

- Стойкая низкая с/о влечет за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность, проявляется робость, замкнутость, даже искаженное восприятие окружающих. Эти люди редко обижаются на критику со стороны людей, мнением которых очень дорожат, и не принимают во внимание упреки со стороны случайных посторонних людей.

Можно сделать следующие выводы. Изменяя УП, мы можем влиять на с/о. Для того, чтобы повысить с/о (из низкой к более адекватной), желательно выбирать реальные цели, которые человек может достигнуть без затруднений. Если человек затрудняется в постановке таких целей, тогда лучше обратиться за помощью к психологу. Психолог проводит коррекционную работу с помощью тренингов, индивидуального консультирования и использования различных развивающихся методик.

Аболина Н.С.

Пианзина О.П.

Конфликты в сплоченных группах

Сплоченная группа отличается сильным чувством солидарности («чувством мы»), участники которой высоко ее ценят и защищают от внутренних и внешних опасностей. Атмосфера сплоченных групп характеризуется большим уровнем взаимного принятия, близости и понимания, но в таких группах наблюдается больше развитие и выраженность враждебности и конфликтов.

Враждебность может не выражаться открыто, но скрытые устойчивые, враждебные установки будут препятствовать развитию сплоченности и эффективному межличностному взаимодействию. Не выраженная враждебность тлеет внутри и бессознательно просачивается наружу (нелегко продолжать честное общение с человеком, к которому испытываешь антипатию, не-

ненависть). Человек может решить эту проблему, просто прекратив общение, но тогда не возможно разрешить конфликт, избавиться от ощущения дискомфорта.

Мы наблюдали подобные ситуации в одной из тренинговых групп. В достаточно сплоченной группе (один год вместе, плюс серия упражнений на сплоченность), при разделении на две подгруппы и создание между ними ситуации острого соперничества наблюдаются:

- высокий накал борьбы между подгруппами;
- возникновение в подгруппах атмосферы сплоченности;
- сильное чувство враждебности по отношению к другой подгруппе.

Исследования, в том числе и наше, показывают, что восстановить партнерское общение между двумя группами возможно через стратегию внушения чувства принадлежности к одной большой группе. Мы использовали после разделения и образования подгрупп с выраженной враждебностью, реплики призывающие ощутить свою принадлежность к общей группе и обесцениванию на этом фоне частных побед в упражнениях. В завершении провели общее упражнение, где участвовал каждый участник, и успешность группы зависела от всех и каждого. Такое конструктивное и отчасти интуитивное наше поведение позволило вновь сплотить группу, избежать возможных столкновений. Это был важный опыт в нашем обучении мастерству проведения тренинга.

Таким образом, сплоченность не является синонимом любви и одобряющих позитивных высказываний. Сплоченные группы – это такие группы, которые способны вобрать в себя конфликт и конструктивно его использовать. Сплоченные группы характеризуются большей способностью их участников выражать враждебность по отношению к друг другу, при этом сохраняют возможность партнерского общения.