

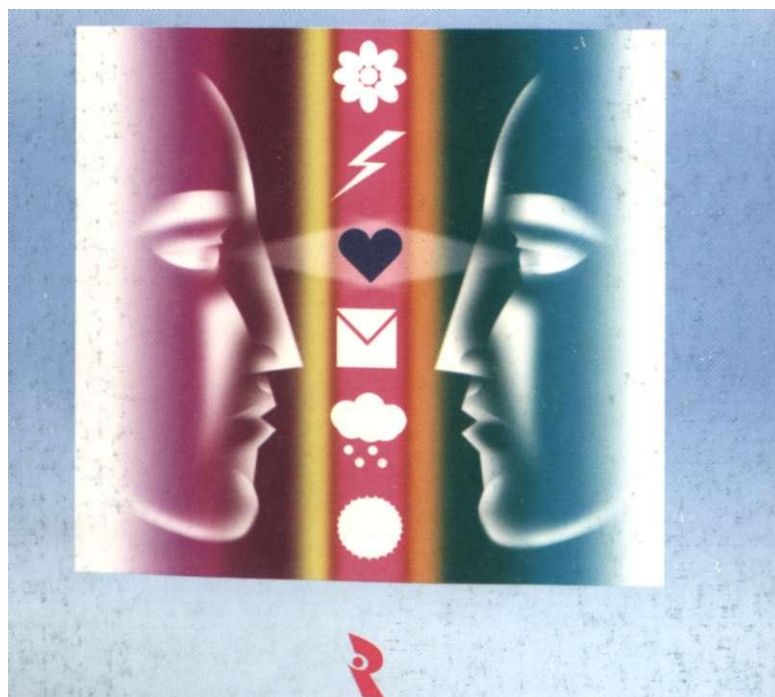


ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

С. В. Духновский

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Руководство по применению



ББК 88.54
Д85

Рецензент:

кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета *Г. Л. Исурина*

Научный редактор:

доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета *Л. В. Куликов*

Духновский С. В.
Д85 Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. — СПб.: Речь, 2006. — 54 с.

ISBN 5-9268-0403-5

Опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» направлен на определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемых. Диагностируется степень напряженности, отчужденности людей в отношениях, а также конфликтность между ними. Опросник может использоваться в консультативной и психотерапевтической практике.

Руководство рассчитано на широкий круг специалистов, работающих в области практической психологии.

ББК 88.54

ISBN 5-9268-0403-5

© С. В. Духновский, 2005

© Издательство «Речь», 2005

© П. В. Борознец, обложка, 2005

ВВЕДЕНИЕ

С внедрением психологической службы в различные сферы жизнедеятельности людей возросла потребность в методических материалах, способствующих повышению эффективности работы психолога. Специфика деятельности психолога обуславливает характер и способы получения профессиональной информации. Одним из таких способов выступает психодиагностика. Создание компактного и надежного психодиагностического инструмента, а также грамотное его использование повышает результативность и продуктивность профессиональной деятельности психолога.

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО) представляет собой психодиагностический инструмент для измерения характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого. Индикаторами дисгармоничности отношений выступают напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между людьми.

Методическое руководство состоит из двух частей. Первая — теоретическое обоснование методики «Субъективная оценка межличностных отношений», вторая — психометрическая проверка-обоснование методики, здесь же представлены возможности опросника и инструкция по его использованию. К руководству прилагаются: текст опросника, лист для ответов, а также таблицы перевода «сырых» баллов в стандартные для мужчин и женщин.

Выражаю благодарность научному консультанту Леониду Васильевичу Куликову, доктору психологических наук, профессо-

ру Санкт-Петербургского государственного университета, за полезные советы и замечания, которые он давал автору на протяжении всей работы по созданию методики.

Очень признателен Геннадию Яковлевичу Миланину, главному врачу Курганской областной психоневрологической больницы, за организационную поддержку в сборе данных для апробации методики. Благодарю за весьма полезное для меня обсуждение рабочего варианта опросника Ирину Поликарповну Ищенко, доцента кафедры прикладной психологии Курганского госуниверситета.

Часть I.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ «СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

КАТЕГОРИЯ «ОТНОШЕНИЕ» В ПСИХОЛОГИИ

Объективное психологическое исследование требует изучения отношений человека с окружающей действительностью (предметной, природной, социальной).

Н. А. Бердяев писал, что бытие человека в мире раскрывается «субъективно», а не «объективно». Отношение «Я» к миру двойное. С одной стороны, это переживание одиночества, чуждости миру, переживание своего прихода в этот мир из совсем иного мира. С другой стороны, «Я» раскрывает свою историю мира как собственный глубинный слой. Все со «мной» происходит, все есть «моя судьба» [2].

Таким образом, в отношениях осуществляется рост и развитие человека, его внутреннего мира, его истории и судьбы. Психологические отношения в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных избирательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания [15].

Категория «отношение» — одна из основных в психологической науке, наряду с такими как «отражение», «деятельность», «общение». Она выполняет гносеологическую функцию при разработке проблем характера, мотивов, установок, ценностных ориентации, диспозиций личности, социально-психологического климата и многих других, связанных с проявлением субъективных свойств человека.

Разработка категории «отношение» в отечественной психологии связана, прежде всего, с именем В. Н. Мясищева. Через эту категорию он проясняет природу субъективного в человеке, раскрывает социально-психологическое содержание связей личности с ее средой, прослеживает взаимодействие мотивационных компонентов психики в их внутреннем единстве, объясняет происхождение характера и социопатий.

Важность этого понятия для психологии заключается в том, что:

- 1) категория психических отношений вынуждает объединить внешнее с внутренним;
- 2) исследование отношений целостно-личностное, потому что относится к человеку в целом как личности;
- 3) в системе отношений человека к действительности с исключительной убедительностью выступает доминирующая и определяющая роль отношений к людям;
- 4) в главном — применительно к людям — выступает двусторонний, взаимный характер этих отношений [15].

Развивая психологическую теорию отношений, В. Н. Мясищев исходит из наследия русских ученых А. Ф. Лазурского и В. М. Бехтерева. А. Ф. Лазурский впервые рассматривает отношения человека как структурные компоненты личности. Он выделяет их в единое психическое образование, называемое им экзопсихикой, в отличие от эндопсихики (внутреннего психического образования). В. Н. Мясищев «продвигает» эту проблему к пониманию субъектных отношений как «содержательной связи» человека с внешним миром. Изучая человека с позиции его отношений, мы устанавливаем его содержательные связи с окружающей общественной действительностью [15].

Субъективные отношения представляют собой концентрат мотивационных образований человека и средовых влияний «общественной действительности». Средовые влияния заключаются в том, что та или иная конкретная общность людей имеет свой образ жизни, уклад межличностных отношений, свои традиции, обряды, ритуалы и нормы жизнедеятельности, создающие особый контекст реализации побудительных сил человека. В результате средовых влияний формируются ценностные ориентации личности, которые также можно рассматривать как особое содержание ее субъектных отношений с внешним миром.

В. Н. Мясищев рассматривал отношение человека как:

- 1) потенциал, проявляющийся в сознательной активной избирательности переживаний и поступков, основанной на его индивидуальном социальном опыте;
- 2) потенциал психической реакции личности в связи с каким-либо предметом, процессом или фактом действительности.

Б. Ф. Ломов имеет позицию, схожую с представлениями В. Н. Мясищева. В частности, он писал, что термин «субъективное отношение» — объективная связь личности с ее окружением, но в эту связь он включает субъективную позицию человека в данном окружении. Отношение содержит в себе момент оценки, выражает пристрастность личности.

На отношение человека влияет та общность, в которую он включен. В результате формируется отношение как к самой этой общности, так и к другим общностям. Система «субъективно-личностных» отношений — субъективное пространство личности, каждое из измерений которого соответствует определенному субъективно-личностному отношению [14].

В отношениях человека находят воплощение эмотивные (эмоционально-чувственные) и конативные (установочно-волевые) функции его психической деятельности. Психофизиологические механизмы этих функций предопределяют реагирование на внешние воздействия сначала в виде элементарного психического отношения, суть которого заключена в переживании приятного — неприятного и в соответствующих этому переживанию аффективных реакциях.

Выделяют первичное психическое отношение и психологическое отношение [15].

Психические отношения выявляют степень притягательности объекта, благоприятно или неблагоприятно воздействующего на органы чувств человека. Эти отношения отличаются произвольностью реагирования на свойства отражаемого объекта.

Психические отношения сопровождают любой акт познавательной деятельности человека на конкретно-чувственном уровне отражения, определяя ее эмоциональную окраску. Они регулируют взаимодействие с объектом, проявляясь в стремлении субъекта к нему или в избегании его.

Сознание, чувство и воля — процессуальное триединство в отношениях. Воля, как механизм осознанной регуляции психической деятельности человека, преобразует психические отношения в особый класс человеческих отношений — психологические отношения.

Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Из этого определения следует, что психологические отношения, в отличие от психических, обладают еще и свойством сознательности. В психологических отношениях рефлексированы собственные психические отношения к объекту и потребность в нем, что может поменять знак первичного психического отношения человека к объекту.

Психологические отношения, в сравнении с психическими, в большей мере репрезентируют индивидуальную сущность человека в силу их большей произвольности. Эта особенность психологических отношений также отмечалась В. Н. Мясищевым. Так как свойства объекта существуют для всех, а действия и переживания, вызываемые объектом у разных людей, избирательны и различны, то очевидно, что источник особенностей переживания и действия лежит в индивидуе, в человеке как субъекте отношений и определяется особенностью его индивидуального опыта [15].

Осознанный характер и произвольность психологических отношений придают им конативный характер, в том смысле что они направляют поведение и деятельность человека в определенное русло, вовлекая в этот процесс такие важные психические образования личности, как потребности, чувства, интересы, убеждения, оценка, а также воля, внимание, мотивы. Психологические отношения являются системным образованием человека, раскрывающим его личностный смысл.

Психологические отношения В. Н. Мясищев рассматривал как целостную и сложную структуру индивидуальных связей личности с объективной действительностью, в которых отражается история ее жизненного пути и опыта. Потребностям в этой структуре отводилась роль «основного отношения». В. Н. Мясищев объяснял это тем, что «конституирующими компонентами» потребностей являются: «а) субъект, испытывающий потребно-

сти, б) объект потребности, в) своеобразная связь между субъектом и объектом, имеющая определенную функциональную нейродинамическую структуру, проявляющуюся в переживании тяготения к объекту и в активной устремленности к овладению им» [15, с. 181.

Эмоциональные отношения В. Н. Мясищев рассматривал как чувства. Область чувств (эмоций) охватывает три разнородные группы явлений: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения. Последние и представляют в значительной степени то, что называется обычно чувствами.

В структуре психологических отношений В. Н. Мясищев рассматривает оценку, определяя класс «оценочных отношений», которые, по его мнению, формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и жизнедеятельности людей. Через оценку определяется нормативность психологических отношений в различных формах их проявления.

Оценка предполагает наличие критериев, эталонов, единиц измерения оцениваемых свойств, которые в процессе сравнения, анализа и синтеза служат отправной точкой для вынесения суждения о качестве и уровне развития явления, характере его связей и позволяют соотносить отстоящие друг от друга объекты и социальные явления. Оценка — это форма проявления отношения, его сознательная объективация. Оценочные отношения определяются в контексте мыслительной деятельности человека, включающей эмоциональный компонент в виде одобрения — неодобрения, и могут в связи с этим оказаться проекцией самооценки, что особенно отмечается в случаях оценки людьми друг друга.

В оценках себя и других людей проявляются отношения самоуважения и уважения других, которые трансформируются во взаимоотношения авторитетности или авторитарности руководства — подчинения и др. Оценочные отношения в этом процессе выполняют функцию преобразователя психологических отношений в социально-психологические.

Убеждения личности, в основе которых находится «система требований в сочетании со знанием действительности», также входят в структуру психологических отношений. Убеждения характеризуют мировоззренческие позиции человека, которые

включают понимание общественных отношений и определяют место личности в социальной структуре. Убеждения находят отражение в ценностных ориентациях человека.

Раскрывая конативную функцию психологических отношений, В. Н. Мясищев включал в структуру этих отношений волю, внимание, мотив как компоненты, характеризующие субъективную активность человека в различных обстоятельствах жизни. Неслучайно поэтому существуют выражения «внимательное отношение», «волевое отношение» и т. п. Эти отношения говорят о мобилизованности индивидуальных усилий человека в его практической деятельности и общении. В процессе общения они порождают особые виды взаимоотношений: самостоятельность или зависимость, уступчивость или нетерпимость, отзывчивость или невнимательность и т. д. Это означает, что данные отношения (внимание и воля) могут проявляться в контексте взаимодействия в виде социально-психологических отношений.

В отношениях человека присутствует интеграция жизненного опыта человека. Отношениями характеризуется жизненная позиция личности в обществе. В процессе развития субъективных отношений формируется стиль поведения личности.

Объектами психологических отношений выступают природный мир, мир людей, «Я» самой личности. В качестве основных процессов отношений выступают познание, переживание и оценивание, регулирование, осознание. Познание создает информационную основу отношения. Переживание и оценивание выражаются в эмоциональном реагировании на объект отношений, в принятии или отвержении его, в формировании оценки. Отношения регулируют развитие личности, но при этом сами регулируются другими психическими структурами. Регулирование может быть сознательным и бессознательным. Без осознания отношений невозможно личностное развитие, определение своих целей, планирование своего жизненного пути [10].

Отношения человека включают в себя актуальное и доминирующее состояние субъектов отношений. В свою очередь, характер отношений «отражается» на особенностях психического состояния людей, на их настроении.

В. А. Ганзен и В. Н. Юрченко (1981) рассматривали отношение как центральную, системообразующую характеристику всего компонентного состава психического состояния. В структуре состоя-

ния эта характеристика представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания — это отношение к окружающей действительности, как характеристика самосознания — это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, то есть установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием, формами поведения человека.

Использование идей концепции отношений дает прочный фундамент для изучения содержательной стороны психической активности и содержательного наполнения внутреннего мира личности [10].

Таким образом, в отношениях заключено диалектическое единство внешней и внутренней обусловленности формирования и развития личности. Категория «психические отношения» вынуждает объединять внешнее с внутренним и исключает односторонний интроспекционизм. Это позволяет преодолеть противопоставление биологической и социальной детерминаций психики человека, показать и понять их единство, но не тождество, определить его психику не только как функцию мозга, деятельности и общения, но и как особый духовный мир.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Понятие «межличностные отношения» призвано внести новый смысл и дополнительные оттенки в описание и объяснение процесса взаимодействия между людьми.

А. В. Петровский разрабатывал теорию деятельностного опосредования межличностных отношений. В этой теории принцип деятельности образует центральное звено общепсихологического понимания человека. В ее основе лежит представление о том, что в любой реально развитой (не диффузной) группе межличностные отношения опосредуются содержанием, целями и задачами социально значимой деятельности этой группы. Группа, реализуя свою цель, изменяет себя, свою структуру и внутренние отношения. Характер и направление этих преобразований зависят от степени опосредования их содержанием деятельности и социальной ценности самой совместной деятельности.

В отношениях между людьми проявляются, обозначаются и взаимодействуют свойства их психических реальностей, что создает своего рода психологическое пространство межличностных отношений.

Личные отношения могут быть оценочными (восхищение — популярность) и действенными (связанными с взаимодействием). Такие отношения детерминированы субъективной потребностью в общении и ее удовлетворением, могут быть включены в официальную организацию, но не всегда. Межличностные отношения не существуют в контексте той или иной организации, но регулируются они, в отличие от официальных взаимоотношений, в большей мере личными особенностями взаимодействующих людей. Взаимосвязь здесь непосредственная или опосредованная и всегда сопровождается состоянием удовлетворенности (неудовлетворенности) субъектов друг другом [20, с.41].

Межличностные отношения могут рассматриваться как установка — они предполагают установку людей друг на друга. «Межличностные отношения — это взаимная готовность субъектов к определенному типу взаимодействия. Готовность к взаимодействию сопровождается эмоциональным переживанием — положительным, индифферентным, отрицательным. Готовность к взаимодействию может реализовываться в поведении субъектов в условиях общения, совместной деятельности» [20, с. 5].

Аналогичная позиция имеется в более поздних работах. Так, в социальном пространстве межличностные отношения понимаются как «система установок, ориентации и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности и ценностями, на которых основывается общение людей» [12, с. 194].

Кроме того, межличностные отношения предполагают взаимодействие в течение достаточно длительного промежутка времени, при этом они выступают как «взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте» [12, с. 195].

В отношении человека к человеку следует различать объективные и субъективные аспекты, аспекты осознания и переживания личностью тех объективных отношений, в которых она находится с другими людьми [8].

В психологической литературе можно найти такое понятие, как «близкие отношения», которое по своему смысловому содержанию приближается к межличностным отношениям. Так, Джон Вэлвуд (John Welwood) (1990) отмечал, что в «близких отношениях» доминируют внутренние личностные факторы, основную роль играют чувства и близость. Такие отношения пробуждают глубинные возможности человека, направляют его на путь личностного и духовного развития. Главными чертами таких отношений выступают осознанность, открытость, отказ от социальных и ролевых стереотипов, традиций, защит. Это предполагает большую личностную работу по созданию отношений, которые не даются в готовом виде, а формируются самим человеком [30].

В книге Я. Л. Коломинского «Психология взаимоотношений в малых группах» можно встретить такой вид отношений, как «взаимоотношения». Под ними автор понимает «специфический вид отношения человека к человеку, в котором имеется возможность непосредственного (или опосредованного техническими средствами) одновременного или отсроченного личностного отношения» [8, с. 33]. Можно утверждать, что термин «взаимоотношения» является синонимом межличностных отношений, так как проблематично, и даже невозможно, представить межличностные отношения без взаимоотношений между людьми. Этому мы находим подтверждение в самой книге Я. Л. Коломинского, который пишет, что «взаимоотношения — это обязательные прямые межличностные отношения» [8, с. 32].

Таким образом, можно констатировать, что в психологической литературе встречаются довольно разнообразные и порой в некотором смысле противоречивые и неоднозначные представления о том, что такое межличностные отношения.

В межличностных отношениях именно личностный компонент является доминирующим. Такие отношения предполагают не только реальное — объективное — бытие людей друг для друга, но и их идеальное бытие, их субъективную представленность как в отношениях, так и друг в друге. В противном случае межличностные отношения должны исчезать, как только люди расстаются.

В нашей работе под межличностными отношениями мы будем понимать реализацию субъективных отношений людей друг к

другу, изменяющую их состояния и настроения. Это взаимодействие по типу обмена (который может быть односторонним и обоюдным) и сотрудничества. Здесь акцент ставится именно на «взаимо-», что предполагает взаимную связь между людьми, их обусловленность друг другом, взаимное притяжение, близость между ними (что не всегда можно наблюдать в совместной деятельности и общении).

Такие отношения могут быть непосредственными или опосредованными, контактными или бесконтактными, одновременными или отсроченными, множественными или единичными, но в них сохраняется действительная возможность взаимности. Следует иметь в виду, что межличностные отношения не обязательно предполагают «симметрическую, актуальную взаимность» (термин Я. Л. Коломинского) между людьми, однако всегда сохраняется реальная возможность какого-то личностного отношения со стороны партнера.

Составляющими межличностных отношений выступают: «Я» желаемое и воспринимаемое субъектов отношений, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, а также его поведенческие характеристики, но к ним добавляется межличностная коммуникация. Считаем, что доминирующим — специфическим для межличностных отношений — является эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения человека), обеспечивающий поддержание отношений даже при отсутствии непосредственного контакта между людьми.

Поле, в котором реализуется взаимодействие между людьми, будем называть «социальное пространство межличностных отношений». Социальное пространство — абстрактное понятие, представленное совокупностью связей и отношений людей. Социальное пространство — это силовое поле, создаваемое взаимодействующими людьми. В содержание социального пространства входят социально-психологические и духовные процессы.

Нарушение значимой для личности системы отношений человека неизбежно ведет к болезням личности — неврозам. В отношениях личности выделяют «интеракционные (диспозиционные) чувства», регулирующие межличностные отношения. Их подвидами выступают сближающие и удаляющие чувства [9].

Отсутствие единства, баланса, оптимума между ними приводит к дисгармонии отношений, в том числе и межличностных.

ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Мир человека построен на равновесии движущих сил, на взаимодействии противоположностей. Большинство явлений могут быть определены по тем или иным характеристикам, имеющим противоположные полюса. В этой диалектике отражена не только стройность понятийного аппарата, но и наиболее распространенное состояние человека — единство признаков гармонии и дисгармонии одновременно, некоторое их сочетание с перевесом в ту или иную сторону.

Гармония отношений

Гармония (греч. *harmonia* — связанность и соразмерность частей) — установка культуры, ориентирующая на осмысление мироздания (как в целом, так и его фрагментов) и человека с позиции полагания их глубинной упорядоченности. У Гомера гармония — согласие, договор, мирное со-бытие. Другой древнегреческий мыслитель, Алкмеон, определял слово «гармония» как равновесие противоположно направленных сил.

В европейской философии понятие гармонии выступает как выражение сущностной внутренней связи внешне альтернативных начал: враждующее соединяется, из расходящегося — прекраснейшая гармония (Гераклит). Кроме того, «гармония» выступает как элемент прекрасного, все компоненты, аспекты и проявления которого внутренне сбалансированы между собой, создавая совершенство целостности. Гармония «складывается не иначе, как общий контур обнимает отдельные члены» (Леонардо да Винчи) [18].

В словаре русского языка слово «гармония» означает согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь [24].

Понятие гармонии в большинстве случаев раскрывается через понятие согласованности и стройности. Это же соответствует и

понятие согласованности и стройности. Это же соответствует и гармоничным отношениям. «Согласованный» означает достигший единства, тогда как «стройный» — имеющий правильное соотношение между своими частями. Гармония представляет собой триаду «согласованность — стройность — равновесность», входящую в систему «адаптация — устойчивость — гармония», что обеспечивает интегрированность отношений и личности.

Гармония личности и ее отношений — соразмерность и согласованность основных сторон бытия личности: многомерного пространства личности, времени и энергии личности (как потенциальной, так и реализуемой).

Гармония предполагает равновесие между ощущением самодостаточности и чувством общности.

Таким образом, одна из сторон гармонии — согласованность четырех аспектов бытия личности [9]:

- I. Физическое пространство.
- II. Витальное пространство.
- III. Социальное пространство.
- IV. Духовное пространство.

Для гармонии личности и ее отношений важно равновесие событийной наполненности внешней и внутренней жизни человека, а также равновесие в активности, которая может быть разделена на два потока:

- 1) экстраактивность — установки, активность, направленные на мир людей и предметов;
- 2) интроактивность — установки, активность, направленные на себя.

В субъективном аспекте гармония — это переживание благополучия в разных его аспектах: духовном, социальном, витальном. Благополучие предполагает реализацию физических и духовных потенций человека.

Подводя итог сказанному, считаем, что гармония межличностных отношений представляет собой:

- 1) стройность, в том плане, что отношения отличаются упорядоченностью развития, согласованностью, слаженностью действий;
- 2) равенство субъектов отношений, их позиций;
- 3) зависимость субъектов соотношений (но не «симбиотическая», по Э. Фромму) как обусловленность их друг другом,

предполагающая наличие обоюдной потребности, желания и т. п. продолжать отношения;

- 4) взаимность отношений, предполагающая совместность, общность чувств по отношению друг к другу;
- 5) единство субъектов отношений, их общность, неразрывность.

Гармония межличностных отношений предполагает согласие человека с самим собой, настроенность (а не «расстроенность») внутреннего мира личности. Как уже говорилось, в отношениях личности выделяют «интеракционные (диспозиционные) чувства», регулирующие межличностные отношения, которые делятся на две группы [9]:

1) сближающие чувства — единство (общность) с человеком (людьми), дружелюбие, добросердечие, уверенность в собственной правоте, собственная достаточная значимость, гордость (за себя), признательность (какому-либо человеку или людям), уважение (к какому-либо человеку или людям), любовь;

2) удаляющие чувства — одиночество, отвращение (или неприязнь), злоба, злость, вина (или раскаяние), зависть, стыд (или смущение), обида, презрение (к какому-либо человеку или людям), ненависть (по отношению к человеку).

Гармония «возможна при достаточно выраженных сближающих чувствах, превышающих по силе удаляющие чувства. Вероятно, чем больше сближающих чувств, тем полнее, совершеннее гармония личности, но даже одно сильное удаляющее чувство может разрушить гармонию при выраженных сближающих чувствах. Несоразмерно сближающие чувства — заостренные, нарушают гармонию» [9].

Таким образом, гармоничные отношения — стабильные, предполагающие длительное сохранение взаимодействия в паре, вызывающие положительные чувства, комфорт и удовлетворенность у обоих партнеров.

Дисгармония отношений

В словаре русского языка приставка «дис-» обозначает разделение, отделение, отрицание и соответствует по значению приставкам: «раз-», «не-», сообщает слову, к которому прилагается, отрицательный или противоположный смысл [24].

Таким образом, дисгармония определяется как несогласованность, нарушение соответствия чего-либо чему-нибудь [24]. Заметим, что понятие «дисгармония» чаще употребляется в теории музыки. Однако и понятие «компенсация» первоначально употреблялось в медицине и только в «Индивидуальной психологии» А. Адлера получило психологическое наполнение. Поэтому считаем, что понятие «дисгармония» можно также использовать в психологии, как в теоретическом, так и в практическом плане.

Центральной коллизией дисгармоничности является поиск форм бытия в условиях дисгармонии онтологической (социальный и социоприродный хаос) и экзистенциальной [18].

Дисгармония межличностных отношений связана преимущественно с бытием личности в социальном пространстве. Однако переживание дисгармонии включает в себя все сферы человеческого бытия; это субъективное чувство неблагополучия в основных жизненных сферах — семейной, профессиональной, общественной, сфере обучения и образования.

Дисгармония межличностных отношений представляет собой:

- 1) отсутствие единства, согласия между людьми;
- 2) ослабление позитивных эмоциональных связей между субъектами отношений, преобладание удаляющих чувств над сближающими чувствами;
- 3) гиперболизированное доминирование сближающих чувств, их «симбиоз» (по Э. Фромму) [7].

Индикаторами дисгармоничности межличностных отношений выступают их напряженность, конфликтность, агрессивность, а также отчужденность между субъектами отношений. Рассмотрим эти индикаторы более подробно.

Напряженность в отношениях. В психологии термин «напряжение» в основном использовался в работах, посвященных изучению психической напряженности [16], а также состояний нервно-психического напряжения [17]. Общим для них является рассмотрение напряжения как стресс-реакции в контексте адаптации к различным экстремальным или трудным условиям.

Так, Н. И. Наенко пишет, что «состояние психической напряженности возникает при выполнении человеком продуктивной

деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на ее эффективность. Характер этого влияния определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией и т. д. Психическая напряженность — психическое состояние в сложных условиях вообще независимо от вызываемых ими эффектов» [16, с. 8]. В своей работе автор употребляет понятия «стресс» и «психическая напряженность» как синонимы, характеризующие особенности психической деятельности в сложных условиях.

Т. А. Немчин отмечает, что «состояние нервно-психического напряжения является весьма сложным клинико-психологическим феноменом, представляющим собой одно из основных звеньев в общем адаптационном процессе» [17, с. 21]. «Нервно-психическое напряжение, таким образом, является особым, тотальным состоянием целостного организма, развивающимся как общесистемный процесс, подчиненный соответствующим закономерностям функционирования системы. Состояние нервно-психического напряжения в связи с этим следует рассматривать как активное состояние системы адаптации в условиях экстремальной ситуации, включающей в себя те составные элементы, которые в целом формируют определенную структурно-функциональную организацию с иерархическим, однако не только субординационным, но и координационным принципом регуляции» [17, с. 134].

Таким образом, напряжение — это состояние личности, возникающее в сложных, трудных условиях и выступающее как проявление стресса. В психологии на основании большого количества эмпирического материала (в основном это психофизиологические исследования) выявлены физиологические, психосоматические индикаторы напряжения (стресса), однако психологические, на наш взгляд, прописаны недостаточно. Особенно это касается напряжения, которое возникает в межличностных отношениях.

То, что состояние нервно-психического напряжения имеет место в отношениях, — факт, достаточно подробно описанный Э. Г. Эйдемиллером и В. В. Юстицким в контексте изучения семьи. В частности, среди семейно-обусловленных травмирующих переживаний авторы выделяли состояние глобальной семейной неудовлетворенности и семейно-обусловленное непосильное нерв-

но-психическое напряжение [29]. Считаем, что данное явление имеет место и в межличностных отношениях, не только в семье.

Межличностные отношения, выступая как дисгармоничные, могут характеризоваться как *напряженные*. Обратимся к словообразовательному словарю русского языка [27] для уточнения того, что представляют собой слова «напрячь», «напрячься», «напряжение», «напряженный».

Напрячь — 1) сделать упругим, натянуть; 2) прилагая усилия, повысить степень действия чего-либо.

Напрячься — 1) собрать все свои силы (делая, производя что-либо); 2) усилиться в своем проявлении; стать принужденным, неестественным.

Напряжение — 1) сосредоточение сил, внимания; 2) затрудненное, стесненное положение, состояние.

Напряженный — 1) требующий больших усилий, сосредоточения сил, внимания; 2) находящийся в состоянии напряжения, требующий разрешения, выхода, готовый разразиться в чем-либо; 3) принужденный, неестественный.

На основе этого мы можем сказать, что напряженность в межличностных отношениях — это излишняя сосредоточенность на них (гиперрефлексия), повышенная озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, трудными — доставляющими беспокойство. Обычно субъекты отношений прилагают усилия для избежания эмоционального дискомфорта, неудовлетворенности отношениями. Часто имеет место ожидание того, что все изменится в лучшую сторону [7].

Напряженность в межличностных отношениях может результировать в конфронтацию, конфликты между субъектами отношений и приводить к разрыву, прекращению отношений.

Конфликтность в отношениях. Как отмечает Б. И. Хасан, в психологии сложилось представление о конфликте:

- а) как о явлении, возникающем у человека, между людьми, то есть о таком феномене, который происходит необходимо, неизбежно и несет на себе отпечаток негативизма;
- б) как о явлении, имеющем однозначно линейный характер (предпочтение — отвержение, победа — поражение, выигрыш — проигрыш).

В психологической литературе можно найти следующее определение конфликта: «такая специальная организованность вза-

имодействия, которая позволяет удерживать единство столкнувшихся действий за счет процесса поиска или создания ресурсов и средств разрешения противоречия» [28, с. 27].

Под конфликтом понимают также «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [1, с. 81].

При описании конфликтности в межличностных отношениях будем придерживаться позиции Н. В. Гришиной. Автор понимает конфликтную ситуацию следующим образом: «это ситуация, в которой имеет место противоречие между ее участниками, проявляющееся в их противодействии друг другу (противостоянии, противоборстве) и сопровождающееся аффективными проявлениями» [6, с. 175]. Участники конфликта переживают ее как значимую психологическую проблему, требующую своего разрешения. Такое противостояние вызывает активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон.

Агрессия в отношениях. В переводе с латинского слово «агрессия» означает «нападение». В настоящее время термин «агрессия» употребляется чрезвычайно широко. Данный феномен связывают и с негативными эмоциями (гневом), и с негативными мотивами (например, стремлением навредить), и с негативными установками (например, расовыми предубеждениями) и разрушительными действиями.

Агрессией называется физическое или вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо. Агрессия может проявляться в прямой форме, когда человек с агрессивным поведением не склонен скрывать это от окружающих. Он непосредственно и открыто вступает в конфронтацию с кем-либо из окружения, высказывает в его сторону угрозы или проявляет агрессивность в действиях. В косвенной форме агрессия скрывается под маской неприязни, ехидства, сарказма или иронии и оказывает, таким образом, давление на жертву.

В нашей работе под агрессией в отношениях будем понимать тенденцию (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Субъекты отношений (или один из них) стремятся обрести контроль, власть друг над другом. Воз-

можно проявление резкости, грубости, раздражения в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), а также косвенной агрессии.

Отчужденность в отношениях. Отчужденность в отношениях выступает проявлением психологической дистанции между людьми. Под ней понимаем интегральную характеристику межличностных отношений, выражающуюся в «близости — отчужденности» между людьми.

«Близость» субъектов отношений проявляется в доверии, взаимопонимании и единстве между ними, в отсутствии дисгармонии и конфликтов, неразрешимых противоречий (столкновений, борьбы друг с другом). Противоположный полюс представляет собой дальность.

Однако, на наш взгляд, лучше использовать слово «отчужденность». Почему было выбрано именно оно, а не «дальность»? Мы обратились к словарю русского языка под редакцией А. П. Евгеньевой. Так, слово «дальность» — расстояние, на которое что-либо может распространять свое действие, совершать движение. «Отчужденность» — термин, более подходящий в психологическом плане: отсутствие близости, доверия, понимания [24].

Отчужденность субъектов отношений — отсутствие доверия, понимания, близости; это эмоциональная холодность между людьми. Усиление дистанции между людьми может быть обусловлено симпатией — антипатией, а также притяжением — отталкиванием между субъектами отношений.

Симпатия — «эмоциональная положительная установка на объект. При взаимной симпатии эмоциональные положительные установки создают целостное внутри групповое (внутрипарное) состояние удовлетворения взаимодействием (непосредственно или опосредованно)» [20, с. 11].

Притяжение — «одна из составляющих межличностной привлекательности, связана с потребностью быть вместе, рядом с определенным другим человеком. Чаще связано с переживанием симпатии» [20, с. 11].

Степень отчужденности (симпатии — антипатии, притяжения — отталкивания) может выступать как условие и результат совместимости-несовместимости людей в определенных условиях взаимодействия. Н. Н. Обозов отмечает, что «люди, испы-

тывающие взаимные симпатии и притяжение друг к другу, принимают во внимание предубеждения и слабости друг друга. Чем больше притяжения они испытывают, тем более склонны к снисходительности, а следовательно, к большому согласию и согласованности в деятельности» [20, с. 14-15].

Однако некоторая доля отчужденности — будем называть ее «обособлением» — очень важна для поддержания отношений. При этом она представляет собой осознание личностью своей нерасторжимой целостности и индивидуальности в межличностных отношениях. «Обособление» предполагает индивидуальную ответственность за себя, за свои отношения, за партнера отношений. Благодаря «обособлению» происходит «столкновение», а потом и сближение ценностных ориентации и мотивов людей в межличностных отношениях. «Обособление» не эгоистично. Оно предполагает отличие «Я» от «Ты» — в «Мы».

Необходимо отметить, что усиление, нарастание дисгармоничности может привести к прекращению отношений.

* * *

На основе описанных выше теоретических положений была разработана методика СОМО — «Субъективная оценка межличностных отношений».

Назначение методики — определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого.

Предмет данной методики — *напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессия в отношениях между людьми, выступающие индикаторами их дисгармоничного взаимодействия.*

В качестве требований к методике выступили следующие:

1. Пригодность для обследования разных контингентов: здоровых и имеющих нервно-психические расстройства, людей разного возраста, разного уровня образования.
2. Возможность использования методики для изучения особенностей отношений в различных жизненных сферах: семейной, профессиональной, обучения, образовательной, общественной.

Возможность достаточно дифференцированной количественной оценки различных характеристик дисгармонии межличностных отношений.

Компактность, удобство в использовании; эти качества необходимы при скрининговых исследованиях.

Часть II.

КОНСТРУИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Работа по созданию методики началась с анализа специальной литературы, в результате чего был определен перечень характеристик— прилагательных, отражающих разные стороны дисгармонии межличностных отношений. На основе этого сформулированы суждения, в которых отражены эти характеристики (признаки) дисгармонии отношений. Таким образом был получен набор из 145 суждений.

На следующем этапе проводилась оценка дифференцирующей силы суждений. Испытуемым предлагалось оценить каждое утверждение по семибалльной шкале. После анализа первичных статистик и характера распределения ответов, из 145 суждений были отобраны 75 — с наибольшей дифференцирующей силой и лучшими параметрами распределения баллов.

Затем для каждого пункта опросника (анализ пунктов проводился на выборке 127 человек, 56 мужчин и 71 женщина, возраст от 22 до 46 лет) рассчитывались следующие статистические показатели:

«Индекс трудности» (Im), вычисляемый по формуле:

$$Im = \frac{Nb}{an}, \text{ где}$$

Nb — число баллов, поставленных всеми испытуемыми в одном утверждении;

a — максимальный балл по шкале ответов;

n — общее количество ответивших.

После того как для каждого пункта опросника был рассчитан индекс трудности, из опросника были исключены неудовлетворительные пункты: при отборе утверждений мы исходили из того, что значение индекса трудности должно быть не менее 0,16 и не более 0,84.

Следующий этап — факторный анализ, в результате которого были получены четыре фактора. По итогам их интерпретации были сформированы четыре шкалы опросника, которым дали свое обозначение (напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность). Гомогенность каждой сформированной шкалы мы проверяли процедурой однофакторного анализа. Ниже перечислены пункты опросника, вошедшие в ту или иную шкалу методики. В скобках указан вес, с которыми пункт вошел в соответствующую шкалу.

Шкала напряженности отношений

1. Бывает, я чувствую, что в отношениях что-то не так (0,50).
2. Отношения с другими людьми часто беспокоят меня (0,65).
3. Бывает, мне кажется, что отношения зашли в тупик (0,60).
4. В отношениях с людьми у меня возникает чувство, что меня обманывают или могут обмануть (0,65).
5. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями (0,62).
6. В отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга (0,50).
7. У меня появляется желание прекратить отношения (0,52).
8. Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение (0,49).
9. Я чувствую «недосказанность» в отношениях с людьми (0,46).
10. У меня возникает чувство, что отношения могут прекратиться в любую минуту (0,45).
11. В отношениях с людьми у меня возникают вопросы: «почему так происходит?», «зачем все это?» (0,45).

Шкала отчужденности в отношениях

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми (0,54).
2. Я стараюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми (0,57).
3. Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной (0,55).
4. Я не ищу близости с другими людьми (0,63).
5. Меня устраивают формальные отношения с другими людьми (0,56).

6. Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми (0,62).
7. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко (0,49).
8. Я сомневаюсь в искренности других людей в отношениях со мной (0,48).
9. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с людьми (0,48).
10. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с другими людьми (0,43).
11. Я чувствую, что люди не понимают или не хотят понимать меня (0,41).

Шкала конфликтности в отношениях

1. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту (0,58).
2. Я всегда отстаиваю свою точку зрения (0,58).
3. Я чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели (0,49).
4. Я не чувствую согласия в отношениях с людьми (0,46).
5. Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми (0,49).
6. Мне трудно идти на уступки другому человеку (0,44).
7. У меня бывают разногласия с другими людьми (0,53).
8. Я чувствую противостояние в отношениях с другими людьми (0,51).
9. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с другими людьми (0,63).

Шкала агрессии в отношениях

1. Если я не одобряю поведение другого человека, то даю ему это почувствовать (0,58).
2. Я часто бываю несогласен с людьми (0,58).
3. Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей (0,55).
4. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю (0,54).
5. Я не могу удержаться от спора, если люди не соглашаются со мной (0,47).
6. Иногда я чувствую грубость по отношению ко мне (0,46).
7. Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга (0,40).

8. Иногда люди раздражают меня своим присутствием (0,38).
9. Я бываю грубоват в отношениях с людьми (0,54).

Затем вычислялся коэффициент корреляции, который рассчитывался для каждого утверждения дважды: с итоговым баллом по каждой шкале, в которую входит данный пункт, и с итоговым баллом по всей методике.

По окончании этого этапа была составлена окончательная форма опросника, включающая 40 утверждений. Статистические показатели каждого утверждения опросника представлены в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

**Индекс трудности и коэффициент корреляции пункта
с итоговым баллом по шкале, в которую входит пункт,
и с итоговым баллом по всему тесту**

№	Индекс трудности	Коэффициент корреляции		№	Индекс трудности	Коэффициент корреляции	
		Итоговый балл по шкале	Итоговый балл по всему тесту			Итоговый балл по шкале	Итоговый балл по всему тесту
1	0,61	0,51	0,27	21	0,26	0,56	0,59
2	0,62	0,38	0,21	22	0,34	0,49	0,40
3	0,82	0,30	0,58	23	0,58	0,53	0,44
4	0,73	0,41	0,30	24	0,69	0,54	0,42
5	0,67	0,39	0,23	25	0,20	0,42	0,41
6	0,75	0,55	0,38	26	0,46	0,59	0,60
7	0,59	0,44	0,34	27	0,50	0,50	0,43
8	0,47	0,39	0,26	28	0,24	0,45	0,52
9	0,63	0,48	0,44	29	0,30	0,45	0,43
10	0,26	0,30	0,37	30	0,29	0,60	0,57
11	0,30	0,38	0,32	31	0,47	0,32	0,43
12	0,56	0,39	0,28	32	0,30	0,65	0,42
13	0,32	0,58	0,39	33	0,27	0,56	0,42
14	0,43	0,53	0,32	34	0,43	0,47	0,38
15	0,61	0,52	0,34	35	0,25	0,50	0,50
16	0,28	0,44	0,43	36	0,39	0,53	0,51
17	0,36	0,47	0,33	37	0,52	0,48	0,34
18	0,46	0,62	0,60	38	0,38	0,50	0,42
19	0,50	0,69	0,63	39	0,39	0,36	0,51
20	0,41	0,61	0,45	40	0,58	0,49	0,31

Из приведенных данных следует, что все пункты, включенные в отдельные шкалы, имеют свое обоснование. Индекс трудности всех пунктов и факторная нагрузка являются благоприятными. Коэффициенты корреляции пунктов с итоговым баллом по каждой шкале опросника и с итоговым баллом по всей методике высоко значимы, что свидетельствует о дискриминативной способности шкал опросника. Этот же показатель говорит и о внутренней согласованности шкал, что, в свою очередь, является существенным элементом их конструктивной валидности.

Корреляция между шкалами СОМО была подсчитана на выборке 121 человек (79 женщин и 42 мужчины), она и представлена в таблице 2. Полученные данные указывают, что существуют статистически значимые связи на 1%-м уровне значимости. Тем не менее при интерпретации необходимо помнить, что тест не содержит целиком независимых шкал.

Таблица 2

Матрица интеркорреляций шкал опросника СОМО

Шкалы СОМО	Н	О	К	А	Итоговый балл
Напряженность (Н)	1,0	0,61	0,57	0,55	0,85
Отчужденность (О)	0,61	1,0	0,52	0,54	0,77
Конфликтность (К)	0,57	0,52	1,0	0,63	0,78
Агрессия (А)	0,55	0,54	0,63	1,0	0,81
Итоговый балл	0,85	0,77	0,78	0,81	1,0

Примечание: Н — шкала напряженности отношений, О — шкала отчужденности в отношениях, К — шкала конфликтности в отношениях, А — шкала агрессии в отношениях.

ПРОВЕРКА НАДЕЖНОСТИ

Надежность — характеристика методики, отражающая точность психодиагностических измерений, а также устойчивость результатов теста к действию посторонних случайных факторов [19]. В основе проверки надежности лежит представление об истинных оценках и ошибках измерения. Ретестовая надежность

устанавливалась на выборке из 63 испытуемых (33 женщины и 30 мужчин) путем повторного тестирования через три недели. Использовался коэффициент корреляции Пирсона. Шкалы опросника обладают приемлемыми характеристиками надежности. Коэффициенты корреляции находятся в диапазоне 0,55—0,72, что свидетельствует о достаточной ретестовой надежности методики СОМО. Корреляции шкал и итогового показателя при повторном тестировании представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Корреляции шкал опросника СОМО
при повторном тестировании**

Шкалы СОМО	Коэффициент корреляции
Напряженность	0,65
Отчужденность	0,72
Конфликтность	0,57
Агрессия	0,55
Итоговый показатель	0,66

Примечание: Все значения коэффициентов — на 1%-м уровне значимости.

Надежность по однородности проверялась на выборке 272 человека в возрасте от 17 до 45 лет, из них 139 женщин и 133 мужчины.

В качестве показателей использовались следующие коэффициенты: Альфа Кронбаха, формула Спирмена—Брауна по половине теста, формула Спирмена—Брауна по полной форме. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Коэффициенты надежности шкал опросника СОМО

Шкалы СОМО	Альфа Кронбаха	Спирмен-Браун (1/2)	Спирмен-Браун (полная)
Напряженность	0,65	0,73	0,78
Отчужденность	0,75	0,78	0,80
Конфликтность	0,73	0,75	0,81
Агрессия	0,67	0,75	0,79

ПРОВЕРКА ВАЛИДНОСТИ

Вопросы, касающиеся валидности (обоснованности) методики, — это вопросы о том, какие и насколько обоснованные выводы могут быть сделаны на основе тестовых оценок [19]. В ходе исследований была показана конструктивная и критериальная валидность.

Назначение конструктивной валидности — выяснить внутреннюю природу самого измерения.

Конструктивная (логическая) валидность была подсчитана с привлечением в качестве испытуемых 14 экспертов-психологов, работающих в Курганском государственном университете на кафедрах общей и социальной, а также прикладной психологии. Эксперты заполняли опросник за респондента с высоким и с низким уровнем удовлетворенности межличностными отношениями. Затем подсчитывалась значимость различий средних при заполнении опросника экспертами за респондента с высоким и с низким уровнем удовлетворенности межличностными отношениями (табл. 5). Различия в средних значениях оказались достоверно отличными на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,001$. Таким образом, методика надежна по критерию логической валидности.

Таблица 5

Средние значения оценок экспертов, заполнявших опросник за респондента с высоким и с низким уровнем удовлетворенности межличностными отношениями

Шкалы СОМО	Средние значения		Значения t-критерия	Уровень значимости
	Неудовлетворенность отношениями	Удовлетворенность отношениями		
Напряженность	40,8	29,3	3,2	0,01
Отчужденность	46,9	34,8	3,0	0,01
Конфликтность	38,0	22,0	3,4	0,01
Агрессия	42,5	21,0	6,9	0,001
Итоговый балл	168,4	107,2	4,7	0,001

Проверка конструктивной валидности оценивалась также в ряде корреляционных исследований на выборке 100 человек (46 мужчин и 54 женщины). Для ее проверки были взяты методики:

1. ОМ О — Опросник межличностных отношений (FIRO-B — Fundamental Interpersonal Relations Orientations — behaviour), адаптированный А. А. Рукавишниковым [23] (табл. 6).
2. ПЧН — Профиль чувств настроения, разработанный Л. В. Куликовым [10] (табл. 7).
3. ШСБ — Шкала субъективного благополучия — адаптированный М. В. Соколовой вариант опросника Ж. Перудэ-Баду (G. Perrudet-Badoux) [25] (табл. 8).
4. Тест описания поведения К. Томаса, адаптированный Н. В. Гришиной [6] (табл. 9).
5. Опросник агрессивности Басса—Дарки (табл. 10).

Эти методики были выбраны по двум причинам. Во-первых, они измеряют сходные личностные проявления; во-вторых, не вызывает сомнения их психометрическая проверка.

Таблица 6

Матрица интеркорреляций шкал СОМО и ОМО

Шкалы ОМО (FIRO-B)	Шкалы СОМО			
	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессия
Ie	-0,12	-0,42*	0,03	0,06
Iw	-0,02	-0,20	-0,04	0,03
Се	0,01	-0,07	0,22	0,15
Cw	-0,01	-0,08	-0,22	-0,22
Ae	-0,23	-0,46*	-0,26	-0,13
Aw	-0,15	-0,44*	-0,18	-0,07

Примечание: * — 1 %-ый уровень значимости.

Таблица 7

Матрица интеркорреляций шкал СОМО и ПЧН

Шкалы методики ПЧН	Шкалы СОМО			
	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессия
Гедонистические чувства (Г)	-0,31*	-0,33*	-0,34*	-0,39*
Астенические чувства (В)	0,68*	0,18	0,22	0,39*
Меланхолические чувства (М)	0,46*	0,68*	0,23	0,27

Примечание: * — 1 %-ый уровень значимости.

Таблица 8

Матрица интеркорреляций шкал СОМО и ШСБ

ШСБ	Шкалы СОМО				
	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессия	Итог, балл
Субъективное благополучие	0,49	0,48	0,47	0,37	0,57

Примечание: Все значения — на 1%-м уровне значимости.

Таблица 9

Матрица интеркорреляций шкал СОМО и теста К. Томаса

Шкалы теста К. Томаса	Шкалы СОМО			
	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессия
Соперничество	0,02	-0,18	0,56*	0,21
Сотрудничество	-0,25	-0,02	0,01	-0,05
Компромисс	0,16	0,12	0,09	0,15
Избегание	-0,13	0,10	-0,41*	-0,25
Приспособление	0,08	0,11	-0,43*	-0,22

Примечание: * — 1%-ый уровень значимости.

Таблица 10

Матрица интеркорреляций шкал СОМО и опросника агрессивности Басса-Дарки

Шкалы опросника Басса-Дарки	Шкалы СОМО			
	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессия
Физическая агрессия	0,37	-0,06	0,51*	0,55*
Косвенная агрессия	0,31	-0,03	0,30	0,42
Раздражение	0,44*	-0,07	0,45*	0,34
Негативизм	0,03	0,30	0,30	0,28
Обида	0,24	0,02	0,27	0,23
Подозрительность	0,04	0,06	0,08	-0,01
Вербальная агрессия	0,37	-0,01	0,55*	0,64*
Вина	0,29	0,21	0,20	0,14
Индекс агрессивных реакций	0,39	-0,07	0,53*	0,67*
Индекс враждебности	0,14	0,06	0,18	0,08

Примечание: * — 1%-й уровень значимости.

Шкала «Отчужденность» методики СОМО имеет значимые отрицательные корреляции с показателем 1e (методика ОМО), говорящим о стремлении избегать людей, а также с показателями Ae и Aw, что говорит об осторожности при выборе лиц для установления интимных отношений (см. табл. 6). Таким образом, можно предположить, что высокие значения по шкале «отчужденность» (методика СОМО) свидетельствуют о стремлении дистанцироваться от людей, об осторожности в выборе лиц при установлении близких отношений.

Как видно из таблицы 7, значимую отрицательную корреляцию со всеми шкалами СОМО имеет показатель методики ПЧН «G» — гедонистические чувства, который свидетельствует об удовольствии, удовлетворении. Показатели «B» — астенические чувства и «M» — меланхолия значимо коррелируют со шкалой «Напряженность». Это свидетельствует о том, что напряженность в отношениях сопровождается чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. При усилении дистимических чувств человек становится более отчужденным от других людей. Об этом свидетельствует наличие значимой корреляционной связи шкалы «M» — меланхолия со шкалой «Отчужденность».

Шкальные оценки методики СОМО имеют значимые положительные корреляции с показателем ШСБ — Шкалы субъективного благополучия (см. табл. 8). Увеличение показателей по данной шкале характерно для людей, склонных к депрессиям и тревогам, пессимистичных, плохо переносящих стрессовые ситуации, лишенных доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывающих трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенных, негибких, беспокоящихся по поводу реальных и воображаемых неприятностей. Значимая корреляционная связь общего показателя по методике СОМО с показателем Шкалы субъективного благополучия говорит о том, что чем выше дисгармоничность отношений, тем в меньшей степени человек чувствует субъективное благополучие, эмоциональный комфорт в отношениях с людьми.

Шкала «Конфликтность» методики СОМО имеет положительную корреляционную связь с показателем «Соперничество» (см. табл. 9) и отрицательные связи со шкалами «Избегание» и

«Приспособление» методики К. Томаса. Все это может говорить о том, что конфликтность в отношениях соотносится со стремлением добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому человеку.

Шкала «Напряженность» методики СОМО имеет положительную корреляционную связь со шкалой «Раздражение» (см. табл. 10), что говорит о том, что при повышении напряженности в отношениях люди могут проявлять резкость и грубость по отношению друг к другу. Шкала «Вербальная агрессия» имеет значимые корреляции со шкалами «Конфликтность» и «Агрессия» методики СОМО. Кроме того, шкалы «Агрессия» и «Конфликтность» методики СОМО имеют значимую корреляционную связь с «Индексом агрессивных реакций». Это позволяет предположить, что, чем выше агрессия и конфликтность, тем больше готовность к проявлению резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме).

Таким образом, все проанализированные выше корреляции между СОМО и ОМО, СОМО и ПЧН, СОМО и ШСБ, СОМО и тестом К. Томаса, СОМО и опросником агрессивности Басса-Дарки имеют логическую основу, поэтому можно сделать вывод о конструктивной валидности шкал СОМО.

Для валидизации методики использовали также оценку критериальной валидности, которая определялась нами методом сравнения контрастных групп. В качестве критерия выступало различие между здоровой и клинической группами. Достоверность различий между этими группами определялась с помощью *t*-критерия Стьюдента. Группу лиц, имеющих нервно-психические расстройства, составили пациенты Курганской областной психоневрологической больницы — достаточно известной в городе специализированной больницы, в которой работает коллектив высококвалифицированных психиатров, психотерапевтов и психологов. Были отобраны 21 мужчина и 34 женщины с диагнозом неврастения, в клинической картине которой основное место занимает астенический синдром: быстрая утомляемость, понижен психический и физический тонус. Группа здоровых испытуемых состояла из 62 мужчин и 72 женщин. Полученные результаты представлены ниже (табл. 11).

Таблица 11

**Различия между группой больных неврозом
и здоровыми испытуемыми**

Шкалы СОМО	Средние значения		Значения t-критерия	Уровень значимости
	Невротики n = 55	Здоровые n = 134		
Напряженность	45,6	33,4	4,7	0,001
Отчужденность	41,2	32,9	4,1	0,001
Конфликтность	30,3	25,9	3,9	0,001
Агрессия	35,0	28,9	3,7	0,001
Итоговый балл	152,2	121,2	3,2	0,001

Результаты сравнения показывают, что больные неврозом имеют статистически значимые более высокие средние показатели по всем шкалам методики.

Кроме этого, для выяснения валидности по критерию нами было проведено следующее исследование. Были взяты две группы испытуемых, одна из которых оценивала межличностные отношения в профессиональной сфере (n = 137, из них 67 мужчин и 70 женщин), а другая — в семейной (n = 143, 70 мужчин и 73 женщины). Предполагалось, что показатели по шкалам методики будут различаться в разных жизненных сферах. Результаты исследования представлены в таблице 12.

Результаты, приведенные в таблице 12, говорят о том, что гипотеза о существовании статистически значимых различий по шкалам методики в профессиональной и семейной сферах подтвердилась.

Таблица 12

**Особенности межличностных отношений
в профессиональной и семейной сферах**

Шкалы СОМО	Средние значения		Значения t-критерия	Уровень значимости
	Профессиональная сфера	Семейная сфера		
Напряженность	32,2	26,4	4,0	0,001
Отчужденность	37,6	24,4	8,9	0,001
Конфликтность	31,1	24,9	5,2	0,001
Агрессия	32,2	25,8	4,9	0,001
Итоговый балл	133,3	101,7	6,6	0,001

На основании результатов, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что шкалы методики «Субъективная оценка межличностных отношений» обладают конструктивной и критериальной валидностью.

ВОЗМОЖНОСТИ ОПРОСНИКА

Опросник позволяет почти неограниченно использовать его при изучении межличностных отношений. Он может служить диагностическим инструментом в психотерапии и консультировании.

Предполагается использовать опросник при изучении закономерностей поведения и деятельности людей, обусловленных фактом включения их в социальные группы. Результаты опросника будут полезными при решении задач консультирования, профилактики психологических проблем в отношениях.

При правильном профессиональном применении опросник позволяет исследователю не только выявлять наличие напряженности, конфликтности, агрессии и отчужденности в отношениях между людьми, но и проследить степень гармоничности / дисгармоничности межличностных отношений. С этой точки зрения опросник может быть очень продуктивен при изучении межличностных отношений в малых группах: в педагогических коллективах, на предприятиях (организациях) малого и среднего бизнеса, в спортивных командах и т. п. Опыт работы с опросником СОМО предполагает возможность его широкого использования в экспериментальной и практической психологии.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ

Расчет нормативных показателей проводился на выборке 899 человек, все граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе (383 мужчины, средний возраст 31,8 года, и 516 женщин, средний возраст 33,2 года). Параллельно исследовалась зависимость оценок по тесту

от пола испытуемого. Были обнаружены статистически значимые различия между мужской и женской группами (см. табл. 13), поэтому расчет норм производился для мужчин и женщин отдельно. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов.

Таблица 13

Достоверность различий средних величин у мужчин и женщин по шкалам СОМО

Шкалы СОМО	Средние значения		Значения t-критерия	Уровень значимости
	Мужчины n = 383	Женщины n = 516		
Напряженность	41,0 ± 12,6	40,8 ± 11,7	—	—
Отчужденность	41,7 ± 11,3	40,3 ± 11,2	—	—
Конфликтность	35,9 ± 9,0	33,5 ± 8,8	3,9	0,01
Агрессия	36,3 ± 10,2	34,6 ± 9,0	2,6	0,05
Итоговый балл	155,0 ± 35,7	149,3 ± 32,9	2,4	0,05

**ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСА
ПО МЕТОДИКЕ СОМО
И ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ**

Для выведения интегральной оценки по каждой шкале была использована наиболее распространенная кумулятивная модель — суммирование число-ответов, поставленных испытуемыми в пунктах, относящихся к данной шкале.

В большинстве опросников используются пункты с двумя-тремя градациями (вариантами) ответов. Мы использовали в каждом пункте шкалу с довольно большим числом градаций — семью. Такой выбор обусловлен следующими соображениями. Для описания межличностных отношений нами были отобраны такие их характеристики, которые в той или иной степени свойственны отношениям любого человека. Как отмечает Л. В. Куликов, в диагностике можно пойти по пути обнаружения признаков определенного типа отношений, наличие которых позволяет его идентифицировать. Можно использовать другой подход: по возможности точнее измерить

выраженность каждой характеристики из выделенного ограниченного набора характеристик, затем по количественным показателям этого набора делать диагностические выводы. Во втором подходе есть допущение, что выделенные для количественных оценок характеристики значимы для широкого класса отношений, несут существенную информацию о степени их гармоничности, удовлетворительности, комфортности. Первый подход — преимущественно качественный, второй — количественный [11]. Для количественного описания необходимы по возможности, более точные количественные оценки уже на первом этапе получения информации об особенностях отношений.

Г. В. Суходольский отмечает, что чем больше градаций, тем выше уровень квантификации. Но число градаций и уровней ограничено возможностями человека осуществлять органолептическое (непосредственно органами чувств) оценивание без грубых ошибок. Поэтому на практике используется от двух до семи градаций интенсивности характеристик [26].

Исходя из этого нами были использованы семибалльные шкалы, которые имеют свою историю применения и показали ряд преимуществ. Длина шкалы имеет такое количество градаций, которое позволяет обследуемому достаточно дифференцированно выразить свое отношение (согласие с предъявленным суждением), не превышает возможную субъективную точность оценок.

Методика может применяться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Испытуемому предъявляется текст опросника, содержащий **40** пунктов (Приложение 1). Каждый пункт опросника предполагает 7 вариантов ответов, приведенных в инструкции (Приложение 2). При обработке за ответ «полностью несогласен» присваивается **1** балл, за ответ «согласен в малой степени» — **2** балла, за ответ «согласен почти наполовину» — **3** балла, за ответ «согласен наполовину» — **4** балла, за ответ «согласен более чем наполовину» — **5** баллов, за ответ «согласен почти полностью» — **6** баллов и за ответ «согласен полностью» — **7** баллов.

Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в соответствующую шкалу (табл. **14**). Затем «сырые» баллы переводятся в шкальные оценки (шкала сте-

нов) по нормативным таблицам, соответствующим полу обследуемого (Приложение 3). Для удобства регистрации результатов можно использовать «Лист для ответов» (Приложение 2).

Стеновые значения по каждой шкале суммируются и образуют итоговый балл — «Индекс дисгармоничности отношений». Полученные значения переводятся в шкалу вторичных стенов (Приложение 3).

Таблица 14

Ключи к опроснику СОМО

Шкалы СОМО	Номера утверждений
Напряженность отношений (Н) (в шкале 11 пунктов)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Отчужденность в отношениях (О) (в шкале 11 пунктов)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфликтность в отношениях (К) (в шкале 9 пунктов)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агрессия в отношениях (А) (в шкале 9 пунктов)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Для удобства обработки целесообразно сделать четыре — по количеству шкал — копии листа для ответов и изготовить из них ключи-шаблоны, сделав прорези (окошечки) в ячейках таблицы, соответствующих пунктам данной шкалы. В правой части таблицы в листе для ответов перечислены названия шкал (Н — напряженность отношений, О — отчужденность в отношениях, К — конфликтность в отношениях, А — агрессия в отношениях). Еще правее находятся две свободные графы: для записи суммированного сырого и стандартного балла (стена). В каждом ключе-шаблоне следует сделать прорезь для названия шкалы и для ячейки, в которую будет записан подсчитанный суммарный балл.

Накладывая на обрабатываемый лист для ответов поочередно все ключи-шаблоны, можно быстро и с меньшей вероятностью ошибок подсчитать сумму баллов по каждой шкале. Вычисленную сумму надо написать в свободную ячейку таблицы рядом с названием данной шкалы. Так получается столбец «сырых» шкальных баллов. «Сырые» шкальные баллы переводятся в стены. Итоговый балл представляет собой сумму стенов по каждой шкале, которая затем переводится во вторичные стенов. Для этого используются таблицы перевода. Если предпо-

лагается только корреляционный анализ, то можно оперировать сырыми оценками.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ ОПРОСНИКА

В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод «сырых» баллов по каждой шкале в стандартные — стенов. Нормативные таблицы перевода «сырых» значений в стенов для мужчин и женщин представлены в приложении 3.

Низкие значения по каждой шкале — это оценки от 1 до 3 стенов.

Средние значения — оценки от 4 до 7 стенов.

Высокие значения — от 8 до 10 стенов.

Интерпретация шкал

1. Напряженность отношений

Высокие значения — излишняя сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенная озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряженность в отношениях может сопровождаться чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. При крайне высоких значениях человек дистанцируется от других людей, может проявлять резкость и грубость по отношению к другим людям.

Средние значения — умеренно выраженная напряженность, необходимая для поддержания интенсивности отношений. Человек чувствует субъективное эмоциональное благополучие, комфорт в отношениях. Серьезные (неразрешимые) трудности и проблемы в отношениях отсутствуют либо успешно разрешаются. Человек удовлетворен тем, как складываются его отношения с другими людьми.

Низкие значения — можно сказать, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения, возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Низкие значения могут свидетельствовать о большом количестве со-

циальных контактов, не обладающих достаточной глубиной и значимостью, отношения носят преимущественно поверхностный характер.

2. Отчужденность в отношениях

Высокие значения — выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувства комфорта. Человек осторожен в установлении близких отношений и в выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения. При крайних значениях возможно наличие переживания одиночества, изолированности, несмотря на то что человек находится среди других людей.

Средние значения — человек чувствует себя хорошо среди людей, стремится устанавливать близкие, чувственные, доверительные отношения с другими людьми. Чувствует, что его понимают или стараются понять. Наличие симпатии и притяжения к другому человеку (группе), говорит о том, что принимаются во внимание его (их) предубеждения и слабости. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности. Нет чувства одиночества и изолированности от других людей.

Низкие значения — возможно, демонстрация зависимости, конформности с целью избежать одиночества и «ненужности». Возможно, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

3. Конфликтность в отношениях

Высокие значения — наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. В отношениях каждый ориентируется на свои интересы, стремится навязать предпочтительное для себя решение, открыто борется за реализацию своих интересов. Возможно наличие установки, что «жизнь — борьба против всех».

Средние значения — либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон.

Низкие значения — компромиссное поведение, несдержанность в излиянии дружелюбия, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми, возможно, из страха быть отвергнутым.

4. Агрессия в отношениях

Высокие значения — тенденция (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Возможно проявление резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), косвенной агрессии.

Средние значения — в отношениях выражено стремление занять позицию «на равных». Человеку свойственны тактичность и дружелюбие, сотрудничество, искренность и непосредственность в отношениях. Проявление ярости, неприязни и зависти, негативная критика и раздражение по отношению к людям отсутствуют.

Низкие значения — демонстрация мягкосердечия, альтруизма, гиперсоциальности. Возможно, агрессивные намерения тщательно скрываются или контролируются.

Интерпретация итогового балла

Высокие значения — наличие дисгармонии в межличностных отношениях. Это отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Средние значения — отношения достаточно гармоничные. Отношения носят стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия в паре (группе), вызывающее положительные чувства, эмоциональный комфорт у партнеров (или в группе). Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Отношения носят открытый, естественный характер.

Низкие значения — возможно, чрезмерно выражены сближающие чувства, такие как единство, общность между людьми, дружелюбие, добросердечие, признательность, уважение, любовь, что также говорит о дисгармонии в отношениях. Низкие значения могут свидетельствовать либо о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их), либо о неискренности в ответах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисгармонию межличностных отношений возможно изучать с помощью опросных методов.

Результаты проведенных исследований (теоретических и эмпирических) показали, что для диагностики особенностей межличностных отношений метод опросников является достаточно перспективным и эффективным.

Использование в каждом пункте семибалльной шкалы для оценки испытуемым степени согласия с суждением оправдало себя. Это позволило увеличить чувствительность шкал методики.

Психометрическая проверка теста дала достаточно удовлетворительные результаты. Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО) пригодна для диагностики дисгармонии в отношениях между людьми.

Результаты, полученные в ходе эмпирических исследований, показывают, что напряженность, отчужденность, агрессивность и конфликтность между людьми выступают индикаторами дисгармонии межличностных отношений.

Своевременная диагностика дисгармонии в межличностных отношениях позволяет принять меры по профилактике чрезмерной напряженности в отношениях, способствует созданию оптимальной психологической дистанции между людьми и предотвращению конфликтов с целью обеспечения более эффективной деятельности группы и психологически комфортного самочувствия субъектов отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. — М.: ЮНИТИ, 1999. — 551 с.
2. Бердяев Н. А. Дух и реальность. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: Фолио, 2003. — 679 с.
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 672 с.
4. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических состояний человека // Вестник ЛГУ. — Сер. 6. — 1981. — № 1. — С. 47-55.
5. Гришина Н. В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению // Психические состояния. — Л., 1981. — С. 91.
6. Гришина Н. В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
7. Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. — 174 с.
8. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учеб. пособие. — Минск: ТетраСистемс, 2000. — 432 с.
9. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
10. Куликов Л. В. Психология настроения. — СПб.: СПбГУ, 1997. — 234 с.
11. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. — СПб., 2003. — 81 с.
12. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погорыца В. М. Межличностное общение: Учеб. для вузов. — СПб.: Питер, 2001. — 544 с.
13. Левченко Е. В. История психологии отношений В. Н. Мясищева // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. — Сер. 6. — Вып. 4. — СПб., 1996.

14. *Ломов Б. Ф.* О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. — 1975. — № 2. — С. 31-45.
15. *Мясищев В. Н.* Психология отношений / Под ред. А. А. Бодалева. — МЛ: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2003. - 400 с.
16. *Наенко Н. И.* Психическая напряженность. — М.: МГУ, 1976. - 112 с.
17. *Немчин Т. А.* Состояния нервно-психического напряжения. - Л.: ЛГУ, 1983. - 167 с.
18. *Новейший философский словарь.* — Минск: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2001. — 1280 с.
19. *Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик.* Стандартные требования к психологическим тестам. — Ярославль: Н П Ц «Психодиагностика», 1998.
20. *Обозов Н. Н.* Межличностные отношения. — Л.: ЛГУ, 1979. — 151 с.
21. *Ожегов С. И.* Словарь русского языка / Под ред. Н. Ю. Шведовой. — М.: Сов. энциклопедия, 1972. — 846 с.
22. *Петровский А. В.* Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. — М.: Педагогика, 1984. — 272 с.
23. *Рукавишников А. А.* Опросник межличностных отношений. — Ярославль: Н П Ц «Психодиагностика», 1992. — 47 с.
24. *Словарь русского языка: В 4-х т. / АН СССР, Ин-т рус. яз; Под ред. А. П. Евгеньевой.* — 2-е изд., испр. — Т. 1. А-Й. — М.: Русский язык, 1981. — 698 с.
25. *Соколова М. В.* Шкала субъективного благополучия. — 2-е изд. — Ярославль: Н П Ц «Психодиагностика», 1996. — 14 с.
26. *Суходольский Г. В.* Математико-психологические модели деятельности. СПб., 1994.
27. *Тихонов А. Н.* Школьный словообразовательный словарь русского языка. — М.: Просвещение, 1978. — 727 с.
28. *Хасан Б. И.* Конструктивная психология конфликта. — СПб.: Питер, 2003. - 250 с.
29. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В.* Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1990. - 192 с.
30. *Welwood John.* Intimate relationship as path // J. Transpers. Psychol. - 1990. - № 1. - P. 51-58.

Приложение 1.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми.
2. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту.
3. Если я не одобряю поведение другого человека, то даю ему это почувствовать.
4. Бывает, я чувствую, что в отношениях что-то не так.
5. Я стараюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми.
6. Я всегда отстаиваю свою точку зрения.
7. Я часто бываю несогласен с людьми.
8. Отношения с другими людьми часто беспокоят меня.
9. Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной.
10. Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей.
11. Бывает, мне кажется, что отношения зашли в тупик.
12. Я не ищу близости с другими людьми.
13. Я чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели.
14. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
15. Меня устраивают формальные отношения с другими людьми.
16. Я не чувствую согласия в отношениях с людьми.
17. Я не могу удержаться от спора, если люди не соглашаются со мной.
18. Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми.
19. В отношениях с людьми у меня возникает чувство, что меня обманывают или могут обмануть.
20. Мне трудно идти на уступки другому человеку.
21. Иногда я чувствую грубость по отношению ко мне.
22. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями.
23. Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми.

24. У меня бывают разногласия с другими людьми.
25. Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга.
26. В отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга.
27. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко.
28. Я чувствую противостояние в отношениях с другими людьми.
29. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
30. У меня появляется желание прекратить отношения.
31. Я сомневаюсь в искренности других людей в отношениях со мной.
32. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с другими людьми.
33. Я бываю грубоват в отношениях с людьми.
34. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с людьми.
35. Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.
36. Я чувствую «недосказанность» в отношениях с людьми.
37. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с другими людьми.
38. У меня возникает чувство, что отношения могут прекратиться в любую минуту.
39. Я чувствую, что люди не понимают или не хотят понимать меня.
40. В отношениях с людьми у меня возникают вопросы: «почему так происходит?», «зачем все это?».

Приложение 2.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. (полностью) _____

Дата опроса _____

Число, месяц, год рождения _____

Образование _____

Пол _____

Должность _____

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми.

Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя семибалльную шкалу:

- 1 — полностью несогласен,
- 2 — согласен в малой степени,
- 3 — согласен почти наполовину,
- 4 — согласен наполовину,
- 5 — согласен более чем наполовину,
- 6 — согласен почти полностью,
- 7 — согласен полностью.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

СОМО								Шкала опросника	Сырой балл	Стен
№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл	Н		
1		11		21		31				
2		12		22		32		О		
3		13		23		33				
4		14		24		34		К		
5		15		25		35				
6		16		26		36		А		
7		17		27		37				
8		18		28		38		Итоговый балл		
9		19		29		39				
10		20		30		40				

Приложение 3.

ТАБЛИЦЫ ПЕРЕВОДА СЫРЫХ БАЛЛОВ В СТАНДАРТНЫЕ (СТЕНЫ) ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

**Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные
(стены) для мужской выборки (n=383)**

Шкалы СОМО	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	= 17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-59	60-65	> 66
О	« 18	19-24	25-30	31-36	37-42	43-48	49-54	55-60	61-66	> 67
К	= 15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	> 56
А	= 16	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	> 57
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные
(стены) для мужской выборки (n=516)**

Шкалы СОМО	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	= 16	17-22	23-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64	> 65
О	= 20	21-25	26-30	31-35'	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	> 61
К	= 13	14-18	19-23	24-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-53	> 54
А	= 14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	> 55
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Нормативная таблица для вычисления итогового балла опросника
СОМО (n =» 899, 383 мужчины и 516 женщин)**

Вторичные стены									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
= 10	11-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	> 35

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ «СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»	5
Категория «отношение» в психологии	5
Межличностные отношения	11
Гармония и дисгармония межличностных отношений	15
Гармония отношений	15
Дисгармония отношений	17
Часть II. КОНСТРУИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ	25
Проверка надежности	29
Проверка валидности	31
Возможности опросника	37
Стандартизация	37
Процедура проведения опроса по методике СОМО и обработки полученных данных	38
Интерпретация шкал опросника	41
Заключение	44
Литература	45
Приложения.	
Приложение 1. Текст опросника	47
Приложение 2. Лист для ответов	49
Приложение 3. Таблицы перевода сырых баллов в стандартные (стены) для мужчин и женщин	51

Сергей Витальевич Духновский
СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Руководство по применению

Главный редактор И. Авидон
Ведущий редактор О. Гончукова
Художественный редактор П. Борозенец
Технический редактор Л. Васильева
Директор Л. Янковский

Подписано в печать 08.11.2003 г.
Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 3,25. Тираж 1200 экз. Заказ № 1410

ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, ул. Шевченко, д. 3 (лит. «М»), пом. I,
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, info@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru
Интернет-магазин: www.internatura.ru
Представительство в Москве: (495) 502-67-07; e-mail: rech@online.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12



ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ



Духновский Сергей Витальевич

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Курганского государственного университета. Автор 33 научных публикаций, в том числе учебного пособия «Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях» (2003) и монографии «Переживание дисгармонии межличностных отношений» (2005).

Опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» направлен на определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемых. Диагностируется степень напряженности, отчужденности людей в отношениях, а также конфликтность между ними. Опросник может использоваться в консультативной и психотерапевтической практике. Руководство рассчитано на широкий круг специалистов, работающих в области практической психологии.

ISBN 5-9268-0403-5



9 795926 804030