**VIII-ГЛАВА. Современные валеологические подходы в решении проблем межличностного поведения в обществе.**

**8.1.-§. Современные валеологические подходы к профилактике поведенческих проблем среди населения**

План:

1. Значение межличностного поведения в обществе.

2. Роль валеологии в решении проблем межличностного поведения.

**Основные понятие и выражение:** коммуникативный процесс, субъект общения, дисциплина

Взаимодействие человека с окружающим миром происходит в системе объективных отношений, складывающейся между людьми в их социальной жизни.

Каждое производство требует объединения людей. Но ни одно человеческое сообщество не сможет достичь полномасштабного сотрудничества, если между людьми не будет контакта и между ними не будет достигнуто должное взаимопонимание. Так, например, чтобы преподавателю чему-то научить учеников, ему необходимо с ними общаться.

Общение – многосторонний процесс развития контактов между людьми, возникающий из потребностей совместной деятельности.

В одном коммуникативном процессе обычно выделяют три аспекта:

• общение (передача информации);

• интерактивный (взаимодействие);

• наблюдательное (реципрокное наблюдение).

В единстве этих трех аспектов общение выступает как способ сотрудничества и организации отношений между участвующими в нем людьми.Сама по себе информация, исходящая от коммуникатора (человека, доносящего ее), может быть двух типов: побудительная и констатирующая.

**Побудительная информация**выражается в приказе, совете, просьбе. Она рассчитана на то, чтобы стимулировать какое-то действие. Стимуляция, в свою очередь, может быть различной. Прежде всего это может быть **активизация,**т. е. побуждение к действию в заданном направлении. Также это может быть **интердикция,**т. е. побуждение, не допускающее, наоборот, определенных действий, запрет нежелательных видов деятельности. Наконец, это может быть **дестабилизация**— рассогласование или нарушение некоторых автономных форм повеления или деятельности.

**Констатирующая информация**выступает в форме сообщения, она имеет место в различных образовательных системах и не предполагает непосредственного изменения поведения, хотя косвенно способствует этому. Сам характер сообщения может быть различным: мера объективности может варьировать от нарочито «безразличного» тона изложения до включения в текст сообщения достаточно явных элементов убеждения. Вариант сообщения задается коммуникатором.

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, точнее — знаковых систем. Существуют **несколько знаковых систем, которые используются в коммуникативном процессе,**соответственно им можно построить классификацию коммуникативных процессов. При грубом делении различают вербальную и невербальную коммуникации, использующие различные знаковые системы. Соответственно возникает и многообразие видов коммуникативного процесса. Каждый из них необходимо рассмотреть в отдельности.

**Вербальная коммуникация**использует в качестве знаковой системы человеческую речь, естественный звуковой язык, т. е. систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения.

**Невербальная коммуникация**включает следующие основные знаковые системы:

1. оптико-кинетическую;
2. пара- и экстралингвистическую;
3. организацию пространства и времени коммуникативного процесса;
4. визуальный контакт.

Совокупность этих средств призвана выполнять следующие **функции: дополнение речи, замещение речи, репрезентацию эмоциональных состояний партнеров по коммуникативному процессу.**Рассмотрим каждую из четырех систем невербальной коммуникации. **Оптико-кинетическая система**знаков включает в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом оптико-кинетическая система предстает как более или менее отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики различных частей тела. Первоначально исследования в этой области были осуществлены еще Ч. Дарвином, который изучал выражения эмоций у человека и животных. Именно общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, поэтому включение оптико-кинетической системы знаков в ситуацию коммуникации придает общению нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными при Употреблении одних и тех же жестов, например в различных национальных культурах (у русского народа кивок головой означает «Да», а у болгар кивок означает «Нет»).

**Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков**представляют собой также «добавки» к вербальной коммуникации. Паралингвистическая система — это система вокализации, т.е. качество голоса, его диапазон, тональность, ритм, тембр. Экстралингвистическая система — включение в речь пауз, других вкраплений, например покашливания, вздохов, плача, смеха.

**Организация пространства и времени коммуникативного процесса**выступает также особой знаковой системой, несет смысловую нагрузку как компонент коммуникативной ситуации. Экспериментально доказано преимущество некоторых пространственных форм организации общения как для двух партнеров по коммуникативному процессу, так и в массовых аудиториях.

Наука проксемика занимается нормами **пространственной и временной организации общения**и располагает в настоящее время большим экспериментальным материалом. Зафиксированы, например, нормы приближения человека к партнеру по общению, свойственные американской культуре: интимное расстояние (0—45 см); персональное расстояние (45—120 см); социальное расстояние (120—400 см); публичное расстояние (400—750 см). Каждое из них свойственно особым ситуациям общения. Эти исследования имеют большое прикладное значение, прежде всего при анализе успешности деятельности различных дискуссионных групп.

Следующая специфическая знаковая система, используемая в коммуникативном процессе, — это «контакт глаз», имеющий место в **визуальном общении.**В социально-психологических исследованиях изучается частота обмена взглядами, их длительность, смена статики и динамики взгляда, избегание его и т. д. «Контакт глаз», на первый взгляд, кажется такой знаковой системой, значение которой весьма ограничено, например пределами сугубо интимного общения. Однако знаки, представляемые движением глаз, включаются в более широкий диапазон ситуаций общения. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, т. е. сообщает о готовности поддержать коммуникацию или прекратить ее, поощряет партнера к продолжению диалога, наконец, способствует тому, чтобы обнаружить полнее свое «Я» или, напротив, скрыть его.

Таким образом, анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить намерения участников общения.

Общение выполняет **шесть функций.**

**Прагматическая**функция общения отражает его потребностно-мотивационные причины и реализуется при взаимодействии людей в процессе совместной деятельности. При этом само общение очень часто выступает самой важной потребностью.

Функция **формирования и развития**отражает способность общения оказывать воздействие на партнеров, развивая и совершенствуя их во всех отношениях. Общаясь с другими людьми, человек усваивает общечеловеческий опыт, исторически сложившиеся социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, а также формируется как личность. В общем виде общение можно определить как универсальную реальность, в которой зарождаются, существуют и проявляются в течение всей жизни психические процессы, состояние и поведение человека.

Функция **подтверждения**обеспечивает людям возможность познать, утвердить и подтвердить себя.

Функция **объединения — разъединения**людей, с одной стороны, посредством установления между ними контактов способствует передаче друг другу необходимых сведений и настраивает их на реализацию общих целей, намерений, задач, соединяя их тем самым в единое целое, а с другой стороны, она может способствовать дифференциации и изоляции личностей в результате общения.

Функция **организации и поддержания межличностных отношений**служит интересам налаживания и сохранения достаточно устойчивых и продуктивных связей, контактов и взаимоотношений между людьми в интересах их совместной деятельности.

**Внутриличностная**функция общения реализуется в общении человека с самим собой (через внутреннюю или внешнюю речь, достроенную по типу диалога). Такое общение может рассматриваться как универсальный способ мышления человека.

Какие способы, или, говоря иначе, стили взаимодействия с другими людьми в процессе общения, выбирает человек? Обычно выделяют **10 таких стилей:**

1. доминантный (стратегия, направленная на снижение роли Других в коммуникации);
2. драматический (преувеличение и эмоциональная окраска содержания сообщения);
3. спорный (агрессивный или доказывающий);
4. успокаивающий (расслабляющая манера общения, имеющая целью снижение тревожности собеседника);
5. впечатляющий (стратегия, ориентированная на то, чтобы произвести впечатление);
6. точный (нацеленный на точность и аккуратность сообщения);
7. внимательный (выказывание интереса к тому, что говорят другие);
8. воодушевленный (частое использование невербального поведения — контакт глаз, жестикуляция, движение тела и т. д.);
9. дружеский (тенденция открытого поощрения других и заинтересованность в их вкладе в общение);
10. открытый (представляющий стремление безбоязненно выражать свое мнение, чувства, эмоции, личностные аспекты своего «Я»)

Современная психология выделяет множество **видов общения.**Рассмотрим основные.

Показания идеологического политического, экономического или организационного воздействия на оценки, мнения и поведение людей. Коммуникация массовая характеризуется, во-первых, рассредоточенностью аудитории; во-вторых, наличием широкомасштабных коммуникативных процессов, осуществляющихся с помощью технических средств; в-третьих, передачей информации одновременно по различным каналам (книгопечатание, издание газет и журналов, радио- и телетрансляции, Интернет); в-четвертых, принципиальной доступностью информации всем желающим.

Коммуникация межгрупповая — взаимодействие людей, полностью детерминированное их принадлежностью к различным группам или категориям населения и независимое от их межличностных «связей» и индивидуальных предпочтений.

**Коммуникация межнациональная**подразумевает передачу информации, сообщений, сведений между представителями разных национальных общностей, имеющих как двусторонний, так и односторонний характер. Этот вид коммуникации предполагает процесс передачи информации посредством речи, языка или печатных, звуковых, знаковых и иных систем.

Различают две составные части межнациональной коммуникации. Первая — обмен информацией между представителями различных этнических общностей. Он зависит от активности субъектов общения, их национальных установок, от нравственного климата, образа жизни народов. Например, установившийся уровень доверия предполагает один уровень общения, недоверия — другой. Вторая часть межнациональной коммуникации — восприятие и понимание людьми различных национальностей друг друга, которые во многом зависят от закономерности общения и социально-психологических особенностей взаимодействия индивидов различных национально-этнических групп, а также от специфики проявления этнических стереотипов.

**Коммуникация национальная**— система внутриэтнических, внутринациональных связей и контактов. Данная коммуникация формировалась по мере становления и развития самобытной национальной культуры, языка, психологии и традиций этнической общности.

Объективной основой национальной коммуникации является потребность в общении и связях в ходе экономического, политического развития нации, обмена культурными достижениями, продуктами и результатами труда. Существует тенденция: чем выше внутринациональная и внутригрупповая интеграция, тем заметнее достижения в экономике и культуре, более интенсивны социально-политические и внутригрупповые контакты и коммуникативные связи между людьми.

Интерактивная сторона общения — условный термин, обозначающий характеристику компонентов общения, связанных со взаимодействием людей, непосредственной организацией их совместной деятельности. Здесь общение и выступает как межличностное взаимодействие, т. е. совокупность связей и взаимовлияний людей, складывающихся в их совместной деятельности. Межличностное взаимодействие представляет собой последовательность развернутых во времени реакций людей на действия друг друга: поступок индивида «А», изменяющий поведение индивида «В», вызывает со стороны последнего ответные реакции, которые, в свою очередь, воздействуют на поведение «А».

Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля на основе социальных норм, принятых в обществе образцов поведения, регламентирующих взаимодействие и взаимоотношения людей и образующих специфическую систему. Их нарушение включает механизмы социального контроля, обеспечивающего коррекцию поведения, отклоняющегося от нормы. О существовании и принятии норм поведения свидетельствует однозначное реагирование окружающих на поступок кого-либо, отличающийся от поведения всех остальных. Диапазон социальных норм чрезвычайно широк: от образцов поведения, отвечающего требованиям трудовой дисциплины, воинского долга, патриотизма, до элементарных правил вежливости (соблюдение этикета).

Обращение людей к социальным нормам делает их ответственными за свое поведение, позволяет регулировать действия и поступки, оценивая их как соответствующие или не соответствующие этим нормам. Ориентируясь на нормы, человек соотносит формы своего поведения с эталонами, отбирает нужные и таким образом регулирует свои отношения с другими людьми. Социальный контроль в процессах взаимодействия осуществляется в соответствии с репертуаром ролей, «исполняемых» общающимися людьми. В психологии **под ролью понимается нормативно одобряемый образец поведения, ожидаемый окружающими от каждого, кто занимает данную социальную позицию**(по должности, возрастным или половым характеристикам и т. п.). Один и тот же человек выполняет различные роли. Множественность ролевых Позиций нередко порождает их столкновение — ролевые конфликты. Взаимодействие людей, исполняющих различные роли регулируется ролевыми ожиданиями. Хочет или не хочет человек, но окружающие ожидают от него поведения, соответствующего определенному образцу (судья должен быть беспристрастным, мать — заботливой, стюардесса — приветливой, дедушка — мудрым и т. д.). «Исполнение» роли подвержено социальному контролю и обязательно получает общественную оценку, а сколько-нибудь значительное отклонение от образца осуждается.

Итак, исходным условием успешности общения является соответствие поведения взаимодействующих людей ожиданиям друг друга. Нельзя представлять себе общение всегда и при всех обстоятельствах гладко протекающим и лишенным внутренних противоречий. В некоторых ситуациях возникает межличностный конфликт, о котором мы поговорим чуть позже.

Как уже было сказано, взаимодействие невозможно без взаимопонимания. При этом очень важно, как воспринимается партнер по общению, иными словами, восприятие одним человеком другого. Этот процесс выступает как обязательная составная часть общения и условно может быть назван **перцептивной стороной общения.**Здесь речь идет об особенностях межличностной перцепции, т. е. о восприятии человека человеком. Отметим сразу, что "термин «восприятие» здесь употреблен не в общепсихологическом понимании. На самом деле речь идет не столько о восприятии, сколько о познании другого человека. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он всегда и воспринимается другим человеком как личность. На основе внешней стороны поведения мы, по словам С. Л. Рубинштейна, как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в общении. В ходе познания другого человека одновременно осуществляются и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения.

Таким образом, мы имеем в виду особенности наблюдения за социальными объектами, которые включают в себя не только наблюдение за физическими характеристиками объекта, но и за его поведенческими характеристиками, т. е. формирование мыслей о его намерениях, мыслях, способностях, чувствах, отношениях и т. д. Кроме того, в содержание этого же понятия входит и формирование представления об отношениях, связывающих предмет и объект наблюдения.Однако в эти процессы включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. В обыденной жизни люди сплошь и рядом не знают действительных причин поведения другого человека или знают их поверхностно. Тогда в условиях дефицита информации они начинают приписывать друг другу причины поведения либо на основе сходства поведения воспринимаемого лица с каким-то другим образцом («он поступает точно так же, как мой отец»), либо на основе анализа собственных мотивов («он догадывается, что мне от него что-то нужно, и поэтому нервничает»).

**Контрольные вопросы по теме:**

* 1. Что такое «общение» и какова его структура?
  2. Каковы функции общения?

Что такое коммуникативные стили и виды общения