентные чувства предполагают проявления нейтрального отношения к партнеру. Сюда можно отнести безучастность, безразличие, равнодушие и пр. Дизъюнктивные чувства выражаются в проявлении различных форм негативных эмоции и состоянии, что расценивается партнером как отсутствие готовности к дальнейшему сближению и общению. В отдельных случаях эмоциональное содержание межличностных отношений может быть амбивалентным (противоречивым).

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 интерактивная сторона общения будет затруднена. Между этими поведенческими полюсами имеется большое количество форм интеракции, реализация которых обусловлена социокультурными нормами групп, к которым принадлежат общающиеся.

Межличностные отношения строятся по «вертикали» (между руководителем и подчиненным и наоборот) и «горизонтали» (между лицами, занимающими одинаковый статус). Эмоциональные проявления межперсональных связей обусловливаются социокультурными нормами групп, к которым принадлежат общающиеся, и индивидуальными различиями, варьирующими в пределах названных норм. Межличностные отношения могут формироваться с позиций доминирования - равенства - подчинения и зависимости-независимости.

Социальная дистанция предполагает такое сочетание официальных и межличностных отношений, которое определяет близость общающихся, соответствующих социокультурным нормам общностей, к которым они принадлежат. Социальная дистанция позволяет сохранить адекватный уровень широты и глубины взаимосвязей при установлении межличностных отношений. Ее нарушение приводит первоначально к дизъюнктивным межличностным отношениям (во властных отношениях их до 52%, а в равностатусных - до 33%), а затем и к конфликтам.

Психологическая дистанция характеризует степень близости межличностных отношений между партнерами по общению (приятельские, товарищеские, дружеские, доверительные). По нашему представлению, данное понятие подчеркивает определенный этап в динамике развития межличностных отношений.

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. Она развивается в пространственно-временных рамках и конкретных условиях (нормальных, экстремальных и пр.), которые оказывают влияние на ее проявление. Для определения межперсональной совместимости используются аппаратурно-технические методики и гомеостат.

Межличностная привлекательность - это сложное психологическое свойство личности, которое как бы «притягивает к себе» партнера по общению и непроизвольно вызывает у него чувство симпатии. Обаяние личности позволяет ей располагать к себе людей. Привлекательность человека зависит от его физического и социального облика, способности к сопереживанию и т. д.

Трудно представить человечество без межличностных отношений. Большинство людей проводят в общении большую часть своей сознательной жизни: с момента пробуждения и до отхода ко сну мы находимся в обществе своей семьи, друзей, сослуживцев, знакомых и незнакомцев. Индивидуумы вступают в те или иные формы отношений «лицом к лицу», через телефон, интернет, различные формы бумажных документов. Исключите все это из нашей жизни, и тогда её вряд ли можно будет назвать человеческой в полном смысле этого слова. Как происходит формирование межличностных отношений и что понимается под этим термином? Попытаемся найти ответы на эти вопросы.

Когнитивный компонент означает такие особенности межличностных отношений, как различные формы познания – представление, воображение, восприятие, ощущение, память, мышление. Все они позволяют распознать в человеке его индивидуальные психологические особенности и достигнуть понимания, которое, в свою очередь, зависит от адекватности (того, насколько точно мы воспринимаем психологический портрет личности, с которой вступаем во взаимодействие) и идентификации (отождествления своей личности с личностью другого индивида).

Эмоциональный компонент обозначает переживания, которые мы испытываем при общении с теми или иными людьми. И они могут носить как положительный, так и отрицательный характер, то есть в процессе межличностных отношений можно испытывать симпатию или антипатию, удовлетворенность своим партнером или результатами совместной деятельности, либо отсутствие таковой. Мы можем чувствовать эмпатию, или эмоциональный отклик, на переживания другой личности, которая выражается в сопереживании, соучастии и сочувствии.

Наконец, поведенческий компонент характеризует мимику, жестикуляцию, пантомимику, речь и действия, которые выражают отношение индивидуума к другим людям или группе в целом. Собственно, поведенческий компонент и выступает регулятором характера межличностных отношений.

Развитие межличностных отношений возможно только при одном условии – если индивид имеет способности устанавливать контакты с людьми, находить с ними общий язык. Этому способствуют легкость и контактность, доверие и понимание, эмоциональное притяжение и принятие, а также отсутствие жесткой программы манипуляции и корысти. Межличностные отношения в идеале стремятся к доверию, это включает в себя ожидание поддержки и уверенность, что партнер не предаст и не использует ситуацию во вред.

В процессе доверительного межличностного общения происходит углубление отношений, сокращение психологической дистанции. Однако доверие нередко перерастает в доверчивость, что выражается в том, что индивид необоснованно верит на слово, не смотря на подвохи и разочарования.

Существует множество различных критериев оценки межличностных отношений. Их содержание определяется степенью психологической близости между партнерами, оценка отношений, позиция доминирования, зависимости или равенства, а также степень знакомства.

С точки зрения цели, формы взаимодействия индивидуумов могут быть первичными и вторичными. Особенности межличностных отношений первичного типа заключаются в том, что между людьми устанавливаются необходимые связи, как правило, сами по себе. Вторичные связи зарождаются исходя из того, какую помощь или функцию выполняет один человек по отношению к другому.

По характеру межличностные отношения подразделяются на формальные и неформальные. Формальные основаны на должностной основе и регулируются уставами, законами и иными предписанными правилами взаимодействий, которые имеют обычно правовую основу. Неформальные складываются на базе личных связей и не ограничены официальными рамками.

С точки зрения совместной деятельности, межличностные отношения подразделяются на деловые и личные. В деловых взаимосвязях во главе угла стоят работа, служебные или производственные обязанности. В случае с личными на первый план выходят отношения, не связанные с совместной деятельностью, основанные на субъективно испытываемых чувствах. К таковым относят знакомство, товарищество, дружбу и интимные отношения, степень доверия которых располагается по нарастающей.

Также межличностные отношения могут быть рациональными и эмоциональными. В первом случае преобладает логика, разум и расчет. Во втором – эмоции, приязнь, привлекательность, восприятие без учета объективной информации об индивидууме.

С точки зрения статуса людей, вступающих в межличностные отношения, связи между ними могут носить субординационный или паритетный характер. Субординация предполагает неравноправие, отношение руководства и подчинения. Паритет, напротив, основан на равенстве индивидуумов, участники отношений при этом выступают как независимые личности.

Межличностные отношения могут приносить радость общения, делать жизнь эмоционально наполненной и дарить душевное равновесие. С другой стороны, они могут приносить разочарование и ввергать в депрессию. То, насколько эффективно будет происходить развитие межличностных отношений у конкретного индивидуума, зависит от его навыков эффективного общения, умения воспринимать людей без предубеждений, а также от психологической и эмоциональной зрелости. И если кажется, что вам далеко до обретения этих умений, не стоит отчаиваться, ведь проявив упорство и поставив цель, вы вполне сможете развить в себе все необходимые качества.