

# Методики комплексной диагностики межличностных отношений субъектов образовательного процесса

**Сергей Витальевич Духновский,**

профессор кафедры общей и социальной психологии Курганского государственного университета, доктор психологических наук, [dukhnovskysv@mail.ru](mailto:dukhnovskysv@mail.ru)

• диагностика • межличностные отношения • субъекты образовательного процесса • гармония и дисгармония •

Межличностные отношения субъектов образовательного процесса можно измерить количественно, используя качественные психодиагностические методики. Однако, проведённый обзор психодиагностических методик и проективных техник<sup>1</sup>, которые можно применять для межличностных отношений, показал, что это явление в полной мере отражено в очень ограниченном количестве методик. Часть методик устарела, а в ряде отсутствуют их психометрические характеристики, что существенно образом отражается на надёжности получаемых с их помощью данных. Всё это, в конечном счёте, отражается на качестве подготовки диагностического отчёта и на надёжности получаемых результатов в целом.

На основании этого перед нами встала проблема создания психодиагностического инструментария, отвечающего основным требованиям, предъявляемым к разработчикам психологических тестов<sup>2</sup>, позволяющего комплексно изучить межличностные отношения (их гармоничность — дисгармоничность). Для её разрешения нами был разработан комплекс методик. Основным назначением разработанных 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 авто-

рские методики и анкеты: опросник «Субъективная оценка межличностных отношений», опросник «Определение социально-психологической дистанции», опросник «Шкала субъективного переживания одиночества», анкета «Причины неудовлетворённости 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: напряжённость, отчуждённость, конфликт-

<sup>1</sup> Духновский С.В. и др. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Теоретические и эмпирические основы: монография / С.В. Духновский, Р.В. Овчарова. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. — 277 с.

<sup>2</sup> Батурич Н.А. и др. Технология разработки тестов: часть IV // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2010. — Вып. 11. — № 40 (216). — С. 13–28; Батурич Н.А. и др. Технология разработки тестов: часть I // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2009. — Вып. 6. — № 30 (163); Батурич Н.А. и др. Технология разработки тестов: часть IV // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». — 2010. — Вып. 11. — № 40 (216). — С.13–28.

ность и агрессивность в отношениях между взаимодействующими субъектами<sup>3</sup>.

*Форма проведения:* индивидуальная и групповая.

*Структура:* методика содержит 4 шкалы (40 утверждений).

*Время выполнения:* 20–25 минут.

Расчёт 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 расчёт норм производился для мужчин и женщин отдельно. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов.

Ниже будет описан текст опросника, ключи и интерпретация полученных данных.

### **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 приведённого суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 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 стараюсь 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 всё, 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.

<sup>3</sup> Духновский С.В. Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. — СПб.: Речь, 2006. — 54 с.

**1** — полностью не согласен;  
**2** — согласен в малой степени;

21. Иногда я чувствую его грубость по отношению ко мне.
22. Я часто испытываю чувство неудовлетворённости 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 всё это?».

### Ключи к опроснику «СОМО»

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

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

Шкалы	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
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

**Примечание:** Н — напряжённость в отношениях; О — отчуждённость в отношениях; К — конфликтность в отношениях; А — агрессивность в отношениях.

Таблицы перевода сырых баллов в стандартные (стены) для женской выборки (n=516)

Шкалы	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

**Примечание:** Н — напряжённость в отношениях; О — отчуждённость в отношениях; К — конфликтность в отношениях; А — агрессивность в отношениях.

Нормативная таблица для 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

**Примечание:** Н — напряжённость в отношениях; О — отчуждённость в отношениях; К — конфликтность в отношениях; А — агрессивность в отношениях.

## Интерпретация шкал опросника

### 1. Напряжённость в отношениях

**Высокие значения** по шкале означают излишнюю сосредоточенность, поглощённость мыслями об отношениях, повышенную озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряжённость 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 ним.

**Средние значения** — умеренно выраженная напряжённость, необходимая для поддержания интенсивности отношений. Человек чувствует субъективное эмоциональное благополучие, комфорт в отношениях. Серьёзные (неразрешимые) трудности и проблемы в отношениях отсутствуют, либо успешно разрешаются. Человек удовлетворён 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 за-

мечает действительного отношения к нему других людей. Низкие значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не обладающих достаточной глубиной и значимостью, когда отношения носят преимущественно поверхностный характер.

### 2. Отчуждённость в отношениях

**Высокие значения** — выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувство комфорта. Возможно проявление осторожности в установлении близких отношений и выборе лиц, с которыми создаются 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, 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 (их) предубеждения и слабости. Чем больше притя-

жения 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** — возможна 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, чувства, 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 конструктивное разрешение возникающих трудностей и противоречий. 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 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 отсутствует.

**Низкие значения** — демонстрация мягкосердечия, альтруизма, гиперсоциальности. Возможно, агрессивные 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 партнёров (или группы). Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Отношения носят открытый, естественный характер.

**Низкие значения** говорят о том, что, 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.

Далее перейдём 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 взаимодействующими субъектами, как показателей дистанции между ними<sup>4</sup>.

**Форма проведения:** индивидуальная и групповая.

<sup>4</sup> **Духновский С.В.** Разработка методики «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях» // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия «Психология». — 2012. — № 19 (278). — Вып. 17. — С. 41–46.

*Структура:* методика содержит 5 шкал (41 утверждение).

*Время выполнения:* 20–25 минут. Расчёт 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».

Ниже будет представлен текст опросника, ключи и интерпретация получаемых результатов.

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

Оценку каждого приведённого 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 всё своё свободное время с этим человеком.

10. Часто бывает, что я с кем-то сплетничаю.

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 нём 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 напряжённые 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.

#### Ключи к методике

##### «Определение социально-психологической дистанции» «СПД»

Шкалы методики	Номера пунктов опросника «СПД»
<b>Когнитивная дистанция</b> (Cognitive distance)	<i>Прямые пункты</i> — 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 <i>Обратные пункты</i> — 35, 39
<b>Коммуникативная дистанция</b> (Communicative distance)	<i>Прямые пункты</i> — 12, 17, 22, 36, 40 <i>Обратные пункты</i> — 2, 7, 27, 32
<b>Эмотивная дистанция</b> (Emotional distance)	<i>Прямые пункты</i> — 3, 8, 13, 18, 41 <i>Обратные пункты</i> — 23, 28, 33, 37
<b>Поведенческая и деятельностная дистанция</b> (Activity distance)	<i>Прямые пункты</i> — 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 38 <i>Обратные пункты</i> — нет
<b>Положительный — отрицательный образ самого себя</b> (Self-image)	<i>Прямые пункты</i> — 5, 10, 15, 20, 25, 30 <i>Обратные пункты</i> — нет

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 необходимо использовать формулу:  $S = 8 - M$ , где  $M$  — балл, написанный испытуемыми,  $S$  — балл, который войдёт 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 (см. таблицы ниже).

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

*Пониженные оценки* — это оценки в 45 и менее Т-баллов.

*Высокие оценки* — это оценки в 60 и более Т-баллов.

*Низкие оценки* — это оценки в 40 и менее Т-баллов.

**Таблицы перевода «сырых» значений в стандартные Т-баллы**  
**Методика «СПД»**

**Таблица перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы**

**Семейные отношения (жёны)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Emo	Act	Si		Cog	Com	Emo	Act	Si
6					28	36	39	35	32	41	58
7					29	37	40	36	33	42	59
8					30	38	41	37	34	43	60
9	10	7			31	39	42	38	35	44	61
10	11	6		12	32	40	43	40	37	45	62
11	12	7		13	33	41	44	41	39	46	63
12	13	8		14	34	42	45	42	41	47	64
13	14	9		15	35	43	46	43	42	48	
14	15	10		16	36	44	47	44	43	49	
15	16	11	6	18	37	45	48	45	44	51	
16	17	12	7	19	38	46	50	46	45	52	
17	18	13	8	20	39	47	51	47	46	53	
18	19	15	9	21	40	48	52	48	47	54	
19	20	17	10	22	41	49	53	49	48	55	
20	21	18	12	23	42	50	54	51	50	56	
21	22	19	13	24	43	51	55	52	51	57	
22	23	20	14	25	44	52	56	53	52	58	
23	24	21	15	26	45	53	57	54	53	59	
24	25	22	17	27	46	54	59	55	54	60	
25	26	23	19	29	47	55	60	56	56	62	
26	28	24	20	30	48	56	61	57	57	63	
27	29	25	21	31	49	57	62	58	58		
28	30	26	22	32	50	58	63	59	59		
29	31	27	23	33	51	59	64	60	60		
30	32	29	25	34	52	60	65	62	62		
31	33	30	26	35	53	61	66	63	63		
32	34	31	27	36	54	62	67	64	65		
33	35	32	28	37	55	63	68	65	66		
34	36	33	29	38	56						
35	37	34	31	40	57						

**Выборка:** 225 человек в возрасте от 21 до 47 лет (больше 21 и меньше 47 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Семейные отношения (мужья)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Emo	Act	Si		Cog	Com	Emo	Act	Si
6					30	36	41	41	35	41	60
7					31	37	42	42	36	42	61
8				7	32	38	43	43	37	43	62
9	14	14		8	33	39	44	44	38	44	63
10	15	15	6	9	34	40	45	45	40	46	64
11	16	16	7	10	35	41	46	46	41	47	65
12	17	17	8	11	36	42	47	47	42	48	66
13	18	18	9	12	37	43	48	48	43	49	
14	19	19	10	13	38	44	49	49	44	50	



15	20	20	12	15	39	45	50	50	45	52
16	21	21	13	16	40	46	51	51	46	53
17	22	22	14	17	41	47	52	52	47	54
18	23	23	15	18	42	48	53	53	48	55
19	24	24	16	19	43	49	54	54	49	57
20	25	25	18	21	44	50	55	55	51	59
21	26	26	19	22	45	51	56	56	52	60
22	27	27	20	23	46	52	57	57	53	61
23	28	28	21	24	47	53	58	58	54	62
24	29	29	22	25	48	54	59	59	55	63
25	30	30	23	27	49	55	60	60	56	64
26	31	31	24	28	50	56	61	61	57	66
27	32	32	25	29	51	57	62	62	58	
28	33	33	26	30	52	58	63	63	59	
29	34	34	28	31	53	59	64	64	60	
30	35	35	30	34	54	60	65	65	62	
31	36	36	31	35	55	61	66	66	63	
32	37	37	32	36	56	62	67	67	64	
33	38	38	33	37	57	63	68	68	65	
34	39	39	34	38	58					
35	40	40	34	40	59					

**Выборка:** 225 человек в возрасте от 23 до 51 года (больше 23 и меньше 51 года), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Детско-родительские отношения (родители)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Емо	Act	Si		Cog	Com	Емо	Act	Si
6					29	36	32	37	32	41	59
7					30	37	33	39	33	42	60
8				7	31	38	34	41	34	43	61
9				8	32	39	35	42	35	44	62
10				9	33	40	37	43	37	46	63
11				10	34	41	38	45	39	47	64
12				11	35	42	40	47	41	48	65
13				12	36	43	41	48	42	49	
14				13	37	44	42	50	43	50	
15			6	15	38	45	44	51	44	52	
16			7	16	39	46	45	53	45	53	
17			8	17	40	47	47	55	46	54	
18			9	18	41	48	48	56	47	55	
19			10	19	42	49	49	58	48	57	
20	8	10	12	21	43	50	50	60	50	59	
21	10	12	13	22	44	51	51	62	51	60	
22	11	14	14	23	45	52	52	64	52	61	
23	12	15	15	24	46	53	53	65	53	62	
24	14	16	17	25	47	54	56	67	54	63	
25	16	18	19	27	48	55	58	68	56	64	
26	17	20	20	28	49	56	60	70	57	66	
27	18	22	21	29	50	57	63	72	58		
28	20	23	22	30	51	58	64	74	59		
29	22	24	23	31	52	59	65	75	60		

<b>30</b>	23	26	25	34	53	<b>60</b>	66	76	62				
<b>31</b>	24	28	26	35	54	<b>61</b>	67	78	63				
<b>32</b>	25	30	27	36	55	<b>62</b>	69	79	65				
<b>33</b>	27	31	28	37	56	<b>63</b>	70	81	66				
<b>34</b>	28	33	29	38	57								
<b>35</b>	30	35	31	40	58								

**Выборка:** 208 человек (104 матери и 104 отца) в возрасте от 39 до 57 лет (больше 39 и меньше 57 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Детско-родительские отношения (дети)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы						
	Сог	Сом	Емо	Аст	Si		Сог	Сом	Емо	Аст	Si		
6					31	<b>36</b>	41	45	41	47	61		
7					32	<b>37</b>	42	46	42	48	62		
8				24	33	<b>38</b>	43	47	43	49	63		
9	14	21	14	25	34	<b>39</b>	44	48	44	50	64		
10	15	22	15	26	35	<b>40</b>	45	49	45	51	65		
11	16	23	16	26	36	<b>41</b>	46	50	46	51	66		
12	17	24	17	27	37	<b>42</b>	47	51	47	52	67		
13	18	24	18	28	38	<b>43</b>	48	51	48	53			
14	19	25	19	29	39	<b>44</b>	49	52	49	54			
15	20	26	20	30	40	<b>45</b>	50	53	50	55			
16	21	27	21	30	41	<b>46</b>	51	54	51	55			
17	22	28	22	31	42	<b>47</b>	52	55	52	56			
18	23	29	23	32	43	<b>48</b>	53	56	53	57			
19	24	30	24	33	44	<b>49</b>	54	57	54	58			
20	25	31	25	34	45	<b>50</b>	55	58	55	59			
21	26	32	26	34	46	<b>51</b>	56	59	56	60			
22	27	33	27	35	47	<b>52</b>	57	60	57	61			
23	28	33	28	36	48	<b>53</b>	58	61	58	62			
24	29	34	29	37	49	<b>54</b>	59	62	59	62			
25	30	35	30	38	50	<b>55</b>	60	63	60	63			
26	31	36	31	38	51	<b>56</b>	61	64	61	64			
27	32	37	32	39	52	<b>57</b>	62	65	62				
28	33	38	33	40	53	<b>58</b>	63	66	63				
29	34	39	34	41	54	<b>59</b>	64	67	64				
30	35	40	35	42	55	<b>60</b>	65	68	65				
31	36	41	36	43	56	<b>61</b>	66	69	66				
32	37	42	37	44	57	<b>62</b>	67	70	67				
33	38	43	38	45	58	<b>63</b>	68	71	68				
34	39	44	39	46	59								
35	40	44	40	47	60								

**Выборка:** 208 человек (104 девушки и 104 юноши) в возрасте от 18 до 29 лет (больше 18 и меньше 29 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Романтические отношения (девушки)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Емо	Act	Si		Cog	Com	Емо	Act	Si
6					32	36	38	45	32	39	62
7					33	37	39	46	33	40	63
8					34	38	40	47	34	42	64
9	4	21			35	39	41	48	35	43	65
10	5	22			36	40	42	49	37	44	66
11	7	23			37	41	44	50	38	46	67
12	8	24			38	42	46	51	39	47	68
13	9	24			39	43	47	51	40	49	
14	10	25			40	44	48	52	42	50	
15	11	26	6	8	41	45	49	53	44	51	
16	13	27	7	10	42	46	51	54	45	52	
17	14	28	9	13	43	47	52	55	46	53	
18	15	29	10	14	44	48	53	56	47	55	
19	16	30	11	15	45	49	54	57	48	57	
20	17	31	12	16	46	50	55	58	50	58	
21	20	32	13	16	47	51	57	59	51	59	
22	21	33	15	17	48	52	58	60	52	61	
23	22	33	17	19	49	53	59	61	53	63	
24	23	34	18	22	50	54	60	62	54	65	
25	24	35	19	23	51	55	61	63	56	66	
26	26	36	20	24	52	56	63	64	58	67	
27	27	37	21	25	53	57	64	65	59		
28	28	38	23	27	54	58	65	66	60		
29	29	39	24	29	55	59	66	67	61		
30	30	40	25	30	56	60	67	68	62		
31	31	41	26	31	57	61	69	69	64		
32	33	42	27	34	58	62	70	70	65		
33	34	43	28	35	59	63	71	71	66		
34	35	44	29	36	60						
35	36	44	31	37	61						

**Выборка:** 231 человек в возрасте от 23 до 30 лет (больше 23 и меньше 30 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Романтические отношения (юноши)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Емо	Act	Si		Cog	Com	Емо	Act	Si
6					33	36	45	43	37	47	63
7					34	37	46	44	38	48	64
8				12	35	38	47	45	39	49	65
9	18	19		13	36	39	48	46	40	50	66
10	19	20		14	37	40	49	47	41	51	67
11	20	21		16	38	41	50	48	44	53	68
12	21	21		17	39	42	51	49	45	54	69
13	22	22		18	40	43	52	50	46	55	
14	23	23		19	41	44	53	51	47	56	
15	24	24	6	20	42	45	54	52	48	57	
16	25	25	8	22	43	46	55	52	52	60	
17	26	26	9	23	44	47	56	53	53	61	
18	27	27	10	24	45	48	57	54	54	62	
19	28	28	11	25	46	49	58	55	55	63	

20	29	29	12	26	47	50	59	56	56	64
21	30	30	16	28	48	51	60	58	59	66
22	31	30	17	29	49	52	61	58	60	67
23	32	31	18	30	50	53	62	59	61	68
24	33	32	19	31	51	54	63	60	62	69
25	34	33	20	32	52	55	64	61	63	70
26	35	34	23	35	53	56	65	62	66	71
27	36	35	24	36	54	57	66	62	67	
28	37	36	25	37	55	58	67	63	68	
29	38	37	26	38	56	59	68	64	69	
30	39	38	27	39	57	60	69	65	70	
31	40	39	30	41	58	61	70	66	72	
32	41	40	31	42	59	62	71	67	73	
33	42	41	32	43	60	63	72	68	74	
34	43	42	33	44	61					
35	44	43	34	45	62					

**Выборка:** 231 человек в возрасте от 25 до 33 лет (больше 25 и меньше 33 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

#### Дружеские отношения (юноши)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Emo	Act	Si		Cog	Com	Emo	Act	Si
6					36	36	36	34	35	44	66
7					37	37	37	35	36	45	67
8				12	38	38	38	36	37	46	68
9				13	39	39	39	37	38	47	69
10				14	40	40	40	38	39	48	70
11			7	16	41	41	42	39	40	49	71
12		7	8	17	42	42	43	40	41	50	72
13	7	8	9	18	43	43	44	41	42	51	
14	8	9	10	19	44	44	45	42	43	52	
15	9	10	11	20	45	45	46	43	44	53	
16	11	11	13	21	46	46	48	45	46	55	
17	12	12	14	22	47	47	49	46	47	56	
18	13	13	15	23	48	48	50	47	48	57	
19	14	14	16	24	49	49	51	48	49	58	
20	15	15	17	25	50	50	52	49	50	59	
21	17	17	18	27	51	51	55	50	51	60	
22	18	18	19	28	52	52	56	51	52	61	
23	19	19	20	29	53	53	57	52	53	62	
24	20	20	21	30	54	54	58	53	54	63	
25	21	21	22	31	55	55	59	54	55	64	
26	23	22	24	32	56	56	61	56	57	65	
27	24	23	25	33	57	57	62	57	58		
28	25	24	26	34	58	58	63	58	59		
29	26	25	27	35	59	59	64	59	60		
30	27	26	28	36	60	60	65	60	61		
31	30	28	29	38	61	61	67	61	62		
32	31	29	30	39	62	62	68	62	63		
33	32	30	31	40	63	63	69	63	64		
34	33	31	32	41	64						
35	34	32	33	42	65						

**Выборка:** 109 пар, в возрасте от 20 до 30 лет (больше 20 и меньше 30 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**Дружеские отношения (девушки)**

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы					Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	Cog	Com	Eмо	Act	Si		Cog	Com	Eмо	Act	Si
6					34	36	38	40	32	45	64
7					35	37	39	41	33	46	65
8				9	36	38	40	42	34	47	66
9		10		10	37	39	41	43	35	48	67
10	5	11		11	38	40	42	44	37	49	68
11	7	13		13	39	41	45	46	39	51	69
12	8	14		14	40	42	46	47	41	52	70
13	9	15		15	41	43	47	48	42	53	
14	10	16		16	42	44	48	49	43	54	
15	11	17	6	17	43	45	49	50	44	55	
16	13	18	7	20	44	46	51	51	45	57	
17	14	19	8	21	45	47	52	52	46	58	
18	15	20	9	22	46	48	53	53	47	59	
19	16	21	10	23	47	49	54	54	48	60	
20	17	22	12	24	48	50	55	55	50	61	
21	20	24	13	26	49	51	57	57	51	63	
22	21	25	14	27	50	52	58	58	52	64	
23	22	26	15	28	51	53	59	59	53	65	
24	23	27	17	29	52	54	60	60	54	66	
25	24	28	19	30	53	55	61	61	56	67	
26	26	29	20	32	54	56	63	62	57	69	
27	27	30	21	33	55	57	64	63	58		
28	28	31	22	34	56	58	65	64	59		
29	29	32	23	35	57	59	66	65	60		
30	30	33	25	36	58	60	67	66	62		
31	32	35	26	38	59	61	69	68	63		
32	33	36	27	39	60	62	70	69	65		
33	34	37	28	40	61	63	71	70	66		
34	35	38	29	41	62						
35	36	39	31	42	63						

**Выборка:** 109 пар в возрасте от 19 до 27 лет (больше 19 и меньше 27 лет), практически здоровые, прошедшие обследование по собственной инициативе или предложению психолога. Все — граждане России.

**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 партнёра. Наличие общего смыслового поля с партнёром. Наличие знаний о психологических особенностях друг друга и возможность их использования для регуляции межличностных отно-

шений, для достижения гармонии друг с другом.

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

**Шкала «Com-d»: Коммуникативная дистанция.**

Это степень доверия. Чем выше балл, тем больше доверия в межличностных отношениях.

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

*Низкие оценки.* В отношениях преобладает больше доверие к себе, чем к партнёру, в принятии решений субъект больше полагается на себя. Недоверие партнёру, подозрительность. Отношение к себе как к ценности, в сочетании с заниженной ценностью и надёжностью партнёра. Возможно проявление осторожности в установлении близких отношений с партнёром.

**Шкала «Емо-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 партнёром. Выраженность сближающих чувств: единства (или общности) с партнёром, дружелюбия; добросердечия, признательности, уважения в отношениях с партнёром. *Очень высокие оценки* могут говорить об эмоциональной зависимости с партнёром, 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, отращения, злобы и злости, вины или раскаяния, зависти по отношению к партнёру, обиды на партнёра, ненависти к нему. Отчуждённость и эмоциональная холодность в отношении друг с другом; взаимодействие «без чувств» — равнодушие.

**Шкала «Аст-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 времяпрепровождение 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 партнёром.

*Низкие оценки.* Нежелание осуществлять что-либо совместно. Сложность длительное время находится 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 недостаточном развитии понимания 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.

Далее перейдём 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 — отдалённости

между субъектами отношений и, соответственно, показателем гармоничности<sup>5</sup>.

*Форма проведения:* индивидуальная и групповая.

*Структура:* опросник содержит 17 пунктов.

*Время выполнения:* 10–15 минут.

Расчёт 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 расчёт норм производился для обобщённой выборки. В качестве стандартной шкалы использовалась шкала стенов.

Ниже будет представлен текст опросника, ключи и интерпретация методики «СПО».

## Тест «Шкалы субъективного переживания одиночества»

Оценку каждого приведённого 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.

№	Пункты шкалы	Балл
1.	В последнее время у меня возникали ситуации, когда не с кем было 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 всё, 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 равнодушие окружающих: вокруг толпа народу, а ты один.	
9.	Я редко углубляюсь (погружаюсь) в собственные мысли.	
10.	Чувство отчуждённости (отдалённости) 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.	

### «Ключи» к шкале субъективного переживания одиночества

Шкала переживания одиночества:

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17.

«Обратные» пункты: 2, 5, 9, 11.

<sup>5</sup> Духновский С.В. Шкала субъективного переживания одиночества. Руководство / С.В. Духновский. — Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2008. — 17 с.

Оценивание «обратных» пунктов							
Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

**Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные для «шкалы субъективного переживания одиночества» (n=507, 264 женщины, 243 мужчины)**

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
По	≤ 12	13–20	21–28	29–36	37–44	45–52	53–60	61–68	69–76	≥ 77
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Примечание:

**По** — переживание одиночества. В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод «сырых» баллов по шкале в стандартные — стены.

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 всё 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 её эмоции, связаны с трудностями локализации их истинного источника.

Одной из причин высоких значений (кроме дисгармонии, неудовлетворённости межличностными отношениями) выступает гиперболизированная ценность своего «Я» по внутренним интимным критериям (духов-

ности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства).

*Средние оценки* (умеренно выраженное одиночество) характерны людям с умеренным субъективным благополучием. Серьёзные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя; возможно, это связано с 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 честностью), обладающим уверенностью, высоким самооценением, ощущением 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.

Кроме психодиагностических методик, разработанный нами комплекс включает в себя анкету «**Причины неудовлетворённости межличностными отношениями**» «ПНО», которая также прошла процедуру психометрической проверки<sup>6</sup>.

**Анкета «Причины неудовлетворённости межличностными отношениями» «ПНО»**

**Инструкция:** Пожалуйста, вспомните о своих чувствах и переживаниях в ситуациях об-

щения со значимым для Вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение. Оцените по семибалльной шкале неудовлетворённость межличностными отношениями, доставляемую Вам каждой из перечисленных в перечне причин:

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

№	Причины неудовлетворённости	Балл
1	Нежелание решать возникающие проблемы	
2	Чрезмерная скрытность партнёра	
3	Неумение обращать мелкие ссоры в шутки	
4	Снижение интенсивности чувств	
5	Усталость	
6	Недоверие со стороны меня или партнёра	
7	Завышенные (нереальные) требования ко мне	
8	Неудовлетворённость сексуальными отношениями	
9	Предательство со стороны партнёра	
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 всё хорошо, то плохо)	
15	Непонимание чувства 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	

<sup>6</sup> **Духновский С.В. и др.** Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса. Теоретические и эмпирические основы: монография / С.В. Духновский, Р.В. Овчарова. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. — 277 с.

21	Частая проверка друг друга «на чувства»	
22	Невыполнение обещаний	
23	Занудство	
24	Нетерпимость к моим недостаткам или моя нетерпимость к недостаткам партнёра	
25	Большое количество поклонников (или поклонниц).	
26	Нежелание идти на уступки	
27	Вмешательство других людей в отношения (родителей, коллег по работе, учёбе и т.п.)	
28	Проявление безответственности	
29	Потеря партнёром своей индивидуальности	
30	Несовместимость характеров	
31	Ревность	

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

Далее в ходе качественного анализа надо сравнить состав доминирующих причин неудовлетворённости 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 неудовлетворённости отношениями**

При необходимости в анализе можно опираться не только на выявленные причины неудовлетворённости, их состав, сравнение по силе, но и на различия в источниках неудовлетворённости. Методика является анкетой, поэтому выделение шкал лишь условие. 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); неудовлетворённость сексуальными отношениями; непонимание чувства юмора; чрезмерная забота обо мне; недостаток внимания.

2. *Внутриличностные причины:* чрезмерная скрытность партнёра; 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 всё хорошо, то плохо); присутствие недосказанности, неопределённости 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 отно-

шения (родителей, друзей, коллег по работе и т.п.).

В заключение отметим, что для получения более полной и достоверной информации о существующих отношениях между людьми 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 — ребёнок».

*В нашем контексте это будет выглядеть следующим образом:*

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

ношений 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 отчёты. □