



С.В. Духновский

Межличностные отношения субъектов образовательного процесса и их комплексная диагностика

Духновский Сергей Витальевич — доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии Курганского государственного университета.

Автор более 80 научных и учебно-методических публикации по проблемам человеческих взаимоотношений.

Лауреат конкурса на лучшую научную книгу 2008 года, проводимого Фондом развития отечественного образования, за работу «Шкала субъективного переживания одиночества». В 2011 году лауреат XII Национального профессионального психологического конкурса «Золотая Психея» в номинации «Проект года в психологической науке» за монографию «Дистанция в межличностных отношениях: регуляция и диагностика». Участник Уральских международных выставок «ИННОПРОМ-2011»; «ИННОПРОМ-2012» с авторской психодиагностической методикой «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях».

Статья посвящена описанию комплекса психодиагностических методик для изучения гармоничности — дисгармоничности межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Дана краткая психометрическая характеристика методик, вошедших в состав комплекса. Все представленные методики отвечают основным требованиям, предъявляемым к разработке психологических тестов.

Межличностные отношения субъектов образовательного процесса можно измерить количественно, для этого необходимо использовать качественные психодиагностические методики. Однако проведенный обзор психодиагностических методик и проективных техник [6], которые можно применять для оценки межличностных отношений, показал, что это явление в полной мере отражено в очень ограниченном количестве методик. Часть методик «устарела», а в описаниях некоторых из них отсутствуют их психометрические характеристики, что существенным образом влияет на надежность получаемых с их помощью данных. Все это, в конечном счете, отражается на качестве подготовки диагностического отчета и на надежности получаемых результатов в целом.

На основании этого перед нами встала проблема создания психодиагностического инструментария, отвечающего основным требованиям, предъявляемым к разработчикам психологических тестов [1, 2, 7], позволяющего комплексно изучить межличностные отношения (их гармоничность — дисгармоничность). Для её разрешения нами был разработан комплекс методик. Основным назначением методик, вошедших в состав комплекса, является ранняя профилактика дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса.

Комплексная диагностика межличностных отношений субъектов образовательного процесса включает в себя следующие авторские методики и анкеты: опросник «Субъективная оценка межличностных отношений», опросник «Определение социально-психологической дистанции», опросник «Шкала субъективного переживания одиночества», анкета «Причины неудовлетворенности отношениями». Заявленные методики отвечают основным психометрическим требованиям и являются пригодными для диагностики гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Далее обратимся к их краткому описанию.

Опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» «СОМО»

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

Предмет данной методики: напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между взаимодействующими субъектами [3].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: методика содержит 4 шкалы (40 утверждений).

Время выполнения: 20-25 минут.

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений (СОМО)»

Инструкция. Перед Вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Пожалуйста, вспомните о своих чувствах и переживаниях в ситуациях общения со значимым для Вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение.

Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны Вашим отношениям с этим человеком, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

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

Текст опросника «СОМО»

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с этим человеком.
2. Я всегда стремлюсь доказать ему (ей) свою правоту.
3. Если я не одобряю его поведение, то даю ему (ей) это почувствовать.
4. Бывает, я чувствую, что в наших отношениях «что-то не так».
5. Я старюсь сохранять дистанцию в отношениях с этим человеком.
6. Я всегда отстаиваю перед ним (ней) свою точку зрения.
7. Я часто бываю не согласен с ним (ней).
8. Отношения с этим человеком часто беспокоят меня.

9. Я чувствую его (её) неискренность в отношениях со мной.

10. Бывает, я чувствую неприязнь к себе с его (её) стороны.

11. Бывает, мне кажется, что наши отношения зашли в тупик.

12. Я не ищу близости с этим человеком.

13. Чувствую, что в отношениях каждый из нас преследует свои цели.

14. Если он раздражает меня, я готов(а) сказать все, что я о нём (ней) думаю.

15. Меня устраивают формальные отношения с этим человеком.

16. Я не чувствую согласия в отношениях с ним (ней).

17. Я не могу удержаться от спора, если он (она) не соглашается со мной.

18. Бывает, что в наших отношениях возникают противоречия, приводящие к ссорам.

19. В отношениях с ним (ней) у меня возникает чувство, что он (она) меня обманывает или может обмануть.

20. Мне трудно идти на уступки этому человеку.

21. Иногда я чувствую его грубость по отношению ко мне.

22. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности нашими отношениями.

23. Я не слишком откровенен в отношениях с ним (ней).

24. У меня бывают разногласия с этим человеком.

25. Я чувствую, что в наших отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга.

26. В наших отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга.

27. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко, находясь рядом с ним (ней).

28. Я чувствую противостояние в отношениях с этим человеком.

29. Иногда он (она) раздражает меня своим присутствием.

30. У меня появляется желание прекратить с ним (ней) наши отношения.

31. Я сомневаюсь в его (её) искренности в отношениях со мной.

32. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с этим человеком.

33. Я бываю грубоват в отношениях с ним (ней).

34. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с этим человеком.

35. Мысль о предстоящей с ним (ней) встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.



36. Я чувствую «недосказанность» в наших с ним (ней) отношениях.

37. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с этим человеком.

38. У меня возникает чувство, что наши с ним (ней) отношения могут прекратиться в любую минуту.

39. Я чувствую, что он (она) не понимает или не хочет понимать меня.

40. В отношениях с ним (ней) у меня возникают вопросы: «почему так со мной происходит?», «зачем мне все это?».

Расчет нормативных показателей проводился на выборке 899 человек, все граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе (383 мужчины и 516 женщин). Параллельно исследовалась зависимость оценок по тесту от пола испытуемого. Были обнаружены статистически значимые различия между мужской и женской группами, поэтому расчет норм производился для мужчин и женщин отдельно. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов. Ключи и соответствующие таблицы перевода баллов в стенов представлены на CD-диске.

Интерпретация шкал вопросника

1. Напряженность в отношениях

Высокие значения по шкале означают излишнюю сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенную 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 социальных 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. От-

ношения не вызывают чувство комфорта. Возможно проявление осторожности в установлении близких отношений и выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения. При крайних значениях возможно наличие переживания одиночества, изолированности, несмотря на то, что человек находится среди других людей.

Средние значения — предполагают, что человек чувствует себя хорошо среди людей, проявляет стремление устанавливать близкие чувственные, доверительные отношения с другими людьми. Человек чувствует, что его понимают или стараются понять. Наличие симпатии и притяжения к другому человеку (группе), принимаются во внимание его предубеждения и слабости. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большему 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 — это наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. Чувство, что 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 — это либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон.

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

4. Агрессивность 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». Людям свойственна 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, агрес-

сивные намерения тщательно скрываются или контролируются.

Интерпретация итогового балла

Высокие значения — говорят о наличии 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 — свидетельствуют о достаточной гармонии в отношениях. Отношения носят стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия в паре (группе), вызывающее положительные чувства, эмоциональный комфорт у партнеров (или 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 и о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их) либо о неискренности в ответах.

Опросник «Определение социально-психологической дистанции (СПД)»

Далее перейдем к описанию следующего опросника, входящего в комплекс методик для диагностики гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Это опросник «Определение социально-психологической дистанции (СПД)».

Основное назначение — определение степени взаимопонимания, доверия, эмоциональной близости между взаимодействующими субъектами как показателей дистанции между ними [5].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: методика содержит 5 шкал (41 утверждение).

Время выполнения: 20-25 минут.

Методика «Определение социально-психологической дистанции (СПД)»

Инструкция. Перед Вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Пожалуйста, вспомните наиболее частые (типичные) ситуации общения со значимым для Вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение. Укажите человека, отношения с которым вы оценивали. Оцените, насколько перечисленные ниже призна-

ки свойственны Вашим отношениям с этим человеком, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

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

Текст опросника «СПД»

1. При разрешении возникающих конфликтов с этим человеком я всегда стараюсь прийти к взаимопониманию с ним.
2. Мне достаточно трудно рассказать ему (ей) о своих проблемах.
3. Я переживаю единство (общность), находясь рядом с этим человеком.
4. Я всегда готов быть рядом с ним (ней).
5. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
6. Взаимопонимание — основная особенность наших отношений.
7. В отношениях с ним (ней) я предпочитаю держать свои эмоции при себе.
8. Я уважаю его (её).
9. Я стараюсь проводить все свое свободное время с этим человеком.
10. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
11. Я всегда стараюсь понять его (её) чувства, настроение и состояние.
12. У меня нет от него (неё) никаких секретов и тайн.
13. Отношения с ним (ней) приносят мне радость и удовольствие.
14. Если бы я имел такую возможность, то старался бы проводить больше свободного времени с этим человеком.
15. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
16. При возникновении трудностей в отношениях с ним (ней), я прилагаю максимум усилий, чтобы прийти к взаимопониманию.
17. Я доверяю этому человеку, даже тогда, когда о нем говорят что-либо плохое или неприятное для меня.
18. Я испытываю постоянный интерес к этому человеку.
19. Находясь длительное время рядом с ним, я чувствую себя достаточно комфортно.
20. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.



21. Для меня всегда ясно и понятно, его (её) отношение ко мне.

22. Я верю всему, что говорит мне этот человек.

23. Я часто испытываю нервозность, растерянность и беспокойство, находясь рядом с ним (ней).

24. Совместное времяпрепровождение не вызывает у меня внутреннего напряжения, нервозности и беспокойства.

25. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.

26. Я всегда стараюсь понять этого человека.

27. В наших отношениях часто возникают ситуации, когда я не могу с ним посоветоваться, рассказать о своих проблемах.

28. Я часто обижаюсь на этого человека.

29. Совместное времяпрепровождение (например, на отдыхе или дома) редко приводит к конфликтам, спорам и разногласиям между нами.

30. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.

31. Я считаю, что в моих отношениях с ним (ней) присутствует взаимопонимание.

32. Я стараюсь не обсуждать с этим человеком напряженные моменты моей жизни.

33. Находясь рядом с ним (ней), я бываю одинок.

34. Я всегда могу предложить какое-либо совместное интересное дело или занятие друг для друга.

35. Бывает, мне сложно понять этого человека.

36. Я всегда стараюсь быть честным в отношениях с ним (ней).

37. Мы часто обижаемся друг на друга.

38. Я могу не только проводить свободное время (отдыхать вместе) с этим человеком, но и решать вместе с ним различные деловые и бытовые вопросы.

39. Этот человек часто ошибается при восприятии и понимании моего настроения и состояния.

40. Я всегда стараюсь разделить (поделиться) свою радость с этим человеком.

41. Наши отношения достаточно дружелюбны.

Расчет нормативных показателей проводился на выборке 1764 человека, все граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или по просьбе психолога (882 мужчины и 882 женщины). Перевод «сырых» значений, полученных по каждой шкале, осуществляется в «Т-баллы». Ключи и соответствующие таблицы перевода баллов представлены на CD-диске.

В шкалах «*Cog-d*», «*Com-d*» и «*Emo-d*» есть пункты, которые имеют инвертированную семибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемыми, а разница, которая получается после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из восьми. То есть не-

обходимо использовать формулу: $S=8-M$, где M — балл, написанный испытуемым, S — балл, который войдет в сумму сырых баллов для данной шкалы.

Оценка выраженности показателя по каждой шкале производится с помощью перевода «сырых» числовых величин в стандартные, в Т-оценки (соответствующие таблицы представлены на CD-диске).

Повышенные оценки по той или иной шкале — это оценки в 55 и более Т-баллов.

Пониженные оценки — 45 и менее Т-баллов.

Высокие оценки — 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки — 40 и менее Т-баллов.

Интерпретация результатов

Шкала «*Cog-d*»: когнитивная дистанция. Это степень взаимопонимания. Чем выше балл, тем более близкая когнитивная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Стремление понять и принять установки, мотивы, цели, личностные характеристики партнера. Наличие общего смыслового поля с партнером. Наличие знаний о психологических особенностях друг друга и возможность их использования для регуляции межличностных отношений, для достижения гармонии друг с другом.

Низкие оценки. Отсутствие взаимопонимания в отношениях; неадекватная интерпретация поведения, как своего собственного, так и партнера. Отсутствие общего смыслового поля. Незнание и неприятие психологических особенностей партнера.

Шкала «*Com-d*»: коммуникативная дистанция. Это степень доверия, чем выше балл, тем его больше в межличностных отношениях.

Высокие оценки. Высокая степень доверия партнеру, готовность передавать, получать и хранить информацию, сведения, представляющие личностную значимость. Способность человека изначально надеяться своего партнера, его возможные будущие действия и собственные предполагаемые действия свойствами безопасности (надежности) и ситуативной полезности (значимости). Субъект относится к себе как к ценности и к партнеру как к равному себе.

Низкие оценки. В отношениях преобладает больше доверие к себе, чем к партнеру, в принятии решений субъект больше полагается на себя. Недоверие партнеру, подозрительность. Отношение к себе как к ценности в сочетании с заниженной ценностью и надежностью партнера. Возможно проявление осторожности в установлении близких отношений с партнером.

Шкала «*Emo-d*»: эмотивная дистанция. Предполагает соотношение силы сближающих и удаляющих чувств. Чем выше балл, тем более близкая эмотивная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Стремление устанавливать близкие чувственные, доверительные отношения с партнером. Выраженность сближающих чувств: единства (или общности) с партнером, дружелюбия, добросер-

дечия, признательности, уважения в отношениях с партнером. *Очень высокие оценки* могут говорить об эмоциональной зависимости от партнера, которая носит симбиотичный характер. При очень высоких оценках также возможно говорить о наличии (или тенденции к ней) любовной зависимости, зависимости от людей и отношений, сексуальной зависимости.

Низкие оценки. Преобладание удаляющих чувств в отношениях: одиночества, отвращения, злобы и злости, вины или раскаяния, зависти по отношению к партнеру, обиды на партнера, ненависти к нему. Отчужденность и эмоциональная холодность в отношениях друг с другом; взаимодействие «без чувств» — равнодушные.

Шкала «Act-d»: поведенческая и деятельностная дистанция. Чем выше балл, тем более близкая поведенческая и деятельностная дистанция между субъектами.

Высокие оценки. Говорят о большом перечне видов деятельности и поведения, которые могут проводиться и осуществляться совместно. Длительное совместное времяпровождение не доставляет напряжения, не приводит к учащению конфликтности в отношениях. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности с партнером.

Низкие оценки. Нежелание осуществлять что-либо совместно. Сложность длительное время находиться друг с другом, трудности в осуществлении совместной деятельности.

Шкала «Si»: положительный — отрицательный образ самого себя. Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую) и его адекватность.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Есть основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную его адекватность, неискренность. Другими причинами этого могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах тестирования.

Умеренные оценки характеризуют степень принятия личностью себя; говорят о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей (отношений), о критичности в самооценивании.

Низкие оценки свидетельствуют не только о критичности в самооценке и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Опросник «Шкала субъективного переживания одиночества (СПО)»

Далее перейдем к описанию ещё одного опросника, вошедшего в состав комплексной диагностики

гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Это опросник «Шкала субъективного переживания одиночества (СПО)».

Основным назначением шкалы является определение степени переживания одиночества, являющегося индикатором близости — отдаленности между субъектами отношений и, соответственно, показателем гармоничности [4].

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Структура: опросник содержит 17 пунктов.

Время выполнения: 10-15 минут.

Методика «Шкала субъективного переживания одиночества (СПО)»

Инструкция. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

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

Текст методики «СПО»

1. В последнее время у меня возникали ситуации, когда не с кем посоветоваться, рассказать о своих проблемах.
2. Мне всегда есть с кем поделиться своими мыслями.
3. Мне кажется, что близкие люди не понимают меня.
4. Часто мне некому высказать все, что есть на душе.
5. У меня есть люди, которые поддерживают меня в трудную минуту.
6. Я всегда стараюсь найти время побыть наедине с собой.
7. Бывает, я испытываю чувство потерянности, обособленности от людей.
8. Я часто вижу равнодушные окружающих, вокруг толпа народу, а ты один.
9. Я редко углубляюсь (погружаюсь) в собственные мысли.
10. Чувство отчужденности (отдаленности) от всего происходящего является обычным для меня.
11. Я не чувствую свою обособленность от окружающих.
12. В последнее время я испытываю равнодушие, безразличие ко всему происходящему.



13. Моя самостоятельность часто приводит к тому, что люди отдаляются, отчуждаются от меня.

14. Находясь в группе людей, я часто чувствую себя одиноким.

15. В последнее время я воспринимаю мир как нечто чуждое и чужое мне.

16. Бывает, я чувствую себя никому не нужным.

17. Бывает, я чувствую себя одиноким из-за своей самоуверенности.

Расчет нормативных показателей проводился на выборке 507 человек, все граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе (243 мужчины и 264 женщины). В результате исследования не было обнаружено статистически значимых различий между мужской и женской выборками, поэтому расчет норм производился для обобщенной выборки. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов. Ключи и таблица перевода сырых баллов в стандартные для «шкалы субъективного переживания одиночества» представлены на CD-диске.

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

Средние значения — оценки от 4 до 7 стенов.

Высокие значения — от 8 до 10 стенов.

Интерпретация шкалы

Высокие оценки (высокий уровень переживания одиночества) — говорят о склонности все усложнять; человек озабочен своим будущим, последствиями своих поступков, возможными неудачами и несчастьями; беспокоится по поводу реальных или воображаемых препятствий; сдержан в выражении своих чувств. У таких людей снижен тонус, характерна усталость, инертность, уменьшен ресурс сил. В отношениях таких людей отмечается скромность (возможно сомнение в способности вызывать уважение), застенчивость, скептицизм, потребность в доверии и признании.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее. Внутренняя конфликтность и сопровождающие ее эмоции связаны с трудностями локализации их истинного источника.

Одной из причин высоких значений (кроме дисгармонии, неудовлетворенности межличностными отношениями) выступает гиперболизированная ценность своего «Я» по внутренним интимным критериям (духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства).

Средние оценки (умеренно выраженное одиночество) характерны людям с умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить

нельзя; возможно, это связано рефлексией на себя и свои отношения с другими людьми. Такие люди стремятся к сотрудничеству и дружелюбию — невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества.

Низкие оценки (низкий уровень переживания одиночества) свойственны людям с «открытым» отношением к себе (критичностью и внутренней самостью). Им свойственна уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я». У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности. Во взаимодействии с людьми преобладают сближающие чувства. В отношениях проявляется уверенность в себе, организаторские свойства (свойства руководителя), которые сочетаются со стремлением к сотрудничеству, дружелюбию и развитым чувством ответственности. Такой человек достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением. *Крайне низкие оценки* говорят о гиперсоциальности, чрезмерной выраженности сближающих чувств.

Анкета «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями (ПНО)»

Кроме психодиагностических методик разработанный нами комплекс включает в себя анкету «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями», которая также прошла процедуру психометрической проверки [6].

Инструкция. Пожалуйста, вспомните о своих чувствах и переживаниях в ситуациях общения со значимым для Вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение. Оцените по семибалльной шкале неудовлетворенность межличностными отношениями, доставляемую Вам каждой из перечисленных в перечне причин:

- 1 — очень слабая неудовлетворенность
- 2 — слабая неудовлетворенность
- 3 — несколько ниже средней степени силы
- 4 — неудовлетворенность средней степени силы
- 5 — несколько выше средней степени силы
- 6 — сильная неудовлетворенность
- 7 — очень сильная неудовлетворенность

Текст анкеты ПНО

1. Нежелание решать возникающие проблемы.
2. Чрезмерная скрытность партнера.
3. Неумение обращать мелкие ссоры в шутки.
4. Снижение интенсивности чувств.
5. Усталость.
6. Недоверие со стороны меня или партнера.

7. Завышенные (нереальные) требования ко мне.
8. Неудовлетворенность сексуальными отношениями.
9. Предательство со стороны партнера.
10. Недостаток внимания ко мне.
11. Недостаток времени проводимого вместе.
12. Перенос проблем из других сфер жизни на отношения.
13. Чрезмерная занятость карьерой (погруженность в работу).
14. Нестабильность отношений (то все хорошо, то плохо).
15. Непонимание юмора.
16. Отсутствие положительных эмоций, находясь рядом.
17. Чрезмерная забота обо мне.
18. Присутствие недосказанности в отношениях.
19. Переживание отсутствия духовной близости (чувства общности).
20. Отсутствие интереса к моим проблемам.
21. Частая проверка друг друга «на чувства».
22. Невыполнение обещаний.
23. Занудство.
24. Нетерпимость к моим недостаткам или моя нетерпимость к недостаткам партнера.
25. Большое количество поклонников (или поклонниц).
26. Нежелание идти на уступки.
27. Вмешательство других людей в отношения (родителей, коллег по работе, учебе и т. п.).
28. Проявление безответственности.
29. Потеря партнером своей индивидуальности.
30. Несовместимость характеров.
31. Ревность.

Обработка и интерпретация данных опроса должны включать качественный и количественный анализ. Вначале необходимо провести сравнительный анализ причин неудовлетворенности, сопоставляя силу отдельных причин. Это позволит выявить доминирующие по силе причины неудовлетворенности.

Далее в ходе качественного анализа надо сравнить состав доминирующих причин неудовлетворенности у отдельных респондентов или групп респондентов, а также учесть характер причин, их принадлежность к той или иной сфере бытия личности. В ходе количественного анализа подсчитывается средняя величина баллов всех пунктов анкеты.

Основные группы неудовлетворенности отношениями

При необходимости в анализе можно опираться не только на выявленные причины неудовлетворенности, их состав, сравнение по силе, но и на различия в

источниках неудовлетворенности. Методика является анкетой, поэтому выделение шкал лишь условно. Наш опыт психодиагностики показывает, что получение дифференцированных оценок обычно открывает новые возможности для более точных выводов.

Все причины были обобщены в следующие группы:

1. *Причины, связанные с эмоциональной стороной отношений.* Это снижение интенсивности чувств; усталость; отсутствие положительных эмоций, находясь рядом; ревность; отсутствие чувства общности (духовной близости); неудовлетворенность сексуальными отношениями; непонимание юмора; чрезмерная забота обо мне; недостаток внимания.

2. *Внутриличностные причины:* чрезмерная скрытность партнера; недоверие мне; отсутствие внимания к моим проблемам; занудство; нетерпимость к моим недостаткам; проявление безответственности; несовместимость характеров.

3. *Причины, связанные с характером отношений:* завышенные (нереальные) требования; предательство; нестабильность отношений (то все хорошо, то плохо); присутствие недосказанности, неопределенности в отношениях; частая проверка друг друга на чувства.

4. *Причины, связанные с наличием трудностей и проблем в отношениях:* невыполнение обещаний; перенос проблем из других сфер жизни на отношения; нежелание решать возникающие проблемы; неумение обращать мелкие ссоры в шутки; недостаток времени, проводимого вместе; чрезмерная занятость карьерой (погруженность в работу); нежелание идти на уступки.

5. *Причины, связанные с окружением субъекта:* вмешательство других людей в отношения (родителей, друзей, коллег по работе и т. п.).

В заключение отметим, что для получения более полной и достоверной информации о существующих отношениях между людьми мы предлагаем использовать *диагностику отношений в паре* при изучении межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Общая логика этого следующая:

а) субъект оценивает свои отношения с другим субъектом по ряду параметров психодиагностических методик;

б) затем этот другой по этим же параметрам оценивает отношения с первым субъектом.

Преимущества такого подхода заключаются в следующем. Мы получаем реальную картину отношений, складывающихся между конкретными субъектами образовательного процесса. Кроме того, таким образом можно изучать особенности дисгармонии отношений и дистанции в них в различных системах: «педагог — ученик»; «педагог — родитель учащегося»; «родитель — ребенок».

В нашем контексте это будет выглядеть следующим образом:



1. Педагог и ученик оценивают отношения друг с другом. Результат — представление о гармоничности-дисгармоничности отношений в системе «учитель — ученик».

2. Педагог и родители ученика оценивают отношения друг с другом. Результат — представление о гармоничности-дисгармоничности в системе отношений «педагог — родитель (родители) учащегося».

3. Ученик (ребенок) и его родители оценивают отношения друг с другом. Результат — представление о гармоничности-дисгармоничности в системе детско-родительских отношений.

В заключение отметим, что основным назначением представленной выше комплексной диагностики является профилактика (предупреждение, предотвращение и преодоление) дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса. При интерпретации данных, полученных в ходе комплексной диагностики, необходимо учитывать следующие принципы: ориентацию на конкретные практические цели; соблюдение границ содержания; опору на эмпирические данные, полученные в ходе психометрической проверки методики. В зависимости от категории лиц, получающих информацию по результатам тестирования, можно использовать либо ознакомительные, либо основные диагностические отчеты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батурич Н.А. и др. Технология разработки тестов: часть IV // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2010. — Вып. 11. — № 40 (216). — С. 13-28.
2. Батурич Н.А. и др. Технология разработки тестов: часть I // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2009. — Вып. 6. — № 30 (163).
3. Духновский С.В. Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. — СПб: Речь, 2006. — 54 с.
5. Духновский С.В. Шкала субъективного переживания одиночества. Руководство. — Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2008. — 17 с.
6. Духновский С.В. Разработка методики «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях» // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2012. — № 19 (278). — Вып. 17. — С. 41-46
7. Духновский С.В., Овчарова Р.В. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Теоретические и эмпирические основы: Монография. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. — 277 с.
8. Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик. Стандартные требования к психологическим тестам. — НПЦ «Психодиагностика», 1998.