

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Соціальна психологія»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема 4. Міжособистісні відносини: спілкування та взаєморозуміння.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри
соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук,
доцент Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури, кандидат психологічних наук, доцент Віденєєв І.О.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції

1. Поняття, місце та природа міжособистісних відносин.
2. Міжособистісна атракція.
3. Почуття та емоції в спілкуванні.
4. Форми міжособистісних відносин.
5. Розвиток міжособистісних відносин.

Рекомендована література:

Основна

1. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. – 580 с.
2. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с
3. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості Харків: «Контраст», 2019. 116 с.

Допоміжна:

4. Бандурка А.М., Землянская Е.В. Психология руководителя: монография Х. : Золотая миля, 2013. 720 с.
5. Скорюк В.Д. Соціальна психологія в схемах і коментарях: учб.-практ. пос. Київ : Сварог, 2017. 207 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

6. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
7. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
8. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>

Текст лекції.

1. Поняття, місце і природа міжособистісних відносин.

Наше спілкування з людьми відбувається з урахуванням ставлення до них. Хтось нам подобається більше, хтось менше, хтось взагалі не подобається. Тобто наше спілкування з іншими людьми супроводжується більш менш вираженим оціночним ставленням до них.

Категорія "відношення" в психології є однією з центральних (наприклад, теорія відносин В.М. Мясищева). Відносини - це цілісна система індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особи з різними сторонами об'єктивної дійсності, що включають **три взаємозв'язані компоненти**:

- відношення людини до людей або груп людей;
- відношення до себе;
- відношення до предметів зовнішнього світу.

Відносини людини зі світом надзвичайно різноманітні. У цьому різномаїтті можна виділити два види відносин : власне громадські (соціальні) і психологічні (міжособистісні) відносини.

Соціальні відносини - об'єктивно обумовлені, носять знеособлений характер, суть їх полягає у взаємодії конкретних соціальних ролей, які завжди стандартизовані та безособистісні.

Міжособистісні відносини - це суб'єктивно переживані взаємозв'язки людей, це взаємні орієнтації, які розвиваються і кристалізуються у індивідів, знаходяться у тривалому контакті. На змістовному рівні міжособистісні відносини - це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів, через які або за допомогою яких люди сприймають та оцінюють один одного.

До структурних параметрів, що задають зміст стосунків, як правило, відносять наступні:

- дистанція або міра психологічної близькості партнерів;
- валентність (оцінка) стосунків - позитивна, негативна, суперечлива, байдужа;
- позиція партнерів;
- ступінь знайомства.

У кожної людини в системі стосунків своя міжособистісна роль, яка надає їй певні права та обов'язки.

Міжособистісні відносини пронизують собою усі елементи системи суспільних стосунків (а не знаходяться поза ними). Вони як би опосередковують дію на особистості з боку ширшого соціального цілого.

Природа міжособистісних відносин істотно відрізняється від природи суспільних стосунків. Відмінність полягає в тому, що міжособистісні відносини мають емоційну основу (емоції і почуття людей по відношенню один до одного).

2. Міжособистісна атракція.

Прагнення подобатися іншим людям і їх взаємні почуття складають важливу сторону соціального життя, відіграють значну роль в хорошому почутті будь-якої людини.

Процес переваги одних людей іншим, взаємного тяжіння між людьми, взаємної симпатії дістав назву " Міжособистісна атракція " (від англійського attract - притягати, притягувати, полонити, спокушати). Тобто атракція - це, передусім емоція, предметом якої є інша людина. В той же час, це досить стійка оціночна реакція, яка спонукає діяти нас певним чином при взаємодії з конкретною людиною.

Прийнято виділяти зовнішні та внутрішні чинники атракції.

Зовнішні чинники (їх ще називають екологічними):

1. міра вираженості у людини потреби в афіліації - потреби бути прийнятим іншими людьми, бажання подобатися, бажання почувати себе цінною і значимою особою.
2. емоційний стан партнерів в спілкуванні.
3. просторова близькість - за інших рівних умов, чим ближче просторово знаходяться люди один до одного, тим вірогідніше їх взаємна привабливість.

Внутрішні чинники атракції:

1. *фізична привабливість партнера* по спілкуванню (цей чинник, як правило, значимий на початку знайомства і знижується у міру того, як ми дізнаємося про інші риси цієї людини);

2. *демонстрований ним стиль спілкування* (якщо людина демонструє щедрість, великодушність, комунікабельність, ентузіазм, він нам подобається більше того, хто проявляє зарозумілість, дволикість, догматичність);

3. *чинник схожості між партнерами* в спілкуванні (нам подобаються і ми швидше подobaємося людям, які схожі на нас, і навпаки, нам не подобаються та ми не подobaємося людям, що відрізняються від нас. В основі цього лежить принцип когнітивної відповідності, балансу);

4. *чинник додатковості* (ми частіше вибираємо тих людей, хто задовольняє наші потреби, а максимальне задоволення мають швидше доповнюючі, а не схожі потреби. Наприклад, потреба в домінуванні однієї людини і потреба в залежності іншої);

5. *вираження особистого відношення до партнера в процесі спілкування* (люди люблять тих, хто робить їм добро та піклується про них; тобто атракція виникає у відповідь на позитивні дії, неприязнь - на негативні відповідно).

3. Почуття та емоції в спілкуванні.

Почуття - основна одиниця аналізу міжособистісних відносин. Коли ми говоримо про своє відношення до іншої людини, ми, передусім, маємо на увазі емоції і почуття, які він в нас викликає (любов, відданість, ненависть, заздрість, обурення).

Особливості емоційно-чуттєвих переживань в міжособистісному спілкуванні (на відміну від емоцій і почуттів, що викликаються якимись подіями, предметами, явищами природи та ін., прямо з людьми не пов'язаними):

1. Емоційна реакція учасників спілкування носить *двосторонній характер*. Ви можете відчувати відразу до вареної цибулі або любити грозу на початку травня, але вареній цибулі і грозі до вас немає ніякої справи. Якщо ж поведінка і манери людини, з якою вам доводиться безпосередньо спілкуватися, викликають у вас відразу, то приховати це почуття повністю неможливо, воно починає визначати характер вашої поведінки відносно цієї людини, а отже, викликати відповідні реакції з її боку. Причому, в міжособистісних відносинах частіше має місце не просто реакція одного партнера на почуття іншого, а так звані двосторонні почуття, коли кожна сторона підходить до іншої дещо інакше.

2. У міжособистісному спілкуванні емоції та почуття набувають характеру посилення іншому, тобто стають знаками, сенс яких треба ще зрозуміти. Тобто цілком можливі спотворення, неточності або навіть повне нерозуміння змісту емоційних повідомлень, що передаються один одному.

3. Формуючись в процесі соціалізації, емоції і почуття піддаються жорсткому соціальному контролю. Відносно несоціальних об'єктів почуття практично не піддаються обмеженню.

Можна виділити три *групи почуттів*, що виникають між людьми в процесі спілкування :

1. Почуття, що зближують, об'єднують людей (кон'юнктивні почуття). У цьому випадку кожна із сторін розглядає іншу як бажаного партнера в спілкуванні, відносно якого є готовність до співпраці.

2. Почуття, що роз'єднують людей (диз'юнктивні). Кожна із сторін виступає як неприйнятна, небажана для іншої сторони, і спільні дії стають практично або не можливими, або не ефективними.

3. Нейтральні почуття. Виражають стан невизначеності у рамках міжособистісних відносин.

4. Форми міжособистісних відносин.

Відома американська психолог Карен Хорні помітила, що всіх людей можна розділити на три великі групи:

- орієнтовані до людей (назустріч їм);
- орієнтовані від людей;
- орієнтовані проти людей.

Відповідно до цієї класифікації можна виділити три форми міжособистісних відносин: "назустріч людям", "від людей" та міжособистісні відносин "проти людей".

До міжособистісних відносин типу "*назустріч людям*" відносять наступні: кохання, близькість, дружба, приятельські стосунки, потяг, альтруїзм.

До міжособистісних відносин типу "*від людей*" відносять наступні: аутизм, байдужість, конформізм, егоїзм.

До міжособистісних відносин типу "*проти людей*" відносять наступні: негативізм, неприязнь до інших, конфліктність і ворожість, ненависть, агресія (як нанесення шкоди іншим).

5. Розвиток міжособистісних відносин.

Історія стосунків складається з подій, кожне з яких має свою дату. Міжособистісна позиція - це значима для людини зміна в житті, ключову роль в якій грає інша людина, з якою вони знаходяться (чи знаходилися) в безпосередньому контакті. Ця подія може поглиблювати, розвивати, ускладнювати, ставити під загрозу, послабляти, переривати, спрощувати або вносити інші зміни відносно людей.

При всій різноманітності змісту міжособистісних подій, що визначають напрямок розвитку стосунків, сам процес розвитку включає ряд послідовних етапів, або стадій. Як правило, виділяють наступні стадії:

1. *Стадія зближення*. Основа цієї стадії - пошук і вибір партнера.
2. *Стадія близькості*. Її основа - формування почуття "Ми".
3. *Стадія диференціації*. Її основа - прагнення протиставити занадто великій прихильності свою самостійність, мати свої особливі інтереси, не співпадаючі з інтересами партнера, думати більше про реалізацію своїх можливостей, ніж про партнерство. У цьому реалізується потреба людини в автономії, унікальності, неповторності.

4. *Стадія віддалення.* Якщо на стадії диференціації партнери не змогли зберегти інтерес один до одного і привабливість один для одного, їх стосунки переходять на стадію віддалення. Її основа - проведення межі між Я і Ти, прагнення звільнитися від партнера і, кінець кінцем, розлучитися з ним.

5. *Стадія розпаду стосунків.* В основі цієї стадії лежить припинення стосунків.

Розрив між людьми - це виключно важке переживання, що чинить серйозну деструктивну дію на психічний та фізичний стан. Розпад не означає, що колишній партнер стає емоційно нейтральною фігурою. Впродовж тривалого періоду з ним зберігається емоційний зв'язок (він може бути навіть уявним співрозмовником).

Виділяють дві форми динаміки стосунків:

- 1) безповоротні зміни в системі стосунків особи (прогрес і регрес);
- 2) періодична зміна параметрів стосунків (знаку, інтенсивності, модальності) з часом або ритми стосунків.

Чинники стабільних емоційних відносин.

Розпад і стабілізація стосунків - дві сторони одного процесу, результат якого - припинення або збереження стосунків. Дуже важливими для стабільних стосунків є:

1. наявність спільної діяльності, загальних інтересів.
2. перевищення психологічного "прибутку" над "витратами" (згідно теорії обміну).

До прибутків можна віднести:

- особистісне зростання;
- почуття безпеки;
- додаткові можливості в досягненні конкретних цілей;
- підвищення самооцінки;
- можливість впоратися з проблемами.

До витрат можна віднести:

- час, витрачений на встановлення стосунків;
- психологічний і /або фізичний стрес;
- зниження самооцінки.

Чим вище прибутки і нижче витрати, тим більше задовольняють людину відносини з іншим. Якщо витрати починають перевищувати прибутки, людина швидше за все прийме рішення перервати стосунки.

Дуже важливими для стабільних стосунків є:

- певні особистісні якості суб'єктів спілкування, їх здатність підтримувати відносини;
- прагнення до самоактуалізації у відносинах, прагнення до саморозкриття.

У науковій літературі міжособистісні стосунки тлумачать як:

- безпосередні зв'язки та відносини, що складаються в реальному житті між живими індивідами, які мислять і відчують. Іншими словами – це емпіричні стосунки реальних людей у їхньому реальному спілкуванні;

- специфічний вид ставлення людини до людини, який надає можливість безпосереднього (чи опосередкованого технічними засобами) одночасного або відстроченого особистісного ставлення у відповідь;

- психологічні стосунки, що ґрунтуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії та спілкування, супроводжуються почуттям симпатії – антипатії та можуть бути оціночними та дієвими, тобто реалізуватися у взаємодії;

Людські відносини передбачають зв'язок як мінімум між двома індивідами, а їх характер залежить від характеристик і психологічних особливостей учасників. Водночас стосунки, в яких реалізується суб'єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію.

Психологічний словник визначає міжособистісні стосунки як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються та об'єктивно виявляються в характері та способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємного впливу людей один на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтацій та очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають та оцінюють один одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями та організацією спільної діяльності, водночас виступаючи основою формування соціально-психологічного клімату в колективі.

Аналізуючи «місцерозташування» міжособистісних відносин у соціально-психологічній літературі, Г. Андрєєва відзначає, що «природу міжособистісних стосунків можна правильно зрозуміти, якщо не ставити їх в один ряд із суспільними, а побачити в них особливий ряд відносин, які виникають всередині кожного виду суспільних відносин, а не поза ними».

Отже, природа міжособистісних відносин істотно відрізняється від природи суспільних стосунків, оскільки перші ґрунтуються, виникають і складаються на основі певних відчуттів, що народжуються у людей по відношенню один до одного.

Емоційна основа міжособистісних відносин включає афекти, емоції та відчуття. Соціальна психологія концентрує увагу саме на відчуттях, набір яких не має меж. Проте Г. Андрєєва пропонує звести їх у дві великі групи: кон'юнктивні та диз'юнктивні відчуття. До першої належать відчуття, які зближують і об'єднують людей. Вони свідчать, що інша сторона виступає як бажаний об'єкт, стосовно якого демонструється готовність до співпраці та спільних дій. Відповідно, друга група визначає відчуття, які, навпаки, роз'єднують людей. У такому випадку інша сторона є неприйнятною, може бути навіть фруструючим об'єктом, відносно якого бажання до співпраці не виникає.

Але стосунки між людьми не складаються лише на основі безпосередніх емоційних контактів, оскільки сама діяльність, у тому числі спільна, опосередковує інший ряд стосунків, суспільних. Тому одним із надзвичайно важливих і складних завдань соціальної психології вважають паралельний аналіз стосунків як міжособистісних, так і опосередкованих

спільною діяльністю, тобто суспільних відносин. Слід зауважити, що ці обидва види стосунків реалізуються у спілкуванні.

Життя особистості невіддільне від моральних вимог суспільства, як і перспектива суспільного розвитку нерозривно пов'язана з активністю людей. Тому моральна регуляція відносин особистості та суспільства є ніби внутрішнім моментом розвитку цих відносин, що вагомо впливає на діяльність особистості та суспільства.

Г. Васянович акцентує увагу на тому, що мораль у культурі є «зрізом» і аспектом усього суспільного існування людства. І надзвичайно важливу роль тут відіграє спілкування. Саме спілкування виконує в суспільстві функції об'єднання індивідів та їхнього розвитку, що дозволяє трактувати його одночасно і як реальність суспільних відносин, і як реальність міжособистісних взаємин.

На мікрорівні (міжособистісні відносини) спілкування необхідне для існування найрізноманітніших зв'язків між людьми. Тобто у випадку як позитивного, так і негативного ставлення однієї людини до іншої, спілкування існує в специфічних формах, навіть коли стосунки вкрай загострені.

Приблизно те ж саме стосується і характеристики спілкування на макрорівні (як реалізації суспільних відносин): в цьому випадку акт спілкування неминуче повинен відбутися, навіть якщо соціальні групи є антагоністичними.

Таке дуалістичне розуміння спілкування – в широкому і вузькому сенсі – є наслідком логіки розуміння зв'язку міжособистісних і суспільних відносин: як представник певної соціальної групи людина спілкується з іншим представником іншої соціальної групи, одночасно реалізуючи при цьому обидва види стосунків – і безособові, і особистісні. Очевидною тут є форма безпосереднього спілкування, але за нею стоїть спілкування, детерміноване чинною системою суспільних відносин.

Отже, міжособистісні відносини реалізуються передусім, у взаємодії. Сенс явища взаємодії розкривається через кілька понять, серед яких слід відзначити: «взаємовідносини», які можуть бути конструктивними або деструктивними залежно від задоволення сторін; «взаємодопомога» як сприяння людей один одному; «взаєморозуміння», що свідчить про узгодженість і злагоду між людьми, які взаємодіють. Кожне з цих понять вказує на афективну (емоційну), гностичну (когнітивну, інформаційну), поведінкову (практичну, регулятивну) складові реальної взаємодії людей.

Перша (емоційна) відображає емоційні стани, що виникають у процесі взаємодії. Друга – когнітивна – включає усі психічні процеси, пов'язані з пізнанням навколишньої дійсності та самого себе: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву. Поведінкова складова характеризує зовнішні прояви взаємодії: результати діяльності, вчинки, міміку, жести, мовлення. Таким чином М. Обозов обґрунтовує взаємовідносини як складову взаємодії, яка завдяки взаєморозумінню і через взаємодопомогу забезпечує її результат. Конструктивність чи деструктивність останнього залежить від ступеню

досягнення між партнерами злагоди та узгодженості в процесі взаємодії. Таке виокремлення складових міжособистісної взаємодії дозволяє глибше проникнути в природу та механізми багатьох соціально-психологічних феноменів: спілкування, сприймання та розуміння людини людиною, сумісності та спрацьованості, емпатії, що притаманно міжособистісним стосункам.

На основі виділення в структурі особистості загальновидового, соціокультурного, психологічного, індивідуального рівнів характеристик можна сказати, що різні види міжособистісних взаємин припускають включення в спілкування тих чи інших рівнів характеристик особистості.

М. Обозов пропонує таку ієрархічну систему міжособистісних стосунків: відносини знайомства; приятелювання; товариські; дружні; любовні відносини; подружні; родинні відносини. Стосунки всіх названих рівнів можна поділити на конструктивні та деструктивні, враховуючи ступінь взаємодопомоги та взаєморозуміння в кожній конкретній групі. Головним критерієм класифікації міжособистісних стосунків вважається міра, глибина залучення в них особистості. Система суспільних відносин, в яку включена кожна людина з моменту свого народження й до смерті, формує її суб'єктивне ставлення до всіх явищ дійсності. Ця система ставлень людини до навколишнього світу та до самої себе є найбільш специфічною характеристикою особистості, більш специфічною за ряд інших її компонентів, таких як характер, темперамент, здібності.

М. Воліцкий підкреслює, що категорія особистості, розуміння її життєвого шляху, особливостей самооціночних ставлень дає можливість зрозуміти те, чому і як вона вибудовує певні міжособистісні стосунки, чи є самодостатньою у творенні себе та світу довкола неї, у який спосіб здатна протистояти соціальному тиску ззовні тощо.

Виявленню особистості в стосунках з іншими людьми присвячені численні науково-психологічні дослідження. Серед них на особливу увагу заслуговують праці прибічників гуманістичної психології, в яких людина трактується як найвища цінність, заради якої розвивається суспільство.

За теорією самоактуалізації А. Маслоу всі самоактуалізовані люди мають загальні характерні риси: самоповага і пошана до інших; доброзичливість і терпимість; інтерес до навколишнього світу; прагнення розібратися в собі тощо. Психологічно добрими вважаються міжособистісні стосунки, які викликають в учасників почуття належності, переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою, зміцнюють її самоповагу, а в кінцевому рахунку уможливають самоактуалізацію. Позитивний вплив на міжособистісні стосунки справляє базове задоволення потреб, яке водночас сприяє особистісному зростанню людини, допомагає стати їй добрим громадянином, патріотом своєї країни.